

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Берегите сердце и сосуды!

СВОЕВРЕМЕННАЯ
ДИАГНОСТИКА
СПАСАЕТ ЖИЗНЬ

Каждый год во всем мире врачи регистрируют около 20 миллионов инсультов. Примерно четвертая их часть заканчивается смертью больного. Мы уже рассказывали о том, что только за последние 10 месяцев на Таймыре инсульт перенесли 55 жителей района, 8 из них с заболеванием не справились и умерли от этой болезни.

Как рассказала Елена Григоренко, заведующая неврологическим отделением Таймырской центральной районной больницы, классическое высказывание «Легче предупредить, чем лечить» как никакое другое подходит к инсульту. Эта болезнь не щадит ни молодых, ни старых, хотя много зависит от образа жизни человека: часто ли он переносит стресс, употребляет ли алкоголь, курит и других факторов. По словам Елены Викторовны, основная причина инсульта — поражение сосудов, несущих кровь к головному мозгу. Врач перечислила частые признаки инсульта, если вы обнаружили какой-либо из них — немедленно «бегите» на прием к доктору:

- нарушение движений и чувствительности в конечностях; слабость, неловкость, тяжесть в лице, руке, кисти, ноге;
- нарушение речи, человеку сложно подобрать нужные слова, она невня-

тая, нечеткая, трудности в чтении, в письме, в понимании речи окружающих;- нарушение зрения, ощущение двух изображений вместо одного, размытые нечеткие очертания предметов;
- нарушение равновесия и координации движений, ощущения покачивания, проваливания, пошатывания, появляется неустойчивая походка.

Если у больного предполагается нарушение мозгового кровообращения, необходима срочная госпитализация в больницу. Ведущей причиной инсульта является высокое артериальное давление, его необходимо знать. Если ваше давление повышено, немедленно обратитесь к врачу. Так вместе с доктором вы сможете держать болезнь под контролем. Любители заниматься самолечением могут огорчаться, но оно в таких случаях недопустимо, вы только навредите себе.

Предупредить инсульт или его повторение можно. Правильный режим труда и отдыха, рациональное питание и правильный сон, нормальный психологический климат в семье и на работе, своевременное лечение сердечно-сосудистых заболеваний — все это позволит человеку жить полноценной и долгой жизнью.

МУЖИКИ В ГЛАЗАХ —
ЭТО НЕ ВСЕГДА

Артериальная гипертония в нашей стране встре-

чается у 30% взрослых и у 3-12% детей и подростков. Эту болезнь медики называют «тихой убийцей», ведь многие люди страдают ею и не подозревают об этом. Человек может не испытывать головную боль, а болезнь медики обнаруживают уже по ее страшным осложнениям — мозговому инсульту или инфаркту миокарда. О том, как выявить опасное заболевание, и о мерах его профилактики рассказала Елена Лебедева, врач кабинета медицинского осмотра Таймырской районной поликлиники.

Если в семье есть родственники, страдающие от артериальной гипертонии, у них были инсульты, инфаркты миокарда, то это существенно повышает риск того, что болезнь появится и у вас. Именно поэтому каждому человеку необходимо мерить свое артериальное давление. Но необходимо знать, что нормальное давление для одного не всегда оптимально для другого человека. Чаще всего давление составляет 100/60, 120/80. В возрасте 50-70 лет давление увеличивается, чаще всего из-за развития у зрелого человека атеросклероза. В последние годы оно повышается и у людей молодого возраста — в 20-40 лет, а порой и в 14-18.

Как рассказала Елена Михайловна, исследования на территории Сибири и Крайнего Севера показали высокую распространен-

ность артериальной гипертонии (140/90) в возрасте от 20 до 59 лет у 52 процентов мужчин и у 38,6% женщин. Чаще всего люди жалуются на головные боли, головокружение, мелькание «мушек» перед глазами, плохой сон, частые пробуждения среди ночи или бессонницу, а также на раздражительность, нарушения зрения, боли в области сердца, утомляемость и подавленность. Нередко пациенты сами замечают связь между появлением головной боли и изменениями погоды за окном. Течение заболевания может быть разным. Сначала наблюдаются эпизодические подъемы давления, но если не проводить лечение, то оно будет повышаться все чаще и чаще, и в итоге станет стойко повышенным. А это может быть чревато более серьезными последствиями. Болезнь избирательно поражает органы и системы организма. Такими «мишенями» становятся: сердце, почки, мозг, сосуды глазного дна. Поражения органов можно «вычислить» с помощью ЭКГ, ультразвукового исследования сердца и другими современными методами диагностики.

Своевременная диагностика и правильное лечение, подчеркивает Елена Лебедева, играют огромную роль в профилактике развития таких осложнений, как инсульт и инфаркт миокарда.

Новости эскулапа

НЕ ВСЕ ЛЕКАРСТВА ХОРОШИ

Специалисты Росздравнадзора составили рейтинг отечественных и зарубежных фармацевтических предприятий, лидирующих по отношению к объему некачественной продукции. В список недобросовестных производителей включены 10 российских и 10 зарубежных предприятий.

Российскую часть списка возглавляют предприятия ООО «Талион-А» и ФГУП «Пятигорская фармацевтическая компания» (41,2%); ООО «Экосфера» (41,2%), ООО «Фарос-21» (31,25%); ООО «Иодные технологии и маркетинг» (8,1%); ОАО «Фармацевтическая фабрика» (Санкт-Петербург, 4,2%); ООО «Тульская фармацевтическая фабрика» (3,8%); ООО «Славянская аптека» (3%). Среди неблагонадежных — зарубежные производители: Бутс Хелскер Интернэшл (Великобритания, 20,3%); Лайка Лэбс Лимитед (Индия, 12,5% забракованной продукции).

В рейтинг также включены российские компании: ЗАО «Фармацевтическое предприятие «Мелиген» (45,4% брака); ЗАО «Центральное-Европейская фармацевтическая компания» (41,2%); ООО «Экосфера» (41,2%), ООО «Фарос-21» (31,25%); ООО «Иодные технологии и маркетинг» (8,1%); ОАО «Фармацевтическая фабрика» (Санкт-Петербург, 4,2%); ООО «Тульская фармацевтическая фабрика» (3,8%); ООО «Славянская аптека» (3%). Среди неблагонадежных — зарубежные производители: Бутс Хелскер Интернэшл (Великобритания, 20,3%); Лайка Лэбс Лимитед (Индия, 12,5% забракованной продукции).

ОТЛОЖИТЬ МАТЕРИНСТВО РЕАЛЬНО

Британские ученые объявили о том, что им удалось разработать технологию выращивания женских яйцеклеток из замороженных тканей яйчников. При помощи этой технологии женщины смогут отложить на время материнство и рожать полноценных детей уже в зрелом возрасте, избегая риска нарушений развития у плода. Кроме того, эта технология позволит сохранить возможность стать мамами женщинам, которые получили травмы или прошли через курсы химиотерапии. Подобная методика лечения бесплодия может быть доступна в клиниках Великобритании уже через пять лет.

Подобная операция, как ожидается, будет полезна при долговременном планировании рождения детей. К примеру, женщина в молодом, благоприятном для беременности возрасте отдает ткани на хранение в специализированный банк органов. После чего она сможет повременить с материнством, отложить на годы создание семьи и спокойно заняться карьерой. Когда же она почувствует, что готова к рождению детей и вдруг начнет испытывать проблемы с зачатием, тогда-то и пригодятся сданные на хранение ткани. Из замороженных тканей яйничков биологи научились выращивать полноценные яйцеклетки. Эта технология уже опробована двумя британскими клиниками.

Не всякий
без кольца — холостяк

Из личного опыта

Почему многие женатые мужчины не носят обручальное кольцо? Я бы ответил на этот вопрос так: они интуитивно чувствуют, что постоянно носить кольца вредно. Я сам об этом узнал недавно и спешу поделиться информацией с вами, земляки.

Дело в том, что на наших руках очень много чувствительных точек, связанных с работой внутренних органов. Например, кольцо на безымянном пальце может провоцировать заболевания половых органов и эндокринных желез, а у

женщин — и мастопатию. Не снимаемое кольцо на среднем пальце может вызывать атеросклероз и гипертонию, на указательном — остеохондроз и радикулит, а тесное кольцо на мизинце — патологию двенадцатиперстной кишки!

Поэтому мой совет такой: милые женщины! Давайте ежедневно своим рукам отдых — не перегружайте их перстнями и снимайте на ночь даже обручальное кольцо. И не ругайте мужа, если он все же не хочет носить обручальное кольцо.

♦ *с уважением*
Кирилл НАЗАРЕНКО.

Новости эскулапа

ОПЕРИРОВАТЬ ОПУХОЛИ СТАНЕТ ПРОЩЕ

Сибирские ученые разработали аппарат, способный определить границы раковой опухоли, а следовательно, ее хирургическое удаление будет более эффективным.

В настоящее время только 10-15% пациентов с раком желудка проживают пять и больше лет после операции. «Это связано с тем, что хирург, удаляя ткани, пораженные раком, не всегда может точно определить границы опухоли — она может быть скрыта в здоровых тканях органа», — сообщил замдиректора Новосибирского научно-исследовательского института медицинской инженерии (НИИМИ) Кирилл Белик.

Разработанный аппарат поможет хирургу уточнить контур опухоли, определить границу между здоровой тканью органа и раковыми клетками во время проведения хирургической операции. Созданием аппарата в течение 15 лет занимались ученые НИИМИ Новосибирского государственного университета и Сибирского государственного медицинского университета и испытательного центра медицинской техники.

КУРИТЬ УЖЕ НЕ МОДНО

По данным статистики, Россия занимает первое место в мире по потреблению табачных изделий как на душу населения, так и по темпам роста курения. У нас курят 65% мужчин, 30% женщин, 40% девушек-старшеклассниц и 60% мальчиков-подростков.

Став «впереди планеты всей» по этой вредной привычке, наша страна опять становится отстающей. Курить в Европе уже не модно. Рестораны и бары, кинотеатры и авиакомпании все чаще ликвидируют «места для курящих». Европейцы с жалостью смотрят на зависимого от никотина человека: он не может справиться со своей болезнью и поэтому нуждается в сочувствии. Когда в нашей стране наступит такой момент — неизвестно, курение дорогих сигар и сигарет по-прежнему остается определяющим фактором социального статуса, признаком успешности и благополучия.

- Сергей Викторович,
расскажите, как часто необходимо проходить обследование молочных желез?

- Периодическая маммография или УЗИ молочных желез здоровых женщин с возраста 40 лет проводится в среднем один раз в два года. Женщинам с предполагаемыми поражениями молочной железы маммографию делают по назначению врача.

- Какова в большинстве случаев основная причина мастопатии?

- Возникновение мастопатии связано, в первую очередь, с нарушениями гормонального баланса, выработкой гормонов — причем как половых гормонов, так и, например, гормонов щитовидной железы, ведь работа всех желез внутренней секреции взаимосвязана. Молочная железа очень чутко реагирует на все гормональные колебания в организме женщины. И если что-то идет не так: например, происходит нарушение менструального цикла, возникают сексуальные проблемы, стрессовые ситуации или делается аборт, то часто отражением этих нарушений становятся именно проблемы с молочной железой.

- Какие основные первичные признаки рака груди?

- Основными симптомами рака молочной железы, которые женщина может обнаружить сама, являются кровянистые выделения из соска, изменение его формы, увеличение лимфоузлов в подмышечной области, над и под ключицей. Женщина может заметить изменения формы молочной железы или почувствовать боли в груди.

- Приводят ли травмы молочных желез к развитию рака молочной железы?

- Травмы молочных желез не приводят к развитию рака. Чаще бывают совпадения. Женщина получает травму,

Не только женская болезнь

В России прошел месяц борьбы с раком груди

Октябрь во всем мире, и конечно, в нашей стране, проходил под знаком борьбы с раком груди. По статистике, злокачественная опухоль молочной железы занимает первое место среди раковых заболеваний у женщин. В нашей стране, где от этого заболевания каждые 20 минут умирает одна женщина, а число заболевших превышает 50 тысяч в год, уровень информированности о способах профилактики и диагностики заболеваний груди все еще крайне низок. На вопросы читателей газеты ответил Сергей Росинский, врач-онколог, заместитель главного врача по амбулаторно-поликлинической работе МУЗ «ЦРБ».

защищают молочные железы от рака. Так ли это?

- В материнском молоке содержатся биологически активные вещества, которые формируют первичный иммунитет у ребенка. Дети, вскормленные грудным молоком, меньше болеют. Поэтому постарайтесь кормить малыша до года. Грудное вскармливание — это физиологический процесс. Он полезен и необходим, но защитить от рака молочной железы он не может.

- Могут ли аборты привести к раку груди?

- Это не безразлично для женского здоровья процедура. Искусственное прерывание беременности имеет множество опасных последствий. Главные среди них — это воспаление органов малого таза и бесплодие. В меньшей степени это относится к заболеванию молочной железы, но связь все же имеется. Многое зависит от того, сколько абортов сделала женщина и входит ли она в группу риска по раку молочной железы. С точки зрения профилактики рака, рожать — полезно. Причем первого ребенка желательно родить до 30 лет.

- Оказывается, рак груди — это не только женское заболевание. Что такое гинекомастия у мужчин?

- Гинекомастия развивается в любом возрасте. Помимо увеличения грудных же-

лез, гинекомастия может проявляться болями различной интенсивности, изменением ареолы, увеличением соска и периодическими выделениями. Причинами, вызывающими это заболевание, могут быть травмы грудной железы, дисфункции печени, простатиты, аденомы предстательной железы, воспалительные процессы в яичках, дисфункция щитовидной железы, наследственные заболевания, опухоли всевозможных локализаций. Ввиду того, что гинекомастия у мужчин является фоном, на котором может развиваться рак, настоятельно рекомендуется своевременно обращаться к специалисту и при необходимости получить своевременное лечение.

- Сергей Викторович, что бы вы еще порекомендовали нашим читателям, чтобы им не пришлось столкнуться со страшным диагнозом «рак»?

- Женщинам необходимо один раз в месяц, в первой половине цикла, проводить самообследование молочных желез. Не реже одного раза в год надо проходить осмотр в смотровом кабинете районной поликлиники, своевременно не лечить гинекологические заболевания и болезни щитовидной железы. И помните: при любых сомнениях сразу обращайтесь к онкологу в нашу поликлинику.

- Женщины должны всегда следить, чтобы их дети не горбились, правильно сидели и были приучены к ношению ранца, имели хорошую осанку. Важно с детства приучить их использовать для переноса грузов рюкзаки. Он позволяет равномерно распределять нагрузку на все структуры опорно-двигательного аппарата. Так можно исключить разрушительное влияние на позвоночник-крестцовый отдел, который и без того подвержен остеохондрозу.

♦ Не стоит носить тяжелый пакет с продуктами из магазина в одной руке, лучше потратить несколько рублей на второй пустой пакет и равномерно распределить в них все покупки.

♦ Женщинам не следует носить обувь на очень высоких каблуках. Именно высокий каблук становится причиной сильных деформаций суставов стоп, которые в дальнейшем будут необходимо оперировать.

♦ Замедлить развитие болезни поможет лечебная физкультура, но только под наблюдением специалиста.

♦ Не стоит жалеть времени и денег на профилактику остеохондроза — сбалансированное питание, спортивный зал, правильную обувь, удобный стол и компьютерную разгрузку всех частей позвоночника. Так что пользоваться этой формой отдыха необходимо при каждой возможности.

♦ Не стоит носить тяжелый пакет с продуктами из магазина в одной руке, лучше потратить несколько рублей на второй пустой пакет и равномерно распределить в них все покупки.

♦ Женщины должны всегда следить, чтобы их дети не горбились, правильно сидели и были приучены к ношению ранца, имели хорошую осанку. Важно с детства приучить их использовать для переноса грузов рюкзаки. Он позволяет равномерно распределять нагрузку на все структуры опорно-двигательного аппарата. Так можно исключить разрушительное влияние на позвоночник-крестцовый отдел, который и без того подвержен остеохондрозу.

♦ Не стоит носить тяжелый пакет с продуктами из магазина в одной руке, лучше потратить несколько рублей на второй пустой пакет и равномерно распределить в них все покупки.

♦ Замедлить развитие болезни поможет лечебная физкультура, но только под наблюдением специалиста.

♦ Не стоит жалеть времени и денег на профилактику остеохондроза — сбалансированное питание, спортивный зал, правильную обувь, удобный стол и компьютерную разгрузку всех частей позвоночника. Так что пользоваться этой формой отдыха необходимо при каждой возможности.

♦ Не стоит носить тяжелый пакет с продуктами из магазина в одной руке, лучше потратить несколько рублей на второй пустой пакет и равномерно распределить в них все покупки.

♦ Женщины должны всегда следить, чтобы их дети не горбились, правильно сидели и были приучены к ношению ранца, имели хорошую осанку. Важно с детства приучить их использовать для переноса грузов рюкзаки. Он позволяет равномерно распределять нагрузку на все структуры опорно-двигательного аппарата. Так можно исключить разрушительное влияние на позвоночник-крестцовый отдел, который и без того подвержен остеохондрозу.

♦ Не стоит носить тяжелый пакет с продуктами из магазина в одной руке, лучше потратить несколько рублей на второй пустой пакет и равномерно распределить в них все покупки.

♦ Замедлить развитие болезни поможет лечебная физкультура, но только под наблюдением специалиста.

♦ Не стоит жалеть времени и денег на профилактику остеохондроза — сбалансированное питание, спортивный зал, правильную обувь, удобный стол и компьютерную разгрузку всех частей позвоночника. Так что пользоваться этой формой отдыха необходимо при каждой возможности.

Советы от читателей

когда начинала лечение, често говоря, в успех особо не верила.

Т. ВОРОБЬЕВА.

ЗДРАВСТВУЙ, МОЛОДОСТЬ!

Чтобы дольше оставаться молодым и активным, регулярно готовьте себе «Десерт молодости»: 4 чайные ложки нежирного творога взбить с 2 чайными ложками льняного масла. Доба-

вить сок половины лимона, банан, немного меда и по 2 столовые ложки перемолотых семечек или орехов и цельных зерен.

К. ПИСКУНОВА.

ХНА С БАСМОЙ

ПРОГНАЛИ ЭКЗЕМУ
Много лет меня донимала мучнистая экзема. Ничего противное этой болячке мне испытывать не доводилось,

и ведь ничем ее было не одолеть. А жена моя постоянно красила волосы хной с басмой. И вот в очередной раз, покрасив и завернув голову полотенцем, стала рассказывать, что читала где-то о том, что в Индии и хну, и басму используют в качестве лекарственных средств, в том числе и наружно. А у меня как раз на руках мучнистые болячки. Сме-