



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТКОШИНА

БОЛЕЗНЬ ПО ФАЙЛУ

Как соединить здоровье и бизнес? Ответ на этот вопрос во многом дал Второй Международный форум MedSoft - 2006, который проходил 29-31 марта в Центральном доме предпринимателя. В программе форума - выставка и конференция «Медицинские информационные технологии».

Среди организаторов форума - Департамент поддержки и развития малого предпринимательства города Москвы, Департамент здравоохранения города Москвы, Институт развития информационного общества, Первая общероссийская ассоциация врачей частной практики, Международный союз приборостроителей и специалистов по информационным и телекоммуникационным технологиям.

Сегодня трудно представить научную и практическую отрасль, которая бы не ис-

пользовала компьютерную технику. Точно так же и современное здравоохранение не может развиваться без применения информационно-коммуникационных технологий. Задачи форума и состоят в продвижении на внутренний рынок медицинских информационных технологий - разработок малых предприятий города Москвы, помощь лечебно-профилактическим учреждениям столицы в вопросах выбора и использования компьютерных систем, ознакомление с лучшими малыми предприятиями - разработчиками компьютерных систем.

Число таких систем в медицинских учреждениях непрерывно растет, возрастает компьютерная грамотность врачей, все большее число медиков использует в своей работе Интернет. Передовые диагностические центры, больницы, поликлини-

ки переходят к созданию и использованию систем комплексной компьютеризации.

И все же, как сказал директор Медицинского информационно-вычислительного центра РАМН доктор медицинских наук Петр Кузнецов, возможности компьютеризации используются далеко не полностью. Это связано с многократным и ничем не оправданным дублированием разработок, отсутствием систематизированной информации о существующих базах, их сравнительных характеристиках, специфике использования, отсутствием квалифицированной помощи медучреждениям при выборе и эксплуатации компьютерных систем.

На брифинге, предшествующем открытию форума, корреспондент «МС» задал вопрос, можно ли назвать отрасль медицины, где в полной мере внедрены современные информационные технологии, использующие не локальные «доморощенные» базы данных, а свободно связанные с мировым информационным пространством. Оказалось, что на сегодняшний день таких успехов в отечественной медицине нет. Более того, специальность информатика отсутствует даже в программе Медицинской академии последипломного образования. Участники форума выразили надежду, что эти и многие другие вопросы удастся хотя бы частично решить на MedSoft-2006.

На выставке, открытой в фойе, были представлены в первую очередь малые предприятия, на долю которых приходится около 80 процентов разработок в сфере медицинских информационных технологий. Две трети российских фирм находятся в Москве. Руководители и специалисты медицинских учреждений наглядно увидели, что компьютерные системы не только помогают повышать качество исследований и улучшать организацию работы медиков, но и зарабатывать деньги, в которых медицина остро нуждается.

Владимир ПОТРЕСОВ

Теплое время года хочется встретить красивыми. И как же мешают некоторым это сделать бородавки!

В СОЮЗЕ С ЛАЗЕРОМ... И ЛУКОМ

Они не так безобидны, как кажется. Специалисты считают, что бородавки - ни много ни мало вирусное заболевание. Ими легко можно заразиться даже через рукопожатие, не говоря уж о половом контакте. Если на коже трещина или порез, риск получить бородавку значительно увеличивается. Но если уж бородавка появилась, сразу обратитесь к врачу: за ней может скрываться более серьезное заболевание, вплоть до рака кожи.

У медиков нет единого мнения, почему бородавки чаще всего поражают детей и подростков. Порой они разрастаются, переходя в корич-

невые бляшки, и очень портят лицо, руки, ноги. Однако такие бородавки легче всего лечить психологическими методами, в частности, с помощью аутоотренинга. А сложнее всего справиться с подошвенными бородавками. Они мешают при ходьбе и весьма болезненны.

Сегодня немало способов лечения этого недуга, например, прижигание, вырезание лазером, что, однако, не всегда помогает, к тому же оставляет следы на коже. Поэтому, прежде чем применить радикальные методы, попробуйте воспользоваться советами народной медицины.

● Смазывать бородавку можно свежим соком чистотела 1 раз в день. Подойдут и свежий сок зверобоя, капусты

● Смыть соком листьев каланхоэ салфетку, приложить на ночь на бородавку в виде повязки.

● Нанести на бородавку массу из ягод рябины или смазывать соком молочая, протирать кусочком мела, сырым картофелем. Полезно использовать и касторовое масло, каплей которого заливают бородавку 2 раза в день, забинтовывают. Применяют средство примерно три недели.

● Против коварного недуга полезны настои трав. Например, дымянки: 2 ч. л. травы залить 2 стаканами кипятка, настоять 10 мин., принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Хорош и настой Melissa: 1 ст. л. травы залить стаканом кипятка, через час процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 7 дней. Поможет и 50-процентная настойка зерен ячменя: по 30 капель 3 раза в день до еды.

● Натирать бородавку сырым чесноком 2-3 раза в день, но не более трех недель. Можно настоять цедру двух лимонов в уксусе на протяжении 8 дней, жидкостью смазывать нарост. Или 1 ст. л. столового

уксуса смешивают с золой древесной ивы и в виде мази прикладывают на пораженное место.

● Смыть соком листьев каланхоэ салфетку, приложить на ночь на бородавку в виде повязки.

● Нанести на бородавку массу из ягод рябины или смазывать соком молочая, протирать кусочком мела, сырым картофелем. Полезно использовать и касторовое масло, каплей которого заливают бородавку 2 раза в день, забинтовывают. Применяют средство примерно три недели.

● Против коварного недуга полезны настои трав. Например, дымянки: 2 ч. л. травы залить 2 стаканами кипятка, настоять 10 мин., принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Хорош и настой Melissa: 1 ст. л. травы залить стаканом кипятка, через час процедить, пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в течение 7 дней. Поможет и 50-процентная настойка зерен ячменя: по 30 капель 3 раза в день до еды.

Наталья ЕРМОЛАЕВА

КЛИНИКА ТРАДИЦИОННОЙ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ "НАРАН"
работает с 1989 года
Врачи нашей клиники помогут вам при:

- заболеваний щитовидной железы
- сахарном диабете и ожирении
- гипертонии и заболевании сердца
- миоме матки и эндометриозе
- бронхиальной астме и аллергиях
- желче- и мочекаменной болезни
- остеохондрозе, ишиасе, радикулите
- синдроме хронической усталости и многих других заболеваниях

Все консультации БЕСПЛАТНО

Т.: 974-70-64, 156-29-87, 150-74-10
Ст. м. "Войковская", 5-й Войковский пр., д.12
(2-этажное строение)
www.naran.ru, e-mail: mail@naran.ru

● Не спешите сбивать температуру даже при 38 градусах, если она не доставляет неприятностей: в температурном огне вирусы гибнут быстрее. Из всех препаратов, снижающих лихорадку, на первом месте стоит парацетамол (до 1,0 г на прием). Аспирин и «шипучие» препараты с его содержанием не показаны при вирусной инфекции, так как могут вызвать изменения крови, аллергические сыпи и обострить язвенную болезнь. Температуру можно снизить и влажными холодными обтираниями с уксусом или с маслом чайного дерева (три капли на таз холодной воды). Намочите простыню и оберните ею больного, укрыв теплым одеялом. По мере высыхания простыни мочите ее снова. Колю, икроножным мышцам можно прикладывать холодные компрессы. Хорошо снимает жар и сбор из цветков черной бузины, мяты и подорожника.

Весна вступила в свои права. Однако неустойчивая погода увеличивает риск схватить грипп.

АТАКА НА ГРИПП

● На ночь, если нет температуры, выпейте стакан горячего настоя из липового цвета, ягод малины с ложкой меда. При обильном потоотделении утром примите таблетку панангина или съешьте курагу.

● При сухом кашле помогают глауэнт или глауцин, а также таблетки, содержащие кодеин. А вот от популярных бромгексина, бронхолитина, мукалтина лучше воздержаться. Они показаны при бронхите, пневмонии. Горчичники или растирание грудины медом уменьшают кашель, делая его мягче.

● При болях в горле орошайте

его из шприца 5-6 раз в день раствором фурацилина, соды, хлоргексидина или маловита. Подойдут аэрозоли «камедон» или «ингалипт». Иногда уместен биопарокс.

● При насморке можно воспользоваться нафтизином, санорином, но не более пяти дней, или пиносолом. Капли из разведенного чеснока в растворе меда и фурацилина тоже будут кстати. Не повредит массаж точек у крыльев носа.

● Во время болезни надо пить до 2,5-3 литров жидкости, если позволяет сердце. Лучше собственные морсы из облепихи, брусни-

КОГДА ВИТАМИНЫ В ДЕФИЦИТЕ

Увы, весну многие из нас встречают не в лучшей форме. Беспокоит усталость, раздражительность, бессонница, снижается работоспособность... Не исключено, что кончается запас минералов, витаминов, накопленных за непродолжительное лето.

Из 13 известных в настоящее время витаминов чаще всего встречается дефицит витамина А, группы В, D, E, C.

Если шелушится кожа, в углах рта появились «заеды», ослабло зрение, беспричинно текут слезы и чешутся глаза, а на яркий свет смотреть не хочется - это признаки нехватки витамина А. Он содержится в красных и желтых овощах, в ростках пшеницы, овса, а также в печени трески, яичном желтке, чернике, петрушке, укропе и растительных маслах.

Витамины группы В (1, 2, 6) помогают справиться с головной болью, депрессией, ослабленной памятью, бессонницей, неприятным запахом изо рта, одышкой, сердцебиениями, сниженной эластичностью кожи и ее сухостью. Они находятся в молочных продуктах, рыбе, мясе, в зеленых листовых овощах, орехах, мелиссе, семечках, гречневой крупе, черном хлебе, пивных дрожжах.

При недостатке В12 отмечается ранняя седина, кожа лица принимает желтоватый оттенок, выпадают волосы, немеют руки и ноги, часты головокружения. В12 имеется в мясе, печени. В малом количестве синтезируется в кишечнике человека.

От недостатка витамина D болят кости, зубы, потеет голова. Витамин можно пополнить рыбой, печенью трески, яичными желтками, молоком, молочными продуктами и... солнечным светом. На худой конец воспользуйтесь солярием.

Одышка, боли в сердце, онемение ног, снижение потенции у мужчин, фригидность женщин, обострение псориаза и других дерматозов, угроза прерывания беременности - это может быть связано с дефицитом витамина Е. Он содержится в тыквенных и подсолнечных семечках, оливковом, кедровом, подсолнечном и других растительных маслах, а также мясе, яйцах, молоке и молодых ростках злаков.

При недостатке витамина С часто возникают ОРВИ, раздражается нервная система, кровоточат десны, возникают обильные месячные, язвочка. Источники этого витамина: квашеная капуста, сладкий перец, картофель, оранжевые южные плоды, лимоны, грейпфруты, черная смородина, облепиха и другие ягоды и фрукты.

В поддержании организма в надлежащей форме важны и минералы. Незаменимыми для нашей жизнедеятельности считаются 15. В организме они не воспроизводятся, а поступают с пищей и водой.

При недостатке кальция повышается ломкость костей, разрушаются зу-

бы, страдает нервная система. Наиболее богатым им молоко и молочные продукты, сыры.

Сердечный «двигатель» - калий - можно отрегулировать курагой, печеной картошкой в мундире, фруктами, овощами, семечками, какао, орехами.

Селен препятствует старению, заболеваниям сердца, онкологии. Содержится в молочных продуктах, мясе, грибах, чесноке, зеленом чае, горохе, фасоле, зелени.

Магний улучшает сократительную способность миокарда и проведение импульсов по нервам. Для восполнения этого элемента надо пить минеральную воду, а также употреблять рыбу, ракообразных, орехи, грибы, овощи, какао, семечки. Удаляют магний из организма слабительные, мочегонные препараты. После выпитой бутылки вина баланс магния в организме восстанавливается лишь через несколько дней.

Недостаток йода приводит к увеличению щитовидной железы и снижению ее функции. Во избежание этого употребляйте рыбу, моллюсков, раков, мясо, перец, морскую капусту, листовые салаты, йодированную пищевую соль.

Цинк - минерал иммунитета, содержится в тех же продуктах, что и йод. Витаминных комплексов множество. Однако злоупотребление ими чревато отравлением. Отдавайте предпочтение тем, в которых разделены по таблеткам витамины и минералы. Это сокращает аллергические реакции.

Поддержать организм помогут и давно проверенные средства.

► Для чистки организма подойдет сбор из равных частей календулы, листьев земляники, бессмертника, ромашки, мяты и цветков боярышника. Одна столовая ложка смеси заливается 300 г воды. Настой принимается по половине стакана утром и вечером в течение месяца.

► Общий тонус можно поддержать 100 г сока облепихи, столетника, брусники, калины, которые смешиваются с 300 г цветочного меда и тремя измельченными лимонами. Смесь принимается длительное время до еды 3 раза в день по столовой ложке.

► Иммунитет простимулируют 20 г золотого корня или ягод китайского лимонника, 50 г корней эхинацеи, столько же почек березы и 100 г овса. Одна столовая ложка сбора заливается крутым кипятком (300 г) и выдерживается 20 минут на медленном огне. После охлаждения настой фильтруется и принимается до еды по половине стакана утром и в обед в течение двух месяцев.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

ки, клюквы, черной смородины. Питание должно быть калорийным с большим содержанием витаминов и минеральных веществ.

● Для укрепления иммунитета воспользуйтесь эхинацеей, настоем овса, маслом кедрового ореха, женьшенем.

● Антибиотики назначает только врач! При гриппе они чаще всего противопоказаны.

● При благоприятном течении заболевания на работу можно выйти не ранее чем через 8-10 дней. Остерегайтесь осложнений!

● Перед тем как выйти из дома, густо смажьте пазухи носа бороментолом, или оксолиновой мазью, или обыкновенным вазелином. Больше ешьте чеснока, лука. Проветривайте квартиру. Кварцуйте, если нет противопоказаний. Старайтесь меньше посещать людные места!

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач