

в Томске

Новое
оборудование
в ОКБ

Оказание офтальмологической помощи пациентам Томской области и города вышло на качественно новый уровень. В Томской областной клинической больнице установлена последняя модель комбинированной хирургической системы ACCURUS, рассказали в пресс-службе Департамента здравоохранения Томской области.



Здесь отметили, технические характеристики аппарата превосходят подобные модели, имеющиеся в Томске. Система позволяет эффективно и безопасно проводить комбинированные операции на переднем и заднем отрезке глаза — удаление катаракты малым разрезом (2—3 мм), имплантация мягкой линзы, все операции на стекловидном теле и сетчатке. В результате применения системы значительно сократятся сроки пребывания больного в стационаре, а также станет возможным амбулаторно проводить операции, ранее выполнявшиеся только стационарно.

Кроме того, в результате использования новой системы существенно сократится восстановительный период, после чего пациенты смогут приступать к обычной деятельности. В Томской области уже приступили к проведению операций.

Медицинская
династия Карповых

Национальная премия общественного признания «Семья России» присуждается с 2005 года, лауреатов награждают в четырех номинациях: «Социальное партнерство», «Династия», «Российская сага» и «Семья года».

Узнав о том, что его фамилия присуждена национальная премия, академик РАМН Ростислав Сергеевич решил более пристально всмотреться «вглубь и вширь» своего рода. Оказалось, что с конца XIX века среди предков Ростислава Сергеевича, его современников и молодого поколения в здравоохранении занято более полсотни человек. «Может быть, есть медики и в более отдаленных ветвях рода, но, к сожалению, процесс составления родословной для нас, россиян, непривычен и затруднен, — посетовал академик, — поэтому отсчет медицинской династии мы ведем от Анатолия Матвеевича Карпова, который в конце XIX века окончил медицинский факультет Томского университета и впоследствии был доцентом кафедры судебной медицины Томского медицинского института, к тому же работал практикующим врачом, все томское Заисточье лечил».

Семейная история гласит, что вслед за дядей, Анатолием Матвеевичем, путь врача выбрал его племянник Сергей Петрович Карпов, ставший впоследствии известным российским микробиологом, виру-



сологом, эпидемиологом, академиком АМН СССР.

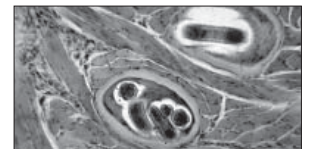
За ним путь служения больным выбрали дети и внуки. Сейчас к известной медицинской династии смело можно причислить минимум 50 врачей.

Внушительный по размерам диплом и знак конкурса — две золотые ладони направлены друг к другу — за всю семью получали Мария Карпова и Тамара Рябова, дочери академика РАМН, директора НИИ кардиологии ТНЦ СО РАМН Ростислава Карпова. Они вспоминают, что церемония награждения проходила очень торжественно, в Государственном Кремлевском дворце получился светлый, яркий праздник, на котором чувствовали представителей 36 регионов и две семьи, живущие в Великобритании и Франции.

Трихинеллез
в Томской области

60 жителей поселка Молодежного Каргасокского района Томской области заразились трихинеллезом после употребления в пищу медвежьего мяса.

Трихинеллез — это тяжелое глистное заболевание, вызываемое круглым червем *Trichinella spiralis*. Это первый зарегистрированный случай массового заражения трихинеллезом в Томской области. По словам сотрудницы областного департамента природных ресурсов и охраны окружающей среды Ольги Киселевой, образцы мяса незаконно добытого животного не были сданы на ветеринарно-санитарную экспертизу. В числе жителей поселка глистной инвазии подверглись местный ветеринарный врач и участковый милиционер.



В Карасогский район срочно выехали сотрудники служб гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций, а также комитета по охране диких животных департамента природных ресурсов и охраны окружающей среды Томской области.

Памяти Доктора



13 июля 2008 года на 60-м году жизни скончался Георгий Жерлов — ученый, известный в России и далеко за ее пределами. Под его руководством проводилась разработка новых хирургических технологий, направленных на сохранение и улучшение качества жизни больных, оперированных на органах пищеварительного тракта. Оригинальность хирургических методик была подтверждена более 80 авторскими свидетельствами и патентами Российской Федерации. Все разработанные методики применяются на практике в хирургическом лечении больных гастроэнтерологического профиля.

Г.К. Жерлов — автор более 400 научных работ, в том числе — 15 монографий, более 150 статей в ведущих российских и зарубежных журналах. Работы Г.К. Жерлова неоднократно представлялись на Международных и Всероссийских съездах, конференциях, симпозиумах. В 2004 году Г.К. Жерлов получил звание «Ученый года» по Томской области.

Под руководством Г.К. Жерлова в 2000 году в Северске был создан Северский гастроэнтерологический центр Сибирского отделения Российской академии медицинских наук, который в 2002 г. был преобразован в первый в Сибири научно-исследовательский институт гастроэнтерологии Сибирского государственного медицинского университета.

в России

В Минздравсоцразвития два новых назначения

Распоряжениями Правительства России Вероника Скворцова назначена заместителем Министра здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Антон Дроздов — председателем Пенсионного фонда Российской Федерации.

«Это очень важные назначения для системы Минздравсоцразвития. Уверена, что профессионализм и большой управленческий опыт моих новых коллег помогут им максимально оперативно включиться в большие проекты», — сказала глава Минздравсоцразвития России Татьяна Голикова.

Как отметила Министр, Вероника Скворцова не только один из авторитетнейших российских неврологов, но и широко известный в нашей стране и за рубежом уче-

ный. Министр, в частности подчеркнула, что «Вероника Игоревна потомственный врач, ее врачебная династия зародилась еще в XVIII веке». Говоря о перспективах совместной работы, Татьяна Голикова обозначила, что Вероника Скворцова активно подключится к разработке Концепции развития здравоохранения до 2020 года. Также в связи с новым назначением произойдет перераспределение обязанностей между заместителями Министра.

Комментируя назначение Антона Дроздова, Татьяна Голикова сказала, что ему предстоит решать одну из самых сложных и ответственных задач в сфере социальной политики — совершенствование пенсионного обеспечения. «И тут опыт нового главы Пенсионного фонда будет просто бесценен. Антон Викторович — один из самых высококвалифицированных финансистов, с которыми мне приходилось работать», — отметила Министр.

в мире

США

Гражданин Иордании осужден за торговлю фальшивой Виагрой



Федеральный судья г. Балтимора приговорил 27-летнего гражданина Иордании к 4 годам лишения свободы за торговлю фальшивой Виагрой. По словам представителя прокуратуры, он получил из Египта более 38 тысяч фальшивых таблеток препарата, часть из них продал, а остальное хранил на складе в Мэриленде, на котором полиция провела обыск в 2007 году. Обвиняемый признался в продаже около 2 тыс. таблеток. Лабораторный анализ показал, что таблетки не содержали активного фармингредиента, хотя по внешнему виду соответствовали оригинальному препарату.

Побочный синдром — суицид?

Исследовательская группа, созданная правительством Японии, не нашла подтверждений тому, что противовирусный препарат Tamiflu (oseltamivir), применяющийся для профилактики и лечения гриппа, вызывает негативные изменения в поведении подростков. Необходимость в проведении такого исследования появилась после нескольких инцидентов, произошедших в 2007, когда принимающие Tamiflu молодые люди выбрасывались из окон.



Исследователи изучили данные 10 тысяч подростков до 18 лет, у которых в 2006 — 2007 гг. диагностировался грипп, а также проинтервьюировали членов их семей и врачей. Полученные результаты будут представлены в комитет по безопасности применения препаратов министерства здравоохранения Японии, где, возможно, будет принято решение о снятии ограничений на назначение Tamiflu молодым людям от 10 до 19 лет, которые были введены в марте 2007 г.

Первые жертвы мощных лазеров в России

Как сообщают российские средства массовой информации, на музыкальном шоу «Акварин» во Владимирской области, прошедшем больше недели назад, десятки людей получили травмы сетчатки глаз вследствие применения лазеров неадекватной мощности.

Данные о количестве пострадавших разнятся, однако для значительной части пострадавших полная или частичная утрата зрения может стать необратимой.

Происшедшее — логичное следствие, с одной стороны, появления на рынке мощных лазеров (в первую очередь, зеленого диапазона с длиной волны 532 нм), с другой — отсутствия адекватного представления о новом факторе угрозы. Об опасности, которая может исходить от сверхмощных



лазеров, экспертная группа портала Исследования и разработки — R&D.CNews предупреждала еще в ноябре 2006 года в материале «Мощные лазеры: новая угроза».

Вопрос-ответ

— Медицинский персонал обязан менять перчатки при приеме каждого пациента?



— Все диагностические манипуляции пациентам проводятся согласно нормативным документам. При заборе крови лаборант использует чистые смотровые перчатки, обеззараживая их после забора крови двукратным протиранием тампоном, смоченным 70-процентным этиловым спиртом. Смена перчаток осуществля-

ется при нарушении их целостности и загрязнения кровью.

Индивидуально для каждого пациента перчатки используют при проведении манипуляций с ранами, гинекологическом осмотре, стоматологической парктике.

Перчатки, принесенные пациентом, не могут быть сразу использованы в работе из-за возможности попадания микроорганизмов с упаковки в ранку. Дело в том, что при надевании новых (из упаковки) перчаток, медицинский персонал не может гарантировать их стерильность.

Татьяна Голикова:

«Мы пока так и не научились как следует администрировать программу, управлять финансами, грамотно составлять заявки»

Министр здравоохранения и соцразвития Татьяна Голикова ответила на самые острые социальные вопросы

Изменения в пенсионном законодательстве, величина материнского капитала, права инвалидов, лекарственное обеспечение — все эти наболевшие темы прозвучали на встрече министра здравоохранения и соцразвития Татьяны Голиковой и российского омбудсмана Владимира Лукина. Вопросы главному социальному министру задавали уполномоченные по правам человека в российских регионах.

— Планирует ли Россия подписать в ближайшее время Конвенцию ООН о правах инвалидов?

— Такое решение фактически принято. В понедельник на заседании президиума правительства было решено, что уже в ближайшее время председатель правительства Владимир Путин внесет документ на подпись президенту. Минздравсоцразвития активно работает с общественными организациями инвалидов, которые выступали двигателем такого решения.

Но подписать документ мало. После этого начнется второй, более сложный этап ратификации. Нам предстоит гармонизировать российское законодательство с требованиями Конвенции. Начинать придется с понятийного аппарата, чтобы привести нашу нормативно-правовую базу и международные требования «к общему знаменателю». Соответствующий законопроект готовится и будет рассмотрен депутатами, вероятно, уже в осеннюю сессию.



— Будет ли меняться порядок проведения освидетельствования граждан на предмет установления инвалидности и степени ограничения трудоспособности, закрепления более четких критериев при проведении медико-социальной экспертизы (МСЭ)?

— Два постановления правительство уже приняло. Первое — направлено на упрощение процедуры прохождения медико-социальной экспертизы. Инвалидам, имеющим необратимые заболевания или увечья (перечень таких показаний утвержден в соответствии с международной классифика-

цией), теперь достаточно пройти процедуру переосвидетельствования только один раз, и инвалидность им будет устанавливаться бессрочно, без регулярных и бессмысленных повторных процедур. Постановление это готовилось долго, общественные организации инвалидов его одобрили.

Второе постановление вступит в силу с 1 октября 2008 года, оно упростит выдачу средств индивидуальной реабилитации инвалидов. Соответствующий приказ мин здравсоцразвития уже на «выходе», до конца июля он будет доведен до всех учреждений МСЭ.

— Что предпринимается для того, чтобы улучшить работу учреждений МСЭ, сократить очереди и, кроме того, дать людям возможность обжаловать не устраивающие их решения?

— При утверждении новой структуры правительства функции и полномочия по организации работы МСЭ возложены на Федеральное медико-биологическое агентство (ФМБА). Это не случайно. У ФМБА имеется собственная медико-социальная экспертиза, соответственно, хороший опыт по ее организации, подготовленные кадры. Поэтому есть все

основания полагать, что в рамках передачи полномочий работу учреждений МСЭ в регионах удастся серьезно улучшить. Тем более что будет усилена их материально-техническая база: и в части нового оборудования, и обновления помещений, и подготовки персонала. Есть соответствующее поручение председателя правительства, и сегодня минздравсоцразвития проводит консультации с минфином о выделении средств в том числе и для повышения зарплат сотрудникам учреждений МСЭ.

Что касается действующего порядка обжалования решений МСЭ, то надо серьезно думать, как улучшить положение. Случай из реальной жизни: для того чтобы ребенку, лишившемуся глаза, была установлена инвалидность, его отцу пришлось дойти до федерального учреждения МСЭ, потому что на местном и региональном уровне ему несколько раз отказывали.

Налаживая работу МСЭ, нужно исходить из того, чтобы, с одной стороны, не расширять аппарат, а с другой — приблизить эту социальную услугу к гражданину. Руководству ФМБА дано поручение проработать концепцию модернизации работы МСЭ. Когда появятся конкретные предложения — они обязательно будут вынесены на Общественный совет при министерстве для обсуждения.

— По закону, на сегодняшний день выплата материнского капитала предусмотрена в случае рождения второго, третьего или последующего ребенка единственный раз в жизни.



Обсуждается ли возможность изменения законодательства с тем, чтобы стимулировать матери рождение каждого следующего ребенка? Предполагается ли расширить варианты использования полученного капитала родителями?

— Эта тема обсуждалась многократно: и по расширению направлений использования материнского капитала, и по поощрению рождения каждого последующего ребенка. Решение принято такое: до 2010 года, когда начнется практика по реальному использованию этих денег семьями, исходные условия получения материнского капитала и правила его использования меняться не должны. Надо посмотреть и проанализировать, как будет работать закон в реальной жизни.

Вся нормативная база для этого принята. Уже сейчас величина материнского капитала индексируется в зависимости от инфляции.

Когда в 2010 году появятся первые результаты, после их анализа можно будет делать выводы и, если возникнет необходимость, корректировать закон.

— Много обращений от льготников по поводу предоставления им возможности выбора между ежемесячной денежной выплатой (ЕДВ) и набором социальных услуг (соцпакетом) не один, как сейчас, а два раза в год. Считают ли в минздравсоцразвития такие изменения целесообразными?

— По действующему законодательству ежегодно до 1 октября гражданин имеет право письменно заявить о выходе из программы, и в этом случае в следующем году ЕДВ ему будет выплачиваться с учетом стоимости соцпакета. Через год, если он по-прежнему хочет получать деньги, он снова должен писать заявление, что для многих льготников достаточно неудобно. Поэтому есть предложение ввести право «по умолчанию»: пока человек не заявил письменно о своем выборе — лекарства или деньги, за ним сохраняется прежний порядок оказания государственной поддержки.

— Что делается для того, чтобы улучшить обеспечение лекарствами?

— Надо признать, принцип «свободного выбора» — бесплатные лекарства или деньги создал серьезные трудности для выполнения программы ДЛО, поскольку в ней остались люди, которым лекарства требуются постоянно и в большом объеме. Средняя стоимость рецепта растет. Финансирование на лекарственное обеспечение увеличилось многократно (до 2005 года в год тратилось порядка 13 млрд. рублей, на 2008 год только по семи дорогостоящим нозологиям выделено более 33 млрд. рублей, и еще более 27 млрд. — для остальных льготников). Тем не менее, количество проблем не убывает, и к нам постоянно обращаются из регионов с просьбами об увеличении финансирования.

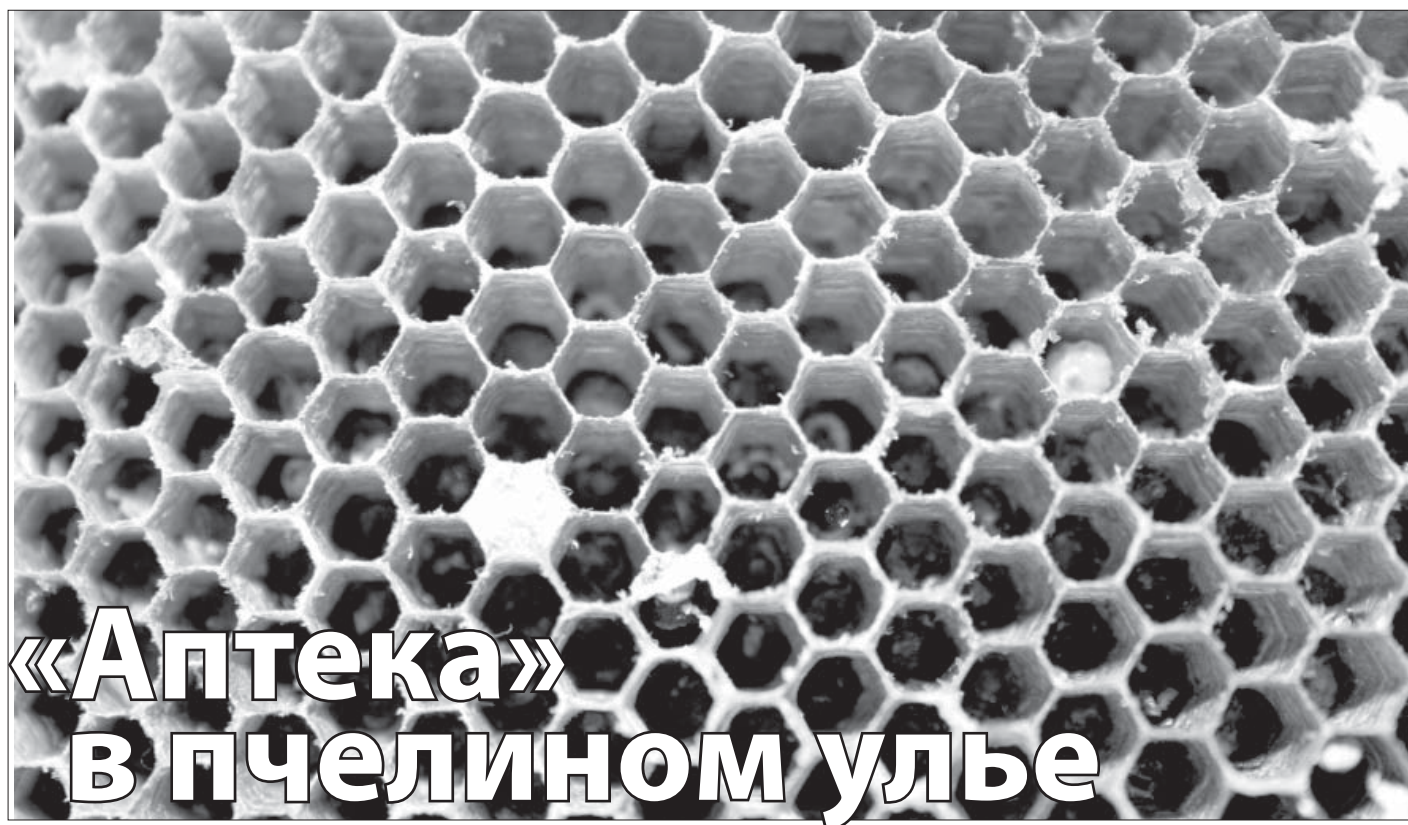
Но при этом ситуация достаточно парадоксальная: есть регионы, в которых средняя стоимость рецепта 300 рублей (укладывается в подушевой норматив), и при этом жалоб нет. Но есть и прямо противоположные примеры: стоимость рецепта намного выше, а жалоб много. Кроме того, по данным проверок Росздравнадзора в первом полугодии 2008 года, в некоторых регионах на складах остаются большие остатки одних лекарств, а других не хватает. Все это говорит о том, что мы пока так и не научились как следует администрировать программу, управлять финансами, грамотно составлять заявки.

Стоимость соцпакета индексировалась с 417 рублей до 427. Но только увеличением финансирования эту проблему не решить. Хотя в этом году решено дополнительно выделить регионам 10 млрд. рублей.

Есть поручение председателя правительства Владимира Путина вернуться к обсуждению идеологии предоставления льготникам соцпакета услуг. Дело в том, что первоначально лекарственное обеспечение, входящее в пакет социальных услуг, обозначалось как один из видов социальной поддержки. Сейчас же складывается понимание того, что обеспечение лекарствами должно быть привязано к процессу лечения. Это не столько социальная, сколько медицинская услуга. Но такой подход требует изменения организационных механизмов программы.

Источник:
Российская газета





«Аптека» в пчелином улье

Принципы использования меда, пчелиного яда и пыльцы известны человечеству уже очень давно. Они существуют в аюрведе и китайской медицине, а в нашей стране мед долгое время считался помощником при самых разных заболеваниях, от простуды до туберкулеза и гастрита. Вплоть до революции он прописывался в качестве официального лекарственного средства врачами земских больниц.

По стопам Вини-Пука

Пчелиный мед — это исключительно полезный продукт. В нем содержатся многие витамины — А, Е, С, а также такие редкие как Н, РР и витамин К. Но главное достоинство меда в том, что он почти не содержит сахарозу, вместо которой в его состав входят глюкоза и фруктоза. Поэтому он гораздо менее калорийный, чем сахар — и куда полезнее его.

О пользе меда можно говорить часами. Он и укрепляет иммунитет, и тонизирует пищеварение, и хорошо действует на сердце. Его антибактериальные свойства настолько сильны, что им можно даже обрабатывать открытые раны и укусы насекомых. Впрочем, использовать мед вместо йода станут немногие, а вот лечат простуду с его помощью — почти все.

Лучший способ употребления меда нам знаком с детства: сунуть ложку за щеку и наслаждаться. Главное — вовремя остановиться. Суточная норма для

взрослых — 2 столовые ложки. Для детей — всего одна. Лучше всего есть мед с молочными продуктами, поскольку он помогает усваиваться кальцию.

Включая мед в свой дневной рацион, важно помнить одно правило. Его нельзя нагревать, ведь при этом из меда выделяются канцерогенные вещества — и он становится опасен. Поэтому если вы вдруг решили ударить по гриппу горячим чаем с лимоном и медом (отличное сочетание), то мед ни в коем случае нельзя класть прямо в чай. Его нужно есть отдельно, запивая чаем.

Прополис на страже здоровья

Прополис — это смолистое вещество, которое так называемые старшие пчелы делают из коры и почек деревьев для... дезинфекции улья. Да-да, пчелы настолько сознательные существа, что используют специальные вещества для уменьшения числа бактерий в своем многонаселенном жилище.

Примерно так же действует прополис в человеческом организме. Он борется с ангинами, воспалениями десен и герпесом. Прополис действует как натуральный антибиотик. Кроме того, он способен снижать давление и укрепляет сердечно-сосудистую систему в целом.

В отличие от химических лекарств, прополис действует достаточно мягко. Его можно употреблять и в случае конкретного заболевания, и для профилактики. Например, месяц в начале зимы — и месяц весной, в самое гриппозное время. Применяют прополис обычно в виде капель раствора, смешанных с чаем или молочными продуктами.

Маточное молочко — пища королев

Маточное молочко — это особенное вещество, которое рядовые пчелы вырабатывают в своих слюнных железах для пчелиной матки. Она никогда не покидает своего жилища и занимается ис-

ключительно воспроизведением, откладывая в течение жизни гигантское количество личинок. А питается она при этом одним маточным молочком.

Маточное молочко содержит большое количество глюкозы, фруктозы, липидов, минералов, витаминов и других ценных веществ. Оно очень хорошо влияет на эндокринную и нервную системы человека. Оно регулирует выделение адреналина и действует как успокаивающее средство при бессоннице и повышенной тревожности.

Кроме того, маточное молочко позитивно воздействует на половую систему как мужчин, так и женщин. Молочко используется при лечении бесплодия и как один из компонентов омолаживающей косметики. В свежем виде, извлеченное из улья, молочко портится уже через 1,5 часа. Поэтому его либо охлаждают, либо высушивают. Это довольно дорогое, но действенное лекарство, перед употреблением которого лучше посоветоваться с врачом.



Медовый Спас

14 августа на Руси праздновали Медовый Спас. В тот день пчеловоды несли соты нового сбора для освящения в церковь. В былые времена россияне не начинали есть никакой сезонной пищи без благословения церкви). В некоторых местах крестьяне были убеждены, что начиная с этого дня пчелы перестают вырабатывать мед.

После освящения первого меда в церкви в этот день разговлялись свежим медом, угощали им всех, одаривали бедных. На столе в Медовый Спас у наших предков было много всяких блюд, основным ингредиентом которых был, конечно же, мед.



Медовые рецепты

Гусь в медовой обмазке
Подготовленную выпотрошенную тушку тщательно вымойте и обсушите. Теперь аккуратно разрежьте гуся вдоль надвое. Каждую половину обмажьте медом и оставьте, чтобы пропитались, на пару часов в закрытой посуде. Тем временем займитесь яблоками. Лучше всего подходят антоновские, но приемлемы и плоды других несладких сортов. Яблоки вымойте, извлеките из них сердцевину и, не снимая кожуры, положите на противень, а на них разместите обе половинки гусяной тушки. Поставьте противень в духовку и запекайте на среднем огне до готовности, время от времени поливая выделяющимся жиром.

Гусиное мясо, лежа на «яблочной перине», хорошо пропечется и насквозь пропитается медово-яблочным духом. Когда гусь будет почти готов, обложите его на противне яблоками, из которых вынута сердцевина, а ее место заменено начинкой (клюква, брусника, орехи с медом и др.). К столу гуся подайте с овощами, зеленью в «обрамлении» яблочного пюре и фаршированных плодов.

Пчелиный хлеб

Так в народе называют пергу — цветочную пыльцу, которую трудолюбивые пчелы уже собрали и скатали в комочки, чтобы затем «законсервировать» в сотах. Перга используется ими для кормления личинок. Это еще один кладезь полезных элементов из пчелиных ульев, который издавна научились использовать в своих интересах люди.

Перга содержит белка больше, чем мясо, рыба или яйца. Кроме того, в ней есть селен — вещество, замедляющее старение клеток. Конечно, мы не пчелы, чтобы полностью перейти на такой вид питания. Более того, пергу советуют использовать с осторожностью, это один из самых аллергенных продуктов пчеловодства. Для нас это прежде всего лекарство, снимающее усталость и переутомление, улучшающее систему кровообращения и стимулирующее пищеварение.

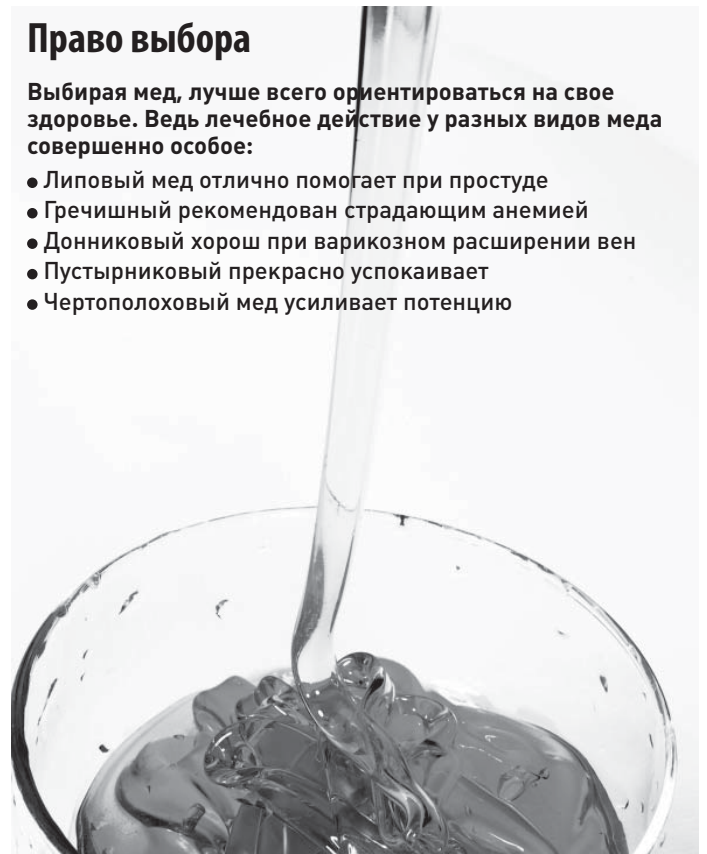
Пергу советуют принимать курсами — ежедневно в течение одной недели, а затем делать перерыв в три месяца. Этот способ позволяет поддерживать жизненный тонус в сложные для организма периоды — в начале зимы или ранней весной. Для усиления эффекта пергу можно смешивать с другим чудодейственным средством — маточным молочком.

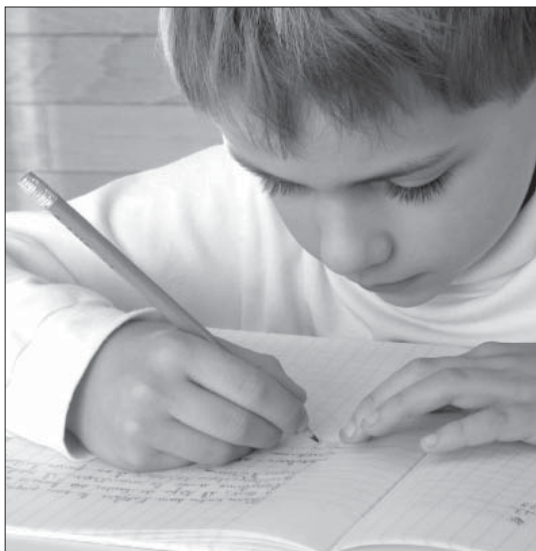
Вот какие сокровища таят в себе пчелиные ульи. Обычный мед, прополис, маточное молочко и пыльца могут стать не только поддерживающим пищевыми добавками, но и частью комплекса лекарств, направленного на избавление от того или иного недуга. Главное — научиться выбирать качественные продукты и правильно их использовать. И помнить о том, что мед и другие продукты пчеловодства — это очень активные биологические вещества и могут вызывать аллергию. Поэтому обращаться с ними нужно особенно осторожно.

Право выбора

Выбирая мед, лучше всего ориентироваться на свое здоровье. Ведь лечебное действие у разных видов меда совершенно особое:

- Липовый мед отлично помогает при простуде
- Гречишный рекомендован страдающим анемией
- Донниковый хорош при варикозном расширении вен
- Пустырниковый прекрасно успокаивает
- Чертополоховый мед усиливает потенцию





Возвращение за парту

До первого сентября остается меньше месяца. Родители «укомплектовывают» детей к началу учебного года, покупая все, начиная от школьной формы и заканчивая обычным ластиком... Но многих, на самом деле, гораздо больше занимает вопрос, что необходимо сделать для того, чтобы ребенок «включился» в учебу сразу и без проблем?

1 сентября детям важно ощущать не возвращение к рутинным обязанностям, а то, что у них начинается новый этап в жизни. Родителям не так сложно этому настроению подыграть. Сходите вместе с ребенком в «Детский мир» и купите вместе что-нибудь особенное, о чем мечтал ребенок: новый портфель или детский компьютер. Пусть 1 сентября ваше чадо не только засверкает как новая монетка, но и будет довольным.

Например, все лето ребенок вставал в полдень, а теперь его надо будить в семь утра, то можно за неделю до первого сентября постараться перенести подъем на более раннее время. Если вы решили воспользоваться этим приемом, не забудьте придумать важное и интересное для ребенка занятие, ради которого и нужно вставать так рано: поездка на дачу к друзьям, туристический поход, запуск воздушного змея в близлежащем парке, наконец, интересный мультфильм по телевизору. Но учтите: вам тоже придется вставать ни свет ни заря.

Что делать, если сын или дочь не желают идти в школу —

встречаться с вредной учительницей или драчливыми одноклассниками? Как сделать так, чтобы учеба стала в радость? Для этого родители должны заинтересоваться школьными делами. Познакомьтесь со всеми учителями, выслушайте их мнение о своем ребенке, налажьте контакты с другими родителями. Запланируйте вечеринку по случаю первого сентября. Обсудите с ребенком, как ему вести себя в конфликтных ситуациях.

Часто дети за лето привыкают бездельничать и никак не хотят втягиваться в учебу. Как родителям поступать: закрывать глаза на низкие оценки или поощрять чадо, например дарить игрушки за пятерки и четверки? Конечно, лучше продумать систему мотиваций. Самое банальное — выдавать ребенку стипендию за хорошие отметки и назначать штрафы за плохие. Главное — не забывайте вовремя рассчитываться.

Детали такой системы стипендий можете обсудить с сыном или дочерью. Если не хотите «загрязнять» отношения деньгами — придумайте эмоциональное поощрение. Например, повесьте

на стену ватман с нарисованным побегом растения и предложите ребенку после каждой пятерки рисовать на побеге цветочек, после четверки — листок. Засохший листочек будет означать «три», а засохший цветок — «два». Заниматься рисованием надо пунктуально каждый день — только тогда эта система даст результат. Можете предложить всему классу разработать общую систему мотиваций. В некоторых классах делают еженедельные рейтинги учеников, тем самым подогревая в детях честолюбие.

Некоторых родителей огорчает тот факт, что с началом учебного года вновь придется варить кашу, проверять уроки, раньше вставать. Какую разрядку можно придумать для себя, любимого? Конечно, ежедневная жизнь бок о бок с ребенком уменьшает радость взаимных отношений и утомляет. Выделите один день в неделю или хотя бы полдня, которые вы посвятите исключительно себе. Не бойтесь доверить ребенка няням, друзьям, гувернанткам, школьным воспитателям.

Александра Серова,
психолог



Осень —

отличное время для всевозможных начинаний в детской жизни. Можно записываться в кружки, брать репетиторов по иностранному языку, покупать мольберт для рисования и прочее, и прочее лучше всего именно сейчас. Но для начала, конечно, надо посоветоваться с сыном или дочкой насчет их желаний. Иначе все эти замечательные «приобретения» скоро окажутся заброшенными в дальний темный угол кладовки.

Сон без остановок



РАЗДРАЖАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ПО ПУСТЯКАМ? БЕСПОКОЯТ ЛИ ВАС ЧАСТЫЕ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ? ЛЕГКО ЛИ ПРОСЫПАЕТЕСЬ УТРОМ? СЛУЧАЕТСЯ ЛИ, ЧТО АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ В УТРЕННИЕ ЧАСЫ ПРЕВЫШАЕТ НОРМУ? ЧАСТО ЛИ ВАС КЛОНИТ В СОН, В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ? И, НАКОНЕЦ, НЕ ЖАЛУЮТСЯ ЛИ ВАШИ РОДНЫЕ И БЛИЗКИЕ НА ТО, ЧТО ВАШ ХРАП МЕШАЕТ ИМ СПАТЬ?

Если хоть на один из этих вопросов вы ответили утвердительно, значит, у вас есть повод, чтобы обратиться к специалисту-сомнологу. Вполне возможно, что вы, сами того не подозревая, страдаете синдромом обструктивного апноэ сна (СОАС). Если это действительно так и не проводится соответствующего лечения, то у вас повышается риск развития инфаркта миокарда, инсульта...

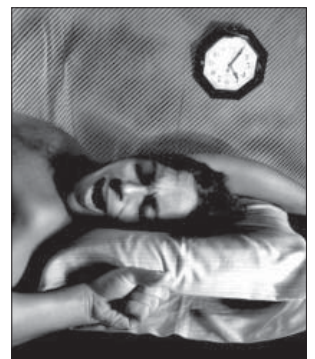
В настоящее время специалисты в области сомнологии (наука о сне и его нарушениях) определяют 85 различных расстройств сна. Однако, чаще всего медики сталкиваются с жалобами на бессонницу и храп. По данным статистики каждый третий россиянин старше 30 лет страдает храпом. Это сигнал болезни, такой же, как, например,

боль. Храп, являясь симптомом некоторых заболеваний, может сам вызвать некоторые патологические феномены. Громкий периодический храп является симптомом коллапса верхних дыхательных путей во время сна или синдромом апноэ во сне. Этот синдром может привести не только к развитию различной сердечно-сосудистой патологии, но и к внезапной смерти во сне.

Чтобы проверить, страдаете ли вы синдромом обструктивного апноэ сна (СОАС) или другими нарушениями сна, вам следует пройти специальное обследование. Снятие показаний происходит в ночной период в специально оборудованной лаборатории. Во время сна пациента аппарат записывает на соответствующие датчики пара-

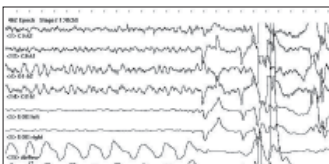
метры состояния коры головного мозга, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания... На основании полученных данных врач сделает вывод, какой идет в организме патологический процесс, в чем причина остановки дыхания или обструкции дыхательных путей и назначит соответствующее лечение.

Наиболее часто пациентам, страдающим синдромом обструктивного апноэ прописывают лечение с помощью специального сипак-аппарата. Применять его придется в течение длительного времени, постепенно сокращая время его воздействия. Этот прибор, который можно приобрести в домашнее пользование, позволяет постепенно решить проблему нарушений сна, а, значит, нормализовать работу всего организма.



Сон —

это не только источник сил для иммунной системы, но и очень чувствительный индикатор здоровья. Практически любое заболевание отражается на состоянии сна. В то же время нарушения сна оказывают влияние не только на общее самочувствие человека, но и на процесс развития многих заболеваний, например, таких как гипертоническая болезнь, инсульт, инфаркт миокарда, сахарный диабет, депрессия...



Полисомнографическое исследование (ПСГ)

представляет собой длительную регистрацию нескольких физиологических параметров во время сна. Данные, полученные в результате этого исследования, позволяют для каждого пациента подобрать оптимальную схему лечения.

Секрет женского здоровья

ЖЕНЩИНЕ НЕЛЬЗЯ БЕЗ ЛЮБВИ! КАЖДАЯ ИЗ НАС МЕЧТАЕТ ВСТРЕТИТЬ САМОГО ЖЕЛАННОГО МУЖЧИНУ, РОДИТЬ КРАСИВЫХ И ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ... ОДНАКО ПОЛНУЮ РАДОСТЬ ОТ ЛЮБВИ ИСПЫТЫВАЕШЬ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА НЕТ ПРОБЛЕМ. И ПРЕЖДЕ ВСЕГО — ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ.

Беречь и укреплять здоровье женской половой сферы — полезная привычка, которая воспитывается с малых лет. Ведь профилактика заболеваний — лучшее средство избежать частых и малоприятных визитов к врачу, а значит, возможность жить без оглядки на ограничения, противопоказания, запреты.

Совсем недаром среди основных профилактических мероприятий медики советуют нам, женщинам, в первую очередь повышать иммунитет. Летом мы стараемся как можно больше есть свежих овощей, фруктов, зелени для того, чтобы «запаситься» витаминами. Но зачастую этого все же недостаточно, чтобы насытить организм необходимыми для его нормального функционирования веществами: микро— и макроэлементами, аминокислотами, антиоксидантами и т.д. Восполнить их недостаток помогут биологически активные добавки к пище — БАДы, обладающие иммуностимулирующим действием.

Хочется обратить внимание женщин еще на природное средство от компании



«Алтайский кедр» — БАД «АлтэГин» способствует решению многих проблем женского здоровья. В составе БАДа — только натуральные экстракты лекарственных растений. Основой является трава ортилия однобокая (боровая матка). Действительно, целебные свойства ее весьма многообразны: она эффективна при лечении фибромы матки, бесплодия, маточных кровотечений, токсикозов, нарушений менструального цикла, спячных процессов, нарушении проходимости

труб, а также заболеваний пищеварительной и мочевыводящей систем, нервных расстройств. Помогает боровая матка и мужчинам — при воспалении предстательной железы и аденоме простаты.

Помимо ортилии однобокой в состав «АлтэГина» входят экстракты цветков ромашки, обладающих спазмолитическим и противовоспалительным действием, а также экстракты травы душицы (успокаивающее действие) и травы лабазника вязолистного (ранозаживля-

ющее и кровоостанавливающее действие).

Еще одной позитивной особенностью БАДа «АлтэГин», как и всей серии «Алтэ», является форма выпуска — таблетки для рассасывания. Таблетки легко рассасываются, и содержащиеся в них биологически активные вещества через кровеносный сосуды слизистой рта и пищевода в течение нескольких минут поступают в организм, оказывая практически моментальный эффект. Их активность сохраняется за счет того, что они минуют стадию разрушительной ферментативной обработки в пищеварительном тракте.

Женщине нельзя без любви! А любовь к себе начинается, прежде всего, с внимания к собственному здоровью. Прекрасно чувствовать себя, быть энергичной и бодрой в любых жизненных ситуациях вам поможет натуральный растительный препарат «АлтэГин». Принимая его, вы получите заряд здоровья и пользы от могучей сибирской природы.


Алтайский кедр

ООО «Алтайский кедр»

Реализация фитопродукции и БАД. Тел. (3822) 363-877, 632-632
Интернет-магазин www.altaikedr.ru

Аптечная сеть «Живая аптека», ул. Учебная, 45, тел. (3822) 55-46-44,
пр. Мира, 21, тел. (3822) 47-33-30.

Живая аптека, Томская область, с. Молчаново
аптечная справка «Живая аптека» (3822) 55-96-55.

СГР 77.99.23.У.3322.5.07 | СГР 77.99.23.3.У.33.27.5.07 | На правах рекламы.