

Путь к здоровью

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ БОЛЕТЬ

nazarova@zdorovie-msk.ru | www.zdorovie-msk.ru



Цена врачебной ошибки

Как пациенту
отстоять свои права

Стр. 2



Если ребёнок быстро вытянулся

Чем опасны
подростковые недомогания

Стр. 3

А если доктор нужен срочно?

К каким специалистам сложнее попасть на приём в поликлиниках

Тема номера

К каким специалистам в поликлиниках труднее всего попасть на приём?

Чтобы оценить ситуацию, наш корреспондент решил пообщаться с пациентами поликлиник №86, 91 и 182.

Поликлинику №86 (филиал №2 ГП №175) на Сиреневом бул., 30, пациенты преимущественно хвалят. Но импровизированный опрос показывает: жители отмечают, что долго приходится дожидаться приёма невропатолога и отоларинголога.

— А ведь отоларинголог — очень востребованный врач, — сетует пациентка поликлиники продавец Наталья Киселёва.

Заведующая филиалом **Любовь Карсанова**, которую мы попросили прокомментировать ситуацию, пояснила: в поликлинике работают два невропатолога, это соответствует нормативам.

— А вот отоларинголог действительно недавно уволился, — говорит главный врач. — Сейчас эта вакансия открыта, мы ищем специалиста. Но жители могут попасть на приём к лору в 175-й поликлинике. Ко мне никто из пациентов не обращался с жалобой на то, что к специалисту попасть



Вакансия отоларинголога в поликлинике №86 действительно оказалась свободной. Сейчас здесь ищут специалиста

Если пациенту требуется неотложный приём, его обязаны принять оперативно

сложно. А такие жалобы мы не оставляем без внимания.

В поликлиниках №182 (филиал №3 ГП №191) и №91 (филиал №2 ГП №191) пациенты отмечают, что не просто стало попасть к эндокринологу.

— У нас в поликлинике работает всего один эндокринолог, а ведь это специалист, который может понадобиться срочно, — рассказывает пациентка 182-й поликлиники пенсионерка Людмила Николаева.

За разъяснением ситуации мы обратились к глав-

ному врачу поликлиники №191 **Марии Соколовой**.

— Небольшое сокращение числа узких специалистов в поликлиниках действительно произошло. Но таким образом увеличивается их количество в амбулаторных центрах, — объясняет она. — В наших поликлиниках на приём к эндокринологу в основном ходит диспансерная группа пациентов — за выпиской препаратов. Но чаще чем раз в месяц им посещать специалиста и не надо, это плановые визиты. Если же

пациенту требуется неотложный приём, то, поверьте, его примут оперативно.

Тот факт, что теперь к узкому специалисту направляет терапевт, не меняет ситуацию. Человека с острой болью обязаны принять в день обращения.

— Что же касается остальных пациентов, то заведующие наших филиалов лично отслеживают «листы ожидания». И если пациент не может попасть к терапевту больше семи дней, то заведующий организует дополнительный приём — ожидающих пациентов приглашают на него по телефону.

В общем, если ожидание приёма у специалиста затягивается, первым делом имеет смысл обратиться к заведующему поликлиникой.

Алина ДЫХМАН

Колонка редактора

Приходите в Измайловский парк на медицинский фестиваль

Дорогие читатели! 24 мая приглашаю вас в Измайловский парк на медицинский фестиваль «Путь к здоровью». Приходите сами, берите с собой детей, родителей, близких: мероприятие будет живое, радостное, полезное и в своем роде уникальное.

На площадке у Круглого пруда на южной территории расположится мобильный медицинский комплекс, установят медицинские шатры — каждый желающий сможет получить консультацию специалистов, измерить давление, рост и вес, пообщаться с врачами. Будут и лекции на свежем воздухе: врачи из ГКБ №57, Морозовской детской больницы и Института питания РАМН расскажут о возрастных болезнях, о детском здоровье и о здоровом питании. А для детей будет устроена специальная игровая зона с профессиональными аниматорами, с конкурсами и играми — будет чем заняться.

Я уверена, что такие встречи очень важны. Самое



Главврач городской клинической больницы №57 Ирина Назарова

главное в них — тёплое, неформальное общение врачей и жителей города, возможность побеседовать и проконтролировать состояние своего здоровья. И конечно, провести целый день на свежем воздухе с близкими людьми в красивом парке под мягким майским солнцем. Жду вас 24 мая с 11.00 до 19.00 на «Пути к здоровью»!

Пишите мне Nazarova@zdorovie-msk.ru



По вопросам качества медицинского обслуживания в учреждениях здравоохранения обращайтесь на горячую линию

(495) 798-1931

Новости

Российскую вакцину против ВИЧ создадут до конца года

Уже к концу 2014 года отечественная вакцина против ВИЧ будет готова к испытаниям, сообщила глава Министерства здравоохранения РФ Вероника Скворцова. Также в России разрабатываются препараты, позволяющие останавливать этот вирус на ранних стадиях. Всего в течение ближайших трёх лет Россия выделит около 200 млн рублей на борьбу с ВИЧ и СПИДом.

С момента обнаружения ВИЧ учёные создали несколько десятков препаратов, замедляющих развитие вируса, но полноценной защиты для человека от существующих штаммов ВИЧ пока не существует.

В Москве откроют 100 мини-поликлиник

До конца этого года в Москве планируют открыть более 20 мини-поликлиник по программе «Доктор рядом», а всего их будет

не меньше 100 — в тех частях города, где нехватка врачей ощущается особенно остро. Об этом сообщил мэр Сергей Собянин, открывая первую такую поликлинику в новом столичном районе Некрасовка.

Программа «Доктор рядом» стимулирует инвесторов участвовать в открытии поликлиник на первых этажах жилых домов при льготной арендной ставке 1 рубль за 1 квадратный метр. При этом пациенты смогут получать здесь помощь бесплатно.

По материалам информагентств

300 тысяч за забытую в животе салфетку

Что делать, если в медучреждении нанесли вред здоровью

Ваше право

Мы идём к врачу, чтобы получить облегчение. Но иной раз после обращения в поликлинику или больницу самочувствие ухудшается. Как защитить свои права, если причиной осложнений стала некомпетентность или халатность медперсонала, рассказывает председатель Общероссийской общественной организации «Лига защиты пациентов» Александр Саверский.

Операция из-за халатности

— Все граждане имеют право на качественную, квалифицированную и своевременно оказанную медицинскую помощь. Если они её не получили, это не просто неприятность, а нарушение закона, — говорит Александр Саверский.



Щю, Гагаринский суд Москвы обязал медицинское учреждение выплатить пострадавшему 300 тыс. рублей.

Но как добиться соблюдения закона?

Направьте копии в Департамент здравоохранения Москвы и в Росздравнадзор. Не забудьте взять расписку в том, что жалоба принята. Если в приёмной главврача не хотят принимать вашу жалобу, отправляйте претензию заказным письмом с уведомлением о вручении.

● Полезно позвонить на горячие линии тех же организаций и оставить сообщения на их сайтах. Сейчас власти Москвы строго следят за тем, чтобы ответы на обращения граждан были даны в короткие сроки и не были отписками.

● Наконец, если вы лечились бесплатно, то есть по обязательной или добровольной медицинской страховке (ОМС или ДМС), надо обратиться в свою страховую компанию. Её название и телефон указаны на полисе.

● И самый крайний случай — подготовка искового заявления в суд о возмещении за причинённый вред здоровью и моральный ущерб.

Обращения срабатывают

Если дело дошло до суда, вам потребуются медицинская экспертиза. Для этого приглашаются независимые врачи-специалисты и врачи-эксперты. Их задача — определить, правильно ли велось лечение и связано или нет ухудшение состояния больного с тем, как его лечили.

Надо быть готовым, что именно вам придётся оплатить проведение экспертизы, а это оценивается в сумму от 10 до 30 тыс. рублей. Также придётся потратиться на квалифицированного юриста.

К счастью, суд — действительно крайний случай. Как правило, обращения в контролирующие инстанции срабатывают. Так, Татьяна И. обратилась в стоматологическую клинику, чтобы снять зубной камень. Процедура стоила 3250 рублей. На следующий день у женщины распухла щека, поднялась температура. Пришлось делать разрез, устанавливать дренаж. Но главврач клиники отказался вернуть деньги за неудачное лечение. Тогда она написала заявление в Росздравнадзор. Деньги вернули через два дня.

Марина МАКЕЕВА

● Горячая линия Дирекции государственных учреждений здравоохранения ВАО: (495) 368-0412
● Горячая линия Департамента здравоохранения Москвы по вопросам медицинской помощи: (499) 251-8300 (с 8.00 до 20.00 по будням)
● Горячая линия Управления Росздравнадзора по Москве и Московской области: (495) 611-4774
● Лига защиты пациентов: (985) 644-7238, liga@ligar.ru
Консультации проводятся бесплатно



Власти Москвы следят за тем, чтобы ответы на обращения не были отписками

За почти 15 лет существования в копилке общественной организации накопились десятки случаев борьбы пациентов с врачебными ошибками.

Александру З. два раза делали операцию на желудке: сначала по поводу онкологии, а потом — чтобы извлечь из брюшной полости хирургическую салфетку, которую забыли во время первой операции. В итоге началось воспаление, возникла угроза перитонита...

За моральный вред, нанесённый такой медицинской помо-

Надо жаловаться

Не хочется выглядеть сутяжником, но чем больше вы напишете жалоб в разные инстанции, тем больше шансов защитить свои права.

● Прежде всего надо обратиться к главному врачу медицинского учреждения, где вы лечились. Напишите претензию с указанием нарушений и врачебных ошибок, которые, по вашему мнению, имели место. Изложите ваши требова-

Маша и Полина спят в современных инкубаторах, словно в космических кораблях. Вокруг — проводки и датчики, на экранах постоянно появляются новые данные. Девочки появились на свет в роддоме №20, который недавно стал структурным подразделением больницы №57. Они родились недоношенными, но по современным меркам — достаточно крупными, весом почти кило. Ведь уже два года российские врачи в соответствии с международными стандартами выхаживают новорождённых весом от 500 граммов и сроком в 22 недели.

— На самом деле мы и раньше выхаживали таких детей, но не было законодательной базы. Сейчас она есть, — говорит зав. отделением реанимации и интенсивной терапии новорождённых Елена Насекина.

Заместить природу — дело непростое. В отделении 16 специализированных инкубаторов, каждый по сути — высокотех-

Человек на ладони

Врачи научились выхаживать недоношенных детей весом от 500 граммов



Каждый инкубатор — это высокотехнологичная система

нологичный аппарат, есть и открытые реанимационные системы. У обитателей инкубаторов — строгий режим дня. От 8 до 12 раз в день — кормление,

каждые два часа их переворачивают.

Каждый год в роддоме выхаживают около 300 недоношенных младенцев, и примерно

каждый двадцатый весит меньше килограмма. Врачи обязаны дать шанс каждому. А по статистике недоношенными рождаются от 4 до 6% детей.

— Предугадать преждевременные роды трудно, — говорит Елена Насекина. — Конечно, влияют факторы риска — болезни матери, аборт. Но это случается и с абсолютно здоровыми женщинами.

Недавно в роддом привезли хорошо знакомую врачам роженицу. Её первого ребёнка выхаживали в инкубаторе. Второй мальчик родился в срок, здоровым и крупным.

— Первенец, как выяснилось, тоже подрос, — улыбается Елена Насекина. — Абсолютно здоровый, хороший мальчик.

Ольга АЛЕКСАНДРОВА

Пять шагов

Сделайте глубокий вдох и составьте план

Как преодолеть стресс

Длительный конфликт с начальником, проблемы в семье и пробки на дорогах — всё это приводит человека в стрессовое состояние. А итогом длительного стресса могут стать депрессия, язва желудка и даже инфаркт миокарда. Как стать сильнее стресса, рассказывает куратор психореабилитационной службы ПКБ №4 им. Ганнушкина психотерапевт Александр Палин.



1 Осознаём, как далеко всё зашло

Для начала нужно понять, не стали ли мы заложниками длительного стресса. Постоянно испытываете тревогу? Стали плохо спать, снизился аппетит, не можете перестать думать о работе даже дома, избегаете общества и стали раздражительны? Да, это он, пора принимать меры.

2 Ищем причину

Да, чтобы бороться с плохим самочувствием, надо понять его причины. Быть может, постоянная тревожность не отпускает нас с тех пор, как на работе навалилось слишком много дел? Выход — не соглашаться пассивно со всеми поручениями. Составляем план — так легче разобрать накопившиеся дела. При возникновении проблем можно попробовать составить список возможных решений. Это помогает.

3 Вспоминаем радости дня

Гнев и грусть тоже могут привести к депрессии. Поэтому покричать и поплакать, чтобы разрядиться, можно, но недолго. Негатив надо попытаться нейтрализовать положительными эмоциями. Разозлила пробка? Самое время вспомнить: зато есть любимая машина. Вечером полезно вспомнить все позитивные эмоции прошедшего дня.

4 Делаем дыхательные упражнения

Несколько простых упражнений помогут снизить накал стресса. Например: делаем глубокий вдох, а затем глубокий выдох — как будто задуваем свечи на праздничном торте (во время выдоха считаем до 10). Ещё одно упражнение: так же глубоко вдыхаем и три раза резко выдыхаем. Упражнения нужно повторить несколько раз, это помогает успокоиться. Полезно уметь абстрагироваться от тяжёлой ситуации. Фокусируем внимание на какой-нибудь детали интерьера, внимательно её разглядываем, будто изучаем. Это реально помогает отвлечься от проблем.

5 Заставляем себя действовать

Но есть ситуации, при которых просто опускаются руки. Потеря близкого человека, развал семьи... И здесь важно не уйти в себя! Трудно, но надо попытаться уйти с головой в работу, заняться спортом. Нет сил — разбираем ненужные вещи в доме. Стоит следовать режиму дня, не прекращать общение с родными и друзьями. Замыкаться в себе нельзя.

Виолетта ДЕНИСЕНКОВА

«Дайте то, что нужно!»

Почему аптекари предлагают дорогие препараты вместо дешёвых аналогов?

Аптека

В прошлом номере мы начали печатать таблицу недорогих аналогов популярных лекарств. Разрекламированные средства, в основе которых чаще всего лежат копеечные и давно известные действующие вещества, заполнили полки аптек. Наш корреспондент проверил, легко ли найти альтернативу дорогим препаратам.

В продаже имеются

Для эксперимента выбираю три пары препаратов «дорогое лекарство — доступный аналог». Выбор пал на следующие лекарства:

- парацетамол (около 5 рублей за упаковку) и его аналог «Панадол» за полтинник;
- диклофенак за 40 рублей и его аналог «Вольтарен» за 300 рублей;
- лоперамид за 30 рублей и его аналог «Имодиум» за 150.



Полезно перед походом за лекарством позвонить в справочную по аптекам

Дважды уточни, один раз купи

Около метро «Первомайская», где я обошла пять торговых точек, вместо парацетамола мне пару раз предложили «Панадол», а на Измайловском бульваре в качестве источника диклофенака рекомендовали всё тот же «Вольтарен». Только после повторной просьбы удалось получить желаемое.

На вопрос, зачем мне вместо копеечного средства покупать дорогое, большинство аптекарей просто пожали плечами. Вывод напрашивается сам собой: отправляясь за лекарствами, не стесняйтесь лишний раз уточнить, что вам требуется именно то, что озвучено. А ещё полезно перед выходом в аптеку позвонить в городскую справочную либо воспользоваться специальным сайтом и уточнить, в какой торговой точке в вашем районе имеется нужный вам препарат.

Ольга ГЕНЕРАЛОВА



Справочная по аптекам
Москвы: (495) 775-7957
Сайт справочной:
www.aptekamos.ru

Комментарий эксперта

«Мы сами создаём спрос на дорогие лекарства»

● **Нелли Игнатьева, руководитель Российской ассоциации аптечных сетей:**

— Вот уже четвёртый год мы наблюдаем «вымывание» дешёвых лекарств с фармацевтического рынка России. Тому есть несколько причин, и одна из них, как ни странно, — в увеличении спроса на дорогие лекарства. Это про-

исходит, когда человек приходит в аптеку и говорит: «Дайте что-нибудь эффективное, и чтобы сразу действовало». И конечно, берут импортное и дорогое. Спрос же формирует предложение. А вот если в аптеке сознательно подсовывают дорогой аналог, — это вопиющий непрофессионализм. С этим мы стараемся бороться.

Осторожно, красота!

От яблок на ужин можно поправиться

Чем опасны популярные диеты

На что только не идут женщины, чтобы избавиться от лишних килограммов! На смену одной диете приходит другая. А ведь побочные эффекты есть буквально у каждой. О рисках диет рассказала гастроэнтеролог поликлиники №64 Ольга Ким.



Монодиеты: похудели и заболели

Диеты, при которых допускается употреблять только один продукт и воду, больше похожи на пытку. И всё же многие набираются решимости сутками сидеть на гречке, кефире, твороге или рисе.

— При таком питании организм получает одни и те же элементы, лишаясь витаминов и минералов, и становится слабым. Кроме того, переизбыток одного продукта может привести к неприятностям, — предупреждает Ольга Ким. — Например, если сидеть только на твороге — обострятся заболевания почек и печени, так как организм перегружается белком.

От Дюкана до Кремля

Диету Пьера Дюкана можно назвать последним писким моды. Она предлагает питаться в основном мясом и рыбой, в определённое время разрешается есть овощи и фрукты. Интересно, что эта диета пришла на смену «кремлёвской», модной в 90-е, и по существу мало от неё отличается.

— Действительно, на расщепление белка организм тратит больше энергии, чем несёт сам этот белок, — говорит Ольга Ким. — Но

кроме того, что избыток белка опасен при заболеваниях почек и печени, он вызывает в кишечнике процесс гниения, а овощи и фрукты дополняют его брожением. При таком питании нет субстрата, который бы тянул токсины на себя. Выделяющиеся азотистые соединения опять всасываются через кишечник. Фактически вы себя травите.

Фруктовая диета: стимуляция аппетита

Она разрешает есть только фрукты. Зато — в неограниченном количестве!

— Но при фруктовой диете организм не получает незаменимых аминокислот, которые есть в рыбе и мясе, — предупреждает Ольга Ким. — Кроме того, фруктовые кислоты стимулируют более интенсивное выделение желудочного сока и усиливают подвижность стенки желудка, а значит, вы постоянно голодны.

А ведь фрукты — это сложные углеводы. Как минимум не стоит их есть на ночь, иначе... наберёте лишние килограммы!

В общем, как ни крути, питание должно быть сбалансированным. А если действительно назрела необходимость избавиться от килограммов, лучше делать это под контролем врача.

Юлия НОВИКОВА

Чем заменить дорогое лекарство?	
(Цены указаны приблизительно)	
ДОРОГО	ДЁШЕВО
При температуре и симптомах простуды	
Дл্যানос (100 р.)	Риностоп (30 р.)
Иммунал (200 р.)	Эхинацеи экстракт (50 р.)
Зовиракс (240 р.)	Ацикловир (40 р.)
Лазолван (320 р.)	Амброксол (20 р.)
Мовалис (410 р.)	Мелоксикам (80 р.)
Нурофен (120 р.)	Ибупрофен (10 р.)
Панадол (50 р.)	Парацетамол (5 р.)
Ринонорм (50 р.)	Риностоп (30 р.)
При повышенном давлении и болезнях сосудов	
Нормодипин (600 р.)	Амлодипин (50 р.)
Энап (150 р.)	Эналаприл (70 р.)
Трентал (200 р.)	Пентоксифиллин (50 р.)
Противовозвращающие	
Гастрозол (120 р.)	Омепразол (50 р.)
Зантак (280 р.)	Ранитидин (30 р.)
Омес (180 р.)	Омепразол (50 р.)
Ультоп (270 р.)	Омепразол (50 р.)
При аллергии	
Зиртек (220 р.)	Цетиринакс (80 р.)
Кларитин (180 р.)	Лоратагексал (60 р.)
Ломилан (150 р.)	Лоратагексал (60 р.)



Здоровый ребёнок

Этот пугающий скачок роста

Как реагировать на подростковые недомогания?

Ребёнок растёт неравномерно

— В подростковом возрасте (у девочек — с 10-12 лет, у мальчиков — с 12-13) происходит процесс физического созревания, с этим связан и резкий скачок роста, — говорит Александр Брагин. — При этом почти все возникающие проблемы визуально не слишком заметны. Поэтому очень важно прислушиваться к жалобам ребёнка.

Рост ребёнка в этот период лучше измерять каждый месяц. Если сантиметры прибавляются равномерно — всё хорошо. Если

же прибавка каждый месяц разная, да ещё ребёнок стал сильно утомляться, часто болеть — лучше обратиться к врачу.

Кариес и ломота в мышцах

При ускоренном росте организму часто не хватает кальция. В первую очередь это чревато кариесом. В сложных случаях — деформирующим остеопорозом, хрупкостью костей. Так что подростку нужно давать побольше молочных продуктов, животных белков и, конечно, витаминов.

Иногда за ростом костей не успевают мышцы, их сводит, может чувствоваться покалывание. Причина — нехватка калия, магния, кальция и воды. Потребность организма в воде в этот период увеличивается на 30%. Причём это должна быть именно чистая вода, а не газировка, — та выводит кальций из костей. Также с проблемой поможет справиться плавание.

К слову, подростки, ведущие не слишком активный образ жизни, — вообще в группе риска. Если мышцы слабые, носить лишние сантиметры им тяжело.

Холодные руки и мешки под глазами

О появлении проблем с кровообращением свидетельствуют холодные руки и ноги — кровеносные сосуды не успевают приспособиться к меняющемуся объёму тела. Со временем это может пройти само. Но если появились и мешки под глазами, ребёнок жалуется на головокружение и сильное сердцебиение — пора к кардиологу.

Кроме того, проблемы с кровеносными сосудами могут влиять в обмороки. И если давление выше 120/80 — это тоже повод обратиться к врачу.

Марина ТРУБИЛИНА

Ребёнок вдруг быстро вытянулся, подросток. А кроме того, у него начались головные боли, сводит мышцы, случился обморок... С чем это связано и на что обращать внимание родителям, рассказал главный врач детского амбулаторного центра №122 Александр Брагин.

Меньше соли, больше спорта!

Учимся жить с повышенным артериальным давлением

Компетентно

Гипертония — настоящая напасть. Частые головные боли, повышенный риск инсульта и инфаркта миокарда... Как жить с повышенным артериальным давлением полной жизнью, рассказывает врач кардиологического отделения ГКБ №57 **Наталья Гришина**.

Мушки в глазах? Идите к врачу

Гипертония чаще всего настаивает нас во второй половине жизни. У женщин это происходит с началом менопаузы, у мужчин — около пятидесяти лет.

— В подавляющем большинстве случаев повышенное давление является самостоятельным заболеванием, и всего в пяти процентах случаев артериальная гипертензия говорит о поражении каких-то других органов. Обычно это почки или эндокринная система, послед-

ствия тяжёлых травм головы, — говорит Наталья Гришина.

Первые симптомы гипертонической болезни — постоянные головные боли, хроническая усталость, головокружения, мушки перед глазами. Это сигнал: надо об-

полноценной жизнью — при соблюдении рекомендаций врача. Но есть ещё несколько простых правил, соблюдение которых облегчает жизнь.

Например, давно известно, что ситуацию ухудшают ма-

низким содержанием насыщенных жиров и «плохого» холестерина (не стоит путать его с полезным, который необходим для здоро-

вья). Вредный холестерин содержится в жирном мясе, сливочном масле, майонезе и соусах на его основе, промышленной выпечке. То же относится к насыщенным жирам. Поэтому вместо жареного куска свинины лучше съесть рыбу и куриную грудку, вместо животного жира использовать качественные растительные масла.

— Для нормальной работы сердца и сосудов организму необходимы калий и магний. Они содержатся в кураге, изюме, запечённом картофеле, — говорит кардиолог. — Следует также обогатить рацион свежими фруктами, овощами, бобовыми.

А солить лучше уже готовую еду — в небольших количествах. Есть приятная новость для ценителей хорошего алкоголя: бокал хоро-



шего красного вина в день не то что не возбраняется, а даже рекомендуется.

И правильно отдыхаем

— В целом стоит нормализовать режим труда и отдыха — больше и качественнее отдыхать, но не лежать на диване, а гулять, плавать, ездить на велосипеде, — уверяет врач.

Поскольку стрессы тоже сказываются на уровне артериального давления, для успокоения ума и тела хороши легкая йога и медитация. А вот назначать самому себе витамины и БАДы, которые рекламируют по телевизору, не стоит. Это может быть опасно.

Ольга ГЕНЕРАЛОВА

Отдыхать лучше не на диване, а на велосипеде

ратить внимание на своё давление.

Чтобы понять, носит ли гипертония хронический характер, достаточно около недели каждый день измерять давление домашним тонометром, записывать результаты и следить за динамикой. Нормальным считается давление 120/80, а повышенным — 140/90 мм рт. ст. С этим нужно уже обратиться к врачу.

Правильно едим

Современная медицина позволяет гипертонику жить

лоподвижный образ жизни и лишний вес.

— Несколько лет я наблюдаю женщину, страдающую ожирением и гипертонией, — рассказывает Гришина. — Периодически она ложится в Институт питания с целью похудеть, теряет примерно десять кило и каждый раз говорит, что рабочее давление заметно снижается — настолько, что какое-то время ей не требуются лекарства!

Ещё один хороший способ улучшить качество жизни при гипертонии — соблюдать малосолевою диету с

Наука о здоровье

Мёд «разоблачает» бактерии

Мёд может стать перспективным средством в борьбе с развитием антибиотикоустойчивости бактерий. Таковы результаты исследований, которые были представлены на 247-м собрании American Chemical Society в Далласе. Как выяснили учёные, мёд борется с инфекциями на нескольких уровнях. Кроме того, он подавляет у бактерий чувство кворума — способность связываться друг с другом и координировать поведение. Это ослабляет вирулентность бактерий и повышает их чувствительность к обычным антибиотикам.

Аэробика помогает укреплять память

Канадские учёные из Ванкувера провели исследование, доказавшее, что регулярные занятия аэробикой способствуют укреплению памяти. В ходе экспериментов исследователи оценили эффективность физических упражнений на мозг 90 женщин в возрасте 70-80 лет. В течение полугодия они дважды в неделю по часу занимались разными видами спорта. В результате у пожилых дам, которые занимались аэробикой, увеличился гиппокамп — область мозга, отвечающая в том числе за память.

Нехватка витамина D приводит к боли в теле

Согласно исследованиям Университета Манчестера, дефицит витамина D может послужить причиной боли во всём теле, которую обычно объясняют ревматизмом или неврологическими расстройствами. Нехватка этого важнейшего для костно-мышечного аппарата витамина вызывает остеопороз, а у беременных может привести к преждевременным родам. Кроме того, витамин нужен для нормальной работы мышц, защищает от рака и диабета 2-го типа.

Что делать при ожоге?

Скорая помощь

Казалось бы, в нашем арсенале немало народных средств. Однако оказывается, многие могут только навредить! О том, как правильно оказать помощь близкому при ожоге, рассказывает зав. хирургическим отделением поликлиники №191 **Ирина Майстренко**.

Как это ни удивительно, но ни прикладывать к обожжённой части тела лёд, ни опускать её под струю холодной воды не стоит.

— Под действием холодной воды сосуды сужаются, в итоге снижается кровоток и усиливается процесс разрушения тканей. Из-за резкого контраста температуры может увеличиться зона некроза, — говорит Ирина Майстренко.

Не выдерживают критики и другие средства народного арсенала: сметана, растительное масло и мыло.

— Сметана и масло — отличная питательная среда для бактерий. Попадая на рану, они только вызывают нагноение, — говорит врач. — Что же касается мыла, то оно действительно дезинфицирует. Но в нём содержится щёлочь, а она ещё больше повреждает кожу.

Анекдоты

Врач в платной поликлинике больному: — Итак, отныне ни капли вина и водки! — У меня что-то серьёзное? — Да нет. Просто экономьте деньги, чтобы оплатить мой счёт за лечение.

Доктор пациенту:

— Вам, дорогой мой, потребуется полный покой, никаких волнений, никакой спешки. Советую вам снова выйти на работу.



Правда, щёлочь нейтрализует кислоту. Поэтому при химическом ожоге помогает сода: 1 чайная ложка, разведённая в стакане воды. Но при термических ожогах это средство бесполезно.

— И ни в коем случае не хватайтесь за марганцовку, — предупреждает Ирина Майстренко. — Неправильно разведёте раствор и получите новый ожог, на этот раз от марганцовки.

При всех видах лёгких ожогов повреждённую кожу следует накрыть чистой сухой тканью, чтобы уберечь от заражения. Затем дать пострадавшему обезболяющее, обильное питьё и обратиться к врачу. Из современных средств при ожоге поможет аэрозоль «Пантенол». Не будет лишним иметь его в аптечке.

Юлия НОВИКОВА

За здоровьем на досуге

Афиша

● Проверить позвоночник на ВВЦ

Каждый день по будням с 25 мая по 1 июня все желающие смогут бесплатно обследовать позвоночник на ВВЦ. Врачи Лиги здоровья нации будут вести приём в павильоне №5 с 10.30 до 17.30. Информацию о работе врачей в общественных приёмных можно уточнить по телефонам лиги: (499) 236-5364, (495) 638-6699.

● Узнать об иппотерапии в Терлецком парке

С 19 по 31 мая эколого-просветительский центр «Конный двор» приглашает всех жела-



ющих на бесплатную лекцию об иппотерапии — лечении верховой ездой. Удобное время необходимо предварительно согласовать по тел. 8-925-370-6858, Леонид Владимирович Меер.

ЭПЦ «Конный двор»: от м. «Новогиреево» на троллейбусе №68 или автобусе №645, 617 и 276 до остановки «Терлецкий парк».

● Сходить на йогу и фитнес в Измайлово

Бесплатные программы «Час здоровья» заработали в ПККО «Измайловский». Здесь под руководством опытных инструкторов все желающие независимо от возраста и подготовки могут позаниматься фитнесом и йогой. Подберите подходящую одежду, а коврик для занятий вам выдадут.

Расписание занятий
Йога: чт. — пт. — 20.00-21.30, сб. — вс. — 11.00-12.30. Фитнес: сб. — 12.30-13.30.

Занятия проходят в районе летней эстрады.

Алексей ТУМАНОВ

Путь к здоровью

МАЙ 2014 год

Главный редактор — Назарова И.А., главврач ГКБ №57.

Информационный бюллетень.

Подготовлен при участии ООО «Агентство Северо-Восток».

Отпечатано в ООО «ТМ-ПРИНТ», 127018, г. Москва, ул. Полковая, 3, стр. 6, тел. (495) 737-3692. Заказ 20991. Распространяется бесплатно.