ПРАКТИКА

«ВОЗРОЖДЕНИЕ» ПОМОЖЕТ

Межрегиональный наркологический реабилитационно-профилактический центр «Возрождение» в конце прошлого года справил новоселье в специально отведенном блоке профилактория треста «Магнитострой».

Здесь занимаются проблемами наркомании, алкоголизма, табакокурения, лечат и другие недуги людей. Период становления завершился, и сегодня

Врач лазеротерапевт А. Комарова обследует пациента.

Беседа коллег.

уже есть положительные результаты. Курс лечения проводят врачи-специалисты высшей категории.

– Мы благодарны руководству треста «Магнитострой» и ОАО «ММК» за поддержку и помощь в создании нашего центра,– говорит врач высшей категории М. И. Макаров. – Только благодаря им у нас созданы отличные условия для пациентов и работы врачей. Сейчас приглашаем квалифицированных медсестер. В ближайшее время подписываем договор с кафедрой фармакологии Челябинской медицинской академии. В начале лета к нам из Санкт-Петербурга приезжают лучшие специалисты России в области психотерапии с кафедры последипломного обучения Российской медицинской академии. В течение месяца они будут обучать наших специалистов современным методам лечения. Но мы и сами стараемся не отставать от науки и уже сегодня применяем в своей работе новинки в области фармакалогии и психотерапии, лазеролечение... Еще ни один пациет не ушел от нас без заметного улучшения здоровья. **Если есть необходимость в нашей помощи, звоните: 20-43-37. Наш адрес: Гагарина, 32.**

Ю. ПОПОВ.

НАРКОЛОГ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ЦЕНА ПРИЗРАЧНОГО СЧАСТЬЯ

Одним из наиболее удивительных органов в человеческом организме является гипоталамус. В этом отделе головного мозга находятся центры страха, гнева, жажды, полового влечения и прочие, целиком определяющие поведение животного.

В отличие от животного человек способен руководить своими инстинктами, воздействуя на гипоталамус сигналами из больших полушарий мозга. Способность контролировать свои инстинкты не закладывается в человеке генами, а в той или иной степени приобретается в течение жизни. Причем решающее значение имеет родительское воспитание в период раннего детства. Но как бы хорошо человек ни научился управлять своими стремлениями, самое важное стремление — к положительным эмоциям, к наслаждению — неподвластно ничему. Точно так же, как телу для жизни необходимы вода и пища, — мозгу нужны положительные эмоции. Человек может научиться не допускать состояния страха, гнева, ненависти, злости или ослаблять их, но перестать стремиться к наслаждению он не в силах.

Наслаждение — это вечный мотор, который обратил в движение все вокруг, стремление к нему присуще каждому живому существу. Разным существам необходим различный минимум движения, чтобы ощутить великолепное состояние телесного и душевного комфорта. Животным вполне достаточно «загрузить работой», привести в движение центры гипоталамуса (питания, полового чувства и т.д.). Человек тоже получает наслаждение от секса или от поглощения аппетитного блюда. Гипоталамус возбуждается под действием химических веществ, то есть материальных частичек.

Сознание человека, в противоположность гипоталамусу, способно пробуждаться только от творчества. Как только человек прекращает творить, его «серое вещество» начинает голодать. В результате у человека появляется нездоровый, необузданный интерес к пище, никотину, алкоголю, наркотикам. Но все эти попытки сделать себя счастливым таким образом тщетны: подавленность и апатия не исчезают. Напротив, чувство неудовлетворенности нарастает, а это приводит к депрессии, тяжелым нарушениям в психическом и физическом состоянии. В конце концов утрачиваются стимул и интерес к жизни. Если вы спросите меня, чем занимается наркоман, я отвечу: он занят добровольным разрушением своего мозга, который терзает и мучает человека, забывшего о своем отличии от животного. Животное так и называется именно потому, что занято лишь удовлетворением потребностей своего живота. Поэтому нарокомания — это замедленное самоубийство, самоликвидация разума, оказавшегося в оболочке человекообразного существа. Наркомания — это его последняя отчаянная попытка ощутить счастье, наслаждение ценой собственной жизни. Творческий экстаз или наркотическая эйфория — третьего не дано! Даже святой и неприступный инстинкт самосохранения исчезает у наркомана без следа из-за стремления к наркотическому «кайфу».

К страшному концу наркотического самоубийства несложно привести любого человека. Для этого нужен сущий пустяк: внушить ему в детстве, что счастье в жизни — это материальные блага. Тогда человек изо всех сил начнет стремиться к ним, сделает их целью своей жизни, поставит их превыше всего — выше собственного достоинства, совести, рассудка и даже выше чужих человеческих жизней. Такова неукротимая, гигантская сила стремления к счастью и наслаждениям. Но в результате наркоман найдет лишь опустошение и разочарование, которые приведут его к неизбежной и досрочной смерти еще в молодом возрасте.

Помните, что никотин, алкоголь и наркотик — это не только индикаторы определения неполноценности человека, это яды, которые уносят в могилу миллионы человеческих жизней.

В. ВАРЕЖНИКОВ, заведующий наркологической службой ОАО «ММК».

СОСУДИСТАЯ ХИРУРГИЯ

СОСУДЫ ПОСЫЛАЮТ «SOS!»

Болезни сердечно-сосудистой системы стоят первыми в списке наиболее распространенных заболеваний. По мнению Всемирной организации здравоохранения, этот недуг в наступающем столетии станет болезнью номер один. Если в экономически развитых странах за последние годы все же удалось снизить уровень смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы на 40-60 процентов, то в нашей стране он по-прежнему остается весьма высоким.

Россияне, к сожалению, легкомысленно относятся к факторам риска, провоцирующим этот недуг: курению, низкой физической активности, избыточному весу, артериальной гипертонии, сахараному диабету, атеросклерозу...

Термин «атеросклероз» был впервые предложен в 1909 году доктором Маршаном. Эта болезнь поражает сосуды ног, коронарные и сонные артерии, сосуды, питающие внутренние органы. Атеросклероз нижних конечностей чаще возникает у людей старше 45 лет. А вот поражение артерий присуще более молодым — 20-40-летним. Причем примерно в 9 из 10 случаев болеют им мужчины.

Начало болезни человек способен обнаружить сам: при ходьбе возникает боль в голенях. Мы мало обращаем на это внимание — постояли, отдохнули, и боль прошла. Но она вновь и вновь будет досаждать вам. И даже в состоянии покоя. Другой характерный симптом — ноги постоянно мерзнут, даже летом. Отмечается и похудение нижних конечностей, бледность кожных покровов, иногда синюшность, а в последней стадии заболевания — отек и покраснение.

При атеросклерозе происходит сужение, а затем и закупорка сосудов. На ранних стадиях заболевания еще возможно лечение лекарственными препаратами, которые замедляют развитие процесса. Но нередко наступает момент, когда за дело должны взяться хирурги, и чем раньше будет сделана операция, тем лучше прогноз.

Поговорим о факторах риска, провоцирующих эту болезнь. Если хотите идти по жизни на собственных ногах, первое, что необходимо сделать, — бросить курить. 70 процентов заядлых курильщиков обречены на крупные неприятности с артериями нижних конечностей, которые довольно часто заканчиваются ампутацией ног.

Коварство лишнего веса проявляется в расстройстве кровообращения. Излишне полным людям нужно немедленно заняться регуляцией питания — жирная пища вызывает патологии вен. Необходимо также постоянно следить за уровнем холестерина в крови: при показателе выше нормы необходимо тут же исключить из рациона продукты, богатые холестерином: в первую очередь, жирные сорта мяса, копчености, консервы, животные жиры, пирожные, торты, сдобную выпечку, шоколад... Следует ограничить и соль — она вызывает отек тканей, в том числе и стенок сосудов. Необходимо перейти на потребление растительных масел, нежирной рыбы, нежирных сортов мяса, птицы. И употреблять как можно больше овощей и фруктов.

Традиционно к группе риска относят людей, вынужденных по роду деятельности длительное время сидеть или стоять. Малоподвижный образ жизни приводит к застою и ухудшению кровообращения, снижается доставка кислорода и питательных веществ к тканям. Если вы решили заняться спортом, не рекомендуется резко увеличивать нагрузку. Медленное и постепенное наращивание нагрузок позволит тренировать сосуды без их деформации.

Из сказанного можно сделать вывод: чтобы избежать атеросклероза, нужно вести здоровый образ жизни. А при появлении первых признаков болезни — своевременно обратиться к специалистам по сосудистой хирургии в поликлинику N 2 МСЧ ММК.

И. ИВАНОВ,
сосудистый хирург.

ПИТАНИЕ

ЕДА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

По данным последнего исследования НИИ питания Российской Академии медицинских наук, 2 процента взрослого населения страны имеют пониженный вес, а 55 процентов, наоборот, — повышенный и страдают ожирением. Чтобы определиться с собственным весом, нужно разделить вес на рост, возведенный в квадрат. Полученная цифра называется индексом массы тела (кг/м). Если индекс окажется ниже 18,5 — у вас пониженный вес, от 18,5 до 25,0 — нормальный показатель, 25-30 — повышенный вес, более 30 — ожирение.

Есть еще более простой критерий веса. Ущипните себя за живот двумя пальцами: если при этом образуется складка в 2 сантиметра — ваш вес идеален. Чем толще складка — тем большая степень превышения веса. А это чревато неприятностями: у полных риск тяжелых хронических заболеваний и преждевременной смерти значительно выше.

Многие думают, что причина избыточного веса — чревоугодие или слишком калорийная пища. Это лишь частица истины. У каждого своя норма калорий: два человека, выполняющих одну и ту же работу, расходуют на нее разное количество энергии. Причины отклонений от нормального веса в ту или другую сторону более глубоки и многообразны. Среди них — гиподинамия. А вот движение, умеренные физические нагрузки — важнейший принцип здорового тела.–

Безусловно, важна и структура питания. В последние годы она существенно и неоднозначно изменилась. Резко сократилось потребление мяса, молока, овощей, фруктов, растительного масла. И, напротив, возросло потребление хлеба и картофеля. Меньше мяса — это неплохо. Животный жир здоровью не товарищ, хотя в небольших количествах он необходим в виде нежирной говядины, мяса птицы. А вот «нажимать» на колбасу не стоит — в ней много жира, даже в «обезжиренных» сортах.

Для собственной пользы разумным будет заменить сливочное масло с высоким содержанием жира на бутербродный маргарин. Еще разумнее заменить его растительным маслом. А вот от молока отказываться не следует. Это важнейший источник белка, ряда витаминов, кальция, которого нам всем так не хватает. Даже в самом дешевом, с 1,5-процентной жирностью, молоке этих компонентов не меньше, чем в жирном.

Сокращение потребления овощей, фруктов, ягод, зелени отрицательно сказывается на здоровье, поскольку это и «живые» витамины, и минеральные и биологически активные вещества, и пищевые волокна — все то, без чего нет нормального пищеварения. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежедневно съедать в день не менее 400 граммов этих продуктов. Понятно, что ананасы не всем доступны, да и не надо, а вот капуста, редька, морковь, зелень — то, что нам нужно.

Надо учитывать, что фрукты и овощи наиболее ценны именно в сыром и свежем виде. Пролежавшие сутки разрезанный помидор или пучок петрушки теряют ценность вдвоевтрое. Здесь уместно изречение: не откладывайте на завтра то, что можно съесть сегодня. Консервированные помидоры, как и компоты, овощные консервы, которые мы так любим, — пустышка, в них практически нет витаминов.

Увеличение потребления злаковых продуктов (хлеба) и картошки — совсем неплохой фактор. В Шотландии не от бедности перешли на картофель, а в школах запретили «газировку» — только молоко. В хлебе — все важнейшие составляющие нормальной жизнедеятельности организма, в том числе витамины. Картофель, если его не переедать, на вес не влияет. Этот продукт — кладезь витамина С, — самого важного для сильного иммунитета человека. «Сливки» полезных веществ находятся под кожицей, поэтому важно срезать ее как можно тоньше. А лучше варить картошку «в мундире» и есть вместе с кожурой, макая в растительное масло. Мудры были наши предки! Еще лучше — запеченный картофель: он сохраняет большую часть витаминов.

И еще несколько важных пожеланий:

— меньше соли — не более 6 граммов (чайная ложка) в сутки, лучше йодированной;

— меньше сахара — максимум 10 процентов калорий всей пищи за день;

— алкоголь не должен превышать количества, равного 10 гр чистого спирта — это, к примеру, бокал сухого красного вина.

Если придерживаться этих простейших правил, непременно станете значительно здоровее.

В. МОНТОВ,
зав. кардиологическим отделением объединенной медсанчасти.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

БЕГОМ ОТ НЕДУГОВ

Древние греки придавали большое значение в оздоровлении тела и духа бегу. Еще две с половиной тысячи лет назад на скале в Элладе были высечены слова: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай».

Во время бега все системы организма — нервная, сердечно-сосудистая, дыхательная и другие — функционируют в режиме напряжения и расслабления. Это также отличная тренировка суставно-мышечного аппарата.

Бег полезен в любом возрасте: молодым он помогает улучшить общефизическую подготовку, пожилым — повысить жизненный тонус.

Можно бегать и утром, и вечером. Утренний бег желательно начинать через 10-15 минут после пробуждения, а потом — душ и завтрак.

Вечерние пробежки не должны быть длительными и изнуряющими. Заканчивать их следует за 1,5-2 часа до сна.