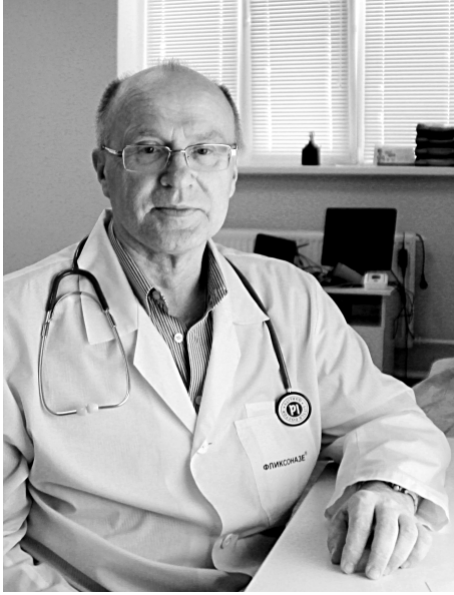


НОВОЕ В «АКАДЕМИИ ЗДОРОВЬЯ»

Егор АЛЬТОВ, фото автора

# СЛЕДИ ЗА ДЫХАНИЕМ!

Сегодня наш гость – врач «Академии здоровья», Николай Викторович МЕНЬКОВ: врач высшей категории, главный пульмонолог Нижнего Новгорода, кандидат мед. наук, доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней НижГМА.



– Уже почти сорок лет я практикую в старейшем нижегородском легочном отделении.

– Увеличилось ли количество легочных заболеваний за это время?

– Экологическая обстановка сейчас везде имеет тенденцию к ухудшению. К сожалению, одной из имиджевых составляющих является сигарета, очень много курящих людей. При этом возраст, в котором приобретают эту пагубную привычку, сейчас сильно помолодел. Даже возле школ можно встретить курящих учеников, а про вузы я и не говорю. Только по официальной статистике около половины мужчин и женщин курит. Реально эти значения значительно больше.

Все это вносит свой вклад в динамику легочных заболеваний. У нас сейчас резко увеличилось количество хронических бронхитов, онкологии, в том числе легких, бронхиальных астм. Увеличилось количество хронических гранулематозных заболеваний типа саркоидоза легких. Растет заболеваемость как среди пожилых людей, так и среди молодежи. Но самое важное – возросла смертность от этих заболеваний. Очень остро стоит сегодня проблема хронической обструктивной болезни легких: происходит сужение просвета бронхов и поражение легких. Лечить его сложно.

– Неужели нечего противопоставить такому валу заболеваний?

– Повод для оптимизма есть. Медицинские технологии не стоят на месте. У меня есть возможность проанализировать ситуацию – я помню, что было сорок лет назад, и знаю, как обстоят дела с лечением и диагностикой сей-

час. Разница существенная. Та же компьютерная томография грудной клетки позволяет очень тщательно обследовать пациентов. Появились очень хорошие аппараты для исследования функций внешнего дыхания. И в лекарственной области появились очень эффективные препараты. Поэтому оптимизм можно испытывать. Другое дело, что люди не всегда вовремя обращаются к медикам.

– Люди не доверяют врачам либо просто не обращают внимание на тревожные признаки.

– Совершенно верно. Именно поэтому так важны профилактические осмотры! Нужно понимать, что диспансеризация не должна быть формальной. Не зря в СССР профилактические осмотры усиленно пропагандировались. Приятно видеть, что и сейчас на государственном уровне осознали важность таких осмотров и усиленно продвигают их в массы. Осмотры позволяют выявить заболевания на ранних стадиях – это существенно облегчает лечение и позволяет обойтись без тяжелых последствий, ведь все серьезные болезни сначала не проявляются, развиваются скрыто. Диспансеризация – это великая вещь! Пока наши граждане не осознают важность регулярного (минимум раз в полгода) профосмотра – будет тяжело ставить людей на ноги. Бояться не надо – на ранних этапах сегодня эффективно лечатся даже онкологические заболевания.

– На что обращать внимание? Какие тревожные звонки могут быть предвестниками болезни легких?

– Любые непривычные состояния – болевые ощущения в области груди, затяжной (больше недели) немотивированный кашель, хронический насморк. Все это диктует необходимость, как минимум, обратиться к врачу первой линии – терапевту. А уже он, в случае необходимости, направит к конкретному специалисту-пульмонологу.

– Что нужно делать, чтобы сократить риск легочных заболеваний?

– Обязательно нужно заниматься физкультурой. Я не говорю про спорт высоких достижений – там все-таки присутствует достаточно серьезная нагрузка на организм. А вот плавание, бег трусцой, велосипед – всё это поможет защитить себя от болезней.

Сейчас очень модно заниматься скандинавской ходьбой, когда прогулки совершаются с лыжными палками в руках. Это позволяет задействовать и верхний плечевой пояс. Плюс – нет такой нагрузки на суставы, как при беге. Так что, если нет возможности заниматься чем-то еще, – я рекомендую хотя бы совершать пешие прогулки. Ходите по паркам и лесным массивам в хорошем темпе – это улучшит вентиляцию легких и усилит защитные свойства организма. Приучайте себя беречь свое здоровье – это увеличит продолжительность вашей жизни и улучшит ее качество.

**ПУЛЬМОНОЛОГИ, ТЕРАПЕВТЫ И ПЕДИАТРЫ РЕКОМЕНДУЮТ СПЕЛЕОТЕРАПИЮ!**

## СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА

**Искусственная соляная пещера – это комната, в которой воссоздан микроклимат естественных соляных пещер при поддержании и контроле определенной температуры, влажности, дисперсности аэрозоля, концентрации аэроионов.**

Полезность соляной комнаты основывается на свойствах отрицательно заряженных аэроионов и гидроаэроионов NaCl и «морской» соли. Отрицательные ионы, попав в дыхательные органы человека, вызывают раздражение нервных окончаний в легких, частично проникают через стенки легочных альвеол в кровь и, таким образом, оказывают действие на весь организм.

В соляной комнате увеличиваются функциональные дыхательные резервы, эффективность дыхательного акта, улучшается вентиляция вследствие улучшения бронхиальной проводимости. Улучшаются обменные процессы и функциональное состояние центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, снижаются патологии эндокринной и иммунной систем.

Уникальное сочетание влажности и температуры, определенное давление, наличие в воздухе ионов натрия, магния, кальция, калия, йода оказывает благотворное влияние на:

– дыхательную систему (повышение легочной вентиляции; увеличение газового обмена; активизация мерцательного эпителия лёгочных путей; противовоспалительное, противоаллергическое, бронхолитическое действия);

– центральную нервную систему (нормализуется ее функциональное состояние; снижается утомление; соляная комната действует успокаивающе и как легкое снотворное, имеет болеутоляющее действие и антистрессовое влияние);

– обменные процессы (улучшаются окислительно-восстановительные процессы; стимулируются углеводный, белковый и водный обмены; повышается синтез ферментов; снижается сахар в крови);

– систему кровообращения (нормализуется формула крови, повышается содержание гемоглобина, нормализуется электролитный обмен, оказывает иммуномодулирующее действие; восстанавливается кислотно-щелочной

баланс, снижается артериальное давление; улучшается микроциркуляция; есть спазмолитический эффект).

Соляная пещера применяется для профилактики острых и хронических заболеваний органов дыхания: бронхиальной астмы, хронических бронхитов, патологии верхних дыхательных путей, респираторных аллергозов у детей и взрослых, а также с целью предупреждения развития заболеваний органов дыхания у тех, кто работает в условиях запыленности, загазованности. В области оториноларингологии: при вазомоторном аллергическом рините, хроническом фарингите, тонзиллите, гайморите, а также реабилитации больных в послеоперационном периоде.

### ПЛЮСЫ

– Высокая эффективность, особенно у детей. Период ремиссии увеличивается в 2-3 раза. Активируются защитные силы организма.

– Снижение дозы длительно принимаемых медикаментов, вплоть до полной их отмены.

– Физиологичность действия.

– Редкие побочные эффекты.

– Относительно низкая стоимость курса.

В соляной комнате реализованы четыре важнейших принципа:

– необходимая концентрация солевого аэрозоля,

– заданная концентрация поддерживается автоматически на протяжении всего сеанса,

– высокая производительность по показателю массовой концентрации аэрозоля,

– доля респираторной фракции аэрозоля (0,5-5 мкм) превышает 95%.

В настоящее время используются соляные пещеры, которые существенно отличаются от предшествующих поколений низким уровнем шума, высокой степенью электробезопасности и простотой обслуживания. Плюс гипобактериальная воздушная среда.

### ВРАЧ НАЗНАЧАЕТ

как оздоравливающее и вспомогательное средство при следующих заболеваниях:

1. Острые и хронические заболевания органов дыхания: риниты, фарингиты, ларингиты, трахеиты, синуситы, аденоидиты;

2. хронические неспецифические заболевания органов дыхания: хронический обструктивный и неструктурный бронхиты, пневмонии, бронхит с синдромом бронхоспазма (с астматоидным компонентом), бронхиальная астма в стадии обострения и ремиссии;

3. профессиональные пылевые заболевания бронхо-легочной системы;

4. туберкулез дыхательных путей и легких (кроме фиброзно-кавернозного, при BK(-));

5. вегето-сосудистая дистония, невротозы;

6. гипертония, гипертоническая болезнь I и II степени;

7. аллергические заболевания, полинозы;

8. дерматологические заболевания: экземы (истинная и микробная), нейродермит (ограниченный и диффузный), псориаз, розацеа (красные угри);

9. синдром хронической усталости;

10. укрепление иммунного статуса после медикаментозного лечения;

11. с целью профилактики:

- частых ОРВИ и гриппа;
- рецидивов острого бронхита и пневмонии;
- хронических заболеваний верхних дыхательных путей;
- кашля от курения и вдыхания производственных примесей.

**Курс составляет 10-20 процедур по назначению врача.**

**Рекомендуются регулярные курсы (1-2 раза в год) работникам предприятий с повышенным уровнем пыли в рабочих помещениях для уменьшения развития заболеваний органов дыхания.**



**«АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ». ЗАПИСЬ НА ПРОЦЕДУРЫ ПО ТЕЛ. 7-34-34,7-61-11  
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ С ВРАЧОМ!**