Лыжи в +20

Валерий Бесстрашнов, фото Анатолия Белухина

июля на Лыжной базе прошло Открытое Первенство по лыжероллерам на призы администрации города Сарова. В соревнованиях приняли участие 92 спортсмена из различных уголков России. Саровские лыжники отлично показали себя, несмотря на серьезную конкуренцию и непростую трассу.

Под гимн России участники состязания выстроились на лыжном стадионе. На первенство по лыжероллерам приехали спортсмены не только из Нижегородской области, но и из Санкт-Петербурга, Рязанской области, республики Мордовии и Чувашии.

После торжественной речи пришло время поднять флаг соревнования. Этой чести удостоился мастер спорта международного класса Артем Мальцев.

Спортсмены уже хотели приступить к разминке, как вдруг на трассу вышли девушки в кокошниках и красных платьях. Из колонок заиграла «Калинка-малинка», и барышни пустились в пляс. На этом, несколько затянувшаяся, официальная часть закончилась. Лыжники начали готовиться к заездам.

«На соревнования прибыли два мастера спорта международно-го класса, около пяти мастеров спорта, большое количество кандидатов в мастера, — рассказала директор департамента по делам

66

На первенство по лыжероллерам приехали спортимены не только из Нижегородской области, но и из Санкт-Петербурга, Рязанской области, республики Мордовии и Чувашии.

"

молодежи и спорта Лариса Пустынникова. – Так что, наше первенство – это соревнования высокого уровня».

Прозвучала команда «старт». Под энергичную музыку первая группа лыжников рванулась в битву за лидерство.

«Трасса очень нравится. Два года назад асфальт хороший сделали — одно удовольствие ездить, — поделился впечатлениями саровский спортсмен Александр Трунов. — На старом дыры были, трещины, а теперь все гладко проходится, ноги не сбиваются».

Лыжероллерный маршрут в Сарове действительно уникальный. По словам директора СДЮСШОР «Атом» Татьяны Вавилкиной, особенность трассы в том, что она скоростная. Максимальная скорость, которую может развить

профессионал, — 60 км/ч. Есть три подъема и три спуска. Трасса рабочая и одолеть ее задача не из легких, однако саровские спортсмены показали достойные результаты. Среди призеров каждой из семи возрастных групп есть и саровчане.

На дистанции 4,5 км. среди девушек 2003-2006 г.р. Первое место завоевала Екатерина Кипяткова (Семенов, ДЮСШ №1). Второе место досталось Виктории Глебовой (Павлово, ФОК «Торпедо»). Третье место заняла Яна Сабитова (Саров СДЮСШОР «Атом»).

На дистанции 7 км. среди девушек 2000-2002 г.р. первое место завоевала кандидат в мастера спорта Светлана Бедина (Павлово, ФОК «Торпедо»). Второе место досталось Юлии Асташкиной (Инсар, КСШОРРМ); Третье место заняла Полина Шестакова (Саров, СДЮСШОР «Атом»).

На дистанции 7 км. среди женщин 1999 — 2000 г.р. первое место завоевала мастер спорта Ольга Хлопотина (Саров, СДЮСШОР «Атом», Динамо). Второе место досталось мастеру спорта Марии Труновой (Саров, СДЮСШОР «Атом», ЦСП). Третье место заняла кандидат в мастера спорта Александра Трофимова (Саранск, КСШОР РМ).

На дистанции 7 км. среди юношей 2003-2006 г.р. первое место получил Никита Родионов (Саров, СДЮСШОР «Атом»). Второе место занял Ян Маркин (Саров, СДЮСШОР «Атом»). На третьем месте Сергей Шаров (Саров, СДЮСШОР «Атом»).

На дистанции 11,5 км. среди юношей 2000-2002 г.р. первое место получил кандидат в мастера спорта Александр Трунов (Саров, СДЮСШОР «Атом»). Второе ме-

сто занял Александр Ушаков (Павлово, ФОК «Торпедо»). На третьем месте Алексей Пантюхов (Семенов, ДЮСШ N $^{\circ}$ 1).

На дистанции 11,5 км. среди мужчин 1977-2000 г.р. первое место получил мастер спорта Сергей Митрошин (Инсар, КСШОР РМ). Второе место занял кандидат в мастера спорта Александр Яковлев (Саров); На третьем месте Эдуард Ильичев (Выкса).

На дистанции 11,5 км. среди мужчин 1978-1999 г.р. первое место завоевал мастер спорта Игорь Федотов (Чамзинка, КСШОР РМ); Второе место досталось мастеру спорта международного класса Артему Мальцеву (Саров, СДЮС-ШОР «Атом», ЦСП). Третье место занял мастер спорта международного класса Рауль Шакирзянов (Мордовия, КСШОР РМ).

На правах информационного обслуживания

Новое в «Академии здоровья» Лечение аппаратом «Тонзиллор»

При длительном протекании хронического тонзиллита, когда антибактериальные препараты уже мало помогают, поскольку болезнетворные микробы (стафилококки и стрептококки) к ним «привыкли», отоларингологи часто назначают промывание миндалин.

Это делается с целью избежать тонзиллэктомии и зачастую помогает сохранить миндалины. Ранее промывание миндалин делали только с помощью шприца со специальной канюлей. Сегодня существует множество способов, гораздо менее травматичных и более действенных. Среди них – промывание миндалин Тонзиллором.

Что из себя представляет эта процедура и насколько она действенна?

Что за аппарат такой «Тонзиллор» и как он действует?

«Тонзиллор» — вакуумный аппарат последнего поколения, в котором используется энергия ультразвуковых колебаний. Эти волны воздействуют непосредственно на пораженные участки. Кроме того, во время процедуры промывания ткани пропитываются специальными препаратами с применением метода низкочастотного фонофореза.

Результатом промывания миндалин становится ликвидация очагов инфекции. Значительно реже происходят рецидивы хронического тонзиллита, прекращаются приступы ангин, реже мучают человека фарингиты.



Многие побаиваются делать вакуумное промывание миндалин, и совершенно напрасно. Конечно, приятной ее не назовешь (как и любую медицинскую манипуляцию), но никаких болезненных ощущений не будет. Пациенту, если он очень чувствителен к боли или у него хорошо выражен рвотный рефлекс, делают обезболивание путем впрыскивания лидокаина. Далее на пораженной миндалине закрепляется пластиковая чашечка (она плотно присасывается к поверхности), и под воздействием создавшегося вакуума гнойное содержимое лакун выходит на поверхность. Таким образом происходит глубокая очистка.

Такого эффекта нельзя добиться при помощи стандартного шприца, поскольку часть отмерших клеток и микробов остается в узких и труднодоступных местах лакун. Действие же аппарата Тонзиллор похоже на эффект пылесоса в миниатюре.

Эффективность применения аппарата Тонзиллор

Иногда состояние миндалин пациента внушает докторам такое опасение, что они предпочли бы выполнить тонзиллэктомию, чтобы навсегда избавить больного от очага хронической инфекции. Однако здоровье пациента не позволяет провести операцию, если он страдает от тяжелой формы диабета, трудно поддающимися лечению

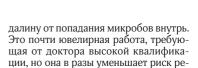
сердечно-сосудистыми заболеваниями, болезнями крови, почек и некоторыми другими. В этих случаях аппарат Тонзиллор практически незаменим. Он позволяет за счет полного очищения лакун миндалин надолго избавить человека от рецидивов хронического тонзиллита. Да и необходимость операции после такого лечения нередко отпадает.

В ситуациях, когда еще какихнибудь 15 лет назад доктора не видели иного выхода, кроме удаления миндалин, сегодня зачастую удается их сохранить, тем самым оставив организму естественный защитный барьер против микробов.

По статистике, вакуумное промывание миндалин на аппарате Тонзиллор в полтора-два раза увеличило эффективность лечения заболеваний горла по сравнению с другими методами. При использовании аппарата в 80-90% случаев наступает долговременное улучшение, позволяющее пациенту вернуться к активному образу жизни.

Говоря о плюсах аппарата Тонзиллор, нельзя не упомянуть о дополнительном лечебном эффекте от микромассажа миндалин, за счет которого активизируется кровообращение, а значит, выздоровление наступает быстрее.

При запущенных формах тонзиллита врач после промывания и обработки лекарственными препаратами с помощью лазера «запаивает» некоторые лакуны. На месте воздействия лазерного луча образуются микроскопические рубцы, предохраняющие небную мин-



АКАДЕМИЯ

ЗДОРОВЬЯ

цидивов ангин.

Как подготовиться к промываниям Тонзиллором, и как часто придется делать?

• Как подготовиться к процедуре, чтобы она доставила как можно меньше неприятных ощущений? Последний прием пиши должен состояться не позднее, чем за час до похода к врачу. Это сведет к минимуму рвотный рефлекс, который, к сожалению, иногда мешает проводить промывание. Ко 2-3 сеансу этот рефлекс станет слабее, да и вообще он не столь явно выражен при использовании Тонзиллора. Во время процедуры нельзя запрокидывать голову назад, а дыхание должно быть поверхностным. После промывания нужно также воздержаться от приема пищи и питья около 2 часов, чтобы горло «успокоилось» и лекарство полностью впиталось.

• Как часто делать промывание миндалин Тонзиллором? Здесь все индивидуально и зависит от самочувствия пациента и рекомендаций врача. Но обычно 1-2 курсов в год бывает достаточно, чтобы избавиться от обострений хронического тонзиллита. В любом случае не стоит забывать о том, что это заболевание требует комплексного лечения и постоянного наблюдения у специалиста.

Лечение проходит по адресу: Гагарина, 22. Запись по телефонам: 7-61-11, 7-34-55.

