

СЕЗОННОЕ

# Чтобы золотая осень была только в радость

Как счастливо пережить осень и свести к минимуму вероятность обострения недугов? Об этом рассказывает Наталья Николаевна ЛЯКОВА, врач общей практики городской поликлиники №34.

— Осень, особенно поздняя, это время, когда в атаку идут желудочно-кишечные недуги, в том числе досаждающий очень многим петербуржцам гастрит, обостряются заболевания печени и желчевыводящих путей, проявляются бронхиты, начинается традиционный сезон простудных заболеваний, увеличивается число жалоб на обострения костно-суставных недугов (артрозов, остеохондрозов). Кстати, обострения костных недугов — следствие не только холодной погоды, но и нашей общей беды — сидячего образа жизни, длительной работы за компьютером. Почему-то многие полагают: раз лето закончилось, погода плохая — физические нагрузки отменяются. Вместо прогулок — диван, компьютер и телевизор. Между тем именно сейчас нужно регулярно выполнять хотя бы самые простые гимнастические комплексы, чтобы держать свое тело в тонусе. Напоминаю: регулярные занятия физкультурой не только уменьшают риск обострения именно костно-суставных недугов, но и благотворно влияют на весь организм в целом, в том числе на сердечно-сосудистую систему.



Фото Натальи ЧАЙКИ

Осенью прогулки сокращать не нужно!

**И учтите: многочасовое бдение за компьютером, без полагающихся перерывов и гимнастики, может способствовать возникновению целого сонма проблем со здоровьем:**

- 1) головным болям, раздражительности, бессоннице;
- 2) общей физической утомляемости, сильным болям в спине, обострению артроза, остеохондроза;
- 3) лучезапястному синдрому, характеризующемуся сильными болями в кистях рук;
- 4) проблемам со зрением, синдрому «сухого глаза»;
- 5) снижению иммунитета;
- 6) проблемам с желудочно-кишечным трактом, поскольку люди, много времени проводящие за компьютером, зачастую питаются неправильно;
- 7) появлению компьютерной зависимости.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБОСТРЕНИЯХ ГАСТРИТА

- Питание — только дробное, маленькими порциями. Не наедаемся на ночь. Из меню исключаем жирное, острое, жареное, газированные напитки, кофе (особенно растворимый). Минеральную воду в период обострения выбираем без газа. А если уж не можете расстаться с такой вредной привычкой, как курение, то хотя бы не курите натощак.
- Важно: не забываем тщательно пережевывать пищу. Не уподобляйтесь удаву!
- Идеальное блюдо — жидкая каша (особенно овсяная, в кашу можно добавить пару ложек меда), жидкое картофельное пюре (на воде, а не на молоке), яйцо всмятку. При улучшении состояния можно добавить овощные супы (особенно протертые), овощные пюре, каши, нежирные отварные рыбу и мясо. Если все пройдет хорошо, добавить молочные нежирные продукты.
- Помните, что на глазок кислотность желудочного сока не определить, а режим питания при пониженной и повышенной кислотности отличается. Обратитесь к врачу и проведите необходимые исследования. Например, при гастрите с пониженной кислотностью перед завтраком рекомендуется выпить полстакана теплой кипяченой воды, в которую добавлено несколько капель лимонного сока (не покупного, а выжатого из лимона).
- Людям, страдающим желудочно-кишечными недугами, нужно с большой осторожностью браться за диеты, направленные на снижение веса. Может быть сильное обострение заболевания.

## АНДРЮШЕ, КОТОРЫЙ МЕЧТАЕТ ПОЙТИ В ШКОЛУ, НУЖНА НАША ПОМОЩЬ

Андрюше Раганяну родом из Сочи 7 лет, диагноз мальчика — острый лимфобластный лейкоз. Беда пришла в семью в апреле 2011 года, когда Андрею было 4 года. Буквально за какой-то месяц энергичный, здоровый мальчик, звезда детского сада, неожиданно сник, стал бледным, постоянно хотел спать. Мама обошла с сыном несколько поликлиник и больниц в Сочи, но диагноз Андрюше поставить не могли, а состояние его все ухудшалось. С подозрением на гепатит Андрей попал в инфекционную больницу. Там предположили, что проблема — в почках, и направили в Краснодарскую детскую краевую клиническую больницу, где его немедленно положили в реанимацию и сделали переливание крови. На следующий день у Андрюши взяли пункцию костного мозга, а еще через день начали проводить химиотерапию. У ребенка диагностировали острый лимфобластный лейкоз.



Во время длительного лечения было все: на фоне введения «химии» — и эпилептические приступы, и отек легких, и ожог пищевода. Но болезнь в конце концов отступила, однако ремиссия продержалась только два года. Прошлым летом, когда Андрей с мамой уже подали заявления в школу, покупали учебники и выбрали самые красивые яркие тетрадки, мальчик стал жаловаться на сильнейшие головные боли и боли в спине. Пришлось вернуться в больницу, где Андрюшу диагностировали рецидив. Ребенок очень тяжело воспринял эту новость, поначалу даже отказывался лечиться, уговаривали и родители, и врачи...

Краснодарские медики направили Андрея в Санкт-Петербург, в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой, где в конце сентября 2013 года Андрюшу провели трансплантацию костного мозга от сестры Аси. Все прошло успешно, Андрюша восстановился и уехал домой, начал заново привыкать к нормальной жизни, увлеченно готовился к школе, старательно учился читать и считать. Кто бы мог подумать, что через год все повторится: возврат болезни, трансплантация... На этот раз врачи сделали мальчику пересадку от мамы. Чтобы избежать отторжения донорского костного мозга, Андрюше необходим постоянный прием препарата «Рапамун», ежемесячная терапия которым обходится в 51 030 рублей.

Когда близкий человек болеет так долго и так тяжело, финансовые возможности даже крепко стоявшей на ногах семье полностью иссякают... Родители Андрюши бессильны помочь своему сыну, но это можем сделать мы с вами.

### Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда [http://www.advita.ru/donation\\_dengionline.php](http://www.advita.ru/donation_dengionline.php).

**СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!**

## МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 15 по 21 октября

**♈ ОВЕН.** Возникающие конфликты способствуют нервному переутомлению. Так что старайтесь быть более дипломатичными. В эти дни могут обостриться хронические недуги кровеносной системы, в том числе венозная недостаточность.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Опасный период для лиц, склонных к злоупотреблению спиртным, — могут начаться запои. Увеличивается риск отравлений некачественным алкоголем и лекарственными препаратами.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Автолюбители должны быть предельно осторожными и ни в коем случае не садиться за руль в состоянии даже очень легкого алкогольного опьянения: риск ДТП сейчас возрастает. Велика угроза пищевых отравлений и бытового травматизма (особенно связанного с электричеством).

**♋ РАК.** Особенно важно в эти дни не перегружать печень и сердце. Возрастает вероятность обострения хронических заболеваний печени и желчного пузыря, а также верхних дыхательных путей. Период плохо подходит для начала аппаратной физиотерапии (особенно для процедур, основанных на воздействии токами).

**♌ ЛЕВ.** Вероятна активация вредных привычек (в том числе тяги к алкоголю и курению). Даже люди, давным-давно сказавшие «Нет!» сигарете, рискуют снова начать курить. Зато в эти дни улучшится течение хронических кожных и аллергических недугов.

**♍ ДЕВА.** Вероятно небольшое снижение иммунитета. Старайтесь не переохлаждаться. Принимайте препараты растительного происхождения, повышающие иммунитет, и больше времени проводите на свежем воздухе.

**♎ ВЕСЫ.** Период, возможно, незначительных, но качественных изменений в состоянии здоровья. Обычно даже тяжелобольные люди в такие дни ощущают прилив энергии и жизненных сил. Период идеален для комплексного медицинского обследования.

**♏ СКОРПИОН.** Вероятны повышенная возбудимость, напряженность, раздражительность, неуравновешенность. Поэтому в организме могут происходить психосоматические изменения. В первую очередь страдают пищеварительная система и печень. Могут начаться проблемы со сном.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Период перестройки организма: иммунной и гормональной систем. Будут эффективны оздоровительные процедуры. А вот от освоения новой для вас диеты лучше пока отказаться.

**♑ КОЗЕРОГ.** Опасность ангин, других острых воспалительных заболеваний, в том числе половых органов. Возможно небольшое нарушение сердечной деятельности. Возрастает сексуальность, возможно зачатие, в том числе нежелательное.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** В этот период проверяется стойкость вашего организма. Хотя существенных нарушений здоровья ожидать не следует, вас могут одолевать сонливость, плохое настроение. Период плохо подходит для начала курса лечения десен.

**♓ РЫБЫ.** Возможно некоторое усиление симптомов редких, трудно диагностируемых заболеваний. Часто активизируется течение неврологических и психических заболеваний. Однако время для оздоровительных поездок, особенно морских путешествий. Но подойдет и экскурсия по рекам и каналам.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ