



# ЗОЖ - здорово живешь!

## В Москве прошла конференция, посвященная федеральной целевой программе «Здоровый образ жизни»

Программа еще находится в стадии разработки, но парадокс в том, что ее уже начали реализовывать. В том числе и в нашей области.

Началось все больше года назад, когда губернатор Челябинской области Петр Сумин по поручению Президента России Владимира Путина подготовил доклад «О роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян».

**Большую информационную поддержку изменению взгляда на здоровье нации оказал Президент**

Программа предусматривает физическое воспитание детей и молодежи, подготовку российских спортсменов, массированную пропаганду здорового образа жизни в средствах массовой информации. Им отводится особая роль, поскольку известный посыл никто еще не отменял — идея мертва, пока она не завладеет массами.

Это отлично понимают в ассоциации журналистов, пишущих о здоровом образе жизни, которая выступила одним из организаторов конференции. Члены ассоциации большое внимание уделяют процессам, происходящим в отношении россиян к своему здоровью. Более того — по ряду деятельности они сами активно участвуют в формировании этого отношения.

Большую информационную поддержку изменению взгляда на здоровье нации оказал и глава государства. Личное внимание Президента к проблеме здорового образа жизни послужило мощным толчком для принятия разного рода программ, на-



правленных на создание условий для поддержания и восстановления здоровья. Уже есть программы федеральные, региональные, направленные на различные категории населения. Например, в области и Магнитогорске действуют программы: «Дети России» — направлена на воспитание здоровых детей, «Сахарный диабет» — для обеспечения достойного качества жизни больных диабетом, «Молодежь России».

На конференции отдельно обсуждались проблемы, отмеченные еще при начале работы над программой, — финансирование и перегиб в сторону спортивных достижений в ущерб массовому здоровому образу жизни. И если с финансированием пока ничего не решено, то тревоги по поводу перегиба оказались напрасными. Вложения в эту сферу очень быстро окупаются.

Профессиональные спортивные сооружения нуждаются в загрузке, поэтому обычно они открыты для всех желающих. Кроме того, многие профессиональные спортсмены после ухода из большого спорта пополняют число хороших тренеров. Да и наличие известных спортсменов служит для местных детей и подростков мощным стимулом к занятиям физкультурой и спортом. В Сибири по примеру Александра Карелина множество людей занимается борьбой, на Урале — хоккеем и баскетболом, в центре — футболом и боксом.

Всплеск интереса неизменно наблюдается после проведения заметных спортивных мероприятий. Поэтому роль больших красивых матчей и чемпионатов очень важна. В этой связи особо отметили нашу область за турниры по дзюдо, хоккейные матчи, боксерские встречи и Сибирь — за лыжные и боровские соревнования. Правда, их проведение требует значительных вложений, поэтому доступ-

**Кстати:**

По данным городского отдела по физкультуре и спорту, в Магнитогорске, начиная с 1997 года, постоянно увеличивается количество спортивных клубов и спортсооружений. Сейчас в городе 12 спортивных школ, 13 спортивных клубов, 6 спортклубов при предприятиях и учреждениях, 4 крупных физкультурно-оздоровительных комплекса (ФОКА). В них занимаются около тридцати семи тысяч человек. Пока еще не учтены различные частные клубы, где тоже занимаются немало людей. В городе есть 115 дворовых площадок и спортивных площадок. Но до уровня развитых стран нам далеко — там спортом и физкультурой занимаются около 60 процентов населения.

В Магнитогорске наибольшую активность в реализации концепции здорового питания проявляют производители хлебобулочных и молочных изделий. На прилавках города появились хлеб с луком, отрубями, булочки с витаминными добавками — «Рабинушка», «Облепиховая», «Лимонная». На горюшкобинате, который одним из первых стал участвовать в программе здорового питания, производят целый ряд продуктов лечебно-профилактического назначения: кефир с модифицированным белком, лактоузлой, напиток с бифидобактериями — биокефир и бифилайф, «Эракон» — напиток с витаминизированной мякотью. Они рассчитаны именно на наши условия жизни и позволяют вести здоровую и активную жизнь, выводить из организма шлаки и соединения тяжелых металлов. К сожалению, временно приостановлен выпуск напитка «Тонус» с комплексом витаминов — спрос на него оказался низким.

Михаил ВИХРОВ.

# Сахар — белая смерть

## ДИАБЕТ

Сахарный диабет — острейшая медико-социальная проблема, относящаяся к приоритетам национальных систем здравоохранения практически всех стран мира.

Динамика и актуальность проблемы определяются широкой распространенностью этого заболевания, ранней инвалидизацией и высокой смертностью. Заболевание занимает восьмое место среди прочих причин смерти людей.

В западных странах сахарный диабет встречается у 2–5 процентов населения, в развивающихся — у 10–15 процентов. Каждые 15 лет число больных сахарным диабетом удваивается, рост сахарного диабета первого типа составляет 3 процента ежегодно, 85–90 процентов от числа всех больных приходится на сахарный диабет второго типа. По данным ВОЗ, сейчас в мире 150 млн. больных сахарным диабетом, а к 2010 году их будет 230 млн. О том, что делается для диабетиков Магнитогорска, рассказывает начальник городского управления здравоохранения **Нина ЧЕХА:**

— В Магнитогорске в 2002 году было 5511 больных сахарным диабетом — 1,3 процента от всего населения. Для сравнения: около 2 млн. граждан в России страдают сахарным диабетом, а в США — 6,5 процента взрослых американцев имеет такой диагноз.

Известно, что на одного установленного больного, как правило, приходится 2–3 человека, не подозревающих о своей болезни. При этом у 40 процентов уже есть поздние осложнения различной степени тяжести: ИБС, ретинопатия, нефропатия, полинейропатия. Очевидно, такова ситуация и в нашем городе.

— Одно время кипели страсти по поводу обеспечения диабетиков инсулином...

Действительно, важнейшим условием содержания качества жизни больных сахарным диабетом является обеспечение генно-инженерным человеческим инсулином. Согласно федеральной программе «Сахарный диабет» на 1997–2005 годы и стандартам передовых медицинских технологий, управление здравоохранения администрации города разработало городскую программу «Сахарный диабет», которая позволила, начиная с 1998 года, поэтапно переводить больных сахарным диабетом на генно-инженерный человеческий инсулин. Лечение на человеческом инсулине уменьшает количество сосудистых осложнений — преимущественно глаз, почек и нижних конечностей, и, в конечном итоге, приводит к экономии денежных средств. Дети, болеющие сахарным диабетом, получают средства самоконтроля и инсулин со шприц-ручками, что позволяет оптимизировать лечение. Создан городской реестр больных сахарным диабетом, который позволяет отслеживать потребность в инсулине.

За девять месяцев 2003 года по федеральной программе «Сахарный диабет» город получил инсулинов на сумму 974, 4 тыс. рублей. Несмотря на дефицит средств, городской бюджет за этот же период выделил 4 371 тыс. руб., из них 720 тыс. рублей по городской программе «Сахарный диабет», что позволило снять напряжение в бесперебойном обеспечении препаратами больных сахарным диабетом.

— А если врача поблизости нет?

Обязательным компонентом профилактических мероприятий по предупреждению развития осложнений сахарного диабета является обучение больных методам самоконтроля за содержанием сахара и самовведения лекарств. Разработана программа «Школа больного диабетом». Обучение позволяет подготовить больного так, чтобы он самостоятельно мог подобрать себе дозу инсулинов или таблетированных препаратов, зная, что делать при высоком или низком уровне сахара. В Магнитогорске при поликлиниках открыты «Школы больного сахарным диабетом». Это очень эффективный метод работы в России, который постепенно внедряют в стране. Сейчас в в больнии насчитывается около пятисот таких школ.

Андрей ВЕСЕЛОВ.

# Пять вопросов

## ДИАГНОСТИКА

В обращениях к нам часты вопросы, касающиеся медицинской диагностики. Не на профессиональном уровне, а с точки зрения обывателя, беспокоящегося о своем здоровье и не знакомого с тонкостями работы медиков. Мы отобрали пять самых распространенных вопросов и нашли на них ответы, которые не всегда можно получить даже у врачей. Хотя, на наш взгляд, ничего секретного тут нет.

— Как попасть на обследование в диагностический центр МСЧ ММК?

— Существует определенная система. Лечебно-профилактические учреждения города присылают заявки, в соответствии с которыми им выдают талоны. А там уже врачи выдают их тем больным, которым необходимо обследование. Второй вариант — это обратиться самостоятельно, за деньги. Но надо учитывать, что в центре проводится диагностика второго и третьего уровня. То есть необходимо, чтобы до центра пациент уже обследовался первично и имел на руках данные обследований и заключение врача. Иначе это просто трата денег и времени — ведь даже на платные обследования большая очередь.

— Правда ли, что чем дороже исследование, тем больше оно покажет?

— Стоимость исследования зависит от стоимости аппаратуры, используемых тест-систем, трудоёмкости. Поэтому если говорить о каком-то одном исследовании, то его стоимость не зависит от того, что оно покажет. А если говорить о серии разнообразных исследований, то это, конечно, дороже, чем какое-то одно.

— Существует ли исследование, позволяющее выявить любую патологию?

— Каждое исследование проводится с конкретной целью, имеет свои достоинства и ограничения. Что касается современных нетрадиционных методов диагностики, претендующих на всеобъемлемость (ирридиодиагностика, диагностика по Фоллю и т.п.), то, во-первых, результаты, как правило, сильно обобщены и требуют дальнейшего детального исследования той или иной системы организма, а, во-вторых, достоверность и практическая ценность полученных результатов не всегда соответствуют желаемому.

— Существует ли стопроцентная диагностика?

— В любой области медицины не существует стопроцентных гарантий хорошего результата, так как врачу всегда приходится иметь дело с уникальным человеческим организмом, имеющим свои индивидуальные особенности. Это же относится и к методам диагностики. Даже самое точное и хорошее исследование может дать сбой, встретившись с индивидуальными особенностями. Поэтому задача врача — проанализировать результаты обследования.

— Обследоваться надо только при наличии жалоб?

— Некоторые заболевания (например, онкологические) могут долго развиваться, не вызывая никаких жалоб или проявляясь в общих неспецифических симптомах, таких как повышенная утомляемость, общая слабость и других, на которые заблуждений совсем не обращает внимания, либо связывает их с перегрузкой, авитаминозом... Если человек чувствует себя здоровым, ему действительно не нужно проводить дорогостоящие исследования, но периодически следует сдавать простые анализы и проходить профилактические осмотры в поликлинике. В этом случае можно обнаружить патологию на ранней стадии заболевания. Если же самочувствие не совсем в порядке, то обязательно нужно обратиться к врачу для проведения более детального обследования.

Тимур МУРАВИН.

**Общество состоит из двух классов: тех, у кого есть обед, но нет аппетита, и тех, у которых отличный аппетит, но нет обеда.**

В. ШВЕБЕЛЬ, немецкий публицист

# Грипп без паники и страха

## Специалисты заметили: вспышке гриппозной инфекции обычно предшествует психологическая эпидемия «гриппобоязни»

Она охватывает города и целые страны, жители которых с наступлением «простудного» сезона начинают пересказывать друг другу легенды о страшном вирусе (как правило, весьма преувеличенные) о смертоносных похождениях страшного вируса.

Волна страха, предвещающая приход гриппа, ослабляет коллективный иммунитет и облегчает триумфальное шествие инфекции.

Ответственность за панические настроения в масштабах планетарного психоза психологи возлагают на эпидемиологов, в последние годы неоднократно предсказывавших появление новой разновидности вируса гриппа, к которому у населения Земли отсутствует иммунитет. По их мнению, это должно было привести к глобальной эпидемии, подобной печально знаменитой «испанке», — пандемии гриппа 1918–1920 годов, унесшей около 20 миллионов жизней.

Отнеситесь к подобной информации спокойно, как будто вам сообщили о надвигающейся грозе: если застанет врасплох, можно промокнуть до нитки, но, приняв соответствующие меры, вы будете в безопасности от разгулявшейся стихии. К тому же еще неизвестно, соберутся ли обещанные тучи над вашей головой.

Взять хотя бы вирус «Сидней-2000». Несмотря на тревожные прогнозы, он так и не дошел до российских просторов прошлой зимой и в нынешнем сезоне вполне может снова обойти нас стороной. Но даже если он и объявится у нас, ничего ужасного не случится. Вопреки указанной в названии дата «летучий сидней» был открыт несколько лет назад, и определенная часть

человечества (те же австралийцы, например) иммунитет к нему уже выработала и при этом с лица Земли не исчезла. Значит, и россиянам справиться с инфекцией тоже под силу.

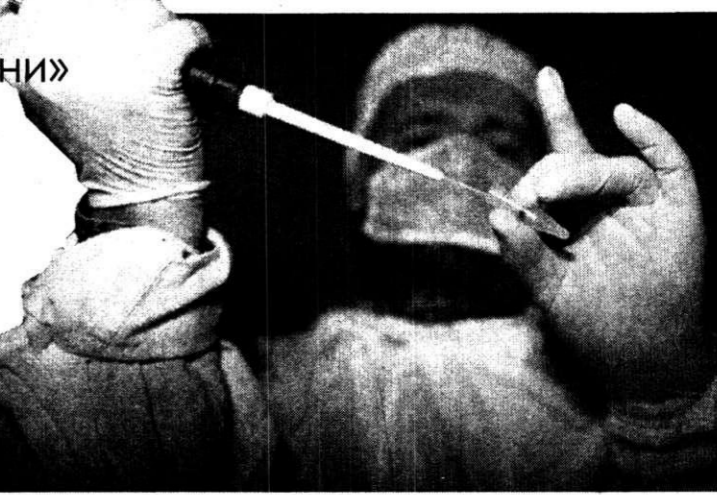
Слухи об особой жестокости, с которой «Сидней-2000» свирепствовал в Европе, явно преувеличены. Даже об эпидемии гриппа в прошлом году говорить не приходится! Английские врачи официально уведомляют население о начале эпидемии, когда из 100 тысяч жителей заболевает 300 человек, но на самом деле загрипповавших насчитывается вдвое меньше. Зато в Москве, по британским меркам, эпидемия все-таки разразилась (422,8 больных на 100 тысяч в первую неделю января), но мы с вами ее практически не заметили. Что неудивительно: российские инфекционные стандарты в несколько раз выше мировых — порог эпидемии страна переступает лишь в том случае, если на 100 тысяч населения заболевают 1317 человек.

Знакома, летевшая в Токио по служебной необходимости, в салоне самолета обратила внимание на японку в маске. Судя по всему у жительницы Страны восходящего солнца был небольшой насморк: а дышать через несколько слоев марли заложенным носом как непросто! «Зачем бедняжка так мучается?» — спросила наша соотечественница у стюардессы и услышала в ответ: «Бойтесь заразиться другими пассажирами». Вы поверили бы на слово в столь невероятную сознательность? Вот и моя знакомая не поверила. Правда, сомневалась она недолго — до того самого момента, пока не переступила порог Токийского аэропорта, в котором

тоже попадались люди в масках. Еще больше их встречалось на улицах города. Повышенная плотность населения предъявляет особые требования к культуре быта: полоска марли на лице в Японии служит важным заслоном на пути эпидемии гриппа. Почему бы и нам не позаимствовать полезный опыт у мудрых японцев?

Много споров вызывает прививки от гриппа. «Хитрый» вирус настолько изменил, что ученые приходится создавать все новые вакцины. Полной гарантии они не дают, но вероятность заболевания снижают на 80 процентов. Если вы все-таки попали в загрипповавшие 20 процентов, болеть будет легко, без осложнений. Правда, в относительной безопасности от гриппа сможете почувствовать себя лишь в том случае, если близкие и сослуживцы последуют вашему примеру. Поскорее уговорите их решиться на этот ответственный шаг: только сотрудничество индивидуального и коллективного иммунитета даст надлежащую защиту от вируса гриппа.

Отправляясь в процедурный кабинет лучше прямо сейчас: выработка иммунитета против инфекции займет 3–4 недели, и к началу декабря ваша иммунная система встретит вирус во всеоружии. Абсолютно необходимо сделать прививку всем, чей иммунитет снижен по той или иной причине: грипп представляет прямую угрозу для жизни таких людей. В группу риска входят люди: люди старше 60 лет; больные любого возраста, находящиеся в стационаре или вынужденные часто посещать поликлинику; взрослые и дети, страдающие хроническими легочными и сердечно-сосудистыми заболеваниями.



специальную свечку и капните в воду несколько капель одного из эфирных масел, эффективных против вирусов гриппа (эвкалипта, чабреца, лаванды, сосны, лимона, корицы, иссопа) и других респираторных инфекций (ели, пихты, сосны, кедр, имбиря, бергамота). Первый сеанс — 30 минут. Каждый день увеличивайте время ингаляции на полчаса, доведя до 3 часов. И дышите себе изо дня в день на здоровье, пока «простудный» сезон не закончится.

Не дайте вирусам «окупировать» слизистую оболочку носа: перед тем как выйти из дома и придя с улицы, смазывайте ее окисленной мазью или витаоном либо закапывайте в нос 3–4 капли интерферона или сока алоэ, выжатого из листьев, пролежавших 12 дней в холодильнике.

При неблагоприятной эпидемиологической обстановке 3 раза в день после еды принимайте по драже поливитаминных препаратов.

Прислушайтесь к совету калифорнийских ученых, считавших чашку кефира или стакан йогурта и несколько апельсинов в день замечательным средством предупреждения гриппа.

Ирина КОВАЛЕВА, врач.

# Народные рецепты против гриппа

Разотрите ягоды калины красной или брусники, смешайте по вкусу с медом и добавьте немного теплой кипяченой воды, чтобы чувствовалась приятная кислинка. Пейте медовый коктейль по 1/2 стакана 3 раза в день.

Ежедневно выпивайте по стакану профилактического настоя взятых поровну плодов шиповника и калины, травы мелиссы и шалфея. Столовую ложку сбора залейте 200 мл крутого кипятка, настаивайте 2 часа в термосе, охладите, процедите, перед употреблением добавьте 1–2 капли облепихового масла. На протяжении всей зимы раз в день за 20 минут до еды принимайте по столовой ложке противогриппозной смеси из 8 измельченных долек чеснока и половины мелко нарезанного неочищенного лимона, залитых холодной кипяченой водой в поллитровой банке и выдержанных 4 дня в темном месте.