

Добро – лекарство для души!

20 января по инициативе культурно-массовой комиссии при профкоме РФЯЦ-ВНИИЭФ была организована поездка творческого коллектива «Авангард» ЦКиД ВНИИЭФ (руководитель И.Яковлева) в детский дом поселка Потьма.

Вот уже на протяжении многих лет артисты коллектива радуют своими творческими работами детишек Темниковского дома-интерната. В этом году они приняли решение подарить праздник ребятам более удаленного от города и менее посещаемого детского учреждения соседствующей с нами республики.

Готовиться к поездке начали заранее. Главным помощником и консультантом стала Елена Александровна Савиных, сотрудница ИТМФ, участница волонтерской группы «Навстречу», которая хорошо знакома с администрацией детского дома, их проблемами и нуждами. Были собраны денежные средства для покупки товаров первой необходимости, хозяйственного инвентаря, предметов личной гигиены, моющих средств и многого другого, а также игрушки для пополнения игровой комнаты.

И все-таки главной задачей было доставить радость и удовольствие детям с непростой судьбой. Поэтому собравшихся в красиво оформленном актовом зале ребяташек, добрая Сказочница, в один миг, отправила на волшебную лесную поляну, где они стали непосредственными участниками «Новогоднего приключения Красной Шапочки». Дети с нескрываемым восторгом и широко открытыми глазами встречали каждого участника представления. Вместе с лес-

“

Главной задачей было доставить радость и удовольствие детям с непростой судьбой

”



ными жителями: Лешим, Снеговиком, Ёжиком, Медведем, Лиской и Совой они, как могли, пели и танцевали. Были серьезно огорчены и возмущены проделками серого Волка хитрой Лисы, но благодаря изобретательной Красной Шапочке и своим добрым сердцем смогли не только прогнать злых героев, но и подружиться с ними. Затем все вместе встретили Деда Мороза и Золушку, зажали Ёлку, отдали все загадки и поиграли в разные игры. В конце мероприятия все ребята получили

подарки и сладости. Закончился праздник общим фотографированием и персональной съемкой с понравившимися героями сказки. Расставание было позитивным, но с огромной надеждой ребят на новую встречу.

Профсоюзный комитет РФЯЦ-ВНИИЭФ благодарит творческий коллектив «Авангард» за волшебную сказку и всех неравнодушных людей, оказавших материальную помощь. Среди них: многочисленные работники ЭМЗ «Авангард», завода ВНИИЭФ, сотрудники подразделения 90 (ДКИМС), ИП Ширяев Э.А., коллектив магазина «М-видео», коллектив аптеки

№ 5 и неработающие пенсионеры ВНИИЭФ. Спасибо водителю УМИ-АТ Сергею Александровичу Поленову за безопасную и комфортную доставку, директору спортивного комплекса ВНИИЭФ Наталье Алексеевне Кочетковой и председателю молодежной комиссии при профкоме РФЯЦ-ВНИИЭФ Светлане Чижиковой за предоставление ростовых кукол.

Дарите добро и тогда, поверьте, ваша душа наполнится радостью и счастьем, а на сердце будет легко и светло!

Профком ЭМЗ «Авангард», фото участников мероприятия

На правах информационного обслуживания

Суставы и патологии: есть ли шанс победить боль?

Артроз можно смело назвать бичом нынешнего века – настолько он распространен. Как и почему возникают болезни суставов? Как их предотвратить? И каковы возможности «Академии здоровья» в диагностике и лечении ревматологических заболеваний?

Ответы на эти актуальные вопросы дает известный нижегородский ревматолог, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры факультетской терапии НижГМА Елена Яшина.

– Елена Михайловна, так что же такое артроз?

– Артроз (современное название – остеоартроз) – это хроническое дегенеративное заболевание суставов, характеризующееся прогрессирующей деструкцией суставного хряща, пролиферативной реакцией хрящевой и костной ткани и сопровождающееся реактивным синовитом. Широко применяется и другое название заболевания – остеоартрит – ввиду частого выявления сопутствующих признаков воспаления.

– Артроз сейчас у многих на слуху...

– Действительно, заболевание является довольно распространенной формой суставной патологии, им болеет 10-12% населения. Заболевание развивается после 30-35 лет, а у людей старше 60 лет встречается в 97%. Артроз выявляется у мужчин и женщин одинаково часто, за исключением артроза межфаланговых суставов кистей, который встречается в 10 раз чаще у женщин.

Сейчас остеоартроз рассматривается как болезнь, при которой происходит нарушение процессов восстановления и разрушения, главным образом, в хряще, в кости, расположенной под хрящом, а также в окружающих сустав тканях – капсуле сустава, связках, мышцах. В норме процессы образования и разрушения находятся в состоянии равновесия, но под воздействием внутренних и внешних факторов начинают преобладать процессы разрушения. При этом происходит истончение хряща, его разволокнение, образуются трещины, изъязвление хряща и в итоге полная его потеря. Подлежащая костная ткань уплотняется, образуются остео-

фиты (патологические разрастания костной ткани, которые являются основой «узелков»). Возможно воспаление синовиальной оболочки. Все эти явления вызывают боль и нарушают функцию сустава. При остеоартрозе могут поражаться любые суставы, но наиболее часто коленные, тазобедренные, межфаланговые суставы кистей.

– Каковы причины заболевания?

– Причины возникновения остеоартроза до сих пор неизвестны. Несомненная связь заболевания с возрастом – суставной хрящ становится менее эластичным и более чувствительным к нормальным нагрузкам, теряет способность к восстановле-

нию после повреждения. Фактором риска является также и ожирение. Избыточный вес увеличивает нагрузку на суставы, особенно несущие опорную функцию – коленные, тазобедренные. Развитие остеоартроза могут спровоцировать и избыточные спортивные нагрузки и травмы.

– А методы лечения?

– Хотя остеоартроз является неизлечимым заболеванием, лечебные мероприятия могут уменьшить боль, улучшить функцию суставов, замедлить прогрессирование заболевания и, в конечном счете, улучшить качество жизни. Лечение необходимо начинать как можно раньше.

Существуют немедикаментозные мероприятия, которые включают, в первую очередь, обучающие программы для больных, социальную поддержку, а также различные физические методы воздействия.

С целью снижения нагрузки на суставы пациенту необходимо пересмотреть свой образ жизни. Больные суставы приходится беречь от повышенной нагрузки. Для уменьшения нагрузки на суставы необходимо применять средства ортопедической коррекции. При плоскостопии больным остеоартрозом показано ношение ортопедической обуви, использование стелек-супинаторов, поддерживающих свод стопы и снимающих нагрузку на суставы. Хорошо помогает снизить нагрузку на суставы ног использование при ходьбе трости. Изменение стиля питания и диета долж-

ны иметь целью постепенное, но постоянное снижение веса.

К немедикаментозным средствам относятся также физиопроцедуры (магнит, лазер, ультразвук и др.), иглорефлексотерапия, массаж. Довольно эффективно санаторно-курортное лечение.

Медикаментозная терапия включает в себя следующие группы препаратов: хондропротекторы, противовоспалительные, улучшающие циркуляцию крови, миорелаксанты. Если же все вышеперечисленные методы лечения и при наличии выраженной боли рекомендуется хирургическое лечение (артроскопические операции, остеотомия, эндопротезирование суставов).

– Каковы в этом плане возможности «Академии здоровья»?

– Они очень велики. Прежде всего, здесь трудятся высококвалифицированные специалисты, которые могут на ранней стадии выявить заболевание, назначить наиболее эффективный курс лечения или порекомендовать оптимальный режим питания и физических нагрузок. Поэтому если вы почувствовали боли в суставах – не теряйте время и обращайтесь к специалисту. Ведь повторю еще раз: раннее выявление заболевания – это возможность наиболее эффективно его лечения.

Запись на прием: 7-61-11 и 7-34-55



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.