

Лучше предупредить, чем лечить

В прошлом номере газеты мы начали рассказ о центрах здоровья, в которых можно проверить состояние своего организма. Сегодня мы продолжим эту тему.

Напомним, что в Ярославле работает четыре центра здоровья, куда могут обращаться жители разного возраста (см. № 71 от 7 сентября 2016 года). Чтобы обратиться в любой из них, необходимо при себе иметь паспорт (свидетельство о рождении) и полис ОМС. Дополнительно могут потребоваться страховое свидетельство государственного пенсионного страхования, направление врача лечебного учреждения или медицинская карта.

В центрах здоровья можно оценить состояние и резервы организма, выяснить, на что следует обратить внимание для сохранения или улучшения здоровья. Для этого предусмотрены следующие виды обследования:

- тестирование на аппаратно-программном комплексе для определения соматического и



Центр здоровья на базе ГУЗ ЯО «Детская клиническая больница №1 г. Ярославля», ул. Чехова, 43а.

психофизиологического состояния здоровья;

- скрининг сердца компьютеризированный (экспресс-оценка состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей);

- пульсоксиметрия (определение содержания кислорода в крови);

- определение содержания окиси углерода в выдыхаемом воздухе и содержания карбоксигемоглобина;

- спирометрия для комплексной оценки функций дыхательной системы (позволяет оценить основные параметры вдоха-выдоха, наглядно увидеть результаты вредного влияния курения на органы дыхания и выявить на ранней стадии такое тяжелое заболевание, как хроническая обструктивная болезнь легких);

- биоимпедансометрия (определение состояния внутренних сред организма — позволяет узнать процентное соотношение воды, мышечной и жировой ткани в организме);

- экспресс-анализ для определения общего холестерина и глюкозы крови;

- ангиологический скрининг с автоматическим измерением систолического артериального давления и расчета плече-лодыжечного индекса;



Городской центр здоровья на базе ГБУЗ ЯО «Клиническая больница №1», ул. Некрасова, 6.

- проверка остроты зрения, тонометрия, исследование бинокулярного зрения.

Пройти обследование можно в течение 40 минут и сразу получить консультацию врача с оценкой степени риска или иных заболеваний, рекомендации по здоровому образу жизни. При необходимости будет назначено наблюдение в центре или у участкового врача, посе-

щение занятий в школах здоровья и лечебно-физкультурных кабинетах по специально разработанной программе.

Центр здоровья можно посетить повторно и получить дополнительную консультацию, провести коррекцию образа жизни, исходя из уже достигнутых результатов.

Мария ПАВЛОВА
Фото Ирины ШТОЛЬБА

СКАЖИТЕ, ДОКТОР

В редакции «Городских новостей» работает «горячая линия» для читателей. Ежедневно по вторникам с 15 до 16 часов по телефону 32-92-48 вы можете задать интересующий вас вопрос о лечении и профилактике тех или иных заболеваний, организации медицинской помощи. На ваши вопросы ответят главные специалисты фонда ОМС, организаторы здравоохранения, практикующие врачи.

О суставах вспоминаю осенью

? Мне 68 лет, возраст, конечно, уже солидный, но я стараюсь вести активный образ жизни. Однако есть и у меня слабое звено — суставы. Как приходит осень, начинают болеть колени, а нынче вот и пальцы рук ломит. Подскажите, можно ли избавиться от этих болячек с помощью народных средств — растираний, мазей или компрессов?

О.И. ТЕПЛОВА

— В данном случае вашей читательнице надо уповать на традиционную, а не народную медицину, — говорит **ревматолог Ирина МИШИНА**. — Действительно, осень — это время года, когда люди, страдающие заболеваниями суставов, чувствуют себя, мягко говоря, неважно.

Обычно в таких случаях я советую сделать легкую гимнастику, причем начинать упражнения надо, не вставая с постели. Потяните ноги, кисти рук, осторожно подвигайте ими.

Пальцы можно сжать в кулак, а потом разжать. Пять-шесть повторов подобных упражнений даст вам возможность улучшить кровообращение. Затем можно потянуться всем телом, только старайтесь делать все плавно, избегайте резких движений. Гимнастику, если нет болей, можно продолжить и встав с кровати.

Однако замечу, что причиной заболевания суставов чаще всего является остеоартроз. А это тяжелый недуг, кото-

рый надо лечить. И хотя вылечить его современная медицина пока не в состоянии, замедлить течение болезни вполне реально. Сегодня в арсенале врачей есть современные препараты, которые позволяют это сделать.

Теперь о том, что ни в коем случае нельзя делать. Если у вас болят суставы, не грейте их. При обострении заболевания даже посещение бани противопоказано. Дело в том, что боль в суставе чаще всего свидетельствует о начале воспалительного процесса, а прогревая его, мы рискуем сильно навредить себе.

И, наконец, о том, какая диета показана при данном заболевании. Однозначно полезны все продукты, содержащие кальций, а это и кунжут, и халва, и все молочные продукты. Очень полезны крепкие выварные бульоны, студни, рыба.

исходит через 15 — 30 дней после прививки, так что пока спешить в поликлинику не стоит.

Прививаться от гриппа можно, если у вас нет аллергии на компоненты, входящие в состав вакцины, поэтому, прежде чем сделать прививку, обязательно посетите участкового терапевта. Именно он скажет вам, позволяет ли состояние вашего здоровья провести вакцинацию.



От гипертонии до инсульта

? Я, конечно, знаю, что у людей, страдающих гипертонией, риск развития инсульта очень велик. Но давление разное. Если у меня, предположим, показатели 135/90, то насколько велика вероятность, что они резко увеличатся? Что может спровоцировать приступ? И еще вопрос: скажите, может ли из-за повышенного давления начаться атеросклероз?

О.К. РЕЗНИКОВА

— От гипертонии до инсульта дистанция действительно небольшая, — говорит **врач-невролог Светлана ВАСИЛЬЕВА**. — Но никто вам не скажет, что явилось той последней каплей, которая спровоцировала приступ. Не зря многие врачи называют гипертонию «тихим убийцей». Зачастую человек даже не чувствует, что начинает заболевать. Многие только на приеме у врача узнают, что у них повышенное давление.

Между тем при артериальном давлении 140/90 мм начинают страдать так называемые органы-мишени — сердце, поч-

ки, головной мозг, глаза... Скажу больше, если у вас систолическое (верхнее) давление регулярно выше 120 мм, риск развития инсульта возрастает в несколько раз. Кроме того, инсульт может развиваться у людей, страдающих атеросклерозом и диабетом.

Что касается атеросклероза, то его развитие, как правило, обусловлено такими причинами, как курение, избыточная масса тела, высокое артериальное давление, стрессы, малоподвижный образ жизни. Курение повышает риск заполучить это грозное заболевание в два раза.

Людмила ДИСКОВА

Стоит ли делать прививку от гриппа?

? Нынче я решила сделать себе прививку от гриппа, но постоянно чихаю и кашляю. Скажите, правильно ли я понимаю, что, если ты не очень хорошо себя чувствуешь, прививку делать нельзя?

Л.Б. ЛИСИНА

— Лучше всего прививаться в начале октября, — говорит **Ирина ВАСИЛЬЕВА, терапевт**. — В основном эпидемия гриппа

начинается у нас в конце ноября — начале декабря и продолжается до наступления весны. Выработка антител в организме про-