

Центр здоровья. Экспресс-диагностика

Шестьдесят минут здоровья

(Продолжение. Начало на с. 7)

Результат всех проведённых за один час исследований — «Карта здорового образа жизни». Диагноз при этом не ставится. Если риск заболевания высок, то человек направляется в поликлинику к своему лечащему доктору для дальнейшего обследования и постановки диагноза. В этом отличие принципа работы центров здоровья от диспансеризации, где делаются углублённые исследования на стационарном оборудовании, ставится точный диагноз и назначается лечение.

Такой подход уже оценила сотрудница одного из предприятий города Галина Никишина.

— Если женщины следят за своим здоровьем, то мужья вообще не знают, где вход в поликлинику, — сетует она. Поэтому пришла вместе с мужем.

— Здесь же после обследования человек получает индивидуальную программу коррекции факторов риска, — поясняет руководитель центра, кандидат медицинских наук Ирина Москаленко. — В ней учтено всё: возрастные особенности, факторы риска, функциональные и адаптивные резервы организма. Даются рекомендации по питанию, или советуют сбросить вес, бросить курить, контролировать уровень артериального давления, соблюдать режим и т. д. За пациентом в дальнейшем будет вестись динамическое наблюдение по выполнению этой



программы. Если же у человека обнаруживаются явные нарушения в состоянии здоровья, он направляется в поликлинику для дальнейшего обследования и лечения. По большому счёту, мы призваны заниматься «здоровьем здоровых» — тех, кто пока не страдает серьёзными заболеваниями. Наша главная цель — сформировать у людей потребность в здоровом образе жизни. Обычно человек обращается к врачу, когда «прихватит», но, зная свой организм, можно избежать многих недугов. Благодаря работе центра, провести диагностику организма сегодня не составляет большого труда. За три года нашими услугами воспользовались уже более 16 тысяч человек. Почти у половины из них есть проблемы со здоровьем, у некоторых и серьёзные. Недавно по просьбе Совета ветеранов провели комплексное обследование ещё 50 человек.

Уважаемые читатели, если вы не имеете хронических заболеваний и считаете себя здоровым человеком, найдите время посетить Центр здоровья, расположенный в поликлиническом отделении №2 в Завокзальном районе. С помощью специальной аппаратуры вам помогут разобраться: действительно ли вы здоровы, нет ли у вас факторов риска. К тому же вы получите консультации и рекомендации по интересующим вас вопросам.

В центрах здоровья проводится комплексное обследование, которое включает в себя:

- измерение веса и роста;
- определение процентного соотношения воды, мышечной и жировой ткани в организме;
- проведение экспресс-анализа крови на содержание холестерина и глюкозы крови, насыщение гемоглобина крови кислородом;
- проведение экспресс-оценки состояния сердца и функции сердечно-сосудистой системы;
- проведение ангиологического скрининга с автоматическим измерением систолического артериального давления;
- проведение скрининг-оценки функции органов дыхания.

Школа правильного питания

Диета для суставов

Наталя МИКРИНА,
ВРАЧ ДИЕТОЛОГ

С наступлением весеннего периода отмечается обострение хронических заболеваний суставов. Поэтому соблюдение диеты пациентами этой группы особенно актуально.

Необходимо уменьшить приём или исключить из рациона продукты, которые вызывают ухудшение состояния. Прежде всего, ограничивается белок — до 0,8–1 г на 1 кг массы тела, чтобы уменьшить образование мочевой кислоты.

Исключаются белковые продукты, которые содержат много пуринов: мясо, особенно молодых животных, субпродукты, рыба, икра, дрожжи, какао, шоколад, бобовые, грибы.

Мясо и рыба разрешаются не более 2 раз в неделю и только в отварном виде: при отваривании до 50% пуриновых веществ выделяется в бульон.

Несколько уменьшается количество жиров — до 0,8–1 г на 1 кг массы тела. В это количество входят жиры белковых продуктов, несоленое сливочное масло, сливки, сметана и, конечно, растительное масло. Не разрешаются бараний, говяжий и свиной жиры, различные комбигиры.

Количество углеводов также несколько сокращается, но в основном за счёт легкоусвояемых: сахара, варенья, сиропов, конфет, мёда. Рекомендуется побольше овощей, фруктов, ягод, соков (соки способствуют выведению из организма мочевой кислоты и препятствуют её отложению в органах).

Ограничивается поваренная соль, так как она способствует отложению мочевой кислоты в тканях.

В настоящее время особое значение для таких серьёзных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, сахарный диабет, по-

ражения суставов, имеет вес человека. Чем более наблюдается отклонение показателя массы от нормальной величины, тем сложнее протекают заболевания. При нормализации веса тела мы наблюдаем стабилизацию показателей цифр артериального давления, показателей глюкозы крови, уменьшение приступов стенокардии и прогрессирования атеросклероза. В школе рационального питания, которая работает при городской больнице №1, вас научат не только правильно питаться, но и определяют психологические причины переживания в каждом конкретном случае.

Разрешено:

Молоко и молочные продукты в любом количестве: они не только не содержат пуринов, но и способствуют выведению их из организма.

Яйца, грецкие орехи.

Мучные и крупяные изделия, белый хлеб.

Овощи: картофель, капуста, огурцы, морковь, кабачки, тыква, дыни, арбузы.

Фрукты: яблоки, абрикосы, сливы, груши, персики, апельсины.

Ягоды: виноград, вишня, черешня, земляника, черника.

Жидкости рекомендуется пить больше — 2–2,5 л в сутки.

Полезны овощные и фруктовые соки, отвар шиповника, молоко, щелочные минеральные воды, т. е. напитки, которые имеют преимущественно щелочные валентности. Они способствуют растворению мочевой кислоты и препятствуют тем самым отложению солей в суставах, хрящах, оболочках и т. д.

Клиника «Здоровье»

Открыто о деликатной проблеме

Анна БОРИСОВА,
ВРАЧ-ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ

В современном мире жизнь меняется буквально на глазах. И в водовороте событий мы не успеваем обратить внимание на происходящее с нашим организмом. К тому же есть такие деликатные проблемы, о которых не принято говорить. И это большая ошибка, способная повлечь за собой серьёзные последствия, вплоть до инвалидности и даже летального исхода. Проблема запоров прочно вошла в жизнь современного человека и уверенно шагает уже не только с людьми старшего возраста, что можно объяснить, в том числе, снижением ежедневной физической активности.

Дело в том, что запор — это не диагноз, не болезнь, это — синдром, под маской которого могут скрываться функциональные и органические заболевания различных систем организма. По мнению профессиональных медицинских организаций всего мира, «лечение» стимулирующими перистальтику средствами, так активно рекламируемыми в настоящее время, не затрагивает и четверти возможных причин запоров.

Помимо профильных кишечных патологий, запоры могут развиваться при желчнокаменной болезни, дискинезии желчевыводящих путей, хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при эндокринологических проблемах (сахарном диабете, заболеваниях щитовидной железы), неврологических, гинекологических, психосоматических, урологических заболеваниях. Также запоры могут быть побочным эффектом огромного количества лекарственных веществ и фитопрепаратов.

Выделены так называемые симптомы тревоги, когда при запорах необходимо исключать опухолевое, в том числе злокачественное, поражение толстой кишки. Основными симптомами являются анемия, повышение температуры тела, рост СОЭ, лейкоцитоз, немотивированное снижение веса, появление запоров при ранее регулярном стуле (особенно у пациентов старше 50 лет), изменение формы каловых масс, появление крови и слизи в кале, боли в животе, рак толстой кишки у близких родственников.

Очень важно вовремя обратиться к специалисту, который назначит полноценное и всестороннее обследование, сумеет найти причину запора и назначит правильное лечение. В клинике «Здоровье» накоплен большой опыт диагностики и лечения таких пациентов.

При обследовании проводится тщательный сбор жалоб и данных анамнеза (истории жизни и болезни пациента), физикальный осмотр, анализ имеющихся у пациента результатов предыдущих обследований. На основании этих данных назначается лабораторное обследование, включающее клинический анализ крови, исследование биохимических показателей крови, копрограммы, определение маркеров воспаления в кале, исследование уровня онкомаркеров. Также для выяснения причины запоров может быть проведено ультразвуковое и эндоскопическое исследование, рентгенография, компьютерная томография.

В связи с необходимостью комплексного подхода к решению проблемы запоров очень ценной является возможность пройти это обследование в одном месте в кратчайшие сроки. В клинике «Здоровье» все диагностические мероприятия могут быть выполнены в течение одного дня, при этом в связи с наличием собственной лаборатории результаты лабораторных тестов становятся известны уже через 2 часа.

Необходимо отметить, что самолечение запоров крайне опасно. Например, многие считают безобидными и возможными для приёма без консультации врача растительные препараты на основе сенны, крушины, ревеня. Однако доказано, что эти препараты обладают опасными свойствами — они генотоксичны, также в результате эпидемиологического исследования была выявлена зависимость между длительным приёмом слабительных средств, содержащих эти вещества, и возникновением опухолей толстой кишки.

В клинике «Здоровье» лечение пациентов с запорами проводится индивидуально на основе новейших российских и международных рекомендаций. Помимо современной и безопасной лекарственной терапии оно включает рационализацию питания, водного режима, двигательной активности. Совместно с другими специалистами клиники проводится коррекция лекарственной терапии при сопутствующей патологии.