



Завтра будет поздно

Большинство трудоспособного населения имеет факторы риска

В последние годы наблюдается прекращение роста и даже некоторое снижение смертности населения России. Однако в целом ее уровень продолжает оставаться одним из самых высоких в Европе и все еще значительно превосходит уровень смертности в России начала 90-х годов. Особую тревогу вызывает рост преждевременной смертности среди населения трудоспособного возраста, отмечается существенное увеличение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, доля которых в структуре преждевременной смертности увеличилась у мужчин с 53 до 61 процента, а у женщин — с 61 до 70 процентов. По мнению специалистов, основной причиной столь значительного роста этих показателей остаются ишемическая болезнь сердца и нарушение мозгового кровообращения. Положительных изменений в создавшейся ситуации можно ожидать только при активизации системы профилактики заболеваний и укрепления здоровья на уровне как государственной политики, так и службы практического здравоохранения.

Если пациент не жалуется, это не значит, что он полностью здоров

циентами, не жалуемся на свое здоровье. Но у них есть факторы риска, требующие врачебного вмешательства. В этой ситуации задача врача — убедить пациента отказаться от вредных привычек, избавиться от лишнего веса, урегулировать питание, режим. 56 процентов населения трудоспособного возраста имеют те или иные факторы риска, причем у половины лиц этой группы факторы риска встречаются в разнообразных сочетаниях, в результате чего суммарный риск заболевания значительно увеличивается. Эта категория людей нуждается не только в общих сведениях о здоровом образе жизни, но и в индивидуальных советах врача.

Основными факторами риска в возникновении сердечно-сосудистых заболеваний являются курение, повышенный уровень артериального давления, избыточная масса тела, высокий уровень холестерина и недостаточная физическая нагрузка.

Артериальная гипертензия имеет значение не только как фактор риска при ишемической болезни сердца, но и как самостоятельное патологическое состояние, опасное для жизни пациента. Около 23-х процентов взрослого населения страдает артериальной гипертензией, в старшей возрастной группе это число увеличивается. Около четверти пациентов не знают о заболевании, а лечатся эффективно не более 15 процентов. Четверть пациентов не лечится никогда. Многие пациенты с артериальной гипертензией не предъявляют жалоб. В то же

время известно, что стойкое бессимптомное повышение артериального давления не прерывает прогрессирования заболевания и не ограждает пациентов от опасных для жизни осложнений. В каждом случае обнаружения повышенного уровня артериального давления врачу предстоит уточнить причину повышения, для чего необходимо углубленное обследование. По мнению экспертов ВОЗ, профилактическое вмешательство следует начинать при повышении артериального давления до уровня 160/95 мм. рт. ст. даже однократно. У пациентов с артериальной гипертензией в три раза чаще, чем среди здоровых, встречается избыточная масса тела, в два раза — гиперхолестеринемия, почти половина — курящие, многие недостаточно активны. Артериальная гипертензия встречается чаще у лиц, употребляющих алкоголь ежедневно или несколько раз в неделю. Поэтому необходимо обращение к врачу с целью уточнения причины артериальной гипертензии и более раннее назначение медикаментозной терапии.

Наиболее распространенным фактором риска среди трудоспособного населения, особенно среди мужчин, является курение. У курящих, по данным ВОЗ, чаще развиваются сердечно-сосудистые, онкологические, бронхолегочные заболевания. Выраженность патологии, частота осложнений связаны не только с фактом курения, но и с его интенсивностью. По мнению экспертов ВОЗ, нет «неопасных» видов табачных изделий, так как спектр вредных веществ в табачном дыме настолько широк, что меры по уменьшению однокурения из них не снижают опасность курения. Привычка к

курению — сложная психосоматическая зависимость. Врач должен терпеливо, но настойчиво ставить акцент на поиск «альтернативной» курению привычки в каждом конкретном случае, вовлекая курильщика в «сотрудничество», постепенно приводя его к мысли о необходимости прекращения курения. Нужно создать у курильщиков положительную мотивацию к отказу от этой привычки и убедить его, что всегда предпочтительней одномоментный отказ от курения. Следует научить пациентов элементам аутотренинга, при необходимости назначается специфическое медикаментозное лечение. Психологическая поддержка окружающих, одобрительное отношение к некурению способствуют закреплению отказа от вредной привычки.

Избыточная масса тела и нарушение липидного обмена, как правило, тесно связаны с неправильными привычками и характером питания, поэтому их коррекция предполагает прежде всего комплекс диетических рекомендаций, в основе которых лежит принцип рационального питания. Пациенты с избыточной массой тела, когда еще нет клинической формы ожирения, уже нуждаются в квалифицированных диетических рекомендациях с использованием психотерапевтических подходов, так как чаще всего эти лица не имеют достаточной мотивации к снижению веса.

Физическая активность предупреждает последствия малоподвижного образа жизни — развитие ожирения, обменные нарушения, артериальная гипертензия и заболевания сер-



дечно-сосудистой системы. Режим и методы повышения физической активности следует выбирать совместно с врачом, учитывая реальные условия труда, быта, сложившиеся стереотипы. Физическая активность должна сопровождаться положительными психоэмоциональными установками и не иметь оттенка бремени. Также необходим самоконтроль нагрузки, она не должна приводить к учащению пульса выше возрастного предела, который определяется как «180 — возраст в годах». Появление одышки служит сигналом для уменьшения интенсивности физической нагрузки.

Таким образом, согласно последним рекомендациям ко-

митета экспертов ВОЗ, профилактическое вмешательство требуется начинать:

если даже однократное артериальное давление достигает 160/95 мм. рт. ст. и выше; если индекс массы тела Кеттелла равен 29,0 и более (вес, кг/рост, метр/кв.); если уровень общего холестерина крови натощак составляет 6,5 ммоль/л; при регулярном курении даже по одной сигарете в сутки; при низкой физической активности — менее 10 часов в неделю.

Владимир МОНТОВ,
заведующий кардиологическим отделением МСЧ АГ и ОАО «ММК».

Наконец-то нас накормят... железом

ОФИЦИАЛЬНО

Главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко подписал постановление, носящее рекомендательный характер, в соответствии с которым с 1 января 2004 года российских детей, стариков и больных должны начать кормить хлебом с «железными» добавками. Обогащенные железом и витаминами булки и хлеб из муки высшего и первого сортов должны будут поставляться в школы, больницы и дома престарелых.

В постановлении сказано, что эта мера необходима, потому что в России за последние 10 лет из-за недостатка железа в рационе в 2 раза выросла заболеваемость населения анемией (малокровием).

Однако следует учитывать, что БАД с содержанием железа назначать индивидуально, исходя из анализа крови. Переизбыток железа может привести к осложнениям: так, при гемохроматозе (повышенной всасываемости железа), гемохроматозе (отложениях в коже бурого пигмента гемосидерина), талассемии (наследственной гемолитической анемии) возрастает риск онкологических и кожных заболеваний, диабета и запоров. Кроме того, у страдающих гемохроматозом «лишний» металл может спровоцировать цирроз печени. К тому же любители булочек и батончиков с железом рискуют набрать лишний вес.

Потребители смогут опознать хлеб с примесью биодобавки очень просто. Обогащенные железом булочки и батончики будут не белого с кремовым оттенком (как положено по ГОСТу), а рыжего цвета. Так что тем, кто получает железо из других источников (орехи, семена, мясо, рыба, птица, отруби, овощи, фрукты и вино), от такой сдобы лучше отказаться.

Чудодейственный «Минитаг»

ДИАГНОСТИКА

Не секрет: многие хотят быть здоровыми, и, когда заболевают, проблемой становится выбор лечения даже при банальной простуде. Не говоря уж о серьезном заболевании, так как организм в условиях экологической катастрофы стал чувствителен к самым простым препаратам в виде аллергической реакции, непереносимости... Не секрет: аллергия отмечается у ряда пациентов на йод, зеленку. В больницах УВД — совсем недавно ей присвоен статус госпитала — на протяжении ряда лет успешно лечат пчелами, медицинскими пиявками. Сегодня мы единственные в городе располагаем обширными знаниями в данной области и лечим заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, суставов, вен нижних конечностей, мочевого пузыря.

В течение трех лет к методам лечения добавились уникальные, единственные в уральском регионе диагностико-лечебная аппаратура и создан центр ИВТ — информационно-волновой терапии. Уникальность его в том, что на первом этапе проводится диагностика на клеточном уровне и на компьютерных снимках видно, как работает клетка того или иного органа. Это дает возможность составить схему профилактики и лечения того или иного органа на аппарате «Минитаг». В течение ряда лет центр ИВТ посетили пациенты с различными заболеваниями: прошли диагностику и лечебно-профилактическое лечение. Высока эффективность лечения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, заболеваний сердца, суставов, мочевого пузыря. Особенно эффективен «Минитаг» при лечении у детей бронхолегочных и острых вирусных заболеваний: уже после одного-двух сеансов купированы приступы, боли различного характера. И чем раньше начато лечение, тем выше эффективность. «Минитаг» дает возможность снизить дозу лекарственных препаратов. Не зря его называют домашним доктором.

Широко применение «Минитаг» нашел при лечении острых нарушений мозгового кровообращения, заболеваний полости рта (пародонтоза и т. д.). Уникальность диагностики еще и в том, что при лечении «Минитагом» острый процесс не переходит в хроническое состояние, а хронический — не усугубляется. Уникальность аппарата еще и в том, что он сочетается с любым видом лечения (кроме физиотерапии).

В период ОРЗ «Минитаг» нет равных: после одного-двух сеансов проходила насморк, головная боль, снижались интоксикации. Это проверено на сотрудниках госпиталя. При заболеваниях, которые имеют склонность к обострению в весенне-осенний период, «Минитаг» дает возможность облегчить страдания и боль. При заболеваниях шитовидной железы для уточнения нашей диагностики мы проводили УЗИ, где подтверждалось увеличение железы. После консультации хирурга предлагалось оперативное лечение, но после курса лечения нашим аппаратом хирурги не находили то, что хотели оперировать.

Валерий МОЛЧАНОВ,
врач, начальник центра ИВТ.

Овощи, еще раз овощи

ПИТАНИЕ

Одним из главных факторов лечения сахарного диабета является диета.

Людам, страдающим диабетом, особенно инсулинозависимым, следует питаться регулярно, в одно и то же время дня, причем каждый прием пищи должен быть одинаково калорийным.

В ваш дневной рацион рекомендуется включать: побольше круп, лучше недробленых, овощей, несладких фруктов и бобовых; умеренное количество нежирного мяса, курятины, рыбы; небольшое количество молочных продуктов и жиров (лучше растительных).

Рецепты блюд, рекомендуемых при сахарном диабете:

Салаты:
Салат закусочный. Очищают от кожицы редьку и натирают ее на крупной терке. Очищают, шинкуют соломкой свежие огурцы, перемешивают, солят, заправляют лимонной кислотой, укладывая горкой в салатницу, посыпают мелко нарезанным зеленым луком, поливают сверху сметаной.

Редька — 60 г, огурцы — 40 г, лук, сметана — 40 г.
Салат из свеклы. Сварить или испечь в духовом шкафу свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посыпать, посыпать перцем, прибавить масло, уксус, перемешать и уложить в салатник. Сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Подается салат к жареному и вареному мясу.

На 2-3 шт. столовой свеклы — 2 ст. л. растительного масла, 1/4 стакана уксуса.
Салат из свежей капусты, помидоров и лука. Свежую капусту и салат шинкуют, помидоры нарезают небольшими дольками, лук и петрушку посечь. Овощи смешать, заправить солью и растительным маслом.

На одну порцию: белокочанная капуста — 80 г, салат — 10 г, помидоры — 50 г, репчатый лук — 30 г, зелень петрушки — 3 г, растительное масло — 10 г, соль.

Первые блюда:
Окрошка мясная. Яйца сварить вкрутую и охладить. Желтки растереть с солью, сметаной, горчицей и развести кефиром. Отварную говядину, окорок, язык и свежие очищенные огурцы нарезать кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с добавлением соли. Белки порубить. В кастрюлю положить подготовленные продукты. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

На 1 л кефира, сыроватки или простоквашы — по 100 г: говядины, окорока, языка или колбасы, 200 г огурцов, 10-12 луковиц зеленого лука, 2 яйца, 100 г сметаны, соль, горчица по вкусу, зелень укропа.

Уха молочная. В кастрюлю влить воду, добавить соль, довести до кипения, положить куски очищенной рыбы, снова довести до кипения, влить молоко, варить до готовности и заправить маслом. Особенно вкусна эта уха с окунами.

На одну порцию: рыба — 200 г, молоко — 250 г, вода — 250 г; масло сливочное — 10 г, соль.

Блюда из овощей:
Репка печеная. Промытую, вытертую досуха репу выкладывают на решетку духовки. На дно духовки ставят сковородку с водой. Репка печется, пока не зарумянится (примерно 10-15 минут). Так же готовят печеную тыкву.

Кабачки по-румынски. Кабачки нарезать тонкими кружочками, обжарить в растительном масле. Уложить слоями на сковородку, посыпать брынзой, сверху положить кружочки помидоров. Запечь в духовке.

На 3 мелких кабачка — 500 г помидоров, 100 г брынзы.
Морковь жареная. Морковь очистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить на горячую сковородку с растительным маслом, обжарить до мягкости, выложить на тарелку, заправить сметаной и посыпать зеленью петрушки.

Помидоры фаршированные. Шпирты очищают от косточек, мелко рубят, добавляя нарезанные огурцы и натертый на терке лук, рубленую зелень, заправляют горчицей, маслом и уксусом, полученным фаршем наполняют помидоры, из которых удалена мякоть.

На 150 г помидоров — 50 г шпрот, 25 г огурцов, 5 г растительного масла, 2 г готовой горчицы, 2 г уксуса, 15 г репчатого лука, зелень петрушки, соль.

Приятного вам аппетита.

Цепь под подушкой

ВРАЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

В последние годы врачи столкнулись с необычным явлением — на первый взгляд здоровые дети из полных семей, с нормальным рационом питания, оказываются больными физически и психически.

Загадки никакой нет. При ближайшем рассмотрении становится ясно, что, несмотря на внешне благополучие, семьи таких ребят больны. А это отражается и на здоровье детей. Поэтому сейчас врачи говорят, что необходимо обратить внимание на укрепление семьи, семейного воспитания. То, что здоровье человека находится в прямой зависимости от семейных взаимоотношений, известно давно. Не нужен и клад, когда в семье лад — так точно и метко определяет старинная русская пословица счастье семьи.

Врачебная практика также показывает, что причина многих сердечно-сосудистых, психических и других заболеваний — нездоровый климат в семье. Очень важно занять в браке такую позицию, которая способствует взаимопониманию, терпимости. Заметив, что муж — большой любитель рыбалки — ста-

новится раздражительным, заботливая жена старательнее, чем обычно, готовит его к выезду за город накануне выходного. В свою очередь, любящий муж, заметив, что жену «кусила комар», тоже прибегает к различным уловкам, чтобы избежать ссоры. Быт, если он хорошо устроен, может сплавлять семью в общем труде, в разумных, по силам распределенных заботах. Но может и разладить, «засасывать» своей будничностью, повергать в переутомление, болезнь.

Вот строчки одного письма: «Мы прожили с мужем пять лет. Все у нас есть — хорошая работа, квартира, только лада в семье нет. Вспылим из-за какой-нибудь мелочи — и пошли ссоры-раздоры на неделю». В таких случаях важно вовремя остановиться.

Добрые традиции, которых придерживаются родители, продолжают и дети. В самом деле, когда в семье все добро, оптимистично, ведут здоровый образ жизни, любые неурядицы, бытовые трудности воспринимаются намного легче и не подрывают главного — здоровья.

К сожалению, любовь и взаимопонимание царят далеко не во всех семьях. Причины

различны. Но одна из самых известных — алкоголизм. А если пьют оба супруга? Что тогда? Догадываюсь все, а пятилетний Сережа знал это по собственному опыту — ложась спать, он клал под подушку цепь от детского велосипеда, чтобы было чем отбиться, если замеселившие родители затеют драку. И чем дольше проживут ребята в таких негустых семьях, чем глубже укоренятся в них пагубные привычки, тем труднее их выдрать. И, наверное, стоит нам всем задуматься, что ответственность несут все, кто рядом с такими людьми, знает о них и молчит, а порой еще содействует их падению. Мы не должны видеть печальных детских глаз и слышать от детей: «А папа и мама меня не слышат».

Так считают врачи объединенной медсанчасти. Поэтому там разработана и действует программа «Здоровая семья — здоровые дети». Помочь можно всем — было бы желание.

Галина БЛАЖНОВА,
инструктор кабинета медицинской профилактики объединенной медсанчасти

Поможет мануальная терапия

Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник

У китайских целителей есть поговорка: человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник. К сожалению, в наше время здоровым позвоночником могут похвастаться очень немногие. Большая же часть человечества страдает различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата, и первое место среди всех недугов подобного рода занимает, конечно же, остеохондроз. Статистика, приведенная врачами, ужасает, каждый третий человек старше 30 лет и почти каждый старше 50 лет страдает остеохондрозом.

Не ошибись, если скажу, что остеохондроз и связанная с ним боль — один из самых верных спутников человеческой жизни. Условно человечество можно разделить на три большие группы: первая — это те, у которых уже болено, вторая — те, у кого болит, а третья — у кого еще заболит.

Остеохондроз — это дистрофическое повреждение костей и хрящей позвоночного столба. Наверное, не многие знают, что по количеству дней нетрудоспособности, остеохондроз занимает второе место после гриппа. У некоторых складывается впечатление, что остеохондроз — это временный пустячок, однако

жизнь доказала обратное. Тому подтверждение большое количество «высокоэффективных» средств, «всегомогущих» целителей и огромная армия больных. Боль является самым характерным и нередко единственным проявлением остеохондроза. Желая избавиться от нее, человек часто пробует на себе все возможные лечения, тратит много сил и средств в поисках «эффективного» лекарства или врача, которые помогли бы стать здоровым. Боль — именно с этой проблемой к нам в МЦ «Симилия» часто обращаются пациенты.

Вы, наверное, удивитесь, узнав, что остеохондроз не болезнь, это лишь структурные изменения, состояние позвоночного столба. Болезнью же мы называем боль, мышечную слабость, головкружения и прочее, что осложняет жизнь.

Обследование, проведенное в нашем центре, показало, что в 80 процентах случаев появление болезненных симптомов вызвано спазмами глубоких окопозвоночных мышц между поперечными и остистыми отростками позвонков. Происходит блокада межпозвоночного диска, чаще одного, реже 2-3-х. Мышечные спазмы и суставные смещения

позвонков идут «рука об руку». Затвердевшие мышцы смещают позвонки, а эти смещения вызывают затвердение мышц. Головные, шейные боли, боли в спине, чувство тревоги, депрессия, общая слабость, быстрая утомляемость — основные симптомы остеохондроза. Мышечные блоки и смещения позвонков сдавливают нервы, отходящие от спинного мозга, и сопровождающие их сосуды; органы и мышцы, питаемые этими нервами, уже работают не на все 100 процентов. Жизненно важные сигналы, отправляемые из головного мозга или поступающие в него, искажаются, и эффективность работы организма начинает снижаться. Часто мы безуспешно лечимся у терапевта по поводу болезней сердца, печени, желудка и т. д. Причина в том, что из-за смещения и позвоночником внутренние органы не получают нормальной иннервации и кровоснабжения. Поэтому бесполезно лечить некоторые болезни, если не вернуть в нормальное положение позвонки, между которыми выходят нервы идущие к органам. Вот почему необходимо полное обследование для выявления патологии внутренних органов.

Различные неблагоприятные факторы губительно воздействуют на гибкость позвоночника. И в первую очередь — малоподвижный образ жизни. Машины, телевизоры, компьютеры и другие блага цивилизации заставляют человечество расслабиться здоровьем. При малоподвижном образе жизни, который ведет сейчас большинство людей, страдает кровоснабжение всех позвоночных структур. Это приводит к тому, что участки диска становятся волокнистыми, теряют упругость, в них появляются трещины. Суживается просвет между позвонками, поэтому нервные корешки, которые выходят через межпозвоночные отверстия, сдавливаются.

Причиной возникновения блокады может быть физический, эмоциональный, психический или химический стресс. Пусковым механизмом могут быть резкие физические нагрузки или долгое нахождение в однообразной позе. В результате ежедневных перегрузок мышечной и нервной систем образуются спайки в мягких тканях, напряжение переходит в хроническое, и распрямить спину с каждым днем становится все труднее.

Как же лечить болезни, вызванные блокированием межпозвоночных дисков? Главное в лечении — разблокировать глубо-

кие мышцы спины, снять с них «оцепенение» в сокращенном состоянии. Затем лечат отеки по ходу спинномозговых нервов и проводят другие восстановительные действия. Результативных методов лечения на сегодня известно два: мануальная терапия и иглоукалывание со всеми их разновидностями (лазеротерапия, электропунктура и т. д.)

В отличие от медикаментозной терапии, которая глушит боль, не снимая причину, часто переводя острое течение болезни в хроническое, тогда следующие обострения будут протекать гораздо тяжелее предыдущего, мануальная терапия направлена на устранение причин этих болей.

Мануальная терапия не лечит желудок или сердце, голову или мочевой пузырь, отдельные симптомы различных заболеваний. Она воздействует на позвоночник, ослабляя или снимая нервное напряжение. Часто больные спрашивают: «Почему лечение не направлено на мануальную терапию?» Дело в том, что большинство врачей в период обучения не слышали о мануальной терапии, так как этому не обучают в медицинских институтах.

Мануальная терапия часто

возвращает людям молодость. Ключевой фактор сохранения молодости — гибкость. С возрастом гибкость уменьшается. Я каждый день вижу пациентов 40-50-ти лет, у которых после курса терапии позвоночник становится более гибким, чем у впервые обратившихся пациентов в возрасте 30 лет.

И еще раз об активном образе жизни. Совсем не обязательно преодолевать каждый день марафонскую дистанцию. Но проводить 1,5-2 часа на свежем воздухе просто необходимо. Люди, которые много и подолгу гуляют, редко страдают от проявлений остеохондроза. Например, в конце 90-х годов были проведены очень интересные исследования, которые доказали, что остеохондроз у владельцев собак встречается реже. Так что основным залогом здоровья являются ежедневные пешее прогулки.

А у нас в городе проблемой остеохондроза занимаются в медицинском центре «Симилия» высококвалифицированные врачи. Не откладывайте свое здоровье на завтра!

Александр СИНЕГУБКО,
врач-невролог, мануальный терапевт I категории.