

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## Не время БОЛЕТЬ!

Многие из нас совсем не любят осень, считая это время года периодом простуд, больничных листов и плохого настроения. Стоит только попасть под дождь или проехать в метро, где все чихают и кашляют, как к вечеру появляется слабость, озноб, температура, насморк и боль в горле. А вы никогда не задумывались о том, почему заболеть можно за один день, а лечить — неделями и месяцами, принимая тем временем огромное количество различных лекарств?



шего населения лечится «не тем и не от того». Участковые терапевты настолько загружены на приемах, что, к сожалению, физически не в состоянии уделить каждому пациенту достаточное количество времени. И качественно обследовать пациента тоже не могут — местные госучреждения не закупают дорогое, современное компьютерное оборудование, позволяющее быстро и правильно ставить диагноз, на основании которого предоставляется возможность безошибочно подобрать грамотное лечение.

Все очень просто: зачастую, не выяснив причину заболевания, многие доктора борются с возбудителями бактериальных инфекций противовирусными препаратами, а с грибковой или вирусной инфекцией — антибиотиками. Давайте представим, что произойдет в организме человека, если врач начнет лечить вирусное заболевание антибиотиками. Во-первых, антибиотики не оказывают никакого влияния на вирус, позволяя ему размножаться и вести себя довольно агрессивно по отношению к человеческому организму. Во-вторых, уходит драгоценное время, и вирус приобретает долгосрочную хроническую «прописку» в клетках организма. В-третьих, антибиотики, уничтожая все вредное и полезное на своем пути, значительно образом подрывают микрофлору слизистых оболочек организма, что в свою очередь ведет к массивному всплеску грибковой инфекции.

Что мы имеем в результате? Это, прежде всего, наличие хронической вирусной инфекции, которая будет время от времени проявлять себя; стойкое нарушение микрофлоры, расстройство пищеварения, низкий иммунитет, отсутствие жизненных сил и энергии. А еще Вы, наверняка, замечали, что к банальной простуде часто присоединяется аллергия, которая не проходит даже после окончания курса антибиотиков. Многих людей долгое время может беспокоить мучительный кашель, который доктор чаще всего воспринимает как осложнение после перенесенной простуды. И снова назначают курс антибиотикотерапии для подавления воспалительного процесса в легких и бронхах. Это еще больше ухудшает состояние больного. Возникший кашель чаще всего носит не воспалительный, а аллергический характер — на фоне подавления антибиотиками нормальной микрофлоры, снижения иммунитета и сенсibilизации организма, к грибковой инфекции присоединяется аллергический компонент.

Таким образом, выходит, что достаточно большой процент на-

## Жизненно важные ВОПРОСЫ ПИТАНИЯ

**Ю**рий Иванович, как питание отражается на нашем здоровье?

— Сегодня в разных частях земного шара пытаются справиться с двумя проблемами: где-то люди умирают от недостатка пищи, а где-то смерть наступает от болезней, связанных с ожирением на почве переизбытка и гиподинамии — причем людей с лишним весом в мире гораздо больше, чем голодающих. Не стоит забывать, что, при отсутствии эндокринных патологий, можно избежать серьезных последствий, связанных с лишним весом, если питаться чаще и понемногу, не перегружая свой организм тяжелой, высококалорийной пищей. Ведь при ожирении повышается уровень холестерина, опасного для сердечно-сосудистой системы, нарушается кровообращение, деформируются позвоночник и суставы, из-за жировых отложений высокое стояние купола диафрагмы приводит к развитию дыхательной недостаточности, повышается риск возникновения диабета II типа и т. д. Однако, недостаток продуктов, необходимых для сбалансированного питания, также чреват серьезными последствиями. Так, например, нехватка железа в организме, которая приводит к железодефицитной анемии, может возникнуть при отсутствии в рационе мясных продуктов, особенно на фоне анацидного гастрита. Но любители вегетарианской пищи не задумываются об этом, до поры до времени.

— Насколько безопасны для здоровья различные диеты и средства для похудения?

— Любые эксперименты над собой опасны. Прежде, чем выбрать какую-то диету, нужно обследовать свой организм и проконсультироваться с врачом. Еще большую опасность представляют собой всевозможные средства для снижения веса, которые, в основном, к нам попадают из Китая. Многие из них приводят к обезвоживанию организма и нередко вызывают привыкание, схожее с наркотической зависимостью.

— А можно ли без лекарств, с помощью специальных диет, справиться с заболеваниями желудочно-кишечного тракта?

16 октября во всем мире отмечался Всемирный день продовольствия. По инициативе ООН, он проходил под девизом: «Здоровая продовольственная система — залог здоровья людей». Насколько же зависит наше здоровье от того, как и чем мы питаемся? Об этом мы беседуем с врачом гастроэнтерологом-эндоскопистом медцентра «А-Линия» Ю. И. БОРОДАЕВЫМ.



— Безусловно. Лекарства и другие методы лечения необходимы в острой стадии заболевания, которая выявляется в результате обследования ЖКТ. Чтобы хорошо чувствовать себя при хроническом заболевании, достаточно постоянно придерживаться специально подобранной диеты. И, вообще, нужно чаще прислушиваться к себе: если какие-то привычные продукты стали вызывать дискомфорт, то это не только повод для того, чтобы исключить их из своего рациона, но и для того, чтобы обратиться к врачу и выяснить, не связано ли это с каким-то заболеванием желудка, желчного пузыря, печени и др.

— К чему может привести бесконтрольное применение препаратов, предназначенных для лечения органов пищеварительной системы?

— К сожалению, многие считают для себя возможным по любому поводу принимать препараты, навязанные телевизионной рекламой. «Для желудка незаменим» — услышав эту фразу, мало кто задумывается над тем, что рекламируемый препарат представляет собой комплекс пищеварительных ферментов, которые работают не в желудке, а в кишечнике. И, если его принимать постоянно, то может развиться ферментная недостаточность. Еще больший вред

может нанести бесконтрольное применение антибиотиков, в том числе в качестве «незаменимого средства» от язвы желудка. Даже лекарства от диареи и от запора следует принимать только в экстренных случаях, а, если эти явления часто повторяются, то необходимо сначала выяснить их причину, а уже затем принимать те препараты, которые назначит врач.

— Чего следует опасаться при выборе продуктов питания?

— Не секрет, что в магазинах постоянно подстерегают продукты, содержащие вредные для здоровья ингредиенты. Вот потому многие покупатели внимательно изучают их состав в поисках нежелательных составляющих: ГМО, усилителей вкуса, консервантов и красителей, пальмового масла и др. И, хотя выбор велик, найти натуральные, «незахимиченные» молочные и мясные продукты бывает нелегко. Это же касается овощей и фруктов. Вряд ли кому-то захочется есть арбуз, в котором многократно превышено допустимое количество нитратов, регистрируемое обычным бытовым нитратометром. Так что, из нескольких зол все время приходится выбирать меньшее. Поэтому неудивительно, что уже в юные годы многие испытывают проблемы с пищеварительной системой, и, если оставлять их без внима-

ния, то в зрелом возрасте придется нелегко. Так что, сохранить здоровье при существующей экологии окружающей среды и продуктов питания можно, только если внимательно следить за собой и хотя бы раз в полгода посещать врача, проходя назначенное обследование. В нашем медцентре для этого есть все условия — в короткие сроки можно сдать все анализы, пройти УЗИ, колоноскопию и, при необходимости, сделать более щадящую назальную гастроскопию. В моей практике немало случаев, когда такое обследование помогало спасти человеку жизнь. Речь идет о своевременной диагностике опасных заболеваний, в том числе онкологических, которые полностью излечимы на ранних стадиях. А, подлечившись, не стоит забывать о разумном выборе продуктов (по принципу — меньше да лучше), который поможет надолго забыть о плохом самочувствии и лекарствах.

## ЕЖЕДНЕВНО ПО СОЦИАЛЬНОЙ КАРТЕ СКИДКА 5%

Внимание! 20 ноября в филиале медцентра на Варшавском шоссе, 152 состоится День открытых дверей. В этот день пенсионеры — владельцы Социальной карты все врачи будут принимать бесплатно, а остальных пациентов — со скидкой 50%. Скидка на все анализы — 15%, на УЗИ — 10%. Прием (по предвараительной записи) будут вести врачи: терапевт, гинеколог, уролог, кардиолог, ортопед, хирург, флеболог, дерматолог, невролог.

## Сеть медицинских центров «А-Линия»

тел. 8(495)775-94-80:

— ул. Кировоградская, д. 24,

тел. 8(495)315-26-18

— ул. Акад. Янгеля, д. 6, к. 1,

(ТЦ «Калач») тел. 8(495)508-22-40

— Варшавское шоссе, д. 152,

тел. 8(495)388-61-89

www.alinia.ru

## ГОРОД И МЫ

## Инсульт — ЭПИДЕМИЯ ВЕКА

В столичных поликлиниках начали открывать кабинеты профилактики инсультов.

29 октября в столичных поликлиниках прошла акция, приуроченная к Всемирному дню борьбы с инсультом. Любый желающий мог пройти полное, но при этом быстрое обследование в 31 поликлинике, расположенных в семи административных округах города.

Главный невролог столичного Департамента здравоохранения Алексей Бойко напомнил, что,

согласно статистике, инсульт стоит на втором месте среди причин смертности людей в России после инфаркта. Он обрывает чью-то жизнь каждые шесть секунд.

«Инсульт — это эпидемия нашего века. Количество больных неуклонно растет. Каждый год в Москве фиксируется порядка 40 тысяч инсультов. По стране в целом — около 600 тысяч случаев, — заявил Алексей Бойко. — Свя-

но это с нарастанием факторов риска: повышение артериального давления, атеросклероз, сахарный диабет и другие заболевания, которые получили распространение именно в мегаполисах».

С февраля 2013 года в амбулаторных центрах столицы начали открывать специальные кабинеты профилактики инсультов, и сейчас в самых крупных поликлиниках они работают уже постоянно.

«Все они хорошо оснащены необходимым оборудованием. Например, дуплексные сканеры позволяют на самых ранних стадиях выявлять затруднения притока крови к голове, а это одна из основных причин ишемического инсульта», — подчеркнул Алексей Бойко.

По материалам Информационного центра Правительства Москвы