



№ 4 (49)
апрель 2016 г.

ИРКУТСКИЙ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

16+

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Учредитель: ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

«Жители региона должны получать квалифицированную и своевременную медицинскую помощь»

Такую задачу министерству здравоохранения поставил губернатор Иркутской области Сергей Левченко в своем ежегодном Послании Законодательному собранию и жителям региона. В своем докладе он тезисно обозначил основные направления развития области на ближайший год, определил перспективы и задачи, стоящие перед властью, заострил внимание на некоторых сферах деятельности. Особо отметил необходимость серьезной работы в таком направлении, как здравоохранение.

Сергей Левченко,

губернатор Иркутской области:

— Несколько слов о здравоохранении. В Иркутской области смертность от болезней органов дыхания, в том числе пневмоний, снизилась на 25 процентов, от травм – на 10 процентов, от болезней системы кровообращения – почти на полтора процента. Отдельно необходимо отметить снижение показателя младенческой смертности на 18,4 процента. Это хорошие показатели, по-



тому что за ними стоят спасенные человеческие жизни и колоссальная работа целой команды настоящих профессионалов. Но есть и серьезные проблемы. У жителей области по-прежнему возникают нарекания в адрес работы медицинских учреждений. Количество жалоб не уменьшается! Дошло до того, что у нас проходят митинги за отставку главврача. Твердо заявляю, каждый житель нашего региона должен получать квалифицированную и своевременную медицинскую помощь. Пациенты должны доверять врачам.

Организовать работу больниц и поликлиник необходимо с учетом реальных потребностей населения. Там, где руководители не готовы или не хотят выполнять свои обязанности в полном объеме, необходимы своевременные и жесткие кадровые решения. Такие задачи я поставил перед министерством здравоохранения.

После выступления губернатора многие руководители крупных медицинских учреждений региона дали свои комментарии.

Игорь Ушаков,

главный врач ОГАУЗ «Иркутский областной клинический консультативно-диагностический центр»:

— Абсолютно поддерживаю позицию Губернатора Иркутской области в необходимости делать акцент в работе здравоохранения региона не только на успехах (а они, несомненно, у нас есть), но и на основных проблемах.

Главный врач – ключевая фигура в системе здравоохранения, и от его квалификации, профессионализма, от того, как организованы рабочие процессы в лечебно-профилактическом учреждении, зависит работа всего коллектива и каждого сотрудника. Нам следует руководствоваться принципом Э. Деминга – 90% проблем с качеством обусловлены неэффективным управлением.



● В НОМЕРЕ



Луч,
превращающий
камень в песок

Применение лазерных технологий в лечении мочекаменной болезни

Страница 2



Головная боль
не дает покоя?

Выяснить
причины поможет
современная
диагностика

Страница 4



Его не видно,
но он тоже
может болеть

Голос – как его не
потерять

Страница 6



● НОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Прогрессивные способы лечения мочекаменной болезни

В Иркутском диагностическом центре для этих целей с успехом применяют лазерные технологии

Если по мочевыводящим путям человека начинает движение камень, то совершая перемещение, он вызывает мучительные боли. Пациенты испытывают невыносимые страдания. Камни могут быть самых разных размеров: от мельчайших крупинок до образований сложной формы диаметром 5 см. Современная медицина предлагает избавление от данной патологии с помощью передовых инструментов.

Мочекаменная болезнь — хроническое, склонное к рецидивам заболевание обмена веществ, характеризующееся наличием камней в мочевыводящей системе, то есть в почках, мочеточниках, мочевом пузыре. Количество камней и место их расположения бывают самыми разными. Образования небольших размеров могут самостоятельно выводиться с мочой наружу, не вызывая беспокойства. Если в мочеточник попадает большой конкремент, то он препятствует оттоку мочи. В результате возникают характерные проявления: очень сильная острая боль в области от поясницы до паха, кратковременное повышение температуры, артериального давления, тошнота и рвота.

Многие больные, столкнувшись с движением камня в организме, потом рассказывают, что никогда не испытывали до такой степени сильную боль. Именно болевой синдром является основным симптомом, с которым пациенты обращаются за консультацией к врачу-урологу. В зависимости от ситуации специалист назначает дополнительные обследования и принимает решение о дальнейшем лечении.

Мочекаменную болезнь лечат разными способами, в некоторых случаях достаточно просто курса медикаментов, иногда требуется более серьезное вмешательство. Еще несколько лет назад камни удаляли с помощью открытой хирургической операции. Сегодняшняя медицина предлагает современный малоинвазивный способ избавления от камней с использованием лазерных технологий.



Владимир Ворожцов,
уролог ИДЦ, врач высшей категории:

— Для лечения мочекаменной болезни сегодня применяется процедура под названием — контактная лазерная литотрипсия, которая позволяет удалять камни из уретры, мочевого пузыря, мочеточника и в некоторых случаях из почек. Причем камни во время манипуляции фактически превращаются в пыль и естественным путем затем выходят из организма.

Мы работаем на аппарате последнего поколения — это один из самых мощных гольмиевых лазеров фирмы Lutepis, который считается лучшей в мире лазерной системой, не имеющей аналогов по сочетанию мощности и безопасности. Преимущества гольмиевого лазера заключаются в том, что с его помощью мы можем разрушать камни в мочеполовой системе любого размера и плотности. Все наши операции проводятся с помощью эндоскопического оборудования. То есть во время вмешательства глаз хирурга видит и контролирует все происходящее.

С помощью гольмиевого лазера мы с успехом выполняем операции по дроблению камней размером до 2 см в мочевом пузыре и по удалению камней из мочеточника. Считаю, немаловажное значение сегодня для пациента имеет время пребывания в стационаре. Наши современные

лазерные технологии — это хирургия одного дня. То есть после операции больной находится в палате интенсивной терапии только одни сутки. Потом он уходит домой и может приступать к работе. Конечно, операции мы делаем под наркозом. Поэтому перед ее проведением обязательно требуется консультация кардиолога и осмотр анестезиологом.

Современные способы лечения мочекаменной болезни позволяют быстро избавиться от камней любой локализации, размера, объема и плотности. Но решение, какую выбрать тактику, принимает только квалифицированный врач-уролог.

Светлана Михнева



ЛАЗЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВАРИКОЗА

(ЭНДОВАСКУЛЯРНАЯ ЛАЗЕРНАЯ КООАГУЛЯЦИЯ ВЕН)

- »» БЕЗ ОПЕРАЦИИ
(НЕТ РАЗРЕЗОВ И ШВОВ)
- »» МИНИМАЛЬНЫЙ ПЕРИОД
РЕАБИЛИТАЦИИ
- »» ПОД КОНТРОЛЕМ УЗИ
- »» БЕЗОПАСНО
- »» 100% РЕЗУЛЬТАТ

NEW!

**ТОЛЬКО
В ИДЦ**

Реслана

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Важное обследование для женщин

Гистеросальпингография – современная процедура, которая ответит на многие вопросы женского здоровья

Гистеросальпингография (ГСГ) – метод рентгенодиагностики заболеваний матки и её труб, основанный на введении в них контрастных веществ. Показаниями к ее проведению являются подозрение на трубное бесплодие, туберкулёз полости матки и труб, внутриматочную патологию (подслизистая миома матки, полипы и гиперплазия эндометрия, внутренний эндометриоз), аномалии развития матки, внутриматочные сращения, инфантилизм, истмиоцервикальную недостаточность.

В зависимости от цели исследования и предполагаемого диагноза гистеросальпингографию проводят

в различные дни менструального цикла: для выявления проходимости маточных труб, истмиоцервикальной недостаточности – во вторую фазу цикла, при подозрении на внутренний эндометриоз – на 7-8-й день цикла, при подозрении на подслизистую ММ – в любую фазу цикла при отсутствии обильных кровянистых маточных выделений. Процедура выполняется на рентгенологическом оборудовании. В полость матки и маточных труб для определения их проходимости и наличия заболеваний вводится контрастное вещество. Поскольку контраст может быть токсичным для эмбриона, то на протяжении цикла, в котором будет проведена гистеросальпингография, следует предохраняться от беременности. Перед проведением процедуры необходимо сдать обязательные анализы: общий анализ крови и мочи, мазок на флору выде-

лений из цервикального канала, без которого рентгеновская гистеросальпингография противопоказана.

Как и у любой процедуры, у нее есть свои противопоказания – это повышенная чувствительность к препаратам для контрастирования, острые воспалительные процессы женских половых путей, тромбоз вен нижних конечностей и таза, маточные кровотечения, острые инфекционные заболевания, беременность.

После проведения процедуры возможны мажущие кровянистые выделения слабой интенсивности, но при наличии значительных выделений, резком снижении артериального давления, головокружении, учащении сердцебиения и обмороке следует думать о возможном маточном кровотечении после процедуры. Еще одно возможное осложнение – развитие воспалитель-

ного процесса матки и придатков, симптомами которого будут боли, повышение температуры тела, общая слабость.

Но, если у женщины не наблюдалось осложнений после процедуры, то беременность после гистеросальпингографии можно планировать уже в следующем менструальном цикле.

Людмила Федько,
акушер-гинеколог высшей категории:

– В последнее время все чаще гистеросальпингографию применяют перед ЭКО. Дело в том, что многие причины бесплодия и невынашивания беременности можно выявить и устранить только этим методом обследования. Его выполнение перед ЭКО значительно повышает шансы на успешную подсадку эмбриона и благополучное рождение малыша. Обычно гистеросальпингография не проводится под наркозом и не требует местного обезболивания, но часто женщины задаются вопросом, больно ли это. Вообще она считается не очень болезненной процедурой, хотя, при повышенной болевой чувствительности у нас в Диагностическом центре все же предлагается женщинам внутривенное обезболивание. Это требуется для того, чтобы во время осмотра пациентка была спокойна, расслаблена и не испытывала дискомфорта. Обезболивание производится современными препаратами. Выписка осуществляется через 2-3 часа после манипуляции. Но прежде чем решить для себя вопрос с анестезией, пациентка, конечно, должна проконсультироваться со своим лечащим врачом.

ЦИФРОВОЙ РЕНТГЕН



15 лет ИРКУТСКИЙ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

» БЕЗОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА
ФЛЮОРОГРАФИИ

» ДИАГНОСТИКА ТРАВМ

» ИССЛЕДОВАНИЯ ВНУТРЕННИХ
ОРГАНОВ

211-240

РЕКЛАМА

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

● ВНИМАНИЕ! ВАКАНСИИ!

В Иркутский диагностический центр на работу требуются:

Медицинская сестра на период декретного отпуска сотрудника

Образование: средне-специальное

Опыт работы: свыше 6 лет

Знания и умения: наличие диплома о среднем медицинском образовании, сертификат по специальности «Сестринское дело».

Личные качества: грамотность, доброжелательность, коммуникабельность, стрессоустойчивость.

Рентгенолаборант

Образование: средне-специальное

Опыт работы: 3-6 лет

Требования: знание и владение методиками рентгенографии, рентгеноскопии.

Лаборант-цитогенетик

В отдел лабораторной диагностики на период декретного отпуска сотрудника.

Образование: средне-специальное

Опыт работы: не имеет значения

Знания и умения: сертификат по лабораторной диагностике.

Резюме на почту: kadantseva@dc.baikal.ru

Условия работы: полный рабочий день, соцпакет, питание, спецодежда.

По вопросам трудоустройства обращаться в отдел кадров по телефону: 211-256, или в каб. 317 в будние дни с 8.00 до 17.00, обеденный перерыв с 12.00 до 13.00.



Головная боль

Часто при возникновении головной боли многие люди пытаются «заглушить» ее таблетками, не задумываясь, что подобная реакция организма вообще-то может быть серьезным симптомом. В некоторых случаях едва ли не единственным, позволяющим вовремя диагностировать целый ряд серьезных заболеваний.

Головная боль бывает разных видов и локализуется в разных областях головы. В висках может быть вызвана целым рядом причин — от резких перепадов артериального давления до интоксикации или инфекции. Для некоторых заболеваний височная боль является симптомом, позволяющим поставить диагноз на ранней стадии. Боль в затылке чаще возникает из-за шейного остеохондроза, шейного спондилеза, уплотнений мышц шейного отдела, гипертонии. Головная боль в области лба может свидетельствовать о воспалительных заболеваниях, о повышенном внутричерепном давлении. Боли в области глаз могут быть симптомом вегетативной дисфункции, мигрени, а также глаукомы и ряда иных глазных заболеваний. Несвоевременное обращение к врачу может привести к серьезным проблемам со зрением.

Сильные головные боли часто вызваны такими причинами, как мигрень, перепады давления, гайморит, черепно-мозговые травмы и инфекционные заболевания. Если болезненные ощущения нарастают — это верный признак отклонений в работе организма.

Длительные головные боли особенно опасны, так как являются симптомами таких серьезных заболеваний, как менингит, поражения нервной системы (арахноидит, энцефалит), туберкулез, сифилитическое поражение нервной системы, паразитарные заболевания. Продолжительные боли могут свидетельствовать и об опухоли мозга.

Причиной пульсирующей головной боли чаще всего оказывается мигрень. Но это не исключает и других возможных заболеваний: отит, заболевания глаз (например, глаукома), синуситы, проблемы с сосудами головного мозга, различные инфекции. Степень опасности этого вида болевых ощущений зависит от их локализации, силы и продолжительности.

Резкая головная боль зачастую вызвана спазмами сосудов головного мозга при шейном остеохондрозе, гипертоническим кризом. Самые опасные — сосудистые катастрофы

— разрыв аневризмы, внутричерепные кровоизлияния. Помимо этого, причиной болевых ощущений может стать стресс, нервное перенапряжение, прием некоторых препаратов и употребление вредных продуктов питания.

Диагностика

При обращении за медицинской помощью пациентам с головными болями могут назначить ряд дополнительных обследований. Сегодня существуют различные современные методики, помогающие поставить точный диагноз:

Электроэнцефалография (ЭЭГ) — позволяет судить о состоянии и работе головного мозга в целом, заметить отклонения от нормального функционирования, выявить сосудистые поражения мозга, косвенные признаки опухоли, гематомы.

Рентген — помогает определить наличие гидроцефалии, травмы, синусита.

Магнитно-резонансная томография (МРТ) используется для диагностики опухолей, хронических и острых нарушений мозгового кровообращения, последствий инсульта, синуситов и многих других заболеваний.

Компьютерная томография (КТ) — показывает наличие кровоизлияний, изменения структуры ткани головного мозга, церебральных сосудов. КТ головного мозга позволяет определить наличие опухолей, кист, аневризм, тромбозов, атеросклероза.

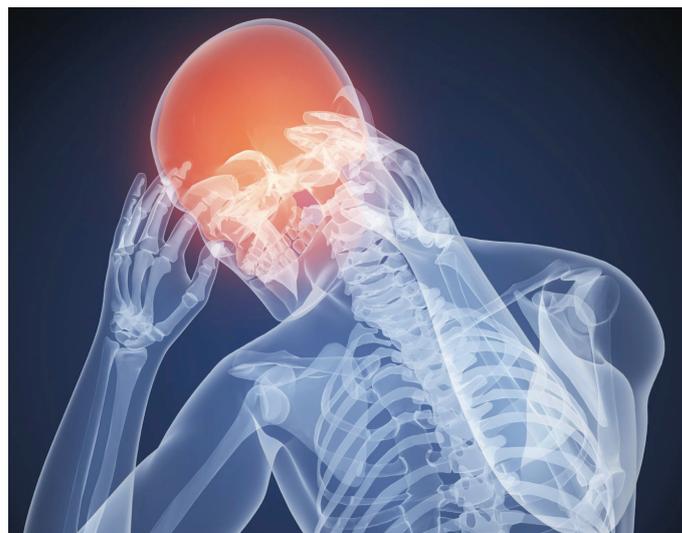
Электромиография (ЭМГ) — применяется для диагностики заболеваний нейромышечной системы, повреждений нервов.

Ультразвуковая диагностика (УЗИ) выявляет атеросклероз, различные проблемы с сосудами (аномалии развития сосудов, изменение просвета артерий, изменение хода артерий в канале, связанные с выраженным остеохондрозом), аневризмы, патологии кровотока.

Лабораторные методы исследований применяются, главным образом, для обнаружения у пациента инфекций и воспалений, аутоиммунных процессов и нарушений обмена холестерина.

Лечение

Необходимость лечения тем или иным способом определяет врач. Чаще всего это невролог, однако, иногда может потребоваться обращение к специалисту другого профиля, который также назначит необходимые процедуры. Беззаботно относиться к головной боли нель-



зя — развитие болевого синдрома может привести к усугублению проблем, приводя к спазмам мышц, лимфостазам, гипоксии мозга.

Профилактика головных болей

Лучшей профилактикой является выяснение причин болей и их полное устранение. Но впоследствии болевой синдром может возникнуть и из-за других факторов: пе-

ренапряжения, скачков давления, депрессии и тд. Чтобы снизить риск появления неприятных ощущений, нужно попросту избегать ситуаций, в которых они могут возникнуть: стараться высыпаться, избегать переутомления, не злоупотреблять напитками с кофеином. Регулярные физические нагрузки, здоровое питание и свежий воздух — главные помощники в поддержании организма в хорошем состоянии.

Светлана Михнева

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
СКИДКА 15% НА
МРТ и МСКТ

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В
РЕГИСТРАТУРЕ И ПО ТЕЛЕФОНУ: 211-240

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

Важные факты о диабете

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В этом году по решению Всемирной организации здравоохранения его посвятили профилактике такого опасного заболевания – как сахарный диабет. Поскольку именно этот недуг распространяется по миру с очень высокой скоростью.

1. Около 347 миллионов человек в мире больны диабетом

В мире происходит глобальная эпидемия диабета, которая объясняется быстрым увеличением распространенности избыточного веса, ожирения и отсутствия физической активности.

2. Согласно прогнозам, к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти в мире

Предполагается, что в последующие 10 лет общее число случаев смерти от диабета увеличится более чем на 50%.

3. Существуют два основных типа диабета

Диабет 1-го типа характеризуется отсутствием выработки организмом инсулина, а диабет 2-го типа возникает в результате неэффективного использования инсулина организмом.

4. Третьим типом диабета является гестационный диабет

Этот вид диабета характеризуется гипергликемией, или повышенным содержанием сахара в крови на уровне выше нормального, но ниже диагностически значимого для диабета, во время беременности. Гестационный диабет повышает риск осложнений во время беременности и родов, а также риск развития диабета второго типа в будущем.

5. Диабет 2-го типа гораздо больше распространен, чем диабет 1-го типа

На диабет 2-го типа приходится 90% всех случаев диабета в мире. В некоторых странах на него приходится почти половина новых диагностируемых случаев среди детей и подростков.

6. Сердечно-сосудистая болезнь — причина от 50% до 80% случаев смерти больных диабетом

В большинстве стран диабет стал одной из главных причин преждевременной заболеваемости и смертности, главным образом в связи с

повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний.

7. 80% случаев смерти от диабета происходят в странах с низким и средним уровнем дохода

В развитых странах большинство людей с диабетом — это люди пенсионного возраста, тогда как в развивающихся странах диабет чаще всего поражает людей в возрасте от 35 до 64 лет.

8. Диабет является ведущей причиной серьезных заболеваний

Отсутствие информированности о диабете в сочетании с недостаточным доступом к медицинским службам и основным лекарственным средствам может привести к таким осложнениям, как слепота, ампутация и почечная недостаточность.

9. Диабет 2-го типа можно предотвратить

30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней и здоровое питание могут значительно снизить риск заболевания диабетом 2-го



типа. Диабет 1-го типа предотвратить невозможно.

Проверьте себя: нет ли у вас факторов риска развития сахарного диабета

- Возраст старше 45 лет
- Сахарный диабет у родственников
- Избыточная масса тела
- Низкая физическая активность
- Случайно обнаруженный повышенный уровень глюкозы при обследовании
- Высокое артериальное давление (выше 140/90 мм рт.ст.)
- Изменения в обмене холестерина
- Поликистоз яичников
- Перенесенные инсульты, инфаркты

Если какой-то из пунктов настоятельно рекомендует, единственный способ раз-

веять сомнения — сделать анализ крови: определить уровень глюкозы натощак и/или через 2 часа после приема 75 грамм глюкозы.

Если сочетается 3 и более факторов, вы входите в группу риска, в таком случае рекомендуется кровь на обследование сдавать не реже 1 раза в два года.

Сахарный диабет характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжается всю жизнь. Различают сахарный диабет I типа (инсулинозависимый) и сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый). Особенно катастрофический рост заболеваемости связан с сахарным диабетом II типа, который в значительной мере является результатом избыточного веса и физической инертности. Кстати, для его профилактики эффективны простые меры по поддержанию здорового образа жизни и правильного питания.

ЗАБОР КРОВИ НА ДОМУ

»» выезд медсестры во все районы Иркутска и ближайший пригород

»» наличный и безналичный расчет

»» оплата на дому у пациента

NEW

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ПО ТЕЛЕФОНУ 211-240 И НА САЙТЕ: dc.baikal.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Как не потерять голос

Голос – бесценный божий дар. Звонкий и радостный, сдавленный и охрипший, приятный и грубый, способен сказать многое о здоровье, настроении, возрасте, поле человека. Голос – «визитная карточка» человека. Он индивидуален, как отпечатки пальцев. В международный день голоса (есть и такой медицинский праздник) единственный фоноастр в Иркутской области Ирина Забарова рассказала о том, как ухаживать за своим голосом. Ведь он тоже может болеть.

С физической точки зрения голос – это совокупность самых разнообразных по частоте, интенсивности и тембру звуков, издаваемых человеком с помощью голосового аппарата. Речь, формирующаяся на основе голоса, берет на себя главную роль при общении и жизнеобеспечении человека. Голос, имеет для человека и определенное социальное значение, ведь для многих профессий он является «орудием производства», инструментом, обеспечивающим профессиональную деятельность. Расстройства голоса приводят к длительной потере трудоспособности вплоть до инвалидизации.

Рекомендации по гигиене голоса

Представители тех профессий, где важен голос, должны помнить, что голосовой аппарат очень чувствителен к резким перепадам температуры. В холодное время года нельзя выходить на улицу сразу после интенсивной голосовой нагрузки, рекомендуется оставаться в помещении 15 – 20 минут, чтобы голосовой аппарат мог несколько «остыть». В профилактике заболеваний гортани большое значение придается состоянию верхних дыхательных путей, которые должны быть в профессионала голоса в здоровом состоянии. Заболевания носа и околоносовых пазух (ринит, гайморит, фронтит), ангины, хронический тонзиллит могут вызывать и поддерживать воспалительные изменения в гортани. При наличии подобных заболеваний нужно проводить тщательное лечение у врача-оториноларинголога. При острых простудных заболеваниях гортани следует немедленно прекратить работу и соблюдать строгий голосовой режим и все указания врача. Приступать к работе можно лишь после ликвидации воспалительных изменений и полного восстановления голосовой

функции, так как острый ларингит может перейти в хронический и надолго вывести из строя.

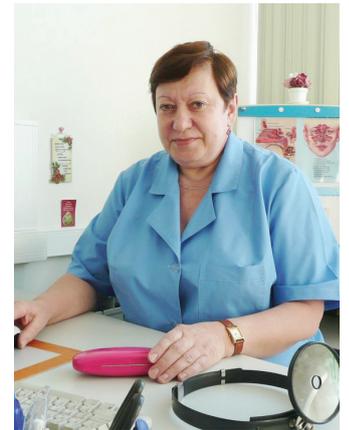
В ряде случаев нарушение голосовой функции в виде осиплости (дисфонии) или даже полной утраты голоса (афонии) может быть обусловлено расстройствами нервной системы. Поскольку работа профессионала голоса требует повышенного нервного напряжения, нужно соблюдать, чтобы нервная система не подвергалась сильным неожиданным нагрузкам, психическим травмам, перенапряжению. Для укрепления голосового аппарата и нервной системы летом необходимо давать им отдых.

Важно для сохранения голоса и правильное питание. У профессионала голосовой аппарат очень чувствителен к острой, раздражающей пище. Частый прием слишком холодных или слишком горячих, а также острых блюд, употребление алкогольных напитков негативно сказываются на слизистой оболочке полости рта, глотки и нижележащих отделов.

Следует также знать, что в некоторые периоды жизни голосовые складки особенно ранимы. У женщин они несколько набухают во время критических дней, голос быстрее устает, у некоторых становится глуше. В эти дни резко перенапрягать свой голосовой аппарат нельзя. Более чувствителен к различным неблагоприятным факторам голосовой аппарат и в пожилом возрасте. Работоспособность

речевого аппарата в этот период снижена, а его чувствительность к простуде, перенапряжению, наоборот, возрастает.

Часто пациенты, наряду с различными жалобами на дефекты голосового аппарата, указывают на сухость в горле. Подобное состояние обусловлено тем, что профессионалу голоса приходится на работе чаще пользоваться не носовым, а ротовым дыханием, вдыхая воздух не через нос, а через рот. В результате этого увлажненный и очищенный воздух оказывает высушивающее действие на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, в том числе и голосовых складок. Вот несколько практических рекомендаций для сохранения голоса. Для уменьшения сухости рекомендуется полоскать горло раствором соды и йода. На стакан воды кладут чайную ложку соды и 2 – 3 капли йодной настойки. Полоскать горло лучше утром до работы и вечером. С этой же целью можно полоскать горло настоем ромашки или отваром шалфея. Жидкость для полоскания должна иметь комнатную температуру. Хороший эффект оказывают и домашние ингаляции – вдыхание паров минеральной воды или йодно-содового раствора во время кипячения. Эти ингаляции лучше делать перед сном. Положительное действие оказывает и систематическое закапывание через нос различных растительных масел. Лицам, страдающим сухими катарам верхних дыхательных путей, рекомендую проводить свой отпуск



на Черноморском побережье Кавказа, где воздух влажный и насыщен йодом. Если, несмотря на принятые меры, облегчения не наступает, необходимо обратиться к врачу.

Профилактику голосовых расстройств желательно начинать с детских лет, самый лучший способ – отдавать школьников в детские хоровые коллективы, поскольку пение способствует развитию навыков правильного голосообразования и голосоведения. Родители и педагоги должны знать основные правила охраны детского голоса, потому что легче предупредить заболевание, чем лечить его.

Необходимо всегда помнить, что человеческий голосовой аппарат – самый совершенный и самый хрупкий из всех музыкальных инструментов, который требует к себе необычайно бережного отношения.

Ирина ЗАБАРОВА, отоларинголог высшей категории, фоноастр.

УНИКАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СЕРДЦА

СКРИНИНГ КОРОНАРНОГО КАЛЬЦИЯ

- **Выявление скрытых заболеваний сосудов сердца;**
- **Диагностика ишемической болезни сердца в бессимптомном состоянии;**
- **Исследование проводится на экспертном томографе (640 срезов)**
- **Не требуется направление от врача;**
- **Рекомендовано к прохождению людям старше 40 лет**

т. 211-240, dc.baikal.ru

ТОЛЬКО В ИДЦ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Офисное здоровье

Офисные сотрудники относятся к категории часто болеющих людей. Плохая вентиляция в помещениях, сидячая работа, чихающие коллеги, которые не берут больничные, — в период весенне-осеннего сезона эти факторы становятся причиной распространения респираторных заболеваний.

Мойте руки. Часто

Это достаточно банальный совет, но многие в спешке рабочего дня забывают об элементарных гигиенических правилах. После того, как покопались в папке с пыльными бумагами, высидели длинное совещание в переговорной, общались с клиентами, на руках скопились миллионы потенциально опасных бактерий. Обязательно дойдите до раковины и вымойте руки с мылом. Нелишним будет запас одноразовых платков, влажных салфеток и дезинфицирующей жидкости в ящике стола. Особенно актуален он для тех, кто постоянно работает с посетителями офиса и не может часто отлучаться с рабочего места.

Чистота рабочего места

Рабочее место рядового сотрудника офиса — рассадник многих видов болезнетворных бактерий. Крошки от еды, которые застряли в клавиатуре, частички кожи и следы от косметических средств на телефонной трубке, следы от пролитого кофе на столе — все это богатая питательная среда для микроорганизмов. Регулярно вытирайте поверхность рабочего стола влажной тряпкой, чистите клавиатуру, компьютерную мышь, дезинфицируйте трубку офисного телефона.

Полезные перерывы

Специалисты не рекомендуют сидеть за компьютером без пауз в работе дольше 45 минут. Не забывайте периодически вставать, делать небольшую разминку, в обеденный перерыв выходить на небольшую прогулку.



Правильное питание

Желательно: перекусывать не фастфудом, а овощами, фруктами и нежирными йогуртами, сухофруктами или зерновыми хлебцами.

Неправильно: перекусывать конфетами, пирожными, чипсами и тд.

Полноценный отпуск

Ученые говорят, что лучший режим отпусков — это несколько коротких периодов отдыха в течение года. За это время организм восстанавливается, усталость проходит, интерес к работе вновь возрастает.

● СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Упражнения для мозга

Человеческий мозг — сложный механизм, работа которого с возрастом может разладиться. Чтобы этого не произошло, мозг, как и другие части тела, нужно тренировать.



Избегать табачного дыма

Воздействие табачного дыма и автомобильных выхлопов оказывает негативное влияние на деятельность мозга. Поэтому избегайте как активного, так и пассивного курения, а гулять ходите только в места, удаленные от автомобильных дорог.

Бегать

Гимнастика для тела отлично работает и на пользу ума. Бег трусой стимулирует рост новых нервных клеток в области мозга, которая отвечает за память и познавательные процессы. Кроме того, аэробные нагрузки уже через месяц-полтора смягчают последствия стрессов и помогают производить гормон удовольствия — серотонин.

Шевелить извилинами

Для поддержания нормальной работы мозга рекомендуется регулярно читать, разгадывать кроссворды и собирать пазлы. Читать лучше обычные книги, а не информацию на электронных носителях. Причем чтобы заставить мозг работать интенсивнее, старайтесь выбирать тексты, в которых встречаются неизвестные слова. Запоминание всего нескольких новых слов в день прекрасно тренирует мозг.

Разнообразить деятельность

Помогает держать мозг в тонусе дополнительное самообразование, например, изучение иностранных языков, овладение рисованием и тд. Игра на музыкальных инструментах способствует сохранению клеток мозга. Если приходится совершать много однообразных действий ежедневно — водить машину или набирать тексты — время от времени нужно переключаться на другую деятельность. Так же полезно для развития памяти много писать от руки. Вообще, освоение любого нового вида деятельности — от вышивания крестиком до прогулок на ходулях — дает мозгу необходимую встряску и потребность изыскивать новые резервы.

По материалам электронных СМИ



Как отметить Пасху без вреда для здоровья

И какой русский не любит в Пасхальное воскресенье съесть три, а то и пять яиц за один раз. А потом отвезти кулича, и так несколько дней подряд. В итоге проблемы с желудочно-кишечным трактом – самое распространенное послепасхальное явление. Есть у чрезмерного употребления яиц и другие небезопасные последствия.

Одно яйцо в день – оптимальное количество, советуют диетологи. Хотя, на Пасху, конечно, принято съесть больше. Поскольку яйцо довольно сытный и калорийный продукт, то за праздничным столом рекомендуется не увлекаться хотя бы другими жирными яствами.

Врачи не советуют, как это принято на Пасху, варить яйца впрок – лучше потом доварить свежие. Яйца, сваренные вкрутую, считаются менее полезными, но они дольше хранятся: без холодильника – день-два. Лучше все же держать их в прохладном месте.

Переедание яиц грозит и еще одним недугом. Яйца относятся к продуктам-аллергенам. Чрезмерное их употребление может вызвать в организме реакцию неприятия. Проявиться она может в виде сыпи наподобии крапивницы, язвочек на коже, зуда, или симптомов схожих с отравлением. Причем если в детстве таких проявлений не было, это не значит, что аллергии на яйца не случится и во взрослом возрасте. К тому же, некоторые аллергические реакции действуют по методу накопления.



Красить нужно только те яйца, у которых скорлупа сохранила свою целостность. Выбирать способ окрашивания – руководствуясь здравым смыслом. Самое оптимальное – натуральные природные красители. Если выбор пал на магазинные краски, следует обязательно изучить этикетку. Красители должны быть только те, которые разрешены для пищевых продуктов. Во время окрашивания – не отступать от инструкции и не держать яйца в растворе дольше, чем рекомендовано. Поскольку в составе красителей могут содержаться вещества, которые плохо влияют на состояние кожи, слизистых оболочек, печени. Особенно опасны в этом плане оранжевые и красные кра-

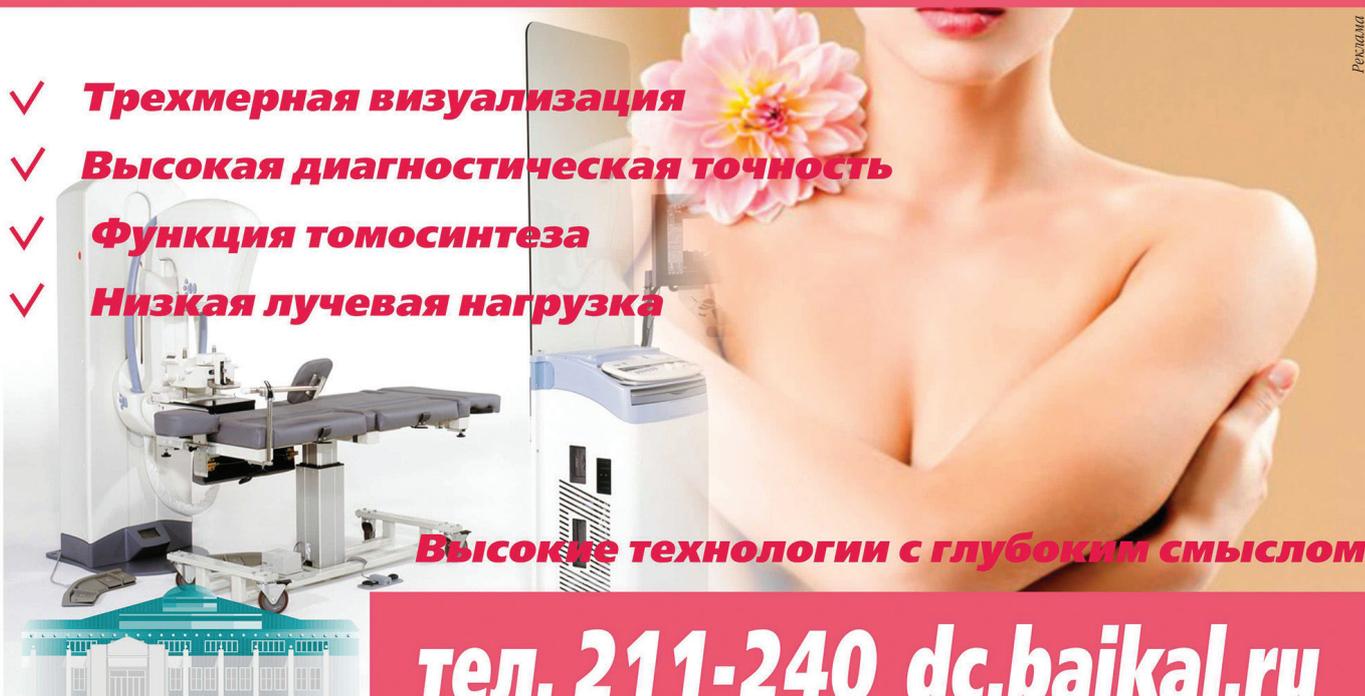
сители – «химии» в них с лихвой. Вредные вещества проникают сквозь поры яичной скорлупы и даже окрашивают сам яичный белок. Для детей яйца, окрашенные магазинной краской, и вовсе табу – ведь малыши обязательно попробуют красивое яичко на зуб. У особо чувствительных людей химические красители также могут вызвать аллергию.

Вместо пищевых красителей из магазина лучше использовать традиционную луковую шелуху, сок свеклы, моркови, куркуму. Можно также покрасить яйца с помощью апельсиновой цедры, крапивы, щавеля, березовых листьев. Каким способом красить – горячим, в процессе варки, или холодным – разницы нет. На качество яйца это никак не сказывается.

В целом же, яйца – полезный, ценный продукт, который укрепляет иммунную систему, стимулирует мозговую деятельность, содержит ряд витаминов, просто употреблять их нужно с чувством меры и здравого смысла. Даже за пасхальным столом.

ВПЕРВЫЕ В ИРКУТСКЕ ИННОВАЦИОННАЯ МАММОГРАФИЯ!

- ✓ **Трехмерная визуализация**
- ✓ **Высокая диагностическая точность**
- ✓ **Функция томосинтеза**
- ✓ **Низкая лучевая нагрузка**



Высокие технологии с глубоким смыслом

тел. 211-240 dc.baikal.ru

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

о возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Газета «Как Ваше здоровье?»
Иркутского диагностического центра.
Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ №ТУ38-00768 от 13 августа 2014 года.
Главный редактор: И.В. Ушаков.

Газета распространяется бесплатно.
Тираж: 3000 экз. E-mail: mkt@dc.baikal.ru
Адрес: г. Иркутск, ул. Байкальская, 109, тел.: 211-259.
Отпечатано в типографии «Репроцентр А1»
г. Иркутск, ул.А.Невского, 99/2, тел./факс (3952) 540-940