

# Ярославская областная клиническая больница

# Здоровья Вам!

ОЯОКБ

июнь 2002 г.

№ 1

медицинская газета



Это первый выпуск нашей газеты. Нам о многом хочется рассказать Вам: о новых методиках, подробнее о работе отделений и служб, о том, как живет больница. Наши специалисты и сотрудники кафедр Медицинской Академии в своих статьях будут рассказывать о различных заболеваниях, о подходе к их лечению и о многом другом. Мы будем рады, если информация, которую вы прочитаете на страницах нашей газеты, окажется полезной и нужной для Вас.

А я желаю Вам крепкого здоровья и благополучия!

С уважением  
главный врач О.П.Белокопытов

Ярославская областная клиническая больница ведет свою историю с 1913 года, когда на средства купца Голодухина было начато строительство первого корпуса (на проспекте Октября), приостановленное из-за войны 1914 г. С 1924 г. приступили к достройке здания, где в 1927 г. было развернуто 40 хирургических коек, которые считались отделением больницы «Загородный сад» (в настоящее время больница им. Н.В.Соловьева), в 1933 г. это отделение было реорганизовано в хирургическую больницу под руководством врача А. А. Голосова. В 1938 г. закончилась пристройка крыла к основному корпусу, где разместились терапевтическое, глазное, нейрохирургическое отделения. В таком виде больница просуществовала до Великой Отечественной войны и имела 275 коек. Во время войны больница была превращена в эвакуогоспиталь.

В 1948 г. хирургическую больницу реорганизовали в областную клиническую больницу, и первым её главным врачом была назначена П. М. Мешавкина.

В 1982г. было начато строительство здания «новой» областной клинической больницы в поселке Яковлевское.

В разные годы главными врачами ЯОКБ были В. В. Лилеев (1949–1953гг.), З. М. Денисенко (1953–1970гг.), И. И. Парусов (1970–1975гг.), Б. Р. Лозинский (1975–1982гг.), Ю. Н. Слѣзин (1982–1988гг.), В. Н. Осинцев (1988–1997гг.).

В настоящее время Ярославская областная клиническая больница – это многопрофильное, высокоспециализированное, крупнейшее в области лечебное учреждение.

кальные слухоулучшающие операции, выполненные в ЛОР-отделении. Стоматологи успешно осваивают пластические операции на лице, внедрена имплантация (вживление) штифтов для несъемного протезирования зубов. Торакальные хирурги начали применять торакоскопические методики лечения заболеваний легких, осваиваются операции по хирургическому лечению нарушений ритма сердца. Постоянно расширяется диапазон плановых и экстренных эндоскопических операций при заболеваниях брюшной полости и в гинекологии. Из перспективных направле-

ГБОУ. На базе стационара работает реабилитационный центр, в котором трудятся врачи-игло-рефлексотерапевты, мануальные терапевты, врачи-психологи, психотерапевты и биоэнерготерапевты.

В состав ЯОКБ входит консультативная поликлиника на 800 посещений в день, где ведется прием по 46 специальностям. В поликлинике созданы и функционируют 8 лечебно-диагностических центров: кардиологический, ревматологический, эндокринологический, респираторный, лазерный офтальмологический, маммологический, сурдологи-

гической системы. Отделение функциональной диагностики оснащено самой современной ультразвуковой аппаратурой, в том числе и для исследования сердечно-сосудистой системы.

Лабораторная служба представлена клинической лабораторией, выполняющей широкий спектр клинических, биохимических, цитологических исследований, а также экстренной, иммунологической и бактериологической лабораториями.

В больнице прекрасный высококвалифицированный коллектив врачей и медсестер, глубоко преданных своему делу. 50% врачей имеют первую и высшую квалификационные категории, работают 6 заслуженных врачей РФ, 11 отличников здравоохранения, 2 доктора медицинских наук, 15 кандидатов медицинских наук, 26 ведущих сотрудников больницы являются главными внештатными специалистами области.

ЯОКБ является базой 9 кафедр Ярославской Государственной Медицинской Академии. Сотрудники больницы и кафедр ЯГМА работают в тесном контакте. У нас единые задачи и цель – оказать помощь больному своевременно и качественно. Академия вносит большой вклад в профессиональную подготовку специалистов ЯОКБ. Подавляющее большинство диссертаций врачей больницы подготовлено под непосредственным руководством заведующих кафедрами ЯГМА.

## Здравствуйте, дорогие читатели!



В состав ЯОКБ входит стационар на 1000 коек, где развернуто 18 профильных отделений, в которых ежегодно пролечиваются более 20 тысяч пациентов из районов области и города Ярославля. В больнице функционируют отделения хирургического профиля, такие как: офтальмологическое, стоматологическое, торакальное, урологическое, нейрохирургическое, отделения гнойной и общей хирургии, гинекологическое отделение «Брак и семья», отделение микроэндоскопической оториноларингологии.

В последние годы резко возросла интенсивность работы этих отделений, за год выполняется более 11 тысяч операций, что стало возможным за счет внедрения новых технологий. Коллективы хирургических отделений освоили 20 новых методик оперативного лечения больных: это новые операции при глаукоме, отслолке сетчатки, катаракте в практике офтальмологических отделений; это совместная работа окулистов и ринологов по лечению гнойных процессов орбиты с помощью эндоскопических методик; уни-

ный хочется отметить разработку программы развития кардиохирургии для лечения больных с ИБС, пороками сердца, нарушениями ритма сердца, которые в настоящее время могут получить данный вид помощи только в центральных клиниках г.Москвы.

В больнице работают отделения терапевтического профиля: неврологическое, детское, гастроэнтерологическое, нефрологическое, пульмонологическое, ревматологическое и кардиологическое отделение с блоком интенсивной терапии. В этих отделениях концентрируются диагностически наиболее сложные и тяжелые больные из всех районов области и г. Ярославля, применяются современные методы диагностики и схемы лечения пациентов. Кроме того, больница имеет отделения реанимации и анестезиологии, отделение «УРАТ» (дробление камней почек методом дистанционной микро-волновой литотрипсии), а также единственное в области отделение гемодиализа (или «искусственной почки»), отделение гравитационной хирургии крови и

центр амбулаторной хирургии. В течение года в областной поликлинике проходят обследование и лечение более 170 тысяч пациентов. Кроме консультативной помощи существует такая форма работы как «выездная поликлиника», когда группа специалистов выезжает непосредственно в районы области для оказания консультативной помощи сельскому населению.

На базе поликлиники развернуты койки дневного стационара, где больные могут получить квалифицированное обследование и лечение в дневное время.

Областная больница располагает мощной диагностической базой. С 1991 г. функционирует диагностический центр, оснащенный современной техникой лучевой диагностики: ядерно-магнитным резонансом, компьютерным томографом, аппаратурой для радиоизотопной диагностики различных органов и скелета, аппаратурой для определения уровня гормонов. Так же имеется отделение эндоскопии для диагностики заболеваний желудочно-кишечного тракта и бронхо-



## Дорогие коллеги, друзья!

Сердечно поздравляем Вас с профессиональным праздником – Днем медицинского работника! Здоровья, успешной работы, благополучия, мира и добра!



ОЯОКБ

стр. 1



Доктор медицинских наук,  
профессор  
**О.А. ХРУСТАЛЕВ**

Артериальную гипертонию не случайно называют «молчаливым убийцей», так как это опасное заболевание поначалу почти ничем себя не проявляет. Возникающие при гипертонии головные боли, утомляемость, головокружение, большие склонны объяснять перегрузками на работе, переутомлением, реакцией на перемену погоды.

Многие годы заболевание протекает без заметных клинических проявлений, незаметно, исподволь подтачивая здоровье человека. И только внезапное («как гром с ясного неба») развитие инфаркта миокарда или нарушения мозгового кровообращения заставляет круто переосмотреть отношение к собственному здоровью, к сожалению, уже безвозвратно утерянному. Нелеченная, неконтролируемая гипертония, как установлено современными исследованиями, является основным источником инвалидизации и преждевременной смертности от сердечно-сосудистых катастроф, недостаточности кровообращения, поражения важнейших органов – «мишеней» – сердца, мозга и почек. Какое артериальное давление следует считать повышенным? Современная наука считает, что при превышении цифр более 140/90 миллиметров ртутного столба это состояние следует считать гипертонией. Но и при меньшем уровне давления – 130–139 миллиметров систолического и 85–89 – диастолического уже следует насторожиться и предпринять необходимые меры профилактики.

Несмотря на усилия многих поколений ученых, причина гипертонической болезни не установлена. Существует мнение о генетической предрасположенности к этому заболеванию, о чем свидетельствует высокая частота встречаемости гипертонии у родственников. Но не нужно рассматривать этот факт как некую фатальную неизбежность развития гипертонической болезни у носителей «неблагополучных» генов. Во многом она зависит от особенностей образа жизни, нервно-психических перегрузок, характера питания человека, физической актив-

ности, наличия вредных привычек.

Известно, например, что каждый лишний килограмм веса влечет за собой повышение уровня артериального давления на 2–3 миллиметра ртутного столба. Физические упражнения (быстрая ходьба на свежем воздухе, лыжи, плавание, велосипедные прогулки), благодаря максимальному раскрытию капиллярного сосудистого русла, в течение 3–4 часов после нагрузки нормализует повышенный уровень артериального давления. Употребление достаточного количества свежих фруктов и овощей с ограничением продуктов, содержащих поваренную соль и животные жиры, уже через 3 недели способствует снижению артериального давления на 10–15 миллиметров ртутного столба. Из этого ясно, что, изменив устоявшиеся стереотипы образа жизни, мы сами закладываем основу долговременного здоровья сердечно-сосудистой системы.

Когда начинать лечение лекарственными препаратами? Этот вопрос должен решить Ваш лечащий врач. От правильности выбора лекарства во многом зависит дальнейший успех терапии. Гипертония – одно из тех хронических заболеваний, где неприемлемо курсовое назначение препаратов. Нужно психологически приготовиться к длительному, иногда многолетнему приему лекарственных средств, так как только настойчивость обеспечит должный эффект лечения. Прогресс кардиологии привел к созданию новых высокоэффективных лекарственных препаратов, заменивших устаревшие, хотя и сохранившие свою популярность лекарства для лечения гипертонии, такие, как клофелин, допегит, адельфан.

Главная цель терапии артериальной гипертонии связана прежде всего с предотвращением угрожающих жизни сердечно-сосудистых осложнений (инфаркты, инсульты, внезапная смерть). Этого можно достичь лишь используя современные бета-адреноблокаторы, ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента, антагонисты кальция, мочегонные средства. Дозировки и схемы терапии индивидуально для каждого пациента разрабатывает врач. Нередко для достижения поставленной цели прихо-



дится назначать сочетания из лекарственных препаратов, относящихся к различным классам. Здесь особенно тщательно контролируют возможные нежелательные побочные реакции. В этом может помочь дневник самонаблюдения, где больной ежедневно отмечает показатели артериального давления, самочувствие, прием препаратов. Без активного участия самого пациента в лечении невозможно обеспечить успех лечения, поэтому для повышения уровня знаний больных организованы «школы больных артериальной гипертонией», где на занятиях врачи разъясняют особенности лечебно-профилактических мероприятий при этом заболевании.

Ярославская областная клиническая больница относится к лечебным учреждениям высшей категории, где имеются все возможности для диагностики артериальной гипертонии, изучения конкретных механизмов ее развития у пациента, отработки индивидуальной терапии в условиях специализированного кардиологического отделения или консультативного кардиологического центра в поликлинике.

Мировая медицинская практика показала, что своевременная и правильная терапия гипертонической болезни позволяет более, чем в 2 раза снизить частоту осложнений и увеличить продолжительность жизни пациента на 8–10 лет.

Оказывается, соль провоцирует повышение давления не только у тех, кто склонен к гипертонии. Когда сердцу нужно перекачать по сосудам большее количество жидкости, давление повышается. Но при чем здесь соль? Как выяснилось, ее основной компонент – натрий – имеет свойство удерживать воду: одну его молекулу окружает сразу 400 молекул воды. Поэтому, например, среди жителей прибрежных районов Японии, где соленая рыба – основной продукт питания, много гипертоников. В те-

чение суток японцы употребляют около 50 граммов соли, что почти в 10 раз выше порога безопасности. Доказано, что четверть населения планеты обладает повышенной восприимчивостью к соли: вместо того, чтобы избавляться от ее избытка, организм удерживает его. Выявить таких людей не просто, поэтому медики рекомендуют уменьшить потребление соли до 6 грамм в сутки всем без исключения.

AskDoctor.ru по материалам зарубежной прессы

## МНОГО СОЛИ – УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ

Английское агентство по стандартизации продуктов питания выступило с резкой критикой производителей продуктов питания и полуфабрикатов, обвинив их в чрезвычайно высоком содержании соли в выпускаемой ими продукции, которое отрицательно сказывается на состоянии здоровья. В пример другим производителям ставится хлебная промышленность, которая, последовав рекомендациям, снизила содержание соли в хлебобулочных изделиях.

Снижение содержания соли в продуктах действует как хороший профилактический фактор гипертонической болезни, которая является основной причиной смерти в настоящее время. Сегодня каждый англичанин потребляет в среднем в день полторы чайные ложки соли при норме в одну.

Проблема приобрела столь большое значение, так как по подсчетам английских ученых, 75% соли, потребляемой человеком, непосредственно уже содержится в продуктах питания. Самое главное, что проведенные исследования показали, что вкусовые качества продукта не снижаются, и людям не хочется добавлять еще соли. Снижение содержания соли в продуктах ведущие английские медики считают основной и самой простой профилактикой гипертонической болезни, инфарктов и инсультов.

## АПЕЛЬСИНЫ ЗАЩИЩАЮТ СЕРДЦЕ

На ежегодном конгрессе диетологов доктор Фрэнк Спейзер из Гарвардской Медицинской школы сообщил о том, что цитрусовые и некоторые из овощей – в частности, капуста – уменьшают риск развития атеросклероза сосудов сердца и инфарктов. Исследователями установлено, что комбинация калия, фолиевой кислоты и витамина С, характерная для этих фруктов и овощей, может не только защищать сосуды от образования тромбов и атеросклеротических бляшек, но даже от вирусных повреждений клеток. «Цитрусовые – кладезь кардиопротективных веществ» – сообщается в докладе. Достоверно установлено, что стакан апельсинового сока в день (натурального, размешанного), увеличивает содержание «хорошего» холестерина (ЛПВП) на 21% и на 16% изменяет соотношение «хорошего» и «плохого» холестерина. До сих пор настолько простого способа улучшить показатели холестерина (и снизить тем самым риск серьезных болезней) без лекарств еще не было.

## ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Американские ученые установили, что грецкие орехи способны контролировать уровень вредного холестерина в крови человека. Тем самым, грецкие орехи снижают риск развития атеросклероза и избавляют человека от ишемической болезни и инсультов. Такие способности даны орехам за счет содержания в них большого количества полиненасыщенных жирных кислот (витамин F), которые являются превосходными антиоксидантами. Триста грамм орехов способны снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний на 50%. В исследовании принимала участие группа пожилых женщин с высоким уровнем холестерина крови, которым в течение года предлагалось несколько диет. Часть диет включала грецкие орехи в количестве 50 грамм в день. В ходе исследования определилась закономерность: в период диеты с грецкими орехами холестерин снижался до нормальной отметки. Хотя орехи – очень калорийная пища, среди испытуемых не было отмечено повышения веса. Отныне в арсенале средств борьбы с атеросклерозом появилось еще одно надежное средство, доступное каждому. Ешьте и не забывайте: здоровая старость закладывается в молодости, чем раньше вы начнете правильно питаться, тем дольше и прекрасней будет ваша жизнь.

## КРАСНОЕ ВИНО ПОЛЕЗНО ДЛЯ СЕРДЦА

Возможно, ученые обнаружили причину, по которой среди народов, в рационе которых, несмотря на обилие жиров, низок процент атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Одним из компонентов этого напитка является пигмент, известный под названием полифенола. Под действием этого пигмента происходит образование пептида, который укрепляет кровеносные артерии. Кроме того, полифенол уменьшает образование другого пептида – эндотелина-1, при участии которого образуются атеросклеротические бляшки. Ученые изучили экстракты 23 красных вин, четырех белых, розового и красного виноградного сока. Было установлено, что наилучшее влияние на клетки стенок артерий оказали вина, произведенные из винограда сорта Каберне. В связи с этим медики рекомендуют жирные и жареные блюда, перенасыщенные холестерином, запивать небольшим бокалом натурального красного вина.

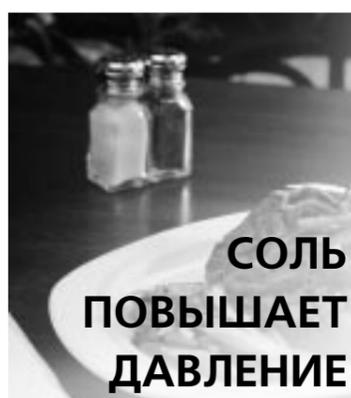
## КАКОЙ ХОЛЕСТЕРИН ВРЕДЕН

Точно установлено, какая именно форма холестерина повинна в развитии болезней сердца. При высоком содержании этой фракции в крови риск атеросклероза и стенокардии существенно выше. Липопротеин низкой плотности, соединенный с кислородом, признан японскими учеными истинным виновником болезни сердца. Он составляет основу холестериновых бляшек, которые засоряют артерии. Высокое содержание окисленного холестерина в крови соответствует самой серьезной форме стенокардии – нестабильной. У пациентов с таким диагнозом его содержание вдвое выше, чем у пациентов со стабильной формой стенокардии, и в 4 раза выше, чем у здоровых людей. Ученые полагают, что окисление холестерина происходит прежде, чем он «оседет» на стенках артерий в

виде бляшек. До известной степени этот процесс может быть приостановлен с помощью антиоксидантов, неокисленный же холестерин представляет собой меньшую угрозу для организма. Это еще один аргумент в пользу того, что болезни сердца можно предотвратить с помощью правильного питания.



AskDoctor.ru по материалам зарубежной прессы



**СОЛЬ  
ПОВЫШАЕТ  
ДАВЛЕНИЕ**

Оказывается, соль провоцирует повышение давления не только у тех, кто склонен к гипертонии. Когда сердцу нужно перекачать по сосудам большее количество жидкости, давление повышается. Но при чем здесь соль? Как выяснилось, ее основной компонент – натрий – имеет свойство удерживать воду: одну его молекулу окружает сразу 400 молекул воды. Поэтому, например, среди жителей прибрежных районов Японии, где соленая рыба – основной продукт питания, много гипертоников. В те-

КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР,  
КАРДИОЛОГИЧЕСКОЕ  
ОТДЕЛЕНИЕ

Диагностика и лечение сердечно-сосудистой патологии с использованием радиоизотопных методов исследования; холтеровского мониторирования ЭКГ; велоэргометрии; чреспищеводной кардиостимуляции; эхокардиографии; суточное мониторирование артериального давления.

Лечение больных с сердечно-сосудистой патологией в кардиологическом отделении стационара.

Определение показаний и подготовка к хирургическому лечению заболеваний сердца и коронарных сосудов в центральных институтах г. Москвы.

Кардиологический центр  
телефон: 24-47-19,  
кардиологическое отделение  
телефон: 24-46-89.

Атеросклероз – это заболевание артерий, при котором в стенку сосуда откладываются жировые вещества в виде выступающих в просвет так называемых атеросклеротических бляшек, которые суживают просвет сосуда, вызывают уменьшение потока крови, вызывая «ишемию» и снижая снабжение кислородом жизненно-важные органы: сердце, мозг, почки.

Опасность этого заболевания заключается в том, что оно развивается незаметно долгие годы, пока сужение сосуда не достигает 50–70 % просвета. Человек может не знать о его заболевании, пока не появятся грозные осложнения: инфаркт миокарда, инсульт, боли в ногах при ходьбе, повышение артериального давления. Как же предупредить появление и прогрессирование этого заболевания? Дело в том, что точно установленной, единственной причины атеросклероза не существует. Поэтому говорят не о причине, а о так называемых факторах риска, т.е. факторах, увеличивающих возможность развития этого заболевания. Если человек будет знать о

# Питание и атеросклероз

Это интересно знать об атеросклерозе

наличии их у себя, то, вероятно, у него появится желание от них избавиться и тем самым помочь себе продлить полноценную и здоровую жизнь.

Особое внимание следует уделять лицам мужского пола свыше 40 лет, имеющим подобные заболевания у близких родственников.

Чаще всего у людей встречаются такие факторы риска развития атеросклероза как:

- курение;
- высокое артериальное давление;
- ожирение;
- высокий уровень холестерина в крови;
- сахарный диабет;
- малая физическая активность;
- психический стресс.

П. Брэгг говорит: «Тот силен, кто может победить собственные плохие привычки!»

Ведь курение, ожирение, малая физическая активность, неправильное питание само по себе являются вредными привычками, которые уже приводят к возникновению сахарного диабета, повышению артериального давления. Поэтому от того, насколько человек грамотный в этих вопросах, зависит качество его жизни, его трудоспособность и долголетие.

Австралийский врач К. Джеффри писал, что «нет неизлечимых болезней, а есть неизлечимые люди – те, у которых отсутствует разум для осознания законов

природы, у которых отсутствует сила воли для дисциплинирования себя, чтобы воспользоваться всеми преимуществами естественных сил».

Нужно ли доказывать, что здоровье наше зависит от питания? Оказывается нужно и еще как. Ведь большинство людей невежественны во многих вопросах, касающихся правильного питания, потонули в предрассудках, именуемых то вкусами, то привычками, то традициями, то мнениями специалистов. А чаще всего просто отсутствием элементарного здравого смысла.

Привычки в питании устанавливаются еще в раннем детском возрасте. Часто детей приучают переедать, что приводит к ожирению в подростковом возрасте, а оно, в свою очередь, к снижению физической активности ребенка, повышению артериального давления. Большое значение в сохранении здоровья ребенка имеет правильное питание беременной женщины.

Важно, чтобы в семье был заведен культ соблюдения правил необходимого питания, а это своего рода культура питания, которая помогает сохранить здоровье, бодрость, здравомыслие.

В настоящее время имеется большое количество источников информации о правильном питании человека с учетом его индивидуальных особенностей. Существуют специалисты-диетологи, с которыми можно проконсультироваться, получить подроб-

ную информацию. Здесь же уместно назвать общие принципы правильного питания для профилактики атеросклероза и его прогрессирования: исключить, прежде всего, из рациона употребленные субпродукты (таких, как печень, мозги, почки и т. д.), консервированные продукты, крепкие мясные бульоны, говяжий, бараний, свиной жиры, сало, жирные закуски, сырокопчености, пирожные с масляным кремом, сливочное мороженое. Необходимо ограничить употребление в пищу жирных молочных продуктов (жирный творог, сливки, сыр, масло), поваренной соли до 3,5 г в сутки, что соответствует 1 ч. л. мучных изделий, сахара, картофеля, чипсов. Рекомендуется употреблять в пищу жидкие растительные масла, отдавая предпочтение оливковому, включать в диету продукты из муки грубого помола, морепродукты, свежую рыбу, овощи и фрукты.

Такая диета при наличии заболевания назначается на 3–4 месяца, если состояние не улучшается, то целесообразно назначение препаратов, снижающих уровень холестерина в крови.

Итак, для профилактики атеросклероза такую диету надо соблюдать с детского возраста, но никогда не поздно начать с нуля.

Ведь правильное питание не только уменьшило количество инфарктов миокарда в США с 1960 г. примерно на 30 %, но оно в той или иной степени защищает Вас и от других заболеваний: рака простаты, прямой кишки,

мочевого пузыря, поджелудочной железы, сахарного диабета. Некоторые сетуют: «А как же быть с праздниками?», тогда говорят: «Съешьте кусок пирога, но и только!»

Будьте здоровы!



Заведующая кардиологическим отделением, врач-кардиолог высшей категории М. А. Яркина.

На базе областной консультативной поликлиники оказывается специализированная медицинская помощь по 46 специальностям, функционируют лечебно-диагностические центры и дневной стационар, в котором пациенты без госпитализации могут пройти полное обследование и лечение заболеваний органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой, эндокринной и костно-мышечной системы с использованием всех лечебно-диагностических служб, имеющих в областной клинической больнице.

Телефон дневного стационара: 24-80-53.

### Областной эндокринологический центр:

- лечение сахарного диабета и его осложнений;
  - диагностика и лечение заболеваний щитовидной железы.
- Телефоны: 24-47-07, 24-19-59.

### Маммологический центр

- Особенностью центра является полное комплексное обследование пациентов, включающее:
- осмотр,
  - маммографию,
  - УЗИ молочных желез,
  - пункционную биопсию новообразований молочных желез и проведение других специальных диагностических манипуляций,
  - цитологическое исследование пунктатов и выделений из молочных желез,
  - консультацию онколога,
  - консервативное и оператив-

## Лечебно-диагностические центры



Заведующий респираторным центром, главный пульмонолог Ярославской области, врач-пульмонолог высшей категории Н. А. Поярков

ное лечение.

Все исследования проводятся на современной импортной аппаратуре с использованием импортной пленки Kodak, что позволяет делать рентгенограммы высокого качества (выявление опухолей размерами от 2–3 мм).

Телефон: 24-27-09.

### Областной респираторный центр:

- активно внедрены образовательные программы для больных бронхиальной астмой (АСТМА-школа).
- Проводится:
- функциональное обследование системы органов дыхания;
  - бронхологическое обследование;
  - аллергологическое тестирование;
  - всестороннее исследование верхних дыхательных путей с применением эндоскопической аппаратуры.

Широко применяются лечебные программы в амбулаторных условиях:

- ингаляции и галоингаляции;
  - санации бронхиального дерева;
  - специфическая иммунотерапия;
  - укороченные курсы антибиотикотерапии внебольничных пневмоний.
- Телефоны: 24-29-28, 24-83-48.

### Ревматологический центр:

- консультации ревматолога, ортопеда, артролога при заболеваниях суставов, позвоночника.
- Использование новой высокоэффективной методики лечения:
- локальной импульсной декомпрессионной терапии (пневмопультации).
- Показания к применению этого метода:
- болевой синдром при радикулите, остеохондрозе, артрозе, периартрите, эпикондилите, тен-



Заведующий лазерным центром, врач-офтальмолог высшей категории А. А. Дорофеев

довагините;

- заболевания мышц (атрофии, гипотрофии) и связочного аппарата;
  - снятие мышечных болей после тяжелых физических, в том числе спортивных и профессиональных, нагрузок;
  - посттравматические поражения опорно-двигательного аппарата.
- Телефон: 24-14-97.

### Центр амбулаторной и эстетической хирургии:

- консультации, диагностика и лечение больных с хирургическими заболеваниями;
- все виды амбулаторных операций:
- удаление доброкачественных опухолей мягких тканей;
- вскрытие гнойников мягких тканей;
- иссечение лигатурных свищей;
- лечение вросших и пора-

женных грибок ногтей;

- впервые в области без госпитализации в стационар выполняются все виды операций при паховых, бедренных, паучьих и послеоперационных грыжах;
  - аппарат радиоскальпель «Сургитрон» (пр-во США) позволяет без разреза и рубцов избавиться от «неприятных» опухолей лица и тела (бородавки, папилломы, родинки), удалить татуировки;
  - желающим улучшить или изменить свою внешность все виды пластических (эстетических) операций.
- Телефон: 24-52-71.

### Межобластной лазерный офтальмологический центр:

- лазерные операции при глаукоме, вторичной катаракте, кератите, отслойке сетчатки, воспалительных и дистрофических заболеваниях сетчатки.
- Телефоны: 24-12-34, 24-16-56.

### Сурдологический центр

С использованием современных медицинских технологий на оборудовании фирмы Siemens проводится диагностика нарушений слуха и лечение тугоухости с применением медикаментозных и физиотерапевтических методов лечения. Опытные дефектологи и логопеды проводят курсы процедур по улучшению разборчивости речи и коррекцию нарушений речи различного происхождения в любом возрасте.

Телефон: 24-83-76.



# Новости со всего света

## журнал «Семейный доктор»

### Бананы – не панацея

Как минимум пара бананов в день нужна всем, кто страдает повышенным давлением, считают кардиологи. Дело в том, что бананы богаты калием, а этот микроэлемент способствует выведению из организма лишней жидкости. А вот у гастроэнтерологов своя точка зрения на эти любимые всеми плоды. Они отнюдь не разделяют уверенности своих пациентов в том, что нежная банановая мякоть, обволакивая слизистую желудка, исцеляет язву.

### Гречневая смесь

Что может быть полезней апельсинового сока? Тысячи поклонников этого самого популярного в мире напитка дружно скажут: «Ничего.» И будут правы – с маленькой оговоркой. Ученые установили, что, если запивать апельсиновым соком аспирин (еще один «рекордсмен» по популярности), получившаяся смесь может спровоцировать язву желудка. Столь же «полезно» сочетание антидепрессантов с безобидными изюмом, йогуртом и сыром: повышение кровяного давления в результате совмещения несовместимого может привести к кровоизлиянию в мозг.

### Берегись фальшивок

В прошлом году в России было зарегистрировано 56 наименований фальсифицированных лекарств, сообщила Ассоциация международных фармацевтических производителей (АИФМ).

Мошенники предпочитают торговать хорошо известными препаратами. Сумамед, клафоран, инсулин, ноотропил, актрапид нужно покупать теперь с большой осторожностью. В лучшем случае лекарство не поможет, в худшем – станет причиной отравления. Исполнительный директор ассоциации Роберт Розен заявил, что за последние два года рынок аптечных фальшивок вырос в России в 10 раз.

### Вечная манная каша

По мнению китайских медиков, манная каша отнюдь не привилегия беззубых младенцев. Она должна присутствовать в рационе людей старше сорока лет. Содержащиеся в ней легкоусвояе-

мые вещества благотворно влияют на пищеварение, костно-мышечную систему и работу сердца. В кашу полезно добавлять растительное масло, мед, фрукты и орехи.

### Загадка новолуния

Исследователи из университета Мэриленда заметили: во время новолуния уменьшается число сердечных приступов. Случайность это или закономерность – пока неясно, но сам по себе факт примечательный.

### Холестерин старит

Согласно последним работам британских ученых, у людей, которые выглядят старше своих лет, повышены холестерин и гемоглобин. У женщин с подобными проблемами исследователи обнаружили также низкий уровень билирубина (его вырабатывают красные кровяные клетки). Еще одно попутное открытие: оказалось, что высокое содержание гемоглобина и низкий уровень билирубина напрямую связаны с курением.

### Эмоции грозят инфарктом

Еще в начале 20 века ученые пришли к выводу о том, что постоянные стрессы наносят значительный ущерб здоровью человека. Стрессы обвинялись в причастности к инфарктам, инсультам, язвенной болезни желудка и тысяче других заболеваний. Но реальные доказательства «виновности» были получены только теперь.

Около 20 лет назад в Финляндии началось исследование, в котором приняли участие врачи из 5 университетов и 3600 жителей различных регионов. Обследуемые проходили регулярные медицинские осмотры, во время которых заполняли специальные анкеты о своем физическом и психологическом самочувствии, отношениях в семье и на работе и некоторых других особенностях своей жизни. На основе полученных данных исследователи попытались определить степень корреляции между стрессовыми воздействиями и состоянием физического здоровья. И, как оказалось, она весьма высока. Особенно опасным оказалось сочетание сразу нескольких факторов – семейные проблемы, напряженные

взаимоотношения на работе плюс общий «пессимистический взгляд на мир» почти со 100-процентной вероятностью укладывали людей на больничные койки.

«Стандартными факторами риска инфаркта миокарда считаются курение, ожирение, наследственная предрасположенность и мужской пол» – заявила Луиза Келтикангас-Ярвинген, профессор психологии из Университета Хельсинки и один из соавторов этой работы. Мы же добавили к этому перечню еще один пункт – темперамент человека. Ведь важен не сам стресс, а то, как человек не него реагирует.»

### Оптимизм может победить болезни сердца

Люди, с оптимизмом смотрящие на жизнь, могут неосознанно победить болезни сердца.

Обследование состояния 600 человек с наследственной предрасположенностью к сердечным заболеваниям показало, что риск развития таких заболеваний у оптимистов в 2 раза ниже, чем у более «мрачных» людей. «Возможно, люди с позитивным отношением к жизни вырабатывают меньше количество стрессовых гормонов, что и помогает им защититься от болезней» – говорится в заявлении руководителя исследований Дианы Беккер из Johns Hopkins University Center for Health Promotion.

### Недосыпание опасно для здоровья

Новые исследования показывают, что последствия хронического недосыпания могут быть намного серьезнее, чем небольшая рассеянность, некоторое ослабление сообразительности, раздражительность или сонливость. Как обнаружили исследователи из Чикагского университета, постоянное недосыпание может приводить к ожирению, способствовать развитию диабета или гипертонии.

В исследовании, предпринятом по инициативе и при финансовой поддержке фонда Мак-Артура, д-р Кэтрин Спигел, д-р Ив-ван Котер и Рейчел Лепрул обнаружили, что уже недельное недосыпание по 3–4 часа в ночь весьма негативно влияет даже на молодых здоровых людей: их организм начинает хуже справ-

ляться с перевариванием и усвоением углеводов и хуже переносить стрессовые состояния. Появляются отклонения от нормального гормонального равновесия, и ослабляется иммунная система, защищающая организм от инфекций.

Многочисленные исследования позволили твердо установить, что взрослому человеку в среднем требуется 8–9 часов ночного сна. Правда, нужно признать, что потребность в сне индивидуальна и может несколько колебаться, но все же большинство недополучает своей нормы. Распространенное же представление, что, экономя время на сон, можно больше успеть, совершенно ложно. Проверка показывает, что недосыпающие все делают медленнее.

### Спорт не только укрепляет мышцы, но и защищает сосуды от атеросклероза

Ученые из Университета Питтсбурга выявили однозначную связь между физической активностью человека и жесткостью стенок его кровеносных сосудов, определяемой по скорости распространения пульсовой волны. Оказывается, чем больше времени люди уделяют физической заботе своего организма, тем выше оказывается упругость артерий и, следовательно, тем меньше вероятность развития атеросклероза или гипертонии.

Исследователи пришли к выводу, что врачи должны рекомендовать физические упражнения всем пожилым людям, входящим в группу риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Большинство из них стараются вообще избегать физических нагрузок, опасаясь приступа стенокардии или гипертонии. Но, судя по полученным результатам, упражнения при их правильном подборе не только не могут навредить здоровью пациента, но и способны защитить его от болезней.

### Тарелки для толстяков

Австралийские диетологи предлагают желающим сбросить лишние килограммы обзавестись тарелками синего или зеленого цвета. Эти цвета, успокаивая нервную систему, предотвращают пищевой невроз.

### Вы следите за своим весом?

что небольшие дозы спиртного служат средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, опровергли английские медики из Бристольского университета. В ходе наблюдений, длившихся 21 год, за 6 000 мужчин различного возраста – как употребляющих алкоголь, так и совершенно непьющих, – ученые установили: показатели смертности от коронарных патологий одинаковы и для абсолютных трезвенников, и для тех, кто ежедневно выпивает бутылку пива или пару рюмок чего-нибудь покрепче. Но стоит последним увеличить эту дозу в 2–3 раза, как в 2 раза увеличивается смертность от инсульта.

Если «да», то вам будет полезно знать, что содержит 100 ккал:

**ФРУКТЫ**  
225 г апельсина  
210 г абрикосов  
180 г бананов  
325 г клубники  
250 г персиков  
35 г изюма  
285 г арбуза  
190 г дыни

**НАПИТКИ**  
285 мл обезжиренного молока (0,5%)  
150 мл молока (3,5%)  
205 мл фруктовых соков

**МЯСО И КОЛБАСЫ**  
33 г вареной колбасы без жира  
100 г вареного белого мяса курицы  
28 г копченой колбасы  
65 г вареной ветчины без жира  
42 г варено-копченой ветчины

**ОВОЩИ**  
140 г вареного картофеля  
370 г сырой моркови  
180 г редиски  
900 г ревеня  
400 г вареной свеклы  
750 г свежих огурцов  
625 г квашеной капусты  
590 г помидоров  
185 г вареной кукурузы

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА**  
28 г эдамского сыра (45% жирн.)  
98 г зернистого творожного сыра (20% жирн.)  
135 г диетического творога  
62 г творога (40% жирн.)  
1 большое яйцо

**ХЛЕБ И ХЛЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
45 г ржаного хлеба  
50 г хлеба из муки с отрубями  
40 г хлеба из пшеничной муки  
30 г хрустящих хлебцев  
26 г сухарей (без яйца).

### Что такое калории?

В физике понятием калория обозначается единица тепла. Следовательно, калорийная ценность пищевых продуктов – это количество тепла, которое получается при их переваривании. 1 грамм белков и 1 грамм углеводов при «сгорании» дают 4,1 калории, а 1 грамм жира – 9,3 калории. Суточная потребность в калориях составляет примерно 2200–2800 ккал, хотя эти показатели для каждого человека сугубо индивидуальны. Советуем вам для составления правильных диет обращаться за консультацией к врачу-диетологу.

### В нашей больнице работает справочно-информационная служба.

По телефону **24-84-61** Вы можете узнать порядок записи на консультацию к специалисту в поликлинику, порядок госпитализации в стационар, необходимые больничные телефоны и другую полезную информацию.



# Новости со всего света

## журнал «Женское здоровье»

**Чеснок** способствует понижению артериального давления. Происходит это вследствие снижения при употреблении чеснока уровня холестерина и жиров в крови.

Содержащиеся в **арбузе** витамин С и фолиевая кислота спо-

собствуют выведению из организма холестерина. Т.к. при этом они обладают противосклеротическим действием, арбуз рекомендуют при атеросклерозе, гипертонии, подагре, артрите.

**Чай**, благодаря пышному «буткету» полезных веществ, укреп-

ляет сосуды, снижает повышенное артериальное давление, предупреждает подагру, а также используется при лечении различных авитаминозов.

**Для нормальной работы** пищеварительной системы рекомендуется пить воду не менее, чем через час после еды и за час до еды.

Если **Вы решили** снизить свой вес, делайте это постепенно. Не стоит сбрасывать до 1 кг в неделю. Лучше сделать это за более длительный срок. Тогда вероятность истощения важнейших пищевых компонентов в организме и набора веса в дальнейшем будет меньше.

Популярную гипотезу о том,

Газета **Здоровья Вам!** зарегистрирована в Верхне-Волжском межрегиональном территориальном управлении МПТР России Россия, 170000, г. Тверь, ул. Новоторжская, 6. Регистрационный номер ПИ № 5-0485 от 5 июня 2002 г.

Учредитель: Государственное учреждение здравоохранения Ярославской области Ярославская областная клиническая больница, 150062, г. Ярославль, ул. Яковлевская, 7, телефон/факс: 24-47-79. Главный редактор – главный врач ЯОКБ О. П. Белокопытов. Ответственный редактор – В. А. Радовская.

Газета отпечатана в ООО «Альфапринт», г. Ярославль, ул. Судостроителей, 3, тираж 2000, заказ №