



Компьютерная болезнь

Она поражает нервы, мышцы и сухожилия рук

В наше нелегкое время здоровье необходимо для преодоления значительных перегрузок, как физических, так и психоэмоциональных. Врачи центра «Симилия», оказывая медицинскую помощь, учитывают все эти факторы. Большой в нашем центре общается с врачом один на один, и не 5-10 минут, а 40 минут и даже 1-1,5 часа во время проведения компьютерной диагностики (а метод этот абсолютно безболезнен и даже приятен для пациента). Пациент становится откровенным, видит заинтересованность и, как правило, раскрывает все проблемы: и семейные, и рабочие.

Какие же наиболее частые заболевания мы выявляем? С кем и чем встречаемся?

В этой статье я хочу рассказать об отклонениях в состоянии здоровья людей, связанных с работой на компьютере, об особенностях тех заболеваний, которые возникают при пользовании компьютером? При работе с компьютером человек читает не отраженные тексты, как при обычной работе с бумагой, а смотрит на источник света — дисплей. Его глаза перебабуют с листа на экран и обратно. Тысячи раз в день наше зрение должно перестраиваться на другой способ чтения на другой. Мы видим не только глазами, но и мозгом.

Победить недуг поможет психологический настрой

Он должен перевести изображение, искаженное кривизной поверхности монитора, в понятное и привычное человеку. Работа эта колоссальная. Мышцы хрусталика глаза все время сокращаются, пытаясь сфокусировать изображение.

Другая проблема: экран постоянно мерцает. Наше сознание не успевает это фиксировать, а наше зрение получает дополнительную нагрузку. И третья особенность: экран монитора светится с интенсивностью осветительного прибора, и яркость его превышает тот предел, к которому готов наш зрительный анализатор, отсюда «глазная боль», сильная усталость глазных мышц, нарушение кровообращения в глазах.

Следующий симптом или даже заболевание, которое развивается при работе с компьютером, ТПН — травма повторяющихся нагрузок. Это заболевание, поражающее нервы, мышцы и сухожилия рук.

Люди, работающие на компьютере, чаще всего страдают тендовагинитом, травматическим эпикондилитом, тендосиновитом, синдромом канала запястья. Как это проявляется? Присядьте вы по утрам от того, что ваша рука затекла? Возможно, это потому, что вы часами просиживаете за компьютером. Ноют суставы пальцев, беспокоит боль в позвоночнике? И

это, возможно, по этой причине. Не хочется вас пугать, но легкая боль в руке, вызванная травмой повторяющихся нагрузок (ТПН) если на нее вовремя не обратить внимание, может в конце концов привести к инвалидности: даже просто причислаться станет проблемой.

Компьютеры прочно вошли в нашу жизнь. Многие пользуются им не только на работе, но и дома. Дети с 1-го класса пользуются компьютером.

А многие ли из нас знают, что существует компьютерная болезнь? Что это такое? Многие операторы ЭВМ отмечают появление таких симптомов, как нарушение координации, шаткую походку, неустойчивость при ходьбе: «земля уплывает из-под ног». Особенно они отмечают это при спуске по лестнице — боязнь упасть, ступени как бы уплывают. Появляются головные боли, головокружение, сосудистые кризы, иногда с кратковременной потерей сознания. При нейрофизиологическом исследовании обнаруживаются серьезные изменения даже у молодых.

Все это нас, медиков, заставляет серьезно задуматься над новым, «модным» и коварным заболеванием. Этой проблемой сейчас занимается наш центр. Часто в таких случаях выставляют диагноз ТПН.

Нейроциркулярная дистония — это, у одних она протекает с преобладанием нарушений со стороны сердца — по кардинальному типу, у других, с повышением артериального давле-

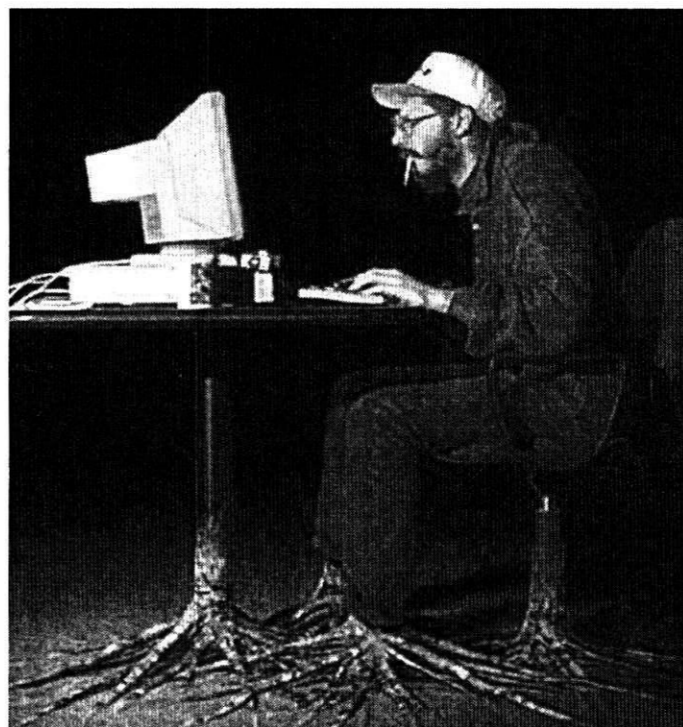
ния, — по гипертоническому типу, или с понижением АД — по гипотоническому. Причем это разграничение не абсолютно, т. е. симптомы могут сочетаться.

Вот почему компьютерная диагностика нашего центра помогает нам разобраться в этих сложных проблемах.

Каковы же причины НЦД? Прежде всего, всякому недомоганию, всякой болезни предшествует полоса утомления. Кстати, усталость эмоциональная, физическая, интеллектуальная — наш основной враг. Переутомление, усталость приводят к разного рода неврозам и отрицательно сказываются на всей нервной системе.

Центральная нервная система играет огромную роль в жизнеобеспечении всего организма. Я вас уверяю, что психологический настрой может победить болезнь, а может ее вызвать. Именно эти причины — стрессы, прессинг в семье, на работе, характер человека, отношение к жизни, работа на компьютере — способны вызвать такое заболевание, как НЦД. В данном случае было бы наивно надеяться на излечение только лекарствами. Их применение имеет скорее вспомогательное значение. Одним из первых и важных моментов является устранение психоэмоциональных перегрузок. В этом и во многом другом мы дадим вам не только совет, но и рекомендации по профилактике, а если нужна — назначим лечение.

Светлана ПОЛОМАРЧУК, врач высшей категории.



К услугам пациентов

Частная поликлиника медицинского центра «Симилия» предлагает магниторазрядную компьютерную диагностику всех органов и систем организма.

К услугам пациентов — реальная и эффективная помощь врачей высшей и первой категорий: терапевта, невропатолога мануальной терапии, врача узкого профиля; лечение варикоза без операции.

Здесь определяют состояние здоровья, первопричину, составляют индивидуальную программу лечения и предлагают традиционные и нетрадиционные методы лечения.

Обращайтесь по адресу: г. Магнитогорск, пр. Металлургов, 15-39. Т. 20-90-83.

Часы работы: ежедневно с 10 до 18 час., суббота с 10 до 14 час.

Доверьте свое здоровье профессионалам!

Броня из сала

КОМПЕТЕНТНО

Самый ходовой «чехистский рецепт»: перед банкетом выпить 50 г водки, закусить жирным бутербродом и поспать 1,5-2 часа. Можно непосредственно перед встречей с «зеленым змием» съесть ложку сливочного масла или выпить (если душа выдержит) полстакана подсолнечного масла. Очень помогает запивать крепкие напитки жирным молоком (что, в частности, довольно успешно практикуют «горячие» финские парни).

А вот более утонченные рецепты, чтобы не опьянеть:

крем из сыра: 100 г сливочного масла, 60 г сметаны, 40 г тертого сыра, 4 г соли, 10 г белого перца. Это блюдо основательно подготавливает наши желудки к потреблению алкогольных напитков. После принятия такой пищи алкоголь не сможет «ударить» в голову;

овечий творог с мясным паштетом: 100 г творога, 70 г сливочного масла, 10 г сметаны, 1 тубик мясной пасты. Тщательно перемешать все компоненты и намазать на хлеб;

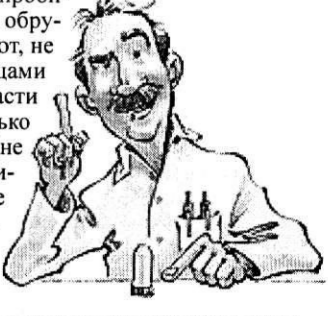
«бутербродный коктейль»: хлебные крошки режем на мелкие кусочки, кладем на них по кусочку сыра и по вишне из консервированного компота. Все это протыкается зубочисткой;

крем, защищающий желудок: натереть 200-250 г сыра «Рокфор», основательно перемешать его с маслом от консервированных сардин и намазать на хлеб. Это блюдо основательно подготавливает наши желудки к потреблению алкогольных напитков. После принятия такой пищи алкоголь не сможет «ударить» в голову;

броне сало: далеко не каждый раз у вас под рукой найдутся сыр «Рокфор», консервированные сардины или вишни из компота. А вот спасительный кусочек сала или жирной ветчины вы всегда отыщите в своих холодильных закромах. Съешьте их перед выходом в свет. Это испытанная и надежная броня против опьянения.

Ну а если все-таки вашу броню пробито и утром симптомы похмелья обрушились на вас, то медики советуют, не вставая с постели, сделать пальцами энергичный массаж волосяной части головы, лба, лица, ушей и несколько осторожных круговых движений (не отрываясь от подушки). Затем принять контрастный душ, а лучше ванну с морской солью. В заключение выпить заранее приготовленный отвар трав, который поможет организму очиститься от продуктов распада алкоголя. Его состав: измельченные ягоды шиповника — 4 ст. ложки, зверобой — 1 ст. ложка, пустырник — 2 ст. ложки, измельченные плоды лимонника (если есть) — 2 ст. ложки, мед — 3 ст. ложки. Залить одним литром кипятка. Лучше всего заранее настаивать в термосе в течение 4-6 часов.

Сергей ДВОРСКИЙ.



Смех не грех

Помните детскую песенку: «От улыбки станет всем светлей — и слону, и даже маленькой улитке...»? К этому можно лишь добавить: не только светлей, но и здоровей.

Научно доказано: оптимистов хворь боится. Это не отрицают и врачи. Все понимают: выздоровление в незначительной степени зависит от самого человека.

Многочисленные исследования показывают: оптимисты имеют серьезные преимущества перед пессимистически настроенными больными. Смехом можно убить сразу двух зайцев: он позволяет забыть неприятности и серьезно укрепляет иммунную систему. Это доступное каждому средство снижает уровень гормона кортизола, выделяющегося при напряжении, и способствует выработке гормона радости — эндорфина, уменьшает чувствительность к боли.

Люди, смеющиеся хотя бы полчаса в день, менее подвержены сердечному приступу, у них отмечается более низкое артериальное давление. В больнице они проводят меньше времени, нежели их грустные соседи. Терапевтический юмор — это такое вмешательство, которое стимулирует здоровье, облегчает боль, ускоряет заживление. Конечно, смехотерапия не может полностью заменить лекарства, но благодаря ей больному требуется меньше препаратов.

Вы скажете: какой там оптимизм при нынешней жизни? И будете не правы. В нашей стране особо благоприятных условий для подавляющего большинства никогда и не было. Но жить все равно нужно, и жить полноценно. Другой жизни не будет.

По наблюдениям сотрудников российского геронтологического центра, фактор позитивного отношения пожилых к жизни, собственной старости существенно влияет на продолжительность жизни. Сердце сильнее реагирует на стрессы, если человек не жалеет ничего хорошего от жизни. Кроме вреда для себя, бабушка-пессимистка, бесконечно твердящая об ужасах старости и своей скорой смерти, невольно закладывает пессимистическую программу для своих ничего не подозревающих внуков. Ведь оптимизм и позитивное отношение к старости формируются с детства. Главным постулатом для каждого должно стать правило: жить «сегодня и сейчас». Нужно научиться отсекать от себя бронированными дверями «вчера» и «завтра», и ни в коем случае не обременять грузом бывших и грядущих горестей и проблем.

Давайте следовать рекомендациям американских кардиологов, которые не только утверждают, что «смех не грех», а очень даже советуют «решить» этим на пользу своему здоровью.

Нина АНДРЕЕВА.

Аборты — под запрет?

Услышала, что Минздрав собирается запретить аборты. Неужели правда? Ведь снова расцветет подпольная медицина.

А. ГОРИНА.



Как сообщила недавно газета «АиФ», запретить аборты никто не собирается, а вот перечень социальных показаний для этой операции, скорее всего, сократят. Если законопроект, который предложил Минздрав РФ, будет одобрен, только 3 причины вместо нынешних 13-ти будут признаваться социальными показаниями для проведения медицинского аборта при критическом сроке — до 22 недель. Это — наличие судебного решения об ограничении родительских прав, беременность в результате изнасилования и смерть мужа во время беременности. Из списка социальных показаний исключены, к примеру, отсутствие работы и жилья у родителей. За последние десять лет число абортов в России сократилось более чем в 2 раза — до 2 млн. в год, но остается очень высоким.

Число абортов на 1000 женщин в Европе	
Румыния	90,9
Россия	86
Болгария	60,2
Венгрия	38,2
Швеция	29
Норвегия	25
Финляндия	16
Великобритания	14,2
Германия	14
Нидерланды	5,3

Чудесный доктор «Минитаг»

ОТКРЫТИЕ

На дверях кабинета на третьем этаже поликлиники УВД время от времени появляется табличка с лаконичной надписью: «Не стучать, не входить, идет диагностика». Но если вам удастся однажды оказаться по ту сторону таинственного пространства, вашему взору предстанет не совсем обычная картина. Нет в кабинете ни громоздкой аппаратуры, ни паутинных проводов, опутывающей стены. Компьютерный стол, процессор и монитор, на экран которого выводятся цифры, графики и мало понятные непоявившемуся термин — вот и вся его обстановка. А само обследование пациента, удобно расположенного в кресле, ведут с помощью необычного аппарата.

По-научному называется он радиометром, или анализатором информационного сигнала, а формой отдаленно напоминает незатраченную модель космической ракеты, выполненной в сильно уменьшенном масштабе. Небольшой датчик ставится врачом на биологически активные точки, несущие в медицине традиционные китайские названия и широко используются в рефлексотерапии, а полученные сигналы обрабатываются на компьютере и заносятся в базу данных. «Космическая фантастика», скажете, какая-то. И отчасти окажется правы — ведь сам метод информационно-волновой диагностики, о которой пойдет речь ниже, был разработан специалистами, отдавшими многие годы

развитию космической медицины... Однако обо всем по порядку.

Приходило ли вам когда-нибудь в голову, что, подхватив холодным зимним днем простуду, или, не дай бог, обнаружив в своем самочувствии более серьезные отклонения, вы становитесь подобны р-ростроинному роюлю? Часть клавиш в нем еще держит настрой, часть успела снизить звучание на четверть, половину, а то и целый тон, а остальные откровенно западают, издавая при этом всевозможные шестета. Думаете, это всего лишь метафора? Вовсе нет. Ибо гипотеза о существовании межмолекулярных радиосвязей, позволяющих «замкнуть» организм человека в единую непрерывную «звучащую» систему, существовала давно. Подтвердить ее, правда, удалось наконец лишь в последнем десятилетии прошлого века, когда наука оказалась в состоянии распознавать сигналы сверхнизкой частотности. Тогда, в начале 90-х, группой ученых под руководством доктора медицинских наук, академика, заслуженного врача России Алексея Ефимовича Бессонова совместно с клиниками Российской Академии наук, Российским НИИ космического приборостроения и Институтом биофизики клетки РАН были впервые зафиксированы, измерены, дешифрованы, а чуть позже и воспроизведены сигналы, с помощью которых клетки нашего организма «общаются» друг с другом, передавая при этом информацию о состоянии органов и систем.

Именно благодаря этим

сигналам здоровый организм «звучит» ровно и гармонично. Но как только в системе происходит сбой, управляющий орган, меняет свою «высоту». Какое-то время вы можете вовсе не замечать этого: ведь до проявления явных симптомов того или иного заболевания должен пройти определенный период. А затем... Любая болезнь в наше время способна великолепно «мимикрировать», сбывая профессионалов с толку искаженной клинической картины и «размытостью» симптоматики. К тому же наш пациент, как правило, является к врачу не при первых признаках болезни, а когда уже невозможно. И тогда с массой накопившихся в организме проблем разобраться приходится неделями, месяцами и даже годами. Если же при этом учесть еще и тот факт, что самый «протестный» из недугов является на деле результатом многочисленных сбоев в различных органах и системах, удивляться тому, с каким трудом ведется подбор лечения, не приходится.

Открытие, сделанное Бессоновым и его соратниками, можно по праву назвать уникальным, не имеющим аналогов в мировой практике. Именно оно позволило российским ученым разработать принципиально новый подход к выявлению и устранению болезненных нарушений. Дело в том, что информационно-волновая диагностика, в отличие от иных современных методов обследования,

фиксирует отклонения в работе всех основных органов и систем больного, а не только тех, что вызывают у него непосредственные жалобы. Ведь внешнее проявление болезни, по образному выражению самого Алексея Ефимовича, является лишь вершиной айсберга, вся подводная часть которого остается для современной медицины загадкой. Врач, как правило, занимается лечением болезни, а не ее первопричины. Скажем, придите вы к специалисту с жалобами на боли в печени. Вам прописывают таблетки и пилюли, назначают процедуры. Вы, скрупулезно следуя рекомендациям, в конечном итоге начинаете чувствовать себя значительно лучше. А через некоторое время все повторяется вновь, ибо не достигнуто главное — не восстановлен баланс всего организма, клетки органов продолжают посылать друг другу искаженные сигналы. «Какофония» никак не хочет перестроиться в «симфонию».

Информационно-волновая терапия (ИВТ) исповедует кардинально иной подход: «расшифровка» с помощью компьютерного исследования сбоев, выявив зоны «риска» и раскрыв в целом картину невидимых нарушений, она ставит своей задачей вернуть «сбившийся» с ритма клетки к стабильной работе, воздвигая на них с помощью уникального аппарата — минитатора автономного генератора сигналов «Минитаг», созданного профессором Бессоновым. «Воротами» для проникновения их в живую

клетку служат известные с древнейших времен в восточной медицине биологически активные точки, каждая из которых отвечает за отдельный орган или систему. Показаниями к применению информационно-волновой терапии являются не только непосредственное лечение выявленного заболевания, но и профилактика возможных нарушений в работе организма.

Об уникальной технологии здоровья российские ученые могли заявить еще лет пять тому назад. Но прежде, как все новое, метод ИВТ должен был пройти стадию испытаний. И лишь затем, успешно апробированный в клинических и научных учреждениях ЦКБ МЦ Управления делами при Президенте РФ, медресах Федерации управления медико-биологических и экстремальных проблем при Минздраве России, и клиническом санатории им. Державина ФСБ, НИИ традиционных методов лечения Минздрава России, Центральном клиническом военном госпитале ФСБ, Институте биофизики клетки РАН и Лувенском университете (Бельгия), он был предложен к широкому применению.

Результаты оказались ошеломляющими: в 97 процентах случаев — лечение получили более 15 тысяч человек от младенческого до преклонного возраста — был достигнут значительный терапевтический эффект.

Болезни эндокринной системы и органов пищеварения, психические расстройства и болезни нервной системы,

заболевания глаз, органов кровообращения и крови, органов дыхания, кожи, костно-мышечной системы, а также детские болезни — вот самый общий перечень недугов, в лечении которых были достигнуты впечатляющие результаты. Разумеется, программу лечения любого из 350 заболеваний, при которых показан данный вид терапии, должны разработать специалисты, подготовки которых занимается ныне московский научный центр информационно-волновой медицины «ЛИДО». В его названии заложены четыре фундаментальных понятия — «лечение», «информатика», «диагностика», «обучение».

Более 300 врачей уже прошли в нем стажировку и работают ныне в центрах и кабинетах информационной медицины в России и за рубежом. Один из таких кабинетов в конце прошлого года появился и в нашем городе при поликлинике УВД. Необходимую аппаратуру совместно с руководством управления и администрацией больницы УВД приобрел для него благотворительный фонд «ВМЕСТЕ». Им выделены и необходимы средства для обучения специалистов в Москве.

Воспользоваться услугами уникального лечебного центра может сегодня любой магнитогорец. Помните! Следует лишь об одном: «Минитаг» — не панацея, но чем раньше вы обратитесь к нему, тем меньше проблем вас ожидает в будущем.

Андрей САВЕЛЬЕВ.

АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»
эстетическая хирургия

Ширург-косметолог
БАШМАШИНОВ Сергей Павлович
с 12.00 до 15.00.
Телефон 29-29-57.

- коррекция врожденных и приобретенных дефектов ушных раковин;
- коррекция посттравматических и послеоперационных рубцов;
- пластика нижних и верхних век;
- дермабразия (шлифовка кожи);
- удаление доброкачественных образований кожи;
- изменение формы и размеров носа, коррекция посттравматических дефектов носа

Защита от простуды

ОСЕНЬ

Ребенок у нас часто болеет, и зимой из кашля и насморка мы почти не вылезаем. Участковый врач для укрепления иммунитета назначил ребенку бронхомунал. Я, признаюсь, сомневаюсь, что один препарат может защитить от всех болезней.

Оксана МЕЛЬНИКОВА.

Конечно, бронхомунал не является панацеей и стопроцентной защитой от ангины, бронхита или того же синусита не гарантирует. Но, безусловно, это очень эффективный иммуномодулятор, повышающий сопротивляемость организма простудным инфекциям. Капсулы препарата содержат в себе неактивные бактерии различных возбудителей заболеваний дыхательных путей и формируют против них иммунную защиту.

Курс из тридцати капсул создает иммунный барьер примерно на шесть-семь месяцев. И если обратиться с данным научным исследованием, то применение бронхомунала практически вдвое снижает частоту ОРЗ. Причем врачи назначают этот препарат не только для профилактики, в том числе и хронических заболеваний дыхательных путей, но также в период обострений, когда бронхомунал помогает организму более быстро и эффективно справиться с простудной инфекцией. Продолжительность заболевания благодаря применению препарата сокращается, примерно вдвое уменьшается и необходимость применения антибиотиков. Сам же препарат является вполне безопасным, детская форма бронхомунала разрешена к применению уже с шестого месяца жизни ребенка.

Светлана ТИМАШОВА, врач-иммунолог.