

## 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 системе организации работы учреждений здравоохранения, порядке диагностического обследования. На ваши вопросы ответят главные специалисты фонда ОМС, организаторы здравоохранения, практикующие врачи.



▶ Как известно, осень — время обострения многих хронических заболеваний. О том, как избежать этих неприятностей, мы постараемся рассказать сегодня.

## Таблетки не панацея

❓ *Уважаемая редакция! Вот уже несколько лет я страдаю от артроза. И если раньше болеутоляющие средства мне помогали, то сейчас практически нет. Посоветуйте, что делать.*  
А.М.

— В первую очередь перестать заниматься самолечением и прийти на прием к специалисту, — говорит **Ирина ЛЕБЕДЕВА, врач-ревматолог**. — Если человек принимает только болеутоляющие средства, то он фактически загоняет болезнь внутрь. Медики назначают нестероидные противовоспалительные препараты для устранения боли и уменьшения воспаления сустава. Все. Как только этот эффект достигнут, кому-то назначают физиотерапевтические процедуры, кому-то плюсом к медикаментозному лечению рекомендуют заниматься лечебной гимнастикой, чтобы улучшить «питание» суставов... Нередко врач советует пациентам сбросить лишний вес, потому что нагрузка на суставы в том случае, если он имеется, увеличивается.

А когда человек принимает только болеутоляющие та-

блетки, лишь «маскирующие» проявление болезни, эффект в лучшем случае нулевой, а чаще всего отрицательный, потому что такие препараты не лечат заболевание — артроз прогрессирует, а пораженные им хрящи разрушаются.

Более того, не следует забывать и о побочных эффектах бесконтрольного «лечения». Известно, что в результате длительного применения многие противовоспалительные препараты могут спровоцировать нарушение работы почек, печени, желудка, вызвать аллергические реакции, нарушить свертываемость крови.

Главное, что надо запомнить всем, у кого уже выявлены заболевания суставов, — лечиться следует строго под наблюдением врача и своевременно: не всегда лечение может быть только медикаментозным, некоторым больным требуется оперативное вмешательство.

## В режиме ожидания

❓ *Столкнулась вот с какой ситуацией. Понадобилась мне консультация невролога, получила направление от врача, а попасть к специалисту сразу не смогла, говорят: «Ждите!» У меня вопрос: сколько же необходимо ждать, чтобы оказали необходимую помощь?*

О.Ю. НОСОВА

Как пояснили в областном департаменте здравоохранения, сроки ожидания приема невролога в ряде ярославских поликлиник действительно сдвинуты в сторону увеличения. Все дело в том, что в городе дефицит этих специалистов.

И тем не менее территориальной программой государственных гарантий Ярославской области по оказанию бесплатной медицинской помощи на 2016 год сроки ожидания приема граждан узкими специалистами определены совершенно четко — не более десяти дней. В этом же документе написано, что сроки ожидания «проведения диа-

гностических, инструментальных и лабораторных исследований при оказании первичной медико-санитарной помощи» также составляют не более десяти рабочих дней. Что касается проведения компьютерной томографии, магнитно-резонансной томографии и ангиографии при оказании первичной медико-санитарной помощи, то здесь сроки ожидания составляют не более тридцати рабочих дней.

Таким образом, ярославцы в случае нарушения своих прав могут пожаловаться как в свою страховую организацию, которая выдала им медицинский полис, так и в прокуратуру.

## Отец печали

❓ *Осенью и весной у меня обостряется хронический гастрит и начинает болеть желудок. Причем осенью почему-то сильнее. Приятельница мне сказала, это оттого, что я, начиная с лета, в саду опрыскиваю деревья от вредных насекомых. Неужели правда?*

Ирина Анатольевна

— Вполне вероятно, — говорит **Екатерина МИТИНА, врач-терапевт**. — Нередко садоводы-любители и не подозревают, что они, борясь с помощью ядохимикатов с вредителями растений, рискуют при этом навредить собственному желудку.

Гастрит — заболевание, которое обязательно надо лечить, и лечить своевременно. Многие мои пациенты, жалуясь на боли в животе, говорят: «Вроде и не ел ничего, а желудок болит». Это тоже характерно для гастрита, как и ночные боли.

Чаще всего приступ начинается с боли в животе, которая локализуется в подложечной области, она возникает либо сразу после еды, либо спустя несколько часов. Характер боли может быть различным: ноющие, колющие, давящие... У кого-то возникает ощущение тяжести и переполнения желудка после еды, кто-то жалуется на постоянную изжогу, тошноту, нарушение аппетита...

Нередко у пациентов появляется чувство слабости, они

говорят, что у них подавленное настроение, плохой сон, им тревожно. К слову, еще древнегреческие эскулапы считали желудок «отцом печали».

Я знаю, что сегодня многие люди, особенно пенсионного возраста, стараются гастрит вылечить с помощью отваров и настоек различных трав. Однако при неправильном и нерациональном их использовании можно лишь навредить. Во-первых, чтобы грамотно себе помочь, надо точно знать, с каким видом гастрита вы имеете дело. Так, при повышенной кислотности рекомендуется применять отвары цветов ромашки аптечной, листьев мяты, зверобоя, Melissa, а при пониженной — плохо помогают отвары тимьяна, лаванды с добавлением коры корицы, гвоздика, подорожник или препараты из него. Во-вторых, надо помнить, что использовать травы, собранные в черте города или вблизи автомагистралей, ни в коем случае нельзя.

## Почему слоятся и ломаются ногти?

❓ *В молодости ногти у меня были твердыми и красивыми. Но после пятидесяти пяти с наступлением осени мои ногтевые пластины становятся очень тонкими, слоятся и ломаются. В чем причина такой напасти?*  
А.П. ТАРАСОВА

— Не исключено, что у вас не хватает в организме кальция и магния, — говорит **Марина ПЛЕТНЕВА, врач-терапевт**. — Впрочем, если говорить о нехватке витаминов, то чаще всего их дефицит может быть следствием неправильного питания. Постарайтесь разнообразить свой рацион, ешьте больше рыбы, которая к тому же содержит магний, фосфор, витамин D, именно они способствуют лучшему усвоению кальция. Не забывайте о белковых продуктах, фруктах и овощах.

Однако проблемы с ногтями у женщин старшего возраста могут быть предвестником более грозного заболевания — остеопороза. Если вы замечаете, что начали сутулиться, у вас появились боли в спине, надо немедленно обратиться к врачу. Он назначит детальное обследование, которое включает проведение компьютерной диагностики, а также анализ крови.

Медицина не стоит на месте, сегодня существуют специальные компьютерные программы, благодаря которым можно просчитать даже риски развития остеопороза. Главное — вовремя обратиться за помощью.



## ДЕМОГРАФИЯ

## Малышей рождается больше

**Ярославльстат обнародовал данные о численности постоянного населения области с начала 2016 года. Согласно этим данным число ярославцев уменьшилось на 1056 человек. При этом уровень смертности снизился, а рождаемость в ряде муниципальных образований выросла.**

На свет появились 10344 младенца, это на 110 больше, чем год назад. К сожалению, число умерших превышает число родившихся более чем на 3000 человек.

Что касается причин смертности, то по-прежнему самая часто встречающаяся в регионе патология — заболевания системы кровообращения. Имен-

но они унесли жизни более шести тысяч человек. Правда, здесь есть позитивный момент: число умерших от болезней системы кровообращения сократилось весьма значительно — на 446 человек. Другой грозный недуг — рак, судя по данным стати-

стики, тоже хоть ненамного, но отстает. По сравнению с прошлым годом в 2016-м от этой болезни скончалось на 98 человек меньше.

Весьма интересные данные и о количестве заключенных браков. Судя по цифрам, жениться и выходить замуж нынешняя молодежь явно не торопится. Число брачующихся в 2016 году по сравнению с прошлым годом уменьшилось без малого на тысячу, правда, и разводов тоже стало меньше — 3504, в 2015 к этому времени распались 3550 пар.