

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Рекомендации

С желудком шутки плохи

Многие сталкивались с проблемой тяжести, боли в животе, тошноты, отрыжки или изжоги. Чаще всего мы не придаем этим симптомам большого внимания, выпиваем таблетку мезима – и бегом на работу. Но если вы регулярно сталкиваетесь хотя бы с одним из этих симптомов – значит, вам нужно обратиться к врачу.

Больной желудок – серьезная проблема, требующая всестороннего обследования. Для постановки диагноза вам нужно сделать:

- гастроскопию с анализом содержимого желудка на хеликобактерную инфекцию;
- УЗИ брюшной полости (поджелудочной железы, печени и желчного пузыря);
- сдать кровь на гепатиты;
- сдать биохимический анализ крови (трансаминазы, амилаза, липаза);
- сдать анализ мочи и общий (клинический) анализ крови;
- сдать анализ кала на дисбактериоз и скрытую кровь.

Если раньше вам ставили хронический панкреатит или холецистит, не стоит отмахиваться и говорить «это у всех есть» – нужно раз в год делать УЗИ и раз в 6 месяцев сдавать биохимический анализ крови, чтобы не допустить прогрессирования заболевания.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Особенно будьте внимательны к своему здоровью осенью и весной – именно в это время чаще всего случаются обострения заболеваний.

Если вас неожиданно скрутило, выпейте активированный уголь. Но имейте в виду, что в течение 30 минут до и после

приема угля нельзя принимать другие лекарства, так как они просто поглотятся углем и не окажут ожидаемого действия.

Пейте больше жидкости – она промоет желудок и снизит кислотность. Если у вас неоднократная рвота, то вместо обычной воды лучше пить воду с регидроном – так вы восстановите потерю жидкости организмом.

При выраженном метеоризме или отрыжке примите ферментные препараты (креон, мезим, панкреатин).

Ну и, конечно, срочно вызывайте врача.

НОВОЕ МЕНЮ

Если диспепсические явления возникли впервые, то стоит всерьез задуматься над своим рационом. Что же можно есть, чтобы не раздражать пищеварительную систему?

Следует исключить из рациона жареное, свежие мучные блюда, соусы,



Рис. И.Кийко

жирные супы, лук и чеснок, щавель, шпинат, редис, редьку и брюкву.

А отдавать предпочтение стоит «вчерашнему» белому хлебу, супам на нежирном бульоне, отварному и тушеному мясу и птице, любым кашам, кроме пшенной и перловой, тушеным и вареным овощам, картофельным запеканкам, яйцам всмятку и кисломолочным продуктам. Также разрешены неострый сыр, вымоченная сельдь, зрелые сладкие сорта ягод и фруктов, кроме дынь, абрикосов и слив, зелень укропа, петрушка, лавровый лист, корица, гвоздика, ваниль.

● Подготовила О.Славина

Медицинские услуги

На правах рекламы

«Академия здоровья» гарантирует

Новый медицинский многопрофильный частный центр «Академия здоровья» на пр. Ленина, 58 вот уже несколько дней успешно принимает своих пациентов, которые отзываются о его работе пока только положительно.

Посудите сами, теперь нет необходимости ездить в Нижний Новгород только для того, чтобы сделать обследование на современном, отвечающем последнему слову техники оборудовании и получить консультацию нижегородского специалиста. И все-таки, по словам учредителей «Академии здоровья» центр был создан не в качестве альтернативы, а именно в помощь городской медицине. Пять кабинетов медцентра никак не могут конкурировать, да и задачи такой не ставилось, с огромным лечебным комплексом. Нижегородские специалисты при необходимости всегда готовы помочь врачам Сарова.

Директор нового медцентра Денис Журавлев рассказывает об идее и цели его создания:

– В «Академии здоровья» можно получить точные результаты обследования на самом современном оборудовании и квалифицированные консультации нижегородских врачей. Ведь вовремя поставленный диагноз и грамотное лечение могут не только поправить здоровье, но и спасти человеку жизнь. Поэтому задачи у центра – благородные. А возможности – реальные. Идея создания медицинского центра возникла в 2004 году. Дело в том, что раньше ко мне очень часто обращались друзья, знакомые, знакомые знакомых с просьбой организовать консультацию специалиста или помочь с госпитализацией в стационары Нижнего Новгорода. И я решил: квалифицированную медицинскую помощь саровчанам необходимо получать на месте, не тратя денег и времени на дорогу, не используя административные отпуска и т.п.

Цель открытия медцентра полностью соответствует идее приоритетного национального проекта «Здоровье» – повышению качества и доступности медицинской помощи, оказываемой населению.

«Академия здоровья» оказывает медицинские услуги с помощью врачей высокой квалификации и ученой степени, а также с помощью сотрудников кафедр Нижегородской медицинской академии.



Аппарат УЗИ Siemens 7-ого поколения

Наш медицинский центр – многопрофильный. И при необходимости прием готовы проводить специалисты более 25 специализаций: от акушера-гинеколога и флеболога до педиатра и онколога. На базе центра проводятся консультирование, диагностика и лечение. Услуги оказываются как частным лицам, так и юридическим. По направлению медцентра организуется лечение в стационарах Н.Новгорода и Москвы, а при острой необходимости мы можем организовать госпитализацию в Израиль. Центр проводит все виды лабораторных анализов.

Я не знаю, чем точно оснащены лечебно-профилактические учреждения города. Учитывая их уровень финансирования, думаю, оборудование там должно быть первоклассным. Но уверен, что на сегодня в городе нет: нижегородских специалистов, аппарата УЗИ экспертного класса фирмы Siemens 7-го поколения с объемным датчиком, позволяющего проводить исследование в 3D и 4D форматах, а также нет возможности проведения всех видов анализов на самом современном оборудовании. Центр готов развивать дистанционные видеоконсультации (телемедицина) с ведущими специалистами региона.

В ближайшем будущем мы планируем открытие еще нескольких центров как в Сарове, так и за его пределами. Здесь будут проводить эндоскопические, физиотерапевтические процедуры, откроем операционный блок со стационаром одного дня.

● Б.Аполлонова, фото Е.Пеговой

Лицензия № ЛО-52-01-001632 от 20.07.2011.

Тел: 7-34-34, 7-34-55.

Основные направления работы в сфере гинекологии и акушерства: лечение бесплодия, диагностика и лечение ЗППП, диагностика (кольпоскопия) и лечение эрозий шейки матки (радиоволновая коагуляция), онкогинекология, гормональная коррекция различных заболеваний. «Академия здоровья» осуществляет и наблюдение за беременными (ранняя диагностика внутриутробного развития плода, УЗИ (3D,4D) плода; лечение невынашивания беременности: подготовка к ЭКО, ЭКСИ, организация родов в Нижнем Новгороде, биострахование (забор плацентарных стволовых клеток во время родов).

Кардиологический центр проводит ЭКГ, ЭХО-КГ, Холтеровское мониторирование, СВ-доплер, исследования коронарных артерий, услуги сердечно-сосудистого хирурга (склерозирование вен). Педиатрическая помощь оказывается специалистами разного профиля: ведение детей 1-го года жизни, программа оздоровления часто болеющих детей.

Центр оказывает и психотерапевтическую помощь при различных формах зависимости, все виды кодирования от алкогольной зависимости и лечение табакокурения. Кроме того, центр сотрудничает со страховыми компаниями, позволяющими получать дорогостоящее лечение вне федеральных квот и полисов ДМС (аортокоронарное шунтирование, стентирование, трансплантация органов и др.). «Академия здоровья» осуществляет и социальные программы: для участников боевых действий ВОВ и их вдов большинство услуг – бесплатно или с дисконтом 50%. Для ветеранов ВНИИЭФ, ликвидаторов последствий аварии на ЧАЭС – льготные тарифы, выделение бесплатных квот на получение диагностики и лечения.