

Не дружите с язвой

> При лечении желудка курение является тормозом

В ВЕК СКОРОСТЕЙ стало привычным нерегулярное «питание на ходу». И вот уже все больше людей жалуются на сбой в системе пищеварения.

Но только ли это провоцирует болезни желудка? О причинах заболеваний и способах лечения наша беседа с **Татьяной МОСУНОВОЙ** – главным внештатным гастроэнтерологом **Магнитогорска**, заведующей гастроэнтерологическим отделением **медсанчасти АГ и ОАО «ММК»**.

– **Татьяна Юрьевна, все знают ценность здоровья, но не каждый задумывается о том, что в организме все процессы взаимосвязаны. Какова, в частности, роль правильного питания?**

– Наши органы пищеварения ежедневно выполняют сложную задачу – переварить все, что мы употребляем в пищу. А наши продукты питания состоят из белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, которые в комплексе и обеспечивают человека энергией, необходимой для жизни. Если хотите быть бодрым, веселым и полным сил, успешно учиться или работать, не забывайте заботиться о здоровье своего желудка. Здоровый желудок – залог стабильности всего организма человека. Ведь через желудочно-кишечный тракт выводятся неиспользованные, ненужные и даже вредные вещества.

– **В каких случаях нельзя временно с походом к врачу?**

– Человек должен прислушиваться к себе. Если появилась ноющая или жгучая боль в верхней части живота между ребрами, возможно, это связано с появлением язвы. При этом боль часто возникает натощак, между приемами пищи, мо-

жет начаться ночью, когда желудок пуст, болевые ощущения могут разбудить человека. Боль может продолжаться от нескольких минут до нескольких часов, проходить после еды, приема молока, антацидов и кислотопонижающих препаратов. Реже возникает ухудшение аппетита, снижение веса, тяжесть в животе, вздутие живота, рвота. Если любые из этих симптомов начинают беспокоить на протяжении одного-трех дней, следует обратиться к врачу. Нелеченная язва может принести большие неприятности и вызвать серьезные проблемы со здоровьем.

– **Раньше считали, что язва возникает только на «нервной почве», от стресса. Так ли это?**

– Современные ученые доказали, что существует три основные причины язвенной болезни. Первая и самая частая – инфекция, вызываемая бактерией под названием «хеликобактер пилори». Она очень распространена в России, передается через зараженную пищу, воду. Коварная бактерия нарушает защитный слой слизи в желудке и двенадцатиперстной кишке, что позволяет кислоте свободно проникать к стенке желудка и повреждать ее. В результате на слизистой образуются эрозии и язвы.

Вторая причина – прием лекарств, которые называют нестероидными противовоспалительными препаратами: аспирин, диклофенак, брфена, ортофена, напроксен и других. Их назначают при болях в суставах, позвоночнике. Эти препараты не следует принимать без консультации врача. Третья причина – избыточное, чрезмерное образование кислоты в желудке. Большой язвенной болезнью, как, впрочем, и любой здоровый человек, должен придерживаться принципов здорового, рационального, сбалансированного питания с достаточным

содержанием белков, жиров, углеводов и витаминов. Острая пища, алкоголь, кофе, жирные продукты, переизбыток и голодание не отвечают требованиям здорового питания, поэтому и не рекомендуются больным с язвой.

– **Есть люди, которые уверены, что алкоголь способствует заживлению язвы.**

– В России это ошибочное мнение действительно распространено. На самом деле, даже у здоровых лиц однократный прием небольших доз алкоголя может вызвать повреждение слизистой желудка, появление острого гастрита и язв. Больным с язвенной болезнью прием алкоголя строго противопоказан. Курение тоже усиливает образование кислоты в желудке, может обострять боль и замедлять рубцевание язвы. У курильщиков чаще возникает осложнение. И не надо забывать, что при курении повышается риск заболевания раком пищевода, желудка, поджелудочной железы, легких и других органов.

– **Как вы рекомендуете лечить больную желудок?**

– Самым эффективным способом борьбы с язвенной болезнью признано лечение, которое полностью уничтожает инфекцию и является профилактической мерой повторных обострений и осложнений. В результате лечения бактерии перестают размножаться и погибают. Лечение не следует проводить самостоятельно, врач должен контролировать состояние пациента. Отсутствие обострений на протяжении года и более служит показателем действенности выбранной методики: избавляет пациента от необходимости обращения за помощью к хирургу, освобождает его от частых посещений врача и свидетельствует об успешно вылеченной язвенной болезни.

МАРГАРИТА ЛЕРИНА

> ПРОФИЛАКТИКА

Витамин со вкусом апельсина

ПРИЗНАННЫЕ ПОМОЩНИКИ в борьбе с ОРВИ – витамины А и С.



Ими богаты яблоки, квашеная капуста, апельсины, шиповник, лимоны, морковь. Отлично укрепляет иммунную систему природный антибиотик – чеснок: его часто называют русским пенициллином. Но помните, что чеснок противопоказан при воспалении почек. Фитонциды чеснока даже сильнее, чем лука. Жевание в течение нескольких минут дольки чеснока полностью обеззараживает полость рта.

А знаете ли вы, какое блюдо на Западе окрестили еврейским пенициллином? Куриный бульон! Заподозрив у себя простуду, сварите курицу в небольшом количестве воды. За несколько минут до готовности можно добавить несколько горошин черного перца и луковичку. В тарелку с ароматным бульоном нарежьте свежей петрушки и укропа.

В простудный сезон полезен прием подогретого сока: попробуйте смесь апельсинового и виноградного, добавьте корицы на кончике ножа и одну штучку гвоздики.

У англичан есть пословица: «Одно яблоко в день – и никаких докторов». Каждый день съдайте по яблоку. Они содержат в нужном сочетании вещества, необходимые для работы иммунной системы.

И еще один рецепт здоровья – «бальзам бодрости». Он поможет бороться с вирусными инфекциями, поддержит защитные силы, ослабленные переутомлением, авитаминозом и возрастной перестройкой иммунной системы. Срежьте несколько широких листьев алоэ – растение 3-5 лет, не поливать три дня до среза – отожмите 100 миллилитров сока, растопите 200 граммов меда на водяной бане, влейте сок алоэ и 300 миллилитров кагора, размешайте и поставьте в холодильник на три-четыре дня. Принимать по столовой ложке три раза в день за 30 минут до еды. Противопоказаний это средство не имеет.

ВАЛЕНТИНА ТРОФИМЕНКО,

врач-инфекционист медико-санитарной части АГ и ОАО «ММК»

> ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Земной поклон

ХОТИМ от всего сердца поблагодарить главного врача медсанчасти АГ и ОАО «ММК» Марину Викторовну Шеметову за реальную заботу о нас, простых сельчан, проживающих в поселке Желтинский Агаповского района.

Теперь у нас есть действительно хорошее медицинское обслуживание, обеспеченное медсанчастью комбината. Жители поселка очень благодарны за это Марине Шеметовой. Земной вам поклон!

Еще хочется отметить профессиональную и ответственную работу, добросовестность и вежливость врачей женской консультации при первой поликлинике ММК. Они дают большую моральную поддержку, в которой так нуждаются люди. Сюда хочется идти, а после приема плакать от счастья, что есть такие отзывчивые врачи. На бумаге много не расскажешь и не передашь то чудесное отношение к пациентам, ту огромную ответственность в работе медперсонала женской консультации во главе с Ольгой Чехмер. Отдельная благодарность врачу Надежде Салиной.

Огромное всем вам спасибо и низкий поклон! Дай бог каждому пациенту попадать только к таким врачам. Тогда все мы будем здоровы, в том числе от их добрых слов и улыбок.

Т. ПУСТОВАЛОВА, Л. ПЕРМИНОВА
и другие пациенты

> МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Телесный камертон

ИЗВЕСТНО, что еще до новой эры в Парфянском царстве существовал музыкально-медицинский театр, где успешно лечили различные недуги.

Как составная часть музыкотерапия введена в медицинскую практику в IX веке арабскими врачами. По их мнению, музыка, проходя через душу, может излечить больное тело. По мере того, как труды великого мыслителя Востока Авиценны постепенно проникали в западные страны, эти положения стали всеобщим достоянием. Уже в XIII веке музыку считали средством, замедляющим процесс старения. Философ Аристотель говорил, что музыка очищает не только тело, но и душу.

Музыкотерапии поддаются неврозы, неврастения, депрессия, бессонница. Эффект зависит от характера мелодии, исполнения ее на тех или иных инструментах. Замечено, что кларнет хорошо влияет на систему кровообращения, скрипка и фортепиано успокаивают, звучание флейты улучшает работу легких и бронхов. Веселые, динамичные мелодии повышают артериальное давление и учащают пульс, а спокойная, лирическая музыка, наоборот, уменьшает частоту сердечных сокращений и способствует понижению давления. Китайская народная медицина утверждает, что при сердечных недомоганиях лучше слушать спокойную, радостную музыку. А вот бравурные мелодии противопоказаны гипертоникам, так как могут повышать артериальное давление.

В середине XX века широкое распространение получила теория эффектов, которая изучила воздействие различных ритмов, мелодий и гармоний на эмоциональное состояние человека. Было установлено, что музыкотерапия способствует более быстрому восстановлению речи больных после инсульта, возвращению памяти после поражений мозга. Американские и чешские ученые доказали, что пожилые люди с глубоким поражением интеллекта, забывшие свое имя, преобразуются, услышав музыку своей молодости: к ним возвращаются память и гармоничное восприятие мира.

В настоящее время существует несколько школ музыкотерапии. Американцы разработали обширные каталоги лечебных музыкальных произведений, включающие в себя музыку самых разных жанров и стилей. Абсолютных противопоказаний для лечения музыкой нет.

В повседневной жизни мы легко утрачиваем правильный настрой и тогда душа и тело уподобляются раздраженной, ненастроенной лире. Восстановить нарушенную гармонию поможет музыка. Здоровым людям музыка помогает снять стресс, расслабиться, дает дополнительную энергию, гармонизирует чувства и отношения с окружающими.

ГАЛИНА БЛАЖНОВА,
инструктор по медико-гигиеническому обучению
медсанчасти АГ и ОАО «ММК»

Путь к здоровью укажет «Южный»

> Как прожить дольше, наслаждаясь каждым мгновением?



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ не запретишь... Мы взяли на себя смелость перефразировать народную мудрость, в правоте которой убедилась лично.

Мы – это студенты магнитогорского педагогического университета, будущие специалисты по социально-культурному сервису и туризму. Наша специальность пользуется большой популярностью среди абитуриентов по вполне понятным причинам. Она уникальна своей универсальностью. Студенты получают фундаментальную общеобразовательную подготовку по дисциплинам социально-гуманитарного и естественнонаучного циклов: сервисная деятельность, мировая культура и искусство, психодиагностика, менеджмент, маркетинг...

У людей возрастает потребность в качественном сервисе, эффективном обслуживании, приносящем удовлетворение. Разработать услугу, продать ее, создать благоприятную репутацию фирмы, а, возможно, и открыть ее самому, вести ее маркетинговую политику и плюс ко всему заниматься оздоровлением населения – все это должен уметь специалист по социально-культурному сервису и туризму. Но это все теория, а она, как известно, должна идти в ногу с практикой. За этим дело

тоже не стало – культурные, сервисные, туристские и медицинские предприятия любознательно распростирали свои двери перед будущими специалистами. В их числе и санаторий-профилакторий «Южный».

Жизнь в черте промышленного города не может не накладывать отпечаток на здоровье населения. В первую очередь это проявляется в виде заболеваний бронхо-легочной системы. Страдает и наша кожа. Вторым неблагоприятным фактором выступает тот бешеный ритм жизни, к которому мы привыкли, постоянные стрессы, вследствие чего не хватает ни сил, ни желания следить за здоровьем. Вот и получается, что большинство из нас не предупреждает, а лечит болезни, хотя первое, естественно, предпочтительнее.

Но разберемся, так ли много надо сил и времени для поддержания организма в тонусе? Два-три раза в неделю потратить пару часов, катаясь на велосипеде, занимаясь лечебной гимнастикой или принимая лечебные ванны. А что вы скажете, если весь комплекс оздоровительных процедур будет проходить в компании единомышленников? В рамках прак-

тики мы разрабатывали уникальную программу «Клуб здоровья». Цели программы: общее оздоровление, улучшение психоэмоционального состояния, восстановление физических сил организма, культурно-досуговая и коммуникационная направленность. Аудитория – от 18 до 70 лет. Проще говоря, это своего рода секция, в которой для каждой возрастной категории подобран комплекс оздоровительных процедур, разработана досуговая и культурная часть программы. Предложили клубу соответствующее название – «Бодрячком».

Поскольку внедрять программу для трех возрастных категорий сложно, выбрали одну группу. Специально для возрастной категории «55 лет» разработаны анкеты, которые помогут изучить мнения о клубе и учесть пожелания, после чего можно выпустить программу на город.

Персонал санатория-профилактория «Южный» вызывает огромное уважение. К примеру, медсестра по физиотерапии, а в прошлом инструктор по лечебной физкультуре Ольга Алексеевна Сырова, проработавшая в санатории уже двадцать лет. С детства она мечтала стать учителем

физкультуры, но родители выбор не одобрили. Тем не менее, Ольга Алексеевна со спортом не рассталась – занималась легкой атлетикой, баскетболом, велосипедным спортом, настольным теннисом, бадминтоном и даже моржеванием. Знает десятки видов дыхательной гимнастики. Помимо опыта работы, любви к спорту и здоровому образу жизни, она еще и просто отзывчивый, добрый человек. Отметим свой профессиональный четвертьвековой юбилей в этом году специально по ЛФК – Любовь Николаевна Канунникова. Большую методическую помощь при разработке программы нам оказали начмед Анатолий Александрович Красильников и главная медсестра Татьяна Владимировна Филимонова.

Напоследок хотелось бы напомнить, что здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни. Как прожить дольше, наслаждаясь каждым мгновением? Вести здоровый образ жизни. Как вести здоровый образ жизни? Ответ поможет найти наш клуб здоровья. Будьте здоровы! ☺

КРИСТИНА ГАХ, ОЛЬГА МЕЛИХОВА,
студенты 5 курса МаГУ
ФОТО > МАРГАРИТА СМОЛЕКОВА