



ЭСКУЛАП

№8



МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

Советы по сохранению здоровья глаз

Во второй четверг октября отмечается Всемирный день зрения

Глаза – один из основных инструментов человека для получения информации об окружающем мире. От 80 до 90 процентов ощущений люди получают именно благодаря зрению. С помощью глаз человек распознает форму и цвет объектов, может отслеживать их перемещение в пространстве. Без зрения в современном мире жить достаточно тяжело: большая доля поступающей информации рассчитана на зрительное восприятие.

К мерам профилактики глазных болезней относится не только посещение офтальмолога, но и соблюдение несложных правил, которые помогают сохранить хорошее зрение.

1. Защищайте глаза солнцезащитными очками. Ультрафиолетовое излучение солнца вызывает целый ряд негативных изменений в глазах: ускоряет развитие катаракты и макулярной дегенерации, а также вызывает повреждение роговицы. Особенно опасно ультрафиолетовое излучение для тех, кто вынужден проводить на солнце долгое время, для перенесших операцию по удалению катаракты, а также для принимающих лекарственные средства, повышающие чувствительность к солнечному свету. Качественные солнцезащитные очки задерживают ультрафиолетовые лучи типов А и В, а также уменьшают яркие блики, повышая четкость изображения.

2. Не курите. Специалисты советуют отказаться от курения. Никотин губительно влияет на зрение. Кроме общеизвестных болезней дыхательных путей и всего организма, он расширяет сосуды, а потом сужает, нарушая питание глаза. Это может привести к ишемии сетчатки и уменьшению кровоснабжения органа.

3. Откажитесь от алкоголя. Алкоголь обезвоживает организм — в том числе и глаза. Если вы употребляете алкоголь регулярно, у вас больше шансов на развитие синдрома сухого глаза.

А употребление больш-

ших доз алкоголя приводит к токсической амблиопии — болезни зрительного нерва и нарушению зрения.

4. Следите за уровнем сахара в крови. Регулярное употребление жирных и сладких продуктов приводит к сильным колебаниям уровня сахара в крови и, как следствие, к развитию диабета второго типа. С этим недугом связаны такие серьезные заболевания глаз, как диабетическая ретинопатия, глаукома и катаракта. Колебания сахара в крови могут также привести к изменениям в хрусталике и снижению зрения.

5. Контролируйте давление и уровень холестерина в крови. Повышенное давление может вызвать гипертоническую ретинопатию. Без лечения это заболевание приводит к слепоте. Кроме того, высокое давление повышает риск развития глаукомы и макулярной дегенерации. Сочетание гипертонии с высоким уровнем холестерина в крови повреждает сосуды, питающие сетчатку. Это чревато инсультом ее центральной артерии, который полностью нарушает зрение в пораженном глазу.

6. Ешьте продукты, богатые антиоксидантами. Регулярное употребление продуктов, богатых антиоксидантами и цинком, значительно снижает вероятность макулярной дегенерации и замедляет развитие катаракты. Витамин А защищает сетчатку и улучшает цветовое и ночное зрение. А жирные кислоты Омега-3 уменьшают риск развития синдрома сухого глаза и воспалительных заболеваний глаз. Людям с ослабленным зрением нужно употреблять продукты, укрепляющие сосуды сетчатки глаза: чернику, черную смородину, морковь. В рационе близоруких должна присутствовать печень трески, зелень: петрушка, салат, укроп, зеленый лук. При дистрофии сетчатки помогают шиповник (настой, отвар), клюква.

7. Сократите негативное влияние на глаза, которое оказывают искусственный свет, светящиеся экраны телевизора и компьютера, электронные игры. Необходимо, чтобы рабочее место было достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза. Для тех, кто пользуется компьютером, рекомендуется использование современного монитора и качественных программ. Сохранить зрение при работе за компьютером позволяют небольшие ежечасные паузы для отдыха глаз и специальная гимнастика. Комплекс упражнений для повышения остроты зрения включает движение глаз вверх-вниз, право-влево, по кругу, диагонали, частое моргание глазами, интенсивное сжатие и раскрытие глаз в быстром темпе, сведение глаз к носу, тренировка фокуса «на расстоянии».

Снять усталость глаз вечером после работы помогают компрессы, промывания глаз черным и зеленым чаем, теплые примочки на закрытые глаза из отвара ромашки.

8. Регулярно проверяйте зрение. Это довольно простая и быстрая процедура. Регулярное обследование у офтальмолога позволяет вовремя заметить начало развития глазных болезней.

Помните, многие заболевания глаз, обнаруженные на ранних сроках, полностью вылечиваются, а регулярные проверки зрения позволяют подобрать нужные средства для его коррекции и замедлить прогрессирование снижения зрения.

Хорошее зрение в любом возрасте значительно улучшает качество жизни. В силах каждого человека приложить небольшие усилия, чтобы сохранить здоровые глаза.

Врач-офтальмолог МЦРБ
Еприн В.М.
Фото Элины Витязевой.



Лечить зубы с комфортом

В Овгортской врачебной амбулатории введена в эксплуатацию новая стоматологическая установка KaVo estetica E30 MAYA. Немецкое оборудование с европейским качеством позволит оказывать стоматологические услуги с большим комфортом и для пациента, и для стоматолога.

- Хочется выразить огромную благодарность нашему руководству МЦРБ за заботу о дальнейшем посёлке. Новая установка кажется мне сказкой: бесшумная, не чувствуешь никакой вибрации как на своей руке, так и на борах. Поэтому не только мне приятно на ней работать, но и пациентам моим будет комфортно, - говорит врач-стоматолог Овгортской врачебной амбулатории Людмила Николаевна Ли. - Нет шума и вибрации - нет страха у маленьких детей, и увеличится продолжительность "жизни" установленных пломб.



СПРОСИМ У ДОКТОРА

Здоровое питание для всей семьи

Какие продукты полезны, а какие стоит убрать из холодильника навсегда?

Здоровое и правильное питание – это не строгая изнуряющая диета, а ряд правил, при соблюдении которых можно кардинально изменить себя, обрести новые полезные привычки, красивую фигуру и существенно продлить жизнь. На вопросы о правильном, здоровом питании отвечает врач-эндокринолог Мужевской ЦРБ Александр Леонтьевич Нензелов.

- В чем заключаются основы здорового питания?

При составлении меню здорового питания следует помнить о нескольких общих правилах. Во-первых, принимать пищу нужно часто и маленькими порциями, размером с пригоршню. Не нужно бояться голода! Здоровый образ питания предполагает 5-6 приемов пищи за день. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка.

Второе важное правило – помним о калориях. Нет необходимости скрупулезно высчитывать их в течение всей жизни каждый раз после еды, достаточно неделю-другую последить за своим питанием, и привычка автоматически «прикидывать» калорийность пищи появится сама собой. Норма калорий у каждого своя, узнать ее можно, например, воспользовавшись специальным калькулятором, который легко найти в Интернете. Чтобы сбросить вес, нужно употреблять 80% калорий от нормы. Дополнительно урезать рацион нет никакого смысла – организм просто затормозит обмен

веществ, да и вреда от такой диеты больше, чем пользы.

Правило третье – соблюдаем баланс между «доходами» и «расходами», то есть той энергией, которая тратится организмом на основной обмен, работу, занятия спортом, и калорийностью питания. Еда включает в себя четыре основных составляющих: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна – все они необходимы нашему организму. Вопрос только в том, какие именно из них (жиры и углеводы бывают разными), в каких количествах и пропорциях употреблять. Ориентировочные рекомендованные показатели – 60 г жиров, 75 г белков, 250 г углеводов и 30 г волокон.

Четвертое правило – пейте воду. Зачастую мы не хотим есть, просто наш организм принимает нехватку жидкости за голод и заставляет нас съесть то, что на самом деле не нужно. Полтора и более литра чистой питьевой воды помогут избавиться от псевдоголода, сделают более упругой кожу, улучшат общее состояние организма, ускорят процесс обмена веществ.

- Какие продукты питания необходимо включить в рацион здорового питания?

- Злаки в виде каш и мюсли богаты медленными углеводами, которые обеспечивают наш организм энергией. Свежие овощи обеспечивают организм пищевыми волокнами – клетчаткой. Бобовые – богатый источник растительного белка. Орехи, особенно грецкий и миндаль, благотворно влияют на

весь организм и являются источником полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3, микроэлементов. Кисломолочные продукты - натуральные йогурты без добавления сахара, кефир, обезжиренный творог - обеспечивают кальцием и улучшают работу ЖКТ. Морская рыба содержит белок и незаменимые жирные кислоты омега-3. Фрукты и ягоды – кладезь витаминов, оздоравливают кожу и защищают организм от заболеваний. Нежирное мясо – куриная грудка, крольчатина, говядина – источник белка. Из напитков рекомендуется употреблять минеральную воду, цикорий, смузи, зеленый чай и натуральные свежевыжатые соки, лучше овощные.

- А какие продукты под запретом?

- Несовместимы со здоровым образом жизни и правильным питанием сладкие газированные напитки, жареная пища, фастфуд, майонез и аналогичные соусы, колбасы, сосиски, мясные полуфабрикаты, энергетические напитки, обеды быстрого приготовления - лапша, пюре в пачках, мучное и сладкое, пакетированные соки. Под полным запретом алкоголь - о вреде его для организма сказано уже достаточно, отмечу лишь, что алкоголь содержит калории, повышает аппетит, мешает усвоению полезных веществ, а при несоблюдении минимальных доз – медленно разрушает организм, ведь этанол является клеточным ядом.

Всё о спастическом колите

Спастический колит – воспаление слизистой оболочки толстого кишечника, сопровождающееся недостаточностью перистальтики. Его часто диагностируют как синдром раздраженного кишечника. Не считается тяжелой патологией и встречается приблизительно у 50% пациентов, обратившихся с жалобами на нарушение работы пищеварительного тракта. Чаще диагностируется у женщин в возрасте 35–50 лет.

Виды спастического колита

Спастический колит кишечника классифицируется по нескольким параметрам. По характеру течения выделяют острую форму, когда симптомы заболевания развиваются быстро и отличаются своей интенсивностью, и хроническую форму, которая характеризуется чередованием периодов обострений с усилением симптоматики и ремиссий, во время которой заболевание не проявляется. По этиологии диагностируется алиментарный колит – развивается при нарушении режима питания, аллергический колит – возникает из-за длительного воздействия на слизистую оболочку кишечника аллергенов, и механический колит – появляется по причине хронических запоров.

Причины развития заболевания

Основной причиной развития спастического колита является нарушение режима питания. Употребление большого количества острой и соленой пищи, приправ

способствует раздражению слизистой оболочки пищеварительного тракта. К развитию спастического колита могут привести частые запоры, хронические инфекции пищеварительного тракта и связанное с ними лечение, хронические стрессы, резкое изменение гормонального фона (в частности, в период беременности и климакса) и аллергия на продукты питания.

Симптомы спастического колита

На первое место выходит нарушение стула, метеоризм, вздутие живота, дискомфорт после принятия пищи. Возможны болевые ощущения в левом боку или внизу живота. При остром спастическом колите отмечается диарея, в случае отсутствия необходимого лечения заболевание переходит в хроническую форму, диарея начинает чередоваться с запорами. Задержка стула может быть от 3 до 7 дней.

С возрастом происходит физиологическое ослабление перистальтики кишечника. Поэтому спастический колит у пожилых пациентов диагностируется в два раза чаще, чем у людей молодого возраста.

Диагностика и лечение

При появлении первых симптомов спастического колита необходимо обратиться к врачу-гастроэнтерологу. Специалист опрашивает и осматривает пациента. При простукивании живота выявляются спазмированные участки. После осмотра назначается дополнительное обследование. Терапия спастического колита включает в

себя несколько направлений, в зависимости от вида спастического колита и причин его появления. В острой стадии назначается прием лекарственных средств. При хронической форме заболевания лечение направлено на очищение кишечника от избытка каловых масс и выработку определенного графика дефекации. Лечение спастического колита включает в себя соблюдение диеты и режима питания.

Спастический колит легко поддается лечению при условии своевременного обращения к врачу. Осложнения и переход в хроническую форму развиваются при отсутствии необходимой терапии.

Профилактические меры

Профилактика спастического колита заключается в ведении здорового образа жизни и соблюдении правильного режима питания. Следует ограничить употребление жирной, жареной и острой пищи. В рацион должно входить большое количество овощей и фруктов. Необходим отказ от курения и злоупотребления алкоголем, как от факторов, раздражающих слизистую оболочку кишечника. Физические нагрузки должны быть умеренными: частое перенапряжение мышц живота тоже может стать причиной заболевания. При повышенной тревожности необходимо снизить уровень стресса и избегать психотравмирующих ситуаций. При наличии хронических заболеваний следует проходить регулярные профилактические осмотры и соблюдать все предписания врача.

**Заведующая
Шурьшкарской врачебной
амбулаторией Арагбаева Н.В.**

В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ

Алкоголизм - болезнь или вредная привычка?

Еще с давних времен считали, что алкоголик - это падший и аморальный человек, который употребляет алкоголь только из-за своей излишней распушенности. Но что такое алкоголизм?

Привычка — это способность делать что-либо, не задумываясь над процессом. Способность двигать руками, подносить ложку ко рту — все эти действия мы выполняем автоматически. Вредные привычки — это действия, которые вредят здоровью человека. Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредят здоровью, этот факт уже давно был доказан.

С медицинской точки зрения алкоголизм - это не что иное, как болезнь. Прямая

дорога к алкоголизму идет через пьянство - частое употребление алкогольных напитков в течение долгого времени. После этой болезни восстановить испорченные органы практически невозможно. Если человек выльчится от алкоголизма, ему придется всю жизнь мучиться от массы приобретенных болезней.

Самыми распространенными заболеваниями при алкоголизме являются заболевания печени, язвы, хронический гастрит, рак поджелудочной железы. Употребление алкоголя в больших количествах также приводит к развитию диабета и возникновению гипертонических заболеваний. У алкоголиков в два раза чаще можно встре-

тить венерические заболевания и психические расстройства. Это далеко не полный перечень сопутствующих алкоголизму заболеваний.

При лечении хронического алкоголизма возможны частые рецидивы. Поэтому для реабилитации больному выписывают массу антидепрессантов, которые помогут справиться с возможными проблемами. Антиалкогольная терапия включает групповую психотерапию, сенсibiliзирующую, условно-рефлекторную и гипнотерапию. При этом очень важна поддержка близких.

Врач-нарколог МЦРБ Самсонов В.С.

Защитите своё будущее – предотвратите остеопороз

Это заболевание - растущая глобальная проблема, которая не признаёт границ: во всём мире переломы поражают одну из трёх женщин и одного из пяти мужчин в возрасте старше 50 лет

По решению Всемирной организации здравоохранения с 1997 года 20 октября объявлено Всемирным днем борьбы с остеопорозом. Остеопороз — заболевание, при котором костная ткань становится более слабой и хрупкой, и в результате кости могут легко ломаться. Переломы костей могут возникнуть даже после незначительной нагрузки, чихания или падения с высоты собственного роста. Наиболее тяжёлым последствием болезни является перелом шейки бедра.

Наиболее распространёнными остеопоротическими переломами являются переломы позвонков, которые являются основной причиной боли в спине, инвалидности и потери качества жизни. До 70% переломов позвонков остаются не диагностированными, что делает человека незащищённым от высокого риска развития последующих переломов. Боль в спине, снижение роста и деформация спины («вдовий горб») — все возможные признаки переломов позвонков!

Можно ли предотвратить остеопороз и переломы? Да, если вы будете действовать своевременно!

Причины возникновения

Остеопороз в течение длительного времени (годы) клинически никак не проявляется. Лишь при исследовании можно определить снижение плотности костной ткани – остеопению. При прогрессировании остеопении и отсутствии соответствующего лечения, это состояние может постепенно перейти в остеопороз.

Кость представляет собой постоянно обновляющуюся ткань. На протяжении всей жизни человека его скелет подвергается постоянной регенерации, то есть в нем появляются места разрушения костной ткани, которые затем замещаются вновь образованной костью. Скелет человека полностью обновляется за 10-

15 лет. После «пика костной массы» примерно в возрасте 20-30 лет, начинаются постепенные потери костной массы вследствие преобладания процессов разрушения, которое не компенсируется достаточным костеобразованием. Наступление менопаузы у женщин ускоряет разрушение костей, что связано с резким снижением уровня женских половых гормонов эстрогенов.

Основные проявления

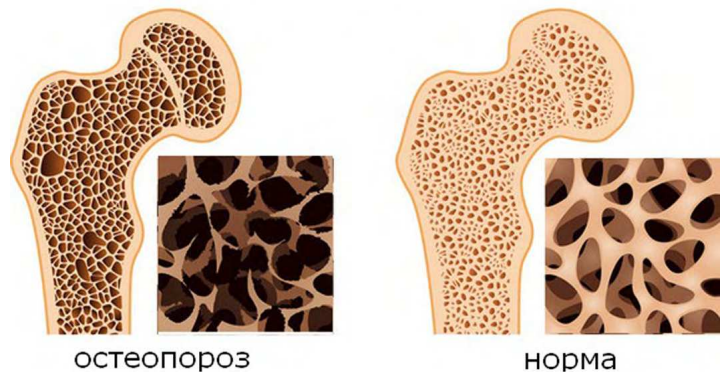
Начальными симптомами заболевания могут быть клинические признаки, связанные с недостатком кальция: общая слабость, повышенная утомляемость, снижение трудоспособности, кариес, ломкие ногти, тусклые, секущиеся волосы. По мере прогрессирования заболевания появляются боли в костях. Происходит уменьшение роста на 2-3 см, связанное с компрессионным переломом позвоночника и формированием кифоза. В результате рост может снизиться на 10-15 см. Происходит изменение осанки в виде искривления позвоночника – «вдовий горб».

Диагностика и лечение

Одним из способов диагностики остеопороза является денситометрия (ультразвуковая или рентгеновская), которая позволяет определить минеральную плотность костной ткани и предсказать риск развития переломов на ранней стадии, когда переломов еще нет.

Необходимость назначения специфического лечения определяет лечащий врач. Препараты кальция и витамин Д являются обязательными компонентами любой схемы лечения остеопороза. Подбор терапии для каждого конкретного пациента проводится с учетом его клинических особенностей и индивидуальных противопоказаний. Поскольку остеопороз является хроническим прогрессирующим заболеванием, лечение его представляет собой длительный процесс.

Остеопороз костей



позор является хроническим прогрессирующим заболеванием, лечение его представляет собой длительный процесс.

Профилактика

5 шагов к здоровым костям и будущему без переломов:

1. Регулярно занимайтесь спортом. Физическая активность должна включать ходьбу, которая дает нагрузку на кости. Полезны упражнения на весовые нагрузки, мышечное укрепление и балансировку. Однако переутомляться и чрезмерно нагружать пораженные суставы не надо. При тяжелых формах остеопороза упражнения выполняются в положениях сидя, лежа.

2. Обеспечьте диетпитание, полезное для костей. Кальций, витамин D и протеин – самые важные элементы для здоровья костей. В то же время следует ограничить потребление кофе, поваренной соли, газировки.

3. Поддерживайте нормальную массу тела и избегайте вредных привычек – курения и употребления алкоголя. Употребление алкоголя приводит к нарушению всасывания кальция и негативно влияет на костный метаболизм. У курильщиков минеральная плотность костей на 10% ниже по сравнению с некурящими людьми. Для профилактики остеопороза следует поддерживать вес в

нормальном для вашего роста диапазоне. Важно отметить, что чрезмерно худые женщины страдают от остеопороза гораздо чаще, нежели полные. Это обусловлено тем, что жировая клетка способна синтезировать гормоны, стимулирующие развитие костной ткани.

4. Узнайте, есть ли у вас факторы риска и доведите их до Вашего врача, особенно если у вас был предыдущий перелом или есть конкретные заболевания и лекарства, которые влияют на здоровье костей. К факторам риска относятся возраст старше 65, женский пол, низкая минеральная плотность костной ткани, наличие остеопороза или переломов при небольшой травме у близких родственников в возрасте 50 лет и старше, предшествующие переломы, некоторые эндокринные заболевания, ранняя (в том числе хирургическая) менопауза у женщин, низкий индекс массы тела или низкий вес, прием глюкокортикостероидов, длительная иммобилизация (постельный режим более 2 месяцев).

5. Пройдите консультацию врача и, если нужно, примите лечение.

Профилактика остеопороза должна начинаться с детского и подросткового возраста, когда должны быть обеспечены наиболее благоприятные условия для активного роста и развития скелета.