

СКАЖИТЕ, ДОКТОР

В редакции «Городских новостей» работает «горячая линия» для читателей. Ежедневно по вторникам с 13 до 15 часов по телефону 30-38-15 вы можете задать интересующие вас вопросы. На них ответят главные специалисты фонда ОМС, организаторы здравоохранения, практикующие врачи.

Рискованное кресло

? *Моя подруга позвала меня на массаж. Делает его... кресло. Сидишь, и тебя со всех сторон оно разминает. Но вот другая приятельница говорит, что такой массаж можно делать не всем, он вреден, если страдаешь теми или иными заболеваниями. Мне 72 года, и болячек у меня немало. Скажите, повредит мне этот массаж или нет?*

Зоя Константиновна

— Если вы страдаете, например, варикозом и сердечно-сосудистыми заболеваниями, то подобный массаж вам противопоказан, — говорит врач-терапевт Дарья СМЕРНОВА. — Его нельзя делать тем, у кого диагностированы сколиоз, остеопороз, сахарный диабет, анемия, онкологические или воспалительные заболевания. У пожилых людей перечисленные недуги нередки, так что нет смысла рисковать своим здоровьем. Однако, садясь в кресло, рискуют с него не встать не только пожилые. Многим молодым людям не всегда полезен подобный массаж. Воздержитесь от него, если вы выпили, причем необязательно крепкий алкоголь. Вы можете почувствовать себя плохо, если перед сеансом употребляли пиво, энергетический напиток или даже плотно пообедали.

Чудо-прибор или развод на деньги

? *На днях мне предложили купить прибор, который, по словам продавцов, лечит все болезни суставов. Он недешевый, но уж больно отклики людей, которые им пользовались, хорошие, мне их продавец тоже почитать дал. А что думает официальная медицина по поводу таких аппаратов?*

В.Ю. БОРИСОВ

— Официальная медицина не советует покупать подобные товары, тем более с рук, — поясняет врач-терапевт Ирина СОЛОДАЕВА. — Все лекарственные препараты, прежде чем выйти на рынок, должны пройти клинические испытания, в процессе которых доказываются их эффективность. Точно такие же испытания должны проходить и медицинские приборы. Пока ни одного сколько-нибудь внятного исследования таких вот чудо-приборов в нашей стране и за рубежом не проводилось. Значит, смысла подвергать свою жизнь опасности нет.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Почему мы боолеем весной

Весна считается самым романтичным временем года. Однако нередко спутниками первых цветов и солнышка являются разные недуги — от банальной простуды до серьезных заболеваний. О том, как избежать этих неприятностей, мы говорим с Татьяной КРУТИКОВОЙ (на снимке), начальником отдела национальных проектов и мониторинга лекарственного обеспечения ТФОМС.



Пробуждайтесь постепенно

— Татьяна Валерьевна, почему именно весной у многих людей обостряются гастриты, язвы, пиелонефриты, гаймориты, синуситы... Многие из нас страдают от депрессии, начинают хандрить, чувствуют себя ослабленными. С чем это связано?

— С чем связано? С приходом весны... Мы же привыкли, что вслед за холодной и снежной зимой наступает долгожданное тепло. Радуемся солнышку, стремимся как можно быстрее вместо пуховика надеть легкую куртку. Забываем, что, одеваясь не по погоде, как магнитом притягиваем к себе все простудные заболевания.

Весна — это время, когда наш организм только просыпается. Зимой двигаемся мы меньше, на улицу выходим реже, предпочитаем тяжелую и калорийную пищу — нам же надо согреться. Именно зимой наблюдается подъем заболеваний гриппом и ОРВИ, а все инфекции ослабляют организм, поэтому к весне наша иммунная система находится не в лучшей форме. Посмотрите на животных, на деревья, цветы — все живое пробуждается постепенно. А человек, только увидев солнышко, начинает торопить события. Но мы тоже часть природы, и наш организм быстро перестроиться не может. Многие не хотят прислушаться к себе, а зря. В результате что мы имеем? Прошлились без шапки — вот вам гайморит и отит. Промочили ноги — здравствуй, цистит.

— Наши читатели возразят: без шапки ходят многие, но не все болеют. На кого-то только ветер дунет, а у него уже отит и насморк, другому все ничем. Почему так?

— Сложный вопрос. У кого-то индивидуальные особенности строения уха не позволяют развиваться болезни или, напротив, провоцируют ее. Нередко люди страдают отитами, фронтитами, синуситами и гайморитами потому, что не до конца вылечили инфекцию. Переболели, например, анги-

ной или ОРВИ, перенесли болезнь на ногах — и вот, пожалуйста, осложнение на уши. Иногда кажется, что человек абсолютно здоров, но стоит ему проехать в автобусе, где рядом с ним окажется заболевший, все — застарелая болячка тут же дает о себе знать. И здесь главное — вовремя обратиться к врачу. Самолечение опасно, не пытайтесь с помощью антибиотиков избавиться от недугов, этим можно только навредить себе. И уж тем более не прибегайте к услугам народных магов и целителей, особенно если заболел ребенок. Немедленно вызывайте врача, а если чувствуете, что болезнь развивается стремительно, «неотложку».

Чтобы душа успокоилась

— С простудными заболеваниями понятно, но почему весной мы хандрим? Почему нередко на фоне этой хандры многие начинают серьезно болеть?

— Василий Власов, наш известный врач-эпидемиолог, один из активистов «Общества специалистов доказательной медицины», считает, что часто причиной развития душевных недугов может служить микробный фон в кишечнике. С этим выводом согласны многие зарубежные врачи, по их мнению, желудочно-кишечная микрофлора нередко «запоминает» перенесенный стресс и каким-то образом заставляет мозг впасть в тревожность и депрессию. Есть интересные исследования, подтверждающие правдивость этой гипотезы. Вот одно из них.

Как известно, кузнечик боится воды, но может прыгнуть в нее, если почувствует, что ему грозит опасность. Ученые установили: заставляют насекомое вести себя подобным образом определенные микроорганизмы. Понимаете, все в природе взаимосвязано. Мы можем забыть о пережитых неприятностях, но в какой-то момент память оживляет эти воспоминания. Нередко это происходит в межсезонный период — весной или осенью. Вот почему и говорят о весеннем или осеннем обострении.

Депрессия — спутник многих хронических болезней, которые приводят к упадку сил и настроения. Самое главное — вовремя ее заметить и постараться помочь близкому человеку справиться с ней. Однако без помощи квалифицированных специалистов не обойтись. Не надо самому себе назначать антидепрессанты и пить их горстями, польза от этого вряд ли будет, а вот навредить сможете.

— Народная молва утверждает: все болезни от нервов, а уж желудочно-кишечные тем более. Например, язва или гастрит, как говорят, спутники стрессов. Вы эту точку зрения разделяете?

— Конечно. А еще в народе говорят, что все подобные недуги связаны со слабым иммунитетом, а потому надо его укреплять. Но это уже из области фантастики, усилить или укрепить иммунитет нельзя...

— А как же рекламные ролики, в которых нас призывают пить специальные молочные напитки, чтобы оставаться здоровыми...

— Увы, все эти призывы делаются с одной целью — облегчить наш кошелек. Точно так же нельзя укрепить здоровье, принимая иммуномодуляторы и пробиотики. Я сторонник доказательной медицины, а эффективность всех названных препаратов никем не доказана. Что касается витаминов, то они нужны тем, у кого есть дефицит тех или иных веществ. Но если человек сбалансированно питается — ест мясо, рыбу, яйца, овощи, фрукты, у него не может быть авитаминоза.

Есть понятие «гиповитаминоз» — недостаток в организме одного или целой группы витаминов. Если такой диагноз человеку поставлен, ему требуется специальное лечение.

Учитесь радоваться

— Хотелось бы понять, почему именно весной обостряются желудочно-кишечные заболевания? Если всему виной стрессы, то почему их влияние на организм весной чувствительнее, чем зимой или летом?

— Есть несколько теорий, почему именно в межсезонье обостряется язва. Одна из них гласит, что всему виной бактерия хеликобактер пилори. Нередко болезнь дает о себе знать из-за нарушения диеты. Весной хочется свежей зелени, фруктов, а многие язвенники не могут их есть в сыром виде, для них важно, чтобы эти продукты прошли тепловую обработку. Но иногда желание съесть зеленый салат или кислое яблоко намного сильнее, поскольку протертые супы, каши, овощные пюре за зиму поднадоели... Увы, последствия подобных «вольностей» всегда печальны.

Если у вас началось обострение болезни, надо непременно обратиться к врачу, без его помощи сложно купировать заболевание. И, конечно, необходимо соблюдать диету. Питание должно быть максимально щадящим, надо исключить все острые, пряные, кислые, соленые, сладкие, твердые продукты, отказаться от чая, кофе и газированных напитков.

Спровоцировать обострение язвенной болезни может и стресс, он нарушает нервные механизмы регуляции желудочной секреции и моторики. Так что старайтесь не нервничать.

— Весной мы стремимся привести себя в порядок: садимся на диету, начинаем посещать спортзал, бегать по утрам...

— И этим можем себе весьма серьезно навредить.

— Но почему?

— Да потому что любые нагрузки должны быть рассчитаны и дозированы. Нельзя всю зиму, ни в чем себя не ограничивая, набирать килограммы, а весной усиленно от них избавляться. Двигаться надо все время! Зимой не можете кататься на лыжах — идите на прогулку. Ходите больше пешком, это поможет оставаться здоровым. Не зря говорят: в движении — жизнь.

Даже если вы будете ходить четыре часа в неделю, это увеличит не только продолжительность жизни, но и ее качество. Но главное — учитесь радоваться! Особенно этот призыв актуален для пожилых людей. Ни в коем случае не сидите в четырех стенах, обязательно пытайтесь учиться новому, тому, что никогда не делали раньше. Ходите в спортивные секции, кружки, найдите занятие по душе.

И еще. Не надо себя заставлять что-то делать. Не нравится закаляться, обливайтесь холодной водой — не обливайтесь, не нравится есть чеснок и пить чай с малиной — ешьте лук, а малиновое варенье замените на вишневое. Главное, чтобы вам было хорошо и комфортно.

Людмила ДИСКОВА
Фото из архива Т. КРУТИКОВОЙ