

СКАЖИТЕ, ДОКТОР

В редакции «Городских новостей» работает «горячая линия» для читателей. Еженедельно по средам с 12 до 13 часов по телефону 30-38-15 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.

Чем накормить кости

Можно ли с помощью специальной диеты предупредить развитие остеопороза? Если да, то опубликуйте, пожалуйста, список таких продуктов.

Д. М. ЕРШОВА

— Сразу скажу, только диетой проблему не решишь, особенно если вам за 50, — поясняет Ксения БЕЛОВА, заведующая центром остеопороза. — Самый главный строительный материал для наших костей — это кальций. Больше всего в нем нуждается растущий организм. То есть подростки должны обязательно употреблять продукты, богатые кальцием. Однако и в пожилом возрасте о них тоже не надо забывать. Кальций содержится в молочных и кисломолочных продуктах — молоке, натуральном йогурте, твердых сырах. Кроме того, им также богаты брокколи, сушеный инжир и миндаль.

Помимо кальция надо полу-

чить и витамин Д. Если говорить о продуктах питания, то этот витамин содержится в лососе, консервированных сардинах и тунце, а также в яичном желтке.

Помимо названных витаминов для роста и укрепления костей необходимы витамин К, магний и цинк. Первый содержится в капусте, печени, ферментированных сырах и сухофруктах, особенно богат им чернослив. Магний и цинк содержатся в рыбе, мясе птицы, орехах, зерновых и бобовых. Обязательно надо есть зеленые листовые овощи, морковь и красный перец.



Почему болит рука

Не так давно я сломала руку. Через пять недель после операции доктор назначила мне физиопроцедуры, ЛФК, а еще через две недели массаж. Однако после трех сеансов массажа рука стала болеть еще сильнее. Как же так?

Ю.Н. МУРАШОВА



— После травмы массаж может вызывать болевые ощущения, — поясняет Елена СТОЛЯРОВА, заведующая учебным отделением дополнительного образования специалистов здравоохранения. — Необходимо восстановить утраченную функцию руки, поэтому боль неизбежна. Но надо соблюдать чувство меры, любая боль провоцирует спазм.

Боль порождает негатив, поэтому основной прием, которым пользуются массажисты, это все-таки разминание, однако не всегда напряженную мышцу легко размять. Но работать над этим надо.

А вот если вы ходите на оздоровительный массаж, тогда лучше следовать другому правилу: боль после процедуры — это плохо. После сеанса вы должны чувствовать себя хорошо.

Лечить или протезировать?

Лет двадцать назад некоторые люди, узнав, что у них много больных зубов, просто удаляли их и ставили протез. Также хочу так поступить. Что думают по этому поводу специалисты?

М.А. ЗИМИН

— Удалять все зубы — это не самое правильное решение, это я вам заявляю со всей ответственностью, — говорит Юрий РОЖКОВ, врач-стоматолог высшей категории. — Если зуб подлежит лечению, его надо лечить.

Если же встает вопрос о протезировании,

то пациент должен прийти на прием к стоматологу-ортопеду. Он и определит, какие зубы лечить и оставить, а какие удалить. Если вы хотите получить хороший результат, рекомендуем провести и обследование, и лечение, и протезирование в одном лечебном учреждении.

Как долго принимать витамин Д

После того как я сдала анализ крови, врач выписал мне витамин Д в масле и сказал, что мне надо обязательно его принимать. А как понять, что организм уже полностью этим витамином насытился?

Т. А. ЛИСКУТОВА

— Чтобы выяснить это, через три-четыре месяца вам надо сдать повторный анализ крови, — говорит Ксения БЕЛОВА, заведующая центром остеопоро-

за. — Главное — соблюдать все рекомендации врача и помнить, что при адекватном лечении можно справиться даже с тяжелым недугом.

Разноликий атопический дерматит

У моего внука атопический дерматит. Недавно я услышала, что проявления этого заболевания могут быть не только внешними, говорят, дерматит может и внутренние органы поражать. Это правда?

К.Ю. СОБОЛЕВА

— К сожалению, это так, — подтверждает Светлана ДЕГТЯРЕВА, врач-дерматолог. — Атопический дерматит — наследственное заболевание, причем речь идет не только о родственниках по прямой линии. Аллергией мог страдать кто-то из ваших родных — племянники, тети, дяди... Сложность в том, что предугадать, как проявится эта самая наследственная аллергическая направленность болезни, практически невозможно — у кого-то могут развиваться кожные заболевания, у кого-то начнет давать сбой бронхолегочная система...

На сегодняшний день полностью избавиться от атопического дерматита невозможно, поэтому я говорю больным: с этим

недугом надо научиться жить.

Протекает дерматит у всех по-разному: кого-то мучают зуд, сухость и высыпания на коже, у кого-то развивается хронический насморк, желудочно-кишечные заболевания... В этих случаях медики говорят, что «болезнь уходит внутрь». Причем чаще подобное явление наблюдается у пациентов более старшего возраста. Нередко больные сами виноваты в этом, потому что начинают заниматься самолечением, «прописывая» себе различные мази, в том числе содержащие гормональные вещества. Первое время от них действительно наступает улучшение, однако затем ситуация меняется на прямо противоположную.

Подготовила Людмила ДИСКОВА

Фото с сайтов dietolia.ru, myvrachi.ru, dimassage.ru

СЕЗОН ПРОСТУД

Грипп пошел в гору

Как говорится в постановлении, с 3-й недели января в области начался эпидемический подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ. Эпидемический порог по всему населению региона превышен на 28 процентов, а по детям школьного возраста (от 7 до 14 лет) — на 49 процентов.

За неделю в области зарегистрировано более 7 тысяч заболевших, больше половины из них — свыше 4,5 тысячи, или 62 процента от общего числа больных, — дети. Превышение эпидемического порога наблюдается в наиболее

С 25 января в Ярославском регионе объявлено начало эпидемического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ. Такое постановление в минувший понедельник подписал главный государственный санитарный врач Ярославской области Александр Звягин.

крупных городах — Ярославле, Рыбинске, Переславле-Залесском, Угличе, а также в 11 муниципальных районах. За последнюю неделю приостановлена работа 16 классов в 6 школах и 13 групп в 11 дошкольных образовательных учреждениях области. На 50 процен-

тов увеличилось число заболевших, нуждающихся в стационарной помощи.

По словам главного эпидемиолога департамента здравоохранения и фармации Ярославской области Елены Христофоровой, в нынешнем году — «нашествие» так называемого свиного грип-



свиного гриппа составила больше одного процента от всех заболевших. В предыдущие годы удельный вес А (H1N1) в общей массе других вирусов был невелик. А в нынешнем январе этот показатель неуклонно идет вверх.

Опасность же свиного гриппа по сравнению с «собратьями» в том, что уже во второй-третий, а то и первый день заболевания могут развиваться осложнения — например, вирусная пневмония, вызывающая сильный отек легких. Кроме того, штамм этот достаточно молодой и иммунитет к нему у населения невысок.

Для того чтобы встретить болезнь во всеоружии, область выделила лечебным учреждениям — из бюджетов муниципальных

образований и средств ФОМС — 20 миллионов рублей.

Как проинформировала Елена Христофорова, в нашем регионе от гриппа привиты 343 тысячи человек, или 27 процентов населения, из них 100 тысяч детей (50 процентов).

Правила поведения, если все же наступила коварная болезнь: постельный режим, обильное питье, противовирусные препараты. И самое главное — обращение за медицинской помощью при первых же симптомах заболевания. А чтобы связь между пациентом и доктором была постоянной, планируется внедрить SMS-общения о ежедневном состоянии заболевшего.

Мария ПАВЛОВА

Фото с сайта olymp.com.ru