

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, невралгия, 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 разлаженной, 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 убедился 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 СМОЛКОВА

Адрес редакции:
455038, г. Магнитогорск,
пр. Ленина, 124/1,
тел. (3519) 35-95-66,
отдел рекламы: 35-65-53.

Учредитель – открытое акционерное общество
«Магнитогорский металлургический комбинат»
(455002, г. Магнитогорск, ул. Кирова, 93).

Газета зарегистрирована в управлении
Федеральной службы по надзору в сфере
массовых коммуникаций, связи и охраны
культурного наследия по Челябинской области.
ПМ № ТУ 74-00052 от 29 августа 2008 г.

И. о. главного редактора
РУХМАЛЕВ С. А.

При воспроизведении материалов «ММ» в печатном, электронном или ином виде ссылка на «Магнитогорский металл» обязательна. Ответственность за программу телевидения, прогноз погоды редакция не несет. За достоверность фактов и сведений ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели. Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения, которая может не совпадать с мнением редакции, издателя и учредителя. Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.



Тираж сертифицирован Национальным агентством по сертификации.

Подписано в печать 15.11.2010 по графику в 19.00, фактически в 17.30. Заказ № 4953. Тираж 75583. Объем 4 печатных листа. Печать офсетная. Подписной индекс 24106. Отпечатано ЗАО «Магнитогорский Дом печати» (455000, г. Магнитогорск, пр. К. Маркса, 69).