

## ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## Личная программа «ЗДОРОВЬЕ»

4 сентября в нашей стране стартовала вторая всероссийская акция «Волна здоровья "Займись собой"». Ее цель – обследовать жителей нескольких регионов России (в первую очередь, детей) с помощью мобильных бригад из специалистов главных научных медицинских центров страны. Акция не распространяется на Москву, в связи с тем, что в столице и так созданы все условия для диагностики и лечения различных заболеваний – нужно только вовремя «заняться собой». О том, что для этого нужно, мы беседуем с главным врачом лаборатории «ДитриксМедикал» Л. И. СТАНКЕВИЧ.

– Любовь Ивановна, уже не первый год «Здоровье» является приоритетным национальным проектом страны. Так от чего же, все-таки, зависит здоровье нации?

– Дело в том, что этот нацпроект направлен, прежде всего, на развитие материальной базы нашего здравоохранения, что, безусловно, очень важно. Все медицинские учреждения необходимо оснастить современным оборудованием, в том числе диагностическим, труд квалифицированных врачей должен хорошо оплачиваться. Все это так. Но, в первую очередь, необходимо привлечь внимание самих людей к здоровью – своему и своих близких. Пока у всех не войдет в привычку самостоятельно, хотя бы раз в году, проходить профилактическое обследование своего организма, чтобы своевременно выявить какие-либо отклонения в работе важнейших его систем, борьба за увеличение продолжительности жизни и снижение заболеваемости в нашей стране не увенчается должным успехом. Все усилия государства должны помогать каждому россиянину в вы-



полнении личной программы «Здоровье».

– Что же нужно, в первую очередь, обследовать?

– Необходимо каждый год проходить клиническое исследование крови, следить за своим гемоглобином, проверять иммунитет. Это важнейшие факторы профилактики различных заболеваний. С помощью анализов крови можно проверить состояние печени, проблемы с которой у людей, склонных к частому употреблению алкогольных напитков, начинаются незаметно. Мужчинам старше 30 лет

и женщинам после 40 лет рекомендуется ежегодно проверять состояние сердечно-сосудистой системы, чтобы не застала врасплох сердечная недостаточность с различными неприятными последствиями. Мы уже говорили о том, что в нашей лаборатории практикуются различные тесты, выявляющие по крови человека малейшие сбои в работе его сердца.

– Сейчас в некоторых регионах России вводится обязательное медицинское обследование вступающих в брак жени-

хов и невест. Как Вы считаете, это правильно?

– Думаю, что, в интересах будущего потомства, вступающим в брак людям необходимо знать хотя бы самое основное о здоровье друг друга. Для этого нужно провериться на ВИЧ, гепатит, сифилис и другие заболевания, передающиеся половым путем. Никто не может запретить человеку выбрать в спутники жизни инфицированного партнера, но только, если этот выбор делается осознанно. А то ведь бывает, что молодая беременная женщина, сделав анализ крови, с ужасом узнает, чем ее наградила супруг с первых же минут совместной жизни. Это, конечно, недопустимо. Однако, судя по обращениям в нашу онлайн-консультацию, некоторые молодые люди пытаются чуть ли не вычислить «оптимального» спутника жизни по параметрам группы крови и спрашивают совета. Но уж это я считаю излишним. Жениться и выходить замуж нужно все-таки по любви, и анализы в этом не помогут.

Беседовала  
Лидия ДАВЫДОВА

## НАШ КОНСУЛЬТАНТ

## Отдохнули — БУДЬТЕ НАЧЕКУ!

Завершилось лето. Многие семьи благополучно возвратились в Москву из дачной местности, путешествия по России, поездок в страны ближнего и дальнего зарубежья. О том, как отдых отразился на здоровье, некоторые узнают далеко не сразу.

К сожалению, этим летом многим отдыхающим испортили отпуск различные эпидемии, случившиеся в курортных местах. Удалось ли уберечься от опасных заболеваний? Об этом можно судить лишь по прошествии определенного времени. Вот данные об инкубационных периодах ряда распространенных инфекционных болезней: гепатит А — 15–45 дней, гепатит В — 30–180 дней, дизентерия — от 12 часов до 2 дней, энтеровирусные инфекции и серозно-вирусный менингит — 2–10 дней, сальмонеллез — от 6 часов до 3 дней, аденовирусная инфекция — 4–14 дней, грипп — от 12 часов до 2 дней. Так что, опасная болезнь может настичь и после отпуска.

Особенно тревожна ситуация с менингитом, который из-за небывало жаркого августа и затянувшегося купального сезона распространился в различных регионах России: в Хабаровском крае, Иркутской, Свердловской и Нижегородской областях. Считается, что заражение чаще всего происходит во время купания в водоемах. Симптомами заболевания является высокая температура, сильная головная боль, рвота, спутанное сознание, возможны судороги. Если прибывшие из эпидемического района испытывают какие-то недомогания (особенно маленькие дети, которые не всегда могут объяснить, что их беспокоит), им необходимо срочно обратиться к врачу и пройти обследование – проверить в диагностической лаборатории слюну, кровь или мазок из носа на наличие возбудителей менингита.

Что касается пищевых токсикоинфекций, то нередко бывает, что от их проявлений страдают сразу несколько заразившихся членов семьи. Они проходят обследование, лечатся, а здоровье все никак не восстанавливается. И все это потому, что кто-то в семье является бессимптомным носителем заболевания и считает себя здоровым. Не видя смысла сдавать анализы, такой человек не принимает никаких мер по борьбе с болезнью, которая его никак не беспокоит, и невольно продолжает заражать окружающих. Чтобы не попасть в такую ситуацию, в случае заражения дизентерией, сальмонеллезом и другими желудочно-кишечными инфекционными заболеваниями необходимо обследоваться всей семьей.

Большое беспокойство доставляют и взрослым, и детям различные паразиты, «привезенные» из теплых стран. Попадая в организм человека, гельминты долго не дают о себе знать. А через какое-то время у заразившегося ребенка может появиться кашель, который не поддается никакому лечению. Поставить диагноз на самых ранних стадиях распространения «пришельцев» поможет анализ крови, которая дает иммунный ответ на вторжение непрошенных гостей.



## Внимание! Акция!

15–21 октября — диагностика гепатита

22–28 октября — диагностика детских инфекций (менингит, вирус RSV, вирусы гриппа А и В)

В эти дни вы можете пройти исследование со скидкой.



## РЯДОМ С НАМИ



## Пить или НЕ ПИТЬ?

Немало людей, которым может показаться, что этот вопрос для них вовсе не актуален. Но это далеко не так.

слово человека, не страдающего болезнями почек, лучше всего выпивать в течение дня 1,5–2 литра чистой воды без газов. Это спо-

собствует улучшению обмена веществ, промыванию тканей, обновлению клеток кожи. Результат такой «водотерапии» виден на лице, которое долго сохраняет свою свежесть. А еще тому, кто пьет много воды, не страшен целлюлит.

Для значительной части населения глагол «пить» и все его производные чаще ассоциируются со спиртными напитками, к которым у людей практически непьющих и тех, кто уже не может прожить без определенной дозы алкоголя, складывается стабильное, вполне устойчивое отношение. Но между этими двумя категориями граждан существует довольно большая прослойка «пьющих в меру». Незаметно «мера» начинается увеличиваться, возрастает и частота «возлияний», особенно это

касается любителей пива. Замедлить этот процесс бывает трудно, ведь любому кажется, что он пьет «как все».

Что же может послужить мотивацией к тому, чтобы, как говорил поэт Евгений Евтушенко, «остановиться, оглянуться»? Нередко человеку бывает достаточно с помощью специального анализа крови проверить состояние своей печени, чтобы, ознакомившись с результатами полученных исследований, он сам для себя решил: пить или не пить?

Начнем с того, что не каждый задумывается о том, достаточно ли он выпивает воды (именно воды, а не соков, молочных и других жидких продуктов). И, тем не менее, учеными доказано, что для взрос-

**Ditrix medical**

**Служба выезда на дом**

**Все виды анализов**

**Тест на пищевую непереносимость**

**МЕДИЦИНСКИЕ АНАЛИЗЫ**

388-33-22

ул. Кировоградская, 38-1

8.00–20.00 без выходных

[www.ditrix.ru](http://www.ditrix.ru)

## Врачебные тайны — только для абонентов АКАДО!

Смотрите по понедельникам в 21.15 в прямом эфире телекомпании «Персей» программу «Врачебные тайны» — беседы о медицине с Мариной Травиной. На ваши вопросы о возможностях современной науки и практики при лечении различных заболеваний ответят самые опытные врачи. Будьте здоровы!

**5%**

**скидка для предъявителя**