

КАК УКРЕПЛЯТЬ ОРГАНИЗМ ВЕСНОЙ

СПОНСОР
РУБРИКИ
«ТВ КУПОЛ»
Легенды «Ленфильма» —
кинопоказ на 100ТВ

100
ТВ
ТЕЛЕКАНАЛ

РЕКЛАМА

ИЗ ПЕРВЫХ РУК

Доброе имя дороже денег

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА (ЛОКБ) ХОРОШО ИЗВЕСТНА ЖИТЕЛЯМ
НЕ ТОЛЬКО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ,
НО И САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Сегодня услугами этой современной многопрофильной клиники ежегодно пользуются свыше 230 тысяч пациентов. Более подробно об оказании услуг и внедрении новых методов лечения мы успели побеседовать с заслуженным врачом РФ, доктором медицинских наук профессором Валерием ТРИШИНЫМ — прежде чем он оставил пост главного врача ЛОКБ.

— Валерий Михайлович, как вы можете оценить состояние больниц Ленинградской области на сегодня?

— Сегодня многие государственные межрайонные больницы (бывшие ЦРБ) имеют хорошее диагностическое оснащение. Сейчас в области около 10 компьютерных, 4 магнитно-резонансных томографа, современная эндоскопическая аппаратура, операционные по программе ДТП. Если раньше некоторые виды операций проводились только в областной больнице, то сейчас они выполняются практически во всех районных больницах. Это радует.

— А как дела обстоят в областной больнице, которую вы возглавляете уже на протяжении 28 лет?

— Стараемся идти в ногу со временем, постоянно внедряем новые методы диагностики и лечения пациентов. Мы проводим все виды хирургических вмешательств, все виды терапии. На базе больницы работает травмоцентр 1-го уровня для лечения пострадавших в ДТП, Региональный сосудистый центр, где проводятся экстренные внутрисосудистые операции при остром коронарном синдроме, инфаркте миокарда для жителей Ленобласти и Санкт-Петербурга. В больнице работают три отделения гемодиализа. Одним словом, для пациентов представлен весь спектр медицинских услуг, которые они могут получить абсолютно бесплатно по полису ОМС.

— К вам обращаются жители всех районов области. Как справляетесь с таким потоком пациентов?

— Мы готовы к такому потоку. Поликлиника обеспечивает 550 посещений в день, врачи ведут прием по 40 специальностям. В больнице выстроен четкий лечебный и диагностический процесс, созданы все необходимые условия для пациентов. Процесс диагностики рассчитан таким образом, чтобы пациент за один день прошел весь перечень обследований.

— Министр здравоохранения России Вероника Скворцова прогнозирует, что с 2015 года практически вся высокотехнологичная медпомощь будет финансироваться за счет фонда ОМС. Как это отразится на пациентах?

— Перед Минздравом стоит задача по увеличению объемов высокотехнологичной медицинской помощи (ВМП). Для этого помимо федеральных учреждений будут активно привлекаться региональные медцентры. На мой взгляд, это позволит существенно повысить доступность ВМП, и пациентов, получающих такое лечение, должно стать больше.

В нашей больнице мы оказываем пациентам высокотехнологичную медпомощь по полису ОМС в абдоминальной хирургии, травматологии, нейрохирургии, офтальмологии, ревматологии и других областях. Пациент при обращении в Областную консультативную поликлинику сразу консультируется специалистом, который определяет показания к ВМП. Если они выявляются, следует направление на обследование и дальнейшую операцию. Время ожидания минимальное.

Беседовала Анна НЕШТАТСКАЯ

Не забывайте про зелень и цитрусовые!

На усталость, упадок настроения, сонливость, снижение работоспособности сейчас жалуются очень многие. Что и понятно: на календаре начало весны, погода далека от идеала, да и организм уже успел к этому времени израсходовать силы, поднакопленные за лето. А тут еще грипп наступает и прочие ОРВИ.

Как помочь организму справиться с весенними напастями? Об этом читателям «ВП» рассказывает Яна Юрьевна ПРИВАЛОВА, главный врач медицинского центра садоводческого массива Бабино.

— Весна — традиционное время падения защитных сил организма. Что предпринять?

1. Стараться, чтобы питание было разнообразным, богатым витаминами. Отличный вариант — свежесжатый сок. Рецепт противоанемического сока: берем яблоки, свеклу, морковь. Все в сыром виде, пропорция не важна. Пропускаем через соковыжималку, пьем хотя бы по стакану по утрам. Можно пить сок цитрусовых (например, апельсиновый с добавлением лимонного) — если нет аллергии. Также пьем фиточаи и незаслуженно забытый компот из сухофруктов (но с минимальным количеством сахара). Такой компот — кладезь полезного, в том числе цинка, магния, меди, селена. И он отлично утоляет жажду. Компот незаменим в меню школьников.

2. Обязательно добавляем в меню продукты, содержащие фолиевую кислоту, антиоксиданты. Они поддержат и сердечно-сосудистую систему, и иммунную, и укрепят сосуды, улучшат состояние крови. Прежде всего это всевозможная зелень: шпинат, цветная капуста, обычная капуста, брокколи, зеленый салат, укроп, петрушка. В общем, «зеленая» еда.

3. Важные компоненты в меню: молочные продукты (особенно сыр, творог, натуральные йогурты, кефир), бобовые, хурма, бананы, кукуруза, рыба. Не забываем о пользе круп, в том числе банальной овсянки. Очень полезны свежие салаты, например, греческий с добавлением фасоли, тертая морковь со сметаной.

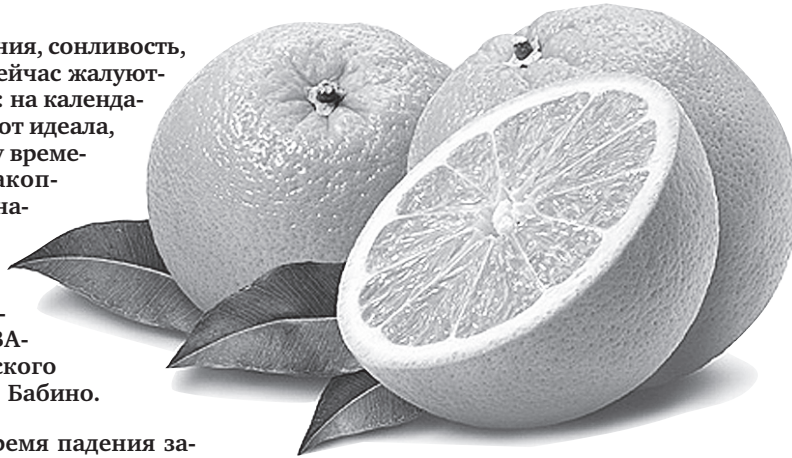
4. В нашей заботе нуждаются и глаза. Пьем черничные кисели и компоты, добавляем продукты, богатые витаминами А и Е.

5. Рекомендуется принимать противовирусные препараты и поливитаминные комплексы. Можно принимать аптечные растительные препараты, повышающие иммунитет.

6. Стараемся высыпаться. Сейчас это особенно важно для организма!

7. Без сильной физической нагрузки не обойтись. Басейн, скандинавская ходьба, комплекс утренней гимнастики доступны практически всем.

8. Как только появится первая зелень на огородах, начинаем добавлять ее в меню.



ВЕСЕННИЙ ФИТОЧАЙ

Берем высушенные: чабрец, Melissa, лист брусники, зеленый чай.

Смешиваем в равных долях, завариваем (лучше в эмалированном, керамическом или фарфоровом чайнике, стеклянная посуда подходит хуже). Наливаем в чашку, добавляем пару капель сока, отжатого из лимона. Напиток, дающий бодрость, готов! Такой чай обогащает организм витаминами и микроэлементами, прекрасно подходит для профилактики и лечения простудных недугов, промывает почки.

При нервных перегрузках, проблемах со сном, депрессивных состояниях рекомендуется включать в меню продукты — источники триптофана, стимулирующего выработку серотонина (гормона счастья): бананы, шпинат, красный болгарский перец, помидоры, баклажаны, сыр твердых сортов, творог, черный горький шоколад, натуральное какао, продукты из сои.

Полезно пить настой зверобоя. Зверобой благотворно действует на желудочно-кишечный тракт и укрепляет нервную систему.



МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 4 по 10 марта

♈ ОВЕН. Время, возможно, незначительных, но качественных изменений в состоянии здоровья. Может действовать как позитивно, так и разрушающе.

♉ ТЕЛЕЦ. Период резкого повышения общего тонуса организма. Впрочем, это не означает, что нужно увеличить нагрузки. Ни в коем случае! Дайте организму, ослабленному долгой зимой, передышку.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Улучшение течения заболеваний костно-мышечной системы. Благоприятно начало их лечения (в том числе физиотерапия, массаж). Хорошее время для того, чтобы заняться зубами (особенно для протезирования, лечения заболеваний десен).

♋ РАК. Период изменения обмена веществ, некоторой гормональной перестройки, но в целом влияет на состояние здоровья позитивно. Благоприятен для начала интенсивного лечения тяжелых заболеваний, хирургических вмешательств (должен хорошо переноситься наркоз). А вот с нетрадиционными методами лучше подождать.

♌ ЛЕВ. Интенсивное лечение вашего основного заболевания приведет к длительной ремиссии. Но в эти дни вероятны мышечные, зубные, неврологические боли, обострение мигрени.

♍ ДЕВА. Сложный период. Время повышенной нервозности, желание вступать в конфликты может появиться даже у очень уравновешенных людей. Вероятно обострение желудочно-кишечных недугов. Могут появиться жалобы на боли в области сердца.

♎ ВЕСЫ. Возможны небольшое нарастание симптомов сердечно-сосудистых заболеваний, сердцебиения. Могут возникнуть проблемы со сном. Старайтесь тщательно соблюдать все предписания лечащего врача.

♏ СКОРПИОН. Эти дни идеально подходят для борьбы с вредными привычками, в том числе курением, компьютерной зависимостью, а также пристрастием к сладкому. Только не говорите, что займетесь собой с понедельника. Звезды не поверят. Начните прямо сейчас!

♐ СТРЕЛЕЦ. Особенно важно в эти дни не перегрузить печень и сердце. Больные печеночными заболеваниями получают облегчение, этот период хорошо использовать для начала курса лечения заболеваний печени и желчевыводящих путей.

♑ КОЗЕРОГ. Время гармонии тела и духа. Оно не связано с серьезными проблемами со здоровьем. Значительно улучшится течение недугов костно-мышечной системы.

♒ ВОДОЛЕЙ. У вас повысится аппетит, а также склонность к острым, копченым и жареным блюдам. Не увлекайтесь ими, иначе рискуете получить проблемы с желудочно-кишечным трактом и печенью.

♓ РЫБЫ. Погода оставляет желать лучшего, и сейчас у вас повышается вероятность заболеть простудой, а то и гриппом. Меры профилактики вы отлично знаете и сами. А вот что касается хронических недугов, то они перейдут в стадию ремиссии.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ