

В центре
внимания -
пожилые



II - IV

Красивая
улыбка
осени



V, VII

**Тема
номера:
возраст
здоровью
не помеха**

Будем здоровы!



Старость - в радость!

Фото Федора Баранова.

Храп
опасен!



V

Товары
для хорошего
самочувствия



VIII



ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ НА САЙТЕ
www.kuzbass85.ru

Выпуск подготовлен при участии департамента охраны здоровья населения Кемеровской области.
РЕДАКТОР ВЫПУСКА Валентина АКИМОВА,
тел. (3842) - 72-42-01, akimova@kuzbass85.ru
КОММЕРЧЕСКИЙ КУРАТОР ПРОЕКТА
Татьяна СМОЛИНА,
тел. (3842) - 72-55-47, t.smolina@kuzbass85.ru

По прогнозам ООН, во второй половине нынешнего века половину населения Земли будут составлять люди старше 60 лет. В Кузбассе, например, доля лиц старше 70 лет в общей массе населения за последние два десятилетия уже выросла с 5,4% до 9%.

Подавляющее большинство – увьи! – встречает осень жизни слабыми и немощными, груз нездоровья давит на них едва ли не больше, чем груз прожитых лет. Но ведь старость – это не болезнь, а закономерный этап жизни. Как прожить его на радость себе и окружающим?



Старость – в радость!



Татьяна РАСКИНА, профессор, заведующая кафедрой пропедевтики внутренних болезней и общего ухода за больными Кемеровской государственной медицинской академии.

ной локализации, проблемы костно-мышечного аппарата, сахарный диабет второго типа, патология нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Все это требует лечения. С другой стороны, известно, что назначение пяти и более лекарственных препаратов имеет высокий риск перекрестных реакций и чревато серьезными побочными эффектами. Гериятр умеет различать проблемы первого порядка, второго, третьего... Его задача – объяснить пациенту, какие заболевания определяют качество жизни, а какие – ее прогноз в целом, установить с ним психологический контакт, вовлечь его в процесс лечения.

– Кстати, а кого формально можно считать пожилым человеком? У Толстого в одном из романов речь идет о старухе-княгине, которой, как позже выясняется, всего 39 лет.

– По градации ООН и ВОЗ принято считать, что 45 лет – верхняя граница молодого возраста, 45-60 – средний возраст, 60-75 лет – пожилой, 75-90 – старческий. 90 и старше – долгожители, прекрасный возраст. Возрастные границы в историческом развитии человечества менялись редко, но резко. Средняя продолжительность жизни людей каменного века составляла всего 18-20 лет, и только к средним векам увеличилась до 30-40 лет. Этот уровень удерживался до конца 19-го века. А в течение 20-го века произошел резкий скачок. Сейчас эта граница около 70-75 лет. Причины этого интересны, они оцениваются по-разному. Многие полагают, что увеличение средней про-

Особенности третьего возраста

должительности жизни – это результат социальных достижений, индустриализации, достижений медицины, скажем, появления антибиотиков.

– При равном количестве прожитых лет люди и выглядят, и чувствуют себя по-разному: одни полны сил и энергии, другие не могут обходиться без посторонней помощи. Только ли в образе жизни тут дело?

– Прогноз жизни человека во многом определяется его генетикой, к сожалению, мы наследуем болезни своих предков. И к не меньшему сожалению, мы очень мало знаем о «родословной» своих проблем. Чем болели наши бабушки, дедушки? От чего именно и в каком возрасте умерли? В лучшем случае мы можем знать это про своих родителей. А ведь такое знание позволяет своевременно предупреждать развитие болезни, «отодвигая» ее как можно дальше. Или бороться с ней на ранней стадии, когда ее проявления еще не мешают человеку жить. Иными словами, предрасположенность имеет большое значение, однако правильный образ жизни может существенно «поправить» природу.

– А какой образ жизни считается правильным в «третьем возрасте»?

– Рекомендации общего характера привязки к конкретному возрасту не имеют. Не курить, не злоупотреблять алкоголем, больше двигаться, не переедать... Правильное питание – одна из основных составляющих, от него во многом зависит продолжительность жизни. Если человек будет питаться некачественными продуктами, нерегулярно, переедать, сдвигать основной прием пищи на вечер, это все будет отрицательно сказываться на продолжительности жизни. Пожилой человек должен кушать так, как и в молодости, но нужно ограничить объем, потому что расход энергии в молодости больше и по физической, и по физиологической активности. Кроме того, лишний вес является фактором риска развития многих заболеваний, которые про-

являются с возрастом: сердечно-сосудистых, сахарного диабета, заболеваний костно-мышечной системы... А россияне, увьи, склонны к полноте.

Что касается конкретных рекомендаций по физическим нагрузкам – они всегда «привязаны» к состоянию здоровья конкретного человека. Одну нагрузку нельзя рекомендовать пациенту с заболеваниями сердца и сосудов, другому – с патологией органов дыхания, у третьего ограничения вызваны болезнью суставов. Если проблемы уже сформировались, контроль врача обязателен. Есть понятие «терапевтического диапазона» нагрузки: с одной стороны, организм надо нагружать, с другой – это не должно вызывать ухудшения состояния, то есть физические нагрузки должны быть адекватными. Органы, которые вообще не работают, атрофируются – это закон жизни.

полное лабораторное и инструментальное обследование.

– В последнее время реклама настойчиво навязывает мужчинам различные стимуляторы половой потенции. Так ли важен секс в зрелом возрасте с точки зрения медицины?

– Никаких ограничений по этой части в гериатрии нет. Если человек хочет заниматься сексом – почему бы и нет? Важно лишь учитывать, что это – дополнительная нагрузка на организм, и физическая, и эмоциональная.

– А правда ли, что люди вздорные, капризные старятся быстрее, чем их более уравновешенные сверстники?

– Человек-оптимист позитивно настроен ко всей жизни, в том числе и к своему здоровью, и готов заботиться о нем. Есть замечательное выражение: «У постели больного всегда трое: болезнь, сам больной и врач. И от того, кто с кем объединится, зависит результат лечения».

Оптимист не акцентирует внимание на неприятных моментах жизни, он «конструирует» ее в том замечательном варианте, который ему нравится. Понятие качества жизни в нашем обществе стало обсуждаться сравнительно недавно. Качество жизни не всегда предполагает отсутствие заболеваний вообще или малое их количество. Это восприятие человеком своего пребывания в мире в данном состоянии в данный момент времени. Даже при наличии заболевания качество жизни может быть вполне приемлемым.

Я поздравляю всех пожилых кузбассовцев с наступающим Днем пожилого человека. И желаю всем сохранять активность и возможность самообслуживания как можно дольше. Старение – это фундаментальный жизненный процесс, главный в жизни. Со старением не нужно и невозможно бороться. Нужно стараться обеспечить физиологическое старение и уходить от патологического.

В медицине есть термин «красный флажок»: это сигнал о том, что в организме что-то разладилось. Например, появилось сердцебиение, которого не было раньше, или головокружение, или что-то еще. Нужно как можно быстрее обратиться к врачу, чтобы правильно оценить ситуацию и принять меры.



– Говорят, что старость нужно готовить смолodu. Понятно, что в 20 лет думать об этом противоестественно. А когда уже пора?

– Я бы разделила людей на два потока: на тех, у кого какие-то проблемы со здоровьем уже появились, независимо от возраста. И на практически здоровых.

В медицине есть термин «красный флажок»: это сигнал о том, что в организме что-то разладилось. Например, появилось сердцебиение, которого не было раньше, или головокружение, или что-то еще. Нужно как можно быстрее обратиться к врачу, чтобы правильно оценить ситуацию и принять меры. Повторюсь: возможности медицины, современные лекарственные препараты позволяют предупреждать и лечить многие болезни.

Что касается практической здоровых – во всем мире принято после 40 лет раз в год проходить достаточно



Ирина ДРУШЛЯК: первый заместитель директора Территориального фонда ОМС Кемеровской области.

Своевременный диагноз



По решению губернатора А.Г.Тулеева с 1 июля текущего года кузбасские врачи начали получать из областного бюджета по одной тысяче рублей стимулирующих выплат за каждый выявленный на ранней стадии случай онкологического заболевания. Первые средства уже направлены в лечебные учреждения нескольких территорий области.

– Онкозаболевания – одна из ведущих причин смертности в нашем регионе, они стоят на третьем месте после болезней сердца и сосудов и несчастных случаев. И выявление этих заболеваний на ранней стадии обеспечивает успешное лечение рака. Диагностика рака во многом зависит от самого первого врача, к которому обратился пациент. Это может быть врач общей практики, участковый терапевт или врач-специалист

поликлиники или стационара. Выявление лиц с онкологическими заболеваниями проводится при обращении гражданина в медицинскую организацию по поводу болезни или с профилактической целью, при проведении дополнительной диспансеризации, предварительных медосмотров при поступлении на работу и периодических медосмотров в течение трудовой деятельности, онко-скрининга, при работе вы-

ездных медицинских бригад и при различных других обращениях пациентов. – **Ирина Александровна, какова технология перечисления денежных средств врачам?** – При подозрении на онкологическое заболевание врач направляет пациента в специализированное онкологическое учреждение, где специалисты-онкологи проводят полную диагностику и подтверждают или опровергают диагноз. Выплаты производят-

ся только за подтвержденный случай. Информация об этом в виде реестров поступает в Территориальный фонд ОМС, и фонд перечисляет денежные средства в лечебное учреждение, врач которого заподозрил заболевание. Стимулирующая выплата врачам осуществляется за каждый выявленный онкологический случай на 1-2-й стадии развития в размере 1 тыс. рублей с учетом районного коэффициента.

Таким образом, в медицинскую организацию направляется сумма в размере 1543 рублей за каждый случай. На сегодняшний день уже оплачено 11 случаев выявления онкологических заболеваний на ранних стадиях развития в разных территориях Кузбасса. Так, четыре случая выявлены врачами кемеровских лечебных учреждений, по два случая – в Новокузнецке и Юрге, по одному – в Белове, Беловском и Промышленновском районах.

«Тут помню, тут не помню...»

Эта фраза из фильма давно стала крылатой. Легкие формы забывчивости раздражают, мешают человеку жить. В случае полной потери памяти он вообще перестает осознавать себя как личность и нередко становится обузой для окружающих. Можно ли сохранить память и ясный ум в зрелом возрасте?

– По большому счету, есть лишь три вида старости: счастливая, несчастная и психопатологическая. Одно из исследований, выполненное в масштабах страны, показало, что только 20% пожилых россиян чувствуют себя счастливыми. Они накопили жизненный опыт и мудрость и, выйдя на пенсию, получают удовольствие от созерцания жизни, от своей самодостаточности, от того, что могут давать советы окружающим.

70% назвали старость несчастьем. И далеко не всегда это было связано с их объективным состоянием в данный момент времени. Просто люди боялись грядущих проблем со здоровьем, боялись стать обузой для родственников, остаться в одиночестве.

Состояние 10% респондентов определялось как психические расстройства.

К счастью, истинная болезнь Альцгеймера, которая вызвана атрофическими процессами головного мозга и со временем приводит человека к полной потере памяти, к беспомощности и невозможности самому себя обслуживать, встречается не так уж часто. По статистике, от нее страдают примерно 7-10% людей в возрасте от 80 лет и старше. У более молодых она встречается гораздо реже, хотя в некоторых случаях это заболевание начинает развиваться

и в 60 лет, и в 45. И прогноз в этом случае более тревожный, ведь человек в таком возрасте еще полон физических сил. Если в 45-50 лет человек начинает жаловаться на снижение памяти и появившиеся в связи с этим трудности в работе, обязательно следует обратиться к психотерапевту. Чтобы он определил природу расстройства. Нарушение когнитивных, или познавательных, функций в чистом виде (а сюда относят: восприятие, запоминание и хранение информации, аналитические способности, двигательные навыки, умение концентрировать внимание) характерно

именно для болезни Альцгеймера. Ранее снижение памяти определялось специальными тестами, заданиями. Сегодня есть возможность параллельно направить пациента на компьютерную или магнитно-резонансную томографию и с помощью этих исследований подтвердить или исключить развитие атрофических процессов головного мозга. От этого зависит выбор тактики лечения. К счастью, сегодня имеются лекарства, способные затормозить процесс нарастания слабоумия, или деменции. Они так и называются: антидементные препараты. И



Вероника СОРОКИНА, кандидат медицинских наук, главный врач Кемеровской областной клинической психиатрической больницы.

выпускаются не только в форме таблеток или растворов для инъекций, но и в виде специальных пластырей, действующих длительное время. Если при наличии показаний чело-

век начнет принимать такие лекарства в 45 лет, велика вероятность того, что он не станет глубоко слабоумным лет через 15-20. Есть лекарства, которые позволяют бороться с такими поведенческими расстройствами, характерными для болезни Альцгеймера, как раздражительность, плаксивость, нарушение сна, депрессия...

Но развитие слабоумия и забывчивость – это разные вещи. Иногда забывчивость свидетельствует не о снижении памяти в чистом виде, а об усталости человека (синдром хронической усталости, синдром делового человека). И для того чтобы восстановиться, ему нужен хороший отдых.

Нарушение памяти в пожилом возрасте может быть связано и с сосудистыми заболеваниями головного мозга, которые развиваются вследствие атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного

диабета и пр. Для профилактики и лечения таких состояний также имеется обширный выбор препаратов. Тут и комплексы витаминов, разработанные именно для пожилых пациентов, и сосудистые препараты, и лекарства, которые улучшают обменные процессы головного мозга. Правильно подобрать их поможет врач – невролог, кардиолог, терапевт. В любом случае, если начинает тревожить забывчивость, следует обязательно обратиться к специалисту.

Ну и конечно, не следует забывать о важности упражнений для тренировки памяти. Активное долголетие предполагает не только ежедневную зарядку для тела, но и гимнастику для ума. Чтение книг, разгадывание кроссвордов, заучивание стихов – все это непременно принесет свои плоды и поможет сохранить память и ясный ум в преклонном возрасте.

Как «приготовить» долголетие?

Во-первых, следует избегать переизбытка, особенно при малоподвижном образе жизни. Лучше есть часто, 4-5 раз в день, но понемногу, чтобы не давать проснуться чувству голода. И распределять продукты в течение дня нужно равномерно, чтобы не перенапрягать желудочно-кишечный тракт. Это особенно важно для тех, кто страдает стенокардией: у них переполнение желудка может вызывать боль в сердце.

Во-вторых, необходимо избегать жареной пищи, отдавая предпочтение вареной, тушеной или приготовленной на пару.

В-третьих, ограничить потребление поваренной соли. Она снижает активность ферментов, способствующих перевариванию жиров, и усиливает проницаемость сосудистой стенки. Рекомендуемая норма – не более 5 г в сутки. 80% этого количества входит в готовые продукты, такие как хлеб, колбасные изделия, консервы и

т.п. Важно научиться недосаливать пищу. А чтобы она была приятной на вкус, используйте приправы из укропа, петрушки, тмина, мяты, зеленого лука и т.д. Они придадут блюдам аромат и заметно облегчат пищеварение.

В-четвертых, нужно ограничить потребление животных жиров. А вот долю продуктов, содержащих растительные жиры, наоборот, увеличить. Желательно постепенно заменять животные жиры на низкокалорийные маргарины с содержанием жира до 60%, как это давно принято на Западе.

В-пятых, совершенно недопустимо злоупотребление алкоголем.

В 70-е годы некоторые европейские страны предприняли попытку изменить политику питания, сделав его более здоровым. На уровне государства население убеждали в том, чтобы оно потребляло в пищу меньше жирных молочных и мясных продуктов и больше злаковых, овощей, ягод и фруктов. Особенно преуспела в этом Финляндия: за последнюю четверть века общая смертность снизилась здесь почти на 50%, а смертность от болезней сердца и сосудов – на 75%.

Материалы подготовила Валентина АКИМОВА.

Усредненный суточный набор продуктов для пожилых людей

ПРОДУКТЫ	КОЛ-ВО г/сутки
Хлеб пшеничный	75
Хлеб ржаной	150
Макаронные изделия, крупы	50
Масло сливочное	20
Масло растительное	20
Мясо говяжье, колбасы	60
Рыба, морепродукты	50
Кисломолочные продукты	250
Сметана	20
Творог	50
Яйцо	1 в неделю
Мед или варенье	30
Капуста	200
Морковь	100
Свекла	100
Картофель	150
Лук репчатый, чеснок	50
Горошек зеленый	30
Яблоки или другие фрукты	500

Шестой год в городской больнице № 2 г. Кемерово работает уникальное для Кузбасса гериатрическое отделение, предназначенное для стационарного обследования и лечения исключительно пожилых пациентов. Здоровьем больных здесь занимается доктор редкой специальности: гериатры. Средний и младший медперсонал тоже обучен работе с пожилыми людьми, многим из которых сложно себя обслуживать.

– Чем старше становится человек, тем больше болезней накапливает. Они становятся тяжелее, изменяется и психика, – говорит заведующая отделением геронтологии Наталья Анатольевна Торопчина. – С возрастом люди становятся эмоциональнее, обидчивее, восприимчивее к словам окружающих. Потому важно, чтобы лечением пожилых пациентов занимались врачи-гериатры в специа-

Проблемы общие, лечение – индивидуальное

лизированном отделении. Доктора, работающие здесь, на редкость терпеливы. Они умеют выслушать все жалобы своих подопечных и найти грань, разделяющую эмоциональную неудовлетворенность больного от соматического заболевания.

– Частенько нам приходится иметь дело не столько с самой болезнью, сколько с проблемами эмоционального характера, – продолжает Наталья Торопчина, – ведь в пожилом возрасте у многих наблюдается дефицит общения. Кто-то одинок, чьи-то дети живут далеко, а кто-то и в силу своих заболеваний ограничен в движении и не может общаться даже с соседями по площадке. Многие остаются один на один с бытовыми трудностями, да еще и болезни все чаще и настойчивее дают о себе знать. А когда настроение у человека подавленное, то и кажется, что все болит и ничего не помогает. Вот для таких пациентов и создано наше отделение со специально подготовленными

докторами, которые, помимо традиционных методов: таблеток, уколов и капельниц, – практикуют и другие, идущие от сердца: умение выслушать, успокоить, а порой и просто пожитейски поговорить с бабушкой или дедушкой.

Практика показывает, что лечение в стационаре, где все пациенты примерно одного возраста, гораздо эффективнее. У людей схожие интересы, проблемы, а значит, у них всегда найдется тема для общения.

– Когда человек понимает, что он не один с такой проблемой, ему становится проще, – продолжает Наталья Анатольевна. – У нас часты случаи, когда ограниченные в движении, а следовательно, и в общении люди встречались с соседями по подъезду в нашем отделении. Многие и просто находят здесь себе новых приятелей.

Чтобы выровнять эмоциональный фон непростых больных, в отделении используют и арт-терапию. Нет, сами пациенты, конеч-



В такой больнице и стены лечат.

но не рисуют (многие из них не в состоянии этого делать), а вот полюбоваться полотнами настоящих профессионалов могут. В холле висят картины, которые постоянно приковывают чей-нибудь взгляд. Есть здесь и комната психологической разгрузки с телевизором, DVD-плеером, аквариумом и молеванная комната.

Недавно в качестве эксперимента врачи начали применять ароматерапию. Пока этот метод используют только на добровольцах,

но желающих поглотиться ароматомаслами становится все больше.

– Рассказывают один другому о плюсах этого метода, – поясняет заведующая отделением, – о том, как хорошо влияет лечение и на сон, и на психику. Но, к сожалению, не всем показана такая терапия. Некоторым приходится в ней отказываться.

В основном в отделении геронтологии используются классические методы лечения и обследования. Но самое главное, что бабушки и дедушки ощущают здесь искреннюю заботу, чуткость и внимание персонала. Поэтому и на поправку они идут гораздо быстрее.

Ольга БИТКИНА.

Фото Федора Баранова.

Тел. для справок: (3842) 61-85-78.

Лицензия ЛО 42-01-000561 от 03.08.2009.

На правах рекламы.

Время золота

Осень – время года, когда хочется неспешно гулять по багряно-золотым аллеям, наблюдать плавное движение воздуха, глубокую синь неба... Уже не буйство природы, но еще и не зима. Наверное, люди Земли, где бы они ни жили, испытывают в эти дни сходное чувство легкой грусти, сожаления о скоротечности всего сущего.

Как и осень, зрелостью и мудростью пронизан праздник, который с 1990 года по постановлению Генеральной Ассамблеи ООН празднуется 1 октября во всех странах мира. День пожилого человека – это возможность выразить нашим родителям, дедам уважение, заботу, любовь, благодарность, поддержку. Этот праздник – один из наиболее почитаемых в Кемеровском областном клиническом госпитале для ветеранов войн. Ведь основной целью нашей работы является оказание лечебно-профилактической помощи пациентам из контингента особого внимания, абсолютное большинство которых – люди весьма преклонного возраста.

На сегодняшний день в России проживают 30 млн граждан, относящихся к старшей возрастной группе. И 80-90% наших больных входят в эту же группу. К примеру, за последние 5

месяцев средний возраст пациентов в отделениях терапевтического профиля госпиталя приближался к 83-85 годам. Ежегодно в ОКГВВ и семи его филиалах пролечиваются почти 8 тысяч пациентов пожилого и старшего возраста. Основная миссия госпиталя – выполнение всех мероприятий, направленных на профилактику, своевременное выявление и качественное лечение заболеваний у этой группы больных, продление периода их физической и интеллектуальной активности.

В этой связи особо хочется поговорить об устоявшихся в обществе представлениях о том, какой должна быть жизнь представителей самого старшего поколения. Общественное мнение неустанно навязывает нам весьма непривлекательный образ старости, внушая мысль о тяжести жизни в преклонном возрасте. Потеря традиционной социальной и семейной опоры, отсутствие новых жизненных целей, одиночество легко приучают пожилого человека к мысли о том, что время его активной жизни, интересные события ушло; надо тихонько дожидать оставшееся.

Вслед за этими мыслями идет и общее ухудшение качества жизни, она становится пустой, неинтересной, замкнутой. Между



На занятиях арттерапии.

тем сегодня люди 60-70 лет – это вполне активная часть населения как в социальном, так и в производственном аспектах. Решающей же причиной быстрого наступления физической и умственной немощи и слабости у пожилых людей чаще всего становится собственное пассивное, потребительское или безразличное отношение к сохранению физической и умственной работоспособности, к активному поддержанию основных жизненных качеств.

Понимая, что старение – процесс многопричинный, определяемый наследственностью, накопленными болезнями и сложившимся образом жизни, сотрудники госпиталя разработали и внедрили новые комплексные лечебно-реа-

билитационные программы для своих пациентов.

Так, два года назад в госпитале введена должность медицинской сестры-координатора. Она постоянно курирует пациентов, проводит занятия в реабилитационных группах с использованием арт-терапии, тесто-пластики, упражнений на укрепление памяти, приемов, тренирующих вестибулярный аппарат. Она же организует для них концерты, транспорт домой. При необходимости связывается с органами социальной защиты населения. Медицинская сестра-координатор регулирует взаимодействие всех служб, принимающих участие в лечении и реабилитации пациента за период его пребывания в госпитале, а иногда и после выписки.

Уже более полутора лет в госпитале действует губернаторская лечебно-оздоровительная программа «Санаторий на дому», предназначенная для малотранспортабельных и нетранспортабельных пожилых пациентов, которые по состоянию здоровья имеют ограничения к стационарному лечению и санаторному оздоровлению. Курс лечения в «Санатории на дому» состоит из 10 сеансов, включающих массаж, физиолечение, медикаментозную терапию, лечебный прием минеральной воды, и выполняется в самых удобных для человека – домашних – условиях. 313 кемеровчан-ветеранов уже пролечены по этой программе.

С конца сентября этот вид медицинской помощи начинают получать также жители 8 сельских территорий области: Тисульского, Тяжинского, Чебулинского, Ижморского, Яйского, Яшкинского, Юргинского и Промышленновского районов. Сюда по графику будут выезжать специалисты ОКГВВ. В составе мобильной бригады – терапевт, невролог и физиотерапевт-реабилитолог, медицинская сестра-координатор и медицинские сестры, непосредственно выполняющие лечебные мероприятия. Для каждого пациента-селянина после внимательного осмотра и обследования будет разработана и выполнена индивидуальная лечебно-реабилитационная программа. Эта инициатива, поддержанная администрацией области и

департаментом охраны здоровья населения области, повысит доступность квалифицированной адресной медицинской помощи для жителей села.

Традиционно к Дню пожилого человека областной госпиталь готовит праздничные мероприятия, концерты, занятия в различных «школах» для больных, праздничный стол. Но хочется отметить, что самое дорогое и ожидаемое для наших ветеранов – это обязательное ежегодное поздравление губернатора Кемеровской области Амана Гумировича Тулеева. Его почтительное, благодарное отношение к старшему поколению является опорой и вдохновением для ветеранов-кузбассовцев. Ощущение стабильности, понимание четких планов и целей, которые приходят от общения с губернатором, позволяют им чувствовать себя спокойно и защищенно.

Весь коллектив областного госпиталя сердечно и трепетно поздравляет своих родных, близких, ветеранов госпиталя, пациентов, земляков, всех соотечественников с праздником мудрости и опыта! Дорогие наши! Здоровья, жизненной активности, благополучия в семье, любви и заботы родных! Мы будем равняться на вас и гордиться вами!

От имени коллектива – начальник госпиталя кандидат медицинских наук Ирина Александровна ШИБАНОВА.

Лицензия № 42-01-000289 от 13.04.2006.

На правах рекламы.



Избавиться от храпа можно!

В Кемеровской областной клинической больнице успешно освоена современная методика избавления пациентов от храпа.

Храп – это не просто неприятная особенность человека. Он таит угрозу остановки дыхания во сне, способную привести к нежелательным проблемам со здоровьем. Чтобы навсегда избавиться от храпа, нужно провести точную диагностику аномалий строения носа и глотки и при необходимости выполнить хирургическую коррекцию. В Кузбассе этим успешно занимаются доктора ЛОР-отделения Кемеровской областной клинической больницы.

– Проблема очень актуальна, – считает заведующий ЛОР-отделением больницы Вячеслав Вавин. – Храп и синдром ночного апноэ (остановка дыхания во сне как тяжелое проявление храпа) не дает высыпаться не только самим храпунам, но и их окружению. В результате хронического недосыпания у людей нарушаются и другие функции организма, как следствие, развивается быстрая утомляемость,



снижается работоспособность, организм испытывает хронический стресс и не отдыхает. По данным мировой статистики, данная проблема является одной из ведущих причин ДТП – вследствие засыпания за рулем и снижения внимания.

От храпа, причины которого кроются в патологии носа и носоглотки, в ЛОР-отделении областной больницы избавляют хирургическим методом. Для

бескровны. Поэтому не только процесс заживления идет гораздо быстрее, но и максимально, буквально до одного дня, сокращается пребывание человека в стационаре.

– Наш век стремителен, все очень заняты, – рассказывает главный врач больницы доктор медицинских наук Вадим Новиков. – А современные оперативные методы лечения храпа, применяемые в нашей больнице, позволяют па-

понаблюдать за ними и исключить появление каких-либо осложнений.

Впрочем, далеко не всегда храп является следствием патологии ЛОР-органов. Поэтому специалисты областной больницы проводят комплексное обследование пациентов, позволяющее выявить истинную причину недуга максимально быстро.

– Наше эндоскопическое оборудование обладает не только лечебными, но и диагностическими функциями, – уточняет Вячеслав Вавин. – Оно позволяет определить, требуют ли хирургической коррекции полость носа, глотки, гортани, трахея. При необходимости мы можем выполнить в условиях нашей больницы компьютерную томографию. Для выяснения причин заболевания и, соответственно, максимальной эффективности лечения, мы также проводим дополнительные виды исследований: биохимические, иммунологические,

исследование на гормоны, функциональные пробы и др. Это позволяет поставить точный диагноз, ведь храп может возникать и вследствие ожирения, и даже от небольшой прибавки в весе, а также быть симптомом какого-то заболевания. Все это требует участия специалиста.

Что касается патологии ЛОР-органов, вызывающей храп, здесь хирургическое лечение, как правило, навсегда избавляет человека от недуга.

Ольга БИТКИНА.

НА СНИМКЕ: врач-отоларинголог **Виталий Павленко** готовит к работе хирургический лазер.

Фото **Федора Баранова.**

Тел. для справок:
(3842) 39-64-03;
39-64-08; 39-64-09.

Лицензия
ФС-42-01-000914
от 06.08.2009.

Одним из важнейших направлений своей деятельности Кемеровская областная стоматологическая поликлиника считает работу с пожилыми людьми. В преддверии всемирного Дня пожилого человека здесь проводят акцию «Улыбнись, ветеран!»

Цель этого мероприятия – не только провести санацию полости рта у возрастных пациентов, но и научить их правильно ухаживать за зубами и деснами, чтобы снизить риск развития стоматологических заболеваний. Во время акции все пожилые посетители поликлиники получат от докторов подарки.

– Наша акция проходит с 26 сентября по 1 октября включительно, – поясняет заместитель главного врача областной стоматологической поликлиники по медицинской части Марина Кошеварова. – Во время ее проведения в течение всего рабочего дня пожилые люди, обратившиеся на прием в наше учреждение, могут получить и консультативную помощь докторов, и терапевтическую, причем вне очереди. Правильно ухаживать за полостью рта в пожилом возрасте очень важно, потому как от состояния полости рта зависит здоровье организма в целом.

У человека нет ничего более ценного, чем здоровье. Человек только с возрастом осознает, какую ценность представляет собой его жизнь, и пока не стало слишком поздно, надо всеми доступными средствами поддерживать

свое здоровье. Это в полной мере относится и к заболеваниям пародонта.

Воспалительные заболевания дёсен (пародонтит) представляют одну из наиболее актуальных проблем стоматологии и являются наиболее частой причиной потери зубов, которая в несколько раз превышает потерю зубов от кариеса и его осложнений. При этом выпадению подвержены даже здоровые зубы, поскольку пародонтит, выполняя функцию фундамента, при серьезном развитии воспаления становится неспособным удерживать зубы.

Многочисленные эпидемиологические обследования выявили неудовлетворительное состояние полости рта у лиц старших возрастных групп. Среди стоматологических изменений на первое место выступает утрата зубов с последующими функциональными нарушениями. От 29% до 81,1% пациентов нуждались в удалении зубов по поводу заболевания пародонта. От 69% до 90% пациентов требовалось пародонтологическое лечение. То есть как минимум 9 из 10 человек могут страдать нарушениями в работе различных органов и систем, ведь от здоровья зубов зависит общее состояние человека. Научно

После 30 лет во сне храпят каждый пятый человек.
В 30-35-летнем возрасте храпят 20% мужчин и 5% женщин.
В 60 лет храпят 60% мужчин и 40% женщин.

этого здесь есть все необходимое оборудование производства Германии и США: эндоскопическое, радиоволновое, лазерное. Выполняемые на нем операции малотравматичны и

пациентам не теряют драгоценное время, пролеживая на больничной койке. Кемеровчан отпускаем домой в день хирургического вмешательства, а иногородних оставляем на сутки, чтобы

Красивая улыбка – в любом возрасте!



доказано, что беззубые пациенты живут на 10 лет меньше.

Основной причиной воспаления дёсен является патологическое действие микроорганизмов зубного налёта, который ежедневно образуется в полости рта, особенно вдоль края дёсен и в местах, малодоступных для чистки. Если зубной налёт удаляется недостаточно и нерегулярно, то дёсны воспаляются, начинают кровоточить, появляется неприятный запах изо рта. Это тревожный сигнал на-

чальной стадии воспаления пародонта.

Заболевания пародонта можно предотвратить путём соблюдения правил гигиены полости рта, используя эффективные антибактериальные и противовоспалительные средства гигиены, регулярно посещая стоматолога, получая полноценную пародонтологическую помощь, включающую планомерное и непрерывное диспансерное наблюдение.

Основой этиотропной терапии воспалительных

заболеваний пародонта является инструментальное удаление над- и поддесневых зубных отложений, полировки корня зуба. Процедура проводится в несколько посещений с использованием современного ультразвукового оборудования.

Одна из самых эффективных технологий лечения пародонтита, применяемая на любой стадии заболевания, – лечение с помощью аппарата «Вектор», разработанного в Германии. Модернизированная ультра-

звуковая система позволяет тщательно удалить зубной камень с корней зубов и произвести полировку специальной суспензией «VectorFluidPolish», в результате чего происходит уничтожение бактерий и вымывание эндотоксинов из патологических зубодесневых карманов.

Если пародонтологическое здоровье пациента не достигается такими мерами, то он нуждается в более серьезном лечении, которое включает пародонтологические хирургические операции, такие как направленная остеорегенерация. Параллельно с пародонтологическим лечением такой пациент должен находиться под постоянным диспансерным наблюдением терапевта или эндокринолога, особенно если у него сахарный диабет или заболевание сердечно-сосудистой системы, протекающие на фоне заболеваний пародонта.

Лечение заболеваний пародонта – это кропотливый и длительный процесс, но врач и пациент должны быть готовы пройти этот путь вместе во благо здоровья пациента.

Ольга АЛЕКСАНДРОВА.
НА СНИМКЕ: акция «Улыбнись, ветеран!»

Фото **Рашида Салихова.**

Тел. для справок
(384-2) – 58-12-51,
58-42-53

Лицензия ФС
42-01-001245 от 24.06.2010.



И в праздники, и в будни

оказывают вниманием и заботой своих возрастных пациентов медики Тисульского района.

диолога, хирурга, невролога, офтальмолога, отоларинголога, акушера-гинеколога.

На первом этаже поликлиники ЦРБ для тех, кто испытывает затруднение в передвижении, открыт специальный кабинет координатора (диспетчера). Здесь проводится забор анализов у пожилых пациентов, врачи ЦРБ дают им необходимые консультации. Все обследования выполняются бесплатно и своевременно, отказов в госпитализации пожилых нет.

Еженедельно по пятницам поликлиника проводит для этой категории «дни здоровья». А по четвергам в районном доме ветеранов ведут прием терапевт, кардиолог, эндокринолог, окулист, ЛОР, невролог и проводится ультразвуковое исследование.

В дневных стационарах всех ЛПУ района организовано дополнительное

лекарственное обеспечение лечебного процесса для граждан старшего поколения. Кроме того, больница дополнительно проводит витаминотерапию всех пожилых пациентов, находящихся на стационарном лечении, и ежегодно комплектует 1000 аптек для малоимущих граждан старшего поколения.

Каждый квартал в Тисульский район приезжает бригада Кемеровской областной клинической офтальмологической больницы. Областные специалисты проводят консультативный прием взрослых и оперируют больных с катарактой глаз. В результате ветераны получают высокотехнологичную специализированную офтальмологическую помощь фактически рядом с домом и, что немаловажно, абсолютно бесплатно.

Не так давно в ЦРБ в рамках развития пара-

госпитальной службы была создана специализированная мобильная бригада для выездного обслуживания пожилых пациентов. «Мобильные» медики прямо на дому выполняют лечебные назначения и проводят забор анализов, в том числе и в выходные дни. Это позволило избавить лиц преклонного возраста от необходимости визита в поликлинику, хождения по этажам и стояния в очередях в ожидании той или иной процедуры. Для обслуживания вызовов пожилых пациентов сразу по их поступлении

при регистратуре поликлиники ЦРБ открыт пункт экстренной помощи.

В День пожилого человека районная поликлиника организует для представителей этой категории населения «день открытых дверей». Жители района смогут встретиться с ведущими специалистами МУЗ «ЦРБ Тисульского района», пройти плановое амбулаторное и стационарное обследование и получить лечение. Посетителям будут вручены аптечки. В этот день во всех стационарах района для больных будут организованы праздничные обеды.

В течение сентября-октября больница проводит «прямую линию» для приема заявлений граждан и оперативного решения их проблем. Звонить можно по телефонам:

(8-384-47) 2-13-84 –

главный врач Петренко А.П.

(8-384-47) 2-11-87 – заместитель

главного врача Добрыгина Н.С.

(8-384-47) 2-14-51 – заместитель

главного врача Погожева Л.П.

(8-384-47) 2-10-79 – заместитель

главного врача Перетоккина Т.Ф.

Лицензия ЛО 42-01-000-684 от 28.12.2007.

Внимание к представителям старшего поколения, благодарность за их вклад в процветание нашего любимого Тисульского района не знает временных границ и не привязано к конкретным датам. И весь медперсонал Тисульской центральной районной больницы ежедневно доказывает это делом, окружая повышенной заботой пациентов из числа ветеранов. А традиционный месячник пожилых людей, который проводится в течение сентября, в преддверии всемирного праздника мудрости и долголетия, – лишь очередной повод выразить признательность тем, кого

по праву называют контингентом особого внимания.

Вот и нынче в рамках месячника поликлиника ЦРБ проводит плановую диспансеризацию лиц пожилого возраста, ветеранов войны и труда с последующим оздоровлением их на базе круглосуточного стационара районной больницы, дневных стационаров сети лечебных учреждений района, стационаров на дому. К тем, кто по состоянию здоровья не может явиться на прием самостоятельно, медики выезжают на дом. Для этих целей сформирована бригада врачей в составе терапевта, врача общей врачебной практики, кар-

ЛДЦ МИБС

**Лечебно-диагностический центр
Международного института
Биологических систем —
Кемерово**

Центр Магнитно-резонансной томографии

Обследования любой сложности — качественно и профессионально

- заболевание головного и спинного мозга,
- опорно-двигательного аппарата,
- сосудов головного мозга,
- органов брюшной полости,
- мочевыделительной системы,
- опухолевые процессы различной этиологии,
- поражение лимфатических узлов.



На правах рекламы.

Лицензия ЛО 42-01-000-632 от 06.12.2006.

Режим работы: с 7.00-24.00, без выходных, среда — круглосуточно

Телефоны для записи на обследование: 8 (3842) 34-64-34, 32-28-08, 32-28-07
г. Кемерово, ул. Волгоградская, 37 (здание железнодорожной больницы), www ldc ru

дайджест

«Инфарктный характер»

Причина ухода из жизни многих людей – ишемическая болезнь сердца (ИБС): стенокардия и инфаркт миокарда. Зарубежные исследователи утверждают, что больше всего они распространены среди людей, склонных к депрессии, унынию, импульсивности, с психопатическими проявлениями враждебности, гнева, цинизма.

У лиц с высокой степенью враждебности, как правило, поднимается артериальное давление и выделяется много гормонов стресса – адреналина и др. В свою очередь адреналин «подхлестывает» давление, увеличивает свертываемость крови и способствует отложению жира на стенках сосудов. Повышается уровень холестерина в крови, который скапливается в виде атеросклеротических бляшек и перекрывает коронарные артерии – возникают тромбы. Отсюда сердечные приступы. В итоге недоброжелательные люди страдают вдвойне: атеросклероз сам по себе провоцирует стенокардию и инфаркт, а излишний адреналин еще более подстегивает этот процесс.

Ода ароматерапии

Нервно-психическое равновесие и душевное состояние человека во многом зависят от обоняния, запахов внешней среды. Простой пример: запах пота отталкивает, неприятен, вызывает чувство брезгливости. А букет свежих ландышей радует сердце и повышает настроение.

Вот почему для профилактики и лечения многих состояний истари ароматизируют воздух эфирными маслами. Воздействуя на органы обоняния, они раздражают определенные рецепторы и вызывают определенные психические реакции. Воскурение целебных душистых веществ весьма благотворно для организма в целом.

Снять внутреннее беспокойство помогут 4 капли лаванды и по 2 капли лаванды и ромашки, помещенные в аромалампу.

При нервном перенапряжении советуют взять 4 капли розмарина и по 2 капли лаванды и лимона.

Хорошее средство от стресса и переутомления – 4 капли лаванды, 3 капли лимона и 1 капля герани.

(По материалам «Медицинской газеты».)

Возрастной алкоголизм

Чрезмерное употребление алкоголя – проблема для России не новая. Однако на общем фоне пристрастия к спиртному наркологи выделяют два возрастных пика: алкоголизм лиц старше 40 лет и алкоголизм тех, кому за 60.

Всплеск злоупотреблений алкогольными напитками в эти периоды связан с определенными, во многом объективными обстоятельствами. 40 лет – кризис среднего возраста. Дети выросли и не нуждаются в любви и заботе родителей так, как раньше. Жена (муж) вдруг оказывается совершенно чужим человеком, с которым нет смысла и дальше жить под одной крышей. Карьера сделана, в профессиональном плане достигнут «потолок». И начинаются сожаления об упущенных возможностях, тоска по яркой жизни, что прошла мимо... Семейные конфликты, одиночество, разводы, измены – именно это пациенты наркологов называют в качестве причин, ко-

Отделение медико-психологической помощи Кемеровского областного клинического наркологического диспансера проводит лечение алкоголизма и табакокурения.

торые привели к срыву.

В предпенсионном и пенсионном возрасте на первый план выходит проблема уже не личностной, а социальной изоляции. Друг выясняется, что твои знания и опыт никому не нужны, а сам ты – отработанный материал. И рука тянется к бутылке...

В действительности такой способ «развешаться» и «залить тоску» приводит к еще большей депрессии и может окончательно разру-

шить жизнь человека. Чтобы этого не произошло, следует обратиться за помощью к специалистам.

В отделении медико-психологической помощи лечению алкоголизма, а также табакокурения проводят квалифицированные наркологи, медицинские психологи, психотерапевты. Выбор метода лечения осуществляется индивидуально. Учитывается стадия заболевания, личностные, семейные, финансовые,

ток, стимулирует заживление тканей и укрепляет местный иммунитет.

С помощью вектор-терапии специалисты удаляют из околозубных карманов так называемую биопленку, которая состоит из бактерий, вызывающих воспаление десны (вычистить ее обычной зубной щеткой невозможно).

Также пациентам предлагается терапия озоном (вызывает гибель большинства патогенных бактерий) и лечение на аппарате «Фотосан» (его действие такое же, как при фотодинамической терапии, но применяют его локально, в наиболее проблемных участках).

– Лечение у пародонтолога длится до полутора месяцев, оно всегда комплексное, – уточняет врач-пародонтолог клиники Елена Лысенко. – Это значит, что параллельно физиопроцедурам мы назначаем медикаменты. При необходимости к процессу могут подключиться и стоматолог-терапевт (если нужно вылечить кариес и его осложнения), и хирург, и ортодонты, исправляющие прикус, и ортопеды, которые выполняют протезирование. Но и результаты получаются замечательные: десна становится розовой, плотной, кровоточивость и нагноение пародонтальных карманов проходят, подвижность зубов уменьшается или исчезает. Самому возрастному нашему пациенту было 76 лет. И хотя он обратился к нам после инсульта и имел большие ограничения в выборе методов терапии, мы смогли сохранить ему все его зубы.

Вера НОВИКОВА.

Справки по тел.:
(3842) 57-57-77;
319-319; 72-35-22.

Лицензия № ЛО-42-01-000442 от 02.06.2009.

На правах рекламы.



Сеанс индивидуальной психотерапии проводит опытный психолог Г.М. Говорова.

организационные и другие возможности или пожелания пациента или его родственников. Возможно обращение на анонимной основе.

В арсенале специали-

тов широкий комплекс современных методик, которые позволяют быстро улучшить состояние больного, помогают ему вернуться в социум. Наряду с назначением современных

медикаментозных препаратов (вивитрол, колме и др.) оказывается психотерапевтическая помощь. Опытные психологи могут изменить отношение к ситуации, которая представлялась безвыходной, и найти выход, помогут пациенту вновь почувствовать радость жизни.

Кроме того, в отделении медико-психологической помощи предусмотрена долгосрочная реабилитация после выписки пациента. В случае необходимости это позволяет своевременно провести профилактику для предотвращения срывов.

Марина ЯКОВЛЕВА.

Фото
Сергея Кельберга.

Обращаться:
г. Кемерово,
ул. Павленко, 11.
Телефон
(3842) 57-00-03.

Лицензия ФС-42-01-000724 от 13.03.2008 г.

На правах рекламы.

Пародонтит – это серьезно

Специалисты сети стоматологических клиник «Улыбка» г. Кемерово предлагают горожанам современные подходы к диагностике и лечению пародонтита.

Пародонтит – это воспалительное заболевание десен, если его не лечить, человек всегда теряет свои зубы.

Если спросить человека любого возраста, хотел бы он вместо зубов носить протезы, он скажет: «Нет!» Все понимают, что свои зубы лучше самых красивых, самых «натуральных» зубных протезов, пусть даже изготовленных по новейшим технологиям. Но вот парадокс: большинство не умеет правильно ухаживать за полостью рта и не знает, как сохранить зубы и десну здоровыми.

В 35-40 лет проблемы с десной испытывают 87,5% населения. А в возрасте 65 лет и старше здорового пародонта нет ни у кого из кузбассовцев. У лиц старше 35-40 лет главной причиной потери зубов является именно заболевание тканей пародонта.

Бактерии зубного налёта вызывают воспаление десен – гингивит. Гингивит можно вылечить. При отсутствии лечения развивается пародонтит, который частично обратим при лечении. Если же пародонтит не лечить, это обязательно приведет к полной потере зубов.

Площадь всей ткани пародонта примерно равна площади ладони. При наличии воспаления формируется, образно говоря, зияющая рана, которая постоянно выделяет в кровь вредные вещества – токси-

ны. Этот хронический инфекционный процесс в полости рта катастрофично влияет на общее здоровье человека. В частности, в 1,5-2 раза увеличивается риск развития инфаркта миокарда, в 2,8 раза – риск инсульта. У беременных женщин в 7 раз возрастает вероятность рождения недоношенного ребенка. В два раза чаще пародонтитом страдают люди с сахарным диабетом.

Все 20 лет своей работы клиника «Улыбка» активно занимается сохранением стоматологического здоровья детей и взрослых. Здесь внедрены современные методы диагностики, профилактики и лечения заболеваний тканей пародонта. Решающим условием успешного лечения является точный диагноз. Поэтому пациентам клиники обязательно назначается компьютерная диагностика, позволяющая определить степень тяжести заболевания, и вапа-тест для выявления наиболее опасных микробов.

Клиника «Улыбка» первой в Кемерове стала применять фотодинамическую терапию – лечение воспаления десны с помощью лазера и специального геля. Данный метод позволяет бороться с широким спектром болезнетворных микробов, улучшает крово-

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «НОВОКУЗНЕЦКИЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

(г. Новокузнецк, пр. Строителей, 61, тел. (3843)-74-92-62)

оказывает следующие услуги:

- ✓ Консультации нарколога, психолога.
- ✓ Медицинский наркологический осмотр на допуск:
 - к управлению автомобилем,
 - к разрешению на оружие,
 - к работе во вредных и опасных условиях труда,
 - при оформлении опеки, попечительства, вида на жительство, гражданства и др.
- ✓ Комплексное лечение алкоголизма, наркоманий, токсикоманий, никотиновой зависимости у взрослых и подростков.
- ✓ Прерывание запоев, кодирование, «Торпедо», имплантация «Эспераль».
- ✓ Экспертиза всех видов опьянения.
- ✓ Комплексная медико-психологическая реабилитация.
- ✓ Химико-токсикологическое исследование на установление наличия в моче этанола, наркотических и токсических веществ.
- ✓ Анонимное лечение.

Адреса отделений:

- пр. Строителей, 52, тел. (3843)-46-57-74;
- пр. Курако, 51а, тел. (3843)-79-10-64 (дневной стационар);
- пр. Строителей, 61, тел. (3843)-74-94-41 (стационар);
- ул. Транспортная, 69, тел. (3843)-71-79-64;
- пр. Советской Армии, 53, тел. (3843)-53-57-66;
- ул. Куйбышева, 18, тел. (3843)-72-48-51 (отделение реабилитации).

Лицензия ФС 42-01-001627 от 04.03.2011.

На правах рекламы.

Рекламные материалы в приложение

БУДЕМ ЗДОРОВЫ!

принимаются по тел.

8 (3842) 72-55-47,
72-25-23, 72-37-33



На правах рекламы.

«Профилактика – лучшее вложение в собственное здоровье», – уверены специалисты сети ортопедических салонов «Кладовая здоровья». Здесь представлено более 100 видов различной продукции, способной вернуть человеку бодрость и хорошее самочувствие.

В последние десятилетия отмечается неуклонный рост патологий опорно-двигательного аппарата. Многие заболевания позвоночника и суставов, которые раньше были характерны лишь для пожилых, сегодня значительно «помолодели» и нередко встречаются у людей среднего возраста, молодежи и даже детей. А каждому наверняка хотелось бы сохранить бодрость, хорошее самочувствие, активность на долгие годы. Выход есть!

Специально подобранная, качественная, комфортная обувь, которую могут предложить специалисты «Кладовой здоровья», обеспечит правильное положение стопы и легкость походки. Здесь же можно подобрать ортопедические стельки и полустельки, в результате использования которых значительно снижается нагрузка на передний отдел стопы, колен-

Профилактика – короткий путь к здоровью



ные и тазобедренные суставы, что, в свою очередь, уменьшает нагрузку и на позвоночник, а также предотвращает развитие плоскостопия, мозолей и натоптышей. Различные стельки и полустельки можно подобрать для разных моделей детской и взрослой обуви, на любой размер.

Причиной усталости и отеков ног в течение дня могут быть заболевания вен нижних конечностей, возникновению которых способствует длительная рабо-

та на ногах, малоподвижный образ жизни, наследственная предрасположенность, плоскостопие или избыточный вес.

На любой стадии хронической венозной недостаточности, независимо от причины ее возникновения, показана компрессионная терапия. Одним из наиболее современных и эффективных способов комплексного лечения является применение медицинского компрессионного трикотажа. В салонах «Кладовая здоровья» можно подбо-

рвать компрессионный трикотаж различного ассортимента: колготки, чулки, гольфы для женщин (есть изделия для беременных). Предлагаются также удобные гольфы для мужчин. Одним из наиболее важных факторов, обеспечивающих медицинскую эффективность компрессионного трикотажа, является физиологическое распределение давления по следующей схеме: 100% компрессии – над лодыжками, 70% – на уровне верхней трети голени, 40% – на уровне верхней трети бедра. Такое распределение давления с постепенным убыванием от лодыжек к бедру обеспечивает правильный кровоток и оказывает максимальный лечебный эффект. Те, кто уже приобрел изделия из такого трикотажа, отмечают легкость походки, заметное улучшение состояния вен и внешнего вида ног, отсутствие отеков и обычной усталости к концу дня.

А также нагрузку на ноги снизит тренировка с фитболом, огромным надувным мячом из прочного латекса. Занятия с фитболом повышают тонус всех

мышц тела и помогают сформировать красивые контуры. У тех, кто регулярно делает упражнения с фитболом, обычно бывает тонкая талия и великолепная осанка. Регулярные занятия подарят вам заряд бодрости и отличного настроения на целый день.

Хорошему и качественному отдыху, а также профилактике такого заболевания, как шейный остеохондроз, способствует использование ортопедической подушки. Современная ортопедическая подушка имеет вдоль одной из сторон утолщенный валик, который обеспечивает поддержку шейного отдела позвоночника во время сна, разгружает мышцы шеи и обеспечивает правильное дыхание.

Массаж – очень действенный и эффективный способ восстановления проблем опорно-двигательной системы. Но не

всегда есть возможность посещать квалифицированного массажиста – возникают, как правило, проблемы со временем, графиком специалиста... И здесь могут выручить массажеры, которые удобно применять в домашних условиях. В «Кладовой здоровья» большой выбор массажеров – от маленьких игольчатых шариков до комфортного электромассажера, который обеспечит вам полную релаксацию. Все эти массажеры очень просты в эксплуатации и могут использоваться для всей семьи.

Широкий ассортимент полезной продукции сети ортопедических салонов «Кладовая здоровья» направлен на улучшения качества жизни и сохранения здоровья на долгие годы.

Надежда НИКОЛАЕВА.
Фото Федора Баранова.
г. Кемерово.

На правах рекламы.



пр. Кузнецкий, 17, т. 596-183
ул. Красноармейская, 125, т. 596-150
б-р Строителей, т. 26, 596-026
пр. Шахтеров, 41, т. 596-105
г. Новокузнецк
пр. Дружбы, 59, т. (3843) 330-564
пр. Октябрьский, 7, т. (3843) 330-563

Предъявителям купона
предоставляется скидка 5%

Простата – второе мужское сердце



Научный руководитель клиники «АВРОРА» д.м.н., профессор, Академик РЭА ЗОТОВ Евгений Александрович.

Простата является двигателем всех мужских желаний, побуждений, жизненных интересов и ценностей. Воспаление ее называется простатит. Простатит, если его не лечить, чреват половыми расстройствами, нередко приводящими к импотенции.

Простатит бывает бактериальным (инфекционным) и небактериальным. Бактериальный простатит может возникнуть в результате инфекции, вызванной бактериями стрептококка и стафилококка. Но чаще «виновниками» оказываются микроорганизмы – хламидии, трихомонады, микроскопические грибы, а также гонорея (ИППП).

Понятно, что их «успеху» способствует беспорядочная половая жизнь и элементарное несоблюдение гигиены половых органов.

Главными общими симптомами и бактериального, и неинфекционного простатита являются быстрая утомляемость, вспыльчивость, потеря аппетита и снижение работоспособности. Местные симптомы – боль в области мочеполювых органов и расстройство мочеиспускания. Общие симптомы простатита еще можно принять за проявление невроза, но местные уже ни с чем не спутаешь. Если беспокоят частые позывы к мочеиспусканию, боль отдается в промежность, крестец и мошонку, а также возникает после полового акта, диагноз ясен: простатит.

Есть еще два верных признака. Во-первых, сперма становится не молочного цвета, а желтоватой, иногда с кровянистыми выделениями. И во-вторых, после большой физической нагрузки или посещения туалета появляются выделения из мочеиспускательного канала (ослаблен тонус предстательной железы).

На начальной стадии заболевания простатиту сопутствует преждевременное семяизвержение, в хронической форме – ослабление эрекции и снижение полового влечения.

Последствия простатита:

- Импотенция – впоследствии развивается у 30-50% мужчин, не прошедших курсы лечения. «Для мужчины твердая и быстрая эрекция – символ мужественности!»
- Бесплодие – нелеченное воспаление предстательной железы приводит

увеличивается в 4 раза!

Аденома простаты
Путающие слова, от которых сжимается сердце каждого мужчины. Но не каждый имеет внятное представление о том, что это такое. Аденома простаты, или, как ее еще называют, доброкачественная ги-

доброкачественную опухоль, но, несмотря на это, часто приводит к серьезным осложнениям и требует хирургического лечения.

Основной причиной развития аденомы простаты является простатит. Каждый мужчина должен знать, что простатит, аденома и рак простаты – тесно связанные между собой процессы.

Вот к чему может привести нелеченная аденома простаты:

- вялая струя мочи,
- прерывистое мочеиспускание,
- затруднение при мочеиспускании,
- учащенное мочеиспускание «по чуть-чуть»,
- необходимость напряжения при мочеиспускании,
- частые позывы к мочеиспусканию,
- капельное мочеотделение в конце мочеиспускания,
- ночные позывы к мочеиспусканию,
- неполное опорожнение мочевого пузыря,
- недержание мочи.

В настоящее время всеми европейскими клиниками однозначно принято мнение, что лучшее лечение – это ЛЕЧЕНИЕ АДЕНОМЫ БЕЗ ОПЕРАЦИИ (что мы и делаем в клинике «АВРОРА»).

Рак простаты – следующая стадия развития патологии в простате – гормонально-зависимая опухоль и антиандрогенная (блокирующая мужские половые гор-

моны) терапия в клинике «АВРОРА» эффективна у 80-95% пациентов, даже с распространенными опухолями (4-я стадия рака простаты).

Уровень ПСА является наиболее точным маркером для скрининговой диагностики рака предстательной железы, нормальным считается 4 нг/л.

По мнению большинства европейских исследователей, летальный исход от локализованного рака простаты встречается только при его затяжном течении. Необходимо, в первую очередь, ранняя диагностика рака простаты, поскольку его лечение на ранних этапах оказывается наиболее эффективным.

Диагноз «рак простаты» не стоит рассматривать как приговор. Выявленный на ранних стадиях данный вид рака успешно лечится, либо возможно достижение периода стойкой ремиссии. Выявленный на более поздних стадиях, рак простаты в большинстве случаев дает хороший ответ на гормональную терапию и позволяет продлить жизнь мужчины на долгие годы (15 лет).

ВНИМАНИЕ: даже при большой давности заболевания простаты лечение мужчин, как правило, сопровождается восстановлением половой функции!

Лицензия ЛО 42-01-001189 от 01.08.2011.

На правах рекламы.

КЛИНИКА АВРОРА
Поможет там, где любые лекарства бесполезны!!!

Услуги специалистов клиники:

• уролог	• Компьютерная диагностика: ВРТ, ФОЛЬ, ИМАГО	• эндокринолог
• гинеколог	• невролог	• гирудотерапевт
• венеролог	• терапевт	• аллерголог
• онколог		• косметолог
• андролог		• озонотерапевт
• ревматолог		• иммунолог

Импотенция • Бесплодие супругов • Эректильная дисфункция • Раннее семяизвержение

Рак простаты – страшный диагноз, но не приговор!!!	Аденома ДГПЖ, простатит – без операции!!!	Искусственное оплодотворение Цистит Аборты (3 вида)
--	---	---

Половые и венерические инфекции анонимно!
Лечение эрозий шейки матки, цервицитов, кольпитов

УЗИ всех органов 3D (трехмерное) цветное доплеровское

Пр. Октябрьский, 49
(напротив диагностического центра)
Тел. 33-88-85 (с 8⁰⁰ до 20⁰⁰), 59-88-85

к нарушению показателей спермограммы, и у 25% пациентов – к бесплодию!

• Рак и аденома простаты – при длительном течении простатита риск развития рака и аденомы предстательной железы

перплазия предстательной железы (ДГПЖ), является одним из наиболее часто встречающихся заболеваний мочеполювой системы у мужчин. По своей природе аденома предстательной железы представляет собой