

КЕМ ПЕРЕДАЕТСЯ ВИРУС



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

Увы, птичий грипп - это реальное и опасное заболевание. Что надо нам знать о нем? Именно этот вопрос стал главным на состоявшемся в префектуре Юго-Восточного округа круглом столе с участием ученых и ветеринаров.

По словам начальника управления ветеринарного надзора Федеральной службы по ветеринарному и фитосанитарному надзору И. Рождественского, на территории России в этом году зарегистрировано около 80 неблагополучных птицеводческих хозяйств. В большинстве из них проведены необходимые санитарные мероприятия, что привело к сокращению числа таких хозяйств до 19. Основной причиной распространения гриппа И. Рождественский назвал несоблюдение санитарных норм и требований. Чтобы предотвратить распространение вируса, используется химическая обработка кормов для птиц, а это требует дополнительного оборудования. Сейчас изготавливается 40,7 млн. единиц вакцины против вируса. До конца мая планируется увеличить ее производство до 60 млн.

Профессор ВНИИ ветеринарии, санитарии, гигиены и экологии А. Бакамырдин поднял вопрос о дезинфицирующих средствах. Институтом разработана альтернатива дорогим иностранным препаратам - электрохимическая активизация раствора хлорида. Эта технология уже получает распространение на Западе - не так давно ее приобрели американцы.

В последнее время врачи, орнитологи и ветеринары безуспешно стараются объяснить население, что в данный момент вирус угрожает не человеку, а именно птицам, и задача ветврачей - защитить поголовье. По словам Л. Абрамовой - главного эксперта по переработке и реализации продукции птицеводства Росптицесоюза, с 1997 года от птичьего гриппа в мире погибли

97 человек. В процветающей Америке запрещено говорить об этой проблеме в СМИ, в то время как в России пресса буквально сеет панику. Из-за возникшего социального напряжения некоторые фабрики значительно снижают производство мясной продукции. Между тем на российском рынке и без того 48 процентов мяса - импортное.

Участники круглого стола сошлись во мнении, что главной целью информационной шумихи вокруг птичьего гриппа является борьба за рынок сбыта куриного мяса, и ситуация напоминает хорошо спланированную акцию. Ведь, по статистике, рядовой житель гораздо скорее имеет возможность заболеть, даже умереть от бешенства, туберкулеза или другой болезни, которую переносят животные, нежели от птичьего гриппа. Вирус не передается от домашней птицы человеку и непосредственно от человека человеку.

Тревожная ситуация, взволнованная общественность, - появление в городах и на вольной природе мертвых и больных птиц. Как отменить замещение главы государственной ветеринарной инспекции г. Москвы В. Бурков, специалисты провели 16,5 тыс. исследований. Показания по вирусам - отрицательные. По его словам, лишь случаи массовой гибели птиц должны вызывать серьезные опасения. Пока же угрозы нет, а все птицы, находящиеся в зонах риска, вакцинированы.

Подводя итог заседания, префект ЮВАО Владимир Зотов подчеркнул: «Налицо экономическая проблема, вызванная птичьим гриппом: затраты на профилактику и производство вакцин, уменьшение потребления мяса птицы. Наша задача - мобилизовать потенциал общества, чтобы люди могли ориентироваться в этом вопросе, не поддаваясь панике».

Фатума КОНДЕ

Проблемы с позвоночником сейчас у 80 процентов населения земного шара - это данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). На массовость заболевания тут же среагировали коммерсанты от медицины: у каждой станции метро распространители рекламы суют листки с адресами разных центров и кабинетов, которые обещают избавить от боли в спине. Можно ли им доверять? И вообще, что нужно делать и чего не нужно, чтобы сберечь наш становой хребет? Виноват ли в остеохондрозе спорт? Всем ли полезна для оздоровления мануальная тера-

Анатолий Болеславович, всю жизнь нас учили, что для здоровья надо ежедневно бегать, делать утреннюю гимнастику, заниматься спортом. Вы же в своей книге утверждаете обратное: усиленные занятия физкультурой и спортом вредят здоровью, поскольку приводят к заболеванию позвоночника, а он - первая скрипка в «оркестре» нашего организма. Получается, что лежать и сидеть - здоровее?

- Прежде всего я не призываю совсем отказаться от физических упражнений. Все индивидуально, в зависимости от состояния организма. Хотя обследование школьников показывает, что подавляющее большинство их страдает заболеваниями позвоночника - сколиозом, патологиями развития. А родители бегут записывать своих чад в спортивные секции, не подозревая, какой вред это может принести в будущем. В спорте упражнения даются на все группы мышц, а они у человека разные - те, которые находятся в постоянном напряжении (скелетные, тонические), и те, которые отвечают за мгновенное приложение силы, их называют фазическими. Скелетные мышцы поддерживают тело в вертикальном положении. Если перерезать любую из них, человек становится инвалидом. Повреждение фазической не так важно, поскольку у многих их вообще нет - к примеру, при ожирении или на животе у женщин после родов.

Вот фазические мышцы и надо тренировать, развивать, а скелетные, наоборот, нуждаются в расслаблении. Но их тоже заодно накачивают, они повышают свой тонус и «тянут» позвоночник, выпрямляя его, деформируя его естественные изгибы. У тренированного атлета позвоночник практически прямой. Последствия же этого самые неприятные: наступают переходящие нарушения мозгового кровообращения, которые могут привести к закупорке сосудов и инсульту. И возраст, хорошая физическая подготовка тут ни при чем. Ко мне на прием однажды пришел хоккеист, молодой крепкий парень, а жаловался на головокружения, «мушки» перед глазами, шаткость при ходьбе. Налицо все признаки advancing инсульта. И он свалил бы парня, если бы мы не помогли ему методами мануальной терапии. Поскольку причина болезни механическая, то и лечить ее нужно механическими средствами.

А есть ли виды спорта, к которым вы как мануальный терапевт лояльны?

- Конечно. Плавание - отличный вид спорта, волейбол, настольный теннис, на лыжах ходить полезно, гимнастика типа йоговской хороша, хотя и там есть вредные для позвоночника упражнения - вроде «березки». Вообще, если нет грыж межпозвоночных дисков, заниматься в меру можно всеми видами, но тоже в зависимости от двигательного стереотипа человека, от состояния позвоночника, его естественных изгибов. Основой физических упражнений должно быть воздействие на скелетные мышцы, причем воздействие расслабляющее. Между прочим, наиболее грамотные тренеры фитнес-клубов советуют сначала пройти

движения. Мне доводилось лечить от последствий этого известных спортсменов, в том числе мастеров фигурного катания.

Вот вы сказали, что можно в меру заниматься всеми видами спорта, если нет грыж межпозвоночных дисков. Отчего они возникают, как лечатся?

- От травм, неравномерной нагрузки на искривленный позвоночник и разных других причин в хрящевых прокладках между позвонками - дисках - появляются трещины. Когда диск на две трети разрушается, он смещается, его желатинообразное содержимое выпячивается, появляется грыжа диска. К слову, они есть у большинства людей, но бывают «молчащими», человек даже не знает о них. При провоцирующих

ла, можно назвать кошмаром. Два сеанса я кое-как выдержала, а на третий уже не пошла - мне стало просто хуже.

- Естественно! Потому что сначала нужно обследоваться, глубоко и тщательно. Есть ли грыжа, нет ли ее, сглажены или увеличены физиологические изгибы позвоночника - все это должно учитываться при манипуляциях. Бывает, что мануальные приемы просто противопоказаны. Вот почему в нашем центре посетитель прежде всего проходит углубленное обследование по нашим собственным методикам, и только после этого ему назначается лечение. Или отказывают - бывает и такое. Потому что, случается, выявляем заболевания, о которых пациент порой не догадывается. Почти в 6 процентах случаев находим опухоли, иногда уже с метастазированием. Нередко обнаруживаем рассеянный склероз, энцефаломиелит, сосудистые изменения, связанные с диабетом. Ясно, что тут требуется совершенно другое лечение.

Что вы посоветуете читателям, поскольку мы все, получается, ваши потенциальные пациенты?

- Берегите позвоночник - основу основ организма. Избегайте подъема тяжестей, а если уж без этого не обойтись, то при подъеме не сгибайтесь позвоночник, лучше поднимать, присев на корточки. Тяжести надо распределять равномерно, лучше взять по 2-3 килограмма в каждую руку, чем 4-6 в одну. Огородными работами (посадкой, прополкой) следует заниматься не в наклоне, а сидя на коленях, подложив под них коврик. Всегда принимайте удобное положение - пылесосите ли вы квартиру, разговариваете по телефону или читаете книгу. Болевые ощущения - сторожевой пес вашего здоровья.

Многое зависит и от того, как человек отдыхает или спит. Если после сна появляются боли или ощущения дискомфорта, измените положение постели, сделайте ее мягче или жестче, поднимите или опустите головной конец кровати. Добейтесь, чтобы после пробуждения не было неприятных ощущений. Вредно спать на перинах, резиновых или поролоновых матрасах. Вред может принести и слишком жесткое ложе. Я советую спать на полужестком: на фанеру положить пару ватных матрасов. Голова должна лежать на небольшой подушке, а плечо оставаться на кушетке.

И еще. С осторожностью относитесь к расплодившимся сейчас коммерческим центрам и кабинетам мануальной терапии (в одной только Москве их больше 240) - на проверку они ни за что не отвечают. Лицензия, которую могут предъявить в иных кабинетах, не что иное, как разрешение на оздоровление и массаж, а это совсем не равнозначно мануальной терапии. Кроме того, там, как правило, нет тщательного обследования пациента, а ведь боль в спине не обязательно связана с позвоночником. К нам в центр нередко поступают пациенты с осложнениями после вмешательства доморощенных «специалистов», не имеющих глубоких знаний о позвоночнике.

Мануальный терапевт прежде всего должен быть хорошим клиницистом. Наш становой хребет, ответственный за работу важнейших жизненных центров, - слишком тонкая материя, чтобы доверять ее кому попало.

Лидия ИВЧЕНКО

ПОЗВОНОЧНИК «ЗВОНИТ» КАЖДОМУ



КОЛЛАЖ АНДРЕЯ НИКИРИЧЕВА

мануальную диагностику, прежде чем направляться к тренажеру. Ведь кому-то вредно делать наклоны вперед, кому-то - назад, одним полезно плавать на спине, другим - на животе...

А что вы скажете о беге?

- Бег и полезен, и вреден. Полезен для сердечно-сосудистой системы, но губителен для позвоночника. Бег вызывает сильное сотрясение организма. В каждом беговом шаге есть фаза полета, но когда одна нога приземляется, на нее приходится нагрузка, в 5 раз превышающая вес тела. Если человек весит 75 килограммов, то нагрузка на стопу при приземлении составит 375 кг! С каждым шагом позвоночник «швыряется» вверх так, словно растягивается гармошка. Напрягаются мышцы лодыжек, все связки и сухожилия, огромная нагрузка падает на коленные суставы. И если уже есть остеохондроз, он переходит в другую, более тяжелую стадию. Поэтому бегать мы рекомендуем способом спортивной ходьбы, при котором нагрузка веса равномерно распределяется на пятки и носки.

Увлечение занятиями в тренажерных залах стало массовым. Люди обретают стройность и хорошую физическую форму...

- Ну и что? А потом бегут к врачам. После повального увлечения шейпингом к нам валом повалили стройные девочки и женщины с тяжелейшими патологиями позвоночника. Позвоночник не рассчитан на скручивание, вращательные

обстоятельства - переохлаждение, подтяжки тяжестей, резком движении и прочем - они могут проявиться болью, зачастую непереносимой, в народе ее называют «прострел», а в медицине - люмбаго. Чтобы снять боль, человек греет больное место, парит еще и в баньку пойдет - попариться, не зная, что этим лишь усугубит свое состояние: в очаге возникает застой венозной крови, и любой приток артериальной приведет к обострению болезни. В этот период противопоказаны тепловые, электрические процедуры, массаж, даже местные растирания.

В тяжелых случаях дискогенной болезни зачастую прибегают к операции. В нашем Центре мануальной терапии разработаны методы безоперационного лечения. Специальными манипуляциями по определенной схеме мы «подтягиваем» грыжевое содержимое, отек уменьшается, проходит, и человек выздоравливает. Со временем диск полностью разрушается, два позвонка садятся друг на друга, сростаются - это место становится прочнее, чем при сварке, вышележащие отделы берут на себя функции движения, и человек снова может бегать и прыгать. Мы пролечили более 60 тысяч таких тяжелых больных.

Мануальная терапия тоже, наверное, не всем подходит? Я как-то пожаловалась знакомому мануальному терапевту, что у меня в спине, он направил меня к лучшему «мануалу», у которого лечился сам. То, что я испытываю,

Теперь хорошее зрение доступно и вам! ГЛАЗОРОЛ!

В свои 53 года, работая швеей, я и не подозревала, что на плановом осмотре окулист отстранит меня от работы. Диагноз - катаракта. «Но оперировать рано - несозревшая», - сказал врач, - подыскивайте другую работу». Подруга посоветовала приобрести «Глазорол». Каково же было мое удивление, когда на следующий год я вновь приступила к любимой работе после очередного медосмотра. Спасибо препарату «Глазорол».

Через год после замены хрусталика врачи поставили мне диагноз - вторичная катаракта. С трудом читала при помощи линзы. Пробовала лечить глаза народными средствами - толку мало. Уже совсем отчаялась, но офтальмолог посоветовал мне пройти курс лечения препаратом «Глазорол». Уже через месяц я снова смотрела свои любимые сериалы.

О.А. Крылова

А.П. Семенова, 73 года

Я участник войны, инвалид I группы по зрению. Последние годы проходила в полном мраке. Неоднократно оперировалась, но безуспешно. По рекомендации окулиста решил пройти курс лечения «Глазоролом» - скорее от отчаяния и безысходности, особо ни на что не надеясь. В этой жизни я прошел через многое, но за долгие годы я впервые заплакал от радости, когда через два с половиной месяца после начала приема препарата начал различать очертания людей и контуры предметов. Огромное спасибо создателям препарата за то, что вернули мне возможность видеть! Георгий Иванович Соколов, 83 года

Не дожидайтесь полной потери зрения, не упуйте на судьбу, не ждите, что зрение улучшится само собой. Обращайтесь. Мы постараемся вам помочь! Рег. уд. № 77.99.11.937 Б. 000171.08.03.

Тел. 103-80-06 с 10.00 до 20.00