

## НЕ ЦЕЛУЙТЕСЬ НА ВЕТРУ

Подумаешь, лихорадка - обычно говорим мы, если на губах появились болезненные пузырьки герпеса. Между тем к этому заболеванию стоит отнестись более внимательно.



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

**В** переводе с греческого слово «герпес» означает «ползущий». Это внутриклеточный паразит. При каждом делении клетки вирус передается другим клеткам вместе со всей наследственной информацией. Еще в 80-е годы Всемирная организация здравоохранения объявила, что каждый из нас - потенциальный носитель герпеса. Он с нами до конца дней. Нередко это заболевание еще и семейное, поражающее всех домочадцев.

Вызвести вирус на «тропу войны» могут самые обыденные обстоятельства: переохлаждение, перегревание, беременность, изрядная доза алкоголя, психическая травма (порой самая примитивная: поссорились муж с женой), грипп, ослабивший иммунную систему.

Между тем смертность, вызываемая этим вирусом, велика. Герпес виноват в шестнадцати из ста смертей, обусловленных инфекциями, и держит в списках Харона после гриппа второе место.

По некоторым данным, этот вирус напрямую связан с онкологическими заболеваниями, часто сопровождает больных СПИДом и может явиться причиной их смерти наряду с пневмонией,

гриппом. Модное ныне заболевание - синдром хронической усталости, полагают многие медики, тоже вызывает именно герпесный патоген.

Николай Дмитриевич ЛЬВОВ, доктор медицинских наук, руководитель диагностического центра Института вирусологии и лаборатории коллекционных штаммов вирусов, разрабатывает стратегию мирного сосуществования с герпесом. Слово ученому:

- Для человечества опасны семь вирусов герпеса. Среди наиболее распространенных - зостер. Он передается воздушно-капельным, контактным путем и у детей вызывает обычную ветрянку. Тем, кто переболел ею в детстве, обеспечен пожизненный иммунитет к другому родственному тяжелому заболеванию - опоясывающему лишайю.

При простом герпесе на коже лица, либо губах, в полости рта, конъюнктиве появляются сгруппированные пузырьки. Однако слово «простой» пусть вас не очень успокаивает. Запущенные формы даже такого вида герпеса поражают роговицу глаза и могут привести к слепоте. У каждой четвертой зараженной беременной женщины вирус

провоцирует выкидыши. По убийственному влиянию на плод герпес занимает второе место после краснухи. Из выживших малышей здоровым остается лишь каждый шестой. Остальные страдают тяжелыми поражениями функций головного мозга.

Сегодня созданы эффективные способы ведения войны с вирусом. Опытный доктор довольно быстро загонит «зверя в клетку». Хотя, увы, совсем от вируса герпеса избавиться невозможно.

Разработаны тест-системы, позволяющие достаточно точно диагностировать заболевание. Более того, вспышку герпеса можно вообще предотвратить, начав лечение спустя одни-два суток после инфицирования.

Существуют и правила, которые помогут избежать герпеса. Они совсем несложные:

■ К школьной шутке «Не целуйся на ветру» надо отнестись со всей серьезностью, когда дело касается герпеса.

■ Самый распространенный простой герпес передается прежде всего половым путем, а также контактным и воздушно-капельным. Заразиться можно и через общую посуду, мыло, крем, косметику, полотенца, простыни и даже от рукопожатия, когда человек страдает герпетической экземой рук.

■ В период вспышки герпеса забудьте дорогу в бассейн, сауну, баню. Аккуратно умывайтесь, стараясь не травмировать высыпания, чтобы не разносить инфекцию.

■ А вот пляж утром и вечером посещать можно: воздействие ультрафиолета в небольших дозах показано при этом заболевании. Только не допускайте перегревания.

■ Если в семье кто-то заболел герпесом, обязательно обследуйте всех родственников, включая детей. У самого же пострадавшего должна быть личная посуда, мыло, полотенца, постель, все предметы личной гигиены по крайней мере во время болезни.

■ Тест на вирус простого герпеса цитомегаловирус необходимо пройти каждой беременной. А лучше удостовериться, что здоровы, когда только планируете малыша.

■ У разных людей может быть разной и причина, вызывающая обострение. Необходимо ее вычислить и всегда с ней считаться, дабы избежать рецидива.

Галина КОСТИКОВА

Недавно на заседании московского правительства Юрий Михайлович Лужков заявил, что программа диспансеризации москвичей будет не только сохранена, но и расширена.

## В ПОЛИКЛИНИКУ, КАК НА ПОДВИГ

**Ч**естно говоря, меня эти слова вдохновили на подвиг. Потому что, думаю, многие со мной согласятся, посещение районной поликлиники - это всегда маленький подвиг. В прошлом году я пыталась попасть на обследование к эндокринологу в районной поликлинике №137. Не получилось даже с третьего захода. Изменилось ли что-нибудь с тех пор?

Ясно, начинать диспансеризацию нужно с посещения терапевта, чтобы получить кипу бумаг - направлений к разным специалистам.

В регистратуре мой диспансеризационный пыл быстро остудили. Запись к терапевту - за две недели. А у меня, как нарочно, начались беспрерывные простуды - вроде бы температуры нет, врача на дом вызывать неудобно, а насморк и кашель не проходят. Тут еще подоспела и эпидемия вирусного конъюнктивита. Глаза жжет, как будто в них перца насыпали, смотреть на мир больно, а к врачу не попадешь. Да разве можно выдержать такую пытку две недели? Занялась самодеятельностью, накупил разных капель и пилюлю в аптеке...

Но от идеи попасть поскорее к врачу не отказалась. Пенсионеры, доки в этих делах - им приходится часами бивать пороги поликлиник, чтобы получить рецепты на льготные лекарства, - успокоили: можно прийти часов в семь утра, дождаться открытия поликлиники и получить талончик. Как правило, пять талончиков выдают без предварительной записи.

Я собралась с силами, завела будильник на шесть утра - здоровье требует жертв - и, не позавтракав, побежала в поликлинику. Мои надежды опередить всех оказались наивными. У двери уже топтался человек десять. Пришлось распрощаться с мечтой о талончике. На следующий день, проявив железную волю и профессиональное упорство, я встала еще раньше. У двери пожилая дама в брюках делала зарядку. Она пришла записываться к эндокринологу. Мимо медленно проехала «скорая», водитель выглянул из окошка, окинул нас удивленным взглядом и указал на противоположный угол поликлиники: дескать, не здесь стоите, травмопункт-то там, дальше! Мы ему помахали ручками и сказали - стоим где надо, ждем, когда регистратура откроется. Водитель, пожав плечами, повертел пальцем у лба и поехал дальше.

В восемь часов утра я оказалась первой у заветного окошка.

- Талончиков к терапевту на сегодня нет, прием только по предварительной записи, - объявила медсестра.

- Как нет?! - в глазах у меня потемнело, и очунулась я от сильного запаха то ли корвалола, то ли валокардина.

- Молодая, а такая нервная, - констатировала медсестра, накатавшая мне лекарство в чашку. - Вон, посмотрите, как старики держатся....

Несколько пожилых людей пытались взять один из кабинетов штурмом.

- Это безобразно! - кричал пенсионер, размахивая палкой. - Я уже второй месяц не могу попасть к эндокринологу! У меня лекарства кончатся!

К эндокринологу в тот день записали пятнадцать человек. А пришли пятьдесят. В следующий раз они придут на запись к пяти утра, другого выхода нет. Для большинства из них своевременный прием лекарства - вопрос жизни и смерти.

В это время из кабинета терапевта вышла пенсионерка, опираясь на палку. В руках она комкала носовой платок, в глазах ее стояли слезы. Я уже хотела было вызвать медсестру, чтобы и ей накапали корвалола, но медсестра высочила следом за ней.

- Что вы тут корчите из себя такую несчастную, - набросилась она на пожилую женщину. - Где ваши анализы? Что нам делать с вами без анализов? Только время отнимаете... Раз пришли натащак, идите срочно в лабораторию, еще успеете...

Выяснилось, что пожилая дама, которую довели до слез, уже в третий раз вынуждена сдавать анализы. Их дважды теряли. Шла она с трудом, и я вызвалась проводить ее в лабораторию.

Пенсионерку приняли без очереди. Но уже через несколько минут дверь распахнулась и оттуда высочила лаборантка. Я заглянула в лабораторию - на скамейке в комнате сидела горемычная пациентка - блее мела, и я опять невольно вспомнила о валидоле и корвалоле.

- Вы, наверное, наелись чего-нибудь с утра, - выговаривала ей медсестра. - Не идет кровь... Подождите.

Пенсионерка сидела с оголенной рукой и вслухшей веной, из которой торчала игла.

Она только и смогла прошептать в ответ: «Я ничего не ела...»

- Зойка, выручай! Тут опять малокровная попала! - зычно крикнула лаборантка.

- Сегодня уже третий раз Зойку на подмогу вызывает, - вздохнула рядом женщина. - Нет у меня денег на платные анализы, приходится терпеть. Обнаружили диабет, да еще гипертония. А я одна ребенка воспитываю. Знаете, как страшно?

Фамилию свою назвать Ирина категорически отказалась, пояснила, что она в полной зависимости от врачей поликлиники.

Так я оставила свои попытки пройти диспансеризацию в районной поликлинике. Теперь есть альтернатива - частные. Окулист в частной клинике быстро привел в порядок мои глаза, назначил физиотерапевтические процедуры. Увы, из-за финансовых возможностей лишь двадцать процентов россиян могут пользоваться их услугами. Платный полный анализ крови, например, стоит около тысячи рублей. Какому пенсионеру это по карману? Диабетика же должны сдавать кровь на сахар ежемесячно.

Большинство пенсионеров и инвалидов по-прежнему сидят часами в очередях районов. У них нет выбора.

На учете у эндокринолога в той же поликлинике № 137 около тысячи человек. Из них шестистот больны сахарным диабетом. Однако за неделю врач может принять не более тридцати человек. А выписывает рецепты на лекарства только специалист.

Нельзя ли найти возможность решить хотя бы эту проблему - очередей за рецептами на льготные лекарства?

Наталья Егоровна Обрезкова, главный врач поликлиники №137, пояснила, что такие попытки делаются. Например, во время приема можно выдавать сразу же талончики на следующее посещение врача. Тогда пациенту уже не придется думать о записи. Льготными лекарствами самого хорошего качества аптечный пункт пока полностью обеспечен, дефицита нет.

Это действительно далеко не самая плохая поликлиника в Москве. Недавно здесь сделали ремонт, кабинеты оснащены самым современным оборудованием. Коллектив пополнился молодыми терапевтами. Тем не менее остается достаточно острой проблема дефицита специалистов.

Странно то, что получить какую-либо информацию, даже самую позитивную, об этой районной поликлинике оказалось очень сложно. Это возможно только с «высочайшего разрешения» начальника управления здравоохранения ЦАО Владимира Александровича Шевченко.

Не знаю, какими соображениями руководствовался Владимир Александрович, но просьба редакции о беседе с главным врачом районной поликлиники №137 была отклонена. Значит, есть что скрывать? Или нам собираются диктовать - о какой поликлинике можно писать, о какой - нельзя?

Больше месяца рассматривался наш факс, а потом о нем просто забыли. Но мне повезло: вызвали до начальника управления здравоохранения ЦАО В.А. Шевченко (те, кто пытался это сделать, знают, что это крайне сложно). Комментарий его оказался на редкость лаконичным.

- С льготными лекарствами никаких проблем нет и не будет. Вот еще один аптечный пункт открываем. А то, что эндокринологов не хватает, - это обывательская точка зрения. У нас все соответствует нормам. Я сам по утрам обхожу поликлиники и никаких очередей не вижу. А если собираются бабульки у дверей, им просто делать нечего, для них это своеобразный клуб по интересам.

Так что в Центральном округе с медицинским обслуживанием все прекрасно...

Татьяна ВИКТОРОВА

Бессонница стала болезнью века. Ею страдают около тридцати процентов людей. Подавляющее их большинство прибегают к химическим снотворным препаратам. А вот в античные времена, оказывается, люди не жаловались на бессонницу. Зато они хорошо знали секреты растений, способных сделать сон таким же крепким, как у младенцев.

## КОЛЫБЕЛЬНАЯ ИЗ РАСТЕНИЙ

■ В Швейцарии и сейчас при бессоннице натирают виски отваром из корня мандрогоры, а китайцы нюхают на ночь розовые букеты и спят на подушках из хмеля. Это прекрасно восстанавливает силы. В течение дня, если есть возможность, полезно минут пятнадцать подремать.

■ Душистые подушки, набитые определенными видами растений, также способствуют хорошему сну. В них кладут чабрец, папоротник, душицу, шишки хмеля.

■ Запах валерианы дает ощущение прохлады, лимона и мяты - снимает напряжение. А вдыхание аромата

комнатной душистой герани угнетает сосудодвигательный центр мозга, понижает артериальное давление.

■ Снотворным эффектом обладают также аир, одуванчик, зверобой, липа, мята, календула, полынь, чабрец, череда.

Доктор медицинских наук Валерия Иванченко

рекомендует в качестве растительного снотворного пить на ночь по полстакана следующего настоя: трава сушеницы - 2 чайные ложки, пустырника - 1, мяты перечной - 1, зверобоя - 1. Измельченную смесь залейте двумя стаканами кипятка, настаивайте три часа и процедите.

Татьяна ХАРЛАМОВА

**"ДЮНА" ПОБЕЖДАЕТ ПСОРИАЗ И...**

**"Дюна" в купили для лечения псориаза и избавились от него 4 года назад. Потом прочла в "методичке", как лечить простуду, и стала особенно сажать на деньги. В результате, забыла о простудных заболеваниях.**

**В. Гасева, Самарский**

Были сотни случаев, когда «Дюна» не только излечивала простуду, но и укрепляла глаза настолько, что отпадала нужда в операции. Красными и инфракрасными лучами «Дюна» исцелила тысячи больных. Проникая в глубь тканей, волшебные лучи прекрасно снимают боль, лечат артриты, остеохондроз, пневмонию, астму, гипертонию, дистонию, невралгию, травмы, послеоперационные осложнения, псориаз, экзему, угри, прыщи, отиты, гаймориты и многое другое, но особенно - суставы, кожу и простуду.

**Дюна награждена многими медалями и дипломами международных выставок и по праву считается одним из лучших домашних приборов.**

**Гарантия - 3 года. Срок службы не ограничен.**

**Цена: 1300 руб. Читателям "Среды" скидка 100 руб. Доставка по Москве - 100 руб.**

**Наш адрес: ул. 1905 года, д. 10 ("Трансагентство"). Ленинский проспект, д. 45 ("Трансагентство"). Тел. (095) 739-06-02**

**Здесь же "Серебряная таблетка" (500 р.) - лечит желудок и кишечник, "Невотон" и "Невотон-люкс" (300 и 700 р.), стиральные машинки "Бионика-турбо", "Ультратон" (1200 руб.), "Ретона" (2400 р.) - стирают и выводят пятна - проверено!**

**Рег. Уд. №3 Р/О №891080070977 от 25.10.2000 г.**

**Организм - единое целое**

**КЛИНИКА ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ НАРАН**

ОСНОВАНА В 1989 ГОДУ

**УСПЕШНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:**

- Синдрома хронической усталости
- Желчно- и мочекаменной болезней
- Головных болей, сосудистой дистонии
- Опущения органов
- Эндометриоза, бесплодия
- Сахарного диабета
- Суставов и позвоночника
- Знуреза, нефрита

**Похудение по-тибетски**

**156-2987 • 974-7064**

**Ст. м. "Войковская", 5-й Войковский пр., д. 12**