

АХ, КАК КРУЖИТСЯ ГОЛОВА...

пела забываемая Клавдия Шульженко. Однако если она кружится не от радости, а почти ежедневно, к тому же вы страдаете артериальной гипертензией и атеросклерозом - будьте внимательны к своему здоровью.

Остеохондроз шейного отдела с сосудистым компонентом, травмы черепа, сахарный диабет, курение, алкоголь, избыточный вес, стрессы - все это, увя, располагает и к дисциркуляции.

Заболевание развивается медленно. Сначала человека тревожит головная боль, головокружения, раздражительность, нарушения сна, метеочувствительность. Иногда теряется интерес к любимой работе, требуется дополнительный дневной отдых. Затем прогрессирует снижение памяти. Больные хорошо помнят события детства, но забывают, например, застегнуть нужные пуговицы и не могут вспомнить, что было на завтрак. Взамен былой мягкости, дружелюбия появляются упрямство, злость, ревность. Страдает профессиональная память, нередко теряется трудоспособность. Третья стадия заболевания самая тяжелая: невропатологи нередко обнаруживают нарушения глотания, осиплость голоса, неустойчивость походки, тазовые расстройства. Финалом иногда является слабоумие. Немотивированные поступки больных заставляют родственников обращаться к психиатрам.

Предугадать, как будет развиваться дисциркуляция, очень трудно. Чаще всего, к счастью, до третьей стадии дело не доходит. Тем не менее,

если врачи ставят диагноз дисциркулярной энцефалопатии, к нему надо относиться со всей серьезностью. Необходим отказ от курения, спиртного, избыточного питания жирной и углеводистой пищей, копченостями. Растительно-молочная пища - основа питания больных с повышенным холестерином в крови. Поддержат организм пребывание на воздухе, посильная физкультура. Существует и много лекарств, обладающих заметным положительным действием.

Телеэкран лихо предлагает различные снадобья от атеросклероза: мол, принял таблеточку - и она растворяется. Это все теория. На практике наука не нашла еще «ерш» для прочистки сосудов.

Длительная фитотерапия играет определенную положительную роль в поддержании здоровья больных с ДЭ. Наиболее рациональные сборы следующие: зверобой, фиалка полевая, плоды шиповника, ноготки; пижма, пустырник, мелисса, укроп; плоды боярышника, листья земляники лесной, таволга; тысячелистник, медвежий ушки, фиалка трехцветная, плоды барбариса; бессмертник, мята, ромашка, спорыш. Настой принимают по половине стакана 2-3 раза в день, сочетая с медом.

Можно проводить ванны с морской солью, йодо-бромные, с хвойным экстрактом и просто ароматические. Температура воды не должна превышать 38-39 градусов. На курс 10-25 ванн по 25-30 минут каждая.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

Несколько лет назад я оказалась на занятиях группы «Здоровье», которые вела на стадионе «Октябрь» тренер Инесса Сергеевна Гусева. Мне сразу там понравилось: темп и нагрузка, дыхательная гимнастика, комплекс упражнений, да и сама Инесса Сергеевна, подтянутая, жизнерадостная, но и требовательная. Она показывала упражнения, следила за правильностью их выполнения...

«Такие занятия - путь к здоровью», - решила я. Тем более что плата умеренная, проводились они в хорошо оборудованном спортивном комплексе, где была предусмотрена раздевалка с душем. Посещают занятия в основном женщины пенсионного возраста. Есть люди, которые ходят к Инессе Сергеевне уже и 20, и 30 лет. Старожилы учат новичков: «Девочки, старайтесь не пропускать занятия». Результаты того стоят: улучшение здоровья, оптимизм, доброжелательность. Но все эти

СЕКРЕТ МОЛОДОСТИ

достижения стали возможны благодаря царящей в группе удивительной атмосфере доброжелательности и взаимопонимания, которую сумела создать Инесса Сергеевна.

Ее группа - это скорее клуб здоровья. Здесь обмениваются новостями, полезными советами. Много шутят... Девиз ее жизни «Движение, общение и положительные эмоции...» Из этого и состоят занятия.

Проводятся они два раза в неделю. Сначала разминка, дыхательная гимнастика, бег, танцевальный элемент, занятия с мячом, гимнастической палкой... Завершает занятие... песня. Инесса Сергеевна сама запекает: «И улыбка, без сомнений, вдруг коснется ваших глаз. И хорошее настроение не покинет больше вас». Поят все. По-

том тренер от всей души желает всем здоровья, радости - и чтобы встречались на жизненном пути только хорошие люди. Покидаем зал в отличном настроении.

В этом году я была приглашена на день рождения к Инессе Сергеевне. Помню все детали этого праздника: очаровательная женщина встречает своих подруг, возраст каждой из которых - 80 с хвостиком, звучат стихи, радостные тосты, романсы. И никаких разговоров про болезни, никаких жалоб. Твердая установка на положительные эмоции. А какой же праздник без танцев? «Девочки, все встаем!» - приглашает она. И мы танцуем.

Какое же это счастье, думаю я, когда молодость с тобой на всю жизнь!

Елена ВЕРВИЦКАЯ

«Очень заинтересовала статья Натальи Сегень «Кнопка в мозгу» («МС» № 32). В ней идет речь о подростковой булимии. Но у моего ребенка кроме этой проблемы появились еще агрессия, стремление убежать из дома. Девочке 14 лет. Она молчит, ничего не объясняет.

На вопрос психолога, есть ли у нее проблема, говорит, что нет. Такая ситуация продолжается уже 1,5 года. Может, подскажите, с кем можно еще проконсультироваться?

Галина ПЛЕТНЕВА.

На этот вопрос мы попросили ответить психолога Ирину Леонидовну АЛЕКСЕЕНКО.

- Если подросток начинает неконтролируемо много есть, родители часто решают, что он болен булимией, и начина-

АППЕТИТ ПРИХОДИТ ВО ВРЕМЯ... СТРЕССА

ют ограничивать его в еде. Это в корне неправильно! Нужно обязательно найти психологическую причину, вызвавшую такую реакцию, и постараться ее устранить. Но востановка молчит, не рассказывает о причинах нервного срыва - так поступают большинство детей, попавших в стрессовую ситуацию по вине близких людей. Подросток не хочет разрушать сложившийся вокруг него мир, дающий ему ощущение защищенности, любви, хотя один из членов этого сообщества жестоко нарушил прави-

ла, нанеся тяжелую моральную травму. Разумеется, в каждом отдельном случае нужно осторожно и терпеливо разбираться, кто виноват. Но чаще всего для девочек агрессорами становятся отцы, братья и другие близкие люди. Подвергнувшийся насилью человек, не могущий сказать о нем прямо, подсознательно ищет форму, в которой он может заявить миру о том, что с ним беда: нередко взрослые начинают пить, а дети - много есть. Тем самым они и часто снимают стресс, ведь

еда - один из главных источников удовольствия. Советую маме этой девочки, прежде чем отвести ребенка к психологу или (если ребенок не пойдет на контакт) самой проконсультироваться у психоаналитика, смело оценить ситуацию в семье: возможно, вы сами, не желая сложностей, закрывали глаза на некоторые детали и факты, свидетельствующие о том, что в семье неладно. Только не надо давить на ребенка, не лодайте ее, не грубите: мол, что это ты кинулась так жрать? Тебя не прокормишь! Это только еще более отдалит от вас дочь, и последствия могут стать необратимыми: именно такие психологические тупики приводят подростков к приему наркотиков!

Вам случалось встречать людей с трубкой в горле? Ее ставят, если в результате травмы на трахее образуется рубец, который мешает человеку дышать. Вернуть больному такую возможность могут в Московском научно-практическом оториноларингологическом центре. Недавно этот коллектив был удостоен премии столичного правительства в области медицины за операции по реконструкции трахеи.

ПАРОВОЗ ДЛЯ НАУКИ

Лор-центр находится на втором этаже старого корпуса Боткинской больницы. Директор центра Андрей Иванович Крюков и зав. отделением реконструктивной хирургии полых органов шеи Елена Анатольевна Кирасирова встречают меня у входа в белых халатах. Так и кажется, сейчас произнесут: «Скажите «а-а-а». Впечатления о лор-врачах связаны у меня с болезнями моих детей: насморки, отиты, трахеиты. Старенькая лор делала им «паровоз», прочищая уши резиновой грушей, ставила в носики турунды. Рассказываю это докторам - они смеются, говорят, что «паровоз» не стареет, но сейчас лор-наука уехала очень далеко, особенно в области реконструктивной хирургии. Сегодня, например, можно восстанавливать пациентам просвет гортани и трахеи. Крюков и Кирасирова входят в группу разработчиков этой уникальной методики. Только за прошлый год врачи «вернули кислород» 160 пациентам.

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Лор-центр создан в 2001 году постановлением правительства столицы и Департамента здравоохранения. Но свою историю коллектив центра ведет с 1935 года.

Сегодня в его структуре пять клинических отделений, включая и отделение реконструктивной хирургии полых органов шеи, а также две лаборатории, консультативно-диагностическое отделение и оргметодотдел.

Создание центра решило для врачей самый их больший вопрос - финансовый. Департамент здравоохранения обеспечивает оборудованием для лечения, исследованием и операций. Это и есть стабильные, необходимые для успешного оказания медицинской помощи больным.

- В чем основная сложность вашей работы? - спрашиваю я.



КТО СКАЗАЛ «А»...

- Во-первых, число больных постоянно растет, и науке приходится все время догонять практику, - говорит Крюков. - Во-вторых, наши пациенты, как правило, обречены на длительное ношение трубки, на поэтапное хирургическое лечение. И операции настолько трудоемки, что включены в перечень высокотехнологичных видов медицинской помощи.

- К нам обращаются за помощью не только из Москвы и области, но и со всех уголков страны, - рассказывает Кирасирова. - Мы всех принимаем по талонам Департамента здравоохранения Москвы, потому что в России это единственное специализированное отделение.

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ СО СЧАСТЛИВЫМ КОНЦОМ

Вместе с Еленой Анатольевной мы идем в перевязочную. Идем лестницами и переходами Боткинской, видим потемневшую краску на дверях, темные от времени ступени... Не зря всех пациентов здесь предупреждают, что больница, мягко говоря, ждет не дожидается евроремонта.

...А вот и перевязочная. Она оборудована по последнему слову техники. На прием заходит худощавый молодой человек с трубкой в горле, рядом - его лечащий врач из 20-й горбольницы с огромной амбарной книжкой в обнимку. Это его история

болезни. Два месяца назад парень попал в автомобильную аварию, весь переломан. Ходит медленно, шаркая, как старичок.

В голове у меня совершенно некстати вертится строка из детской песенки: «По роще осиновою, по роще калиновой шел ежик резиновый с дырочкой в правом боку...» А тут - живой человек с дырочкой в горле. В эту дырочку сейчас заглядывает доктор Кирасирова, подведя к ней прибор с мощной оптикой. Минута - и вот уже она делится наблюдениями с врачом 20-й больницы...

Коллеги из всех медучреждений Москвы могут привести своих пациентов к врачам центра. Часто после этого принимается решение оставить здесь больного для операции или дальнейшего лечения. Это касается не только хирургических реконструкций, но и любых других осложнений, которые случаются в лечебной практике. Авторитет лор-центра в своей области медицины непоколебим.

- Не страшно заглядывать внутрь человека? - спрашиваю я.

- Не только страшно, но и тяжело - физически и морально, - признается Елена Анатольевна. - На операции тратишь столько сил, будто трудился грузчиком. Но у меня никогда даже мысли не было сменить специализацию. Я пришла сюда после института. Профессор, увидев меня, сказал: вы хирургом не сможете работать - такая маленькая и хрупкая...

Теперь Елена Анатольевна руководит этим отделением - сменила профессора на боевом посту.

ЛОР-МАЯК

Сейчас город строит для центра новый корпус на Загородном шоссе. Это, считают врачи, будет лучшей хирургической клиника Европы, в которой можно будет оказывать людям помощь на самом современном уровне. Кроме того, центр сможет помочь намного большему количеству людей.

На столе у Крюкова стоят две фотографии: Анна Ахматова и Фаина Раневская. Обе лечились у корифеев оториноларингологии. Раневская, как курьезно, мучилась от болезней горла. Фониатры центра и сегодня помогают всем, кто профессионально «работает горлом», - тем же дикторам, актерам, певцам, нередко просто спасая их голосовой аппарат.

Центр работает еще и как консультационный. Лор-центр, как маячок, помогает коллегам освоить новые методики. Здесь проводятся различные семинары, работает комиссия, которая присваивает квалификационные категории всем лор-врачам нашего города.

Специалистов центра очень радует, что в последнее время реанимируется санпросветработа с



населением. Департамент здравоохранения Москвы занялся этим, потому что уровень общей медицинской грамотности сейчас ниже, чем 15 лет назад (и это в столице!). Андрей Иванович связывает ежегодный рост острой воспалительной лор-патологии с этой бытовой дремучестью. И напоминает: если у вас заболело ухо, то на первый случай, конечно, можно закапать ушные капли. Но потом обязательно пойти к лору. Особенно это важно для детей: ведь у них слуховая труба - короткая, зияющая. И если не лечить детский насморк, то вся инфекция устремится в ухо.

В самые трудные годы, в начале девяностых, вспоминает Андрей Иванович, когда он преподавал в Российском государственном медицинском университете, порой терялся сам смысл обучения. Был эпизод, когда более 20 студентов-выпускников просто не пришли за дипломами - многие тогда кинулись из медицины в коммерцию. А сегодня в центр приходит работать молодежь, молодые доктора встречаются уже во всех службах. Недавно начал складываться и музей центра. В предназначенной для него комнате пока немного экспонатов, но уже есть личные вещи основателя научной школы в лечении лор-заболеваний Людвиг Иосифовича Сверхевского. Их подарила внучка профессора. С фотографии на стене смотрит сам профессор - благородное лицо с модной в докторской среде эспаньолкой. Так и кажется, сейчас кашляет и обратится к своему ученику Крюкову: «Что ж, батенька, сказали «а» - так уж не останавливайтесь!»

Галина МЕРКУРЬЕВА
Фото автора