

СТРАНА ЗДОРОВЬЯ

№4 (6), июнь 2010 г.

Жить, любить, радоваться

Личное

Как мы рожали

В Бельгии и в России



Доминик Фонтэн

Роды – важное и памятное событие в жизни, пожалуй, любой женщины. А вот на том, каким оно будет, называется устройство национальной системы здравоохранения. Приводим рассказы двух новоиспеченных мам, роды у которых произошли в феврале и марте этого года.

БЕЛЬГИЯ.

Уровень рождаемости – 11,7 новорожденных на 1000 человек (2008).

ЛОЛИТА, 38 ЛЕТ:

«Мои роды прошли в бельгийском Арлоне, городе, где я живу – в городской больнице. В течение последнего месяца беременности мы с мужем посещали курсы будущих родителей, и там нам понравилась акушерка, ведущая занятия. Я захотела, чтобы мои роды прошли с ее помощью, но, к сожалению, в тот день она не работала, и на ее месте оказалась другая.

До родов

В день родов в больницу мы приехали вместе с мужем и оставались вместе в течение трех суток, до выписки.

Я уже видела это здание изнутри – дело в том, что во время курсов нас уже водили по роддому, показывая операционную, предродовое отделение, палаты. Вообще об этом учреждении я слышала самые разные мнения, но запомнилось, что одна дама, которая рожала здесь пятого ребенка, оставила о нем восторженные отзывы.

Больница оснащена очень современно, идеальная чистота, стильные по дизайну комнаты. В кроватях для пациентов с обеих сторон вмонтированы кнопки, чтобы вызвать врача или изменить положение подголовья.

Важно, что в Бельгии отсутствует деление на бесплатные и контрактные роды. Медуслуги оплачиваются за счет медицинских касс, свой счет в одной из которых есть у каждого гражданина Бельгии, ежемесячно отчисляющего туда свой взнос. В контракте на роды значится, что общая стоимость моих родов, включая пребывание в роддоме в течение трех суток, составляет 1341 евро.

Окончание на с. 5-6

Комфорт трезвой жизни

С помощью биорезонансной терапии

3

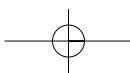
Что делать, если у ребенка кишечная инфекция?

4

Хожу на фитнес... и полнею!

Две составляющих похудения - спорт и диета

8



2

Добрая пицца

Родная кислинка

Щавель: одни витамины



greenacresblog.files.wordpress.com

Щавель выдается среди других культур своим ранним стартом на грядках средней полосы: он насыщает стол свежей зеленью одним из первых – уже в мае. А в его хрустящих листьях спрятаны солидные запасы полезных для человека веществ.

Язык, попробовавший щавель, не обманывает: в нем действительно содержится множество кислот – помимо собственно щавелевой также яблочная, лимонная, аскорбиновая, салициловая, янтарная. Опять же, этот овощ достоин и по своему составу витаминов: А, витамины группы В, также Е, К, Р и РР. Из минералов, содержащихся в щавеле, наиболее обильно представлены калий, кальций и фосфор, но также есть и железо, натрий, магний, из других ценных компонентов – каротин и растительная клетчатка.

Чем именно полезен щавель? Во-первых, он годится для утоления недостатка в витаминах, повышает общую сопротивляемость организма заболеваниям. Во-вторых, способствует пищеварению: пробуждает аппетит, улучшает усвоение пищи, стимулирует работу кишечника, помогает выведению токсинов. В-третьих, ща-

вель обладает желчегонным действием, заживляет раны, улучшает состав крови, полезен при кровотечениях и кожных сыпях.

Однако при всем этом щавель – не такая уж безобидная кисленькая зелень, которую можно поглощать в любом виде и в любых количествах. Хотя существует множество кулинарных рецептов, подразумевающих тепловую обработку щавеля – в том числе освященных традицией – например, зеленые щи, – есть мнение, что щавель, прошедший термическое воздействие, уже не полезен, т. е. употреблять его в пищу подобает только в сыром виде.

Кроме того, людям, имеющим мочекаменную, желчекаменную болезни, гастрит, колит, заболевания печени или нарушения солевого обмена (например, подагру), щавель попросту противопоказан. Причина здесь в том, что избыток щавелевой кислоты в организме способствует накоплению нерастворимых солей кальция, которые могут превратиться в камни. Поэтому пациентам с подобными диагнозами от щавеля лучше отказаться, а остальным – не злоупотреблять им: оптимальная частота полезного участия щавеля в рационе – один раз в неделю.

Здоровый обиход

Мышка пробежала, хвостиком махнула


В то время как горожане стремятся хотя бы на выходные примкнуть к рядам дачников, грибников или рыболовов, начался сезон активности редкого, но серьезного заболевания, бок о бок идущего с жизнью на даче и выездами на природу, под названием геморрагическая лихорадка.

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (или ГЛПС) передается человеку с вирусом через помёт мышей и других грызунов. Для контакта с вирусом достаточно взяться за уборку в дачном доме, где зимой не жили люди, начать разбирать стоявшую на улице поленницу или груды стройматериалов, убирать сухую траву – словом, поднять пыль в тех местах, где жили мыши. При этом с пылью в дыхательные пути может попасть и помёт зараженных мышей – это самый частый способ заражения (более редкие – непосредственный контакт со зверьками или прием зараженной ими пищи).

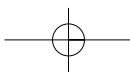
Что еще нужно знать о ГЛПС? Заболевание связано с поражением почек, его острая фаза протекает несколько недель. От человека к человеку оно не передается. В некоторых случаях ГЛПС может привести к летальному исходу. Инкубационный период вируса ГЛПС 1–6 недель, а симптомы геморрагической лихорадки обычно появляются резко и стремительно нарастают, однако сначала многими принимаются за начало ОРЗ или гриппа.

Первые признаки ГЛПС – это головные боли, повышение температуры (до 40° С), помутнение в глазах, рвота, приток крови к лицу, слабость, пониженное давление. Через несколько дней появляются боли в области поясницы, которые обусловлены атакой вируса на почки. Сохраняются рвота и слабость, могут возникнуть кровоподтеки и кровоизлияния, снижается количество выделяемой мочи (в сложных случаях она может исчезнуть вовсе). Выздоровление в большинстве случаев начинается на четвертой неделе после появления первых симптомов.

Поскольку вакцины против ГЛПС не существует, то профилактика заключается в выполнении санитарно-гигиенических норм. Поэтому: при работах, связанных с возникновением пыли, используйте рукавицы и марлевую повязку; проводите в нежилых в течение зимы помещениях влажную уборку; храните пищевые продукты в крепко запечатанной таре; не прикасайтесь к диким грызунам незащищенными руками. И, естественно, мойте руки перед едой.



**Приглашаем
рекламных агентов
на выгодных условиях
Тел: 8-926-658-21-10
E-mail: gazeta@alkogolyu.net**





Довольно часто пациенты — а еще чаще их родственники — задают мне два вопроса. Первый: как определить, есть ли у человека зависимость от алкоголя? И второй — не существует ли такого препарата, который бы создал полную непереносимость алкоголя? А уж с таким препаратом впору зажить красиво и счастливо...

Во-первых, всем желающим узнать, нет ли у них алкогольной зависимости, предлагаю пройти простейший тест. Если вы сможете не употреблять никакого спиртного в течение 50 дней — и у вас при этом не появятся такие признаки как ворчливость, недовольство, угрюмость, а также напряженность, подавленность, агрессивность или бессонница, то, скорее всего, у вас здоровое отношение к алкоголю.

Подбираемся теперь к «во-вторых». Поиски вещества, создающего алкогольную непереносимость, в середине прошлого века привели к одной находке. Искомые свойства обнаружилось у соединения с труднопроизносимым названием тетраэтилтиурамдисульфид. Вещество это применялось в изготовлении резины. Так вот, у рабочих, вдыхавших во время работы вместе с пылью этот компонент резины, наблюдался необычный поворот в поведении: даже те из них, что любили раньше пропустить «по маленькой», не могли больше смотреть на алкоголь.

Найденное вещество выделили в чистом виде, испытали — и началось его применение под названием «тетурам», он же «антабус», в форме таблеток для приема внутрь. Лекарство это действует как бинарное оружие — т. е. когда тетурам и алкоголь находятся в организме человека поодиночке, они относительно не опасны. Но когда они встречаются, то начинается реакция с выбросом в кровь ацетальдегида — вещества, угнетающего дыхание клеток, которое примерно в 1000 раз более ядовито, чем алкоголь. Человек при этом испытывает удушье и без медицинской помощи может даже умереть.

КОМФОРТ ТРЕЗВОЙ ЖИЗНИ

С помощью биорезонансной терапии

Пациентов, желающих лечиться таким препаратом, и раньше, и сейчас было мало.

Вынужденная трезвость

Французские фармацевты предложили использовать тетурам иначе — помещать под кожей путем разреза. Названия такому средству придумали говорящее — «Эспераль» (от фр. l'esperance), а по-русски — «надежда».

Однако эта надежда на победу над алкоголизмом не оправдалась: метод отмечен частыми хирургическими осложнениями, высокой токсичностью и достаточно кратким периодом действия препарата. Все это привело к тому, что его закупки во Франции со стороны России прекратились.

Самый главный недостаток тетурама и других барьерных препаратов — а сейчас в российских аптеках средств, подобных ему по механизму действия, остается несколько, в таблетках и в форме капель, — заключается в том, что они не действуют на психическую сторону алкогольной зависимости. Данные средства, к сожалению, никак не уменьшают желание выпить алкоголь. Принимая их, пациент испытывает влечение к спиртному — и одновременно страшится за свою жизнь.

Заблокированное опьянение

Не все наркологи при лечении алкоголизма применяют барьерные препараты, поскольку не хотят подвергать жизнь пациента угрозе. Тем более, что появились лекарства, которые не дают эффектов, грозящих летальным исходом, но ломают привычную картину алкогольного опьянения.

Например, таковы препараты из группы блокаторов опиатных рецепторов. Они применяются не только для лечения опиоидной наркомании, но и — алкогольной зависимости. Это возможно благодаря опосредованному влиянию их на reward system («систему вознаграждения» в головном мозге).

Принцип действия препаратов-блокаторов таков: если пациент принимает его 1 раз в сутки, то в этот день «угощение» водкой (или героином) не вызовет у него приятных ощущений. В то же время химические реакции от встречи препарата и алкоголя не вызовут проявлений, угрожающих жизни.

При участии НИИ наркологии соз-

дана пролонгированная форма такого лекарства — продетоксон (действует 2,5 месяца). Это единственный на сегодня в России препарат, предназначенный при лечении алкоголизма для внедрения под кожу (как уже говорилось выше, закупки для нашей страны препарата «Эспераль», раньше также помещавшегося под кожу, давно прекращены).

И еще, конечно, никто не отменял в медицине применение плацеботерапии, то есть лечения лекарством-пустышкой. Именно отсюда в наркологии появляются методы, выходящие на рынок под различными новаторскими названиями — от «исправления нарушенных ДНК» до «наноимплантации».

Волны, которые лечат

При лечении алкоголизма самая главная задача для врача заключается не в том, чтобы просто отнять алкоголь у пациента, а в том, чтобы сделать его трезвую жизнь комфортной, более качественной, интересной и продолжительной, а также улучшить адаптацию такого человека в обществе.

В медицинском центре «Одосео» применяются методы, которые не борются с симптомом болезни, а влияют на ее причины и на весь организм человека. Например, такова биорезонансная и мультирезонансная терапия (БРТ).

Окончание на с. 7



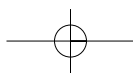
МЕДЦЕНТР «ОДОСЕО»
Наркология
Безопасная
остановка запоя
www.alkogolyu.net

Лечение алкоголизма, табакизма, созависимости резонансно-частотной терапией и программами ритмов мозга

А также: код, гипноз по Эрикссону, имплантация Абрифид, метафорические карты, психофармакотерапия сверхмалыми дозами, иммунореабилитация и многие другие современные методы лечения.

Запись на прием по тел.:
(495) 968-52-58, (495) 728-9400.

Лицензия №ЛО-50-01-000010
Возможны противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.



Что делать, если у ребенка кишечная инфекция?



На вопрос отвечает врач-педиатр Вадим Сотников, г. Зеленоград:

— Симптомы кишечной инфекции испытывал на себе практически каждый: недомогание, тошнота, рвота, боли в животе, диарея.

Попадая в организм обычно с зараженной пищей или через предметы быта, кишечная инфекция далеко не всегда представляет собой безобидное недомогание. Если сопровождается многократной рвотой или сильной диареей, то такая инфекция несет очень важное последствие: она создает в организме обезвоживание и дефицит солей. Из-за этого, в свою очередь, может нарушиться периферическое кровоснабжение, приводящее к «голоданию» некоторых органов — например, почек. Есть случаи, когда кишечная инфекция приводила, например, к почечной недостаточности.

Кроме того, появление диареи свидетельствует о дисбактериозе кишечника, нормальная флора в котором, если

не уделить этому должное внимание, впоследствии может не восстановиться сама. Дисбактериоз также ослабляет организм, лишает его защитных сил и питательных веществ.

Поэтому к лечению кишечных инфекций нужно относиться серьезно как детям, так и взрослым. Если меры самостоятельной помощи не имеют действия, обязательно обратитесь к врачу.

Итак, если у ребенка обнаружилась кишечная инфекция, необходимо (эти рекомендации подходят также и для взрослых):

1. При возникновении рвоты использовать препараты для ее прекращения, например, церукал, мотилиум.

2. Чтобы не допустить обезвоживания, давайте ребенку жидкость часто и мелкими порциями, чтобы не спровоцировать рвоту: по глотку через каждые 3–5 минут. Создаваемая водная нагрузка позволит быстрее вымыть болезнетворных агентов из организма. Лучше всего для восстановления баланса жидкости и солей подходят специальные растворы, например, регидрон.

3. Если ребенок отказывается от еды — это нормальное проявление защитных реакций организма, не кормите его насильно: при кишечных инфекциях усвоение пищи все равно расстроено.

4. При диарее используйте энтеросорбенты — т. е. средства для поглощения и выведения токсичных веществ из желудочно-кишечного тракта, к примеру, смекту. Для восстановления нарушенного пищеварения также подойдут ферменты — мезим-форте.

5. Поскольку диарея говорит о дисбактериозе — т. е. нарушении баланса кишечной флоры, нелишними будут эубиотики. Препараты, восстанавлива-



Юлия Веселая/СПК

ющие естественную флору кишечника — лактофильтрум, ацепол. Их прием продолжается достаточно долго — 10–14 дней, в некоторых случаях — до месяца.

6. Не пытайтесь самостоятельно подбирать для лечения кишечной инфекции антибиотики или антибактериальные средства. Кишечные инфекции могут вызываться разнообразными агентами: бактериями, вирусами, простейшими, грибами, а также смешанными или невыясненными причинами. Поэтому подбираемые без специальных знаний лекарства могут никак не затронуть возбудителя.

7. И, наконец, самое главное. В случае кишечной инфекции у ребенка лучше проявите излишнюю бдительность, чем недостаточную. Если рвота или жидкий стул многократны, в стуле есть примесь крови, зелени, слизи, если изменился цвет мочи или, более того, ее стало мало — это строгие показания для того, чтобы обратиться к врачу.

Нужно ли чистить язык?

Это нужно делать обязательно. Поверхность языка неоднородна — она покрыта вкусовыми сосочками, кроме того, язык участвует в переработке всей принимаемой пищи. В результате на поверхности языка создается налет, скапливаются бактерии, создавая благоприятные условия для развития заболеваний в полости рта, а также не свежий запах.

Язык чистится после зубов. Для этой процедуры можно пользоваться специальным скребком или обычной мягкой зубной щеткой с щетинками одной высоты. Щетку нужно смочить в теплой воде. Если используется зубная паста, то она не должна сильно пениться. Язык чистят от корня к кончику подметающими движениями.

Стоматология «ЭСТЕДЕНТ»

Профессионалы-стоматологи качественно и безболезненно на современном оборудовании с использованием передовых материалов и технологий окажут свои услуги:

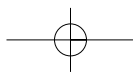
- лечение зубов,
- хирургия,
- реставрация зубов,
- протезирование,
- замковые конструкции,
- нейлоновые протезы,
- металлокерамика,
- светоотверждаемые композиты

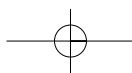


Тел.: 8-903-612-97-34
г. Солнечногорск, Обуховский пр., 2
Без выходных с 9.00 до 18.00

0709070

Возможны противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.





Продолжение. Начало с. 1

Но мы оплатили только 199 евро — остальную часть внесла медицинская касса.

Роды

Когда женщина приезжает на роды, она привозит с собой направление от гинеколога и медицинскую карту. Ее быстро регистрируют, потом переводят в предродовую комнату, где она знакомится с акушеркой. И еще важно, что в день родов, когда уже приедешь в больницу, больше не нужно вставать и ходить — из помещения в помещение возят на одной и той же кровати.

На живот мне прикрепили датчики, которые отслеживали схватки. Все время возле или неподалеку была акушерка. В общем, все находилось под ее контролем и контролем техники.

Когда роды уже близко, акушерка созванивается с гинекологом — и та приезжает из клиники неподалеку принимать роды. Врач, принимающий роды — не незнакомый человек, а тот же самый гинеколог, который вел беременность.

Во время родов муж был рядом. Новорожденного ребенка, как и в России, кладут на живот матери — и моя девочка сразу успокоилась. После этого ее приняли мыть, обрабатывать ей глаза и пуповину, взвешивать. Затем одели в приготовленную одежду и приложили к груди.

После родов

После операционной новоиспеченных мам помещают временно (на час) в палату возле операционной, где отслеживают состояние — если что-то идет не так, могут немедленно вернуть обратно. Из той временной палаты меня перевели в другую, где мы и провели оставшееся время. Меня везли, а муж шел рядом и нес нашу новорожденную девочку.

Послеродовые палаты одно- или двухместные, не больше. После родов я лежала в двухместной, большую часть времени без других пациентов. Только два раза туда ложились женщины из гинекологического отделения, но они находились в палате не больше полдня. А такого, чтобы две женщины с младенцами оказались в одной палате, прозойти не могло.

Вообще мужьям разрешено оставаться в палате с женой и ребенком после родов, а также питаться в столовой лишь в течение первых суток. Но поскольку персонал был настроен лояльно, муж оставался с нами все трое суток.

В палате ребенка положили в маленькую кроватку рядом. Для нее был приготовлен подарок, как и для каждого новорожденного здесь — сумочка со

Как мы рожали



средствами по уходу за детьми, бутылочка, соска... А когда мы выписывались, пришел представитель «Национальной детской организации», следящей за здоровьем детей от 0 до 6 лет — ее пункты есть везде в Бельгии, в т. ч. и в Арлоне. Он выдал нам тетрадку, в которой были вписаны замеры роста, веса ребенка и т. д. Представительства этой организации нужно посещать ежемесячно, чтобы делать новые замеры и прививки, а можно — еженедельно.

Итак, через два часа после нашего прибытия в палату принесли обед. И с этого момента родственникам и друзьям можно навещать мать и ребенка — прямо здесь, в палате. По моей просьбе родственники, правда, пришли только на следующий день, но одну знакомую нам пришлось принять уже в первый.

В последующее время в роддоме в первой половине дня буквально один за другим нас постоянно посещали сотрудники больницы. Педиатр показала, как купать ребенка — в оставшиеся два дня мы сами могли купать ее в раковине. Все средства для обработки новорожденной были у нас под рукой — их предоставила больница. Потом еще приходила кинезиолог и делала мне массаж ног, которые немели после анестезии.

Роддом заполнен очень мало: Арлон — город небольшой и рожениц в нем немного. Здесь 30 комнат, а из рожениц была сначала я одна и потом привезли еще одну женщину. С ней мы, правда, не виделись, поскольку каждая лежала в своей палате.

Стояла абсолютная тишина, и только слышались шаги родственников и друзей по коридору».

РОССИЯ.
Уровень рождаемости —
12,3 новорожденных
на 1000 человек (2010).

ВИКТОРИЯ, 28 ЛЕТ:
«Мои роды проходили в государствен-

ном роддоме в Москве, не по контракту. В округе есть несколько роддомов, и, выбирая свой, я читала отзывы в Интернете. Врач посоветовала мне роддом №4, который считается одним из хороших.

До родов

В роддом поехала в будний день — дома никого не было. Самостоятельно вызвала такси, хотя можно было ехать и на «скорой». Добрались мы небыстро, простояли полтора часа в пробках, но в итоге в больницу я прибыла.

В приемной уже сидели шесть беременных и ждали своей очереди. Каждая со своей «свитой»: мамой, мужем, только я была одна — и с большим пакетом). Как мне сказали, без очереди здесь не пропускают даже со схватками, поэтому оставалось ждать.

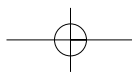
Принимали не всех: некоторым, кто, как казалось медикам, приехал слишком рано, отказывали, говоря: мест нет, приезжайте завтра. Когда очередь дошла до меня, самой последней в очереди, то тоже хотели отказать. Но я не согласилась, мотивируя тем, что доехала сюда одна, с пакетом, живот болит: обратно не поеду. Вообще, по показаниям мне рекомендовали прибыть в роддом немного заранее, но оказалось, что уже начались предродовые схватки, о чем в тот момент я не догадывалась.

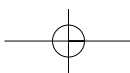
Роды

В итоге меня приняли и поместили сразу в родовое отделение, предупредив: спать не сможете. Потому что там, понятно, кричат и женщины, и младенцы.

Ночью освободилось место в отделении патологии, перевели туда. Но пробыть там довелось недолго: очень скоро, в 5 утра, отошли воды, и тогда снова перевели в родовое отделение, уже в отдельный бокс. Там замеряли сердечный ритм малышу, ответили на УЗИ в другой кабинет. Постоянно заходил кто-то из медперсонала, смотрели мое состояние.

Окончание на с. 6





Благоуханная роза

Нежная и полезная для здоровья



модельную подушечку из плотной ткани, наполнив ее лепестками роз, и класть ее к голове во время сна.

3. При пролежнях, медленно заживающих ранах, ожогах. Протирания делают настоем розовых лепестков или кашицей из них, также розовой водой либо сливочным маслом, смешанным с лепестками (на 100 г несоленого масла 1 г истолченных в порошок сухих лепестков).

4. При заболеваниях полости рта. Полезны полоскания розовой водой.

5. Хронические заболевания легких, грибковые поражения полости рта.

Из розы можно приготовить мед, который обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, тонизирующим действием. 80 г свежих перебранных лепестков розы (или шиповника) залейте 100 мл кипятка, прокипятите на слабом огне 15 минут, дайте настояться сутки. К полученному составу добавьте 100 г меда и прокипятите до получения однородной массы. Принимать по 1–2 ч. л. три раза в день.

Обратите внимание, что лепестки роз, которые продаются в качестве букетов, обработаны специальными химическими веществами и не годятся для лечения. Зато подойдут лепестки душистых сортов роз, выращенных на личном участке.

В любимом многими рассказе Куприна «Гранатовый браслет» описывается случай: русские солдаты, войдя в Бухарест, раздобыли флакон розового масла и, не зная, куда его применить, начили им сапоги и ружья, а также «клали его в кашу, да не годится, так и дерет рот, а пахнет оно хорошо». По сей день остается только подивиться их неразумию, ведь натуральное розовое масло на мировом рынке ценится дороже золота.

Ценность розы для здоровья стала понятна людям тысячу лет назад, и рецептов с участием этого душистого растения существует множество. Вот некоторые из них.

5 ситуаций, когда вам может помочь роза:

- 1. Освежение, тонизирование кожи, в т. ч. сухой, увядающей или склонной к воспалениям. То, что роза способна дарить красоту, кажется особенно оправданным при ее

- внешнем виде. Растение улучшает структуру кожи и кровообращение в ней, борется с воспалениями, снимает усталость и отеки век. Для этих целей можно использовать розовую воду (водный раствор компонентов эфирного масла розы). Экстракт розы также может входить в состав косметических средств.
- 2. Депрессия, в особенности у женщин. Подойдут методы ароматерапии с использованием эфирного масла розы. Также можно сделать са-

Как мы рожали

Окончание. Начало на с. 1,5

В 14:40 родилась моя дочь. Ребенка сразу положили на живот, обрезали пуповину. После того, как новорожденную осмотрели, я услышала, как произнесли: «С ребенком все хорошо».

У нас с дочерью получился резус-конфликт: у меня отрицательный резус-фактор, а у нее — положительный. Чтобы предотвратить негативные последствия, потребовалась инъекция иммуноглобулина. Одна ампула этого лекарства стоит 10 000–15 000 руб. и в роддоме его не оказалось. Поэтому я попросила мужа купить его и привезти. В итоге в первые двое суток мне ввели иммуноглобулин — это будет важно узнать матерям с резус-конфликтом.

После родов

Затем меня перевели в палату, где первые три часа я лежала без ребенка, можно было немного отдохнуть. А потом нас с малышкой перевели в послеродовое отделение. Палаты рассчитаны на два человека, и новорожденные находятся с мамами постоянно.

Минут через 10 пришла медсестра и объяснила, как пеленать ребенка, кормить, как за ним ухаживать.

Поскольку, как мне сказали, в первые дни нежелательно надевать на ребенка подгузники, пользовались пеленками, которые здесь имелись в неограниченном количестве. Также сразу предупредили, что именно не рекомендуется мне есть при грудном вскармливании. Принимать передачи, конечно, разрешалось.

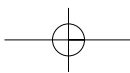
В отличие от родового отделения, которое отличалось внимательным отношением со стороны персонала, в послеродовом за врачами нужно ходить. Врач появлялась буквально на 30 секунд, так что не успеешь сформулировать и задать свои вопросы.

В больнице мы провели около трех суток. Кормили, можно сказать, хорошо.

Перед выпиской мне сделали УЗИ еще раз, чтобы оценить состояние внутренних органов, малышке сделали необходимые прививки.

Комната, где родственники встречают маму и новорожденного, оформлена торжественно. Там муж впервые взял дочку на руки — хотя, конечно, если бы это были контрактные роды, можно было бы и рожать в присутствии близкого человека, и видиться сразу после родов.

Вообще на третий день всех, у кого состояние в норме, настойчиво выписывают — роддом переполнен, свободных мест нет, и, как только одно освобождается, его тут же занимают».



Комфорт трезвой жизни

Окончание. Начало на с. 3

БРТ — оригинальная разработка, не имеющая в мире похожих на нее методов.

Терапия основана на воздействии на организм человека электромагнитными колебаниями в диапазоне частот от 10 до 500 000 Гц. Данные колебания свойственны нашим органам и системам, каждая из которых имеет свою волну. Эти волны считываются у пациента с поверхности кожи с помощью специальной аппаратуры, далее обрабатываются. При этом патологические импульсы убираются, а здоровые остаются и усиливаются и снова возвращаются в организм. Получая эти электромагнитные сигналы, организм начинает подстраиваться под здоровые частоты, в результате чего наступает оздоровление.

Аппаратура позволяет многое — уточнить психический статус пациента, обнаружить электромагнитные и радиоактивные нагрузки, аллергии, нарушение кислотно-щелочного баланса, недостаток конкретных витаминов и минералов в организме и т. д. Кстати, применяя БРТ, можно существенно снизить прием лекарственных препаратов, а иногда и отказаться от них за ненадобностью.

Кроме того, в нашем медцентре при лечении алкоголизма применяется другой редкий вид психотерапии — работа с метафорическими картами, разработанный Моритцем Егетмейером в Германии. Учитывая, что большинство причин заболеваний кроется в бессознательной сфере человека, распутать клубок сложных взаимоотношений пациента с окружающим миром бывает сложно. Метафорические карты, вызывающие у каждого человека собственные ассоциации, идущие из его бессознательного «я», позволяют приоткрыть дверь в этот скрытый мир личности пациента и обнаружить спрятанные там пути выздоровления.

Проходя сеанс психотерапии с помощью метафорических карт, пациент моделирует и исследует любые касающиеся его личности процессы в прошлом и будущем, находит разрешение конфликтов с семьей, обществом. Можно также отследить управляющие жизнью мотивы.

Итак, если вам не удалось сдать 50-дневный тест на выдержку трезвости, о котором говорилось выше, не горюйте. Вы не виноваты. И если решили жить трезво, то выбирайте не метод, выбирайте врача.

*Александр Огородников,
главный врач медцентра «Одосео»*

Письмо в редакцию

«Рад, что не погубил свое здоровье окончательно...»

Андрей Л. (29 лет), курильщик с 14-летним стажем, прошел недельный курс лечения по программе «Антитабак» в медцентре «Одосео». Вот что он рассказал читателям «СЗ»:

— Я никак не мог сделать первый шаг к тому, чтобы начать лечиться от курения. То возникла боязнь, что в компании неправильно поймут, то — что нечем заменить эту привычку.

Курил с 1996 г., т. е. на протяжении 14 лет. Начиналось с малого: одной пачки хватало на 5–6 дней, потом доза стала расти, и в стрессовых ситуациях я уже выкуривал до двух пачек в день.

У меня были попытки бросить курить самостоятельно. Самая удачная — лет десять назад. Но через год снова — нервы, сессия, разные проблемы и после годового перерыва закурил опять.

Я и потом пытался бросить: уменьшал дозу, переходил на более легкие сигареты, но ничего не выходило, получалось выдержать максимум до 9–10 дней. Далее все начиналось по новой, и я выкуривал достаточно много ежедневно.

Сейчас к лечению привело то, что здоровье стало ухудшаться: тем более, что практически все врачи в моем окружении в голос заговорили об этом. Когда пил — курить хотелось, и из-за этого проблемы всякие возникали.

Сейчас никаких насмешек над мной из-за того, что бросаю курить, в

компании нет, потому что не общаюсь с этими людьми все время.

В течение курса лечения первые 2–3 дня чувствовал себя нормально, поскольку, если нахожусь дома, а не на улице, курить совершенно не тянет. Потом началась нервозность, стал срываться на всех подряд. На данный момент нервозность начала спадать, прихожу потихоньку в норму.

Тем, кто начинает курить сейчас, я бы сразу сказал, что лучше не пробовать: ни к чему хорошему это не приведет. Это постоянная привычка, зависимость, которая разрушает здоровье. А тем, кто курит, не надо бояться сделать первый шаг к тому, чтобы лечиться от табака. Его все равно надо сделать, потому что потом может быть поздно, могут появиться совершенно необратимые последствия.

В лечении я не нашел ничего сверхъестественного, бояться нечего. Все прошло совершенно спокойно, без негатива. Я рад, что не погубил свое здоровье окончательно, поскольку есть еще возможность у организма восстановиться через какое-то время. Можно сказать, что теперь я приобретаю здоровье.

Также ценно избавление от вредных привычек потому, что с ними сейчас сложно устроиться на работу. Еще плюс — это финансовая экономия, так как в среднем достаточно большая сумма уходила на сигареты, если посчитать хотя бы за неделю. А теперь ее можно потратить на более нужные вещи.



МЕДЦЕНТР «ОДОСЕО»

www.alkogolyu.net

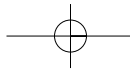
Оригинальная программа лечения табакизма

Без боли, проколов кожи иглами, опасности заражения ВИЧ и гепатитом, без применения психотропных препаратов (транквилизаторов, антидепрессантов).

В программе используется: биорезонансная адаптивная терапия, экзогенная частота «Антитабак», программы ритмов мозга, вербальная и невербальная психотерапия, антитабачная детоксикация с удалением табачных смол.

Длительность курса - 7 дней. 4 визита к врачу.
Амбулаторный согласованный режим.

Запись на прием по телефону: (495) 968-52-58



Хожу на фитнес и... полнею!

Две составляющих похудения – спорт и диета

На наши публикации о том, как правильно начинать заниматься фитнесом, приходят первые отклики от читательниц. Один из часто задаваемых вопросов такой: «Я стала ходить в тренажерный зал, чтобы сбросить пару лишних кило, но заметила, что, наоборот, прибавила в весе. Я в ужасе, что делать?»

Аппетит после тренировок объясняется тем, что физическая нагрузка обычно увеличивает метаболизм, поэтому в организме возрастает потребность в белке. При этом состав пищи, которую употребляют жительницы мегаполисов, как правило, не меняется и остается не очень здоровым: в ней мало полезного белка, микроэлементов и витаминов. Диетологи утверждают, что еда, прошедшая заводскую обработку, имеет неестественное соотношение питательных веществ: вам кажется, что вы питаетесь хорошо, а на самом деле вы в чем-то переедаете и од-

новременно в чем-то голодаете.

Если вы приобрели к спорту, то должны начать следовать и диете. Одно без другого малоэффективно для похудения. Один пример: многие женщины занимаются шейпингом годами, но их вес при этом не меняется. Но стоит им на фоне тренировок начать применять диету, как их вес снижается на 20% быстрее.

Впрочем, исследования показывают, что аппетит после тренировок может и снижаться. Это зависит это от интенсивности нагрузки. Как ее дозировать? Если после тренировки вы ощущаете приятное тепло, повышение тонуса мышц, а аппетит не усиливается – значит, нагрузка вам подходит. Если вы утомлены и хочется есть – нагрузка большая и ее надо снижать.

Есть еще один нюанс. Если вы начали тренироваться, не бросайте, потому что это будет сопровождается резким снижением окисления жира в мышцах, что может опять же привести к набору

веса. Поэтому мудрее применять нагрузки, которые вам нравятся сами по себе, и которые вы сами не захотите бросить.

Людмила Изъюрова,
Lizyurova@mail.ru

Какой вес считать физиологической нормой?

Существует так называемый индекс массы тела (ИМТ). Его определяют по формуле: **массу тела в кг разделить на квадрат роста в метрах**. В норме у женщин такой ИМТ должен составлять в пределах от 18,5 до 24,9. Для женщины также важен объем талии – он должен быть меньше 80 см. И еще есть индекс отношения объема талии к объему бедер (поделить первое на второе). Он не должен превышать 0,8.

Как распределить еду в течение дня?

- 25% - на завтрак
- 10% - на второй завтрак
- 35% - на обед
- 10% - на полдник
- 20% - на ужин.



Клятва Гиппократа, в век до н. э. (в переводе на русский)

Клянусь Аполлоном-врачом, Асклепием, Гигиеей и Панахеей и всеми богами и богинями, беря их в свидетели, исполнять честно, соответственно моим силам и моему разумению, следующую присягу и письменное обязательство: считать научившего меня врачебному искусству наравне с моими родителями, делиться с ним своими достижениями и в случае надобности помогать ему в его нуждах; его потомство считать своими братьями, и это искусство, если они захотят его изучать, преподавать им безвозмездно и без всякого договора; наставления, устные уроки и все остальное в учении сообщать своим сыновьям, сыновьям своего учителя и ученикам, связанным обязательством и клятвой по закону медицинскому, но никому другому. Я направляю режим больных к их выгоде сообразно с моими силами и моим разумением, воздерживаясь от причинения всякого вреда и несправедливости. Я не дам никому просимого у меня смертельного средства и не покажу пути для подобного замысла; точно так же я не вручу никакой женщине абортивного пессария. Чисто и непорочно буду я проводить свою жизнь и свое искусство. Я ни в коем случае не буду делать сечения у страдающих каменной болезнью, предоставив это людям, занимающимся этим делом. В какой бы дом я ни вошел, я войду туда для пользы больного, будучи далек от всякого намеренного, несправедливого и пагубного, особенно от любовных дел с женщинами и мужчинами, свободными и рабами. Что бы при лечении – а также и без лечения – я ни увидел или ни услышал касательно жизни людской из того, что не следует когда-либо разглашать, я умолчу о том, считая подобные вещи тайной. Мне, нарушившему выполняющую клятву, да будет дано счастье в жизни и в искусстве и слава у всех людей на вечные времена, преступающему же и дающему ложную клятву да будет обратное этому.

«Не важно, что вызывает болезнь, важно, что ее устраняет»
Авл Корнелий Цельс

Медицинский центр
«ОДОСЕО»

Лечение
алкоголизма,
табакизма,
созависимости

(495) 968-52-58,
(495) 728-94-00

www.alkogolyu.net



Возможны противопоказания. Посоветуйтесь с врачом.
Лицензия №ЛО-50-01-000010

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС 77-37564 от 17.09.09 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций. Учредитель и издатель: ООО «Одосео». Адрес: 141552, Московская обл., 40-й км Ленинградского шоссе, пос. Ржавки, ФГУП ПЭПФ ВНИИПП Россельхозакадемии, оф. 1. Тел.: (495) 968-52-58.

Перепечатка материалов из газеты «Страна здоровья» невозможна без письменного разрешения редакции. За достоверность информации в рекламных объявлениях и статьях ответственность несет рекламодатель.

Подписано в печать: 16.06.2010 г.
По графику: 16.06.2010 г.

Главный редактор: Алина Гелеранская
gazeta@alkogolyu.net
www.alkogolyu.net
Отпечатано: ООО «Красногорская типография», 143400, Московская область, г. Красногорск, Коммунальный квартал, д. 2
Периодичность: 1 раз в месяц.
Тираж 30 000 экз.
Заказ №

