

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 каблучке 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 нервной возбудимостью 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.

