Наше здоровье

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

№ 10 (18) декабрь 2014 16+ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ В МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Добрые клоуны, пираты и... теремок здоровья

Читайте на стр. 6

стр. 4–5
Чем вреден «праздник живота»?

стр. 12–13
Кризис возраста – крутой поворот нашей жизни

стр. 14
Храп – это звуковой феномен

Уважаемые земляки, дорогие коллеги! Поздравляю вас с Новым годом и Рождеством!

2014 год уходит в историю, он был богат на события. В этом году мы строили, реконструировали, открывали новые объекты, оснащали поликлиники и больницы новейшим оборудованием, учились современным медицинским технологиям, работали над повышением профессионального мастерства.

Завершено строительство и открыт ряд значимых объектов: хирургический корпус областной больницы, станция переливания крови в Вельске, акушерско-гинекологический стационар в Котласе, амбулатория в селе Черевково Красноборского района.

В 2014 году мы продолжили развивать институт врачей общей практики: завершили оснащение кабинетов во всех районах области, создали симуляционный класс, закупили оборудование, обучили специалистов и приобрели для них автомобили. В общей сложности за три года 41 врач общей практики получил в служебное пользование внедорожник «Нива Шевроле».

Еще одно достижение уходящего года – начало реализации проекта «Новая скорая помощь», благодаря которому мы за счет внебюджетных источников смогли обновить автопарк «скорых» и передали функции по обслуживанию автомобилей на аутсорсинг.

Сформированная за последние годы в нашем регионе трехуровневая модель здравоохранения существенно повысила эффективность работы. Закономерным продолжением этой серьезной работы стало сохранение положительной динамики основных показателей здоровья населения и деятельности системы здравоохранения.

Самые главные итоги – впервые за последние годы мы смогли достичь снижения смертности от новообразований, болезней системы кровообращения, туберкулеза и ДТП, а также младенческой смертности. С каждым годом увеличивается продолжительность жизни северян.

По праву Архангельская область может гордиться и своим медицинским сообществом. В нашем регионе много талантливых врачей и ученых. Один из показателей эффективности их работы – профессиональные конкурсы и государственные награды. В 2014 году двенадцать врачей Архангельской области удостоены госнаград. Кроме того, три врача стали победителями всероссийского конкурса: эндокринолог Зоя Бахтина, дерматовенеролог Иван Ленив, офтальмолог Елена Рябоконь. Отличились и специалисты со средним медицинским образованием: медсестра Елена Кружалина, фармацевт Галина Паршина, акушерка Валентина Зуева, медицинская сестра Светлана Колесова и многие другие.

Все это лишь некоторые итоги планомерной работы всей системы здравоохранения, главная цель которой — оказание качественной медицинской помощи в современных, комфортных условиях.

Новый год – это надежда на новые успехи. Надеюсь, что в 2015 году в области медицины общими усилиями нам удастся воплотить в жизнь все, что не успели в уходящем году. Приоритетными направлениями деятельности министерства здравоохранения останутся укрепление кадровой ситуации, развитие первичной медико-санитарной помощи, охрана здоровья матери и ребенка, освоение новых высоких технологий.

Дорогие коллеги, пусть в новом году в жизнь воплотятся все мечты и надежды, каждому доброму начинанию будет сопутствовать успех! А всем медицинским работникам, которым в новогоднюю ночь предстоит исполнять свой профессиональный долг, особенно теплые и искренние слова поздравления!

От всей души желаю мира, счастья и благополучия каждому дому, каждой семье в Архангельской области. С Новым годом!

Лариса Меньшикова,
министр здравоохранения Архангельской области

Уважаемые коллеги и жители города Архангельска!
От всей души поздравляю вас с чудесным зимним праздником – Новым годом!
Желаю вам веселого настроения, безукоризненного здоровья!
Пусть наступающий год принесет вам только радостные новости, пусть в нем происходят только светлые события, пусть он будет полон любви и счастья!

Сергей Жигалов,
главный врач ГБУЗ АО «Архангельская городская клиническая больница № 6»

Друзья и коллеги!
Новый год – праздник светлых надежд и радости. Есть в этом празднике что-то из детства – доброе, трогательное и, конечно, счастливое. В Новый год все мы немножко дети – искренне верим в чудеса и ждем их, затаив дыхание. Друзья, от имени всего нашего учреждения я и желаю, чтобы ваши желания непременно исполнились. Коллег мы благодарим за сотрудничество и надеемся, что и дальше будем так же плодотворно работать вместе. Пациентам от всей души желаем крепкого здоровья. И каждому из всех нас – удачи, счастья и тепла. Берегите себя и своих близких, и пусть у вас все будет хорошо. С наступающим!

Ирина Есаулова, главный врач
ГБУЗ АО «Котласская центральная городская больница имени святителя Луки (В. Ф. Войно-Ясенецкого)»

Дорогие коллеги!
От имени коллектива нашей медицинской организации искренне поздравляю всех с наступающим Новым годом! Пусть в этот яркий и сказочный праздник, когда сердце каждого замерло в ожидании волшебного чуда, сбудутся самые замечательные мечты и за каждым поворотом судьбы вас ждут потрясающие события, которые принесут достаток, благополучие, уверенность в завтрашнем дне. Богатырского здоровья и простого человеческого счастья!

Михаил Мороз, заместитель
главного врача по медицинской части
ГБУЗ АО «Архангельская городская поликлиника №2»

Дорогие коллеги!
Поздравляю вас с наступающим Новым годом!
Пусть он станет одним из самых удачных в вашей жизни, принесет успех и счастье, больше радостных моментов в жизни! Пусть исполнятся мечты – потому что вы этого достойны! От всей души желаю в новом году любви и оптимизма, благополучия и здоровья!

Леонид Кашенцев, главный врач ГБУЗ АО
«Ильинская центральная районная больница»

Дорогие коллеги!
Запах ели, мандаринов, конфет. Ощущение счастья и волшебства... Уютная атмосфера и лица близких и друзей...
Вот и подошел к концу еще один год, который подарил нам много событий, встреч, впечатлений... Вот и наступает Новый год, который принесет нам новые радости, знакомства, ожидания...
Пусть этот год будет лучше, чем предыдущий, ведь у нас стало больше опыта, знаний и мудрости, а значит, будет меньше ошибок и проблем!
Здоровья вам и большого личного счастья! С Новым годом!

Александр Иевлев, главный врач
ГБУЗ АО «Северодвинская городская больница № 2 скорой медицинской помощи»

Употребляя, будьте разумны

Изобилие на новогоднем столе предвещает хорошую жизнь в течение предстоящего года. 2015-й по восточному календарю – год Козы, и, следуя принципам восточного календаря, на столе должны быть продукты, которые любит этот символ года, в первую очередь, конечно, растительная пища – овощи и фрукты. Но какой новогодний год для северян без мясных и рыбных блюд? В тушеном или запеченном виде, украшенные зеленью, они достойно составят основу стола.

Стараясь непременно распробовать все, что стоит на столе в Новый год, вы можете сильно нагрузить желудок, из-за чего становится тяжело дышать, появляется тяжесть в животе. Подойдите разумно к объемам потребляемых деликатесов, заготовок, напитков и сладостей. Не нужно стараться съесть все и сразу! Новогодние праздники длятся не одну ночь, и можно без ущерба для здоровья в кругу родных и друзей продлить удовольствие от вкусной пищи в другой день.

Чтобы не осложнять себе жизнь после Нового года, желательно следовать следующим принципам приготовления блюд:

– овощные салаты заправлять растительными маслами,

– ограничить употребление жирных продуктов,

– готовить блюда в тушеном, запеченном виде,

– выпечку и сладкие блюда делать с ограничением животных жиров и сахара,

– не употреблять сладких и газированных напитков.

С Новым годом!

Людмила Щукина, врач-диетолог ГБУЗ АО «Архангельская областная клиническая больница»

Аптечка и умение читать помогут нам в разгар веселья

Даже в разгар всеобщего веселья не забывайте о своей безопасности. Ведь, по статистике, именно в период новогодних каникул учащаются случаи ожогов, обморожений, травм, обмороков. Запускайте фейерверки, только прочитав предварительно инструкцию к ним, соблюдайте указанные в инструкции правила безопасности. Будьте аккуратны в гололед: отдавайте предпочтение нескользящей обуви на низком каблуке. Не сидите в душном помещении. В ветреную и влажную погоду старайтесь долго не гулять, особенно с детьми. Это прямой путь к обморожениям.

А если все-таки в новогоднюю ночь кто-то из вашей компании получил ожог, обморожение или травму, немедленно вызовите «скорую» и окажите первую помощь:

1. Снимите боль:

– детям до 1 года ½ – 1 чайную ложку сиропа ибупрофена (нурофена) или парацетамола (панадола) или ¼ таблетки анальгина (баралгина), растертого и растворенного в ложке воды;

– детям от 1 года до 3 лет – 1–2 чайные ложки сиропа ибупрофена (нурофена) или 1/3 таблетки анальгина (баралгина), растертой в ложке воды

– детям от 3 лет до 12 лет – ½ таблетки нурофена, парацетамола или анальгина, растертой в ложке воды;

– пострадавшим старше 12 лет – 1 таблетку нурофена, парацетамола или анальгина, запить теплой водой.

2. Примените местно:

– При ожоге – сразу же, не снимая одежды, полейте ожог холодной водой, наложите влажную холодную (чистую) ткань. Нельзя применять масла и жиры!

Фото dvorec.ru

– При обморожении – наложите сухую теплую повязку, согрейте, укутайте в сухое белье.

– При травме – положите холод «на боль» (пакет из холодильника) и обеспечьте покой: если травмирована рука – уложить ее на грудь и поверх плотно надеть футболку, свитер, куртку; если нога – «прикрепить» ее к другой ноге, не снимая одежды и обуви, связать шнурки; брючным ремнем, рубахой, курткой связать вместе бедра-колени.

Если произошла потеря сознания, обморок, судороги, до прибытия «скорой помощи»:

– уложить набок, расстегнуть воротник, обеспечить доступ свежего воздуха;

– защитить мозг – завернуть всю голову во влажную холодную ткань в виде чалмы;

– при пониженной температуре тела согреть больного;

– при высокой температуре тела раздеть больного, многократно обтереть 40%-м спиртом, водкой или водой и применить жаропонижающее (без сознания – ректально свечи парацетамола, нурофена, анальгина, в сознании – внутрь такие же сиропы).

И пусть Новый год пройдет гладко, без непредвиденных неприятностей.

Владимир Кондратьев, заведующий врачебно-консультативным бюро оперативного отдела АССМП, врач скорой помощи

Морс – правильнее А новогоднее шампанское – традиция не детская

С чем у вас ассоциируется Новый год? Скорее всего, с запахом ели и мандаринов, подарками и звоном бокалов под бой курантов. Но если бы алкоголь в новогоднюю ночь ограничивался бокалом шампанского...

Для многих зимние праздники становятся хорошим поводом расслабиться по полной, а расслабление зачастую происходит в шумной компании, где алкоголь льется рекой.

Не ставьте алкоголь во главу угла в этот день, ведь хорошо провести время можно и не напиваясь. Подготовьте веселые тематические викторины, конкурсы, напишите сценарий и разыграйте его вместе с детьми. Попробуйте провести этот день с минимальным количеством алкоголя. И наутро вы не будете страдать от ощущения разбитости и сможете в бодром духе продолжить отдых.

Сколько же можно употребить алкоголя в новогоднюю ночь без вреда для здоровья?

Всемирная организация здравоохранения отвечает на этот вопрос так:

Вино, шампанское: мужчинам – 250 мл (2 бокала), женщинам – 150 мл (1 бокал)

Пиво: мужчинам – 500 мл, женщинам – 330 мл.

Крепкие напитки (коньяк, водка): мужчинам – 50 мл, женщинам – 30 мл.

Дорогие родители! Помните, что детям до 18 лет спиртные напитки противопоказаны (даже один глоток шампанского) – это увеличивает риск развития алкоголизма в будущем. Не надо предлагать детям и так называемое «детское шампанское», это не простой лимонад, а напиток, содержащий вредные вещества – пищевые добавки, которые позволяют пенке выливаться при открытии бутылки. Кроме того, при наличии праздничного «детского шампанского» на столе, у ребенка запускается психологический механизм формирования позитивного отношения к спиртному.

А вот морс будет полезен. В него тоже можно насыпать пепел от записки с заветным желанием и выпить залпом под бой курантов. С Новым годом! Ура!

Анна Еремеева, главный внештатный детский специалист, психиатр-нарколог министерства здравоохранения Архангельской области

Фото lenagold.ru

Синдром «праздничного сердца» можно победить

Новый год – самый долгожданный праздник не только для детей, но и для взрослых. Однако его празднование могут омрачить проблемы со здоровьем. К сожалению, существует такой термин, как «праздничное сердце», и особенно актуален он для нашей страны. Это связано с тем, что наши люди очень бурно отмечают даже небольшие события, что уж говорить о новогодних днях.

Примите нитроглицерин

Самое неприятное наступает на следующий день, в момент похмелья: повышается артериальное давление, вплоть до гипертонического криза, нарушается сердечный ритм. В конечном счете это приводит к увеличению риска сердечного приступа. Сердечная недостаточность в новогодние дни постигает даже тех, кто никогда не жаловался на сердце.

Если вы вдруг почувствовали боль в сердце – примите нитроглицерин и вызовите «скорую помощь». Если через пять минут боли не прошли, надо принять повторно нитроглицерин и разжевать таблетку аспирина в дозе 375 мг.

Многие не задумываются, что алкоголь нельзя смешивать с кардиологическими препаратами. Сам алкоголь снижает артериальное давление в момент приема. А если человек уже принял гипотензивные препараты, то эта кумуляция может привести к резкому падению давления, вплоть до потери сознания. Это опасное состояние, когда нарушается кровообращение – и головного мозга, и миокарда.

Не менее опасна ситуация, когда пациенты забывают принимать препараты. К сожалению, русский человек принимает лекарства «по самочувствию». И на длительные праздники многие люди забывают про лечение. Резкая отмена некоторых лекарственных препаратов, например бета-блокаторов, может привести к смертельным осложнениям.

Нейтрализовать алкоголь может мед

В Новый год мы не только много выпиваем, но и много едим, особенно соленого и сладкого. Традиционная праздничная пища сама по себе может привести к внезапному подъему артериального давления даже у здоровых людей. Это совсем не значит, что надо совсем отказаться от хорошего напитка в новогоднюю ночь или лишить себя любимого лакомства. Без вреда для здоровья можно поднять в Новый год пару бокалов шампанского или 200–250 мл сухого красного вина. Нейтрализовать вредное влияние алкоголя на организм поможет мед. Также перед застольем можно выпить стакан молока, а перед сном – чистой воды в объеме в два раза превышающего дозу алкоголя.

Смех омолаживает кожу

1) Больше двигайтесь, друзья, потому что движение – это жизнь! Здоровому человеку надо приучить себя быстро ходить – 120–130 шагов в минуту, а то и быстрее (чем быстрее темп ходьбы, тем полезнее для сердца и сосудов). Во время сидячей работы надо чаще вставать, делать разные движения. Жителям города, по возможности, ходить пешком на работу или с работы, не пользоваться лифтом, выходить на остановку раньше. Помните поговорку «Пешком ходить – здоровым жить». Во время праздничного застолья будьте активными. Принимайте участие во всех конкурсах, танцуйте и т. д.

2. Пейте как можно больше воды. Нередко люди путают чувство жажды и чувство голода. Употребление воды во время приема пищи увеличивает объем желудка, и вы быстрее почувствуете себя сытым.

3. Попробуйте сделать традиционные праздничные блюда низкокалорийными. Вместо колбасы положите белое мясо птицы, в калорийный салат добавьте яблоко или морковь, вместо соков и газировки пейте воду.

4. Смейтесь на здоровье! Одна минута искреннего смеха заменяет 45-минутный сеанс глубокой релаксации, омолаживает кожу, укрепляет иммунитет, лечит сердечно-сосудистую систему. Замечено, что все «сердечники» редко смеются, зато чаще сердятся, раздражаются по пустякам. За 10 минут смеха артериальное давление снижается на 10–20 мм рт. ст., уменьшается боль различной этиологии, тренируется дыхательная система (газообмен ускоряется в 3 раза), снижается уровень плохого холестерина. Одна минута смеха по энергетическим затратам равна 15 минутам езды на велосипеде, трем минутам активной гребли.

5. Наконец, помните, что надо выспаться.

Поздравляю от всего сердца всех с чудесным праздником, наступающим Новым годом. Пусть он станет для вас вестником счастья, радости и достижения желанных целей. Отмечайте этот праздник в кругу близких любимых людей, забудьте о заботах и неприятностях.

Татьяна Кинева,
врач-кардиолог высшей категории,
заведующая кардиологическим отделением
ГБУЗ АО «Северодвинская городская
больница №1»

Фото lenagold.ru

Чем вреден «праздник живота», или Чтобы не было мучительно больно...

Очевидно, что праздничное застолье, особенно если оно продолжается несколько дней, как в новогодние праздники, – это колоссальная нагрузка на наш организм в целом и на пищеварительную систему в отдельности.

Проснуться 1 января здоровым

Переедание вкупе с приемом алкоголя пагубно отражается на функционировании печени, поджелудочной железы, желчевыделительной системы, желудка, кишечника. Как правило, уже в первые дни новогодних каникул резко возрастает число госпитализаций с деструктивными панкреатитами, алкогольными гепатитами, обострениями желчнокаменной болезни, язвенной болезни, заболеваний кишечника. Поэтому те, кто страдает этими заболеваниями, должны отнестись к выбору праздничных блюд особенно внимательно и резко ограничить или даже вовсе отказаться от употребления алкоголя.

Найдите в этом положительные моменты. Наутро вы не будете мучиться похмельем, а первое января не станет для вас потерянным днем и позволит насладиться общением с близкими, заняться спортом, сходить в кино, выехать за город, перечитать любимую книгу.

Для того, чтобы веселый праздник не обернулся для вас трагедией, хочу дать несколько простых, но очень важных советов

Совет 1.

Проще – лучше

Выбирайте для праздничного стола качественные, свежие продукты и правильно сочетайте их между собой. Мясо с овощами, молочные продукты с фруктами и зеленью. Помните о том, что особенно вредны для нашего здоровья жареная пища, маринады и копчености, фастфуд, энергетические и газированные напитки, майонез. Отдайте предпочтение простым блюдам (отварные или тушеные мясо, курица, рыба, морепродукты, фасоль, сыр) и легким овощным салатам. Для заправки используйте растительное масло с лимонным соком или яблочным уксусом, несладкие йогурты, нежирную сметану.

Совет 2.

Умеренность и дробность

Принимайте пищу часто и небольшими порциями. Вес одновременно съеденной пищи не должен превышать 250 –300 граммов. Затем сделайте перерыв в еде на 2–3 часа. В это время пейте минеральную воду, морсы, компот из сухофруктов. Старайтесь не переедать и не смешивать сразу много блюд.

Совет 3.

Движение + «Смекта»

Из-за долго сидения за столом нарушается кровообращение внутренних органов. Поэтому старайтесь чаще устраивать танцевальные паузы, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе.

Если вы все же не устояли перед соблазном и устроили себе «праздник живота», на этот случай неплохо принять энтеросорбент («Смекта», «Лактофильтрум» и т. п.), а также препарат панкреатических ферментов («Креон», «Панзинорм» и т. п.).

Имейте ввиду, что, если после еды у вас появилась сильная приступообразная боль в верхних отделах живота, необходимо срочно вызвать «скорую помощь», поскольку это может быть признаком желчной колики или обострения панкреатита.

Постарайтесь соблюдать разумный баланс между тем, что хочется съесть и выпить, и той нагрузкой, с которой может справиться ваш организм с наименьшими для себя потерями.

Наталия Поляруш,
врач-гастроэнтеролог,
доцент кафедры терапии,
эндокринологии и СМП, к.м.н.

Фото fruttomix.ru

Елка в больнице

Добрые клоуны, пираты и... теремок здоровья

Елка, Дед Мороз со Снегурочкой, подарки, символ года – без этого настоящего праздничного настроения, с которым мы ждем Новый год, не бывает. И каждый год кому-то приходится встречать этот волшебный праздник в больнице. Медики и пациенты, в особенности маленькие, стараются отметить его так же весело, как дома, по-настоящему радуясь и ожидая боя курантов.

Елка в Архангельском центре медицинской профилактики

С кучей подарков

В областной детской клинической больнице есть своя волшебница, которая готовит новогодний утренник для маленьких и самых маленьких пациентов. Это Лариса Туранская, методист по педагогической работе. Она отработала в больнице воспитателем и методистом 25 лет. Лариса Владимировна всей душой болеет за своих подопечных, старается, чтобы они ни в чем не чувствовали себя ущемленными. Ведь это ребята из области, к которым родители не приходят каждый день.

За последние десять лет Лариса Владимировна сплотила вокруг себя дружный коллектив энтузиастов, готовых дарить детям волшебный праздник каждый год. По ее утверждению, в канун Нового года ни один маленький пациент без подарков, точнее, без кучи подарков, не остается.

– Праздник в больницу приходит еще за неделю до Нового года с конкурсом рисунков и поделок «Волшебница зима», после которого устраивается выставка, и каждый маленький пациент получает поощрительный приз, – говорит она. – Утренники начинаются с выступлений Архангельского областного молодежного театра. Мы у них в подопечных. Потом к нам приходят волонтеры движения «Подари ребенку праздник» с Дедом Морозом, Снегурочкой и мешком подарков.

Причем каждому ребенку дарят игрушки по возрасту, это мы обговариваем заранее. В прошлом году мамы были очень удивлены, когда подарки получили даже младенцы, хотя такие подарки мы дарим каждый год, потому что стараемся поднять настроение каждому. На утреннике в холле на втором этаже лечебного корпуса в том году даже мамочки с грудничками рассказывали стихи деду Морозу, чтобы получить подарок.

А 31 декабря к нам приходят больничные клоуны – наши будущие врачи. В СГМУ есть театральная студия «Добрый клоун» во главе с Юлией Гоголевской. Добрые клоуны идут по всем отделениям и развлекают детей.

Дарит игрушки областной детской больнице Архангельский региональный благотворительный общественный фонд «Теплое детство», роскошные козули приносят волонтеры детской библиотеки имени Гайдара, отправляет ростовых кукол с подарками торговая сеть «Дисма», помогает деньгами и подарками Авиаотряд № 2 и депутаты. Разве после этого можно остаться без хорошего праздничного настроения?

Взять кабинет главного врача на абордаж!

В Архангельской областной клинической больнице, как и в других медучреждениях, официальный предновогодний концерт организуется силами профсоюзного комитета. На него приглашаются все работники больницы и пациенты. Перед концертом звучат поздравлениями от представителей министерства здравоохранения и администрации больницы, далее начинается программа с конкурсами и подарками.

В последний день уходящего года инициативная группа, которую можно назвать «Подари коллегам праздник», надевает костюмы, сделанные своими руками, и ходит по отделениям, поздравляет коллег. Эта традиция сложилась четыре года назад, и к ней привыкли: бессменную четверку веселых самодеятельных артистов ждут и каждый раз спрашивают: «А в следующем году вы к нам придете?!»

В прошлом году поздравлять коллег ходили Дед Мороз (И. Ю. Разумова – операционная медсестра операционного блока), Снегурочка (Е. В. Лобанова – главная медсестра), изящная Лошадка (Н. В. Кузнецова – главная медсестра), Пират (Н. Л. Новоселова – заведующая эпидотделом) и фотограф (О. Л. Верховцева – медсестра-анестезист ОЭКСМП). Отважный пират открывал праздник в кабинетах и отделениях с криком: «Взять всех на абордаж!»

– Мы обходим практически все отделения и подразделения больницы. Поднимаем людям настроение. У Деда Мороза есть мешок с подарками и желаниями. Не только ребенок радуется подарку – любой взрослый с удовольствием загадывает и нашептывает свое желание в мешок Деда Мороза. И каждое обязательно сбудется, главное – верить! У нас стало традицией держаться за хвост символа года для удачи в Новом году, ну и конечно, сделать фотографию с символом года на память. Можно сказать, что это самый волшебный момент, каждый взрослый на миг становится ребенком и верит в чудо! – говорит Наталья Кузнецова.

Кабинет главного врача – на абордаж! Архангельская областная клиническая больница

В теремок здоровья стучится Волк вредных привычек

В Архангельском центре медицинской профилактики Новый год встречают за круглым столом с традиционной новогодней лотереей. Каждый сотрудник по номеру получает из мешка подарок, который «тайными» путями попадает в мешок после покупки одним из коллег. Все отделы готовят свои номера для выступления.

Скучать не приходится: то почтальон Печкин с Матроскиным придут, то в теремок здоровья стучится Волк вредных привычек, и от него приходится дружно отбиваться, то появятся волшебницы со змеями и примутся мудрые советы ЗОЖ раздавать: как прожить долго, а главное – счастливо, чего больше всего хочется в преддверии Нового года.

В общем, новогодняя елка в больнице повышает градус новогоднего настроения у всех, а это значит, понижается температура у тех, кого мучают недуги, а у тех, кто лечит, повышается иммунитет к бытовым неурядицам и переменам погоды, как и положено накануне Нового года.

Подготовила **Елена Антропова**

Новый год – к новой жизни поворот

Как правильно загадать новогодние желания, чтобы они непременно сбылись?

Новый год ассоциируется с волшебством, радостью, предвкушением чего-то нового, ожиданием чуда. Кто-то ждет встречи со своей второй половинкой. Кто-то верит, что именно в наступающем году исполнится его заветная мечта. Полезно ли взрослому человеку, оставившему далеко позади детство, верить в чудо? И как правильно загадать новогодние желания, чтобы они непременно сбылись? Об этом мы поговорим с психологом высшей категории, специалистом по семейному консультированию Ларисой Кашкиной.

Установка на чудеса

С годами мы становимся чересчур серьезными и забываем о том, что такое верить в чудо. Новый год – это время, когда хотя бы на несколько минут можно вернуться в детство, помечтать о том, чего же вы хотите от жизни, и, главное – поверить, что это возможно.

Психологи считают, что в Новый год сам момент благоприятствует тому, чтобы начать верить в чудеса. Традиция загадывать желания под бой курантов существует вовсе не зря.

– Каждое желание – это установка на предстоящий год, – считает психолог Лариса Кашкина. – Это наши цели, которых мы хотим достичь в наступающем году. Лучше, если эти желания не возникнут спонтанно ровно в 12 часов, а будут обдуманы. Запишите ваши желания на листке бумаги заранее, распишите поэтапно цели и то, как вы будете к ним идти.

Обнулить баланс

Новый год – это и возможность подвести итоги, завершить начатые дела, проанализировать то, что сделано за прошедший период, сделать выводы. Готовясь к новым свершениям, порой полезно в буквальном смысле начать новый год с нуля.

По мнению психолога Ларисы Кашкиной, во фразе «провожать старый год» скрывается философский смысл:

– Провожая старый год, мы благодарим его за то хорошее, что с нами случилось. Это помогает нам перейти к новому состоянию, оставив в прошлом все плохое, прощая тех, на кого у нас есть обиды. Таким образом, мы освобождаемся от житейского груза и вступаем в новый год новыми людьми.

Не откладывайте мечту на потом

Когда же начать реализацию своих планов, вступить на путь к заветной мечте? У Ларисы Кашкиной на этот счет ответ однозначный. Сегодня!

– Не стоит откладывать мечту на потом. И к реализации новогодних желаний, к выполнению своих планов нужно приступать немедленно, – советует она. – Более подходящий момент не наступит никогда. Существует и другая тенденция. За 10 дней до Нового года женщина начинает усиленно худеть, чтобы в праздничную ночь выглядеть на все сто. Это опасно для здоровья, так можно остаться без сил и энергии.

Нужно понимать, что за две недели мы фигуру не изменим. Занятия должны быть систематическими. Идите в тренажерный зал сейчас, неважно, что до Нового года еще месяц или, наоборот, прошло уже полгода после праздников. Начать никогда не рано и никогда не поздно.

Если вы пообещали себе, что с Нового года непременно похудеете на 10 килограммов, важно понимать, что зимние праздники не будут способствовать выполнению этих планов.

Отсутствие привычного графика, расслабленный ритм жизни располагают к нарушению всяческих жестких ограничений. Очень сложно ограничивать себя в еде, выдерживать диеты в новогодние каникулы, и в итоге вы можете чувствовать себя некомфортно, оттого что не сдержали данное себе слово.

Гороскопы. Обещание удачи или приговор?

Неизменный атрибут Нового года – это гороскопы. Кому-то наступающий год Козы сулит удачу и счастье, кому-то трудности и неприятности. Один лишь улыбнется над звездным прогнозом, другой – расстроится и воспримет его как приговор.

Психологи не советуют принимать их всерьез. Это не истина в последней инстанции, а всего лишь стереотипные установки, рассчитанные на определенных людей. Лучше жить по своему плану, в соответствии со своими желаниями, а не с чьими-то установками.

Подготовила **Надежда Лебедева**

Привычки оптимиста

– стремитесь к позитивному мышлению;
– старайтесь правильно, четко и конкретно выражать свои мысли;
– развивайте в себе способность находить плюсы во всем;
– научитесь радоваться тому, что у вас есть, и быть благодарным за это;
– научитесь получать удовольствие от того, что вы делаете;
– живите по собственным установкам, в соответствии со своими желаниями и целями.

Тюлень Здоровейка станет символом ЗОЖ для ребят Архангельской области

Подведены итоги областного детского конкурса рисунков «Символ ЗОЖ». На конкурс было прислано 1079 рисунков с названием символа и девизом ЗОЖ из 22 муниципальных образований Архангельской области, 122 работы получили призовые места.

Детская фантазия не знает границ, претендентами на символ ЗОЖ были «Улыбашка», «Росинка», «Антивредик», «Лучистик» «Спортакус», «Здраводар» и другие «зожики» в виде сердец, морковок, бегемотиков, ежиков, котов и зайцев – всех не перечесть.

Жюри оценивало детское творчество в два этапа. На первом этапе работы получили оценки за оригинальность исполнения рисунка, девиз, название «зожика» и оформление.

На втором – из 122 работ нужно было выбрать лучший рисунок символа ЗОЖ, который станет брендом Архангельской области, и лучшее название «зожика». Критерии оценки на втором этапе были строже: нужно было найти самый оригинальный символ, имеющий северные корни, а еще лучше – привязанность к Архангельску и Архангельской области.

Таким символом, по мнению жюри, стал тюлень-здоровяк, которого нарисовал Миша Морозов, ученик 6-го класса средней школы N° 8 г. Архангельска. А имя Здоровейка, которое очень подошло ему, предложили для разных героев-«зожиков» школьники Архангельска: Валентина Максимова – 7 кл., средняя школа N° 48, Эрик Прилуцкий – 1 кл., гимназия N° 6, Татьяна Павлова – 5 кл., средняя школа N° 10, а также Вероника Сергеева и Полина Драганюк из 7 кл. средней школы N° 5 г. Котласа.

Образ симпатичного доброго зверя вызывает массу положительных эмоций. Ведь тюлень в родной стихии показывает чудеса ловкости, выносливости и несокрушимое здоровье, и в этом ему помогает его закалка, что и нужно нам, северянам.

Торжественное награждение победителя и призеров конкурса «Символ ЗОЖ» состоится в конце января 2015 года в научной библиотеке имени Н. А. Добролюбова. На этот праздник будут приглашены участники конкурса, их родители и педагоги. Точную дату мероприятия можно посмотреть на сайте www. zdorovie29.ru после зимних каникул.

Елена Антропова,
Архангельский центр медицинской профилактики

Биологическая трактовка психических болезней лишила врачей сочувствия

Информация о биологических механизмах психических заболеваний убивает во врачах сочувствие к своим пациентам, утверждают американские ученые. Исследование на данную тему было опубликовано в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences.

Исследователи дали американским психиатрам пройти серию тестов: им описывали симптомы болезни, причем для некоторых пациентов ее объясняли генетикой и микробиологией, а для других – детским опытом и перенесенным в течение жизни стрессом. После этого врачей просили оценить, насколько они сочувствуют пациентам. В первом случае медицинские работники проявили значительно меньше сострадания и сопереживания.

Обычно считается, что биологическое объяснение психических болезней снимает с пациентов вину и перекладывает ее на гены и клетки мозга. «Однако биологические модели – это палка о двух концах. Они не дают обвинять пациентов, но при этом обесчеловечивают пациентов, представляя их как безличные механизмы», – рассказал ведущий автор работы Мэтью Лебовиц (Matthew Lebowitz).

В 2013 году те же авторы провели исследование, согласно которому страдающие от депрессии пациенты видели жизнь (и свое будущее) в более мрачных красках, когда узнавали о биологических причинах своего опыта.

Биологические факторы – лишь один из кусочков сложной мозаики психических заболеваний, подчеркивают ученые. «Конечно, мы не считаем, что при изучении психических нарушений нужно игнорировать биологию. Однако принципиально важно понимать ее как часть общечеловеческого опыта, а не как нечто, отличающее так называемых психически больных от остальных людей», – резюмирует соавтор статьи У-Кён Ан (Wookyoung Ahn).

Lenta.ru. **Фото: Rick Wilking / Reuters**

Когда иммунитет дает сбой

Человеку стоит задуматься

Фото homeopathicpluscentre.com

Одни люди в сезон простуд ходят бодрячком, другие по шесть раз в год болеют. Про первых, счастливчиков, говорят: «У него иммунитет хороший», а вторым приходится довольствоваться плохим. Что же виной такой несправедливости? И можно ли переломить ситуацию, если ваш иммунитет вас регулярно подводит?

Поломки

Попросту говоря, иммунитет – это защита нашего организма от всего чужеродного – вирусов, бактерий, грибков, паразитов, а также раковых клеток. Состоит он из двух систем – врожденного иммунитета и приобретенного. Врожденный иммунитет – это защита, которая заложена в нас генетически. Приобретенный иммунитет формируется в процессе жизни человека.

Бывают серьезные «поломки» врожденного иммунитета, называемые первичными иммунодефицитами. Возникают они в результате генетических нарушений. Это значит, что организм только что родившегося ребенка абсолютно не может сопротивляться инфекциям. У таких детей инфекционные болезни протекают очень тяжело, ведут к воспалительному поражению органов и тканей.

Система запуталась

С другой стороны, может быть так, что иммунная система «запуталась», воспринимает собственные клетки как чужеродные и начинает их уничтожать. Такие заболевания называют аутоиммунными. При аутоиммунном хроническом тиреоидите организм образует антитела к клеткам щитовидной железы. Сначала заболевание себя никак не проявляет, затем происходит увеличение щитовидной железы, в последующем может произойти нарушение ее функций – гипотериоз.

Ревматоидный артрит возникает, когда иммунная система атакует ткани суставов, что приводит к их деформации. Лечение подбирается индивидуально, направлено на купирование воспаления и устранение болей. К аутоиммунным заболеваниям относятся также системная красная волчанка, рассеянный склероз, диффузный токсический зоб (базедова болезнь) и т. д. Причинами подобных сбоев в иммунной системе могут быть неблагополучные экологические условия, наследственные факторы, инфекции.

На возникновение аутоиммунного заболевания может повлиять и употребление иммуномодуляторов, которые многие любят использовать для профилактики и лечения простуд, гриппа. Отпускаются они без рецепта врача и широко рекламируются. Но врач-иммунолог Любовь Владимировна Ергина против бездумного употребления этих препаратов.

– Даже для простейшей эхинацеи, которая является природным иммуномодулятором, есть противопоказания, в том числе и аутоиммунные заболевания, – поясняет она. – У нас на Севере распространен аутоиммунный тиреоидит. Употребление иммуномодулятора может подстегнуть аутоиммунный процесс, который шел вялотекуще, ничем себя не проявлял.

Простуда более шести раз в год

Конечно, иммунодефициты и аутоиммунные заболевания – это крайности работы иммунной системы, требующие специфического лечения, которое должен назначить врач-иммунолог. Но человеку стоит задуматься о посещении врача-иммунолога и в том случае, если простуды и инфекционные заболевания атакуют его более 6–7 раз в год, он долго не может вылечиться от воспалительного заболевания.

Причин незащищенности организма может быть множество, например, скрыто протекающее заболевание, о котором он даже не догадывается: генитальная инфекция или инфекция мочевыводящих путей, гепатит В, С и т. д. Убирая то, что истощает иммунитет, мы автоматически приводим его в норму.

Под маской частых простудных заболеваний может скрываться и аллергия. Аллергия – это проявление гиперактивности иммунной системы, когда пыль, пыльца, шерсть животных или другие инородные тела вызывают бурную реакцию иммунитета, что выливается в насморк, кашель, слезоточение, отеки, сыпь, зуд и т. д.

Если все вышесказанное к вам не относится, это не значит, что не нужно заботиться о своем иммунитете. К сожалению, очень много факторов, которые в один прекрасный момент могут истощить нас, и наш иммунитет даст сбой. Ежедневно наш организм испытывают на прочность неблагоприятная экологическая ситуация (промышленные выбросы в атмосферу, загазованность воздуха), стрессы, нерациональное питание, низкая физическая активность, недостаток отдыха, курение, злоупотребление лекарственными препаратами.

Узнать, что иммунитет истощен, можно по следующим признакам: чрезмерно быстрая утомляемость, хроническая усталость, постоянная сонливость, бессонница, частая ломота в мышцах и суставах. Это означает, что необходимо срочно взяться за свой иммунитет, пока это не вылилось во что-то более серьезное.

Ловушка или сигнализация?

– Иммунитет может быть специфический – против определенного чужеродного вещества, который вырабатывается после прививки или после того, как человек переболел какой-то болезнью, например ветрянкой. И неспецифический – направленный против любого чужеродного агента. Я считаю, что укреплять нужно в первую очередь именно неспецифический иммунитет. Образно говоря, мы можем поставить ловушку на одно окно – тогда к нам не проникнет вор-форточник, а можем включить общую сигнализацию, тогда полностью защитим дом, – говорит Елена Гафарова, заведующая консультативно-оздоровительным отделом Архангельского центра медицинской профилактики.

Что поможет укрепить?

Пересмотр своего рациона питания. Во-первых, нужно избавиться от всего «пищевого мусора»: гамбургеров, чипсов, сухариков, ненатуральных сладостей, газированных напитков. В рационе человека должны присутствовать белки, жиры и углеводы, не должно быть перекоса в какую-то одну сторону. Продукты следует выбирать менее обработанные, более богатые по биологическому составу: в них должны быть микро- и макроэлементы, витамины и т. д.

Каким образом витамины и микроэлементы влияют на наш иммунитет? Бета-каротин стимулирует рост клеток иммунной системы – Т-лимфоцитов и клеток-киллеров. Естественные источники бета-каротина: морковь, капуста (брокколи, брюссельская), шпинат, салат, зеленый лук, красный перец, черная смородина, крыжовник, облепиха, томаты, дыня, тыква, персики, абрикосы.

Витамин А активизирует выработку комплемента – одного из компонентов иммунной системы. Содержится в рыбе, печени, яичном желтке, сливочном масле, сливках, сыре, сметане.

Витамин Е усиливает активность Т-хелперов, находится в семечках подсолнуха, нерафинированных растительных маслах, арахисе, сое, горохе, гречке, молодых ростках пшеницы, сливочном масле, яйцах, говяжьей печени.

Витамин С является самым мощным антиоксидантом, стимулирует фагацитоз и миграцию лейкоцитов. Им богаты цитрусовые, болгарский перец, смородина, шиповник, капуста, шпинат, крапива.

При недостатке витамина B_6 заметно снижается образование лейкоцитов. Естественные источники витамина B_6: зерновые, кукуруза, соя, бобовые, зародыши пшеницы, грецкие орехи, арахис, рыба, печень, яичный желток.

Цинк усиливает выработку и активность Т-лимфоцитов, активность клеток-киллеров. Содержится в семечках, овсе, орехах, сыре, говядине, яичном желтке, рыбе. Железо стимулирует продуцирование лейкоцитов, фагоцитоз. Железом богаты мясо, рыба, яичный желток, фасоль, греча, яблоки, цветная капуста, шпинат. Селен является антиоксидантом, усиливает выработку интерферона, его много

в морепродуктах, цельнозерновых, чесноке, мясе, морской соли.

Физическая активность помогает снять напряжение, усталость, противостоять стрессам. Важно, чтобы физическая нагрузка была сбалансирована: чтобы в течение дня присутствовали аэробные упражнения – на выносливость (быстрая ходьба, бег трусцой, лыжи, плавание, танцы) – 30–40 минут; анаэробные – на развитие силы мышц (отжимания, приседания, подтягивания) – 15–20 минут и стретчинг, или растяжки, – на развитие гибкости – 15–20 минут. Не менее важна регулярность физических нагрузок, промежуток между ними не должен превышать 48 часов.

Закаляйтесь. Делайте это постепенно, начините с более частого проветривания комнат, обливания стоп холодной водой, ходьбы босиком, обтираний, контрастного душа. Неподготовленному человеку нельзя выбегать из бани и прыгать в снег, нырять в прорубь. Все должно происходить постепенно.

Отдыхайте. Это касается и полноценного сна, правильного распределения времени на работу и отдых в течение дня и отпуска. «В моей практике встречаются пациенты, которые живут в постоянном цейтноте, работают без отпусков, тут и нечего говорить, появятся проблемы с иммунитетом, – говорит Любовь Ергина. – Только надо понимать, как отдыхать. Выезд на отдых в курортные зоны, несомненно, оздоравливает организм. Только выезжать нужно не менее чем на 3 недели, чтобы успеть адаптироваться к перемене климата. И нежелательно зимой ездить в Эмираты и Египет – резкая перемена климата может только ослабить иммунитет. Особенно это касается часто болеющих детей: выезд на 10 дней в жаркую страну зимой им только навредит».

Стрессоустойчивость – еще один из важных элементов укрепления общего иммунитета. Вы можете сами подобрать наиболее подходящие для вас способы борьбы со стрессом. Это могут быть: физкультура, прогулки на природе, дыхательная гимнастика, ароматерапия, интересное хобби и т. д.

Подготовила **Полина Климантовская**

ИММУНИТЕТ (от лат. immunitas – освобождение от чего-либо), невосприимчивость организма к воздействию болезнетворных агентов, продуктов их жизнедеятельности, а также генетически чужеродных веществ, обладающих антигенными свойствами. Иммунитет рассматривается как способность организма отличать чужеродный материал от «своего» (например, «чужой» белок от «своего»), что жизненно важно для сохранения гомеостаза.

Как вы укрепляете иммунитет?

Мы спросили людей разного возраста и рода деятельности, от чего, по их мнению, зависит иммунитет, укрепляют ли они его и как

Павел Кузнецов, редактор газеты:

– Думаю, в первую очередь иммунитет зависит от образа жизни (к примеру, спортивный или неспортивный), наличия вредных привычек, генетических факторов, употребления витаминов. Не могу сказать, что от природы обладаю прекрасным иммунитетом. Но стараюсь укреплять его по мере возможности: регулярно занимаюсь спортом, практикую закаливание холодной водой или снегом после парилки.

Александр Чураков, пенсионер:

– Иммунитет, я думаю, это врожденное качество. Оно или есть, или его нет. Хотя возможны промежуточные стадии... Поддерживается он здоровым образом жизни, закаливающими процедурами, правильным питанием. Специально иммунитет не укрепляю, но и стараюсь его не разрушать.

Александр Сазонкин, предприниматель:

– Иммунитет зависит в первую очередь от мышления. Иммунитет ведь не знает, что он слабый, а мозг знает. И с помощью воздействия на мышление я могу перенаправить его так, как мне нужно. Поэтому для поддержания иммунитета я... читаю книги. Книги формируют нужное сознание, способ мышления, а это, как я думаю, влияет на все вокруг. Еще в баню хожу, после бани обтираюсь снегом, пью травяные настои.

Екатерина Горностай, специалист в сфере ЖКХ:

– Природный иммунитет зависит от врожденной способности организма бороться с различными инфекциями. Про такого человека говорят, что у него очень хороший иммунитет. Но есть же еще и приобретенный иммунитет, который, как мне кажется, у нас, северных людей, зависит от того, сколько мы получили витаминов, солнечного тепла и как мы укрепляем наш организм.

До определенного возраста иммунитет меня не подводил – болела редко, но чем старше становлюсь, тем больше организм становится подвержен всяким болячкам, поэтому стараюсь его укреплять. Всегда пью витамины. Не такое уж и дорогое это средство, чтобы регулярно снабжать организм необходимыми микроэлементами. Есть сын, 5 лет. Я считаю, что лучшее средство для него – это побольше солнца и хотя бы раз в год море. Поэтому лето он стабильно проводит у бабушки на юге.

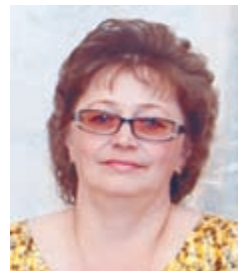
Наталья Кокорина, специалист государственного учреждения, молодая мама:

– Я думаю, что иммунитет зависит наполовину от наследственности и наполовину от образа жизни. Все, что нам дали родители, мы уже никак не можем изменить, но мы можем повлиять сами на свой иммунитет хорошим сном, физическими нагрузками, правильным питанием. Я не скажу, что иммунитет у меня хороший, но стараюсь его повышать.

О состоянии иммунитета я стала задумываться после рождения ребенка, хотя сейчас понимаю, что и до планирования беременности надо было позаботиться об этом. Весной и осенью принимаю комплекс витаминов, два раза в неделю в течение года посещаю спортзал, и правильное питание – с утра обязательно каша! Ну и стараюсь избегать гнева и депрессии, это тоже очень важно.

Конечно, слежу за иммунитетом и своего ребенка. Ему два года, в этом году мы пошли в садик. Как обычно, все дети начинают болеть ОРЗ, ОРВИ. Еще в августе мы стали принимать комплекс витаминов и рыбий жир. С двух лет начали практиковать закаливание в бане.

Елена Антропова, молодая пенсионерка:



– Думаю, что иммунитет частично дается от природы, частично приобретается. На иммунитет негативно влияют вредные привычки – алкоголизм, курение, хронические заболевания, стрессы, физические перенагрузки, недостаток витаминов, солнца.

На иммунитет мы можем влиять: не перенапрягать свой организм, стараться избегать стрессов, обязательно ходить в отпуск. Причем отпуск должен быть активный – не лежание на диване, а общение с природой, путешествия. Стараться получать больше положительных эмоций, есть овощи и фрукты. Я, по мере возможности, стараюсь соблюдать эти простые правила.

Светлана Спицына, мама двоих детей:

– Иммунитет зависит от многих факторов: наследственности, экологии, питания, образа жизни в целом. Считаю, что у меня иммунитет хороший, но укреплять все равно надо. Правильно питаться: достаточное количество овощей и фруктов, мяса, соблюдать баланс в пище, совершать ежедневные прогулки и высыпаться. А главное – меньше нервничать, и тогда проблем со здоровьем не будет.

Знаю, что у детей, пока они не переболеют всевозможными ОРВИ, иммунитет не выработается. Стараюсь правильно кормить, подпитывать витаминными добавками, ежедневно гулять и закалять, новорожденным важно для иммунитета грудное молоко.

Опрос подготовила **Полина Климантовская**

Британцы признали водку менее губительной по сравнению с вином

Британские ученые заявили, что бокал вина не менее вреден для здоровья, чем три стопки водки. К таким результатам специалисты пришли, изучив статистику употребления алкоголя и заболеваний, связанных с ним. Об этом сообщает издание The Telegraph.

Обычно, чтобы сравнить эффект от употребления разных видов алкоголя, нужно определить их крепость и объем выпитого. В водке содержится 40 процентов спирта, а в вине не более 12. Объем стопки, как правило, не превышает 50–60 миллилитров, а в бокал не наливается больше 150 миллилитров. Получается, что алкоголя в трех стопках водки больше, чем в бокале вина и, соответственно, действие от 40-градусного напитка будет сильнее. Однако ученые утверждают, что такие выводы непригодны для анализа эффекта от спиртного.

По мнению авторов исследования, люди, думая, что вино не так вредно, как водка, часто злоупотребляют им. Ежевечернее распитие вина, ставшее в последние десятилетия нормой, только усугубляет ситуацию.

Великобритания стала второй страной в Европе после Финляндии по темпам роста заболеваемости циррозом и другими болезнями печени. Начиная с 1970-х годов в Соединенном Королевстве в шесть раз выросла смертность от алкоголя среди людей среднего и предпенсионного возраста. Для решения проблемы ученые не предлагают полностью отказаться от вина, но рекомендуют выпивать его не дома, а в заведениях общепита. Это, как показывает статистика, позволяет британцам употреблять меньше алкоголя, чем в домашних условиях, где пьют купленные в супермаркетах более дешевые напитки.

Lenta.ru. Фото: Alamy

Остеохондроз

Сценарии разные

Фото labsaints.com

Остеохондроз – ответ организма на неправильный образ жизни. Недостаток движения, редкие физические нагрузки, постоянное сидение за компьютером – и проблемы с позвоночником не заставят себя ждать. О профилактике и лечении остеохондроза мы поговорили с врачом-вертебрологом, заведующим первым неврологическим отделением Первой городской клинической больницы имени Е. Е. Волосевич Александром Владимировичем Годовым.

– Правда ли, что остеохондроз есть у всех?

– Явления остеохондроза как дегенеративные изменения позвоночника рентгенологически можно выявить практически у каждого взрослого человека, в то время как клинические проявления данного процесса (боль, нарушение статики позвоночника) беспокоят далеко не всех. Поэтому если вам поставлен такой диагноз, паниковать не стоит. Необходимо совместно со специалистом спокойно разобраться, нуждаетесь ли вы на данный момент в лечении, и если да, то в каком объеме.

– Всегда ли при лечении остеохондроза, особенно если есть грыжа, необходима операция?

– На сегодняшний день в арсенале у врача масса фармакологических и нефармакологических методов лечения данной патологии. Даже такой часто пугающий пациентов диагноз, как «грыжа межпозвонкового диска», не всегда предполагает оперативное лечение. Необходимо оценивать клинические проявления данного дефекта диска, его локализацию, степень компрессии канала спинного мозга. В достаточно большом проценте случаев пациентам удается помочь, используя только консервативные методики лечения. И многие из них достаточно долго живут со «своими грыжами», при этом не внося радикальные коррективы в свой повседневный образ жизни.

– Проблемами остеохондроза занимается врачи-вертебрологи. Но таких специалистов не так много в нашем городе, а тем более в области.

– Для того чтобы начать лечение, пройти необходимое обследование, не стоит тратить время, ожидая очередь к узкому специалисту, так как это может привести к усугублению ситуации и потребовать в дальнейшем более объемной терапии. На начальном этапе оценить степень процесса, назначить необходимое лечение может участковый врач. Практически в каждой поликлинике имеется отделение физиолечения, а основные принципы фармакологической терапии обострения остеохондроза позвоночника знакомы каждому специалисту. Понятно, что не в любой поликлинике вам предложат методики мануальной терапии, иглорефлексотерапию, инфильтративные блокады, но не все обострения в них и нуждаются.

– Когда нужно быть более бдительными, не затягивать с обращением к врачу?

– В любом случае не стоит запускать ситуацию, особенно если помимо болевого синдрома есть клинические признаки более серьезного поражения позвоночника, нервной системы. Это может проявляться в виде нарушения нормальной формы позвоночника (сколиозы), онемения, слабости в конечностях (парезы), нарушением функций тазовых органов. Это должно озаботить как врача, так и самого пациента, потому что затягивание с более активным лечением может не только в последующем увеличить сроки лечения, но и привести к более серьезным и необратимым изменениям в нервной ткани.

Ситуации, когда к нам в отделение поступают пациенты по срочным показаниям с диагнозом «остеохондроз позвоночника» достаточно часты. И в ряде случаев пациенты практически сразу после госпитализации к нам переводились в нейрохирургическое отделение, так как был высокий риск инвалидизации в случае затягивая с оперативным лечением.

– Очень часто говорится о побочных эффектах препаратов, которые назначаются при лечении остеохондроза, в частности нестероидных противовоспалительных.

– На сегодняшний день для лечения остеохондроза позвоночника разработан и активно применяется достаточно большой перечень различных групп фармакологических препаратов. Нестероидные противовоспалительные препараты используются наиболее часто, особенно на начальном этапе лечения остеохондроза.

Препараты этой группы можно считать даже стандартом в лечении данной патологии. Но, как и любые другие средства фармакологии, они должны применяться строго по показаниям и в разумных сроках, потому что действительно имеют ряд побочных эффектов. Поэтому они и назначаются только тогда, когда причиной боли в спине являются воспалительные изменения. При отсутствии эффекта решается вопрос о целесообразности их использования.

При назначении нестероидов с целью снижения риска получения побочных эффектов, в основном со стороны желудочно-кишечного тракта, дополнительно к ним пациентам могут быть назначены препараты из группы антацидов.

Самостоятельный прием препаратов этой группы не рекомендуется. Нужно понимать, что боли в спине могут иметь разную природу, и воспалительные изменения далеко не в каждом случае являются их причиной. Поэтому прием препарата не принесет ожидаемого эффекта, а вот побочные эффекты могут присутствовать.

– Каковы основные принципы профилактики остеохондроза?

– Одним из важных элементов профилактики обострения остеохондроза позвоночника нужно считать «культуру поведения». Это понятие включает в себя прежде всего разумное поведение в быту, грамотный подход к занятиям спортом. Нужно понимать, что проведенное лечение не страхует вас от повторных рецидивов. Поэтому желательно знать возможные жизненные риски, которые провоцируют обострение, и стараться свести их к минимуму.

– Что может привести к обострению болезни?

– Основные причины, вызывающие обострение: весовая нагрузка на позвоночник, особенно вертикальная, грубые, резкие травмирующие движения. Если обсуждать виды спорта, которые находятся в зоне риска, то наиболее демонстративными можно назвать тяжелую атлетику (отягощение на позвоночник), футбол, хоккей, теннис (спорт непрогнозируемого движения).

Но каждая ситуация должна рассматриваться индивидуально. В некоторых случаях речь идет только о возможном риске обострения, то есть нет категорического запрета. Другая ситуация, например при выявлении большого грыжевого дефекта межпозвоночного диска, – врач может быть более категоричен в требовании прекратить занятие данным видом спорта.

– Как выбрать для себя правильный вид физической нагрузки при этом заболевании?

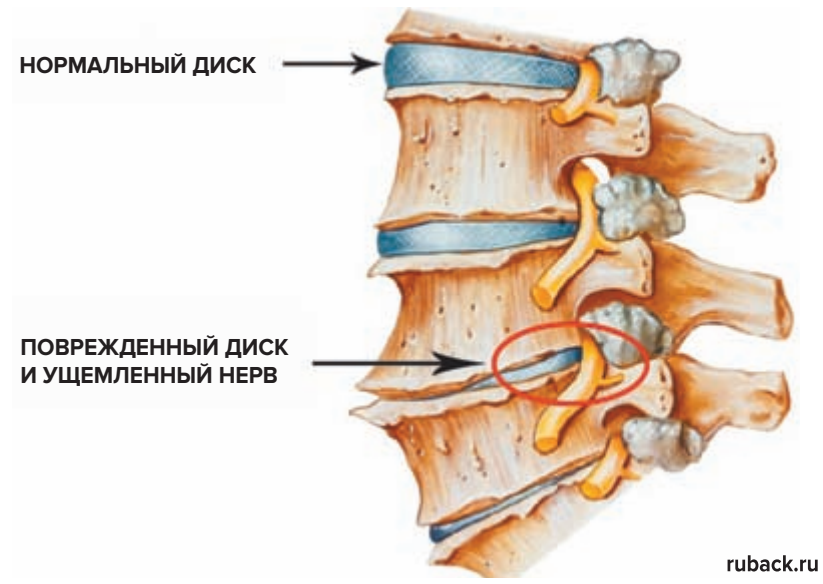
– Когда мы рассматриваем физические нагрузки как методику профилактики остеохондроза тут также действует индивидуальный подход. Наиболее часто рекомендуется бассейн, но он не является обязательным. Если вам дискомфортно, не нравится плавать – не стоит заставлять себя это делать. На сегодняшний день существует масса других видов спорта с минимально агрессивным воздействием на позвоночник. Элемент эмоциональной комфортности занятий тоже немаловажен.

Дополнительным критерием правильности выбранного вами вида нагрузки является отсутствие признаков обострения как в период тренировки, так и на следующий день. Но даже если появились негативные моменты – это еще не показатель того, что нужно прекращать занятия, может, есть смысл пересмотреть объем нагрузки, режим тренировки. Понятно, что систематические и регулярные занятия значительно эффективней разовых, пусть даже и объемных.

Данный подход следует применять и при использовании медицинских методик лечения и профилактики. Многие из них, особенно физиотерапия, имеют индивидуальные особенности переносимости. И эффективность методики у одного пациента не гарантирует такой же эффект у другого. Поэтому не надо слепо следовать рекомендациям и при отсутствии желаемого эффекта, а тем более при ухудшении состояния на фоне назначенного лечения следует прекратить использование данной методики.

К сожалению, на сегодняшний день не существует панацеи в лечении остеохондроза. Но «культура поведения», соблюдение основных принципов здорового образа жизни – полноценное и сбалансированное питание, достаточный сон, умение справляться со стрессами, своевременное и правильное лечение в период обострения и профилактика – позволяют значительно снизить риск и частоту обострения этой болезни.

Подготовила **Полина Климантовская**



ruback.ru

Фото athletico.com

Когда болят суставы

Не всегда причина – возраст

Так уж сложилось, что причиной болей в суставах мы привыкли считать возрастные изменения, а все болезни, связанные с этим, – уделом людей преклонных лет. И пока сами не почувствуем, что это значит, даже не вспомним о существовании такой «детали» в организме, как сустав. К сожалению, проблемы с суставами могут возникнуть не только по достижении определенного возраста.

Остеоартроз

Боль в суставе на медицинском языке называется артралгия. Это очень значимый симптом для диагностики многих заболеваний, является одним из первых симптомов, отражающих поражение сустава на органическом уровне.

– Наиболее часто встречающимся заболеванием, вызывающим боли в суставах, является остеоартроз, – рассказывает Роман Владимирович Обухов. – Каждый третий человек в мире страдает от него.

Остеоартроз – это хроническое невоспалительное заболевание суставов, при котором суставной хрящ и околосуставная ткань претерпевают дегенеративные изменения.

Выделяют первичный (идиопатический) и вторичный остеоартроз. Если причина заболевания не установлена, то его называют идиопатическим. Вторичный остеоартроз развивается после травм, воспалений или врожденной неполноценности сустава (дисплазии).

В зоне риска – каблуки

Факторами риска первичного остеоартроза являются: наследственная предрасположенность, избыточная масса тела, неправильное питание. Вторичный может развиться на фоне нарушений работы эндокринной системы, метаболизма, гормональных и системных заболеваний (чаще всего ревматоидного артрита) и даже заболеваний, передающихся половым путем.

Существует еще ряд неблагоприятных факторов, которые могут стать причиной болезни. Прежде всего это чрезмерные физические нагрузки. Поэтому у многих спортсменов (тяжелоатлетов, гимнастов) можно обнаружить это заболевание. Отрицательно сказываются на суставах низкие температуры, переохлаждение, ограничение солнечного излучения, дефицит витаминов, особенно витамина D.

Больше всего остеоартрозу подвержены женщины. В том числе из-за своей привязанности к туфлям на высоком каблуке. Из-за неправильного расположения стопы может возникнуть плоскостопие. А это не что иное, как деформация сустава стопы, которая может привести к остеоартрозу коленных и тазобедренных суставов.

Самый простой способ избежать проблемы – подбирать правильную и удобную обувь, а также учитывать этот фактор при покупке обуви для детей. У мужчин артрозы могут возникать из-за подагры. Раньше остеоартрозом страдали люди от 55–60 лет и старше, сейчас эта болезнь «помолодела».

Фото google.ru

Медленно, но опасно

Остеоартроз – длительный процесс. Выделяют четыре стадии его развития. В начальной стадии боль периодическая и чаще всего возникает после физических нагрузок. На второй симптомы более выражены, но еще можно терпеть, хотя уже ощущается скованность и ограничение подвижности. На третьей стадии возникают деформации суставов. И при наступлении четвертой человек уже не может самостоятельно двигаться, а сустав не сгибается.

Если повреждены тазобедренные суставы, то изменяются оси конечностей, и они становятся Х-образными (вальгусная деформация) или О-образными (варусная деформация). Тут уже требуется хирургическое вмешательство и замена сустава (эндопротезирование).

Чаще всего при остеоартрозе поражаются суставы кисти, первый плюснефаланговый сустав стопы, суставы шейного и поясничного отделов позвоночника, коленных и тазобедренных суставов. Однако по тяжести нарушения функции опорно-двигательного аппарата первое место занимают тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, а также плечевой сустав.

Как правило, при остеоартрозе поражается сразу несколько крупных суставов, одни в большей, а другие в меньшей степени. Это свидетельствует о наличии системных заболеваний. Но если это идиопатический случай или болезнь возникла вследствие травмы, то может быть поврежден лишь один сустав. Иногда как отягчающий фактор наряду с остеоартрозом появляется остеопороз.

Остеопороз – это прогрессирующее системное заболевание, при котором снижается плотность и нарушается структура костной ткани.

Чем больше нагрузка, тем больше изнашивается

– К сожалению, остеоартроз полностью вылечить нельзя, – комментирует Роман Владимирович. – Его можно только приостановить и на какое-то время отложить дегенеративный процесс. Поэтому очень важно не запускать болезнь, а обратиться к врачу при первых признаках недомогания.

При этих симптомах нужно обратиться к врачу:

– болезненные ощущения,

– припухлости,

– ограничение движения.

Если все это сопровождается краснотой и повышением температуры, то посетить специалиста следует незамедлительно.

На ранних стадиях боль не постоянна. Но чем больше разрушаются суставы, тем сильнее она проявляется. У некоторых людей наблюдается симптом утренней скованности: утром суставы болят, но стоит только «расходиться», как боль проходит.

– Хруст в суставах – это не признак болезни, – поясняет Роман Владимирович. – Но если он сопровождается болевыми ощущениями, то это уже симптом заболевания. Если бы люди не ходили, не двигались, то такая проблема, как остеоартроз, попросту не возникла. Ведь сустав можно назвать биомеханическим шарниром. Чем больше нагрузка, тем больше он изнашивается.

До критического состояния лучше не доводить

– Суставной синдром очень обширный, – рассказывает Роман Владимирович. – На первых этапах болезни нужно обратиться к терапевту или ревматологу. Обычно пациентам советуют устранить избыточную массу тела (при похудении исчезает болевой синдром) и уменьшить нагрузку на пораженные суставы.

Большое значение в диагностике имеет рентгенографическое исследование. Кроме этого, проводят комплексное лечение: применение мазей наряду с обезболивающими, препаратами сосудистой группы и лекарствами, улучшающими обменные процессы в суставных хрящах.

Если же сустав почти разрушен и не сгибается, то консервативное (медикаментозное) лечение уже не поможет. Тогда прибегают к хирургическому вмешательству и замене сустава на искусственный (эндопротезирование). После операции дефекты исправляются.

Искусственные суставы изготавливают из металлов, полимеров, керамики. Их срок службы в среднем 20–25 лет, хотя все строго индивидуально. Эндопротезирование – высокотехнологичная и очень распространенная сейчас операция. Но, как и любое хирургическое вмешательство, это риск. Так что лучше не доводить свои суставы до критического состояния.

Полезно плавание

Важное значение имеет своевременное выявление и адекватное лечение различного рода аномалий развития опорно-двигательного аппарата, предрасполагающих к возникновению остеоартроза. Например, больным с дисплазией тазобедренного сустава как можно раньше должна проводиться хирургическая коррекция. Существенное профилактическое значение имеет также максимально возможное восстановительное лечение после травм суставов: обязательное удаление крови из полости сустава, пластика связочного аппарата и прочее.

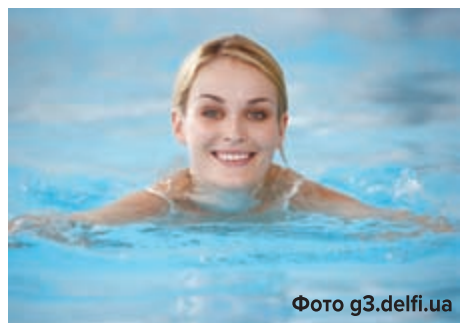


Фото g3.delfi.ua

Санаторно-курортное лечение позволяет проводить комплексную реабилитацию, включающую положительное воздействие лечебных грязей, ванн, сауны, физиопроцедур, массажа и занятий лечебной физкультурой.

Самые полезные виды спорта для суставов – плавание и езда на велосипеде. В течение всей жизни нужно вести здоровый образ жизни и поддерживать достаточную двигательную активность, обязательно следить за массой тела и правильно питаться. Это положительно влияет на весь организм, включая суставы.

Подготовила **Ксения Мальщукова**
Консультант – **Роман Владимирович Обухов**, заведующий травматолого-ортопедическим отделением № 1 ГБУЗ АО «Архангельская областная клиническая больница»

Кризис возраста –

крутой поворот нашей жизни

Фото marao.ge

В жизни человека не может быть все ровно и гладко, обязательно на дороге бытия появляются резкие повороты – кризисы возраста. А куда «занесет» нас на таких поворотах – зависит от нашего умения их узнавать, принимать и находить силы и желание двигаться дальше.

Запретив себе чувствовать, можно заболеть

В житейской психологии слово «кризис» ассоциируется с чем-то сложным, тяжелым, с тем, чего нужно избегать и о чем лучше не думать. Однако кризис всегда имеет две стороны. С одной стороны, это переживание тревоги, психологического дискомфорта (а то и депрессии), остро выраженного страха и отчаяния. А с другой, кризис – это своеобразная ситуация для принятия какого-то решения, поворотный пункт, важнейший момент в жизни или деятельности человека.

Мы знаем о детских кризисах, сначала – когда ребенок учится ходить и говорить, потом – когда проявляет свою самостоятельность. Подростковом кризисе, когда у ребенка появляется возможность и потребность познать самого себя как личность. Но, оказывается, и у взрослого, казалось бы, уже состоявшегося человека, возникают переломные этапы в жизни, называемые кризисами зрелости. Так, существуют кризис тридцати лет, кризис середины жизни (40–45 лет), кризис позднего возраста (55—60 лет).

Часто взрослые люди, находящиеся на этапе кризиса, не умеют с ним грамотно справляться. Считая сомнения и терзания недостойными сильного человека, они запрещают себе думать о неприятном, а чувства загоняют глубоко-глубоко внутрь, тратя на это много энергии. А, как известно, если человек запрещает себе чувствовать, он начинает болеть. Такие недуги обычно называют психосоматическими, то есть имеющими психологические предпосылки. Именно поэтому важно увидеть кризис и научиться с ним справляться.

Кризис 30 лет

«Крокодил не ловится, не растет кокос...»

У взрослого человека начинают формироваться вопросы, на которые он не в состоянии ответить: «В чем смысл моего существования?!», «Это то, чего я хотел?! Если да, то что же дальше?!» и т. д. Представления о жизни, сложившиеся между двадцатью и тридцатью годами, не удовлетворяют его. Анализируя пройденный путь, свои достижения и провалы, человек обнаруживает, что при внешне благополучной жизни его личность несовершенна, что много времени и сил потрачено впустую, что он мало сделал по сравнению с тем, что мог бы сделать, и т. п. Иными словами, происходит переоценка ценностей, критический пересмотр своего «Я». Человек обнаруживает, что многое он уже не может изменить: семью, профессию, привычный образ жизни.

Этот кризис проявляет себя в ощущении необходимости что-то предпринимать и свидетельствует о том, что человек переходит на новую возрастную ступень – возраст взрослости.

Для мужчин в это время характерны разводы, смена работы или изменение образа жизни, приобретение дорогих вещей (автомобили, мотоциклы), частая смена сексуальных партнерш, причем прослеживается четкая ориентация на юный возраст последних. Он как бы начинает добирать то, чего не смог получить в более раннем возрасте, реализует свои детские и юношеские потребности.

У женщин во время кризиса 30-летия обычно меняются приоритеты, установленные в начале ранней взрослости. Женщин, ориентированных на замужество и воспитание детей, теперь в большей степени начинают привлекать профессиональные цели. В то же время те, кто отдавал свои силы работе, теперь, как правило, направляют их в лоно семьи и брака.

Из практики психолога: Александр, 28 лет, высшее образование, бизнесмен. На консультации с вопросом: «Все хорошо, но что-то не так, хочу создать семью, как только возникают отношения с женщиной, вскоре теряю интерес...» В диалоге Александр делился искренними переживаниями о том, что, несмотря на имеющиеся материальные возможности, он не находит любимой женщины, с которой мог бы построить гармоничные семейные отношения. «Наверное, что-то во мне не так, но я не хочу формальных отношений». «Или, может быть, так и должно быть: просто быт и секс?» «Нет, я хочу встретить «свою» женщину, по душе, чтобы не только общие дети связывали нас».

Переживая этот кризисный момент своей жизни, человек ищет возможность укрепления своей ниши во взрослой жизни, подтверждения своего статуса взрослого: он хочет иметь хорошую работу, стремится к безопасности и стабильности. Человек еще уверен в том, что возможно полное воплощение надежд и чаяний, образующих «мечту», и усердно трудится для этого.

Кризис 40–45 лет

«Земную жизнь пройдя до половины, я очутился в сумрачном лесу...»

Он заключается в переоценке всего, что было достигнуто в жизни к этому времени. Человек нередко отвергает или разрушает то, чего добивался годами, во что вкладывал немало сил. Либо начинает остро переживать свою несостоятельность: как правило, к сорока годам осознается расхождение между мечтами, жизненными целями человека и его реальным положением.

Острота этого кризиса зависит от нескольких факторов. Люди амбициозные, с высоким уровнем притязаний переживают кризис середины жизни острее других. Но важнее всего то, насколько был разрешен предыдущий кризис – тридцатилетия. Многие пытаются перенести психологию фазы молодости через порог зрелости – и именно это служит причиной неврозов. Ведь к сорока годам начинается заметное убывание физических сил, снижение жизненной энергии, уменьшение сексуальной привлекательности.

Меняются социальные роли: если до определенного момента человек (при всей своей самостоятельности) осознавал себя ребенком своих родителей, то к этому моменту родители у многих сами нуждаются в помощи и опеке.

Приходит осознание того, что и собственная жизнь проходит. Попросту говоря, «жизнь перестала выдавать кредиты под будущее». Одним тяжело от понимания того, что всех вершин все равно не покорить. Другие страдают от боязни не проявить себя в чем-то важном, остаться нереализованными, считают, что жизнь дает им последний шанс: именно во время кризиса середины жизни люди отваживаются на неожиданные поступки, которые окружающие характеризуют как «седина в бороду – бес в ребро».

Успешное разрешение кризиса означает переход к зрелости, к определенной жизненной мудрости, формирует у человека стремление к продуктивности, к заботе о следующем поколении.

Если кризис не разрешен, вероятен застой, сопровождаемый чувством опустошения. Человек может начать потакать своим прихотям, считать, что рост и развитие остановились, и представлять оставшуюся жизнь в виде гигантской черной дыры.

Кризис середины жизни легко может стать плацдармом для нового взлета, так называемого второго пика жизненной активности. Он способствовал становлению многих великих людей. Для Гете путешествие по Италии, предпринятое между 37 и 39 годами, полностью поменяло состояние души, что сказалось и на его произведениях. Микеланджело в критическом возрасте изменил стиль и качество своих работ. И мы знаем много таких примеров: одни из науки или предпринимательства идут в политику, другие начинают заниматься благотворительностью, третьи – искусством и т. д.

Однако не обязательно кардинальным образом менять свою жизнь – можно продолжать идти по этому же пути. Но при этом оценить прожитые годы, понять, что нам нужно, а что нет, и, самое главное – осознанно принять свой прежний путь и продолжать наращивать количественно то, что достигнуто.

Из практики психолога: Наталья, 42 года, госслужащая, руководитель. С горечью рассказывает об ощущении пустоты и бессмысленности жизни. Сын в 11-м классе, у него своя жизнь. На работе все стабильно. «Работа–дом, театр, концерты, спортзал, косметолог… И, если даже поехать куда-то, все одно и то же». «А может, переехать в Питер, например? А что там…». «Может, профессию новую освоить, так какую?» «Или мужа завести, а вдруг надоест?» «Вот занялась творчеством, как дура».

Кризис середины жизни – один из самых мощных, он требует от человека провести «жизненный аудит». И если отодвинуть эту проблему и не решить ее, то в конце жизни может настигнуть еще более устрашающий кризис, уготованный человеку, – кризис третьего возраста.

Кризис 55–60 лет

«Я славно пожил! Я знаю счастье! Я храбро бился! Я видел небо…»

Кризис зрелого возраста заключается в переоценке собственного «Я», помимо профессиональной роли, осознание факта изменения физических возможностей тела.

Приведем несколько характеристик данного кризиса разных авторов:

• чувство завершенности, отсутствие жизненных целей, депрессия, желание уединиться, ориентация на прошлое (Ш. Бюллер);

• своеобразное резюмирование прожитой жизни. Становится актуальным вопрос: достиг ли человек того, что мог? И как человек относится к тому, чего достичь не успел (Э. Эриксон, Д. Левинсон);

• завершение трудовой и родительской деятельности, изменение социального статуса, регрессионные процессы в организме (в том числе, климакс, снижение половой активности).

При положительном разрешении кризиса эго становится более целостным, интегрированным, а при отрицательном – человек впадает в отчаяние, появляется страх смерти. Основными условиями благополучного перехода в «третий возраст» являются психическое здоровье, жизненный опыт и мудрость, открытая альтруистическая позиция. На этом жизненном этапе актуально продолжение творческой реализации или профессиональной деятельности в качестве наставника. Это делает жизнь наполненной и осмысленной. Самое время путешествовать, гордиться личными достижениями, успехами детей и внуков, пожинать плоды труда своего. Мудрость – бесценная составляющая этого этапа жизни!

«Я вернулся домой спустя четыре тысячи семьдесят семь дней, пройдя семьдесят пять тысяч пятьсот сорок три километра… какой-то певец исполняет для меня песню Феликса Леклерка: «В моих железных башмаках я истоптал весь мир и всю его печаль…» И вот наконец я обнимаю маму, Люси, наших детей и спрашиваю сам себя, достаточно ли отдал ближним, достаточно ли видел, достаточно ли понял других людей. Песня заканчивается словами: «Спешите же запачкать в пыли дорог ваши башмаки, если вы тоже хотите заслужить прощение…» А заслуживаю ли я?» (Из книги «В поисках себя. История человека, обошедшего Землю пешком», Жан Беливо).

Итак, кризис возраста – это абсолютно нормальное явление, имеющее свои причины, закономерности и цель. Человеку необходимо осознанно перейти в другое возрастное поколение, признать, что существуют объективные физические возрастные ограничения, что часть возможностей упущена безвозвратно, время не вернуть и чего-то уже никогда не сделать. И к этому «никогда» отнестись как к суровой, но реальности. Однако при этом важно не упустить и того ценного, что есть в настоящем, в том числе и свои возрастные преимущества: ты многого добился, многое знаешь и умеешь и еще многое можешь. Важно понять, что оставаться в кризисе нельзя, нужно уметь находить ресурсы для конструктивного их разрешения, и если не самостоятельно, то с помощью специалиста.

Подготовила **Ирина Цыганова**
Консультант – **Елена Тахтарова**,
системный коуч,
психотерапевт, сексолог

Фото f-picture.net

Почему самцы умирают раньше

Британские ученые выяснили, что в условиях напряженного полового отбора (конкуренция со стороны других особей) и давления внешней среды самцы умирают раньше самок. Результаты исследования были опубликованы в журнале Functional Ecology, а коротко о них сообщается в пресс-релизе Эксетерского университета.

Биологи из Эксетерского университета работали с популяциями мух Drosophila simulans, развивавшимися в различных условиях среды. Чтобы ужесточить половой отбор, к большим группам самцов подсаживали немногочисленных самок, а жесткое давление природных факторов (естественный отбор) моделировали с помощью высокой температуры.

Самцы мух привлекают внимание самок песнями, танцами и приятным запахом, однако при изменении привычных условий среды эти усилия требовали значительно больше энергии. В результате продолжительность жизни самцов сократилась примерно на треть (до 24 дней). Для сравнения: в обычных условиях самцы и самки умирали в одном и том же возрасте (около 35 дней).

«Половой и естественный отбор воздействует на представителей обоих полов в корне различным образом. Полученные нами результаты могут объяснить неравную продолжительность жизни самцов и самок многих видов, человека в том числе», – отмечает один из авторов статьи, Дэвид Хоскен (David Hosken).

Lenta.ru
Фото: Tambako the Jaguar / Flickr

Ученые объяснили высокую продолжительность жизни при средиземноморской диете

Американские медики связали следование средиземноморской диете с длиной теломера, следовательно, и с высокой продолжительностью жизни. Об этом авторы сообщили в своей статье, опубликованной в British Medical Journal.

Диета приводит, как считает ученый, к снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и замедлению сокращения размеров теломер.

Теломеры представляют собой концевые участки хромосом, которые, как считается, выполняют защитную функцию в хромосомах. Начиная с младенчества размеры теломера постепенно сокращаются: в среднем до двух раз к зрелому возрасту и до четырех – к пожилому. Как считают некоторые ученые, это является одной из причин старения организма человека.

Ускоряет сокращение теломер нездоровый образ жизни, стрессы и неправильное питание. Так, курение, употребление алкоголя, ожирение и чрезмерное употребление углеводов (сладкого и мучного) способствуют развитию окислительных процессов и, как следствие, сокращению теломер.

Компоненты средиземноморской диеты, напротив, содержат природные антиоксиданты (антиокислители) и обладают противовоспалительным эффектом, что замедляет сокращение теломер.

В своей работе специалисты использовали данные американских медиков из Гарвардской медицинской школы, которые проанализировали 4676 здоровых женщин среднего возраста в рамках программы Health Study Nurses (всего в исследовании участвовало более ста тысяч женщин). У исследуемых наблюдалась уверенная корреляция между высокой длиной теломер и диетическими пристрастиями.

Исследователи сообщают, что особенно важным является соблюдение всей диеты в целом, а не только употребление ее отдельных компонентов.

«Мы провели крупнейшее популяционное исследование, показывающее связь между размерами теломер у здоровых женщин среднего возраста и их питанием», – сообщают исследователи.

«Наши результаты уверенно демонстрируют преимущества средиземноморской диеты для укрепления здоровья и долголетия», – заключают они.

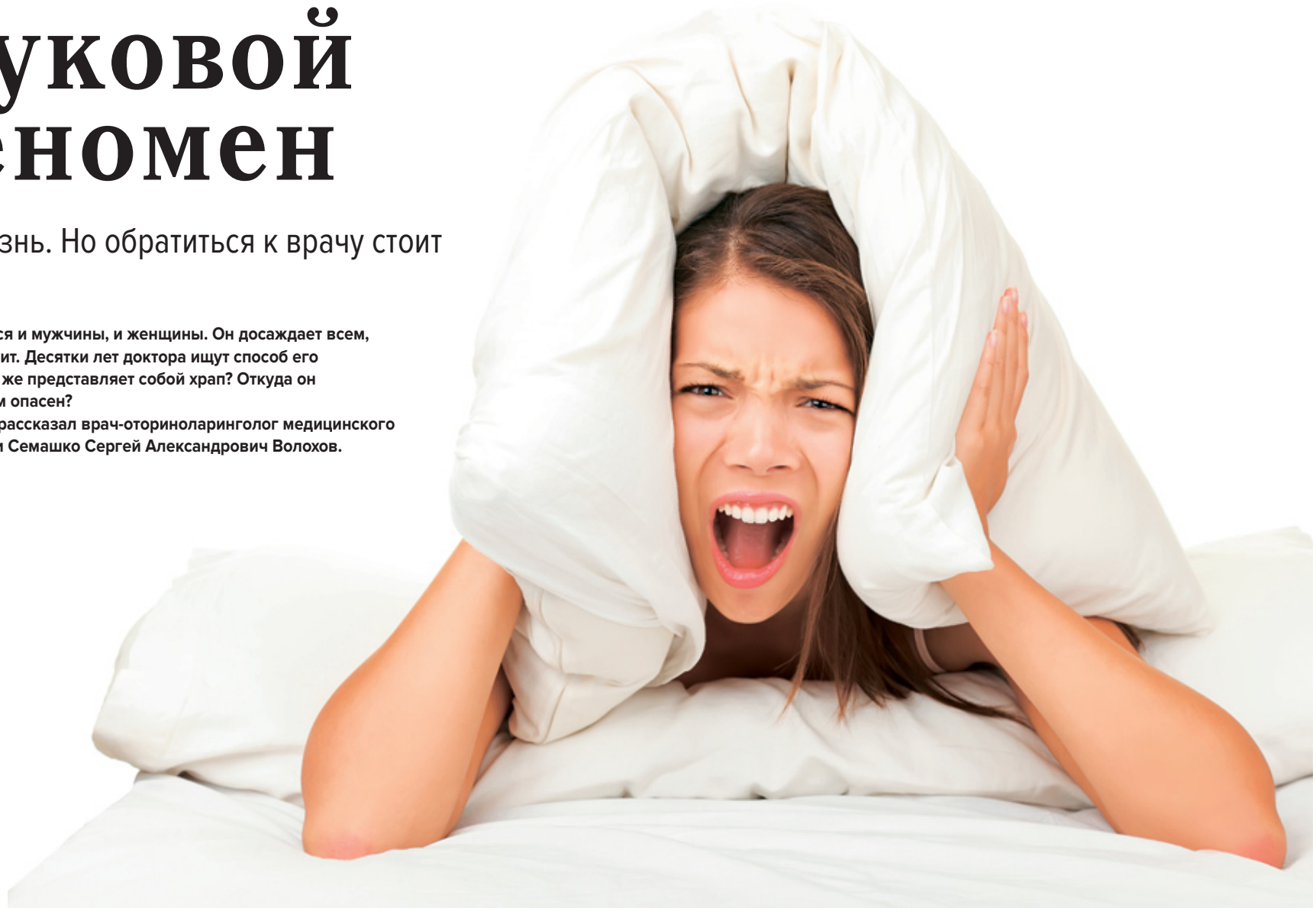
Средиземноморская диета предполагает высокое потребление овощей, фруктов, орехов, бобовых (гороха, фасоли и чечевицы), нерафинированного оливкового масла и рыбы. Такой рацион не предусматривает большое потребление продуктов, содержащих насыщенные жиры, в частности молочные продукты, мясо и птицу. В средиземноморскую диету также нередко включается умеренное употребление вина.

Lenta.ru
Фото: Yannis Behrakis / Reuters

Храп – это звуковой феномен

А не болезнь. Но обратиться к врачу стоит

С ним борются и мужчины, и женщины. Он досаждает всем, кто его слышит. Десятки лет доктора ищут способ его лечения. Что же представляет собой храп? Откуда он берется и чем опасен?
Об этом нам рассказал врач-оториноларинголог медицинского центра имени Семашко Сергей Александрович Волохов.



Риск инфаркта и инсульта

– Что такое храп с точки зрения медицины?

– Храп – это звуковой феномен, вызванный колебаниями мягких тканей глотки. Возникает он так: человек засыпает, происходит постепенное расслабление всех мышц организма, в том числе мягкого неба и стенок глотки. Данные структуры начинают вибрировать при прохождении струи воздуха и создавать тот самый звуковой феномен храпа. Очень редко люди могут заметить за собой храп, и в первую очередь этот процесс относят к социальным проблемам, беспокоящим не самого храпящего, а тех, кто находится рядом с ним.

– То есть храп не является болезнью?

– Нет, это не заболевание. Но существует другая, более серьезная проблема, которая называется синдромом обструктивного апноэ сна (СОАС). Это состояние, характерное для людей с деформированным мягким небом (вялым, дряблым) или мягким небом большого размера при обильных жировых отложениях в тканях глотки, суживающих ее размер.

Как мы уже сказали, при засыпании и последующем переходе в глубокую фазу сна все мышцы организма расслабляются, и у людей, чей дыхательный просвет уже сужен, на вдохе он полностью перекрывается. Может возникнуть не только храп, но еще и остановка дыхания, продолжающаяся до 40 секунд, в тяжелых ситуациях и более. Остановки эти периодичны и очень опасны.

СОАС влечет значительный вред здоровью в виде повышения артериального давления, нарушения ритма сердца, а при наиболее выраженных и длительных остановках возникает риск инфаркта, инсульта и гибели человека.

Группа риска

– И как часто встречается этот синдром? Существует ли группа риска?

– Распространенность СОАС составляет 5–7% всего населения старше 30 лет, среди которых тяжелая форма встречается у 1–2%. Эти показатели превышают распространенность бронхиальной астмы. Страдают СОАС и дети, но в основном синдрому подвержены пожилые люди, люди с избыточной массой тела.

Высока встречаемость среди пациентов с метаболическим синдромом, сахарным диабетом. Также страдать храпом и остановками дыхания во сне могут люди с анатомическими изменениями лицевого скелета, при неправильном соотношении нижней и верхней челюсти, когда все мягкие ткани смещаются назад, провоцируя перекрытие дыхательных путей.

Храп зачастую усиливается при приеме снотворных препаратов, способствуют его усугублению и вредные привычки: алкоголь и курение.

– Довольно широкий спектр! А может ли человек самостоятельно различить какую-то опасность?

– Сам человек может только проснуться от нехватки воздуха или ощущения удушья, но это происходит исключительно при остановке дыхания, при храпе такого не случается. В любом случае замечают неладное близкие люди. Однако существуют признаки и жалобы, указывающие на опасность храпа и вероятность наличия СОАС. Это беспокойный сон, постоянное ощущение недосыпания, усталость, разбитость и раздражительность, выраженная дневная сонливость.

Прерывистый сон влечет за собой и мощные гормональные нарушения. Например, снижение выработки соматотропного гормона провоцирует накопление жировых отложений в организме во время сна, и человек толстеет. Это замкнутый круг: плохо сплю – толстею; толстею – возникает сужение дыхательных путей – очень плохо сплю.

– Значит, каждому, кто узнал о том, что он храпит, стоит опасаться серьезных последствий и обращаться к врачу?

– Обратиться к специалисту, конечно, стоит, он и будет решать, насколько это опасно. Пациентам назначается обследование, помогающее выявить наличие остановок дыхания во сне, после которого принимаются меры лечебного характера: консервативная терапия или оперативное вмешательство. Цель данных мероприятий – уменьшение звукового феномена, устранение остановок дыхания, если они имеются.

Консервативно или оперативно?

– Что же представляет собой такое обследование?

– Называется оно полисомнографическое исследование и выполняется в специализированных центрах. Для его проведения человек госпитализируется в палату с соответствующей техникой. К телу прикрепляют большое число электродов, которые фиксируют многие показатели: записывается звуковой феномен, контролируется дыхание, определяются его остановки.

В то же время снимается ЭКГ, проводится мониторинг уровня кислорода в крови. Всего собирается до тридцати различных параметров, которые позволяют врачам выявить, насколько серьезны проблемы пациента и как ему можно помочь. В Архангельске, к сожалению, такой лаборатории еще нет.

– Выходит, чтобы обследоваться, жителю Архангельска или области необходимо ехать в другой регион?

– Вовсе нет. Такую процедуру заменяют менее дорогие диагностические исследования, которые косвенно, но все же определяют схожие параметры. Например, это можно сделать с помощью холтер-монитора, но он зафиксирует не сам храп и его характер, а остановки дыхания обследуемого. Тем не менее врачи таким образом получают данные, которые ориентируют их на дальнейшее лечение.

– Однако не каждый лор-врач берется за пациентов, жалующихся на храп. С чем это связано?

– Проблема храпа очень разносторонняя. Лечением должен заниматься не только специально подготовленный лор-врач, но еще и терапевт, кардиолог, невролог, эндокринолог, сомнолог – это целая группа специалистов.

– Каковы перспективы развития в Архангельске этого направления медицинской помощи?

– На сегодняшний день существует множество методик для консервативного и оперативного лечения храпа и СОАС. Поэтому, если за вами заметили храп, нужно записаться на прием к специалисту для решения этой мультифакторной проблемы и исключения остановок дыхания во сне.

Беседовала **Александра Ожигина**

Гороскоп здоровья

Наступающий 2015 год – год Деревянной Козы. Что принесет она знакам зодиака? Обратимся к медицинской астрологии

ОВЕН

Овны зачастую обладают столь огромной активностью, что она может привести к травмам, порезам, ожогам и переломам. Этому знаку следует быть аккуратным и чутким к самому себе. Особое внимание следует уделять голове, глазам и центральной нервной системе.

Большое значение имеет также регулярность питания, исключение или минимум острой, пряной и соленой пищи, крепкого чая и кофе. Овнам необходим спокойный продолжительный сон, полноценный отдых, использование методик освобождения от стрессов.

ТЕЛЕЦ

Здоровье не подведет Тельцов в новом году, их энергии хватит для выполнения всех планов и задумок. Хороший отдых в кругу семьи не только укрепит отношения с близкими, но и восстановит энергетический потенциал представителей этого знака. Однако от употребления алкоголя многим придется отказаться, чтобы не подвергать опасности сердечно-сосудистую систему.

Правильное, своевременное и сбалансированное питание станет гарантией предотвращения заболеваний пищеварительной системы. Тельцам не следует забывать о своих хронических заболеваниях и откладывать на дальнюю полку посещение специалистов.

БЛИЗНЕЦЫ

Астрологи предсказывают Близнецам большие свершения, если они вовремя позаботятся о своем здоровье. Не стоит допускать беспечного отношения к профилактике, иначе придется длительно лечиться. Стоит уже в начале года обследовать органы, которые раньше доставляли беспокойство. Кроме того, возрастает в год Козы вероятность травм. Соблюдайте технику безопасности и не отказывайте себе в полноценном отдыхе – все это даст вам силы для очередных профессиональных побед!

РАК

Год большинство Раков начнут, пребывая на эмоциональном и энергетическом подъеме. Вы будете чувствовать себя бодрыми и готовыми к различного рода свершениям. Но трудности в сфере профессии или финансов могут заставить вас потратить немало сил.

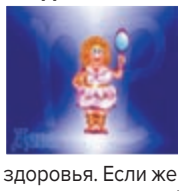
Чтобы исправить ситуацию и не дать в скором будущем недугу сломить себя, очень важно предоставить организму отдых, и не только физический, но и моральный. Только рядом с родственной душой в этот период можно будет отключиться от всех раздражающих факторов. Эта близость улучшит ваше здоровье и сделает намного счастливее.

ЛЕВ

Серьезных проблем со здоровьем у Львов не будет. Но все же нужно не пренебрегать элементарными правилами, не провоцировать болезни и не испытывать себя на прочность.

Многие Львы в 2015 году будут бороться со своими вредными привычками. Те Львы, которые будут вести здоровый образ жизни, обеспечат себе крепкое здоровье на годы вперед. В качестве отдыха лучше выбирать южные регионы, где много солнца, которое вам необходимо, как представителям стихии огня.

ДЕВА



В самом начале года Девы рискуют встретиться с вирусной инфекцией – используйте все известные вам методы профилактики и укрепления здоровья. Если же вы все же не избежали этого недуга, не занимайтесь самолечением, обратитесь к специалисту. Не лишним будет найти время для общего профилактического осмотра у врача. Но, несмотря на стрессы, старайтесь держать себя в руках, это поможет вам оставаться в хорошей форме.

ВЕСЫ

Астрологи считают, что грядущий год в отношении здоровья станет для знака достаточно спокойным. Существует вероятность получить растяжение, и даже перелом, но бережная забота о собственном здоровье позволит вам редко посещать врачей. Стоит лишь найти оптимальное соотношение работы и отдыха, а тем, кто любит спорт и ведет здоровый образ жизни, медикаментозные вмешательства не потребуются вовсе.

СКОРПИОН

Здоровье Скорпионов в 2015 году будет зависеть от их жизненного настроя, умения не принимать негатив близко к сердцу. Звезды говорят, что многие трудности Скорпионы могут создать себе сами. Особенное внимание уделите желудочно-кишечному тракту и мочеполовой системе. Основная мера профилактики большинства заболеваний – умеренность в еде, употреблении жидкостей и алкоголя, уравновешенное эмоциональное состояние. Будьте уверены в себе, и здоровье не доставит беспокойств в год Козы.

СТРЕЛЕЦ

Если вы уже в начале года чувствуете себя недостаточно хорошо – прислушайтесь к своему организму, чтобы избежать тяжелых последствий. Негативно отразиться на вашем самочувствии может и всеобщее переутомление. Не вредите печени, постарайтесь отказаться от алкоголя, соленого и сладкого. Стоит не забывать о плановом посещении врачей, бережнее относитесь к вашему телу.

КОЗЕРОГ

Здоровье Козерогов в 2015 году будет в стабильно хорошем состоянии. Тем, кто в условиях отсутствия витаминов столкнется с изрядной умственной нагрузкой, быстро помогут свежий воздух, безмятежный сон, фрукты и массаж. Особое внимание следует уделить профилактической работе со зрением. Качественное и сбалансированное питание позволит вам надолго сохранить здоровье и красоту. Ежедневные прогулки на свежем воздухе избавят от проблем с повышенным давлением, хондроза и многих других недугов. Благоприятны будут и различные занятия спортом.

ВОДОЛЕЙ

Здоровье Водолеев не будет напоминать о себе. Водолеи очень активны, поэтому им стоит быть внимательными и не перегружать свой организм. На протяжении всего года нужно внимательно относиться к своему рациону, чтобы не возникло проблем с пищеварением. Также обратите внимание на мочеполовую систему. Многие представители знака предпочитают лечиться на свое усмотрение в случае каких-то недомоганий, что совсем недопустимо. Посетите врача при обнаружении недуга.

РЫБЫ

Здоровью Рыб в течение 2015 года будут периодически угрожать простудные заболевания. Некоторые Рыбы почувствуют беспричинную усталость – в этом случае астрологи рекомендуют провести отдых в учреждениях оздоровительного типа. Кстати, это не помешает любым представителям этого знака. Прилив сил обеспечат также отдых на природе и занятия спортом. Основное внимание следует сосредоточить на повышении иммунитета и приеме витаминов, что должно стать повседневной практикой для представителей этого знака.

Подготовила **Александра Ожигина**

ГБУЗ Архангельской области «Первая городская клиническая больница имени Е. Е. Волосевич» требуются:

Вакансия	з/п	График работы
Врач-терапевт участковый	от 40 000	Работа в поликлинике
Врач-физиотерапевт	от 17 000	Работа в стационаре
Врач-анестезиолог-реаниматолог	от 28 000	Сменный график работы в отделении анестезиологии и реанимации
Врач-патологоанатом	от 22 000	6-часовой рабочий день, пятидневная рабочая неделя
Врач-офтальмолог	от 15 000	Работа в поликлинике
Врач-сердечно-сосудистый хирург	от 20 000	Работа в отделении сердечно-сосудистой хирургии
Врач по лечебной физкультуре	от 17 000	Работа в стационаре
Медицинская сестра палатная	от 15 000	Сменный график работы
Медицинская сестра процедурного отделения диализа	от 15 000	Скользящий график работы
Санитарка	от 9 500	График работы сменный или дневной по выбору
Инструктор-методист по лечебной физкультуре	от 12 000	Пятидневная рабочая неделя
Провизор	от 20 000	Работа в аптеке больницы
Инструктор по ЛФК	от 10 000	Пятидневная рабочая неделя
Электромонтер по ремонту электрооборудования	от 15 000	Пятидневная рабочая неделя
Слесарь-сантехник	от 15 000	Сменный график работы
Врач-ревматолог	от 18 000	Работа в поликлинике больницы, возможно совместительство во вновь организованном отделении реабилитации
Врач-травматолог	от 20 000	Скользящий график работы
Врач-терапевт кабинета по оказанию неотложной помощи	от 40 000	Полная занятость, постоянная работа в подразделении на ул. Гайдара, 3
Медицинская сестра	от 15 000	Работа в поликлинике (ул. Гайдара, 3)
Медицинская сестра	от 15 000	Работа в отделениях стационара
Медсестра по массажу	от 13 000	Пятидневная рабочая неделя
Врач-трансфузиолог	от 20 000	Постоянная работа в отделении трансфузионной терапии
Медицинская сестра-анестезист	от 20 000	Работа по скользящему графику

Обращаться по адресу: **ул. Суворова, 1, или звонить по тел. 632-809.**
Для всех специалистов предусмотрены гарантии и компенсации согласно ТК РФ.
Для молодых специалистов предусмотрены дополнительные выплаты.
Возможна частичная оплата найма жилого помещения.

На правах рекламы

РЕКЛАМА

ОПТИКА Фармация

Лицензия ЛО-29-01-001435 от 27.01.14

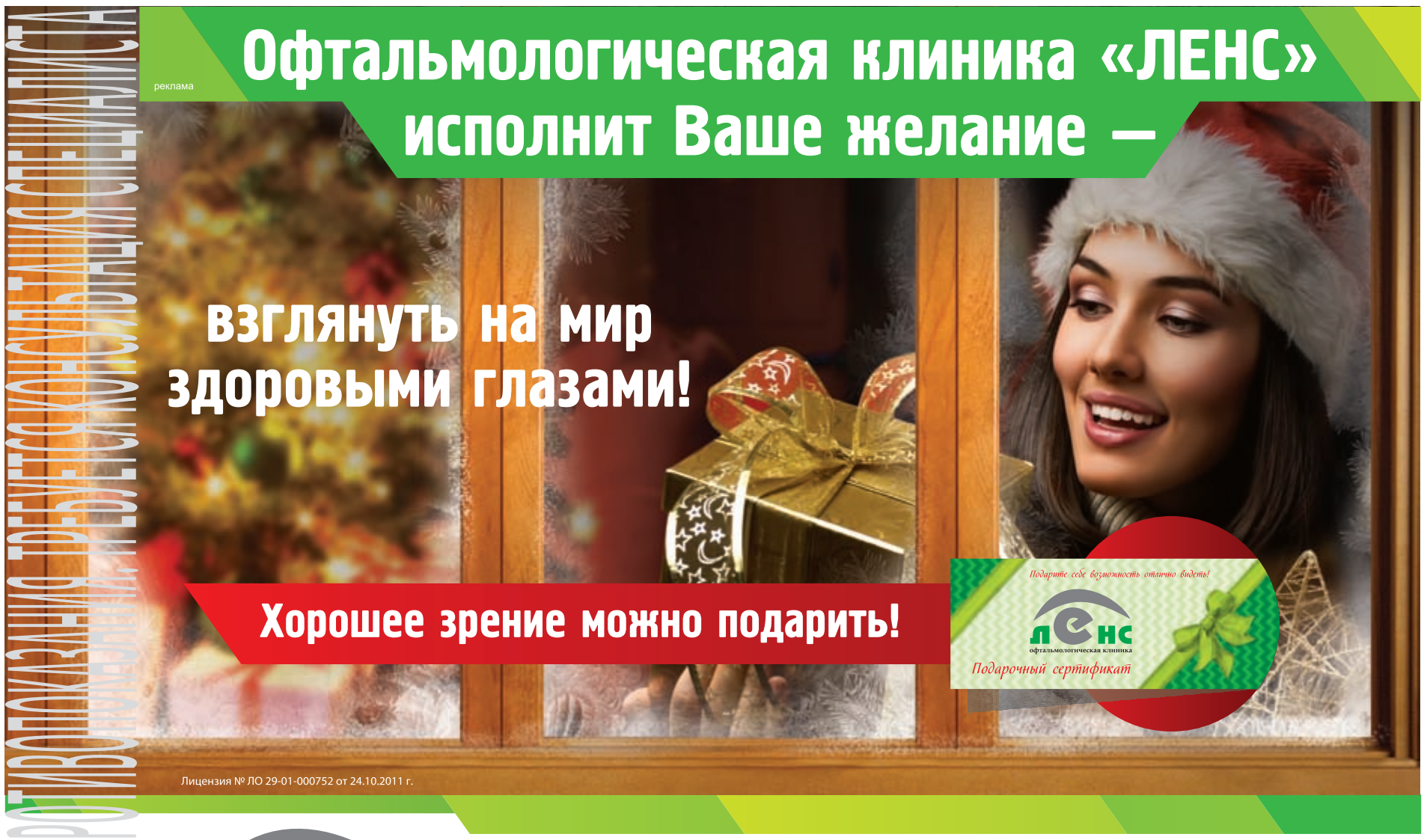
ОЧКИ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ

- **прием врача-офтальмолога без предварительной записи**
- **индивидуальный подбор контактных линз**
- **производство контактных линз**
- **срочное изготовление очков**

Архангельск
ул. Никитова, 3;
ул. Воскресенская, 95;
пр. Обводный канал, 9/2
(офтальмологическая поликлиника. 4-этажное здание, 1-й этаж).
Тел. (8182) 68-37-05

Северодвинск
пр. Морской, 35
(остановка «Маяк»);
тел. (81842) 2-09-92;
пр. Морской, 35
тел. 8(931)407-46-27

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА



ленс
офтальмологическая клиника

Архангельск,
ул. Воскресенская, 14
ТЦ «Корона»

(8182) **20-30-30**
48-30-30
www.lens29.ru

Архангельск,
Воскресенская, 14
ТЦ «Корона»

Университетская
КЛИНИКА
Многопрофильный медицинский центр

(8182) **203-003, 400-090**
www.uniklinika.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Наше здоровье
АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

Ежемесячная газета. Распространяется в медицинских организациях Архангельской области. Учредитель: ГБУЗ АО «Архангельский центр медицинской профилактики». Издатель: ГАУ АО ИД «Двина», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. Главный редактор: Н. С. Пышнограева. Выпуск № 10 (18) декабрь 2014 г. Тираж 6000 экз. Заказ № .

Адрес типографии: ООО «Север-принт». 160000, г. Вологда, ул. Козленская, 35-407. Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство ПИ № ТУ 29-00435 от 24 апреля 2013 г.

Представленная в газете информация не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации лечащего врача
Возрастная категория материалов 16+