● диагноз

Когда цистит не «прилетит»

Один из самых популярных способов сопротивления летней жаре - купание в водоемах. Однако при этом надо учитывать температуру воды и тонкости своего организма - особенно это касается людей со слабым иммунитетом и различными хроническими заболеваниями. Ведь расслабленных и довольных отдыхающих, любящих поваляться в мокром купальнике на прохладной траве, запросто может подкараулить коварный цистит. Что это за заболевание и как с ним можно эффективно бороться, *Modus vivendi* в традиционной рубрике выяснял у врача-уролога Юрия САВКО.

Определение

«Цистит» в переводе с латинского означает «воспаление мочевого пузыря». Основой развития заболевания является нарушение защитных свойств слизистой оболочки мочевого пузыря с последующим развитием воспаления. Как отмечает Юрий Савко, «*циститом гораздо чаще болеют женщины, что связано с анатомическими особенностями женского малого таза: короткий и широкий мочеиспускательный канал, близость ануса и половых органов. Чаще всего у пациентов развивается острый цистит, но при частых обострениях болезнь переходит в хроническую форму - появляется предрасположенность слизистой оболочки мочевого пузыря к воспалениям, вследствие чего даже при незначительном воздействии предрасполагающих факторов легко может наступить обострение недуга*».

photo.bymedia.net

Причины

К циститу приводят две группы факторов. В первом случае речь идет о наличии инфекций в мочевыводящих путях (чаще всего кишечная палочка либо энтерококк), также на появление и развитие заболевания могут повлиять и урогенитальные инфекции, передаваемые половым путем. «*Ко второй группе факторов принято относить наличие внешних предрасполагающих факторов, приводящих к нарушению местной иммунной защиты,* - предостерегает врач-уролог. - *Именно многочисленные поведенческие стереотипы, распространенные в современном обществе, и добавляют актуальности этому заболеванию. Чаще всего это переохлаждение, купание в холодной воде, ношение короткой либо обтягивающей синтетической одежды, сидение или лежание на холодной земле. Иногда к возникновению цистита приводит коитус (посткоитальный цистит) либо дефлорация (постдефлорационный цистит), стоит также задуматься об исключении из образа жизни беспорядочных половых связей, которые приводят к появлению хронических урогенитальных инфекций.*

В некотором проценте случаев цистит возникает на фоне хронической инфекции наружных половых органов у женщин. Это может быть неспецифическая инфекция, вызванная кишечной палочкой, энтерококком, а также специфическая, при которой инфекционными агентами могут быть хламидии, уриаплазма, микоплазма, гардонелла и т.д. Хронический цистит может быть спутником бактериального вагиноза у женщин, поэтому диагностика и лечение сопутствующей инфекции половой сферы является важным этапом лечения хронических циститов».

Группы риска

«*Внимание профилактике заболевания надо уделять в течение всей жизни, ведь к циститу расположены многочисленные возрастные группы - девочки подросткового возраста; женщины во время беременности и в раннем послеродовом периоде; девушки в предменструальный период и женщины в постменопаузальный период после прекращения месячного цикла; довольно часто циститы возникают у женщин пожилого возраста, имеющих сопутствующую неспецифическую инфекцию мочевых путей*», - подводит итог Юрий Савко.

Симптоматика

«*Как правило, женщина обращается к урологу с жалобами на частое и болезненное мочеиспускание,* - поясняет собеседник - *Нередко женщины могут жаловаться на такое клиническое проявление, как боли в нижних отделах живота, появление крови в моче. Самое опасное в этой ситуации - попытки самостоятельного лечения, без диагностики и осмотра у врача. Дело в том, что боль внизу живота, частое мочеиспускание, примесь крови в моче могут быть обусловлены большим количеством различных причин, в т.ч. неурологического характера, что без соответствующей диагностики определить крайне трудно*».

Диагностика

Выявление острого либо хронического цистита возможно только при посещении врача. Диагностика сводится к определению характерной симптоматики, общему анализу мочи, выполнению УЗИ органов мочеполовой системы. Иногда помогает поставить диагноз посткоитальный анамнез (в случае, если есть четкое указание на какой-то предрасполагающий фактор - коитус или дефлорацию). Таким образом, после изучения клиники заболевания врач может подтвердить свои опасения, обнаружив повышенное содержание лейкоцитов в моче, изменения при ультразвуковом исследовании. Характерную воспалительную картину можно получить при проведении цистоскопии (процедура для причин рецидива цистита либо диагностики других заболеваний мочевого пузыря).

Лечение

Если вовремя обратиться к урологу, процесс лечения цистита не затянется, ведь, по сути, заболевание с медицинской точки зрения довольно простое и ничем не отличается от любого другого банального серозного воспаления. «*Лечение должно сочетаться с профилактическими мерами*, - предупреждает Юрий Савко. - *Ведь только при исключении предрасполагающих факторов можно говорить о полном выздоровлении. Для этого пациенты должны тепло одеваться, полностью исключать риск возможного, даже незначительного переохлаждения, делать акцент на обильное питье*».

Не стоит пускать заболевание на самотек. Цистит как болезнь не несет в себе серьезных осложнений, связанных с инвалидизацией, нарушением социальной адаптации пациента, но если не обращать внимания на клиническую симптоматику и игнорировать меры профилактики, частые рецидивы этого заболевания могут стать очень неприятным сюрпризом. Если не обращаться к урологу при остром цистите, болезнь достаточно легко может перейти в хроническую, и впоследствии даже при незначительном переохлаждении или другом легком воздействии предрасполагающих факторов может наступать обострение воспаления мочевого пузыря. Со временем обострения могут наступать очень часто, и человеку очень сложно будет окончательно вылечиться, добиться полной ремиссии.

Окончание на стр. 21

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ТРОЙКА "ПРОЛИТ"-
для здоровья почек!
ПРОЛИТ® пилюли
ПРОЛИТ СЕПТО® капсулы
ПРОЛИТ-СУПЕР® капсулы
Способствуют улучшению состояния мочевыводящей системы и оказывает положительное влияние на обмен веществ.
- современные технологии,
- рецепты традиционной индонезийской медицины.
В составе: экстракты листьев шелковочашечника курчавого, листьев почечного чая, корней женьшеня настоящего, морского конька, корневищ императы цилиндрической, листьев папайи,
Препараты марки ПРОЛИТ поставляются во многие страны мира, и теперь их можно приобрести в аптеках Беларуси.
являющиеся источником глицирризиновой кислоты, органических кислот, дубильных веществ, панаксозидов,
и воздействующие на организм в соответствии с присущими им свойствами.
телефоны единой справочной:
(017) 297-50-05,
245-95-29, 245-55-32
wwww.fito.by
ПРОИЗВОДЕНО В ИНДОНЕЗИИ
ПРОЛИТ СЕПТО КАПСУЛЫ
ПРОЛИТ ПИЛЮЛИ
ПРОЛИТ СУПЕР КАПСУЛЫ
Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Свидетельства о гос. регистрации №RU.77.99.11.003.E.002985.02.11 от 11.02.2011г., RU.77.99.11.003.E.002989.02.11 от 11.02.2011г., RU.77.99.11.003.E.002997.02.11 от 11.02.2011г.
выд. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Производитель "ПТ. Индастри Джамбу Боробудур", Индонезия.
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА К ПИЩЕ

выезд врача на дом
круглосуточно
АНОНИМНО
БЫСТРО. КАЧЕСТВЕННО
ВЫВОД ИЗ ЗАПОЯ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
помогают врачи 1-й и высшей категории
СНЯТИЕ ЛОМКИ КОДИРОВАНИЕ ПОДШИВКА
ГРУППА ПОДДЕРЖКИ
(для родственников)
л. N02040/4565 МЗ РБ 21.02.12-22
наркология
психотерапия
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
ПАРАЦЕЛЬС
WWW.NARKOLOG.BY
(017) 201-40-10
(044) 741-87-18
(029) 872-51-87
Минск, ул. Жудро, 28
ЧП «Парацельс», УНП 100153610

● клиника

Стоп, варикоз

Варикозное расширение подкожных вен - типичный случай «глубинных» проблем, хотя некоторые подверженные недугу пациенты чаще всего обращают внимание только на внешний изъян - неэстетичный вид ног. В этом и коварство болезни, с которой некоторые предпочитают бороться только в теплое время года, когда шорты и короткие юбки ликвидируют внешнюю защиту.

Но заведующий отделением хирургии 10-й клинической больницы Минска Александр Есепкин справедливо отнес варикоз к всесезонным заболеваниям: «*Варикозное расширение подкожных вен со сменой пор года никак не связано. Единственное, летом, во время жары, ноги становятся более чувствительными, быстрее отекают. Тогда женщины в основном и начинают вспоминать, что у них варикозная болезнь или хроническая венозная недостаточность, проявляющиеся отеком в области голеностопного сустава, стопы, нижней трети голени*».

И все же в летнее время есть несколько факторов риска. Первый из них - высокий каблук, от которого многие женщины не могут отказаться, несмотря на то что к вечеру ноги иногда ноют и отекают. Александр Есепкин предположил, насколько это тревожный симптом: «*Это может быть симптомом варикозной болезни, заболевания сердечно-сосудистой системы или почек. Скорее всего, первое, учитывая молодой возраст. Во-первых, каблук надо уменьшить: оптимальная его высота - 4-5 см, максимум 6 см. Это удобно и хорошо не только для вен, но и для стопы, а также суставов первых пальцев, на которые приходится самая большая нагрузка, иногда приводящая к различным нарушениям опорно-двигательного аппарата. Во-вторых, можно использовать современные трехкомпонентные венотоники, которые позволяют уменьшить нежелательные проявления начинающейся или уже имеющейся варикозной болезни. В-третьих, нужно найти время показаться специалисту. Если проигнорировать отек и продолжать носить высокие каблуки, можно столкнуться с хронической венозной недостаточностью, развитием варикоза поверхностных вен и впоследствии тромбозом вен*».

Лето - время активных пеших прогулок и путешествий, во время которых на ноги также приходится повышенная физическая нагрузка. Врач-хирург подсказал, как надо поступать в таких ситуациях: «*За месяц до планируемого путешествия можно пропить курс препаратов для восстановления сосудистого тонуса. Они улучшают кровоток, стабилизируют мышечный компонент венозной стенки, снимают судороги, отечность, усталость в ногах, и таким образом, человек легче переносит последующие нагрузки. Чтобы не испортить себе отдых и увидеть все запланированное на экскурсиях, перед долгими прогулками в холодное и прохладное время года необходимо надевать медицинский компрессионный трикотаж, в жаркое - находить возможность периодически отдыхать с поднятыми выше уровня тела ногами. В аптечку можно положить венотоник - чаще всего это гель, который помогает решить проблему уставших ног - он улучшает кровоток и микроциркуляцию, снижает отек*».

Самыми надежными способами борьбы с варикозом врачи называют оперативное лечение - хирургический метод и склеротерапию (лечение т.н. сосудистых звездочек и видимых тонких подкожных вен на ногах с помощью введения в них специальных медицинских препаратов). Единственное, что в лечении варикоза можно назвать сезонным, - желание пациентов прооперироваться осенью или зимой. Это связано с тем, что к весне и лету заживают и рассасываются послеоперационные рубцы и ноги становятся вновь привлекательными.

Но можно ли предупредить варикоз, чтобы в итоге не доводить дело до лечения? Варикозное расширение подкожных вен коварно тем, что поначалу оно не видно и проявляется усталостью и тяжестью в ногах в конце рабочего дня, судорогами по ночам, отечностью в области голеностопного сустава, стопы, нижней трети голени, которая к утру проходит. Эти симптомы могут говорить о проблемах с венами, поэтому визит к врачу откладывать не стоит. Дальше, как говорит Александр Есепкин, специалист разберется: «*В варикозной диагностике по-прежнему центральное место занимает врач - его руки, глаза, опыт. Хотя существуют методы, способные более тонко и глубоко диагностировать болезнь. Этим занимаются специалисты ультразвуковой диагностики, позволяющие найти все основные патологические точки болезни, которые необходимо корригировать хирургу во время оперативного вмешательства*».

Есть еще один (нехирургический) способ борьбы с варикозом. Можно использовать венотоники, способствующие уменьшению отека, избавляющие от ночных судорог и не дающие болезни быстро прогрессировать. «*Это специальные фармакологические препараты, стабилизирующие тонус мышечной стенки вены*, - объясняет Александр Есепкин. - *Мышечная стенка становится более плотной и эластичной, лучше выполняет свою функцию откачки крови в сторону сердца. Применяются и специальные гелеобразные препараты (предпочтительнее двух- или трехкомпонентные гели), улучшающие трофику тканей ног и повышающие тонус венозной стенки. Такие препараты сложно назвать панацеей, но если пациент по разным причинам не соглашается на операцию, мы, чтобы стабилизировать ситуацию, их рекомендуем*».

Справка *Modus vivendi*. Александр Есепкин в 1983г. окончил Минский мединститут по специальности «лечебное дело». Врач-хирург высшей квалификационной категории. Занимается проблемами острого панкреатита, экстренной хирургической патологии, варикозной болезнью. Завотделением экстренной хирургии 10-й ГКБ.

«БелГазета» в Интернете: www.belgazeta.by

Когда дома хочется дышать

Комфорт в помещении ассоциируется с понятием «тепло», поэтому после быстротечного лета многие с нетерпением ждут начала отопительного сезона, искренне полагая, что теплые батареи помогут полностью забыть о прежнем дискомфорте. Невеселая статистика утверждает: вместе с отопительным сезоном берут старт и простудные заболевания, которые в короткий срок могут приобрести характер эпидемии. Это не парадокс, а обоснованный факт: вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, при этом почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся.

Организм человека чувствует себя наиболее комфортно при влажности 50-60%, но в отопительный сезон этот уровень падает до 20%. Чем суше вдыхаемый воздух, тем больше жидкости тратит организм на его увлажнение. В результате высыхает слизистая внутренних дыхательных путей, снижается общий иммунитет, создаются идеальные условия для возбудителей различных заболеваний.

К мифу о теплоте, сухости и комфорте можно добавить еще один стереотип, прочно засевший в нашем сознании, - установка системы вентиляции воздуха довольно сложна и не решает всех проблем, поэтому лучше оставить все как есть - жили ведь как-то раньше... О том, что раньше не было герметичных стеклопакетов и дверей, помнится уже слабее. И попасть свежему воздуху в дом теперь просто неоткуда. Это проблема не только Беларуси, но и Европы в целом, и к тому же зимой необходимо тратить немалые средства на догрев воздуха - электричеством или газом в малоэффективных системах приточно-вытяжной вентиляции.

УНП 190800103

Еще один важный момент - сухой воздух не только наносит вред здоровью человека, но и негативно влияет на то, что нас окружает. В нормальном уровне влажности нуждаются не только люди, но и домашние растения, мебель, паркет, бытовая техника. Комнатные растения, сколько их ни поливай, при сухом воздухе имеют значительно больший риск засохнуть. Мебель и паркет в некомфортных для них условиях также рассыхаются, что касается электротехники, то, согласно тестам производителей, приборы оптимально работают при относительной влажности 50%, смена условий эксплуатации может негативно повлиять на срок их службы.

Кардинально изменить ситуацию поможет заранее продуманная система подачи чистого и свежего воздуха в жилые помещения.

На рынке представлен большой выбор оборудования для вентиляции и рекуперации воздуха. Единственная сложность - сделать правильный выбор, ведь некоторая продукция, рассчитанная на температуру до -15°С, не совсем подходит для наших климатических условий. А модели с металлическим теплообменником хороши лишь для бассейнов, поскольку отлично осушают воздух.

На выручку в данной ситуации могут прийти современные рекуператоры мембранного типа, представленные на рынке РБ компанией «Аиркон Групп» - дистрибьютора вентиляционных систем *EcoLuxe* и *AirLASKA*. Это оборудование не имеет аналогов и выгодно отличается уникальным материалом ультратонкого непористого мембранного трехступенчатого теплообменника. Эта техника эффективна круглый год: она сохраняет не только 84-95% тепла, но и до 82% влаги, а также поддерживает оптимальный и здоровый микроклимат - увлажняет приточный воздух зимой и осушает летом. Поскольку в ней не образовывается конденсат, морозоустойчивость достигла -35°С. Кроме того, используемая в оборудовании *EcoLuxe* технология питания ЕС-двигателей экономит до 50% электроэнергии по сравнению с обычными моделями. Но главное не это - в оборудовании *EcoLuxe* нет нагревателей воздуха, из-за высочайшей эффективности теплообменника они там просто не нужны.

Современные воздушные рекуператоры - это не дань моде, а обязательный атрибут высокого качества жизни. Мы привыкли следить за своим здоровьем за счет качественных продуктов питания, чистой питьевой воды, но о качестве вдыхаемого воздуха почему-то думаем в последнюю очередь, находясь при этом до 90% своего времени в помещениях, наполненных аллергенами, где на солнце в воздухе видна мельчайшая пыль и мебель из ДСП годами «фонит» формальдегидом.

ООО «Аиркон Групп» - эксклюзивный дистрибьютор *AirLASKA* и *EcoLuxe* в РБ
velcom +375 (29) 676-80-20
мтс +375 (29) 704-07-09
т./факс +375 (17) 268-50-19
БЦ «Парус», Минск, ул. Мележа, 1-830
www.prohlada.info
www.ecoluxe.by

● портрет

Ну, за курорт!

К каким нежелательным последствиям могут привести ошибки, допущенные во время проведения летнего отпуска, *Modus vivendi* в рамках традиционной рубрики рассказала врач-нарколог Ирина ТАЙТИНОВА.

– Среди белорусов самый популярный отдых в последнее время - турпутевка на заграничный курорт по системе *All Inclusive*. При этом систему «все включено» многие расценивают исключительно как неограниченный доступ к алкоголю. К каким последствиям может привести такое отношение к отпуску?

- Если человеку до этого не ставили диагноз «хронический алкоголизм», такое поведение в отпуске нельзя назвать запоем - это скорее бытовое пьянство без вредных последствий. Момент, когда человек не испытывает тяги к алкоголю, а просто выпивает по случаю, при этом четко контролируя дозу и сохраняя способность остановиться в любой момент.

Пожалуй, одно из самых опасных состояний, которое может наступить в отпуске - это острое опьянение (алкогольная интоксикация, отравление), к которому может привести предлагаемый на курортах неограниченный доступ к алкоголю. Причем во многих случаях речь идет о смешении разных алкогольных напитков, что крайне не рекомендуют наркологи.

Все начинается с легкой степени опьянения, затем наступает средняя, которая, если не остановиться, может повлечь за собой тяжелую. Лучше до этого не доводить - реакция организма на тяжелую степень опьянения может потребовать оказания серьезной медпомощи. Если пойдет сложная реакция, скорее всего, потребуется госпитализация в стационарное отделение, введение внутримышечных инъекций. Это не только испортит весь отпуск, но в отдельных ситуациях может привести к коматозному состоянию и даже летальному исходу.

- В чужих странах люди пытаются попробовать как можно больше местных спиртных напитков. Может ли неизведанный ранее алкоголь вызвать у организма непереносимость и к каким последствиям это может привести?

- Если есть необходимость выпить, врачи рекомендуют употреблять только алкоголь, который вы знаете. Злоупотребление какими-то новыми продуктами может нанести вред здоровью, ведь в них могут содержаться ингредиенты, с которыми организм незнаком, поэтому какую-либо реакцию сложно прогнозировать. Может возникнуть аллергическая кожная реакция, а также нарушение работы пищеварительного тракта. Неизвестный алкоголь еще более опасен тем, что помимо кожных высыпаний и проблем с ЖКТ могут развиться и тяжелые психические нарушения, появиться сбои в работе сердечно-сосудистой системы. Человеку сильно повезет, если в таких случаях помощь будет своевременной и качественной.

В южноамериканских странах и странах Латинской Америки многие спиртные напитки готовятся на основе вытяжки из кактусов. Поэтому, если вам захотелось выпить той же текилы, желательно употребить ту же марку напитка, которую вы пробовали на родине и которая не нанесла вреда вашему здоровью. При этом за границей желательно приобретать спиртные напитки только в магазинах с хорошей репутацией и не идти на поводу у полулегальных продавцов спиртного. Есть некоторые виды кактусов, способные вызвать галлюцинаторную реакцию, тот же мескалин (*психоделик, впервые полученный из североамериканского кактуса пейот*. - ***Modus vivendi***) приводит к сильным галлюцинациям.

- Некоторые туристы искренне полагают, что бокал холодного пива - лучший способ утолить жажду знойным днем. Так ли это и какое количество хмельного напитка в день не причинит вреда организму?

- По поводу утоления жажды - каждый организм индивидуально реагирует на прохладительные напитки, но, если речь идет о слабоалкогольной продукции - надо знать меру. Если дело заканчивается одним бокалом пива в день в течение непродолжительного времени, это не принесет вреда организму. Но советы давать опасно - кто-то по-своему может воспринять термин «непродолжительное время» и по возвращении на родину продолжит увлекаться ячменным напитком, постепенно повышая дозу, что впоследствии может привести к пивному алкоголизму.

- Чем опасен пивной алкоголизм?

- Многие забывают простую вещь, что пиво - не вода. Это слабоалкогольный напиток, содержащий определенную долю этилового спирта и имеющий свой градус. Людей, злоупотребляющих этим напитком, часто можно распознать по такому косметическому недостатку, как пивной животик. Пивной алкоголизм развивается медленнее, чем другие виды зависимости (за счет небольшой крепости), но когда со временем наращиваются темпы потребления продукта, человек понимает, что он болен - у него начинают развиваться такие же симптомы, как при злоупотреблении крепкими спиртными напитками.

- Можно ли небольшое количество крепкого алкоголя (к примеру, не более 150 г водки за ужином) в течение недельного отпуска назвать запоем?

- Это бытовое употребление алкоголя, которое отличается от алкоголизма отсутствием психической и физической зависимости. Большая опасность в том, что трудно очертить грань между этими состояниями, а переступить ее очень легко. Основное заблуждение многих в том, что они разницу в дозе в 50 г могут посчитать несущественной и вместо 150 г выпьют 200 г. Через какое-то время доза опять немного увеличится, потом опять немного. Во-первых, начнется привыкание, а во-вторых, речь идет о разных стадиях алкогольного опьянения.

Доза в 100 г водки - это легкая степень алкогольного опьянения. Она проявляется эйфорией, легкостью в общении, улучшением настроения, когда люди воспринимают реальность исключительно позитивно. В таком расположении хочется выпить еще, но после очередной дозы опьянение достигает средней степени, когда у человека нередко появляется состояние, именуемое дисфорией. В таком состоянии он не только возбужден, но и навязчив, груб, у него появляются плоские шутки, скандированная речь и т.д.

- Могут ли люди, ранее не замечавшие за собой тягу к спиртному, после «алкогольного отпуска» оказаться в зоне риска заболевания зависимостью?

- Если до отпуска все было на уровне бытового употребления, возможно, так оно и останется. Но особо внимательным надо быть людям со сниженным уровнем восприятия алкоголя (толерантностью, устойчивостью к алкогольным напиткам), ведь в таких случаях достаточно высока вероятность развития алкоголизма - люди не замечают физического и психического влечения к алкоголю.

После того же отпуска в мозгу человека может образоваться так называемый центр удовольствия: мол, как хорошо мне было на берегу моря с бокалом крепкого напитка пару дней назад, почему бы то же не повторить в других условиях. Если вовремя не остановиться, идет закрепление состояния.

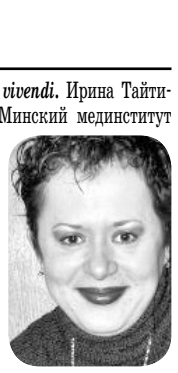
Человек может сам почувствовать стадию, когда не все в порядке: в таких случаях на его проблему начинают обращать внимание родственники, коллеги и друзья. Если, несмотря на советы, вновь приобретенный образ жизни входит в привычку, обязательно нужна помощь нарколога. Врач либо ограничится проведением психотерапевтического курса, либо подберет индивидуальную программу лечения, если ситуация требует более радикального оказания помощи.

Стоит обратить внимание даже на этапе, когда привязанность к алкоголю ассоциируется с какой-то датой - пятницей, днем зарплаты и т.д. Это может привести к более печальным последствиям - в моей практике были пациенты, которые отмечали даже День взятия Бастилии, искали «достойные» поводы и в другие дни.

Случай из практики

– Самой большой дозой принятого алкоголя сталкивалась, когда работала в наркологическом диспансере. Милиционер привез на освидетельствование пьяного водителя - норма выдыхаемого алкоголя составила 5,25 промилле (по всем учебникам - это смертельная доза). Я боялась, чтобы человек не умер у меня прямо на стуле, быстро составила протокол, во время написания которого водитель все время обращался к милиционеру: *«Ну что, командир, поехали?»* Подписываю протокол, отдаю инспектору. Милиционер кивает человеку, мол, пора ехать, а тот неожиданно достает из-за пазухи бутылку джина, у нас на глазах выпивает из горлышка порядка 200 г (добавляет примерно 1,5 промилле) и довольно произносит: *«А теперь - поехали!»*

Справка *Modus vivendi*. Ирина Тайтинова окончила Минский мединститут в 1995г. по специальности «лечебное дело». 12 лет проработала в Минском городском наркодиспансере в кабинете экспертизы алкогольного опьянения. Ныне - главврач медцентра «Парацельс».



В курсе с Виталием РЫЖКОВЫМ*

«ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ»

– Обычно работодатели с радостью идут на то, чтобы неделя отпуска чередовалась с двумя-тремя неделями работы. Поэтому я бы рекомендовал разбивать отдых на 3 или 4 части, каждую из которых можно провести по-своему. Например, в первую неделю лучше всего поехать на море. Лично я посоветовал бы ехать на Черное море либо на Балтику - в Палангу или Юрмалу. Позитивно отношусь и к отдыху в экзотических странах, но тем, кто туда собирается, не стоит забывать про не менее экзотические инфекции.

Принципиальный момент - сделать прививки против возможных специфических вирусов, ведь даже в не столь далекой Франции нужно быть готовым к «французскому насморку». К сожалению, я литератор и зарабатываю не очень много, поэтому побывать в подобных местах пока не довелось. Очень хочу посетить Японию - мне кажется, что страна сегунов и самураев должна быть чрезвычайно романтичной.

Вторую неделю хорошо было бы провести в Беларуси, но не лежа дома на диване, а активно отдыхая. Нужно отдавать приоритет активному отдыху, ведь это единственная возможность набраться сил, чтобы работать целый год до следующего отпуска. Например, я часто хожу в недельное путешествие по белорусским рекам на байдарках: во-первых, это отличная возможность взглянуть на белорусскую природу и на Беларусь в целом с совершенно другого ракурса - с воды, что доставляет редкое удовольствие. Во-вторых, мне очень повезло с компанией: сплавляемся мы обычно с белорусскими литераторами и философами. И в-третьих, для байдарок разработана масса отличных маршрутов, причем некоторые из них проходят через такие реки, как Неман или Западная Двина.

Что касается третьей недели отпуска, то я бы советовал сменить свой привычный род деятельности - например, попереводить что-нибудь белорусское или пописать. Я практикую это на литературных пленэрах, где встречаюсь с коллегами - например, в Паланге мы часто проводим время с литераторами из Грузии, Литвы, Украины и Польши. Причем не столько купаемся в Балтийском море, сколько переводим произведения друг друга на свои языки. Этот процесс несет расслабляющую функцию: когда на протяжении года ты только и занимаешься тем, что редактируешь свои или чужие тексты, верстаешь сайты и т.д., очень приятно поработать на берегу моря с блокнотом и ручкой. Но главное, конечно, не испортить стихи зарубежных коллег.

Я бы посоветовал брать с собой в путешествие хорошую компанию, отличное настроение и здоровую печень. Я всегда закупаюсь лишь двумя видами таблеток - цитрамоном и активированным углем. Ими очень удобно делиться, ведь они всегда нужны кому-то из попутчиков. Лично у меня в путешествиях постоянная проблема в отношениях с солнцем - сгораю мгновенно. На эту тему написан известный пирожок: *«Алина ехала на море и много кремов набрала, но все равно она сгорела - в костре попробуй не сгореть»*, - так вот, это про меня. Но собственного рецепта от этого недуга я еще не нашел - в путешествие беру то, что под руку попадется. Так же поступаю и с различными лекарствами от насекомых. Правда, однажды средство от комаров вызвало у меня нешуточную аллергию, поэтому советую обязательно тестировать подобные средства перед поездкой.

Но неприятности со здоровьем еще ни разу не заставили меня вернуться из путешествия раньше запланированного - специфика профессии такова, что приходится постоянно выступать на публике. Так что настраиваю себя на то, что нужно отыскать необходимые таблетки всеми правдами-неправдами и стойко выдерживать все проявления недуга.

*** белорусский поэт**

● диагноз

Когда цистит...

Окончание. Начало на стр. 18

На прием к урологу довольно часто обращаются пациенты с уже имеющейся хронической формой заболевания: длительный анамнез существующих циститов как раз указывает на то, что пациенты долго не обращались за врачебной помощью, некоторые пытались лечиться самостоятельно выбранными методами, которые им посоветовали знакомые либо они сами почерпнули из Интернета. В результате недолеченность приводит к тому, что человек, казалось, единожды заболев, не вылечивается полностью. Наступает мнимое излечение, переходящее в хроническую стадию, при которой периоды между первым и последующими воспалениями становятся все более короткими, рецидив может появиться, казалось бы, на ровном месте. Более того, вовремя не обратив внимания на цистит, можно пропустить такие серьезные заболевания, как рак мочевого пузыря либо мочеполовой туберкулез.

Что касается непосредственно лечения, то кроме соблюдения пациентом рекомендаций обязательно назначается медикаментозное лечение - могут выписываться мочевые антисептики различных групп - как растительного, так и синтетического происхождения, которые принимаются в виде либо растворов, либо таблеток, либо порошков.

Профилактика

Врач-уролог поделился советом, следуя которому можно избежать появления цистита. Эти же рекомендации будут полезны женщинам, проходящим курс лечения: *«Желательно ношение удобной, комфортной несинтетической и необтягивающей одежды. Вместе с этим необходимо укреплять иммунную систему за счет фитнеса, закаливания, исключения вредных привычек. Кроме того человек, у которого в анамнезе заболевания уже были эпизоды цистита, должен делать акцент на обильное питье: пить столько жидкости, чтобы количество суточной мочи составляло не менее 1,5-2 л. С учетом жары, посещения сауны, степени потения пациент должен выпивать не менее 3-4 л любой жидкости в стуки. В целях профилактики еще раз хочу предостеречь от самолечения и использования непрофессиональных советов, что в результате может привести к непредсказуемым последствиям и нанести непоправимый вред здоровью»*.

Справка *Modus vivendi*. Юрий Савко окончил Минский медуниверситет в 2006г. по специальности «лечебное дело». Работал в Несвижской центральной больнице, с 2010г. - врач-уролог медцентра «Эксана», аспирант кафедры урологии и нефрологии БелМАПО.

● азбука заболевания

Анамнез - совокупность сведений, получаемых при расспросе больного и используемых для установления диагноза
Дефлорация - разрыв девственной плевы
Коитус - половой акт
Урогенитальные инфекции - заболевания, передающиеся преимущественно половым путем

спросите у доктора СВИТО*

ВЫСШИЙ ПИЛОТАЖ

Остеопатическая методика занимает отдельное место по отношению ко всем остальным методам мануальной медицины. Этот метод достаточно новый, хотя его основы разработаны еще в конце XIX в. - сейчас на Западе он фактически переживает второе рождение.

Традиционная аллопатическая медицина изучает патологию, чтобы потом с ней успешней бороться, а остеопатия относится к холистической медицине, которая занимается изучением здорового организма, его функций и особенностей, а затем только подходит к изучению болезней и последующему их устранению.

Основная особенность остеопатии - лечение прикосновением: между врачом и пациентом устанавливается своеобразная кибернетическая, энергетическая, эмоциональная связь. Остеопаты за этим внимательно следят - при отсутствии обратной связи вряд ли можно будет помочь пациенту. Врачи при помощи различных прикосновений, манипуляций устраняют перегрузку блоков и систем, различные нарушения.

К примеру, при сколиозах на одну сторону нагрузка дается большая, чем на другую, нарушается иннервация органов и систем, и врач-остеопат своим прикосновением устраняет эти проблемы. По сравнению с классической мануальной терапией в остеопатии не так активно используются манипуляции (метод более мягкий), но за счет так называемой «шелковистости» лечение протекает достаточно быстро. Хотя по эффективности методы мануальной терапии и остеопатии равнозначны, и сейчас многие врачи используют комбинированные методики. Это достаточно действенно - в этом случае на организм также оказывается комбинаторное воздействие, что ускоряет процесс выздоровления.

Наибольший интерес в ряду остеопатических методов лечения занимает краниосакральная остеопатия («кранио» - череп, «сакра» - крестец). Интерес связан и с тем, что большинство врачей не в полном объеме владеют этой методикой, поэтому они хотят совершенствоваться. Суть в том, что через спинномозговой канал, позвоночник, черепную коробку протекает жидкость, омывающая головной мозг. Считается, что блокировка этой жидкости вызывает дисфункциональное расстройство организма, связанное с центральной периферической нервной системой. Поэтому, воздействуя на кости черепа, остеопаты улучшают краниосакральный ритм, за счет чего лечится такое заболевание, как мигрень, устраняются нарушения внутричерепного кровообращения, последствия травм, тяжелых нейроинфекций. Это считается высшим пилотажем остеопатической медицины.

Еще одна методика - так называемая гинекология без гинекологического кресла. Считается, что наибольший эффект применения остеопатии находится в области, связанной с женской репродуктивной сферой, нарушением менструального цикла. Решение большинства проблем в этой сфере лежит в выявлении скрученного таза - обнаруживаются нарушения, связанные с расположением костей таза, крестца, поясничного отдела позвоночника. Путем проведения остеопатических манипуляций восстанавливается подвижность крестца, происходит расслабление мышц бедер и ягодиц, изменяется состояние связок яичника.

После ряда процедур менструальный цикл, как правило, выравнивается, боли прекращаются. Практика показывает: до 70% подобных гинекологических проблем можно убрать при помощи остеопатической методики. Остеопаты также успешно лечат другие дисфункциональные расстройства женской половой сферы, вплоть до бесплодия, ведь восстанавливается подвижность яичников, улучшается проходимость и т.д. Но надо учитывать, что к каждому случаю следует подходить индивидуально.

Третья методика - висцеральная остеопатия, связанная с лечением внутренних органов. У пациентов вследствие полученных травм и по многим другим причинам нарушается цикличность при движении внутренних органов, что блокирует ряд функций. Остеопат в таких ситуациях производит манипуляции через переднюю брюшную стенку - по такому же принципу, как производятся манипуляции костей и мышц.

Главная задача - добиться нормального функционирования отдельно взятого органа, восстановить нужный для организма ритм и т.д. При помощи висцеральной остеопатии можно заниматься лечением всего спектра дисфункций внутренних органов.

Большой перечень проблем поможет устранить и педиатрическая остеопатия, занимающаяся дисфункциональными расстройствами детского организма: нарушением общего развития организма, случаями, когда рост одних органов и систем опережает другие. Остеопатия помогает и в лечении родовых травм. Панацеей эту методику назвать сложно, но она является очень ценным дополнением к другим формам лечения.

*** Геннадий Свито, мануальный терапевт**

● кабинет диагностики

Чем вы болеете летом?

ЖАНЕТ, певица. Уже последние несколько лет в эту пору года у меня начинается жуткий затяжной кашель, которому сопутствует потеря голоса и, соответственно, нервный срыв, ведь летом у меня достаточно много концертов. Я как профессиональная певица знаю, что, когда начинается кашель, ни в коем случае нельзя петь, иначе болезнь идет вглубь организма, в бронхи. И жизнь проходит в таком ритме: восстанавливаю голос, пою, проходит пара дней - и он опять пропадает. Причиной этих простуд, скорее всего, являются перепады температуры из-за работы кондиционера, который часто включаю на полную мощность. С кашлем и потерей голоса я боролась сотней миллионов способов, но столкнулась с тем, что однажды подействовавшее лекарство не действует во второй раз. Искуи Абалян посоветовала мне пить сильнейшие антибиотики, но никакой реакции организма не последовало.

Сергей ПУКСТ, музыкант, радиоведущий. Летом обычно страдаю простудными болезнями, ведь не всегда можно быть готовым к нашим перепадам температуры. Я работаю голосом - достаточно капризным инструментом, резко реагирующим на те изменения в природе, которыми нас щедро одаривает белорусское лето. Как и большинство людей, простужаюсь от классического источника болезней - кондиционера. Когда я работаю на радио, в эфире, то закрываю форточки, чтобы не мешали посторонние звуки, затем становится душно - и включаю этот самый кондиционер, вот и все. Опробовал множество методов лечения и пришел к выводу - коньяк не способствует улучшению работы связок. Еще летом на солнце я очень быстро сгораю и становлюсь похожим на рака, поэтому стараюсь не находится в жару на улице долгое время. Что касается насекомых, то особых проблем, таких как аллергия, никогда не было - за исключением того, что комары меня просто обожают.

Анатолий ЯРМОЛЕНКО, худрук ансамбля «Сябры». Этим летом болею футболом и «Славянским базаром», скоро буду болеть Олимпиадой. Проблемы со здоровьем меня почти не тревожат - я всю свою жизнь перелетаю с севера на юг, поэтому выработал иммунитет к температурным перепадам. Но лет пять назад меня все же увезли в больницу с гипертоническим кризом прямо с концерта: я отдыхал в Турции, оттуда полетел во Владивосток, а затем - в Москву. Такие резкие перемены климата не понравились моему организму. Конечно, простуды влияют и на голос, но мой аппарат быстро подстраивается к появившейся хрипотце. Люблю записывать простуженным новые песни - тогда у меня более широкий диапазон, появляются новые обертона. Физически боли не ощущаю, но когда чувствую, что связки сипят, начинаю лечение. Иногда, чтобы отработать концерт, пью мощный раствор соли с капелькой йода - этому меня научил один известный певец. Знаю, что помимо простуд летом очень распространены желудочные заболевания, поэтому стараюсь соблюдать меру и не есть того, чего не понимаю. Случаются летом и проблемы с давлением, но с возрастом это у всех появляется.

Александр КУЛЛИНКОВИЧ, лидер группы «Нейро Дюбель». Я как раз только что пришел из аптеки, покупал жаропонижающие на всякий случай - со дня на день выезжаем с женой в Крым. В принципе, летом болею тем же, чем и зимой, - ни с того ни с сего появляются дурацкие простуды. Иногда едва говорю - и все из-за кондиционеров. Также этим летом у меня наблюдаются проблемы с желудком: после того как два года назад мне удалили желчный пузырь, необходимо соблюдать строгую диету, а я, конечно же, не делаю этого - не могу прожить без шашлычков.

Виктор ОЛИХВЕР, рабочий. Летом очень страдаю от укусов пчел, потому что у меня на них аллергия - сразу же распухаю и напоминаю окружающим воздушный шар. А ведь от этого никуда не деться, потому что очень много времени провожу на открытом воздухе - на рыбалке или возле костра. Только этим летом меня насекомые кусали уже два раза.

Подготовила Анна БАРАБАН