



А.Л. ДЕМЕТЬЕВА (гинеколог)

А.Н. КУДРЯВЦЕВ (главный врач, хирург)

В.В. КУДРЯВЦЕВА (педиатр)

СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

МОДНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ ВСЕХ ЕЁ ЧЛЕНОВ. ЗАВИСИТ ОНО ОТ МНОЖЕСТВА ФАКТОРОВ, НО, ВСЁ ЖЕ, КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОНИМАТЬ, ЧТО СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЗАВИСИТ ОТ НЕГО САМОГО. ДОКТОРА

ВЕТЛУЖСКОЙ ЦРБ ПОМОГУТ ВЕТЛУЖАНАМ РАЗОБРАТЬСЯ В ВОПРОСАХ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА И ПРОФИЛАКТИКИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. НА СТРАНИЦЕ «ЛЕКАРЬ» БУДУТ ГОВОРИТЬ О МУЖСКОМ, ЖЕНСКОМ И ДЕТСКОМ ЗДОРОВЬЕ.



«Женский» доктор

Здоровье женщины хрупкое – в её организме в течение жизни происходит множество изменений. Акушер-гинеколог Ветлужской ЦРБ А.Л. Деметьева советует девушкам и женщинам не бояться визитов к гинекологу.

– Гинеколог необходим женщинам с юного возраста, – говорит она. – Существует даже специализация, именуемая детской гинекологией. Детский гинеколог осматривает и проводит лечение девочек с 0 до 18 лет, ведь нарушения в состоянии здоровья могут быть даже у новорождённых и тех, кто не живёт половой жизнью, особенно в период полового созревания. В программу диспансеризации детского населения РФ введены осмотры девочек у детского гинеколога в три года, 6 – 7, 10 лет и с 14 лет ежегодно. Ранний осмотр, как правило, происходит в старших классах или при поступлении в какое-либо учебное заведение.

Когда девушка начнёт жить половой жизнью, важен осмотр и консультация гинеколога для получения информации о контрацепции, половом поведении и планировании беременности.

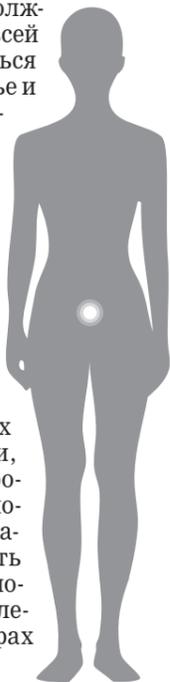
Взрослая женщина при

отсутствии болезненных симптомов должна посещать гинеколога не реже одного раз в год. Эти профилактические приёмы у врача необходимы для выявления у пациентки заболеваний, которые зачастую протекают бессимптомно, но требуют тщательного наблюдения и обследования.

С наличием хронических заболеваний ведётся диспансерный учёт и наблюдение, явки определяются лечащим врачом.

Таким образом, женщина должна в течение всей жизни заботиться о своём здоровье и посещать гинеколога регулярно.

О том, что поможет укрепить женский организм, как и избежать наиболее распространённых заболеваний, о способах контрацепции, какие меры профилактики помогут сохранить молодость организма, поговорим в следующих номерах газеты.



Твёрдо следуйте правилам

Продолжительность жизни среднестатистического мужчины значительно короче, чем женщины. Не последнюю роль в этом играет пренебрежение своим здоровьем, отсутствие элементарных знаний о типичных «мужских» проблемах и недугах. Для того, чтобы сохранить мужское здоровье, необходимо твёрдо следовать правилам.

Регулярно посещайте уролога и никакой самодеятельности в лечении!

К сожалению, мужчины, в большинстве своём, относятся к своему здоровью халатно. Лечатся, принимая лекарства по советам друзей и знакомых, из рекламы и т.д. Но ведь причины того же простатита могут быть разными: различные инфекции, передающиеся половым путём, мочекаменная болезнь, воспаление предстательной железы. К заболеванию могут приводить и косвенные факторы, такие как курение, малоподвижный образ жизни, стрессы. Важно понимать, что лечение должно подбираться для каждого случая индивидуально!

Занимайтесь по утрам хотя бы 5-10 минут зарядкой.

От движения зависит интенсивность кровообращения и обмена веществ в предстательной железе. Кроме того, железа получает от сокращений тазовой мускулатуры массирующий эффект. Во время занятий физкультурой про-

исходит изменение внутрибрюшного давления, которое также положительно влияет на мочеполовую систему.

Следите за уровнем тестостерона.

У мужчин резкого падения уровня половых гормонов с возрастом не происходит. Основной из них – тестостерон – снижается постепенно, примерно на 1 % в год после 45 лет. Дополнительному снижению уровня тестостерона способствует злоупотребление алкоголем, недолеченные болезни (сахарный диабет, артериальная гипертензия, obstructивная болезнь лёгких и др.). При недостатке этого гормона у мужчин могут появиться изменения со стороны нервной системы: сонливость или бессонница, раздражительность, ухудшение памяти. Снижаются работоспособность, настроение, теряется интерес к жизни. Поскольку тестостерон является основным анаболическим гормоном, его дефицит приводит к снижению мышечной массы и тонуса тканей, а также к увеличению количества жира и развитию остеопороза. Со стороны веге-

тосудистой системы у мужчин могут возникать потливость, приливы, повышение давления, чувство нехватки воздуха. Кроме того, уменьшается либидо.

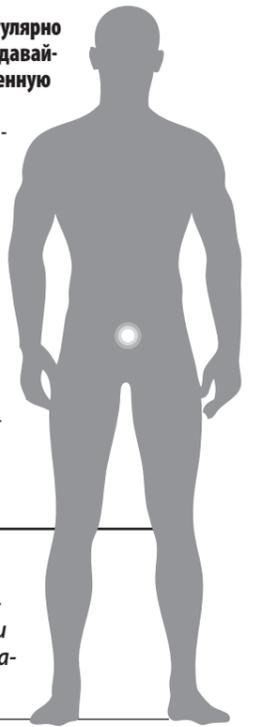
Бросайте курить и ограничьте приём алкоголя.

Никотин вызывает спазмы кровеносных сосудов, не только ухудшая питание жизненно важных органов, но и снижая кровенаполнение полового члена. Нужно соблюдать умеренность в приёме алкоголя.

После 45 лет регулярно дважды в год сдавайте кровь на онкогенную безопасность.

Среди урологических болезней самые опасные и распространённые у мужчин – рак и доброкачественная гиперплазия предстательной железы.

А.Н. КУДРЯВЦЕВ



→ К СВЕДЕНИЮ

Таких распространённых в зрелом возрасте проблем у мужчин, как импотенция или аденома предстательной железы, можно вполне избежать, если вовремя заняться профилактикой, не упустить начало развития заболевания.

«Шпаргалка» для молодых мам

Период до года – этап жизни, когда малыш познаёт всё вокруг, изучает себя и окружающих. Он один из самых важных, на котором необходимо следовать календарю прививок и регулярно проходить осмотр специалистов.

В возрасте 1-1,5 месяца ребёнок тихо гулит (речевое развитие). Делает первые попытки приподнимания головы (двигательное развитие). Кратковременно следит взглядом за погремушкой (психическое развитие).

В два месяца в хорошем настроении понемногу гулит. Лучше координирует движения. Удерживает взгляд на движущемся предмете.

В три месяца наблюдается уже длительное гуление. Как правило, малыш уверенно держит голову, поворачивается к источникам звука.

В четыре месяца на смену гулению приходит первый лепет. Ребёнок не отрывая взгляд от движущихся предметов.

В пять месяцев малыш лепечет, произносит слоги «ма», «па». Самостоятельно переворачивается, ползает назад. Настораживается при чужих голосах.

В полгода у него активный лепет, он воспроизводит простые слоги. Ползает «по-пластунски». Проявляет эмоции радости и недовольства.

В семь месяцев появляются слоги

«та», «на», «да» и др. Малыш сидит с опорой, ползает вперёд. Понимает интонацию, слово «нет».

В восемь месяцев произносит первые односложные слова. Встаёт и передвигается у опоры, самостоятельно сидит. У него расширяется диапазон эмоций (удивление, настойчивость).

В девять месяцев наблюдается активное лепетание, новые слоги. Малыш стоит и ходит с опорой, ползает. Понимает простые поручения.

В 10 месяцев он произносит простые слова «ля-ля», «ав-ав». Садится из положения стоя, пытается ходить. Повторяет за мимикой взрослых.

В 11 месяцев ребёнок уже выража-

ет желания – «на», «дай». Поднимает предметы с пола, встаёт, приседает. Показывает по просьбе знакомые предметы, части тела.

В 12 месяцев много лепечет, осознанно произносит слова «мама», «баба». Активно передвигается, ложится, встаёт, ходит. Понимает взрослую речь, реагирует на просьбы и запреты.

Отслеживайте, все ли необходимые навыки вовремя приобретает малыш. Если вас что-то насторожило, обратитесь к педиатру.

В.В. КУДРЯВЦЕВА

