

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

ТВЕРЬ

«ЗДОРОВЬЕ ЕСТЬ
ВЫСОЧАЙШЕЕ БОГАТСТВО
ЧЕЛОВЕКА». *Гиппократ*



№ 1 2011 г. июль–август

ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
С ВЕДУЩИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ



В СОСУДИСТЫХ ЦЕНТРАХ СПАСАЮТ ЖИЗНИ ТВЕРИЧАН

Лицензия ЛО-69-01-000682 от 06 мая 2011 г.

**ПОЛИКЛИНИКИ
ЦЕНТРОМЕД**

Всегда
рядом!
Всегда
доступны!



www.centfromed.su ®

Услуги
без предварительной записи
с понедельника по пятницу
с 9.00 до 15.00, с 15.00 – по записи

- Терапевт
- Невролог
- Хирург
- Офтальмолог
- Гинеколог
- Дерматовенеролог
- Отоларинголог
- УЗИ (все органы), ЭКГ,
лазеро- и физиолечение,
инъекции, капельницы

Всегда для вас

- Все виды лабораторной
диагностики
- Выдача больничных листов
- Шоферская и пищевая
комиссии
- Любые справки

Услуги
по предварительной записи:

- Кардиолог
- Уролог
- Маммолог
- Онколог
- Эндокринолог
- Гастроэнтеролог
- ФГДС (гастроскопия)
- Массаж
- Медикаментозные
аборт
- Удаление родинок,
папиллом,
гинекология
на аппарате
Surgitron (США)
- Лечение позвоночника
на аппарате
Ормед-профессионал

Медицинские услуги и методы лечения имеют противопоказания
к их применению, необходима консультация специалиста

НАШИ ПОЛИКЛИНИКИ:

Московский район
Ул. 15 лет Октября, 16
☎ 32-89-69, 32-89-68
8-920-188-0128
Ост. «Бассейн «Радуга»

Пролетарский район
Ул. Кирова, 5
☎ 42-13-97, 8-920-188-0439
Ост. «Комсомольская
площадь»

Юность
Ул. П.Савельевой, 31
☎ 55-39-71
Ост. «Юность»

Заволжский р-н
Комсомольский пр-т, 11, к.2
☎ 41-97-57, 41-97-58
Ост. «Речной вокзал»

МИНИМУМ ВРЕМЕНИ – МАКСИМУМ ЗДОРОВЬЯ!

В ТВЕРСКОМ ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ «МЕДИТОКС» МОЖНО ПОЛУЧИТЬ
ВСЕ ОБЪЕМ ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ – БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ И ПОТЕРИ ВРЕМЕНИ



Все, кому хоть раз приходилось пользоваться услугами районной поликлиники, вспоминают об этом, увы, с содроганием. Чтобы тебя принял участковый терапевт, приходится терять время в огромной очереди. А попытка попасть на прием к кому-то из узких специалистов – это вообще нечто из разряда фантастики! К тому же многих из них в поликлиниках вообще нет. Что же делать и где искать помощи?

Как мы выяснили, многие тверичане уже нашли ответ на этот вопрос. Они знают: легко и доступно, без очередей и нервотрепки весь объем поликлинической помощи можно получить в тверском лечебно-диагностическом центре «Медитокс». Надо сказать, за пять лет своего существования это медицинское учреждение зарекомендовало себя наилучшим образом.

Здесь ведут прием специалисты узкого профиля: кардиолог, гинеколог, маммолог, уролог, проктолог, невропатолог, нарколог, эндокринолог, дерматовенеролог, иммунолог-аллерголог, психотерапевт, косметолог, оториноларинголог, а также проводится лабораторная диагностика и УЗИ.

Что очень важно, пациенты получают не только консультации, но и лечение. В «Медитоксе» есть дневной стационар, где проводятся необходимые процедуры: капельницы, инъекции, физиолечение – все по назначению врача.

Чтобы попасть на прием к специалисту, достаточно лишь обратиться в регистратуру «Медитокса».

– Сотрудники регистратуры, имеющие медицинское образование, всегда подскажут пациенту, к кому из специалистов ему следует обратиться со своей проблемой, – рассказывает директор лечебно-диагностического центра «Медитокс» Максим Игоревич Алейников. – При записи к специалисту выбирается максимально удобное время для пациента. Мы стараемся, чтобы человек при минимальной затрате времени получил максимум медицинских услуг.

Руководствуясь отзывами постоянных пациентов «Медитокса», расскажем нашим читателям немного подробнее о некоторых видах медицинской помощи, которые пользуются особым спросом у пациентов «Медитокса».

– **Гинеколог** проводит лечение бесплодия, медикаментозные аборт, инструментальное лечение заболеваний шейки матки – словом, оказывается высококвалифицированная медицинская помощь при всех заболеваниях урогенитального тракта.

– **Удаление родинок, папиллом и бородавок радиоволновым методом.** Это абсолютно безболезненно, практически не травматично. После манипуляции не остается ни шрамов, ни рубцов. Удаление доброкачественных новообразований производит врач-дерматолог – только после обследования пациента. При необходимости материал направляется на биопсию, а пациенту рекомендуется посетить онколога.

– **Лечение алкоголизма** проводится новейшими перспективными методами, очень действенными.

– Отдельно нужно сказать **о снижении избыточной массы тела, лечении ожирения и целлюлита.** В лечебно-диагностическом центре «Медитокс» применяется только индивидуальный, комплексный, системный подход в лечении всех заболеваний, в том числе и ожирения.

Врач-эндокринолог определяет основные причины развития ожирения, выявляет возможные сопутствующие заболевания. В зависимости от результатов обследования подбирается необходимый комплекс процедур. При необходимости проводится медикаментозное лечение избыточной массы тела и сопутствующих болезней согласно последним научным разработкам.

Процедуры по коррекции фигуры, применяемые в «Медитоксе», позволяют эффективно снижать вес, бороться с целлюлитом и растяжками, а в результате омолаживается и оздоравливается организм в целом.

Особой популярностью у пациентов пользуются такие процедуры безоперационной липосакции, как **плазмаферез и электролиполиз, миостимуляция.**

А еще в лечебно-диагностическом центре «Медитокс» можно приобрести весьма оригинальный, а главное, нужный и полезный подарок для близкого человека: **подарочный сертификат на проведение обследований, лечения, консультации, медицинских манипуляций.**

В «Медитоксе» всегда царит спокойная, доброжелательная атмосфера – а как это важно для пациентов!



4 В СОСУДИСТЫХ ЦЕНТРАХ СПАСАЮТ ЖИЗНИ ТВЕРИЧАН

7 ВЕЛОСИПЕДНОЕ ДВИЖЕНИЕ В ТВЕРИ: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?

9 ЖИЗНЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ
Известный тверской велопутешественник Сергей Крылов открывает заново свой родной край

12 ВИРТУОЗЫ КРАСОТЫ
Вот уже 45 лет специалисты Тверской косметологической лечебницы помогают людям быть красивыми и здоровыми

14 СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ ЕВГЕНИЯ СВЕТИЦКОГО

16 КАК ОБНАРУЖИТЬ ЗАТАИВШЕГОСЯ ВРАГА?
Маммография позволяет выявить рак молочной железы на самой ранней стадии

18 ДОКТОР, НАУЧИТЕ МЕНЯ ЖИТЬ!
Тайну долгой и здоровой жизни знают специалисты тверского Центра здоровья

21 ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА – В НАС САМИХ!

24 КОНСТАНТИН ФУКАЛОВ: «ЧЕРЕЗ ДИСКОМФОРТ – К ЗДОРОВЬЮ И ГАРМОНИИ»
Известный тверской преподаватель хатха-йоги излечивает недуги без лекарств

26 ЧЕРВЯК В ГЛАЗУ, ИЛИ ЖИВЫЕ «СУВЕНИРЫ» ИЗ ЖАРКИХ СТРАН
Все чаще жители нашего региона становятся жертвами тропических паразитарных заболеваний

28 СТРЕСС И ПИВО ГУБЯТ ЖЕЛУДОК
Среди факторов развития желудочно-кишечных заболеваний значительное место занимают стресс и употребление алкогольных напитков

31 ЧУДО-ЯГОДА
Черника омолаживает и борется с раком

Дорогие читатели!

Перед вами – первый номер журнала «Здоровая жизнь. Тверь». Думается, такое издание будет очень полезно для всех, кто заботится о своем здоровье и старается придерживаться здорового образа жизни.

Разговор с ведущими специалистами на актуальные медицинские темы, новости городских и областных учреждений здравоохранения, сведения о санитарно-эпидемиологической обстановке – все это вы найдете на страницах нашего журнала. Вы узнаете о способах профилактики различных заболеваний и о новейших методах лечения. Вспомним и о мудрых советах народной медицины.



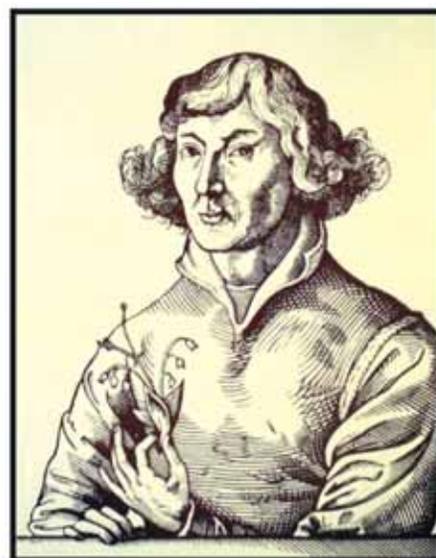
Мы будем рассказывать обо всем, что касается безопасности жизни и здоровья жителей нашего региона. И надеемся, что эти знания помогут нашим читателям и их близким сохранить здоровье и, возможно, избежать развития заболеваний. Помните, в советские годы был журнал с названиями «Знание-сила»? Так вот, знание – это действительно большая сила, которая поможет всем нам пережить трудности и сохранить здоровье и молодость на долгие годы.

Вы, наверное, обратили внимание на эмблему нашего журнала: майский ландыш. И как вы, конечно, догадались – наш выбор не случаен. Дело в том, что изображение ландыша было одной из старинных эмблем медицины. Лекарства из этого растения помогали людям при сердечно-сосудистых заболеваниях. Известен портрет великого польского астронома и врача Николая Коперника (1473-1543 гг.) с цветком майского ландыша в руке. Искусный врач, он никому не отказывал в медицинской помощи. До наших дней сохранились выписанные им рецепты лекарств.

Как заметить первые симптомы болезни, куда обращаться со своей проблемой, что делать, если заболевание перешло в хроническую форму, как правильно питаться, как лечиться, если на лекарства нет денег – на эти и многие другие вопросы вы найдете ответы в нашем журнале. Главное – не падать духом, и тогда все получится!

Желаем вам крепкого здоровья!

Редакция журнала «Здоровая жизнь. Тверь»



**Н. Коперник (1473-1543).
Средневековая гравюра**

Журнал «Здоровая жизнь. Тверь». Учредитель: ООО «Здоровая жизнь». Адрес редакции: г. Тверь, наб. Степана Разина, д. 20 А. Тел. 8-920-151-57-63. E-mail: zj-tver@mail.ru. Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тверской области. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ69-00168 выдано 17 марта 2011 г. Главный редактор Барановская Т.Р. Материалы со знаком ® печатаются на правах рекламы. Ответственность за достоверность рекламных объявлений несут рекламодатели. Любое воспроизведение опубликованных материалов возможно только с письменного разрешения ООО «Здоровая жизнь». Отпечатано в типографии ООО «Полигранд»: г. Тверь, пл. Гагарина, д.1. Тел. 48-11-94, 48-30-90. Заказ . Тираж 1500 экз. Цена свободная. Часть тиража распространяется бесплатно



В палате интенсивной терапии и реанимации неврологического отделения регионального сосудистого центра ОКБ – врач-реаниматолог Николай Герасимов

В СОСУДИСТЫХ ЦЕНТРАХ СПАСАЮТ ЖИЗНИ ТВЕРИЧАН



Главный хирург департамента здравоохранения Тверской области Сергей Червонцев

Уровень смертности, вызванной сердечно-сосудистыми заболеваниями, в Тверской области – один из самых высоких по Центральному федеральному округу. Открытие в нашем регионе специализированных сосудистых центров дает реальную надежду на исправление ситуации. А это значит тысячи спасенных жизней!

Главный хирург департамента здравоохранения Тверской области, сердечно-сосудистый хирург высшей категории Сергей Викторович Червонцев несколько лет посвятил разработке проекта специализированных сосудистых центров, один за другим открывающихся сейчас в нашем регионе.

– В Тверской области уже со-

зданы четыре сосудистых центра: региональный – на базе областной клинической больницы, а также первичные – в Тверской городской больнице №6, Ржевской и Вышневолоцкой ЦРБ, – рассказывает Сергей Викторович. – Причем вначале планировалось организовать специализированные центры для лечения пациентов с инсультами, но



Рабочее место
врача-рентгенолога



На мониторе компьютера –
изображение головного мозга

потом, в процессе работы, на базе этих центров были открыты отделения острой коронарной патологии, деятельность которых направлена на снижение уровня смертности от острого коронарного синдрома, инфаркта миокарда. И практически все сосудистые центры состоят из двух отделений: острого нарушения мозгового кровообращения и острой сердечной патологии. В региональном сосудистом центре, который открылся в октябре 2010-го, имеются еще и отделение сердечно-сосудистой хирургии, где выполняются операции на сонных артериях, и отделение эндоваскулярных методов лечения и диагностики.

Огромные усилия к созданию сосудистых центров приложили и администрация области, и муниципальные власти, и руководство областной клинической больницы – главный врач Сергей Евгеньевич Козлов сделал все возможное, чтобы работы по организации регионального сосудистого центра были закончены вовремя. Все принимавшие участие в создании сосудистых центров проделали поистине колоссальную работу.

НОВЕЙШИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Еще совсем недавно для пациентов с инсультами в нашем регионе была недоступна высокотехнологичная медицинская помощь. Как

правило, к больному в таких случаях выезжала «скорая помощь» и назначалось лечение, проводившееся в домашних условиях. Понятно, что результаты такого лечения были неудовлетворительными. Теперь же такие пациенты госпитализируются в стационар специализированного сосудистого центра, где им оказывается вся необходимая диагностическая и лечебная помощь.

– При поступлении пациента в сосудистый центр ему сразу же проводится диагностика: компьютерная томография, ультразвуковая доплерография. В зависимости от результатов обследования назначается лечение. – уточняет Сергей Червонцев, – В сосудистых центрах используются новейшие методы лечения, например, тромболизис, при котором происходит, образно говоря, растворение тромба, нарушившего кровоснабжение в бассейне закупоренной артерии. Благодаря этому остаточные явления после инсульта сводятся к минимуму.

Что очень важно, лечение должно проводиться в первые часы после заболевания. Для этого необходима быстрая доставка больных в отделения нарушения мозгового кровообращения. В таком случае происходит ранняя реабилитация пациентов. То есть чем раньше больной поступил в сосудистый центр, тем лучше будут результаты лечения. Поэтому при возникновении тревожных симптомов необходимо

сразу же вызвать «скорую помощь», которая должна доставить пациента в региональный сосудистый центр согласно маршрутизации. **Клиника инсульта может протекать на фоне высокого давления; нарушения речи, движений в руке, ноге; головных болей, потере сознания.**

При инфарктах еще более часто используется тромболизис (если больной доставлен в первые два-три часа после заболевания). В результате восстанавливается кровообращение в миокарде, поврежденном при закрытии сосуда тромбом. В дальнейшем на этом месте не возникает рубцевания, нарушения сократительной способности миокарда.

По плану развития регионального сосудистого центра – широкое внедрение таких высокотехнологичных методов лечения, как ангиопластика и стентирование.

Использование в первые часы заболевания тромболизиса, а также коронарографии и ангиопластики или стентирования пораженного сосуда способствует восстановлению кровообращения в сердечной мышце. Эти методики стали возможными в региональном сосудистом центре, оснащенном ангиографическим оборудованием.

С ЦЕЛЮ ПРОФИЛАКТИКИ

В региональном сосудистом центре проводится работа как по первичной, так и по вторичной про-



Медицинские сестры палаты интенсивной терапии
Екатерина Дуванова (слева) и Екатерина Белинская (справа)

филактике сердечно-сосудистых заболеваний. То есть сюда поступают больные, которые давно уже страдают облитерирующим атеросклерозом, поражением сонных артерий, позвоночных артерий, с транзиторными ишемическими атаками головного мозга. С целью профилактики повторных нарушений мозгового кровообращения, предотвращения инсультов с транзиторной ишемической атакой им также проводится диагностика (компьютерная и ультразвуковая) и ангиография. В комплекс лечения входит стентирование сонных, позвоночных, подключичных артерий. Если же такую высокотехнологичную медицинскую помощь невозможно оказать в условиях областной клинической больницы, то после всестороннего обследования больные направляются в федеральные специализированные лечебные учреждения для проведения соответствующих вмешательств на сосудах головного мозга или коронарных артериях. Дело в том, что в областной клинической больнице проводятся только малоинвазивные эндоваскулярные (внутрисосудистые) вмешательства. В федеральные клиники также направляются пациенты после инфаркта, которым по данным коронарографии необходимо сделать аортокоронарное шунтирование или ангиопластику со стентированием.

В ПЕРСПЕКТИВЕ

В связи с большой востребованностью медицинской помощи, оказываемой в сосудистых центрах, в ближайшее время в соответствии с программой модернизации здравоохранения в Тверской области планируется открытие новых первичных центров: на базе Тверской городской больницы № 7, в Бежецкой и Нелидовской ЦРБ.

С открытием в регионе сосудистых центров специалисты отмечают значительное снижение уровня летальности от инсультов и инфарктов. К тому же качество жизни пациентов после современного лечения в сосудистых центрах зна-

чительно лучше, чем было у таких больных, проходивших раньше лечение в домашних условиях.

В перспективе планируется развитие высокотехнологичной медицинской помощи, которую оказывают в региональном сосудистом центре, в результате чего пациентов уже не нужно будет направлять в ведущие федеральные клиники. Все высокотехнологичные вмешательства в полном объеме будут производиться на базе регионального сосудистого центра, включая и аортокоронарное шунтирование – после открытия отделения коронарной хирургии, запланированного на 2011-2012 гг.

Татьяна БАРАНОВСКАЯ



ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

Для снижения уровня смертности от сердечно-сосудистых заболеваний очень важна профилактика. На базе Тверской областной клинической больницы создан поликлинический центр первичной профилактики сосудистых заболеваний, где ведется прием для всех жителей Твери и Тверской области – доступный и бесплатный.

Здесь производится доплерография сосудов головного мозга, берутся необходимые анализы и назначается лечение. Прием ведут невропатолог, сердечно-сосудистый хирург, терапевт и кардиолог.

Если требуется обследование на базе регионального сосудистого центра, больной госпитализируется и проводится обследование для проведения высокотехнологичных видов медицинской помощи.

Главное: при возникновении тревожных симптомов – головной боли, головокружения, онемения в руке и ноге – необходимо срочно обратиться к врачу!



Велосипедистов в Твери становится все больше

ВЕЛОСИПЕДНОЕ ДВИЖЕНИЕ В ТВЕРИ: БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ?

В НАШЕМ ГОРОДЕ ВПЕРВЫЕ СОСТОЯЛОСЬ ОТКРОВЕННОЕ ОБСУЖДЕНИЕ НАБОЛЕВШИХ ПРОБЛЕМ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ, КОТОРЫЕ ВСЕ ЧАЩЕ СТАНОВЯТСЯ ЖЕРТВАМИ ДТП

Если вы захотите испытать свою судьбу, совершенно не обязательно прыгать с моста или с верхнего этажа небоскреба. Для этого даже не понадобится играть в русскую рулетку – просто попробуйте проехать на велосипеде по улицам Твери. И если это рискованное приключение закончится благополучно, то с полным правом можете считать себя счастливымчиком

Но тем не менее, с каждым годом в нашем городе появляется все больше велосипедистов. И все они, как могут, борются за выживание на тверских улицах. Наиболее активные любители езды на велосипеде объединились. В 2010 году была официально зарегистрирована общественная организация «ВелоТверь», в которую входят более 100 человек. Существуют и другие группы велосипедистов, среди которых выделяется многочисленный клуб «Веломаньяки Твери». Все эти люди – приверженцы здорового образа жизни, к которому они хотели бы приобщить как можно больше жителей нашего региона, особенно молодежи.

ВЕЛОСИПЕДИСТОВ УСЛЫШАЛИ!

По исследованию ассоциации «Здоровые регионы», около трети взрослого населения Твери имеют велосипеды и хотели бы ездить на них не только во время загородных прогулок, но и на работу, учебу или за покупками. Увы, это невозможно при отсутствии велодорожек и велопарковок. Людям просто страшно передвигаться на велосипедах по улицам Твери – опасность получить тяжелые травмы и даже погибнуть под колесами автомобиля реально велика. Да и на улице велосипед без присмотра не оставить, потому что его просто украдут.

Велосипедисты давно пытаются привлечь внимание властей к этим проблемам. В городскую и областную администрации неоднократно направлялись обращения тверичан о необходимости развития велодвижения. Но чиновники никак не реагировали на просьбы велосипедистов.

И вот, энтузиасты езды на велосипеде наконец были услышаны властями. Произошло знаменательное событие: на круглом столе, посвященном развитию велосипедной инфраструктуры в нашем регионе, активисты клуба «ВелоТверь» встретились с представителями областной и городской администраций. Впервые в Твери состоялось серьезное обсуждение наболевших вопросов велодвижения.

МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Что же все-таки мешает развитию велосипедного движения в Твери? И почему власти до недавнего времени упорно не замечали просьб городских жителей о строительстве велодорожек и велопарковок?

Руководитель ассоциации «Здоровые регионы», член Общественной палаты Тверской области, заядлый велосипедист Алексей Шабашов убежден, что во многом развитию велосипедного движения в нашем регионе мешают некоторые мифы и заблуждения.

Например, считается, что в нашем климате развитие велоспорта в принципе невозможно. Якобы велодвижение развивается только в странах с теплым климатом, а у нас полгода зима. Однако факты – упрямая вещь, и они говорят о том, что велосипедизм успешно развивается и в северных странах. К примеру, в Копенгагене около 70 процентов велосипедистов продолжают ездить на велосипедах и зимой. А всего пользуются велосипедами примерно 37 процентов жителей столицы Дании. 16 процентов жителей Монреаля (Канада) используют велосипед как основное средство передвижения. В Анкоридже (Аляска) при средней температуре января – 10 °С также весьма развита велосипедная инфраструктура. А в Твери при среднеянварской температуре -7 °С велосипед не рассматривается как полноценное средство передвижения. Ну а с наличием велодорожек в нашем городе и вовсе беда. До недавнего времени их не было вообще. Теперь есть одна велодорожка протяженностью в 500 метров. И ведет она... к перинатальному центру! Невольно рождается вопрос: для кого она обустроена? Неужели специально для беременных женщин?

Для сравнения: в Монреале протяженность велодорожек составляет 560 километров, в Анкоридже – свыше 500 км.

Существует ошибочное мнение, что велодорожки не нужны вообще. Дескать, велосипедисты могут ездить по тротуарам. Но правилами дорожного движения РФ это запрещено! Велосипедистам можно передвигаться только по крайней правой полосе дороги. То есть там, где велика вероятность оказаться сбитым автомобилем...

Среди аргументов против обустройства велосипедных дорожек есть и такой, что тверские улицы слишком узкие. Однако в Европе полно городов с улицами более узкими, чем в Твери, на которых есть велодорожки. Например, в Лондоне 900 километров велодорожек, в Париже – 270 км, в Хельсинки – 1300 км, в Мюнхене – 1400 км. Так что и этот аргумент не выдерживает критики.

ЛЕКАРСТВО ОТ ПРОБОК

Учитывая, что Тверь вплотную приближается к транспортному коллапсу, велосипед мог бы для многих стать прекрасной альтернативой автомобилю. Тем более, что по опросу, проведенному ассоциацией «Здоровые регионы», очень многие тверичане – за развитие



Руководитель ассоциации «Здоровые регионы» Алексей Шабашов, заместитель губернатора Светлана Вержбицкая, председатель комитета по физкультуре и спорту Владислав Павлов

велодвижения. 87 процентов жителей Твери поддерживают идею организации в Твери велосипедной инфраструктуры – велодорожек и велопарковок.

– Сразу организовать велоинфраструктуру не реально, но двигаться по этому пути необходимо, – заметила на круглом столе заместитель губернатора Тверской области Светлана Вержбицкая.

Это мнение поддержал заместитель главы администрации города Олег Кудряшов, признав, что при условии развития велодвижения жизнь в Твери можно сделать более спокойной. При этом необходима организация прокатов велосипедов, велопарковок и велодорожек. По словам Олега Кудряшова, уже в этом году планируется обустроить первую велодорожку: вдоль Волги и по Санкт-Петербургскому шоссе – от Речного вокзала до базы «Динамо». В дальнейшем будут разработаны проекты строительства и других велодорожек.

НА ВЕЛОСИПЕДЕ – ЗА ЗДОРОВЬЕМ!

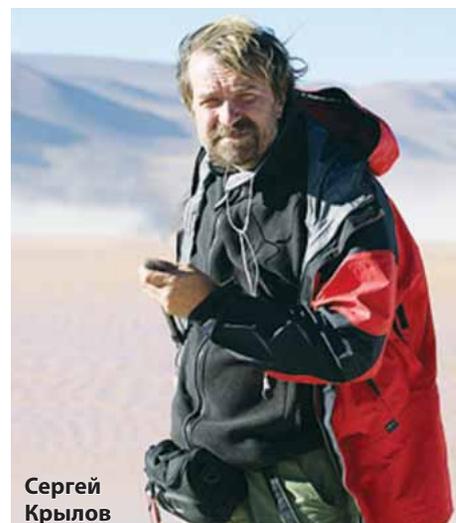
Светлана Вержбицкая отметила, что велодорожки можно было бы обустроить в микрорайонах «Южный» и «Юность», а велопарковки должны появиться в первую очередь около вузов и торговых центров – причем уже к осени этого года. По словам Светланы Валентиновны, развитие велодвижения откроет большие возможности для тверичан, желающих вести здоровый образ жизни. Езда на велосипеде прекрасна своей доступностью для многих, она не требует от человека больших материальных и физических затрат. Более того, использование велосипедного транспорта укрепляет здоровье. Присутствовавший на круглом столе главный врач Тверского клинического кардиологического диспансера Игорь Эльгардт подчеркнул, что лучшей пропаганды здорового образа жизни для широких масс, чем велосипед, не существует.

– Я сам езжу на велосипеде, – сказал Игорь Абрамович. – И я рад, что мы, велосипедисты, нашли наконец общий язык с представителями администраций города и области. С развитием велодвижения огромное количество людей станет здоровее!

ЖИЗНЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

ИЗВЕСТНЫЙ ТВЕРСКОЙ ВЕЛОПУТЕШЕСТВЕННИК СЕРГЕЙ КРЫЛОВ ОТКРЫВАЕТ ЗАНОВО СВОЙ РОДНОЙ КРАЙ

Отдельной темой на круглом столе прозвучало обсуждение вопросов развития велотуризма в нашем регионе. Чиновники считают, что это очень хлопотное и затратное дело, не имеющее перспектив в туристическом бизнесе. Но у известного тверского велопутешественника Сергея КРЫЛОВА на этот счет особое мнение.



Сергей Крылов

У Сергея Александровича огромный опыт в деле велотуризма. На велосипеде он объездил 33 страны, побывал даже в Гималаях и исколесил вдоль и поперек Новую Зеландию! Но ошибкой было бы думать, что Сергея Крылова привлекают только заграничные путешествия. Много лет подряд он организует велопоходы по Тверской области, убежденный в том, что лучше, чем на велосипеде, новые места не узнать. Ведь на этом двухколесном транспорте можно забраться в такие места, куда ни одна машина не проедет! А какие интересные экскурсии Сергей Александрович проводит по Твери каждую неделю! И ни одна из них ни разу не повторилась. Но обо всем по порядку.

«НАДО НЕ ТОЛЬКО КРУТИТЬ ПЕДАЛИ, НО И ДУМАТЬ ГОЛОВОЙ!»

Велоспортом Сергей Крылов «заболел» еще в 1984 году, когда стал посещать велотуристическую секцию при областном клубе туристов. Призер первенств России, Московской области, Татарстана по велоралли и спортивному велоориентированию, вместе со спортсменами тверской команды Сергей Александрович 14 лет подряд занимал на соревнованиях первое место. В конце 90-х произошел спад

интереса к велоспорту, однако несколько энтузиастов, в том числе Сергей Крылов, не изменили своему увлечению. В 2000-х годах наши велосипедисты стали участвовать в велоралли, веломарафонах, в гонках по рогейну и байк-офф-роад – по полному бездорожью. То есть на пути велосипедиста может оказаться, к примеру, река или болото – и эти препятствия необходимо преодолеть!

– В этих соревнованиях нужно не только крутить педали, но и думать головой, – говорит Сергей Крылов. – Выигрывает тот, у кого есть голова на плечах. Ребята из нашего клуба «ВелоТверь» (президент клуба – Павел Алексеев) на всех последних гонках по рогейну и байк-офф-роад постоянно занимают призовые места. Это Петр Михайлов и Алексей Ефимов – сильнейшие спортсмены. Каждому из них уже за 40, но при этом они неизменно выигрывают у молодежи! Кстати, хотя в этом году в стране стало уже довольно много участников этих экстремальных соревнований, тверские велосипедисты все равно попадают в первую десятку. Я бы сказал, что в Твери сейчас идет возрождение велоспорта.

Сергей Александрович рассказал, что кроме клуба «ВелоТверь» в нашем городе теперь есть и другие группы велосипедистов, самой большой из которых является





ся группа «Веломаньяки Твери», объединившая более 1000 человек. Кстати, они проводят очень интересные соревнования на велосипедах под названием «Фотокросс» – на знание города Твери. Возглавляют клуб Ольга и Иван Матвеевы, отпраздновавшие в прошлом году «велосвадьбу». Клуб «ВелоТверь» за неделю до этого тоже полным составом приехал к загсу на велосипедах.

УНИКАЛЬНЫЕ ВЕЛОЭККУРСИИ

С 1985 года Сергей Крылов занимается велотуризмом. За это время он проехал на велосипеде 33 страны, в том числе побывал в Омане, Иране, Новой Зеландии, Шри-Ланке, Тибете (Китай), Перу, Боливии. Трижды он колесил по Индии и даже забрался в Гималаи!

– В горы на велосипеде? – не удержалась я от вопроса.

– Скорее, он – на мне, – заулыбался Сергей Александрович.

Тогда, на высоте 5640 метров над уровнем моря, на гималайской вершине, в снегах тверской велопутешественник отметил свой 47-й день рождения. Такое невозможно забыть!

Но не только заграничные велопутешествия привлекают Сергея Крылова. Он настоящий энтузиаст велопоходов по тверской земле. Причем этот увлекательнейший вид туризма доступен для каждого желающего! И люди с удовольствием отправляются

на велосипедах в походы, которые организует Сергей Александрович.

– В свои велопоходы я собираю всех желающих, – говорит он. – И их становится все больше. Например, в двух недавних «велопоходах выходного дня» собралось по 72 человека!

А каждую среду (в 19.15 от магазина «Детский мир») Сергей Крылов еще и проводит велосипедные экскурсии по Твери. Причем они настолько интересны, и в столь необычном ракурсе предстает город перед велоэкскурсантами (и даже перед самим экскурсоводом), что люди буквально открывают для себя город заново. Для того, чтобы принять участие в велоэкскурсии по Твери, нужен лишь велосипед. Сбор клуба – каждый четверг, в 19 часов у фонтана на Тверской площади.

А недавно Сергей Крылов в составе команды стал победителем первенства России по велосипедным походам. Только вот медаль ему все некогда получить – то работой занят, то организацией велопоходов и велоэкскурсий... У этого подвижника велосипедного спорта всегда дел хватает. И его труды не проходят даром: все больше тверичан открывают для себя прекрасную возможность использовать велосипед не только как средство движения и оздоровления организма, но и как простой и доступный способ путешествий.

Татьяна СЛАВИНА



ВЕЛОСИПЕДЫ И АКСЕССУАРЫ

- ✓ лыжи
- ✓ сноуборды
- ✓ коньки
- ✓ ролики
- ✓ скейтборды

ВСЕ ДЛЯ ТУРИЗМА

- ✓ одежда
- ✓ палатки
- ✓ спальники
- ✓ горелки
- ✓ посуда

Магазин «ВЕЛОМИР»
Наб. р. Тьмаки, д. 19/1, Тел. 34-54-34



ВЕЛОСИПЕДЫ И АКСЕССУАРЫ

СПОРТИВНАЯ
И ПОВСЕДНЕВНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ

ТЕРМОБЕЛЬЕ

ИЗДЕЛИЯ ИЗ GORE-TEX. POLARTEC

СПОРТИВНЫЕ ЧАСЫ

Магазин RED FOX
Ул. Новоторжская, 12 А (подвал).
Тел. 777-491



Велосипедисты на старте



Соревнования для малышей



В полете...

СОЛНЦЕ, СЧАСТЬЕ, ВЕЛОСИПЕДЫ!

В Твери в полном разгаре велосипедный сезон. Однако до сих пор невозможно забыть его торжественное открытие.

Около 700 велосипедистов заполнили в тот день набережную Афанасия Никитина. Атмосфера царила очень радостная – улыбки, общение друг с другом даже незнакомых людей...

А объединила всех собравшихся любовь к здоровому образу жизни. На открытии велосезона как-то особенно бросилось в глаза, что огромное количество людей могут быть веселы и счастливы без подогрева спиртным. Кажется, пока это единственное массовое неспортивное мероприятие в Твери, проводимое без пива. Как жаль, что ни один представитель власти так и не счел нужным почтить своим присутствием митинг велосипедистов!

Многие приехали на велопроезд целыми семьями. Ребятишки с довольным видом восседали на детских сиденьях, приделанных к велосипедам взрослых.

Внимание корреспондентов «Здоровой жизни» не могла не привлечь одна замечательная пара велосипедистов: дедушка с внуком. Оба – на одном велосипеде, в красных велосипедных шлемах. Разговорились, и выяснилось, что своего внука (которому нет еще и трех лет) взял с собой на велопроезд руководитель секции велотуризма на Тверском мелькомбинате Александр Ярокурцев. Как нам рассказал Александр Борисович, он всю жизнь увлекается туризмом: сначала были путешествия на байдарках, теперь – на велосипедах. Такое увлечение дает мощный заряд бодрости и оптимизма!

А в это время у памятника Афанасию Никитину энтузиасты собирали подписи в защиту велосипедного движения в Твери. После короткого митинга, на котором выступили организаторы велопроезда – известный тверской велопутешественник Сергей Крылов и председатель ассоциации «Здоровые регионы», член Тверской Общественной палаты Алексей Шабашов, велосипедисты засобирались в путь. Маршрут велопробега пролегал по Санкт-Петербургскому шоссе, через



Байк-джоринг



Александр Ярокурцев с внуком

Горбатый мост – на Дорошиху, где на спортивной площадке должен был состояться велопроезд. Короткий четкий инструктаж – и вот все приготовились к старту...

Дух захватило, когда огромная колонна велосипедистов тронулась с места. В тот воскресный день автомобилям на Санкт-Петербургском шоссе пришлось потесниться, пропуская более семисот человек, со счастливыми лицами ехавших на велосипедах.

На спортплощадке были организованы самые разные соревнования, на любой вкус, для детей и взрослых: кросс-кантрийная гонка, гонка на передаче 1x1, фигурное вождение велосипеда, «черепаха» – передвижение на велосипеде по дистанции с минимальной скоростью... И, пожалуй, самое экстремальное – это дёртджампинг: прыжки на земляном трамплине! Ну, это надо было видеть: велосипедисты взмывали высоко вверх, а некоторые при этом еще и умудрялись переворачиваться в воздухе вместе с велосипедом. Создавалось какое-то фантастическое ощущение, что велосипеды при этом оживали, а наиболее «норовистые» из них так и норовили скинуть с себя «всадника». И некоторым это удавалось...

Очень интересными на велопроезде были показательные заезды велосипедистов, запряженных ездовыми собаками – так называемый байк-джоринг. Спортсмены и собаки из Центра ездового собаководства Тверской области «Чу» очень порадовали зрителей своим блестящим выступлением.

Кроме всего прочего были организованы и доступны для всех желающих скалодром и веревочный туристический городок. Словом, спортивная площадка на Дорошихе в тот день изобиловала развлечениями.

Велопроезд действительно удался. И он самым наглядным способом показал, что тверичанам очень нравится вот так – дружно, весело, на свежем воздухе, с пользой для здоровья – проводить свободное время. Невольно подумалось: а ведь дети, выросшие в такой атмосфере, никогда не захотят пробовать наркотики и напиваться до одури пивом. Они уже будут знать, что можно быть действительно счастливыми и без этого.

Развитие велодвижения в Твери дает реальный шанс сохранить здоровье молодому поколению. Остается использовать этот шанс. Пока этим занимаются единицы энтузиастов, а как нужна поддержка государства в этом важном деле!

ВИРТУОЗЫ КРАСОТЫ



Заведующая отделением
врачебной косметики
Тверской косметологической
лечебницы Ольга Свентицкая

Виюле отмечает свой юбилейный день рождения косметологическая лечебница – уникальная в своем роде, уважаемая и любимая тверичанами

Эта клиника красоты по праву пользуется огромным доверием пациентов. Что очень важно, здесь каждый может получить квалифицированную медицинскую помощь. В отделении врачебной косметики работают врачи-дерматовенерологи, имеющие косметологическую специализацию. А доктора отделения пластико-эстетической хирургии не только имеют сертификаты пластической хирургии (что, заметим, является большой редкостью в медицине), но и операции проводят по особым авторским методикам заслуженного врача России Евгения Васильевича Свентицкого – основателя клиники, бессменного ее руководителя.

Среди операций на лице первое место занимает блефаропластика (операции на веках). Блестяще делают хирурги круговую подтяжку лица, а также коррекцию носа и ушных раковин. Среди операций на теле самым большим спросом пользуется протезирование молочных желез. Многим проводится также коррекция живота, молочных желез (то есть формирование красивой груди) и липосакция. Всего в год производится около 1000 операций!

НОВЕЙШИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Однако для того, чтобы значительно улучшить свою внешность и сохранить красоту на долгие годы, не всегда нужно прибегать к операциям. Достаточно обратиться за помощью в отделение врачебной косметики, где используются новейшие технологии индустрии красоты.

– Мы владеем всеми методиками безоперационной коррекции лица, – рассказывает заведующая отделением врачебной косметики Тверской косметологической ле-

Вот уже 45 лет специалисты Тверской косметологической лечебницы помогают людям быть красивыми и здоровыми. Высокое качество и доступность – главный принцип работы этого медицинского учреждения

чебницы Ольга Евгеньевна Свентицкая. – Это инъекции для устранения мимических морщин (препараты ботокс и диспорт), контурная пластика (препараты на основе гиалуроновой кислоты). Используем также химические пилинги, мезотерапию, делаем коррекцию губ...

Врачи в нашем отделении консультируют, назначают процедуры, контролируют их проведение и наблюдают за результативностью. У нас производятся все процедуры, включенные в косметологию: удаление доброкачественных образований на коже, чистки лица, массажи и т.д. В том числе, есть и дополнительные услуги – маникюр, педикюр (аппаратный и ручной), солярий... Кстати, нашим пациентам очень нравится, что во время ожидания какой-то процедуры можно, к примеру, позагорать в солярии.

Наши специалисты постоянно повышают свой профессиональный уровень, в лечебнице обновляется оборудование. У нас широко используются аппаратные методики косметологии. В нашем отделении имеется аппарат микротоковой терапии, а также роликово-вакуумный массажер LPG Cellum M 6 с определенными компьютерными программами для тела и лица. С помощью аппарата LPG можно уменьшить подкожно-жировую клетчатку, за счет чего происходит коррекция фигуры. Что касается лица, то есть программы стимуляции выработки коллагена – по сути, происходит обновление кожи. Действуют также программы по коррекции овала лица. Эти процедуры проходят безболезненно и не оставляют никаких следов. Пациент во время массажа LPG просто приятно отдыхает. И, что немаловажно, стоимость этих процедур весьма доступна. Надо сказать, желающих пройти курс процедур с помощью LPG сейчас все больше и больше.



Во время массажа LPG

СЕКРЕТ УСПЕХА

– **Ольга Евгеньевна, с какими же проблемами в ваше отделение обращаются чаще всего?**

– Очень часто к нам приходят подростки с проблемной кожей – они знают, что здесь им точно помогут, причем по весьма приемлемым ценам.

А мои пациенты – те, кому за 30, 40 лет. Ведь процесс физиологического старения, увядания кожи начинается у женщин в 27-28 лет. Поэтому после 30-ти пора уже начинать серьезно ухаживать за кожей. И необходимо найти «своего» специалиста-косметолога, который будет проводить необходимые процедуры на протяжении последующих лет.

Когда только начинается увядание кожи лица, надо принимать меры по ее омолаживанию. В этом возрасте еще рано делать операцию, и на помощь приходят методы безоперационной коррекции лица.

– **То есть чем раньше обратиться к косметологу, тем больше шансов как можно дольше оставаться молодым и красивым?**

– Да, именно так. У нас есть пациенты, которым мы уже много лет делаем мезотерапию, контурную пластику лица. Ежегодно эти пациенты проходят консультацию пластического хирурга, и каждый раз оказывается, что необходимости делать операцию по омолаживанию лица нет! Например, у од-

ной моей пациентки, с которой я работаю уже на протяжении десятилетия, и в 50 лет показаний для операции нет. Если удерживать кожу в хорошем состоянии, постоянно стимулировать коллаген, то она не увядает.

– **А мужчины есть среди ваших пациентов?**

– Есть. Раньше их было мало, а теперь становится все больше. Как правило, это успешные мужчины в возрасте после 45 лет, которые работают и которые хотят хорошо выглядеть.

– **Вне всякого сомнения, ваша лечебница пользуется огромной популярностью в Твери. Как вам удается всегда быть на высоте?**

– Да, действительно, нам люди доверяют. Правда, когда в городе стали открываться салоны красоты, у нас произошел некоторый отток пациентов. Но потом очень многие вернулись к нам. Потому что убедились: при высоком качестве услуг у нас небольшие цены.

– **У вас наверняка есть и постоянные пациенты?**

– Есть, конечно. И очень много. Стоит пациенту лишь раз убедиться в том, что цена доступная и эффект прекрасный – у него появляется желание опять воспользоваться нашими услугами. И нам доставляет огромное удовольствие видеть своих пациентов здоровыми, молодыми и красивыми!

Татьяна СЛАВИНА



История успеха «Косметология»

ОТДЕЛЕНИЕ ВРАЧЕБНОЙ КОСМЕТИКИ
г. Тверь, ул. Трехсвятская, 28,
тел. (4822) 34-33-61

ОТДЕЛЕНИЕ ПЛАСТИКО-ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ
г. Тверь, ул. Трехсвятская, 14,
тел. (4822) 34-22-04

**Часы работы: понедельник – пятница 8.30 – 20.00;
суббота 10.00 – 15.00.**

Выходной – воскресенье

Все лечебные и профилактические процедуры осуществляются по назначению и под контролем врача

Наша организация имеет положительные рекомендации и демократичные цены



СЧАСТЛИВЫЙ СЛУЧАЙ ЕВГЕНИЯ СВЕНТИЦКОГО

Этого человека – скромного и очень самокритичного, веселого и простого в общении – с полным правом можно назвать гордостью нашего города. Ему благодарны тысячи людей за то, что из его рук получили красоту и здоровье.

Это имя занесено в книги «Лучшие люди Твери» и «Лучшие люди России»: Евгений Васильевич Свентицкий – хирург-косметолог, заслуженный врач РФ



Евгений Свентицкий

Вот уже 45 лет он руководит Тверской косметологической лечебницей, которую когда-то сам и открывал. Но если бы в начале 60-х годов прошлого века кто-нибудь сказал юному выпускнику стоматологического факультета Калининского мединститута Евгению Свентицкому, что он станет великолепным хирургом-косметологом и всю свою жизнь посвятит развитию косметологического медицинского учреждения, то он наверняка только рассмеялся бы в ответ. Но откуда ему было тогда знать, что его будущее перевернет простой случай...

ВОЛЕЙ СУДЬБЫ

В 1963 году молодой специалист Евгений Свентицкий, приехавший по распределению в Барнаул, жил в общежитии и работал в отделении челюстно-лицевой хирургии стоматологической поликлиники. Однажды его вызвала главный врач и очень удивила необычным предложением: «Вы поедете учиться в Москву, затем откроете косметологический кабинет, а мы дадим вам комнату. Согласны?» Дело в том, что в это время вышел приказ Минздрава СССР, предписывающий в городах с населением свыше 100 тысяч человек откры-

вать косметологические учреждения. И в Барнауле спешили выполнить государственное задание. Молодой хирург весьма смутно представлял себе, чем он должен будет заниматься в косметологическом кабинете, но желание получить комнату было сильно, и он согласился.

Конечно, эту работу могли предложить и другому врачу, но случай выбрал именно Евгения Свентицкого. И как показала жизнь – это был счастливый случай!

Комнату, как было обещано, дали, и в декабре 1964-го хирург поехал в Москву на учебу. Вернувшись, открыл косметологический кабинет. Работа пошла...

Три года, которые нужно было отработать по распределению, пролетели быстро. И Свентицкий вернулся в родной город, где в это время также начиналась работа по открытию косметологического кабинета. Евгений Васильевич, с его уже имеющимся опытом, конечно же, принял самое деятельное участие в организации этого совершенно нового для города медицинского учреждения.

ВЫСОКОЕ МАСТЕРСТВО

9 июля 1966 года Калининский косметологический кабинет впервые распахнул свои двери для пациентов.

С самых первых дней очередь желающих записаться на прием к косметологу выстраивалась от дверей кабинета до входа в магазин «Рубин»! Сначала запись шла на месяц вперед, а потом уже на год... И поэтому было принято решение о расширении учреждения.

Наряду с консервативной косметологической помощью, в кабинете сразу стали проводиться и операции: коррекция ушей, носа, удаление рубцов (в том числе и послеожоговых) и многие другие... Единственный тогда в нашем городе хирург-косметолог Евгений Свентицкий делал и круговые подтяжки лица, и убирал морщины на веках. На операции в нашу косметологическую лечебницу приезжали и до сих пор продолжают приезжать пациенты со всей страны, даже с Дальнего Востока!

Мастерство Евгения Васильевича было высоко оценено и в столице. Об этом говорит тот факт, что на протяжении пяти лет по приглашению «Кремлевской больницы» он ездил оперировать в Москву. А московские пациенты Свентицкого потом стали приезжать к своему любимому хирургу в Тверь.

Свой бесценный опыт, свои наработанные методики Евгений Васильевич Свентицкий с успехом передает молодым хирургам-косметологам. В 1984 году он стал организатором Всесоюзной научно-практической конференции по косметологии, прошедшей в нашем городе.

Теперь в косметологической лечебнице работают три хирурга и четыре врача-дерматолога. Персонал постоянно обучается, внедряются новые технологии. На базе лечебницы проходят обучение и хирурги-косметологи из других городов.

Евгений Васильевич по праву гордится косметологической лечебницей, развитию которой продолжает отдавать все свои силы:

– У нас производятся любые косметологические процедуры: и консервативные, и хирургические! В нашем медицинском лечебном учреждении практикуется комплексный подход к каждому пациенту. Тверская косметологическая лечебница – это бренд! Нам доверяют – поэтому и пациентов много, и очередь на операции огромная. Наши хирурги владеют всеми видами косметологических операций, а цены намного меньше столичных. Надо заметить, клиник такого уровня в стране осталось только три: в Москве, Санкт-Петербурге и в Твери.

КРАСОТА = УСПЕХ

По разным причинам пациенты приходят к косметологу: кто-то по семейным обстоятельствам, кто-то просто недоволен собой... А в последнее время многие хотят улучшить внешность по производственной необходимости – на работе нужно хорошо выглядеть. В какой же мере от внешности зависит успех человека в жизни?

– Самый лучший пациент – это тот, кто не нравится сам себе, у кого нет самоудовлетворения, – считает Евгений Васильевич. – Человек, обладающий высокой культурой, хочет нравиться и людям, и самому себе. У



многих после нашей помощи начинает складываться личная жизнь, порой я слышу от бывших пациенток: «Спасибо, ведь я замуж вышла!» Помню случай: девочка до пластической операции была нелюдимой, замкнутой. А потом: и танцами увлеклась, и друг у нее появился... Ведь когда человеку своя внешность нравится, он словно оживает, у него и глаза по-особому блестят! Хорошая внешность раскрепощает, придает уверенности в себе.

ДИНАСТИЯ

У Евгения Свентицкого врачебный талант в генах, он – медик в третьем поколении.

– Первой была моя бабушка, которая работала повитухой, – говорит Евгений Васильевич. – Знаменитый тверской доктор Успенский высоко ценил ее профессионализм, говорил, что ей врачебный диплом надо дать. Мама – врач, тетка – тоже медик... Я не сомневался, что пойду в медицинский. Но признаюсь, что если быть врачом я планировал, то хирургом-косметологом стал совершенно случайно!

Дети продолжили врачебную династию. Дмитрий Евгеньевич возглавляет хирургическое отделение косметологической лечебницы, а Ольга Евгеньевна заведует отделением врачебной косметики. И так же, как отец, сын и дочь высоко держат профессиональную планку. Признание пациентов – лучшее тому подтверждение.

Любимая работа, всеобщее уважение, крепкая семья – это же настоящее счастье! А ощущает ли себя счастливым Евгений Васильевич Свентицкий?

– А я не задумывался над этим! – восклицает он. – Когда после учебы в Москве приехал в Барнаул, я говорил: «Лучше меня никого нет. И хуже нет. Просто я один такой». Помощи ждать мне было неоткуда. И так же здесь начинал работать, на свой страх и риск. Часто я был недоволен собой, и так до сих пор...

Наверное, в этом и заключается секрет успеха знаменитого тверского хирурга-косметолога: в неуспокоенности, неутомимом шлифовании своего мастерства. А в итоге: тысячи осчастливленных им людей... Да, действительно, он один такой: Евгений Васильевич Свентицкий!

Татьяна БАРАНОВСКАЯ

КАК ОБНАРУЖИТЬ ЗАТАИВШЕГОСЯ ВРАГА?

МАММОГРАФИЯ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВИТЬ РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ НА САМОЙ РАННЕЙ СТАДИИ



Врач-рентгенолог Дмитрий Бондаренко

За последнее десятилетие количество заболевших раком молочной железы выросло на 30 процентов, и, что самое страшное, это число продолжает расти. В настоящее время рак груди диагностирован у 465 тысяч россиянок, а медики прогнозируют, что еще через десятилетие эта цифра увеличится в четыре раза.

К сожалению, очень часто рак молочной железы выявляется уже на последних стадиях, когда лечить его очень сложно, а порой и невозможно. Огромное значение для успешного лечения имеет своевременное обнаружение злокачественной опухоли. Однако, как правило, рак груди развивается без всяких симптомов и дает о себе знать только когда опухоль достигает немалых размеров. Как же обнаружить затаившегося врага?

Средство есть: женщинам необходимо регулярно проходить маммографию. Именно этот способ обследования позволяет выявить опухоль на ее самых ранних стадиях. Об особенностях маммографии рассказывает врач-рентгенолог тверского многопрофильного медицинского учреждения ООО «Центромед» Дмитрий Бондаренко:

Среди причин смертности населения нашей страны рак стоит на втором месте после сердечно-сосудистых заболеваний. Злокачественные опухоли молочной железы относятся на сегодня к наиболее распространенным формам рака

– Маммограф – это узкоспециализированный рентгенаппарат, который предназначен исключительно для проведения обследования молочной железы. Чтобы свести к минимуму лучевую нагрузку на пациента, для маммографии существует специальная, более чувствительная рентгеновская пленка и специальные кассеты.

Нашим учреждением был приобретен и установлен маммограф марки «Филипс», после чего начались проведения профилактических осмотров сотрудников различных организаций, обследование пациентов по направлениям врачей городских больниц и поликлиник. Да и сами жительницы города и области к нам активно обращаются. Кроме тверичанок, у нас обследуются женщины из Кашинского района, Красного Холма, Андреаполя, Спирина и других населенных пунктов области. Очень многие приезжают по рекомендациям знакомых. К сожалению, в районах маммографов нет, и таких обследований не производится.

У нас предварительной записи нет, обследование пациентов проводится в день обращения.



Не вредно ли делать маммографию?

Лучевая нагрузка при проведении маммографии минимальная: в 20 раз меньше, чем при флюорографии, что практически не сказывается на организме.

На сегодняшний день среди пациентов, прошедших у нас обследование, были выявлены случаи онкологических заболеваний. Среди них есть и пожилые женщины (например, 1927 года рождения), и молодые (45-47 лет). С пациентами мы поддерживаем плотный контакт. Все, у кого были выявлены злокачественные опухоли, уже находятся на учете в онкодиспансере – либо получают консервативное лечение, либо прооперированы.

ХОРОШАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Маммография нацелена на раннее выявление рака молочной железы. Именно поэтому она проводится в виде профилактического исследования. Но, к сожалению, женщины обследуются не массово (как это полагается), а чаще всего в тех случаях, когда их беспокоят боли, проявляются внешние изменения или если что-то обнаружил врач. И в результате злокачественные опухоли выявляются не на ранних стадиях, больших размеров: от 2 сантиметров в диаметре и больше (практически пальпируемые).

А между тем маммография позволяет выявлять опухоли на начальной стадии образования, размером от 5 миллиметров. Кроме того, есть ряд рентгенологических признаков (в частности, изменение сосудистого рисунка), по которым можно заподозрить наличие рака молочной железы, не видя при этом саму опухоль. При необходимости пациенту назначается дообследование.

БЫСТРО И ПРОСТО

Маммографическое исследование в поликлинике «Центромед» проводится без предварительной записи, по рабочим дням, с 9 до 12 часов.

Если обратиться в понедельник, среду и пятницу с 9 до 12 часов, то результаты исследования можно получить сразу же, и вся процедура с момента обращения в регистратуру до получения там же результатов длится от 40 минут до часа. В остальное время результаты выдаются на следующий день после обследования.

Хочу обратить внимание на то, что женщинам, у которых сохранен менструальный цикл, маммография проводится с 5-го по 12-й день от начала цикла. Связано это с физиологическими процессами, происходящими в молочной железе. В этот период она наиболее прозрачна для рентгеновских лучей и хорошо просматривается.

В случае, если для постановки диагноза возникает потребность в дополнительном обследовании, в поликлинике можно сделать и анализ крови на онкомаркеры, и пройти УЗИ. Таким образом пациент сразу получает все необходимые данные для дальнейшего лечения, при этом значительно экономя свое время. Можно также получить консультацию маммолога (прием по предварительной записи, по вторникам).



Во время проведения маммографии

➔ НА ЭТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ!

Кому и с какой периодичностью необходимо проходить маммографию?

- ➔ женщинам после 40 лет – с интервалом в 1-2 года (если нет никаких патологических изменений в молочных железах);
- ➔ женщинам после 50 лет – ежегодно.

Кому маммография не проводится?

- ➔ как правило, женщинам до 28 лет, что связано с естественным анатомическим строением молочной железы. Пациенткам этой возрастной категории обследование проводится только по направлению врача, если есть подозрение на онкологию;
- ➔ женщинам с 30 до 40 лет обследование проводится только по медицинским показаниям (если необходимо уточнить данные ультразвукового исследования);
- ➔ женщинам при наличии имплантантов молочной железы (кроме самого имплантанта, на снимке ничего не отображается).

ДОКТОР, НАУЧИТЕ МЕНЯ ЖИТЬ!

Тайну долгой и здоровой жизни знают специалисты
Тверского Центра здоровья



Заведующая Центром здоровья
Светлана Калугина

ФАКТОРЫ РИСКА развития неинфекционных заболеваний

- ❗ Курение
- ❗ Чрезмерное употребление алкоголя
- ❗ Недостаточная физическая активность
- ❗ Повышенный уровень артериального давления
- ❗ Повышенный уровень холестерина в крови
- ❗ Избыточная масса тела
- ❗ Нерациональное питание (недостаточно сбалансированное питание по белкам, жирам, углеводам, минералам, витаминам)

Как вы думаете, что для нашего здоровья представляет самую большую опасность? Плохая наследственность? Нарушенная экология? А может быть, недочеты в работе системы здравоохранения? На самом деле наибольший вред своему здоровью... наносим мы сами! Как доказано медиками, в первую очередь состояние здоровья человека зависит от его образа жизни

Огромная наша ошибка в том, что этот факт явно недооценивается. Люди у нас в подавляющем большинстве ведут как раз неправильный образ жизни, абсолютно не задумываясь о том, к каким печальным последствиям это может привести. И в связи с этим все заболевания развиваются намного раньше, а следовательно, отрезок активной, здоровой жизни человека неумолимо сокращается. Например, **если раньше сердечно-сосудистые заболевания развивались к 80 годам, то теперь те же болезни появляются у 40-летних! Инфаркты и гипертония стали теперь болезнями молодых. И это ненормально!** Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной все возрастающего числа смертей в России.

Заведующая Центром здоровья Светлана Калугина убеждена в том, что многих можно было бы спасти – при условии своевременного изменения их образа жизни. Но вот вопрос: разве возможно в наше время, полное стрессов, вести правильный, здоровый образ жизни?

Ответ Светланы Александровны неожиданный:

– Дело в том, что стрессы – это вполне позитивное, нормальное состояние организма. Да, да, без стрес-

сов люди обленились бы! Стрессы – это единственный мотивирующий повод для активной деятельности. И, надо сказать, стрессы наносят меньший вред, чем, например, курение. С курением связан очень большой процент смертности населения. А курят у нас, к сожалению, очень многие... При этом курильщики чаще всего ссылаются именно на стрессы и в них ищут оправдание своим вредным привычкам.

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ – И ЖИВИТЕ ДОЛГО!

– Курение оказывает большое влияние на здоровье, – продолжает Светлана Александровна. – Некоторые думают, что от курения может быть только бронхит и рак легких. На самом деле курение способствует развитию не только онкологических заболеваний, табак действует губительно на весь организм: изменяет стенки сосудов, ускоряет развитие атеросклероза, влияет даже на уровень холестерина (а это вызывает инфаркты, инсульты – смертельно опасные заболевания). Табакокурение – это не просто вредная привычка, а серьезный фактор риска для здоровья. Причем вред, который наносит курение здоровью, намного больше, чем даже неблагоприятное состояние экологии. И поэтому, если

люди хотят жить долго и без серьезных заболеваний, необходимо отказаться от курения!

Кстати, нередки случаи, когда после посещения Центра здоровья люди принимают решение бросить курить. **После того, как курильщик видит, насколько сократилась жизненная емкость его легких и как изменилась кардиограмма, желание курить проходит само собой.** Результаты обследования наглядно убеждают даже молодых людей в том, что курение их убивает.

АЛКОГОЛЬ: УДАР ПРЯМО В СЕРДЦЕ!

На втором месте после курения табака – чрезмерное употребление алкоголя. Этот факт доказывает очень большое количество отравлений алкоголем, происходящих в Тверской области (и с каждым годом эта цифра все растет!). **Люди погибают не из-за некачественного алкоголя, не из-за суррогатов, а пото-**

му, что выпили слишком большую дозу обычного алкоголя.

– Губительное воздействие алкоголя на организм мы наблюдаем у совсем молодых людей, которые приходят к нам в Центр здоровья, – замечает Светлана Калугина. – На первый взгляд, такого 20-22-летнего пациента вроде бы ничего не беспокоит – и веса лишнего нет, и с холестерином все в порядке... Но стоит сделать кардиограмму, становятся видны изменения в сердце! Чаще всего это происходит от злоупотребления алкоголем. И особенно заметны изменения в кардиограмме либо на следующий день после разового употребления алкоголя, либо в результате систематического пьянства. В таких случаях обязательно спрашиваем: «Вы часто употребляете алкоголь?» Ответ, как правило, утвердительный. Чаще всего молодежь употребляет слабоалкогольные напитки: пиво, джин-тоник и пр. И в первую очередь у молодых из-за этого нарушаются показатели кардиограммы. Страдает именно сердце, особенно

часто бывают нарушения сердечного ритма. А это чревато в дальнейшем более ранним развитием серьезных болезней. То есть сейчас как такового заболевания у молодого человека пока нет, но в дальнейшем оно может развиваться с намного большей вероятностью и в более раннем возрасте. А это означает, что годы активной жизни значительно сокращаются. Но, к сожалению, как раз об этом молодые люди и не задумываются...

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ!

Еще один фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, также, к сожалению, недооцененный нами, – низкая физическая активность.

Казалось бы, ну что в этом особенного? Да, мы все мало двигаемся. Ну и что? Ведь очень удобно и быстро на транспорте добираться до учебы, работы и т.д. А после рабочего дня, проведенного за компьютером, так хорошо отдохнуть на диване перед телевизором... На самом деле, не давая



Ассоциация независимых
клинико-диагностических
лабораторий

*Уважаемые Дамы и Господа!
Лаборатория "Ситилаб" проводит изучение общественного мнения с целью определить отношение населения к профилактике хронических заболеваний, а также готовность граждан быть лично ответственными за состояние собственного здоровья.*

В благодарность за Ваше участие в опросе лаборатория "СИТИЛАБ" выполнит БЕСПЛАТНО исследование на холестерин и предоставит 5% СКИДКУ на любое исследование.

Существует множество методик, позволяющих самостоятельно выявить наличие избыточности или недостатка массы тела. Наиболее популярным методом является росто-востовой показатель, индекс массы тела - индекс Кетле.

Пожалуйста, рассчитайте Ваш индекс массы тела = Вес/Рост²[кг/м²]

ИМТ = $\frac{\text{вес } \boxed{} \text{ (кг)}}{\text{рост } \boxed{} \text{ (м)} \times \text{рост } \boxed{} \text{ (м)}} = \boxed{}$

Анкеты принимаются по адресам: г.Тверь: Волоколамский пр-т 39, тел.: 69-08-09
Петербургское шоссе д.69, тел.: 60-09-10, ул.Ерофеева д. 4, тел.: 60-22-25
Г. Конаково: ул.Баскакова, строение "Ситилаб", тел.: 8 (909) 267-35-35
График работы: пн-пт 8.00 - 18.00, сб-вс 9.00 - 14.00



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОЛУЧЕНИЯ КОНСУЛЬТАЦИИ У ВРАЧА

себе достаточной физической нагрузки, мы сами копаем себе могилу.

– Недостаток движения оказывает большое негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, – объясняет Светлана Александровна. – Нетренированный организм при любой, даже минимальной нагрузке может дать сбой. Кому не знакомо усиленное сердцебиение после банального подъема по лестнице? Недостаток физической активности в первую очередь способствует более раннему и быстрому развитию гипертонии.

Какую же самую простую физическую нагрузку может дать себе занятой человек, испытывающий постоянно дефицит времени и сил? Просто позвольте себе пройтись пешком до работы. Если же,

допустим, это слишком далеко, то проделайте хотя бы не весь путь на транспорте, немного пройдите. **Всего 15 минут физической активности в день значительно снижают риск повышения артериального давления.**

Регулярные тренировки, особенно на свежем воздухе, очень хорошо влияют на сосудистый тонус. И давление понижается даже без медикаментов. При повышенном артериальном давлении в первую очередь следует рекомендовать увеличить физическую нагрузку. При регулярной физической активности тренируется вся вегетативно-нервная система, которая регулирует деятельность сосудов. Нервная система становится более устойчивой. Это значительно укрепляет здоровье.

❗ ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Интересную особенность заметили специалисты Тверского Центра здоровья, выезжая обследовать сельское население. Курильщиков и людей с излишним весом в деревнях намного больше, чем в городах. Уровень холестерина в крови у них намного выше нормы, но при этом кардиограммы прекрасные!

Медики предполагают, что причиной такого благополучного состояния сердца является спокойная жизнь на свежем воздухе. Но при этом высококалорийное питание с употреблением большого количества углеводов (картофеля и хлеба) приводит к избыточной массе тела, которая развивается, начиная с молодого возраста.

Узнайте правду о своем здоровье

Центр здоровья на базе Тверского клинического кардиологического диспансера начал свою работу с начала 2009 года как одно из направлений нацпроекта «Здоровье» по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации. И уже очень многие тверичане прошли здесь обследование и получили необходимые рекомендации

Необходимо уточнить: как таковой лечебной работы в Центре здоровья не проводится. Здесь задача другая – профилактическая. Важно дать человеку правильные рекомендации относительно состояния его здоровья, на что нужно обратить внимание: возможно, кому-то надо больше двигаться, кому-то изменить свое питание, а кому-то – бросить курить. Некоторым нужно срочно обратиться к специалистам, а кто-то, считавший себя больным, на самом деле оказывается здоров.

– Бывает, на приеме у нас выявляется повышенный уровень сахара в крови, – рассказывает заведующая Центром здоровья Светлана Калугина. – А у человека при этом никаких заболеваний вроде нет, кроме жалоб на слабость, усталость, на которые он не обращал внимания и не обследовался. Если уровень содержания глюкозы в крови намного больше нормы, это означает, что необходимо срочно обратиться к врачу.

А бывает, наоборот, люди, приходя к нам, уверены в том, что они больны. Но оказывается, что со здоровьем у них все в порядке и даже лучше нормы! И это происходит намного чаще, чем выявление каких-то болезней. Человеку кажется, что беспокоит сердцебиение, боли в сердце, а при этом выясняется, что

кардиограмма замечательная. Кто-то жалуется на одышку, кашель, подозревает, что у него не в порядке бронхи, легкие. А когда делаем спирографию, то показатели лучше нормы.

Специалисты Центра здоровья не только проверяют состояние здоровья своих пациентов, но и учат их правильному образу жизни – чтобы жить долго и без болезней.

Что же входит в обследование, которое проводят в Тверском Центре здоровья?

- ✓ Измерение артериального давления;
- ✓ взвешивание и определение состава тела, интенсивности обмена веществ;
- ✓ определение жизненной емкости легких (спирография);
- ✓ снятие кардиограммы с оценкой результатов на кардиовизоре;
- ✓ определение уровня содержания глюкозы и холестерина в крови экспресс-методом.

Обследование в Тверском Центре здоровья проводится бесплатно, по предварительной записи. Записаться на прием можно по телефону: 52-85-67.

Придя к врачу, при себе необходимо иметь медицинский страховой полис и паспорт.

Адрес: г.Тверь, Комсомольский проспект, д.19, ГУЗ «Областной клинический кардиологический диспансер», каб.310.



ЛЕКАРСТВО ОТ СТРЕССА – В НАС САМИХ!

Как можно справиться со стрессом, не дожидаясь тяжелых последствий, советует практический психолог Оксана Цветкова

Медики всерьез обеспокоены: психика большинства россиян находится в плачевном состоянии – каждый 4-5-й человек страдает психическими расстройствами. По оценкам экспертов, в психологической помощи нуждается практически каждый!

И это не удивительно: ежедневные стрессы, связанные с необходимостью как-то выживать в непростых экономических условиях, загоняют человека в угол. Он не успевает справиться с одной проблемой, как наваливается следующая. А если учесть, что россияне не привыкли обращаться за помощью к психологу, то ситуация складывается тревожная. И как следствие психологического неблагополучия – депрессии, нежелание работать, а также пьянство, наркомания, инфаркты и самоубийства. Ученые убеждены: если бы психологические проблемы россиян удавалось решать, то средняя продолжительность жизни в стране увеличилась бы на шесть-семь лет.

Мы решили помочь нашим читателям и устроить консультацию психолога прямо здесь, на страницах журнала «Здоровая жизнь. Тверь». С просьбой рассказать, что же такое

стресс и как с ним можно справиться, не дожидаясь тяжелых последствий, мы обратились к кандидату психологических наук, доценту, практическому психологу, директору Тверского Центра психологических услуг «Эмпатия» Оксане Цветковой.

– Стресс – это наша реакция на довлеющие внешние обстоятельства, – объясняет Оксана Игоревна. – И поскольку мы не можем жить изолированно от мира, то стресс можно отнести к условной норме нашей жизни. Но стресс бывает разный по степени воздействия: глубокий (как тяжелое внутреннее состояние, с которым справиться самостоятельно бывает очень сложно) и стресс как сложные переживания человека на требования окружающей среды (например, весенние и осенние депрессии, сопровождающие смену времени года, непредвиденные обстоятельства и др.).



Оксана Цветкова

Как правило, любое изменение состояния человека связано со стрессом. Причем стрессы могут быть как отрицательные, так и положительные. Бурно переживаемая радость – это тоже стресс. Пребывая в эйфории, человек тратит много энергии, сил на то, чтобы переработать это чувство, после чего иногда ощущается внутреннее опустошение.

– Полезен ли положительный стресс для здоровья?

– Эйфория может повлечь отрицательную реакцию организма – снижение активности человека, которая будет выражаться в потребности отдохнуть, отойти от дел, побыть одному, тем самым подкопав сил и энергии, которые были растратчены на неожиданную радость.

Учеными доказано, что негативные эмоции и сильные переживания приводят к развитию ряда заболеваний: гипертонии, ишемической болезни сердца, язвенной болезни желудка, бронхиальной астмы и многих других. Причиной примерно 80 процентов заболеваний является длительный стресс.



ТРАВЫ ПРОТИВ СТРЕССА

НАСТОЙ ТРАВЫ МЯТЫ:

10 г травы настаивать в 200 мл кипятка 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-5 раз в день, как успокоительное средство.

Противопоказание: повышенная чувствительность к мяте



НАСТОЙ СБОРА С ТРАВой ВЕРЕСКА:

По 40 г травы вереска и пустырника, 30 г сушеницы настаивать в 1 л воды 24 часа, процедить. Пить по 100 мл 4 раза в день.

Противопоказание: заболевания желудка с пониженной кислотностью желудочного сока



НАСТОЙ С ВАЛЕРИАНОЙ:

Цветы ромашки аптечной – 30 г, корни валерианы лекарственной – 20 г, плоды тмина обыкновенного – 50 г. Травы перемешать, измельчить, 1-2 столовых ложки смеси поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, накрыть крышкой, нагреть в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут и затем охладить при комнатной температуре. Оставшее сырье отжать, долить кипяченой воды до объема 200 мл. Принимают два раза в день по половине стакана настоя.



НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ МЕЛИССЫ:

Полторы столовых ложки сухих листьев залить стаканом кипятка, настоять в термосе в течение трех часов. Принимать настой по два стакана в течение дня.

Перед применением проконсультируйтесь с врачом!

РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ ОТДОХНУТЬ

– А каким образом следует реагировать на отрицательный стресс?

– Отрицательный стресс вызывают отрицательные эмоции – страх, злость, обида, чувство вины, ненависть, зависть. Нарушенное равновесие в нашей душе вызывает стрессовую реакцию организма. Стресс – это всегда дисбаланс. А дисбаланс необходимо выравнять либо через борьбу с внешними обстоятельствами, либо через приспособление к ним. Если это получается, то достигается состояние внутреннего равновесия, и человек успокаивается.

– Что же лучше: побороть стресс или приспособиться к нему?

– На самом деле надо понимать, что бороться с чем-то – это значит принимать вызов, поэтому очень важно рассчитать свой внутренний потенциал. Борясь, мы часто обманываемся иллюзиями. То есть тратя силы на внешнюю борьбу, отвлекаемся от самих себя, от понимания истинных причин того, что вызвало стресс. Это не всегда оправданно. Лучше взять паузу, разрешить себе побыть в одиночестве, тишине для осознания ситуации и принятия решения. Раз мы перенапряглись, растратили свою энергию, силы, то появляется естественная потребность в отдыхе. Поэтому важно побыть в некотором сонливом состоянии, подумать о том, что мы сделали не так, отчего так расстроились. Или поразмышлять о том, что может помочь восстановить силы, раз уж так произошло. После отдыха появляется ясность мысли, человек успокаивается и начинает понимать, что ему нужно делать. Нужные выводы помогают сосредоточиться на своем внутреннем ощущении и внешних обстоятельствах. А большинство людей в состоянии стресса часто начинают панически искать способы борьбы и, как правило, заходят в тупик.

– Но нередко на такие действия человека толкают близкие, говоря ему: «Ты должен бороться, не сдаваться!»

– На самом деле – никто никому ничего не должен! Лучше быть свободным от такого внутреннего ограничения. И, если человеку плохо и он ощущает потребность побыть в одиночестве, чтобы ему никто не навязывал свое мнение – это его выбор. Но когда мы становимся зависимыми от мнения и эмоций других – мы перестаем себе принадлежать! И как тогда справляться со стрессом?

По прогнозу Всемирной организации здравоохранения, стресс будет одной из основных причин смертности людей в ближайшие 20 лет.

– А как могут помочь родственники и друзья человеку, который испытывает стресс?

– Уговаривать бороться со стрессом, «двигать вперед» – точно не имеет никакого смысла. Но можно и нужно проявить сочувствие, выразить понимание, оказать поддержку человеку в трудной ситуации. Искренняя эмоциональная поддержка родственников, друзей, любимых – важное обстоятельство благополучия каждого. Но решение о том, как справиться со стрессом и выйти из сложной ситуации, должно родиться внутри самого человека – только тогда можно рассчитывать на положительный результат.

– Некоторые пытаются справиться со стрессом при помощи алкоголя, сигарет...

– Курение и употребление алкоголя – это элемент отвлечения от стрессового состояния, своеобразный «уход от реальности». В состоянии алкогольного опьянения мысли становятся другими, но это кратковременный эффект. Причина стресса остается внутри.

РЕСУРСЫ – ВНУТРИ НАС

– Кто наиболее подвержен стрессам?

– Стрессам подвержены абсолютно все – и мужчины, и женщины,

Оксана ЦВЕТКОВА:

«Внутренний баланс человека состоит из равновесного состояния чувств, мыслей и поведения. Как только стрессогенный фактор «выбивает» это взаимодействие, «передавливает» какую-либо сферу, начинается дисбаланс и включается стрессовое состояние».

и малыши, и взрослые. Однако чувствительность обостряется в кризисные периоды жизни человека, в периоды адаптации к новым условиям жизни – например, в период становления семьи и рождения ребенка. Появление первенца – огромная радость, но одновременно и серьезный стресс. Существует кризис среднего возраста – когда человек подводит итоги пройденной части жизни и видит, как мало он успел сделать. Это состояние многими переживается тяжело. Люди начинают искать возможности компенсировать упущенное. Большим испытанием является и период, связанный с подготовкой к жизни на пенсии. В это время человек перестраивает свой режим: необходимость расстаться с привычным делом, которым он занимался долгие годы, происходит очень болезненно.

Но стресс стрессу рознь. Существует глубокий, шоковый стресс – так называемый дистресс. Такой глубокий стресс сопровождает, как правило, тяжелые ситуации – потерю близких, развод...

– Что же делать?

– Необходимо держать под контролем свое состояние.

– Но как?

– В сложных случаях необходимо обращаться за помощью к специалистам.

– К каким именно?

– Если человеку очень плохо, и он теряет работоспособность, повышается или понижается артериальное давление, головокружение, пропадает аппетит, или, наоборот, появляется навязчивое стремление поглощать

пищу, появляется бессонница, тревога, страх – и эти признаки присутствуют более 2-3 недель, то нужно обращаться к медикам-психотерапевтам. Такие состояния определяются мозговыми биохимическими реакциями, и медицинские препараты помогут восстановить физическое самочувствие. Но дело в том, что медикаментозное лечение не снимает внутренние причины тревоги, страха, беспокойства. Поэтому необходима и полноценная психологическая работа. В этом могут помочь специалисты-психологи.

Умеренный стресс способствует укреплению организма и стимулирует повышение иммунитета.

Главное – понять причину возникновения стресса. В противном случае тяжелое состояние будет возвращаться вновь и вновь.

Нужно разрешать себе делать паузы, расставлять акценты в своей жизни. Излишняя суета, излишнее напряжение, «беспричинная» тревога – все это внутренне дестабилизи-

рует, путает мысли. Человек не понимает своих желаний, не ощущает своих потребностей, расплывается в выборе, не может нести ответственность и принимать решения. В таком случае полезно обращаться к своему внутреннему голосу и спрашивать себя: «Чего я хочу на самом деле? По чьей указке я живу? Кому я делаю лучше? А мне это – зачем?»

Внутри каждого человека есть ресурс для выхода из тяжелых стрессовых состояний. При помощи квалифицированного специалиста стресс и депрессия довольно легко «вылечиваются».

Стресс разряжает человека энергетически, но при этом «батарейку» можно «зарядить» – внутри каждого человека есть свой источник энергии, который всего лишь нужно найти. Это необходимо для того, чтобы обрести себя и вновь начать жить нормальной, спокойной, достойной и приятной человеческой жизнью. Несмотря на все внешние раздражители.

Владимир НИКОЛАЕВ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Советует психолог Оксана ЦВЕТКОВА: экстренная помощь при стрессе

✓ Доступное средство помощи самому себе при стрессе – это сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. При этом вдох должен быть короче, чем выдох. При этом можно считать, а можно говорить какие-то слова, например, на вдохе сказать: «Я...», на выдохе: «... успокаиваюсь», на вдохе: «И...», на выдохе: «... расслабляюсь...». И так несколько раз. Состояние улучшается, организм обогащается кислородом, клетки получают дополнительную энергию, появляется ясность мысли, и эмоции берутся под контроль. Достаточно подышать 5-7 раз, чтобы прийти в чувство.

✓ Еще очень хороший прием помощи при стрессе: сосредоточить свое сознание, остановиться на секунду перед ответственным моментом и задать себе вопрос: «Что мне нужно? Что я хочу в этой ситуации?» И как только человек спокойно и четко проговаривает себе задачу, то приходит в состояние ясности и внутренней уверенности. Формулировка мысли помогает сконцентрировать внимание и понять истинное намерение. Это, в свою очередь, балансирует эмоции и вырабатывает адекватное поведение.

КОНСТАНТИН ФУКАЛОВ:

«Через дискомфорт – к здоровью и гармонии»

Известный тверской преподаватель хатха-йоги излечивает недуги без лекарств

Вот уже более 10 лет тверичанин Константин Фукалов ведет занятия по хатха-йоге, и за это время на его глазах происходят многие случаи исцеления людей при помощи этой древней индийской системы оздоровления. Считается, что хатха-йога оздоравливает и тело, и душу



Корреспондент «ЗЖ» решила выяснить, в чем же заключаются особенности занятий йогой и для всех ли они доступны

...Наша встреча – в одном из тверских фитнес-клубов, где Константин Фукалов ведет занятия по хатха-йоге. Вот он выходит из спортзала, и в глаза бросается что-то необычное в его облике. Вскоре становится понятно, в чем дело: редкие в наше время спокойствие и доброжелательность исходят мощным потоком от этого человека. «Константин, так хочется зарядиться Вашим спокойствием!» – не удерживается от возгласа одна из его учениц. Константин широко улыбается в ответ, и его ровное, хорошее настроение передается всем присутствующим...

Ну почему же именно хатха-йога? Что привлекло Константина Фукалова в этой древней практике?

Как рассказал Константин, к хатхе-йоге его привело желание понять самого себя, разобраться как с внутренним миром, так и с внешним. Когда-то он занимался спортом, различными единоборствами, но душа просила чего-то большего, внутренней гармонии. Было прочитано много специальной литературы, предприняты попытки самостоятельных занятий йогой, Константин стал посещать семинары по хатха-йоге, прошел обучение этой практике. И теперь его профессиональный уровень позволяет делиться с другими своими знаниями и наработками.

ЙОГА ДОСТУПНА ДЛЯ ВСЕХ

Люди, которые приходят заниматься йогой, стремятся решить различные проблемы: кто-то хочет подлечиться, кто-то – похудеть, кто-то – справиться с душевными неурядицами... – Это нормально, так и должно быть, – убежден Констан-



ПОЗА КОБРЫ

Оказывает мощный оздоравливающий эффект: «раскрывает» грудной отдел (увеличивает объем легких), активизирует сердечный энергетический центр и убирает проблемы в грудном отделе позвоночника. Эта поза помогает исправить сутулость, победить депрессию.

тин Фукалов. – Разницы нет, с какой именно задачей пришел человек. По опыту могу сказать, что на протяжении занятий мотивации меняются. Сама практика меняет внутренний мир человека, и в связи с этим у него происходит переоценка жизненных ценностей.

Люди приходят и увлекаются йогой, потому что явно чувствуют изменение состояния после занятий: оно становится более спокойным, уравновешенным, более чистым, более ровным... И это состояние им начинает нравиться. Но человек возвращается к своей будничной жизни и замечает, что через какое-то время это спокойствие ушло, оставив о себе лишь воспоминание. А чтобы вновь обрести умиротворенность, надо приходиться и заниматься йогой.

Йога доступна для всех, но надо сказать, люди по-разному воспринимают эту практику. Кто-то сразу не принимает ее и уходит. А кто-то продолжает ходить на занятия на протяжении длительного времени. И даже если прекращает свои посещения, то продолжает заниматься йогой самостоятельно.

ДОГОВОРИТЬСЯ СО СВОИМ ТЕЛОМ

Советовать кому-то заниматься йогой – просто невозможно. Свой выбор каждый делает сам. По словам Константина, из десяти человек, начавших заниматься йогой, в группе может остаться в дальнейшем только половина.

– Даже те, кому действительно нужна йога, могут ее покинуть, – рассказывает Константин Фукалов. – Значит, человек не готов принять эту практику. Это судьба...

И вот что интересно: человек занимается йогой так, каков он есть на самом деле. Если он жесток и агрессивен, то точно так же начинает заниматься, при этом очень жестко относится к своему телу. Но йога сразу показывает неправильный подход – тело начинает болеть, могут появиться травмы. И человек понимает, что свое отношение надо менять – быть более мягким и гармоничным. Люди учатся договариваться с телом.

Кстати, как рассказывают ученики Константина Фукалова, после занятий они лучше себя чувствуют, и недуги постепенно уходят. А еще у них появляется много друзей – также занимающихся йогой. Людей сближают общие интересы и стремление достичь внутренней гармонии и оздоровления организма.

Наталья АЛЕКСАНДРОВА



НА ЭТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ!

ПРИНИМАЯ решение заниматься хатха-йогой, следует помнить, что эта оздоровительная практика имеет противопоказания. И это очень серьезно!

Например, йогой не рекомендуется заниматься при органических поражениях сердца, тяжелых черепно-мозговых травмах, острых инфекционных заболеваниях, обострениях хронических заболеваний, артериальной гипертензии, значительной близорукости, тяжелой форме сахарного диабета, беременности и др.

В любом случае: прежде чем начать занятия йогой, необходимо проконсультироваться с врачом.

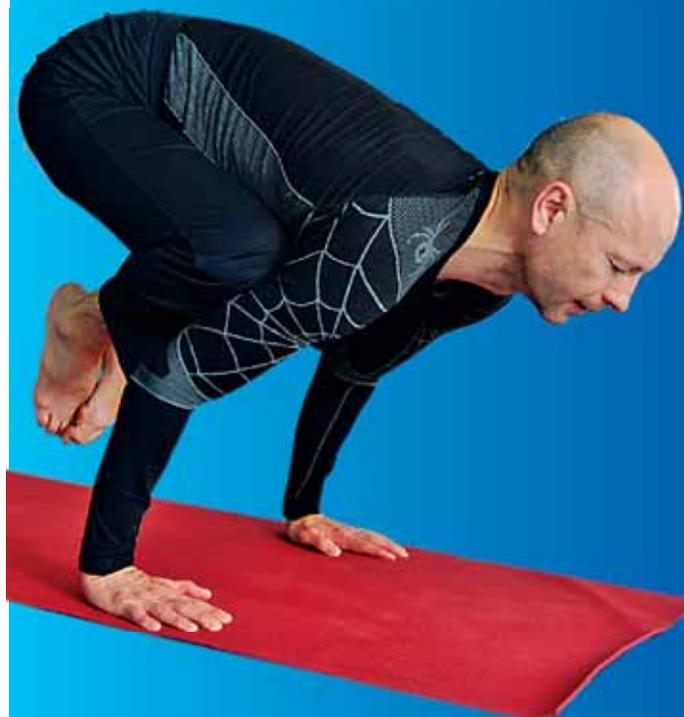
ТРЕУГОЛЬНИК

Активизирует нижние энергетические центры, убирает проблемы в нижней области живота



СТОЙКА НА РУКАХ

Хорошо вытягивает пояснично-крестцовый отдел позвоночника, является компенсирующим упражнением после прогибов



ЧЕРВЯК В ГЛАЗУ, или ЖИВЫЕ «СУВЕНИРЫ» ИЗ ЖАРКИХ СТРАН

Все чаще жители нашего региона становятся жертвами тропических паразитарных заболеваний

Отдых в жарких странах по прошествии некоторого времени может напомнить о себе самым неприятным образом. Дело в том, что многие отдыхающие возвращаются домой не одни – и даже не подозревают об этом! Чуждый организм, поселившийся внутри человека, представляет собой серьезную угрозу для здоровья, а порой и для жизни своего «хозяина»



Профессор, доктор медицинских наук
Виктор Макаров

– Многие удивляются, почему я не езжу отдыхать за границу, в жаркие страны: Турцию, Египет и прочие, – говорит профессор, доктор медицинских наук Виктор Константинович Макаров. – Просто я очень хорошо знаю, какая ужасающая антисанитария там царит и чем может быть чревата такая поездка...

Пожалуй, в нашем регионе нет другого специалиста такого высокого класса, как Виктор Макаров, в области инфекционных и паразитарных заболеваний. Именно к нему обращаются с самыми сложными, тяжелыми случаями – когда другие врачи заходят в тупик. К сожалению, с тех пор, как стали обычными поездки наших граждан за границу, участились случаи паразитарных заболеваний. И что самое страшное, эти болезни далеко не всегда выявляются, и зараженный паразитами человек не получает нужного лече-

ния. Итог всего этого может быть самый печальный.

Как гласит древнее мудрое высказывание: «Предупрежден – значит вооружен». И мы попросили профессора Виктора Константиновича Макарова рассказать нашим читателям о наиболее опасных паразитарных болезнях, которыми можно заразиться во время отпуска.

АМЕБИАЗ

– Прежде всего в странах с тропическим климатом люди заражаются амебиазом, – рассказывает Виктор Макаров. – Амебная дизентерия похожа на обычную, поэтому правильный диагноз вовремя не ставится. От лечения антибиотиками эффекта нет. А если не вылечить кишечную стадию амебиаза, то заболевание переходит в другую форму – внекишечный амебиаз. То есть, через две-три недели на-

ступает самовыздоровление, однако амебы при этом остаются в печени и желчных путях. И затем развивается внекишечный амебиаз в виде гепатита. Если амебный гепатит лечится неправильно, то он заканчивается абсцессом печени. Для инфекционистов диагностика этого заболевания не сложна, но в районах области таких специалистов почти нет.

Развиться амебный гепатит может за месяц – три, в зависимости от состояния иммунитета пациента. Например, если человек простудился, иммунитет понизился, то амебы начинают активизироваться. Увы, сейчас, с развитием зарубежного туризма, заболевание амебиазом стало довольно частым явлением.

МАЛЯРИЯ

Еще одно заболевание, которое наши туристы привозят из жарких

стран, – это малярия. Последние 4-5 лет в северной Индии, странах Средней Азии, Ближнего Востока, Северной Африке в несколько раз вырос уровень заболеваемости трехдневной малярией. Поэтому каждый уезжающий на отдых в Турцию и Египет рискует заразиться малярией.

При малярии поражаются печень и селезенка. Но самое печальное, что лечить трехдневную малярию у нас нечем! У нас в городе просто нет нужного препарата, который производится во Франции.

Трехдневная малярия отличается от других тем, что при ней возможно длительное (до нескольких месяцев и даже лет) пребывание паразитов в печени – в дремлющем состоянии. В течение трех ближайших лет после острого эпизода могут быть рецидивы.

В Твери был случай тропической малярии, которой можно заразиться в Центральной Африке. Больной впал в малярийную кому. Дело в том, что африканские жители болеют тропической малярией легко, а вот у европейцев это заболевание осложняется малярийной комой. Для жителей нашей полосы это фатальное заболевание. Главное в этом случае – вовремя поставить правильный диагноз, чтобы успеть оказать больному необходимую помощь.

ГЕЛЬМИНТОЗЫ

Еще одна очень большая проблема – всевозможные гельминтозы, которыми заражаются в жарких странах. Например, в Твери было несколько случаев поражения буйволиным оводом. У нас на юге есть

коровий овод, который откладывает яйцо под кожу. И там проходит цикл развития насекомого: гусеница, кокон, затем вылетает взрослая особь...

Так вот, у туристки, вернувшейся из Бразилии, на голове выросла шишка. Девушка чувствовала, как внутри этой шишки что-то шевелится. Потом оттуда полезли какие-то «нитки». Тогда девушка обратилась за помощью к хирургу. Шишку разрезали, и вытащили оттуда... личинку! Желтенькую, с черными полосками. Эта личинка буйволиного овода еще живая была, когда мне ее принесли...

А недавно в Твери был случай, когда у ребенка обнаружили дирофиляриоз. У мальчика был абсцесс на мошонке. Во время операции хирурги извлекли червяка – дирофилярию иммитис. По словам родителей мальчика, три года назад они отдыхали в Египте...

Дирофиляриоз передается с укусом мухи. Муха откладывает яйцо, из которого развивается гельминт.

Был в Твери случай и вухерериоза (эта болезнь известна в народе под названием «слоновость»). Вухерерии – это мелкие червячки, которые закупоривают лимфатические протоки. В результате моча становится белого цвета, и со временем развивается чудовищное опухание различных частей тела. Передается вухерериоз через укусы клещей и комаров в жарких странах.

Юной тверичанке диагноз «вухерериоз» был поставлен случайно. Меня пригласили на консультацию, когда у девочки был обнаружен червяк в глазу. А началась эта история с того, что родственник девочки



При вухерериозе развивается опухание различных частей тела

привез из Центральной Африки котеночка. Девочка с ним играла, а потом у нее начались боли в животе. Ее оперировали... А через четыре года девочка стала жаловаться на то, что у нее в глазу поселился червяк. Врачи хотели уже вызывать психиатра, но в стекловидном теле глаза и вправду обнаружили червя! Думали, что это дирофилярия. Мы назначили лечение, в результате которого червяк погиб. После того, как червяка извлекли из глаза, было установлено, что на самом деле девочка страдала вухерериозом.

Почему правильный диагноз не был поставлен раньше, ведь девочка проходила обследование? Сложность в том, что вухерериоз сложно выявляется, так как личинки паразита появляются в крови только ночью. А кто додумается брать кровь на анализ ночью? Вот юная пациентка и чахла, не получая нужного лечения, пока червяк в глазу не появился...

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ОБЕЗОПАСИТЬ себя от заражения паразитарными заболеваниями не просто. В качестве профилактического средства от малярии, уезжая в тропическую страну, надо принимать препарат «Делагил». И по возвращении также надо пропить его в течение недели. Однако, как правило, туристы этого не делают – из-за горького вкуса «Делагила».

В отношении амебиаза профилактика проста: следует употреблять

только термически обработанную пищу. Но ведь в жарких странах фрукты моют водопроводной водой, в которой кишит зараза! Царит полная антисанитария.

От москитов, комаров, блох убежать очень сложно.

Совет один: если вы по возвращении домой из отпуска чувствуете недомогание – обратитесь к участковому врачу, который в случае необходимости выпишет направление к инфекционисту.



СТРЕСС И ПИВО ГУБЯТ ЖЕЛУДОК

СРЕДИ ФАКТОРОВ РАЗВИТИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ МЕСТО ЗАНИМАЮТ СТРЕСС И УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

«Вот невидаль какая – живот болит! Поболит и перестанет. В крайнем случае, ну если очень болит, можно принять какую-нибудь таблетку...» – знакомая ситуация, не правда ли? К сожалению, именно так и поступает большинство наших граждан, не задумываясь о том, что на самом деле боль в животе может оказаться тревожным симптомом развивающейся болезни – язвы или эрозии желудка и двенадцатиперстной кишки.

Чтобы не навредить своему здоровью, ни в коем случае нельзя заниматься самолечением, а необходимо обратиться к врачу, пройти обследование и получить правильное лечение



Наталья Ковтунова

В последнее время и в России, и за рубежом медики с тревогой отмечают рост уровня заболеваемости органов пищеварения. Наибольшую проблему представляют собой язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и эрозивные поражения слизистой оболочки.

Что же является причиной ухудшения состояния желудочно-кишечного тракта? И возможно ли как-то уберечь себя от развития серьезных заболеваний? Несомненно, лучше всех знают об этом практикующие врачи с большим опытом работы.

Ответить на наши вопросы мы попросили врача-терапевта, гастроэнтеролога, заведующую дневным стационаром Тверской городской больницы № 6 Наталью Ковтунову.

– Наталья Петровна, по Вашему мнению, в связи с чем растет число людей, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями?

– В основе развития этих заболеваний могут быть различные причины:

- 1.** Хронический стресс, психосоциальная напряженность.
- 2.** Инфекция – наличие в организме человека бактерий хеликобактер пилори.

Эти бактерии выявляются в 80 процентах случаев заболеваний желудочно-кишечного тракта. То есть хеликобактер пилори есть практически у всех. Но при наличии достаточного иммунитета, адекватной защитной силы слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта эти бактерии себя не проявляют. Ну, а если есть какие-то предпосылки к ослаблению слизистой, то хеликобактер пилори начинают размножаться, тем самым вызывая поражение тканей пищеварительных органов, воспаление слизистой оболочки.

3. Неправильное, несбалансированное питание
4. Алкогольная интоксикация.
Кстати, должна сказать, что негативно действуют на органы пищеварения пиво и различные джин-тоники – так называемые слабоалкогольные напитки. Причем, что страшно, их в огромном количестве употребляет молодежь, даже не отдавая себе отчета в том, что это алкоголь. Такой пациент на вопрос врача, употребляет ли он алкогольные напитки, с полной уверенностью отвечает, что нет. А пиво вызывает болезненную реакцию организма, например, развитие эрозий.
5. Курение.
6. Неправильный прием без назначения врача многих лекарственных пре-

паратов, особенно нестероидных противовоспалительных, таких, как диклофенак, нимесил, аэртал и др. При их применении снижается продукция защитной слизи оболочки. Если прием этих лекарств необходим по медицинским показаниям, то должны быть назначены дополнительные препараты, защищающие слизистую оболочку.

7. Тяжелая соматическая патология – при нарушениях кровообращения, наличии сердечно-сосудистых, эндокринологических заболеваний.
8. Имеет значение и теория наследственной предрасположенности к развитию эрозивно-язвенных заболеваний. То есть, если у родителей была язва, то это считается фактором риска.

ГЛАВНОЕ – НЕ ЗАПУСКАТЬ БОЛЕЗНЬ!

Возможные осложнения язв и эрозий пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки:

1. **Желудочно-кишечные кровотечения (если в процесс некроза вовлекается кровеносный сосуд).**
Это осложнение проявляется рвотой с примесью крови, изменением цвета стула (черный цвет). Кроме этого, может возникнуть головокружение, понижение артериального давления, нарастание общей слабости. Опасно для жизни.
2. **Перфорация при язвах.**
При усилении болевого синдрома обязательна консультация хирурга.
3. **Перерождение в онкопатологию.**
Здесь играют роль многие факторы. Важно, как протекает заболевание. Но еще важнее – локализация. Если язва локализуется в желудке, то это дает высокую вероятность развития онкопатологии. Если язва желудка обостряется, то раз в год необходимо проходить обследование: ФГДС, рентген, тест на хеликобактер пилори и биопсию. Если не лечить эрозии, то они также могут перерождаться. Самое главное – не запускать болезнь!
4. **Развитие рубцового стеноза (грубого рубца).**
Это происходит при многочисленных обострениях язвенной болезни, при неправильном или несвоевременном лечении.

КАКИЕ ФАКТОРЫ СОПУТСТВУЮТ ОСЛОЖНЕННОМУ ТЕЧЕНИЮ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ?

- * Асоциальный образ жизни
- * Позднее обращение к врачу
- * Неадекватное лечение и неправильное выполнение назначений врача



РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

ЕСЛИ У ВАС ОБНАРУЖЕНА ЭРОЗИЯ ИЛИ ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Чтобы сохранить здоровье на долгие годы, вам необходимо ни больше ни меньше как изменить образ жизни. А главное, отнестись к запретам с пониманием, со всей ответственностью за свое здоровье. Ведь только так вы сможете сохранить работоспособность на долгие годы.

Итак, если вы страдаете эрозией или язвенной болезнью, вам необходимо:

- ✓ отказаться от курения и злоупотребления алкоголем;
- ✓ исключить большие объемы принимаемой пищи, придерживаться дробного режима питания;
- ✓ не ложиться сразу после еды;
- ✓ отказаться от острых, жареных и соленых блюд.

Из рациона следует исключить:

- ✓ наваристые жирные бульоны;
- ✓ продукты, богатые жиром (сметана, сливки, жирная рыба, гусь, утка, свинина, сало);
- ✓ свежие хлебобулочные изделия, ржаной хлеб, торты, пирожные;
- ✓ острые приправы, хрен, горчицу, черный и красный перец;
- ✓ томаты, лук, чеснок, редис;
- ✓ цитрусовые, незрелые фрукты, кислые ягоды;
- ✓ напитки, содержащие кофеин (кофе, крепкий чай, кока-кола);
- ✓ газированные напитки, кислые соки;
- ✓ шоколад, мороженое;
- ✓ алкоголь.

НЕ ТЕРПИТЕ БОЛЬ!

– Язвенная болезнь является важной социально-экономической проблемой, поскольку поражает людей в наиболее активном, творческом возрасте и при этом часто обуславливает временную потерю трудоспособности.

– Наталья Петровна, а кто наиболее подвержен развитию желудочно-кишечных заболеваний?

– У мужчин такие болезни встречаются чаще, чем у женщин. Язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки мужчины заболевают обычно в 21-39 лет, а язвенной болезнью желудка – в 30-49 лет. Пик заболеваемости приходится на 37-40 лет. Средний возраст женщин, заболевших язвенной болезнью, на 9 лет выше, чем у мужчин. Язва двенадцатиперстной кишки встречается в 15-20 раз чаще, чем язва желудка. И в последние годы уровень заболеваемости язвой двенадцатиперстной кишки возрастает. И надо заметить, желудочно-кишечные болезни «мо-

лодеют». В настоящее время отмечается рост уровня заболеваемости язвенной болезнью у детей и подростков. А больше всего у молодежи поражений эрозиями.

– А чем опасны эрозии?

– Эрозии – это поверхностные дефекты слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки. Эрозии опасны тем, что очень часто обостряются и могут привести к эрозивным желудочно-кишечным кровотечениям. Зачастую хронические эрозии лечатся труднее и более длительно, чем язвенная болезнь.

– По каким симптомам можно заподозрить наличие у себя эрозии?

– И язвы, и эрозии могут протекать бессимптомно. И человек даже не подозревает о развивающейся болезни. Это страшно последующими осложнениями.

Одними из основных симптомов эрозий и язвенной болезни являются: изжога, отрыжка, тяжесть и дискомфорт в верхних отделах живота, боли. Причем боль при эро-

зивно-язвенных поражениях не имеет четкого характера и не является специфическим симптомом. При поверхностных изъязвлениях боль может отсутствовать или быть незначительной. Когда появляются такие симптомы, нужно обратиться к участковому терапевту и пройти обследование. В случае, если выявляются эрозии, язвы, я рекомендую проходить лечение у гастроэнтеролога. Но проблема в том, что в больницах Твери крайне мало врачей-гастроэнтерологов. И есть только одно гастроэнтерологическое отделение – в областной больнице.

К сожалению, большинство наших граждан склонны терпеть боли, не обращаясь к врачу. В результате болезни запускаются, и потом обнаруживаются язвы огромных размеров, развиваются осложнения. А между тем многих проблем со здоровьем удалось бы избежать при своевременном обращении к врачу. Желаю всем здоровья!

Татьяна БАРАНОВСКАЯ



НА ЭТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ!

УВИДЕТЬ ЖЕЛУДОК ИЗНУТРИ

Одним из самых достоверных способов обследования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки является фиброгастроуденоскопия (ФГДС) с биопсией и определением наличия хеликобактер пилори



Обследование ФГДС проводит врач эндоскопического отделения городской больницы № 6 Юрий Садов

При данном эндоскопическом обследовании осматривается слизистая оболочка желудка, двенадцатиперстной кишки и сразу выявляются эрозивные и язвенные поражения, а также берется мазок на наличие бактерий хеликобактер пилори, чтобы узнать, присутствует ли инфекционный фактор.

Во всех тверских больницах есть эндоскопические отделения, где опытные специалисты проводят ФГДС и определяют наличие хеликобактер пилори – по направлению врача.

ЧУДО-ЯГОДА

ЧЕРНИКА ОМОЛАЖИВАЕТ И БОРЕТСЯ С РАКОМ

НЫНЕШНЕЕ лето дарит нам большой урожай вкусной и очень полезной для здоровья ягоды – черники.

Лечебные свойства черники, а особенно ее удивительное свойство омолаживать организм, были известны на Руси издревле. Кстати, недавно этот факт был научно подтвержден американскими учеными, которые обнаружили, что черника способна мощно противостоять старению человеческого организма. И вы знаете, участники исследований признались, что отныне стараются есть чернику каждый день!

Вообще, об этом удивительном растении можно писать трактаты. Мы же постараемся пока только кратко перечислить свойства черники, приносящие пользу для здоровья.

Итак, черника содержит дубильные, слизистые, пектиновые вещества, сахар, витамины С, группы В, Р, каротин, ряд органических кислот (янтарная, яблочная, лимонная, молочная, хинная), пектины, минеральные вещества: калий, кальций, фосфор, натрий, магний и железо. В чернике высокое содержание марганца и антоцианов (природные вещества из группы флавоноидов; которые и оказывают омолаживающее действие).

Неомиртиллин – «растительный

инсулин», содержащийся в чернике, делает эту лесную ягоду ценным профилактическим и лечебным средством при диабете.

Черника обладает противоопухолевым действием. Ее регулярное употребление снижает риск развития онкологических заболеваний.

Известно, что черника прекрасно способствует улучшению зрения, может даже лечить или предупреждать развитие глазных заболеваний, благотворно действуя на кровообращение в сетчатке глаза. Черника способна снижать усталость глаз, и поэтому просто необходима тем, чья работа связана с повышенной нагрузкой на зрение.

Черника выводит из организма соли, поэтому рекомендована при камнях в почках, ревматизме и подагре.

Ягоды и листья черники оказывают антисептическое, витаминное, вяжущее, противовоспалительное, противоспазматическое, сосудотонизирующее действие, снижают количество сахара в крови, повышают кислотность желудочного сока, улучшают пищеварение, а также обмен веществ. Сушеные ягоды употребляют как закрепляющее средство.

Дубильные вещества, содержащиеся в чернике, укрепляют защитную функцию слизистой оболочки желудка.



ЛЕЧИТ ПРИРОДА



НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- * Свежие ягоды черники рекомендуется съедать по 100-200 г 2-3 раза в день при ухудшении зрения, гастритах, запорах, болезнях суставов.
- * При поносах съедать по 50 г сушеных ягод черники 2-3 раза в день.
- * Густо сваренные ягоды черники используют в компрессах при лечении мокнущей экземы, ожогов, гнилостных язв.
- * Отвар из листьев черники: 50 г листьев черники кипятить в 1 л кипятка 20 минут, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день при сахарном диабете, гастритах, колитах, геморроидальных и маточных кровотечениях.

Перед применением проконсультируйтесь с врачом!

ЗАГОТАВЛИВАЕМ НА ЗИМУ

ЧЕРНИКА НАТУРАЛЬНАЯ, В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Вымытые ягоды уложить в банку, залить прокипяченной водой (50-60°C) и стерилизовать в кипящей воде из расчета 10 минут на литровую банку. Закатать крышкой, перевернуть и оставить так до полного остывания.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНИКИ

Ягоды плотно насыпать в банки, залить 20-процентным сахарным сиропом, накрыть крышками и стерилизовать при температуре 70°C: пол-литровые банки – 15 минут, литровые – 20 минут. Банки укупорить. На 1 кг черники – 200 г сахара, 800 мл воды.

СУШЕНАЯ ЧЕРНИКА

Ягоды рассыпать тонким слоем на бумагу, провялить на воздухе 2-3 суток, затем высушить в духовке (сушилке, печи) при температуре 60-70 °C.





Сегодня многие россияне предпочитают обследоваться и лечиться за рубежом. При этом, правда, возникает ряд вопросов: как выбрать нужную клинику, каким образом оплатить лечение, как найти переводчика и т.д. Понятно, организовать такую поездку самостоятельно довольно сложно. И, безусловно, лучше всего доверить это важное дело специалистам, которые профессионально предусмотрят организацию всех этапов путешествия

ВАЖНО НЕ ОШИБИТЬСЯ В ВЫБОРЕ

Конечно же, прежде всего предстоит решить вопрос с выбором нужного лечебного учреждения – в противном случае все усилия могут пропасть даром. Проблема непростая, ведь в Европе и США, куда устремляются российские пациенты, существует великое множество различных клиник. И как выбрать из этого многообразия именно то, что нужно именно вам для лучшего обследования и успешного лечения?

В Европе наблюдается некоторое разделение труда в сфере медицинских услуг. Например, считается, что в Германии и Австрии трудятся выдающиеся специалисты в области кардиохирургии, ортопедии, а также онкологии; во Франции очень хорошие гинекологи, а в клиниках Великобритании спасают тяжелых онкологических больных.

Попробуем помочь нашим читателям немного сориентироваться на рынке медицинских услуг.

Ближе всего к нам расположены, конечно же, европейские страны, например, Австрия. В этой живописной стране много выдающихся медицинских учреждений.

КОМПЛЕКСНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В частных многопрофильных клиниках в Вене оказывается очень широкий спектр медицин-

ских услуг. С целью профилактики проводится обширное обследование пациентов, включающее в себя различные методики.

Комплексное обследование с использованием компьютерной и магнитно-резонансной томографии, сонографии позволяет получить полную информацию о состоянии внутренних органов, сердечно-сосудистой системы. Оно направлено в первую очередь на раннюю диагностику возможных новообразований и риска инфаркта. Обследование начинается и заканчивается консультацией врача.

В результате пациент получает полное представление о состоянии своего здоровья плюс квалифицированную консультацию врача, основанную на данных исследований. Прием ведут различные врачи-специалисты: ортопед, гинеколог, хирург, гастроэнтеролог, эндокринолог, оториноларинголог, офтальмолог, дерматолог, невролог, уролог и др.

ДЕТСКАЯ ПРОГРАММА

Проводятся также педиатрические обследования для детей до 5 лет. Известно, что регулярное обследование состояния здоровья ребенка дает возможность раннего выявления возможных заболеваний и

тщательной документации развития организма. Действует программа профилактических прививок. Известно, что для здоровья детей очень важна профилактика заболеваний, а именно полная вакцинация. Пропущенные прививки можно сделать в любом возрасте

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ

В частных клиниках Зальцбурга предлагается быстрая и высококвалифицированная медицинская помощь туристам-горнолыжникам при любых видах полученных ими травм. Лечение травм, полученных в результате занятий спортом, является важнейшим моментом в обслуживании спортсменов-любителей и профессионалов. Специалисты по спортивной травматологии проводят диагностику, консервативное и хирургическое лечение.

Австрийские клиники обладают многолетним опытом по обслуживанию иностранных пациентов, включая комплексное лечение, выхаживание и реабилитацию, и предлагают обширный каталог услуг в области ортопедической хирургии.

В будущем мы планируем продолжить знакомить наших читателей с особенностями различных зарубежных медицинских учреждений.