

> СТРАТЕГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Только стоит захотеть

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ заболевания стали ведущей причиной смертности во всем мире за последние двадцать лет. Не стал исключением и Магнитогорск: затраты на лечение таких патологий в городе растут с каждым годом. И хотя идут развитие и внедрение новых медицинских технологий, снижения смертности достичь не удается.

Специалисты утверждают: чтобы получить хороший результат, необходима целенаправленная профилактика возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений.

– В числе факторов риска – малоподвижный образ жизни, курение, нерациональное питание, – разъясняет врач-терапевт пятого терапевтического отделения объединенной медсанчасти администрации города и ОАО «ММК» Валентина ТЕСЛЕНКО. – Безусловно, важны и отказ от вредных привычек, и наличие рационального питания. Не открою ничего нового, ведь население сегодня грамотное. Мало того, девяносто процентов людей стремятся к здоровому образу жизни. Поэтому напомним лишь главное правило успеха. Доказано, что физическая активность способствует снижению риска коронарной болезни, артериального давления, усиливает разжижение крови, устраняет повышенный сахар в крови и тем самым предупреждает многие осложнения у больных сахарным диабетом, улучшает липидный профиль, то есть снижает холестерин, уменьшает массу тела, повышает стрессоустойчивость, улучшает функцию дыхания, уменьшает боли в суставах, улучшает качество жизни. Только представьте себе: регулярные упражнения способствуют замедлению возрастных изменений, увеличивают продолжительность жизни.

– Есть ли какие-то правила физической активности?

– Физическую нагрузку необходимо проводить с желанием, чтобы она принесла организму большую пользу. С возрастом меньше прибегать к силовым нагрузкам и упражнениям. Желательно заниматься лечебной физкультурой в утренние часы. Стоит постараться и найти пятнадцать минут в день для собственного блага.

– Очевидно, лучшее движение – на открытом воздухе...

– Безусловно! Ведь кислород – основа биохимических преобразований в организме, при помощи него совершаются важные позитивные процессы в кардиомиоцитах – клетках сердца. Тем самым кислород оздоравливает сердечную мышцу, открывает путь к долголетию. Не зря мы придумываем для детей различные увлечения и занятия спортом, прогулки на свежем воздухе. А что полезно детям – взрослым не противопоказано. Не забывайте о себе с течением времени!

МАРИЯ ТЕПЛОВА

> СИТУАЦИЯ

Пока петух не клюнет

ЛЕВАДА-ЦЕНТР по заказу Высшей школы экономики провел общероссийское обследование населения, посвященное различным аспектам здорового образа жизни. Социологи сравнили ситуацию в России и других странах.

Главный вопрос, который задавали гражданам: «Как вы оцениваете состояние своего здоровья?» Каждый третий россиянин (35 %) ответил, что здоровье у него «хорошее» и «очень хорошее». В двадцати других странах количество позитивных ответов было существенно больше: от 54–72 % в Венгрии, Италии, Германии, Франции и до 80–90 % в Швеции, Дании, Израиле, Швейцарии, США. Как ни странно, весьма низкие оценки своего здоровья (32 % позитивных ответов) дали граждане Японии, которую традиционно считают страной долгожителей. Возможно, негативные настроения связаны со стихийными бедствиями, которые в прошлом году обрушились на страну.

Представляет интерес динамика потребления алкоголя. В Норвегии, Италии, Швеции в среднем на человека выпивают за год от 6,8 до 8 литров в пересчете на спирт, в Германии, Финляндии, Бельгии, Дании, Англии – 10–11 литров, а в России – 12 литров. Правда, еще больше спиртного употребляют в Австрии, Франции, Венгрии, Люксембурге и некоторых других странах.

А вот с курением в России ситуация хуже. Если в Европе за четыре года доля курильщиков, которым необходимо в день двадцать сигарет и более, сократилась в среднем с 26 до 11 %, то в России таких 12 %. Еще почти половина приверженцев вредной привычки выкуривают ежедневно 11–20 сигарет. Врачи бьют в набат, но наши курильщики их не слышат.

Зато в России каждый четвертый ходит пешком более трех часов в течение дня. Скорее вынужденно, чем просто для тренировки. В Евросоюзе три часа на ходьбу находит только каждый десятый. Однако регулярно физкультурой и спортом (не менее одного-двух раз в неделю) в России занимаются 20 % граждан, в Германии и Англии – 50, а во Франции и Швеции – 70 %. Словом, забота о собственном здоровье для наших граждан не стала насущной необходимостью...

Научи ребенка любить жизнь

> К трагедиям ведут не двойки в дневнике, а невнимание взрослых

ЗА ПОСЛЕДНЕЕ время общество потрясли случаи самоубийств в подростковой среде.

В причинах участвовавших трагедий пытаются разобраться и средства массовой информации, приглашая к диалогу специалистов. Почему молодые люди совершают роковой шаг и как уберечь их от ужасного катастрофического выбора?

Наш собеседник – известный в городе доктор, врач-психотерапевт медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Лариса МАРИКИНА.

– Лариса Борисовна, считаете ли вы как психиатр, что количество самоубийств увеличивается?

– В соответствии с прогнозом Всемирной организации здравоохранения в 2020 году приблизительно 1,53 миллиона человек могут погибнуть по причине самоубийства, а в десять–двадцать раз больше, возможно, совершат суицидальные попытки. Только вздохните: в среднем одна смерть – каждые двадцать секунд. И одна попытка – каждые полторы секунды.

– Почему подростковый возраст является одним из «рисков суицидального поведения»?

– Одна из причин суицидального решения проблем, носящих возрастной характер, – неадекватное отношение к смерти у подростков. В сознании подростка как бы раздвоение: с одной стороны подросток видит себя в гробу, оплакиваемый родственниками, с другой – предполагает, что может быть свидетелем собственных похорон. Свою «временную» гибель подросток воспринимает как способ воздействия на значимые для него проблемы, чтобы его услышали. К концу подросткового возраста у него формируется правильное представление о смерти – как необратимом прекращении жизни. В подростковых компаниях, а теперь и на сайтах Интернета обсуждается порой «тайна и красота смерти». Вспоминается случай из моей консультативной практики. Две девочки тринадцати лет, обидевшись на учителя за неудовлетворительные оценки, оделись в красивые одежды, написали письмо в школу, разлили в красивые фужеры уксусную кислоту и вылили ее, предвзято обсуждая, какими они будут в гробу и как накажут за это учительницу. Конечно, позже обе девочки горько сожалели о своем поступке, находясь с охами и воплями пищевого тракта в реанимационном отделении.

– Неужели двойки в дневнике могут привести к страшным последствиям?

– Конечно, причина суицидальных действий и поступков в другом. Этих девочек не услышали родители, не поговорили с ними. Чувство одиночества в семье, одиночество



в толпе сверстников, невнимание родителей, отсутствие доверительных отношений и любви к детям дома и в школе, отсутствие адаптации к трудностям, сопротивления к стрессу... Родители, учителя, взрослые люди должны привить понятие об особой ценности человеческой жизни. И при партнерском, ненавязательном разъяснении ребенок сумеет осознать ценность собственной жизни. Если отношения родители строят на доверительности, если ребенок – партнер, тогда в его сознании формируются защитные механизмы предохранения от суицидального поведения.

– На что взрослым, в первую очередь, надо обратить внимание?

– Во-первых, на наличие стрессовой ситуации: конфликтов дома, в школе, с друзьями, первую неразделенную безответную любовь своего чада. Во-вторых, необходимо обратить внимание на внешний вид и поведение ребенка. Насторожить должны и неряшливость, и руки в «порезах», и употребление алкоголя, наркотиков, и недостаток сна, появление излишней сонливости, нарушения аппетита. Серьезный

повод для беспокойства взрослых – раздражительность или тревога, плохое настроение ребенка, утомляемость, жалобы на физическое недомогание, измененная эмоциональность, плаксивость, психологическое отдаление от семьи или прежних друзей. Опасность может нести в себе также излишний риск в поступках, выражение безнадежности, поглощенность со своим горем, о смерти, открытое заявление о

собственной никчемности, ненависти к жизни, увлечение стихами, песнями о смерти, переписка с подобным содержанием в Интернете, агрессивность, пропуски в школе.

– Как предотвратить «суицидальные порывы» у подростков?

– Любите детей, будьте их друзьями, партнерами! Знаете ли вы, с кем сидит за партой ваш ребенок, с кем переписывается в Интернете, о чем болит его душа, какие книги читает, какую слушает музыку, какие фильмы смотрит? Дети плохими и проблемными не рождаются. Мы сами их делаем плохими своим невниманием, отсутствием любви. Если родители замечают в подростке что-либо «нехорошее», если есть подозрения на суицидальные

мысли, необходимо разговаривать об этом напрямую: «Что случилось, почему плохое настроение?», «Ты хочешь причинить боль себе и мне?», «Чем можно тебе помочь?», «Давай вместе все попробуем уладить!» Необходимо расспросить и успокоить подростка, чтобы он не был в одиночестве со своим горем, проблемой.

Профилактику суицидального поведения должны проводить и школы. Школьные психологи могут обучать детей моделям позитивных путей разрешения различных конфликтов, развивать их самосознание, обучать способам преодоления стресса и противостояния групповому давлению. Есть сведения, что в школах Стокгольма в результате внедрения программ по профилактике суицидальных попыток школьников в течение пяти лет уровень самоубийств детей снизился на восемьдесят семь процентов.

Необходимо разъяснить подросткам ценность собственной жизни, уважение к своему «я». В любой ситуации можно проконсультироваться у психотерапевтов города и в Центре детского психического здоровья ☺

МАРИЯ ТЕПЛОВА

А клюква – в помощь

> Лечить болезнь нужно в сотрудничестве с врачом

ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ цистит занимает второе место среди заболеваний, которым подвержены женщины. Рост заболевших наблюдается в холодное время года. Но с наступлением первых весенних деньков некоторые девушки стремятся скорее одеться «не по сезону» – в мини-юбки, тонкие колготы, а это один из факторов риска.

Не стоит думать, что цистит – дело житейское, и избавляться от него самостоятельно с помощью какого-нибудь отвара трав. Болезнь эта, как любая инфекция, коварна, и одолеть ее можно только в союзе с врачом.



Вот что рассказал врач-уролог поликлиники № 2 АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» Олег ШЛЕНТОВ:

– Причины цистита разнообразны и многочисленны – от вирусных до аллергических. Чаше всего его вызывают обычные обитатели кишечника. Заболевание в основном встречается у женщин, что обусловлено особенностями строения женского мочеполювого аппарата. Причиной недуга нередко становятся и хламидиоз. И только определенные дозы антибиотика широкого спектра могут уничтожить микроорганизмы.

Каждой женщине необходимо соблюдать определенные правила. Прежде всего, не игнорируйте позыв к мочеиспусканию. Важна гигиена. Лучше пользоваться душем, чем ванной. Женщины-диабетики, у которых в моче есть сахар, личной гигиене следует уделять особое внимание: бактерии любят сладкую среду, и риск этой болезни особенно велик. Поэтому нужно всеми способами сохранять уровень сахара в крови в пределах допустимой нормы.

Часто циститы – сигнал того, что организм ослаблен и снижена его способность сопротивляться инфекциям. Симптомом болезни – ощущение жжения и зуда, учащенные позывы на опорожнение мочевого пузыря при небольшом количестве выделяемой мочи. Самим лечить воспаление мочевого пузыря нельзя,

обязательно обратитесь к врачу-урологу, который поставит точный диагноз и подберет наиболее подходящие противовоспалительные препараты.

Несколько советов женщинам, имеющим склонность к циститу:

старайтесь носить хлопчатобумажное нижнее белье, избегайте тесного синтетического белья. Пейте ежедневно 6–8 стаканов воды, исключите из рациона острые приправы, газированные напитки, жареное, употребляйте кисломолочные продукты, овощи, фрукты – особенно полезны арбузы и свежие огурцы. Избегайте переохлаждения, сидения на холодных предметах. Дело в том, что «теплый» организм сможет справиться с «вредными» бактериями. При малоподвижном образе жизни или сидячей работе нужно каждый час вставать и хотя бы несколько минут разминаться. Боритесь с запорами, для этого скорректируйте свой рацион – включайте в пищу свеклу, чернослив, хлеб с отрубями.

Если соблюдение всех предосторожностей не уберегло от болезни, то, кроме лекарств, назначенных врачом, можно принимать травяные отвары и чаи: настои брусничного листа, медвежьих ушек, мяты и ромашки. Особенно полезен клюквенный морс: старайтесь не переваривать клюкву, чтобы сохранить ее лечебный эффект.

И помните главное: не запускайте болезнь. Нервничное отношение к лечению может привести к восходящей инфекции, способной поразить почки. Только под контролем врача можно грамотно пролечиться, не получив осложнений.

Будьте здоровы! ☺

> ИЗ НАШЕЙ ПОЧТЫ

Золотые руки

БЛАГОДАРИЮ ВРАЧЕЙ стоматологической поликлиники № 3 Татьяну Николаевну Арапову и Ольгу Ивановну Ирмакову за золотые руки, неравнодушие и чуткость к пациентам.

На протяжении десяти лет лечусь только у них. Уважаю врачей за спокойствие, доброжелательность, они добры и внимательны.

От всего сердца желаю милым женщинам здоровья, радости от труда, семейного благополучия и счастливой женской доли.

ГАЛИНА ПОПОВА

Спасибо за помощь

ОТ ВСЕГО СЕРДЦА БЛАГОДАРИЮ председателя совета директоров ОАО «ММК» Виктора Рашникова, председателя профкома Александра Дерунова за материальную помощь.

Спасибо заведующему травматологическим отделением АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» Николаю Дегтяреву за проведенную операцию.

НИНА МИХАЛЕВСКАЯ, пенсионерка

Буду видеть

СПАСИБО ВРАЧАМ офтальмологического отделения АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» за проведение операции.

Благодарю заведующую отделением Елену Григорьеву и врача Ирину Сайфуллину за профессионализм и порядочность.

Желаю вам здоровья, успехов, удачи!

ВЛАДИМИР ГОНЧАРОВ, инвалид II группы

> Мощный дух спасает расслабленное тело. ГИППОКРАТ