

СКАЖИТЕ, ДОКТОР

В редакции «Городских новостей» работает «горячая линия» для читателей. Ежедневно по вторникам с 15 до 16 часов по телефону 30-38-15 вы можете задать интересующий вас вопрос о лечении и профилактике тех или иных заболеваний.

Откуда лишние килограммы?

? *Я ваша постоянная подписчица и читательница. Всегда стараюсь следовать вашим советам — много двигаюсь, употребляю в пищу только полезные продукты. Но все равно за зиму набрала пять килограммов! Все мои подруги хором говорят, что всему виной возраст. Неужели они правы?*

Ирина Викторовна

— Подобный вопрос женщины мне задают очень часто, — говорит **Ирина Кротова, врач-терапевт.** — Ведь после 45 лет у многих из них возникает дефицит специальных женских гормонов — эстрогенов, и это ведет к тому, что представительницы прекрасного пола начинают поправляться.

Даже если женщина чувствует себя хорошо, не жалуется на одышку, раздражительность, если состояние ее кожи не вызывает беспокойства, надо обязательно сделать все необходимые анализы, чтобы, например, исключить сахарный диабет.

Обычно я советую своим пациенткам обращать внимание на то, где у них откладывается жир. Если на бедрах, то это нормально, а вот если на животе и талии, надо быть бдительным — это сигнал к тому, что в данном случае есть риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Таким женщинам я рекомендую пройти обследование у кардиолога и эндокринолога.

Что касается увлечения всякими диетами, то к подобным рекомендациям по корректровке фигуры я отношусь скептически. Дело в том, что любые ограничения могут отрицательно повлиять на здоровье, особенно если речь идет о строгой диете, которая резко меняет рацион питания.

И еще. Не так давно японские ученые сделали интересный вывод о взаимосвязи скорости поглощения еды и массы тела. Оказывается, чтобы сохранить на долгие годы свой вес, необходимо есть медленно. Понаблюдайте за тем, с какой скоростью вы поглощаете обед или ужин. Если вы сторонник быстрого поглощения пищи, постарайтесь отойти от этого принципа и вскоре заметите, как уходят килограммы.

СИТУАЦИЯ

Почему ярославским инвалидам сложно приобрести средства реабилитации?

В какие школы ходят маленькие ярославцы с ограниченными возможностями? Хватит ли нынче бюджетных средств на то, чтобы закупить лекарства для больных детей? Почему вот уже который месяц инвалидам не выдают памперсы? Эти и многие другие вопросы нам часто задают читатели. В минувшую пятницу депутаты Ярославской областной думы, члены комитета по социальной, демографической политике и здравоохранению пытались найти на них ответы.

Не ограничивайте их возможности

Деньги есть, памперсов нет

Надо сказать, что само заседание комитета проходило бурно. Дело в том, что в последнее время к народным избранникам поступает масса обращений граждан, в которых те жалуются, что либо они, либо их близкие не могут вот уже в течение пяти месяцев получить положенные им по закону бесплатные памперсы. Покупать для взрослого подгузники за свой счет очень накладно, ведь они стоят свыше пятидесяти рублей за штуку, а в день таких изделий надо как минимум четыре-пять. Вот и посчитайте, сколько денег уйдет только на памперсы, а ведь для тех, кто прикован к кровати, еще надо приобретать и специальные поильники, и продукты, и лекарства...

Самое неприятное, что конца этой неразберихе с поставкой в регион памперсов не видно. По крайней мере, судя по выступлению управляющего ГУ ЯРО Фонда социального страхования РФ Михаила Лапочкина:

— В 2015 году у нас не состоялось три аукциона на поставку взрослых подгузников, — пояснил он. — Ни одной заявки на участие в торгах мы не получили, не идут к нам фирмы...

— А в другие регионы идут? — поинтересовались депутаты.

— В другие да, а к нам нет, — ответил Михаил Лапочкин. — Была одна фирма, которая планировала поставить памперсы, но они были произведены в Турции. А как вы знаете, в отношении этой страны у нас введены санкции. Мы объявили еще один аукцион, если все сложится как надо, проведем его в начале апреля...

— А до начала апреля лежащим людям в туалет прикажете не ходить? — с возмущением спросила у руководителя отделения ФСС Лариса Ушакова, председатель комитета. — Я первый раз такое вижу — деньги есть, а вы аукцион провести не можете! Неужели нельзя най-

ти выход из положения? В конце концов, если не можете провести конкурс, проработайте вопрос о компенсационных выплатах, ведь пенсии у инвалидов очень маленькие, сколько они еще могут их тратить на приобретение самого необходимого? У меня складывается впечатление, что у вас, Михаил Юрьевич, вообще нет желания работать как следует.

Ко мне недавно обратился молодой парень, он инвалид-колясочник, рост у него 190 сантиметров. Так вот понадобилась ему коляска, сделал он заявку, как положено, в которой указал свой возраст, вес, рост... Коляску ему прислали. Но когда ее распаковали, оказалось, что она предназначена для подростка. Это как? Человек в эту коляску и поместился-то с трудом, а ведь ему надо передвигаться на ней.

— Что мы тут все дискутируем?! На предприятии, если директор со своими обязанностями не справляется, его увольняют, — заметил депутат Николай Александрович. — Здесь надо поступить точно так же.

Члены комитета со своим коллегой согласились и решили направить письмо в адрес руководства федерального фонда с просьбой освободить г-на Лапочкина от занимаемой должности.

Кто поможет детям

В области растет число маленьких инвалидов. В 2015 году их было 3252, а на первое января 2016 года уже 3407, и это при том, что получить инвалидность сегодня стало значительно сложнее. Напомним, по новым правилам ее не дают, например, многим ребятишкам, страдающим ДЦП.

Многие маленькие ярославцы нуждаются в высокотехнологической медицинской помощи, оказать которую могут только федеральные клиники. Так вот в прошлом году направления в них получили 65 человек. То, сколько еще пациентам та-

кая помощь нужна, осталось «за кадром».

Что касается возможностей наших ЛПУ, то они невелики. Так, реабилитацией детей-инвалидов занимается неврологическое отделение ЯОДКБ, рассчитанное на 35 коек. 100 человек смогли получить путевки в местные здравницы. Часть работы в этом направлении взяли на себя две ярославские детские поликлиники — № 3 и 5. Однако потребности родителей больных детей явно больше, чем предоставленные им возможности.

И, конечно, всем ребятишкам очень хочется интересно и с пользой отдохнуть, и зачастую неважно, насколько ограничены возможности их здоровья: романтика путешествий, возможность общения со сверстниками — это всегда здорово. Так вот, по данным областного департамента по социальной и демографической политике, в прошлом году в загородные лагеря у нас выехали всего шесть детей-инвалидов. Еще один отдыхал в детском санаторно-оздоровительном лагере круглогодичного действия и 127 детишек посещали городские лагеря с дневным пребыванием. Конечно, это очень мало. Но возможности областного бюджета в этой части крайне ограничены.

Еще несколько цифр. В прошлом году на приобретение технических средств реабилитации, средства контроля, специализированного питания, а также на программу реабилитации детей-инвалидов и детей с тяжелыми заболеваниями было выделено из бюджета 517 тысяч рублей. Чтобы понять, много это или мало, надо выяснить, сколько, например, стоит пребывание одного человека в израильской клинике по программе реабилитации инсульта или ДЦП. Так вот цена вопроса колеблется от 72 до 80 тысяч долларов США. Умножаем средний показатель на 70 — это стоимость одного доллара сегодня — и получаем более 5 миллионов рублей. Как говорится, комментарии излишни.



И учиться тоже надо

Первого сентября в школы и школы-интернаты региона пришли учиться 519 детей с ограниченными возможностями. У кого-то из них диагностировано расстройство слуха, у кого-то нарушение зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, расстройство аутистического спектра. К слову, для последней категории ребят в Ярославле открыли сразу два класса — один в школе № 5, другой в школе № 25. Конечно, обучаться можно и на дому, для этого в регионе тоже созданы необходимые условия, но, если есть возможность, все-таки надо учиться со сверстниками.

И здесь выяснилась одна маленькая деталь: даже если школа готова принять ребенка, больного, например, ДЦП, к себе на обучение, далеко не все родители и дети этой возможностью смогут воспользоваться. Во-первых, если дом, в котором живет такой ребенок, не оборудован лифтом, спустить одновременно коляску и ее владельца практически невозможно. Второе. Подъезд ко многим школам тоже оставляет желать лучшего, у нас ведь тротуары не оборудованы специальными пандусами для подъема и спуска инвалидов колясок. Да и в самих школах пребывание таких детей тоже не всегда обустроено грамотно — в большинстве для них даже туалеты не приспособлены.

Выяснилась и еще одна немаловажная деталь: городской транспорт также не рассчитан на то, чтобы им пользовались колясочники, — высокие ступеньки затрудняют подъем в салон. И хотя сейчас появились автобусы для комфортного проезда в них инвалидов, таких машин все-таки очень мало. Программа «Безбарьерная среда» у нас пока реализуется лишь частично. Но очень бы хотелось, чтобы она работала в полную силу, потому что любой человек, несмотря на степень здоровья, должен иметь возможность жить полноценно.

Людмила ДИСКОВА

*Фото с сайта
<http://khoemoivui.com/wp-content>*