

МЕДИЦИНА НА ОПЕРЕЖЕНИЕ

Компьютерная диагностика, беговые дорожки и гидромассаж, физиотерапия, магнитная кровать и усиление иммунитета... Это не реклама спа-салона, это обычный набор бесплатных услуг для москвичей врачебно-физкультурного

диспансера № 11. На днях межрегиональный фонд «Общественная награда» отметил диспансер орденом «Слава России», а группу его сотрудников - медалями этого ордена за преданность делу и профессионализм.

Скромное помещение на первом этаже жилого дома, интерьеры семидесятых годов, тесновато... Но в эти стены за год приходят до двадцати тысяч человек. Это студенты и школьники ЦАО, жители округа, которым нужна помощь. Медосмотры - два раза в год тех, кто занимается спортом, а еще - медосмотры, диспансеризация школьников и поступающих в расположенное неподалеку цирковое училище. От заключения специалистов зависит будущее молодого человека. Если абитуриенту не дадут «добро» на вступительные экзамены, он никогда не будет ходить по проволоке и прыгать на батуте.

- Диспансеры создавались в тридцатые годы для профилактической работы с подрастающим поколением, чтобы оно росло здоровым, - рассказывает главный врач диспансера академик Ада Лещинская, - чтобы все видимые глазом опытного врача изменения в детском организме можно было корректировать массажем, физиотерапией и прочими щадящими методами. В случае необходимости врач направлял пациента в профильную больницу.

Система работала, и неплохо! Именно этому диспансеру доверили взять на себя львиную долю нагрузки по подготовке наших спортсменов к Олимпиаде-80. И они, не без помощи врачей 11-го диспансера, завоевали тогда 80 золотых олимпийских медалей.

- Сегодня государство вспомнило о здоровье нации, - говорит профессор Владимир Николаевич Покровский. - А здесь, в диспансере, об этом не забывали даже в трудные для страны 90-е годы.



ФОТО АЛЕКСАНДРА КУГАЙЦОВА

Покровский открывает одну из дверей и показывает мне огромную гидромассажную ванну. Ее купили перед Олимпиадой-80, но она до сих пор исправно служит. А на беговую дорожку профессор Лещинская ставит годовалых детей с ДЦП.

- Это одно из наших ноу-хау: ребенок перебирает ножками, и, по существу, так начинается лечение. Мы принимаем мам с малышами от одного месяца после родов травмы, а также с другими показаниями.

К 50 годам 80 процентов людей имеют проблемы с желчным пузырем. Даже если он и не дает о себе знать болевыми ощущениями. Связано это во многом с неразборчивым питанием. Хирургами давно отмечено, что после праздников число желчных колик значительно возрастает.

ПУЗЫРЬ В ТОНУСЕ

Из множества патологий желчного пузыря наиболее распространена дискинезия.

Нормальный пузырь вмещает в себя 60 - 70 мл желчи, которая вырабатывается в печеночных клетках. В пузыре желчь концентрируется и поступает в двенадцатиперстную кишку, способствуя перевариванию и всасыванию жиров в кровь. Дискинезия - это нарушение тонуса и двигательной функции желчного пузыря. В основе ее расстройства вегетативной нервной системы. Сопутствует болезни Боткина, воспалению солнечного сплетения, аппендициту, заболеваниям щитовидной железы...

Различают гипотоническую и гипертоническую дискинезию. В первом случае боли в правом подреберье зачастую тянущие, нудные, отдают в шею, плечо. Досаждают открытая горечь, сухость во рту. Аппетита нет, настроение отвратительное. При гипертонической - боли острые, приступообразные и иногда сопровождаются тошнотой, рвотой, желтизной глаз. Такие больные могут даже оказаться на операционном столе.

При гипотонической форме для стимуляции общего состояния подойдет женьшень, пантокрин, китайский лимонник, аралия, золотой корень. Две любые настойки, взятые по 50 г, смешайте с 200 г экстракта шиповника, соком трех лимонов и пейте по столовой ложке утром и в обед две-три недели подряд. В диете исключаются копчености, жирное, сладкое, раздражающие специи, спиртное. Растительно-молочная пища, нежирные сорта мяса, рыбы, натуральные соки принесут пользу.

С желчегонным зверобоем, бессмертником, девясилом, душицей, кукурузными рыльцами надо быть осторожным. Пузырь и так перерастянут, да к этому прибавится избыток желчи, гонимый травами.

В данной ситуации уместен тюбаж, слепое зондирование пузыря, но лишь после предварительного УЗИ-обследования и консультации врача.

При гипертонической дискинезии тюбаж делать нельзя! Пузырь и без того напряжен, а манипуляция с ним вызовут дополнительные мучения. Снизят повышенный тонус желчного пузыря успокаивающие травы и коренья.

Корень валерианы, девясил, мята, пустырник, измельченные плоды шиповника, взятые в равных частях, заваривают стаканом крутого кипятка, на медленном огне выдерживают 10-15 минут, охлаждают, процеживают и принимают по половине стакана на ночь.

Если боли сопровождаются вздутием кишечника, используйте семена укропа, ромашку, чабрец, почки березы и бессмертник.

Снимают спазмы минеральные воды в теплом виде и без газа: ессентуки № 4 и 20, нарзан № 7, славуновская, смирновская.

Двадцатиминутные ванны с температурой воды до 40 - 42 градусов с добавкой трех капель ароматического масла апельсина и розмарина облегчат боль. Таким же действием обладает парафин, озокерит, нагретые в мешочке соль или овес в виде аппликаций на правое подреберье. Запомните: все тепловые процедуры следует применять лишь после консультации врача и детального обследования!

Помогает избавиться от дискинезии мед - по столовой ложке утром и вечером, мумие, прополис, чайный гриб в смеси с соком облепихи, малины и брусники, а также иглоукалывание, су-джок, аутогенная тренировка, гипнотерапия, активный образ жизни.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

Внебольшом кабинете стоит кушетка, рядом - банка с пиявками. Черные красавицы сонно колыхнутся там, ожидая своего часа. Доктор обладает располагающей внешностью: коренастый крепкий средних лет с внимательными глазами. На память приходит образ земского врача, кажется, что Александр Николаевич подойдет и скажет: «Ну-с, сударыня, как мы себя чувствуем?» Но сегодня вопросы задаю я.

- Когда вы назначаете пиявок, доктор?

- Здесь абсолютных противопоказаний два: гемофилия и ослабленное состояние пациента, когда уровень гемоглобина ниже 60 процентов. Это может быть рак в четвертой стадии, когда даже незначительная кровопотеря способна подорвать жизненные силы организма. Все остальные патологии подходят для лечения гирудотерапией, но чаще всего в сочетании с другими методами, а не как панацея от всех напастей. Пиявка лечит не отдельный орган, она оказывает воздействие на весь организм. Уникальный набор биологически активных компонентов в ее слюне корректирует работу эндокринной системы и других желез внутренней секреции. В результате восстанавливается гормональный баланс, а это очень важно для нормализации всех обменных процессов.

Еще Пушкин писал: «Ох, лето красное, любил бы я тебя, когда б не пыль да зной...»

Увы, далеко не каждый способен легко и быстро адаптироваться к повышенной температуре, далеко не все обладают идеальной системой терморегуляции. При высокой температуре окружающей среды сосуды кожи расширяются, кровь приливает к поверхности тела, температура его повышается, но при этом увеличивается и излучение тепла.

За счет этих факторов организм в покое отдает до 70 процентов излишков тепла. Еще 27-30 процентов его уходит испарением воды с поверхности кожи, а также из легких при дыхании. Вот почему, если жителю Средней полосы летом необходимо 2-2,5 литра жидкости в сутки, то жителю тропиков - уже 4,5 литра, а рабочим горячих (особенно металлургических, сталеплавильных) цехов - порой и до 12 литров в день!

Наиболее комфортной является температура +18-20 градусов С, ну а если раздеться, как на пляже, то - 28 градусов.

ПИЯВКА - ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

Пиявки болтались в чистой воде, как будто прислушиваясь к нашему разговору. Кстати, образ Дуремара, приходящий на ум при слове «пиявки», совсем не соответствует действительности. Для медицинских целей их никто не выуживает сачком из прудов и водоемов. В Люберцах есть специальная ферма по разведению пиявок, откуда подростки и готовые к бою молодняк разбирают медики Москвы и области. Их строго проверяют по всем показателям и только после этого выпускают в мир.

Немногие знают, например, что пиявка способна снять гипертонический криз. Для этого двух пиявок сажают на кончик языка, и артериальное давление во многих случаях быстро приходит в норму.

- Как пиявка определяет место, куда надо присосаться?

- Она садится только на биологически активные точки. В восточной медицине они известны как точки акупунктуры. Представляют собой скопление нервных клеток, сосудов и капилляров. Концентра-

ция их в таком месте выше в 10-15 раз, чем на соседних участках кожи. Видимо, пиявка находит эту точку по разнице температур. Их можно определить и прибором, а пиявка находит сама. Сядет она только на чистую кожу, не любит резких запахов, поэтому сначала я протираю место посадки чистой водой.

Пиявка - одноклассовый инструмент. Сделав свое дело, это самоотверженное существо уходит в мир иной, ее помещают в специальную емкость, где она развится без следа.

- Пиявка - еще и сильный экстракт, - рассказывает Голубев. - Она положительно воздействует на биополе человека. Такие методики сейчас разрабатывают для лечения наркомании, алкоголизма, неврозов, истерии, различных других пограничных психических состояний. Медики заметили, что энергетически здоровые люди не имеют тяги к спиртному, наркотикам. А пиявка помогает человеку восполнить утраченный энергетический потенциал.

Галина КРАСОВА

Еще Пушкин писал: «Ох, лето красное, любил бы я тебя, когда б не пыль да зной...»

Увы, далеко не каждый способен легко и быстро адаптироваться к повышенной температуре, далеко не все обладают идеальной системой терморегуляции. При высокой температуре окружающей среды сосуды кожи расширяются, кровь приливает к поверхности тела, температура его повышается, но при этом увеличивается и излучение тепла.

За счет этих факторов организм в покое отдает до 70 процентов излишков тепла. Еще 27-30 процентов его уходит испарением воды с поверхности кожи, а также из легких при дыхании. Вот почему, если жителю Средней полосы летом необходимо 2-2,5 литра жидкости в сутки, то жителю тропиков - уже 4,5 литра, а рабочим горячих (особенно металлургических, сталеплавильных) цехов - порой и до 12 литров в день!

Наиболее комфортной является температура +18-20 градусов С, ну а если раздеться, как на пляже, то - 28 градусов.

ГОРЯЧИЙ СТРЕСС

Нередко летом к нам добирается воздух с Атлантики, который кроме повышения температуры и влажности увеличивает положительную ионизацию воздуха. А избыток положительных ионов в окружающей среде вызывает у человека чувство разбитости, тяжести в голове, снижение настроения.

Многие в способности человека адаптироваться к жаре зависят от нервных механизмов саморегуляции и даже от характера. Так, жаркие дни легче даются флегматикам и сангвникам. Бурно реагирующие хо-

лирики переносят жару много хуже, а вечно жалующиеся на всё и на вся меланхолики - совсем плохо.

И очень многие, попав на пляж, зачастую буквально до ожогов подставляют свое тело раскаленному солнцу. Подобное поведение чревато тепловым и солнечным ударом. Его признаки: вялость, головная

боль, иногда - рвота и даже потеря сознания.

Что же делать в таких случаях?

● В первую очередь следует устранить причину: при перегреве нужно вынести пострадавшего на свежий воздух, а при солнечном ударе - положить в тень, обернуть мокрой простыней и обильно напоить холодной водой. При неполадках с сердцем и давлением дать соответствующие препараты (те же валидол, валокорин, валериану, пустырник). Но по возможности лучше всего как можно быстрее вы-

звать для пострадавшего врача.

● При общем упадке сил рекомендуется принимать отвар из корней горечавки легочной (так называемого синего зверобоя) в смеси с ее травой. Для приготовления отвара 2 чайные ложки измельченных растений залить кипятком и кипятить 10 минут. Через 15 минут 3 раза в день за 30 минут до еды.

● При обмороке до прибытия врача необходимо попытаться направить кровь к голове пострадавшего, для чего поднять правую руку больного, а левую его ногу, слегка приподняв, туго забинтовать начиная от пальцев до бедра. Через 15 минут руку и ногу следует опустить (разбинтовать последнюю) и провести подобную же манипуляцию с левой рукой и правой ногой.

● Профилактикой, предупреждением горячих стрессовых ударов могут быть те же приемы релаксации (мышечного расслабления), успокаивающие человека, улучшающие его терморегуляцию, а также закаливание.

Евгений ТАРАСОВ,
врач