

ВОПРОС — ОТВЕТ

Как снизить вероятность переломов людям, страдающим остеопорозом?

Отвечает Евгений ВЕЛИЧКО, заведующий травматологическим центром Приморского района:

— Нужно соблюдать следующие правила:

1. Уменьшите вероятность падений. Носите обувь только на низком каблуке и на нескользкой подошве. В ванной комнате постелите специальные коврики, которые не дадут поскользнуться. При необходимости оборудуйте ванну специальными поручнями.
 2. Спускаясь по лестницам, держитесь за перила. Находясь на эскалаторе в метро, стойте на месте, не идите, а уж тем более не бегите по эскалатору.
 3. Старайтесь лишней раз не наклоняться, не мойте в наклон полы, приобретите для этой цели швабры с длинными рукоятками.
 4. Никогда не вставайте на табуретки.
 5. Закрепите в квартире провода, чтобы случайно не зацепиться о них ногой. Это же правило относится к коврикам, коврам и дорожкам (а еще лучше вообще избавиться от этих «украшений интерьера», являющихся еще и хорошим пылесборником). Помните: соблюдать осторожность нужно не только на улице, но и в квартире!
 6. Не поднимайте тяжести. Если это неизбежно, распределите груз на обе руки.
 7. Если вы упали, вставайте лишь после того, как убедитесь: травмы нет. И все равно после падения обратитесь к врачу: некоторые виды переломов могут быть поначалу достаточно безболезненными.
 8. Если врач рекомендовал вам носить корсет, пользоваться тростью — выполняйте это предписание. И обязательно принимайте препараты, которые вам назначил доктор.
- При остеопорозе врач может назначить препараты: кальция, витамин D, кальцитриол (форма витамина D, помогающая усваивать кальций), так называемые бисфосфонаты (препараты, повышающие плотность костей). В ряде случаев может быть назначена заместительная гормонотерапия.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 27 февраля по 5 марта

ОВЕН. Придется справиться с повышенной нервозностью и тревожностью. Скорее всего отпадет желание вообще что-либо делать. Впрочем, существование влияния на здоровье период не оказывает.

ТЕЛЕЦ. Сложный период. Физическое перенапряжение и бурные эмоциональные проявления грозят упадком сил. Особенно осторожными должны быть люди со слабым сердцем и расстройствами мозгового кровообращения.

БЛИЗНЕЦЫ. Звезды советуют: избегайте передания, а также больших трат. В целом это хороший период, но возможно небольшое обострение эндокринных недугов. Так что диабетикам должны постоянно контролировать уровень сахара.

РАК. Хотя существенного нарушения здоровья не будет, вы можете ощутить уменьшение внешней привлекательности, что скажется на вашем настроении. Поберегите горло (возможны ангины). Не лучшее время для серьезных косметических процедур.

ЛЕВ. В целом хороший период. Однако есть вероятность обострения желудочно-кишечных, урологических и гинекологических недугов. Старайтесь не переохлаждаться, повышайте иммунитет.

ДЕВА. Подходящий период для выяснения причин бесплодия и соответствующих лечебных процедур. Период считается благоприятным для начала курса лечения тяжелых недугов.

ВЕСЫ. Хронически больных следует ограждать от чрезмерных переживаний. И внимательно прислушивайтесь к их необычным жалобам, так как новые болезни и обострения старых склонны проявляться именно в этот период.

СКОРПИОН. Период, возможно, незначительных, но качественных изменений в состоянии здоровья. Может действовать как позитивно, так и разрушающе. Период отлично подходит для посещения психотерапевта или психолога. И не забывайте: музыкотерапия полезна каждому.

**НЕ ПРОПУСТИ!
«Университет
здоровья»
приглашает
на лекции**

В ГОРОДСКОМ ЦЕНТРЕ медицинской профилактики продолжается цикл лекций, посвященных оздоровлению.

Лекции проходят раз в две недели. **12 марта** состоится лекция на тему «Фитотерапия. Целебные свойства растений». **26 марта** можно послушать лекцию «Вода в жизни человека», а **9 апреля** вам расскажут о роли витаминов и микроэлементов для нашего здоровья.

Начало лекций — в 14 часов. Лекции читают ведущие специалисты медицинских вузов и научно-исследовательских институтов. Вход свободный.

Адрес Городского центра медицинской профилактики: Итальянская ул., 25. Телефон для справок — **571-65-01**. В программе возможны изменения.



**Заразы бояться —
в бассейн не ходить**

**СОБЛЮДАЙТЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ПРАВИЛА —
И НЕПРИЯТНЫЕ БОЛЕЗНИ ПРОЙДУТ СТОРОНОЙ**

В редакцию «ВП» периодически обращаются читатели с вопросами о том, насколько велика вероятность подцепить те или иные кожные недуги в общественном транспорте, во время примерки одежды в магазине, а также при посещении бассейнов и аквапарков. Тем более что справки о состоянии здоровья ни в бассейнах, ни в аквапарках не требуют. Вопросы мы переадресовали Ольге Владимировне ГАЙВОРОНСКОЙ (на фото внизу), заведующей организационно-методическим консультативным отделом по дерматовенерологии Городского кожно-венерологического диспансера.



В бассейне и бане босиком лучше не ходить: есть вероятность подцепить грибок.

— Прежде всего отмечу: в нашем городе постоянно фиксируется несколько десятков наиболее распространенных кожных заболеваний, а во всем мире их известно значительно больше — примерно две тысячи. Да, сейчас целый ряд недугов идет в атаку, чему, как мы все понимаем, способствует несоблюдение элементарных санитарных правил. Однако не все так ужасно, как кажется некоторым особо мнительным гражданам. Для передачи того или иного недуга от человека к человеку нужны определенные условия — иначе в городе наблюдалась бы пандемия чесотки, педикулеза и прочего. Но этого, как мы видим, не происходит, а соблюдать достаточно простые правила гигиены необходимо нам всем. Кстати, все ли из вас всегда моют руки, придя домой, а также перед едой? Между тем это правило значительно снизит риск потенциального зара-

жения и желудочно-кишечными недугами, и кожными заболеваниями, и даже ОРВИ.

Как только у вас появляются какие-либо высыпания, расчесы и прочие поражения кожи — обращайтесь к врачу-дерматологу. Помощь, оказываемая в КВД города, бесплатная, включая все необходимые анализы. К сожалению, фиксируются случаи, когда очень даже чистоплотные люди длительно страдают, например, чесоткой, принимая ее за аллергию. Мы ее называем чесоткой интеллигентных людей.

