

СКАЖИТЕ, ДОКТОР

В редакции «Городских новостей» работает «горячая линия» для читателей. Еженедельно по вторникам с 15 до 16 часов по телефону 30-85-46 вы можете задать интересующий вас вопрос о лечении и профилактике тех или иных заболеваний, высказать свои пожелания о работе учреждений здравоохранения, порядке диагностического обследования. На ваши вопросы ответят главные специалисты Фонда ОМС, организаторы здравоохранения, практикующие врачи.



Как получить медицинскую помощь?

? *Мой сын программист. Недавно друзья позвали его работать в одну из подмосковных фирм. Он съездил, посмотрел и согласился переехать. Но проблема в том, что медицинский полис у него ярославский. Я очень волнуюсь: если парень заболеет, кто его будет там лечить по нашему полису?*

М.П. ЛАРЕНКОВА

— Никаких причин для беспокойства я не вижу, — говорит начальник отдела организации ОМС и межтерриториальных расчетов ТФОМС Лев КУЗНЕЦОВ. — В данном случае неважно, кем выдан медицинский полис, этот документ действителен на территории всей Российской Федерации. Так что, куда бы вы ни приехали, необходимую медицинскую помощь вам окажут в обязательном порядке.

Если же человек страдает какими-то хроническими заболе-

ваниями, а ему предстоит длительная командировка, надо поступить следующим образом. При переезде на новое место жительства прийти в поликлинику, которая обслуживает микрорайон, и написать заявление на имя главного врача с просьбой о прикреплении к ЛПУ. Но в данном случае выбор остается за застрахованным гражданином. Медицинскую помощь ему оказать обязаны и по основному месту жительства, и по временному.

Почему болит плечо?

? *Я работаю на рынке, продаю мясо. Нередко мне приходится отрубить тот или иной кусок с помощью гири и ножа. Если раньше я это делала с легкостью, то в последнее время нет — второй месяц чувствую, что как только поднимаю гирю, возникает боль в плече. Попыталась намазать плечо на ночь специальной мазью, сначала вроде помогло, а теперь опять болит...*

Г. ИБРАГИМОВА

— Сложно вот так с ходу, не видя пациента, ответить на этот вопрос, — говорит невролог Светлана ВАСИЛЬЕВА. — Не исключено, что у женщины обострился остеохондроз, но вполне возможен и плечелопаточный периартрит. Причиной его появления может быть воспаленные сухожилия плеча наряду с повреждениями шейно-грудного отдела позвоночника. Обычно это заболевание развивается после какой-то чрезмерной фи-

зической нагрузки. Но в любом случае диагноз следует уточнить, а для этого сначала надо обратиться к терапевту и получить направление на рентген плечевого сустава. Если диагноз подтвердится, врач направит пациентку на консультацию к неврологу. Замечу, что в большинстве случаев плечелопаточный периартрит успешно лечится. Главное — не затягивать с обращением к специалисту.

Просыпайся, первоклассник!

? *В этом году мой сын пошел в первый класс. До сих пор не может адаптироваться к школе. Очень устает и совсем вялый утром. Чем ему помочь?*

Д.С. ИВАНЧЕНКО



— Более высокий уровень работоспособности на протяжении первого года обучения школьников можно обеспечить за счет увеличения их двигательной активности, — считает директор детско-юношеской спортивной школы № 11 Татьяна ЛЕОНТЬЕВА. — Обязательно нужно делать утреннюю гимнастику и физкультурные паузы во время приготовления уроков.

Примерный комплекс утренней гимнастики для учащихся первого класса:

• «Паровоз» — руки согнуты в локтях, ходьба на месте с круговыми движениями рук вперед (повторить 8 — 10 раз).

• «Штангист» — ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисти сжать в кулак; энергично выпрямить руки вверх, посмотреть на руки, прогнуться — вдох, согнуть к плечам — выдох (повторить 10 — 12 раз).

• «Зайчишка» — присесть на всю ступню, приставить руки к голове (сделать ушки) — выдох; выпрямиться — вдох (повторить 8 — 10 раз).

• «Самолет» — ноги на ширине плеч, руки в стороны, поочередно сделать наклон влево, наклон вправо (повторить 12 раз).

• «Дровосек» — ноги на ширине плеч, руки сверху сцеплены в замок; энергичный наклон вперед, руки вниз — выдох; вы-

прямиться, руки вверх — вдох (повторить 10 — 12 раз).

• «Мяч» — ноги на ширине плеч, руки на поясе, прыжки на обеих ногах (сделать 25 прыжков).

• Ходьба на месте с энергичной работой рук.

Физкультурная пауза проводится спустя 20 — 25 минут после начала выполнения домашнего задания в зависимости от умственной и физической усталости школьника. Комплекс состоит из 4 — 5 упражнений, которые выполняются в течение 3 — 4 минут в среднем или быстром темпе с обязательным включением упражнений на осанку.

Физкультурная пауза

1. Стоя, ноги вместе. Руки в стороны ладонями вверх — вдох, поднять руки вверх, подняться на носках, опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох (повторить 5 — 6 раз).

2. Стоя, поднять руки вверх, левая нога назад на носок, прогнуться посмотреть на кисти рук. Повторить то же самое упражнение с правой ноги (6 — 7 раз).

3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон влево, наклон вправо, дышать равномерно (повторить 6 — 7 раз).

4. Стоя, ноги вместе. Присесть, руки на пояс — выдох, спина прямая; выпрямиться — вдох, руки вниз (6 — 8 раз).

5. Стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки в стороны — вдох, опустить руки — выдох; наклон вперед, встряхнуть кисти — выдох (4 — 5 раз).

Диагноз — базалиома

? *У меня образовалось какое-то пятно. Похоже, что это базалиома. Читала, что нужно делать дерматоскопию. Скажите, как у нас в Ярославле диагностируют эту болезнь и как лечат?*

Н.К.

— Вы должны обратиться к онкологу по месту жительства. Диагноз «базалиома» ставится после осмотра и цитологического исследования, обычно врач делает соскоб с опухоли. Дерматоскопия, конечно, может помочь в диагностике, но здесь она необязательна, — отвечает онколог ГБУЗ ЯО КБ № 1 Юлия КОВАЛЕВА. — Базалиома — самый распространенный рак кожи. При этом эта опухоль не дает метастазов и прекрасно лечится. Лечение обычно хирургическое. Также возможно облучение рентгеновскими лучами, криохирургия — использование жидкого азота.

Очень важно изменить образ жизни после лечения базалиомы, потому что эта опухоль довольно часто возвращается (рецидивирует). Базалиомы появляются из-за чрезмерного воздействия ультрафиолета на кожу. Поэтому главная профилактика — защита от солнца.

Прав ли врач?

? *Мне 77 лет. У меня в крови высокое содержание мочевой кислоты. При норме 350 мкмоль/л у меня показатель 410. Я попросила у терапевта направление к ревматологу, суставы и спина у меня болят. Но терапевт сказала, что у меня анализ нормальный, и никакого направления не дала. Почему?*

П.И. РЫКУНОВА

— Формально доктор права, — говорит терапевт Екатерина МИТИНА. — Дело в том, что после 65 лет показатели содержания в крови мочевой кислоты у мужчин и женщин становятся практически одинаковыми, но при этом они не должны превышать 450 — 500 мкмоль/л. Таким образом, учитывая возраст пациентки, можно сказать, что этот показатель у нее в норме.

Однако если у женщины болят суставы, если она видит, что

они краснеют, опухают, становятся малоподвижными, надо, безусловно, обследоваться более тщательно. Тем более что она жалуется и на боли в спине. Болезненность в суставах в таком возрасте может действительно возникнуть вследствие отложения солей натрия. Обычно заболевание начинается с того, что поражаются небольшие суставы пальцев рук и стопы, затем оно распространяется на коленные и локтевые суставы.



Подготовили Марина ИЛЬИНА и Людмила ДИСКОВА
Фото с сайтов ger-center.ru, admin-tih.ru, iz-nsk.ru