РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УР

Здоровый стиль

№ 17 [май-июнь 2014]

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ, ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ!

Здоровье – это возможность возможностей.
Виктор Кротов

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ
Курить – здоровью вредить 2

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА
Акция в Ижевске 4

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
Донорство крови почетно и… полезно 5

ЗДОРОВЬЕ ЛЕТОМ
Аллергия – не приговор 7

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Остеохондроз нужно лечить 8

Внимание, лето!

Лето! Как долго мы ждем тепла, яркого солнца, общения с природой! Ведь это время отпусков, путешествий, отдыха. Но, даже отдыхая, мы не должны забывать о здоровье, о том, чтобы не навредить своему организму, а укрепить его, набраться сил для дальнейших свершений в течение года. Как уберечься от опасностей, подстерегающих в это прекрасное время года, читайте на стр. 6

Курение – это забава для дураков, потому что портить свое здоровье за свои же собственные деньги – что может быть глупее?
И.- В. Гете

Американский писатель Марк Твен любил повторять «золотые слова», которые не раз говорили те, кто пытался бросить курить: «Нет ничего проще, чем бросить курить. Я это делал сотни раз». О вреде курения знают все, но принимают решение избавиться от пагубной привычки лишь единицы. Согласно статистическим данным, в России курят 61 % мужчин и 22 % женщин. Растет процент курящих среди подростков.

Бросить курить никогда не поздно

Большинство курящих не осознает вредных последствий, вызываемых потреблением табака. А между тем в России ежегодно гибнут более 400 тысяч человек от болезней, связанных с потреблением табака. Причем трое из четырех умирают в трудоспособном возрасте – 35-69 лет.

Никотин действует на организм разрушающе: приводит мозг в состояние повышенной критической возбудимости, учащает сердцебиение и повышает артериальное давление, вызывает изменения в репродуктивной и эндокринной системах, сужает сосуды и тормозит циркуляцию крови в капиллярах.

Научные исследования доказали, что курение повышает риск развития хронических неинфекционных заболеваний: ишемической болезни сердца, инфаркта, мозгового инсульта, поражения периферических артерий, болезней органов дыхания, злокачественных новообразований различных органов; способствует развитию импотенции у мужчин, нарушает детородную функцию мужчин и женщин, снижает иммунитет, способствует преждевременному старению организма.

Отказ от курения приносит немедленную и существенную пользу для здоровья, а также сокращает большинство связанных с употреблением табака рисков в течение нескольких лет после прекращения курения (из доклада ВОЗ о глобальной табачной эпидемии, 2011 год).

Обратите внимание!

Отказ от курения приносит немедленную и существенную пользу для здоровья, а также сокращает большинство связанных с употреблением табака рисков в течение нескольких лет после прекращения курения

Курение табака – одна из главных причин смертности и инвалидности во всем мире, которая может быть предотвращена. Конечно, лучше не начинать курить. Но, даже отказавшись от курения после многих лет потребления табака, можно избежать риска развития серьезных заболеваний, в первую очередь - болезней кровообращения, злокачественных новообразований. Согласно медицинской статистике, прекращение курения приводит к снижению риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 50%.

Курение табака относится к одному из видов психологической и физической зависимости. Поэтому бросить курить непросто. Однако сегодня на помощь желающим отказаться от курения приходит медицина. Квалифицированные специалисты-наркологи предлагают комплекс

мер по избавлению от табачной зависимости: иглотерапию, лазерную терапию, гипноз, психотерапевтические методики, современные лекарственные препараты. В центрах здоровья и учреждениях здравоохранения открываются кабинеты медицинской помощи при отказе от курения.

Как постепенно отказаться от курения? Для начала постарайтесь соблюдать следующие правила. Прежде всего, осознайте личные причины, побуждающие вас бросить курить: чтобы поправить здоровье, не подавать дурной пример детям, начать экономить и т.д. Заранее определите дату, когда бросите курить, и не придумывайте отговорок, чтобы отложить ее. Чаще посещайте те общественные места, где курение запрещено, и вы можете отвлечься от мыслей о сигарете (театры, музеи, выставки, развлекательные центры). Если возникло желание закурить, не берите сигарету в руки. Постарайтесь несколько минут занять себя чем-нибудь другим (позвоните по телефону, пройдитесь и т.д.). Каждое утро старайтесь как можно дальше откладывать момент, когда вы закурите первую сигарету. Определите часы, когда вы позволяете себе закурить, постарайтесь максимально сократить количество таких моментов. Найдите единомышленника, в компании с которым бросите курить. Помогайте друг другу избавиться от вредной привычки. По назначению врача-нарколога можно принимать препараты, снижающие тягу к никотину.

В период отказа от курения необходимо помочь своему организму. Включайте в рацион больше овощей и фруктов, проросшие зерна пшеницы, пейте больше жидкости: чистую воду, фруктовые и овощные соки – это ускорит выведение токсинов из организма. Необходимы регулярная физическая активность, ежедневные пешие прогулки, полноценный сон, прием поливитаминов.

Уважающий себя человек высоко ценит свое здоровье и, как правило, не курит. Не растрачивайте данное вам в дар богатство – ваше здоровье! Все в ваших руках!

Желающие бросить курить могут получить консультацию и помощь в кабинете медицинской помощи при отказе от курения Республиканского центра медицинской профилактики по адресу:

г. Ижевск, ул. Свердлова, 7.

Телефоны: (3412) 51-01-35, 51-01-34.

Сагдеева Гульнара Мукатдесовна,
кандидат медицинских наук,
врач высшей категории,
главный врач Республиканского центра медицинской профилактики МЗ УР

ТЕСТ

ВАШИ ПЕРСПЕКТИВЫ НА ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Если решение об отказе от курения принято, вы должны реально оценить свои шансы. В этом вам поможет тестирование по шкале Фагерстрома.

Используя тест Фагерстрома, можно определить степень табачной зависимости курильщика по общему количеству баллов.

1. Через сколько времени после утреннего пробуждения вы закуриваете первую сигарету?

- в течение первых 5 минут.....3
- от 6 до 30 минут.....2
- от 31 до 60 минут.....1
- более часа.....0

2. Трудно ли вам воздерживаться от курения в местах, где курение запрещено?

- да.....1
- нет.....0

3. От какой сигареты в течение дня вам труднее всего отказаться?

- от первой 1
- от другой.....0

4. Сколько сигарет вы выкуриваете в течение дня?

- 10 или меньше 0
- от 11 до 20.....1
- от 21 до 30.....2
- 31 или более.....3

5. Курите ли вы в первой половине дня больше, чем во второй?

- да.....1
- нет.....2

6. Продолжаете ли вы курить, когда очень больны и вынуждены соблюдать постельный режим в течение всего дня?

- да.....1
- нет.....0

Общее количество баллов:

0 до 1-2 – табачная зависимость не выявлена: вы принадлежите к категории ситуационно курящих людей.

3 до 6 – слабая или умеренно выраженная табачная зависимость: вы относитесь к группе людей, которые осознают вред потребления табака и хотят бросить курить,

7 до 10 – сильно выраженная табачная зависимость: вы – в числе людей, которым сложно бросить курить; для этого вам может потребоваться медицинская помощь.

Сигарете – нет!

29 мая 2014 г. в Ижевске прошла акция «Сигарете – нет!», посвященная Всемирному Дню без табачного дыма. Цель этой акции – пропагандировать здоровый образ жизни; привлечь внимание курящих людей к серьезным проблемам со здоровьем, которые связаны с потреблением табака. В рамках мероприятий, посвященных Всемирному Дню без табачного дыма, была организована работа 4 пунктов здоровья, располагавшихся в Удмуртском гос. университете, в ТРК «Петровский», на проходных заводов ОАО «Ижсталь» и ОАО «Ижевский механический завод».

Во время работы пунктов здоровья проводились скрининговое обследование смокелайзером на содержание окиси углерода в выдыхаемом человеком воздухе, определение пульсоксиметром уровня карбоксигемоглобина в крови и измерение артериального давления. Участники акции получили консультации специалистов центров здоровья РЦМП, 1 РКБ, РДКБ, ГП № 5, ГП № 6, ГКБ №» 2, ГКБ № 9, наркологов РНД.

Желающие смогли пройти тестирование на определение степени никотиновой зависимости для ежедневных курильщиков (тест Фагерстрома).

Среди участников акции была проведена викторина о вреде курения, распространялись информационно-просветительские материалы по профилактике курения и здоровому образу жизни. Среди детей работников Ижевского механического завода был проведен конкурс рисунков на тему «Сигарете – нет!». Активно участвовали в проведении акции волонтеры общественных организаций «Новый Свет», «Ковчег», «Источник жизни», «Единство», «Новая жизнь», «Победа», «Добрый самаритянин». Акция «Сигарете – нет!» получила широкое информационное сопровождение в СМИ и вызвала положительную оценку населения.

Как свидетельствуют статистические данные, подобные акции к Всемирному Дню без табачного дыма, проводимые в республике ежегодно, привлекают все большее внимание населения. В этом году в акции приняло участие 1114 человек. Во время работы пунктов здоровья медики измерили артериальное давление у 214 человек. При этом повышенное артериальное давление было выявлено у 45 человек. Обследование на смокелайзере прошло 212 человек, из них у 80 было обнаружено повышенное содержание окиси углерода в выдыхаемом воздухе. Обследование на пульсоксиметре прошло 198 человек, из них у 63 было обнаружено повышенное содержание карбоксигемоглобина в крови. За консультацией к наркологу обратились 84 человека.

По результатам теста выяснилось, что 29% ежедневно курящих людей, прошедших тестирование, имеют высокую и очень высокую степень никотиновой зависимости. При такой степени зависимости для отказа от курения нужна помощь специалистов. Все лица, у которых были выявлены отклонения в состоянии здоровья, получили индивидуальные консультации по дальнейшей тактике обследования и изменению образа жизни. Желающие бросить курить получили направления в кабинеты медицинской помощи при отказе от курения в Республиканский центр медицинской профилактики (РЦМП) и Республиканский наркологический диспансер (РНД). Все принявшие участие в акции граждане получили приглашения на прием в центры здоровья.

Донорство крови и здоровье

Ежегодно 14 июня, в день рождения К. Ландштейнера, отмечается Всемирный день донора крови. Сегодня практически не существует области медицины, где не использовалась бы донорская кровь. Поэтому донор дарит нуждающимся больным надежду на выздоровление, а иногда – вторую жизнь. Быть донором – значит быть человеком, не равнодушным к чужим страданиям. Быть донором – почетно! Тем людям, которые являются донорами, регулярно сдающими свою кровь, выражаем свою глубокую признательность и благодарность.

В начале XX века благодаря учению австрийского иммунолога Карла Ландштейнера о группах крови начинает развиваться трансфузиология. В Удмуртии 80 лет назад первым донором стал врач, доцент Медицинского института Борис Васильевич Парин. В настоящее время ежегодно более 15 тысяч доноров Удмуртской Республики сдают кровь и ее компоненты. Многие из них приходят в учреждения службы крови неоднократно.

Федеральным законом РФ от 20 июля 2012 года № 125-ФЗ «О донорстве крови и ее компонентов» установлены основные принципы донорства в стране: добровольность, безопасность, безвозмездность, соблюдение прав и сохранение здоровья донора. Законом установлены меры социальной поддержки, предоставляемые донору, безвозмездно сдавшему кровь или ее компоненты, которые включают в себя питание донора или денежную компенсацию в день сдачи крови. Кроме этого донору, сдавшему безвозмездно в течение года кровь или ее компоненты в суммарном количестве, равном двум максимально допустимым дозам, в течение года предоставляется право на первоочередное приобретение льготных путевок на санаторно-курортное лечение по месту работы или учебы.

Трудовой Кодекс РФ (ст. 186) предоставляет донору освобождение от работы в день сдачи крови и ее компонентов, а также дополнительный день отдыха с сохранением за ним среднего заработка.

В 1995 г. учрежден нагрудный знак «Почетный донор России», которым награждаются доноры, сдавшие безвозмездно кровь и (или) ее компоненты не менее 40 раз. Доноры, награжденные этой высокой наградой, являются наиболее активными пропагандистами донорства. Поэтому меры социальной поддержки для Почетных доноров являются еще одним свидетельством необходимости и значимости донорства для общества и государства. Указом Президента Удмуртской Республики знак «Почетный донор России» включен в перечень наград, дающих право на получение звания «Ветеран труда».

Врачи считают совершенно безвредным давать кровь до 5 раз в год с интервалом в 2 месяца, поскольку организм обладает способностью к самовосстановлению объема циркулирующей крови. Взятие 400-500 мл. крови не влияет на самочувствие здорового человека и его трудоспособность. При этом усиливается обмен веществ, и организм омолаживается. Люди, регулярно дающие кровь, реже болеют, легче переносят физические и эмоциональные нагрузки, поскольку защитные силы организма повышаются. Многие доноры в преклонном возрасте не страдают выраженным атеросклерозом, дольше сохраняют умственную и физическую работоспособность.

Для самого донора дача крови является безопасной, поскольку при заборе крови используются только стерильные одноразовые иглы и системы; использованный материал подвергается полной дезинфекции; персонал, работающий с донором, проходит тщательное медицинское обследование; каждое посещение донором начинается с осмотра у врача и проведения анализа крови. Обследование и выдача справок о состоянии его здоровья производится бесплатно.

Донором может быть каждый человек в возрасте от 18 до 60 лет, прошедший медицинское обследование и признанный годным к даче крови. **В Ижевске желающих стать донорами ждут по адресу: ГУЗ «Республиканская станция переливания крови МЗ УР», г. Ижевск, Воткинское шоссе, 79. Тел. регистратуры 45-24-19.**

Суворов Алексей Владимирович,
зав. организационно - методическим отделом, врач-трансфузиолог Республиканской станции переливания крови

Токсокароз: жить без паразитов

Лето – время, когда наше общение с природой становится особенно тесным. Чтобы это общение было безопасным, нужно помнить о мерах защиты от некоторых представителей живой природы, способных причинить вред нашему здоровью. Коварство паразитарных инфекций в том, что они могут маскироваться под множество заболеваний – от дисбактериоза до аллергии и бронхиальной астмы, от простуды до мигрени. Чтобы не стать объектом «атаки» гельминтов, особенно летом и осенью мы должны соблюдать простые правила гигиены.

Одним из распространенных в Удмуртии видов глистной инфекции является токсокароз – зоонозный геогельминтоз, вызываемый личинками токсокар. Уровень заболеваемости токсокарозом в Удмуртской Республике на протяжении ряда лет превышает среднероссийский в 7-8 раз, причем среди заболевших 80% детей. Носителями инфекции являются собаки, волки, лисицы, песцы и другие представители семейства псовых. Известно, что примерно 15% собак заражено кишечным токсокарозом.

Люди заражаются при проглатывании яиц паразита, находящихся на грязных руках, на поверхности немытых овощей и фруктов, внутри пищевых продуктов, в воде. Возможно заражение при непосредственном контакте с загрязнённой землёй, шерстью животных. Чаще заражаются дети 3-6 лет, поскольку они более тесно контактируют с домашними животными, землёй, не имеют гигиенических навыков. Больной человек не является источником заражения паразитами, так как в его организме гельминты находятся только на стадии личинки и не превращаются в половозрелые особи.

Опасность токсокароза в том, что личинки, которые в тонком кишечнике выходят из яиц, через слизистую оболочку проникают в кровоток и разносятся в различные органы. Личинки оседают в печени, легких, сердце, почках, поджелудочной железе, головном мозге, глазах и других органах и тканях. Здесь они долго - до 10 лет - остаются жизнеспособными, пребывая в «дремлющем» состоянии.

Клинические проявления токсокароза разнообразны, малоспецифичны и определяются степенью зараженности, особенностями распределения личинок в органах и тканях, состоянием иммунитета человека. У детей болезнь протекает тяжелее, чем у взрослых.

Обычно заболевание развивается постепенно. Более чем у половины больных наблюдается слабость, повышенная утомляемость, лихорадка. Поражения легких встречается у 65% заболевших и проявляются в виде частых простудных заболеваний, бронхита, бронхопневмонии, иногда – бронхиальной астмы. Больных беспокоит упорный лающий кашель, особенно по ночам, часто заканчивающийся рвотой, в некоторых случаях - одышка с астматическим дыханием. Дети часто жалуются на вздутие и боли в животе, снижение аппетита, тошноту. Более чем у половины больных отмечается увеличение размеров печени, лимфатических узлов. У трети больных заболевание сопровождается разными высыпаниями.

Кроме того, заражение токсокарозом вызывает различные неврологические расстройства. Почти у всех больных детей наблюдаются изменения в поведении: они становятся гиперактивными, капризными, не могут сосредоточиться, плохо засыпают. В отдельных случаях при токсокарозе развиваются миокардит, панкреатит, гепатит. У детей школьного возраста (старше 8 лет) встречается глазной токсокароз. Отмечается снижение остроты зрения, выпадение части поля зрения, косоглазие, слепота. Хроническая стадия токсокароза протекает практически бессимптомно. Лечение, независимо от формы и степени тяжести заболевания, обязательно проводят в инфекционном стационаре.

Чтобы не заразиться токсокарозом, как и любой паразитарной инфекцией, нужно соблюдать следующие правила:

- овощи, зелень, ягоды и фрукты перед употреблением следует тщательно промыть под проточной водой и обдать кипятком;
- обязательно мыть руки с мылом перед едой, после контакта с домашними животными, после посещения туалета, после работы с землей;
- не употреблять для питья, приготовления пищи, мытья посуды, овощей и фруктов воду из открытых водоёмов и неизвестных источников;
- оберегать от загрязнения фекалиями собак и кошек детские площадки и песочницы, территорию садовых участков;
- проводить обследование домашних собак и кошек, их своевременную дегельминтизацию не реже, чем 1 раз в год;
- оборудовать специальные площадки для выгула собак и содержать их в хорошем гигиеническом состоянии.

Бастрикова Ирина Ивановна,
зам. главного врача
по организационно-методической работе
Республиканской клинической
инфекционной больницы МЗ УР

МИФ о тополином пухе

То ли с крыши, то ли с неба –
Или вата, или пух.
Или, может, хлопья снега
Появились летом вдруг?
Кто же их исподтишка
Сыплет, будто из мешка?

Весной пробуждается природа, но для 15% населения наступают непростые дни. Ведь в средней полосе России апрель и май - начало цветения растений, а значит – «расцвет» поллиноза, и впереди еще три летних месяца…

Миф о том, что тополиный пух вызывает аллергию, жив и по сей день. Это не так. Тополиный пух - плоды дерева. Аллергию же вызывают не плоды, а пыльца растений.

Поллиноз (от англ. pollen — пыльца) - аллергическое заболевание, вызываемое пыльцой некоторых растений. Растения, пыльца которых вызывает аллергию, обычно густо населяют территорию, относятся к ветроопыляемым, и размеры их пылинок не превышают 40 нм. в диаметре. Растения имеют разные периоды цветения. Это позволяет предположить причину возникновения поллиноза в определенное время весны и лета: в апреле – начале мая проблемы возникают из-за пыльцы деревьев (дуба, березы, клена, ивы, ольхи, орешника); в разгар лета причиной поллиноза становятся злаковые (пшеница, рожь, ячмень, пырей); в августе–сентябре – сорняки (полынь, мятлик, лебеда).

Выброс ветроопыляемой пыльцы происходит ранним утром, ее концентрация в воздухе становится максимальной днем или ранним вечером. В сухую погоду даже при слабом ветре концентрация пыльцы в городах может быть очень высокой. Во время и после дождя пыльца почти полностью исчезает из воздуха.

Пыльца - это мужские половые клетки растений, продукт пыльников. Она состоит из многих биохимических веществ, в том числе из растительного белка. Чужеродный для человека белок у людей, генетически предрасположенных к аллергии, провоцирует развитие аллергических реакций. При вдыхании пыльца попадает на слизистую оболочку глаз, носа, ротовой полости, дыхательных путей и вызывает слезотечение, чувство «песка» в глазах, покраснение век и глаз, заложенность носа, зуд и обильное водянистое отделяемое из глаз и носа, неукротимое чихание, першение в горле и даже одышку и удушье. В некоторых случаях на коже появляются красные возвышающиеся пятна, возникают шелушение, зуд. Поллиноз встречается и у взрослых, и у детей.

Что делать?

Откажитесь от выездов за город и в места, где плотно произрастают пылящие растения. На улице надевайте солнечные очки, не открывайте окна, регулярно делайте влажную уборку...

Существуют два метода диагностики аллергической реакции на пыльцу растений: кожные пробы, когда на руку пациента наносят аллерген предполагаемого растения и смотрят, будет ли аллергическая реакция, и иммуноферментный метод, когда с кровью обследуемого проводят анализ в пробирке на совместимость с предполагаемым аллергеном растения.

Если у Вас поллиноз, что делать? Откажитесь от выездов за город и в места, где плотно произрастают пылящие растения. На улице надевайте солнечные очки, максимально прикрывающие глаза, это уменьшит проявления аллергического конъюнктивита. Не открывайте окна и форточки. Проветривание проводите ночью - в это время концентрация пыльцы в воздухе минимальная. Повесьте на окна влажную ткань или марлю, они задержат часть пыльцы. Регулярно делайте влажную уборку. Полощите горло и промывайте нос водой, и вы удалите часть аллергенов со слизистых оболочек.

Во время обострения поллиноза при приеме антигистаминных препаратов желательно, чтобы препараты имели меньше побочных эффектов (особенно - снотворных), и чтобы период действия составлял не менее суток. Современные препараты существуют в различных лекарственных формах: в виде таблеток, спреев, ингаляторов, капель. Однако лекарства необходимо принимать только по назначению врача, поскольку у каждого из них имеются противопоказания.

Сегодня в арсенале аллергологов есть препараты, позволяющие значительно уменьшить проявления поллиноза. Такие препараты в виде инъекций или таблеток назначаются врачом с поздней осени и до начала цветения по схеме, предусматривающей постепенное увеличение дозировки в течение всего года. Для хорошего эффекта потребуется несколько курсов лечения.

Стерхова Елена Вениаминовна,
доцент кафедры педиатрии и неонатологии ИГМА, врач высшей категории

Болит голова? Это не случайно!

Вряд ли найдется человек, который хотя бы раз в жизни не испытывал головную боль. Причины появления головной боли могут быть самые разные, и все же это повод задуматься о своем здоровье.

Казалось бы, болит голова - ну что в этом необычного? Мы очень редко в этом случае обращаемся к врачам, ведь достаточно выпить таблетку - и боль отступит. Головная боль может быть следствием высокой температуры, длительного стресса и переутомления, а также мышечного спазма и напряжения в шейном отделе. Такая боль носит временный характер и проходит, как только устраняется причина: после снижения температуры или полноценного отдыха.

Но если головная боль возникает неоднократно, периодически, она может быть сигналом наличия достаточно серьезных заболеваний: остеохондроза, инфекционных заболеваний мозга, гидроцефалии, сосудистых заболеваний мозга, повышенного внутричерепного давления. И все же наиболее распространенная причина возникновения головной боли - старение межпозвонковых дисков, т.е. остеохондроз.

Головные боли при шейном остеохондрозе – явление нередкое и довольно мучительное для больного. Кроме головной боли, человек может испытывать боль в области сердца, под лопаткой, в предплечье. Чаще всего боль сопровождается онемением руки, шеи, покалыванием и другими неприятными ощущениями в верхних конечностях.

Причин возникновения этого недуга много, среди них есть и мало зависящие от человека, как, например, естественное старение. Но в большинстве случаев это результат нашего пренебрежительного отношения к собственному организму: мы неправильно питаемся, мало двигаемся, не следим за осанкой, излишне нагружаем свое тело. Молодежь сейчас все больше времени проводит за компьютером, забывая о том, что тело человека создано для движения, и в связи с этим остеохондроз, как и многие другие заболевания, молодеет год от года.

Главное, что нужно понимать – головная боль при шейном остеохондрозе не поддается лечению таблетками. Надо заняться излечением основного заболевания, тогда и голова болеть перестанет.

Помните,

головная боль – не болезнь сама по себе, это следствие других заболеваний и проблем в организме!

Лечение остеохондроза всегда проводится в комплексе, так как это заболевание связано с нарушением кровообращения вследствие пережатия сосудов, с мышечным спазмом и напряжением, а также с нехваткой питания тканей и воспалением. Поэтому комплекс методик подбирается таким образом, чтобы воздействие происходило на все стороны заболевания одновременно. Например, кровообращение прекрасно восстановит гирудотерапия, нормализует обмен веществ и питание в тканях фармакопунктура, снимет мышечные блоки рефлексотерапия, наполнит ткани сустава кислородом озонотерапия. Важно понимать, что заболевание позвоночника - это, как правило, хронический процесс, и чтобы забыть о головной боли, необходимо 1 раз в полгода проходить профилактическое лечение.

Никогда не стоит забывать о профилактике. Так как остеохондроз чаще всего является результатом малоподвижного образа жизни, то главное профилактическое средство - ежедневные гимнастические упражнения. Но даже такая простая вещь, как гимнастика должна выполняться грамотно. Этому научат врачи – кинезиотерапевты.

Еще древние говорили, что учиться быть здоровым никогда не поздно. Сегодня интерес к вопросам сохранения собственного здоровья неуклонно растет. Обучиться правилам здорового образа жизни можно в Школах здоровья, которые существуют при лечебных учреждениях. Занятия в них проводятся бесплатно, достаточно только заранее позвонить по телефону и оставить заявку на участие. Частные медицинские центры активно включились в работу по пропаганде здорового образа жизни и профилактике заболеваний. Одну из Школ здоровья на днях открывают в Центре Неврологии и Ортопедии «Алан Клиник». На открытие приглашены крупные специалисты из Санкт-Петербурга: Александр Анисимович Скоромец, академик РАМН, главный невролог Санкт-Петербурга, профессор, доктор медицинских наук, автор трудов по неврологии, на основе которых выучилось не одно поколение студентов-медиков; и Анна Петровна Скоромец, главный детский невролог Северо-Западного ФО, профессор, доктор медицинских наук. Александр Анисимович и Анна Петровна являются кураторами клиники и совместно с ижевскими коллегами ведут пациентов к выздоровлению. Приглашаем всех желающих на занятия в нашей Школе здоровья!

Наши координаты:
Центр Неврологии
и Ортопедии «Алан Клиник»,
г. Ижевск, ул. Советская, 13
Тел (3412) 552-222 www.alanclinic.ru

Периодическое информационное издание
Издается БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР»

Руководитель проекта - Гульнара Сагдеева
Редактор Елена Борисова
Адрес редакции: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7
Телефоны: (3412) 51-01-35, 51-01-34.

Здоровый стиль

Периодичность выхода – 1 раз в два месяца.
Отпечатано в МУП «Сарапульская типография».
Адрес: г. Сарапул, ул. Раскольникова, 152
Тираж - 999 экз. Заказ № 2493