

600 тысяч человек ежегодно погибает в стране от болезней сердца. Если в Москве уровень сердечно-сосудистых заболеваний за последние три года несколько снизился, то в целом по России ситуация остается очень тревожной. Кардиологи в буквальном смысле слова хватаются за сердце: сердечно-сосудистые заболевания помолодели, и смерть от инфаркта даже в 20 лет медики не удивляют.

**З**доровье молодых людей безжалостно съедает стрессы. Именно они, по данным академика Е.И. Чазова, директора кардиоцентра, - главные враги сердца, а не повышенный уровень холестерина в крови, как считали недавно. Ученые доказали, что полные люди, живущие в гармонии с миром, гораздо меньше подвержены сердечно-сосудистым болезням, чем молодые, поджарые, испытывающие постоянное психическое перенапряжение. Академик считает, что борьба с болезнями сердца в нашей стране переросла рамки медицины и стала проблемой государственной безопасности.

**Как наука помогает сберечь здоровье маленьких россиян?** Чтобы ответить на этот вопрос, наш корреспондент побывал в НИИ педиатрии.

- Все болезни взрослого человека приходят из детства. Именно в детстве можно укрепить маленькое сердечко, защитить от грозящих ему в зрелом возрасте стрессов и перегрузок, - считает заслуженный врач РФ, главный научный сотрудник кардиологического отделения НИИ педиатрии научного центра здоровья детей РАМН, доктор медицинских наук Валентина Ивановна Тамбовцева.

В ее кабинете - семилетний Алеша, которого привела на консультацию участковый педиатр. У него прозрачная с синеватым оттенком кожа, большие круги под глазами, тоненькие ручки, ножки. Валентина Ивановна слушает сердечко маленького пациента и включает секундомер. Он тихо тикает, привлекая детское внимание...

## А СЕРДЦЕ ТАКОЕ МАЛЕНЬКОЕ!..

Оба доктора вместе изучают ЭКГ ребенка. Для Тамбовцевой эти загогулины что открытая книга. Она объясняет коллеге, что расстройство сердечно-сосудистой системы у Алешки обусловлено бронхиальной астмой. И главная задача врачей - активно лечить это основное заболевание. Кроме того, если сейчас не укрепить сердце и сосуды ребенка, то при взрослении возможны осложнения и с этой стороны. Родители нередко успокаиваются, когда кардиологи не находят органических заболеваний сердца, считая, что с возрастом все возникшие отклонения сами пройдут. «Это глубокое заблуждение! - уверяет Тамбовцева. - Другое дело, что в нежном возрасте изменения со стороны сердечно-сосудистой системы носят функциональный характер, а значит, обратимы, и их можно вылечить без медикаментов, следуя только указаниям врача». В историю болезни Алешки она подробно записывает назначения о питании и режиме ребенка, как делать лечебные ванны и массаж. И ни слова о таблетках! Молоденькая доктор буквально впитывает ее рекомендации, не стесняясь переспрашивать.

Следующими в кабинет на прием заходят бабушка с внучкой. У Машеньки, оказывается, часто бывают ангины. И врач,

внимательно осмотрев горло девочки, вынес вердикт: «Да у нее же гнойные пробки на миндалинах! От этого и шумы в сердце».

Своим маленьким пациентам Валентина Ивановна рекомендует:

- Потреблять больше калия в виде овощей и фруктов: яблоки, яблочный сок, бананы, компоты из сухофруктов - изюма, кураги, чернослива.
- Кальций необходимо получать только из натуральных продуктов: творога, ряженки, кефира (никаких йогуртов!)
- Йод - из морепродуктов: морская рыба, креветки, кальмары, морская капуста.
- В обязательном порядке любая двигательная активность: гимнастика, лечебная физкультура, длительные прогулки на свежем воздухе.
- Рекомендуются лечебные ванны: с морской солью, хвойным экстрактом.
- Массаж.

**Н**ачинать борьбу за здоровое сердце надо, считает Тамбовцева, с таких простых вещей, как утренний зарядка и рациональное питание. С периода, когда женщина вынашивает ребенка. Огромные надежды она возлагает на национальный проект «Здоровье»: «Многие медики верят, что это поворот к порядку в ра-



боте, к нормальному финансированию. Здравоохранение для детей должно быть бесплатным. Так считают лучшие педиатры страны».

Свои диссертации, докторскую и кандидатскую, Валентина Ивановна защитила по теме «Распространенность болезней сердца среди школьников». Три года провела она в школах Москвы, осматривая со своими сотрудниками детей, выделяя проблемных и направляя их на обследование в НИИ педиатрии.

В 1986-1990 гг. школьников с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы было 10 процентов, а в 2001 году - уже 26,6. «А сейчас, я уверена, стало еще больше!» - считает она.

Такая печальная статистика заставляет ее еще больше разяснять необходимость профилактики, выступать на конгрессах педиатров и педагогов.

- Во многих столичных школах есть не только спортивный зал,

но и танцевальный, бассейн и тренажеры! - говорит Тамбовцева. - Но у детей, особенно у старшеклассников, нет времени посещать их, а зачастую охоту заниматься физкультурой отбивают непомерными требованиями физрука и страхом школьника получить плохую отметку. Надо не только увеличивать количество часов на физкультуру, но и изменить методику преподавания.

Прием у доктора закончен, в отделении начинается тихий час. Мы заглядываем в Валентиной Ивановной в палату для девочек. Одна из Казани, другая из Москвы, третья - из Московской области. Три маленьких сердца будут работать лучше после лечения здесь. В соседней палате лежит молодая мама с грудничком, таким крохотным, что он умещается на подушке. Малыш тоже вовремя попал в добрые руки.

**Галина КРАСОВА**

**Аппарат «ДОКТОР ЖИЗНЬ» - новая эра в лечении венозной недостаточности.**

## ВАРИКОЗ ПОД ПРЕСС!

Ох уж это злополучное чувство усталости ног! Кому из нас не знакомо данное состояние... И образ жизни не играет тут абсолютно никакой роли - можно весь день топтаться, а можно и сидеть в мягких тапочках - все равно к вечеру ноги гудят и отекают. В чем же причина данного явления и как бороться с этим состоянием, нам расскажет специалист-флеболог, доктор медицинских наук А.Е. Вяземский.

**Т**о, что мы привыкли воспринимать, как обыкновенную усталость ног, возникающую ни с того ни с сего, представляет собой тяжелую патологию, которая в медицинской терминологии называется венозной недостаточностью. И между тем болезнь эта широко распространена, и затрагивает она лиц любого возраста, будь то подростки либо бабушки, которые воспринимают гудящие и отекающие ноги как явление, непременно сопровождающее возраст. По статистическим данным, количество пациентов с венозной недостаточностью растет год от года, причем увеличивается число госпитализаций и осложнений данного заболевания.

До недавнего времени единственным методом лечения венозной недостаточности являлся метод лекарственной терапии, то есть пациенты, предъявлявшие жалобы на патологическую усталость и отекающие ноги, были вынуждены принимать фармацевтические препараты, большинство из которых при минимуме лечебного воздействия обладали

сильным списком побочных эффектов. А в результате практически все те, кто лечился подобным образом, попадали на хирургический стол с явлениями тяжелого варикоза.

И вот не так давно мне случилось проводить клинические испытания уникального аппарата для лечения венозных заболеваний. Скажу честно, изначально я отнесся к данному методу с неким сарказмом. «Неужели, - думал я, - столь простой агрегат, обеспечивающий всего-навсего прессорное воздействие сжатым воздухом, сможет обеспечить эффект, равный сложному врачебному вмешательству...» Однако эффект меня не просто удивил. Он меня потряс, ведь в нашем отделении флебологии находятся больные с очень запущенной патологией. И что же вы думаете? После короткого курса прессотерапии с помощью аппарата «Доктор жизнь» даже пожилые пациентки забывали об отекающих ногах и всех тех явлениях, которые сопровождают венозные заболевания, ну а те, кто помоложе, уже после пятого сеанса обсуждали между собой туфельки

на шпильках, на которых они когда-то поставили крест. Одна из моих пациенток, которая лечилась в Швейцарии и в Израиле, обрела здоровье только в нашем отделении с помощью прессотерапии! И таких удивительных историй я могу рассказать вам сколько угодно! И даже трудно представить, что сейчас у пациентов появилась возможность приобрести этот чудо-аппарат и лечиться дома, пользоваться им на даче и даже... на работе, забыв навсегда о больничных стенах!

Да! Что еще касается женской части моих больных - у большинства из тех, кто прошел курс лечения с «Доктором жизнь», исчезли явления целлюлита, и это обрадовало моих пациенток чуть ли не больше, чем исчезновение венозных заболеваний.

А суть этого революционного метода довольно проста. В двух словах: «Доктор жизнь» воздействует на большие вены потоком сжатого воздуха, подаваемого через специальные ботфорты и тем самым тренирует венозную стенку, реанимирует клапаны и физиологично распределяет кровоток. Помимо этого физиотерапевтическое воздействие аппарата стимулирует обращение лимфы, а потому при использовании «Доктора жизнь» с конечностей быстро исчезают отеки. И, что самое главное, действие данного аппарата влияет не на проявления венозной недостаточности, а именно налаживает поврежден-

ный механизм. А потому пациенты, пролечившиеся с помощью этого метода, навсегда забывают о неприятных ощущениях, связанных с венозной патологией.

Помимо лечения венозной недостаточности я рекомендую «Доктор жизнь» больным с посттравматическими отеками, лежачим больным для профилактики тромбозов, всем тем, кто озабочен вопросами коррекции фигуры, и, конечно, будущим мамам, которые в период беременности больше не будут глотать таблетки.

И еще... Очень важным является тот факт, что процедуры прессотерапии, проводимые с помощью «Доктора жизнь», могут осуществляться прямо в домашних условиях, сидя перед телевизором! А ведь известно, что дома даже стены помогают! А потому немудрено, что вместо эластичных бинтов и лекарственных химии сотни пациентов теперь приобретают аппараты «Доктор жизнь».



**19-22 февраля** Вы можете бесплатно опробовать аппараты по адресу: м. «Чистые пруды», Чистопрудный б-р, д. 10, стр. 1, тел. (495) 510-1010, магазин «Ваш Доктор».

**(495) 796-9296** заказ аппарата с 8.00 до 20.00 без выходных (работает курьерская доставка)

М. «Первомайская», ул. Первомайская, д. 5, в универсаме «Покупай», тел. 8(905) 753-1663;  
М. «Первомайская», ул. 9-я Парковая, д. 30, стр. 1, в магазине мебели, тел. 8(906) 733-9613;  
М. «Планерная», ул. Свободы, д. 89, кор. 5, в универсаме «Магнолия», тел. 8(906) 745-2145;  
М. «Киевская», ул. Пырьева, д. 8, в универсаме «Покупай», тел. 8(906) 745-0995;

М. «Бауманская», ул. Бакунинская, д. 20, в универсаме «Магнолия», тел. 8(903) 191-7906;  
М. «Полежаевская», ул. Мневники, д. 19, в универсаме «Покупай», тел. 8(906) 745-1066;  
М. «Университет», ул. Марии Ульяновой, д. 10, в универсаме «Покупай», тел. 8(906) 745-1024;  
М. «Чистые пруды», Чистопрудный б-р, д. 10, стр. 1, тел. (495) 510-1010, магазин «Ваш Доктор».