

Граница незрима ...

Вырвавшись из плена социализма, с его марксистско-ленинской идеологией, воспитывающей высоконравственную, гармонически развитую личность, мы окунулись в «демократическое» общество, где потребности человека превыше всего, в общество вседозволенности, потребления и безнаказанности.

В настоящее время лечить людей, страдающих алкоголизмом и наркоманией можно только при добровольном согласии пациентов. Те пороки, которые ранее приравнялись к преступлениям и антиобщественным деяниям, в настоящее время широко распространены и стали обычным явлением. Ради материальной выгоды, реклама может убедить всех, что пиво это полезный напиток для настоящих мужиков.

Сегодня употребление наркотиков не является уголовно наказуемым преступлением и вполне допустимо в молодёжной среде. Слабоалкогольные напитки сейчас легко доступны подросткам и пропагандируются рекламой. Чтобы деньги текли в карман, процветает завуалированное спаивание подростков.

Сегодня на дорогах все чаще можно стать жертвой водителя, находящегося в алкогольном или наркотическом опьянении. Выйдя из дома, можно легко лишиться здоровья и ценностей, только потому, что кому-то нужны деньги для дозы наркотиков. 80% пациентов травматологического отделения пострадали из-за того, что находились в состоянии алкогольного или наркотического опьянения или стали жертвами лиц, одурманенных алкоголем или наркотиками. Гепатиты В и С, ВИЧ-инфекция вышли из под контроля и стали поражать не только представителей

«групп риска», но и людей далёких от наркомании.

Проводимые в жизнь национальные проекты, усилия правоохранительных органов и медицинских работников сегодня не способны полностью остановить это безумие. СЛИШКОМ ВСЁ ЗАПУЩЕНО!

Чтобы разрубить эту паутину, нужно, чтобы каждый из нас осознал эту проблему. Лишь разумный самоконтроль каждого человека наряду с эффективными государственными мерами, способен сдержать эту лавину. Где бы обществу взять разум?!

Есть болезни, которые человек не в состоянии победить, без дорогостоящих лекарств и сложных операций. Но, что касается алкоголя, наркотиков и никотина, то здесь человек может просто сказать себе «НЕТ!», чтобы не попасть в зависимость от этих пороков. Слишком незрима та граница, за которой самоконтроль уже невозможен. Если человек все же перешагнул запретную черту, необходимо как можно раньше обращаться за помощью к специалистам. При этом не должно быть страха и стеснения, так как болезнь затрагивает интересы не одного человека, а всего его окружения.

**В. Ю. ПРОКОФЬЕВ, районный нарколог;
Ю. Н. ГУЛЕВ, районный травматолог**

Стопы малыша требуют внимания

Согласно медицинской статистике, к двум годам у 24 процентов детей в России развивается плоскостопие, к шести годам - у 40 процентов, а в двенадцатилетнем возрасте этот диагноз ставят уже каждому второму подростку. Заметить деформацию стопы у ребенка непросто, ведь она у него, как правило, не болит. Вот почему при малейшем намеке на проблему родителям важно сразу же показать малыша врачу-ортопеду.

При плоскостопии происходит деформация стопы, характеризующаяся уплощением ее сводов. Одни люди рождаются с этой проблемой, у других она появляется из-за ослабления мышц и связок. Боли появляются (а это уже грозный симптом!), когда скелет окостеневает, и у организма заканчиваются резервы, обеспечивающие нормальное передвижение. К этому времени, как правило, успевают пострадать и коленный, и тазобедренный суставы, формируется патологическая осанка. Доказано, что с плоскостопием связано последующее развитие варикозной болезни вен.

Помочь больным на поздней стадии заболевания бывает уже сложно. Требуется продолжительное специальное лечение, а то и хирургическое вмешательство. Важнейшую роль в своевременном лечении плоскостопия и профилактике дальнейших осложнений, безусловно, играет врач-ортопед. Это слово в переводе значит: orto - прямая, pedis - стопа. Современная ортопедия обладает огромным диагностическим потенциалом, это не только визуальный осмотр, но и диагностическая плантография, плантоскопия, тензометрия, рентгенография, лазерометрия и другие методы исследования.

Прежде всего, нужно выявить, есть ли у вашего малыша предрасположенность к плоскостопию. Сделать это очень просто: смочите стопы ребенка водой, после чего пусть он встанет обеими ногами на лист бумаги. Если в середине стопа отпечатается на одну треть своей ширины, значит, у него все нормально, а если больше или даже полностью - дела плохи.

Неправильное положение стопы можно заметить и во время ходьбы малыша: при плоскостопии дети ходят, широко расставив ноги, развернув стопы и слегка сгибаая ноги в коленях. Если ребенок жалуется на боли и быструю утомляемость ног, если снашивает обувь с внутренней стороны, то его стопы срочно нуждаются в лечеб-

но-профилактических мероприятиях.

Вложите в детскую обувь стельку-супинатор (кстати, это полезно, даже если и нет плоскостопия!). Она имеет выкладку продольного свода и не дает стопе выворачиваться вовнутрь. Стельки нужно покупать не на рынках и не в обувных магазинах, а только в специализированных ортопедических мастерских и кабинетах, где врач-ортопед подберет их профессионально! При первых симптомах плоскостопия у малыша необходимо приобрести настоящую ортопедическую обувь. Чаще всего родители при покупке таких изделий обращают внимание только на присутствие валика в области продольного свода стопы или супинатора. Это, конечно, хорошо, но недостаточно.

Какие же требования предъявляют к детской ортопедической обуви? Она всегда имеет высокий задник, достигающий до лодыжек или даже выше. Обувь должна иметь устойчивую, широкую подошву и каблук. Хорошие модели оснащаются каблучком, продленным изнутри для поддержки стопы в среднем отделе. В нем располагается зона Shock-Adsorber, поглощающая ударные нагрузки при ходьбе и беге.

Подошва делается упругой, умеренно-эластичной, с искусственным перекатом для выработки правильного стереотипа ходьбы. Также ортопедическая обувь должна иметь повышенную полноту (рассчитана на большой подъем и вложение специальных ортопедических вкладных приспособлений). Внутри нее должны отсутствовать швы - для максимального комфорта при ношении и защиты от потертостей.

Чтобы предупредить развитие плоскостопия, малышу полезно регулярно выполнять гимнастический комплекс для стопы. Все упражнения (сгибание, разгибание стоп; вращение; собирание пальцами стопы полотенца, положенного на пол; поднятие пальцами ног карандаша и др.), рассчитанные на 5-10 минут, - чрезвычайно полезны. Они развивают связочный аппарат стопы.



Доброкачественная гиперплазия предстательной железы (ДГПЖ) или, как раньше называлось это заболевание, аденома простаты - одно из наиболее частых заболеваний, которым страдает более половины мужчин старше 60 лет.

Каждому мужчине в возрасте 60...

По разным данным, от 40 до 70% мужчин трудоспособного возраста страдают хроническим простатитом. Если среди лиц в возрасте 50 лет заболеваемость доброкачественной гиперплазией простаты составляет 50%, то у 80-летних мужчин она встречается в 90% случаев. По данным наиболее авторитетного на сегодняшний день справочника для практикующих врачей «Клинические рекомендации, основанные на доказательной медицине», у 30% лиц старше 50 лет на патологоанатомических вскрытиях находят бессимптомный рак предстательной железы, что выводит рак простаты на первое место среди злокачественных образований у мужчин.

ПРИЧИНЫ РОСТА ЧИСЛА ЗАБОЛЕВШИХ ПРОСТАТИТОМ:

- малоподвижный образ жизни;
- широкое распространение заболеваний, передающихся половым путем;
- ухудшение экологической обстановки;
- увеличение числа лиц старшего и пожилого возраста;
- избыточный вес.

Каждый мужчина старше 45 лет должен помнить:

- о высокой вероятности развития у него того или иного заболевания простаты;
- регулярное профилактическое посещение врача-уролога позволит своевременно выявить патологические изменения;
- при появлении симптомов ни в коем случае не заниматься самолечением, черпая сведения из рекламных проспектов.

Несколько рекомендаций мужчинам, для которых здоровье - не пустой звук:

- старайтесь не мерзнуть подолгу;
- не сидеть на холодных камнях, бордюрах и т.п.;
- если у вас сидячая работа, особенно за компьютером, старайтесь каждый час встать поразмяться;
- избегайте от запоров;
- с помощью слабительных средств, а лучше - нормализовав питание;
- ведите регулярную половую жизнь без лишних перепадов в ту или иную сторону (что, кстати, избавит вас не только от простатита);
- если приключилось подхватить какое-нибудь неприятное заболевание, сразу посетите специалиста, не пытайтесь вылечиться сами, не пускайте все на самотек;
- старайтесь регулярно и хорошо питаться, вести активный образ жизни, не болеть и, наконец, время от времени просто думайте о своем здоровье.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТАТИТА И АДЕНОМЫ

Давайте вспомним, кто находится в группе риска. Простатитом чаще всего болеют мужчины старшего и пожилого возраста, ведущие неподвижный образ жизни, злоупотребляющие алкоголем, нерационально питающиеся и частенько страдающие воспалительными болезнями, в особенности органов малого таза.

Развитию аденомы содействует лишняя масса тела (ожирение), употребление алкоголя, курение, цирроз печени, гипертония, склероз, нарушение синтеза гормонов в организме. Необыкновенную роль в возникновении данной опухоли играет характер питания. Так, в Стране восходящего солнца Японии, где в питании населения преобладают растительные, а не животные жиры, эта болезнь встречается редко.

Для профилактики простатита и аденомы предстательной железы можно применять некото-

рые особые средства. К примеру, в крайнее время как профилактическое средство рассматривают чай и экстракт из кипрея, либо, как его по другому называют, иван-чая. Кипрей употребляют и как целебное средство. Он содержит дубильные вещества, флавоноиды, разные кислоты и фитостерины - главные действующие вещества при лечении аденомы предстательной железы и простатита. Аква-экстракт этого растения препятствует развитию воспалительного процесса. А для профилактики принципиально, что это средство можно применять достаточно долго: оно не вызывает побочных явлений.

Капсулы с экстрактом кипрея и аква-экстракт можно приобрести в аптеке. Чай несложно приготовить в домашних условиях: 3 ч.л. иван-чая залить 500 мл кипятка, дать настояться 5 минут, процедить. Пить по стакану с утра натощак и вечером за 30 минут до сна. Можно практиковать другую схему - пить чай 3 раза в день по 2/3 стакана. В качестве профилактического средства отлично зарекомендовал себя отвар из скорлупы фундука. Готовят его последующим способом. Взять 2 кг орехов, отделить скорлупу от ядер. Ядра орехов можно съесть, а скорлупу залить 3 л. прохладной воды, довести до кипения и кипятить 3 минуты. Потом отвар держать на медленном огне 4 часа. Через 40 минут процедить. Готового продукта должно получиться приблизительно 2 литра. Светло-коричневая жидкость практически не имеет ни аромата, ни вкуса. Пить ее по 2 ст. ложки перед каждым приемом еды в течение 2 месяцев. Через несколько месяцев курс можно повторить.

Для профилактики простатита важно организовать свою жизнь так, чтобы в ней было как можно меньше факторов риска развития данного заболевания. Рекомендуется наладить рациональное питание, ограничить потребление острой и жирной пищи, не злоупотреблять алкоголем, поддерживать стабильный нормальный вес, не переохлаждаться и как можно больше двигаться. Старайтесь не напрягаться во время мочеиспускания. А потребление жидкости следует распределять равномерно на протяжении дня. Если вы часто просыпаетесь по ночам, чтобы помочиться, ограничьте потребление жидкости за 2 часа до сна. Старайтесь найти возможность помочиться при ощущении уже самых первых позывов. Пользуйтесь туалетом при любой возможности, даже если вы не испытываете нужды в данный момент. Ну и, конечно, необходимо вести регулярную половую жизнь, без длительных периодов воздержания, чтобы поддерживать постоянную циркуляцию спермы и активное снабжение предстательной железы кровью. Правда, при этом стоит иметь в виду, что развитие простатита часто провоцируют инфекции, передающиеся половым путем. Так что секс должен быть не только регулярным, но и обязательно защищенным. Если появляются дискомфортные ощущения в области промежности, затрудненное или учащенное мочеиспускание, преждевременное семяизвержение, снижение эректильной функции, следует обязательно обратиться к врачу и пройти исследование. В идеале каждый мужчина должен проходить профилактические обследования у уролога хотя бы раз в год. В первую очередь необходимо исследовать секрет предстательной железы и произвести ультразвуковое исследование.

Кому-то, возможно, все эти рекомендации покажутся банальными, однако те, кто их раз в жизни проходил курс лечения, оценят их по достоинству.

Владимир ДУБ, врач-уролог

Тефлоновая посуда вредна?

– Выводы американских исследователей о том, что люди, регулярно употребляющие пищу, приготовленную в посуде с тефлоном, рискуют заболеть раком и диабетом, а у мужчин разрушается сперма, подтвердила Всемирная организация здравоохранения, – говорит Валерий ПЕТРОСЯН, эксперт ООН по химической безопасности, академик РАЕН, заслуженный профессор МГУК. – В нашей стране официальной реакции на эти данные я не видел. Но это не значит, что россияне не рискуют своим здоровьем.

При нагревании тефлоновой посуды в пищу попадает около ста различных веществ, в частности перфтороктановая кислота, которая включена ООН в список 28 самых опасных химических соединений.

Возникает вопрос: в чем же тогда готовить? К алюминиевой посуде возвращаться нельзя, поскольку алюминий разрушает креативную часть мозга человека. Безопасны «бабушкины» чугунные сковородки и посуда из нержавеющей стали.