

Береги аппарат смолоду!

ВО ВРЕМЯ ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИИ, СОСТОЯВШЕЙСЯ В РАМКАХ XIII СЕВЕРО-ЗАПАДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕВМАТОЛОГИИ», ПРОШЕДШЕЙ НЕДАВНО В НАШЕМ ГОРОДЕ, АКАДЕМИК МАЗУРОВ ОТМЕТИЛ ПРОСТОЙ ФАКТ: НА ПЛАНЕТЕ ЗЕМЛЯ НЕТ НИ ОДНОГО ЖИТЕЛЯ, КОТОРЫЙ БЫ НЕ ПЕРЕНЕС, ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ, БОЛЕВОЙ СИНДРОМ, СВЯЗАННЫЙ С ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫМ АППАРАТОМ. ЭТУ ПРОБЛЕМУ МЫ И ОБСУЖДАЕМ С ЗАСЛУЖЕННЫМ ДЕЯТЕЛЕМ НАУКИ РФ, ПРОФЕССОРОМ, ПРОРЕКТОРОМ СЗГМУ ИМ. И.И. МЕЧНИКОВА, ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТОМ ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «АССОЦИАЦИЯ РЕВМАТОЛОГОВ РОССИИ» ВАДИМОМ МАЗУРОВЫМ.

— Вадим Иванович, скажите, пожалуйста, насколько распространены ревматические заболевания в Северо-Западном регионе?

— Ревматические заболевания по распространённости сегодня занимают третье место (!) среди неинфекционных заболеваний. На протяжении последних 15-20 лет в нашей стране наблюдается изменение ситуации в сторону увеличения заболеваемости такими формами патологий, как остеоартроз, который есть у 12% жителей, ревматоидный артрит — 0,8% населения. В частности, в Северо-Западном регионе остеопорозом страдает каждая третья женщина после 55 лет. Всего насчитывается порядка 100 ревматических заболеваний.

— Проблемы с опорно-двигательным аппаратом имеют особую негативную социальную значимость...

— Да, диффузные заболевания соединительной ткани, такие как системная красная волчанка, системная склеродермия, первичные системные васкулиты, а также ревматоидный ар-



трит и остеоартроз, очень быстро приводят к инвалидизации пациента. Это и является самой большой проблемой, поскольку государство теряет работоспособных людей, а сами люди с ревматическими болезнями не могут жить полноценной жизнью.

— Насколько эффективна сегодня диагностика таких болезней?

— За последние годы произошли серьезные изменения в лучшую сторону. Это связано с развитием фундаментальных наук, таких как молекулярная биология, иммунология и генетика, позволивших разработать целый ряд новых диагностических тестов, которые сейчас широко используются в клинической практике. Также расшири-

лись возможности инструментальных методов диагностики, например, магнито-резонансная томография (МРТ), компьютерная томография (КТ) и ультразвуковые методы, которые могут выявить самые начальные признаки ревматического заболевания, что позволяет вовремя начать необходимое лечение.

— А если говорить о профилактике? Нужно ли обращаться к врачу-ревматологу, скажем так, «заранее»?

— Эффективность первичной профилактики этой группы заболеваний зависит не только от врачей-ревматологов, но и от непосредственного участия врачей-терапевтов, врачей общей практики, педиатров и др. Фундамент профилактики должен закладываться с раннего возраста, так как порядка 70% (!) школьников на данный момент имеют неправильную осанку, что может в дальнейшем привести к развитию заболеваний опорно-двигательной системы. Немаловажно вести здоровый образ жизни, следить за питанием и чаще бывать на свежем воздухе.

Старость? Нет, радость!

НЕ ДУМАТЬ О ТОМ, КАК ТЫ ПРОЖИВЕШЬ СВОИ ПОЖИЛЫЕ ГОДЫ, ЭТО ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ НЕДАЛЬНОВИДНО: ВЕДЬ ТЕМПЫ РОСТА КОЛИЧЕСТВА ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ДВА РАЗА ОПЕРЕЖАЮТ РОЖДАЕМОСТЬ НА ПЛАНЕТЕ. УЖЕ СЕГОДНЯ В ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ «ТРЕТИЙ ВОЗРАСТ» ВСТУПИЛИ ОКОЛО 30 МИЛЛИОНОВ ГРАЖДАН РОССИИ. И ЭТО... ОЧЕНЬ ХОРОШО!

Да-да, это просто отлично! Потому что такой факт свидетельствует о среднем увеличении человеческой жизни. А кому из нас не хочется жить долго? В начале XIX века глубокими стариками считались люди 35-40 лет. Сегодня эта цифра составляет 75 лет. А к середине XXI века, вполне возможно, средняя продолжительность жизни составит уже 90-95 лет!

Другое дело, что эти солидные годы хочется прожить, а не просуществовать. И тут важно помнить, что, помимо квалитированной медицинской помощи, пожилому человеку необходимо кое-что еще. Речь идет о качестве жизни! Оно включает в себя множество составляющих, но, пожалуй, основные из них — это удовлетворение духовных потребностей личности и активная жизнь в социуме. Все мы хотя бы раз в жизни сталкивались с такой ситуацией: человек вышел на пенсию, ощутил себя ненужным и... Конец печален — это болезненно и быстро угасание.

Лучше пусть человек реализует свою заветную мечту — отправится плавать в бассейн, танцевать танго в хореографический кружок, петь караоке в клубе, осваивать Интернет на курсах, заниматься скандинавской ходьбой. Главное — не сидеть в четырех стенах и не тосковать о прошедших годах. И тогда пожилой человек будет жить долго и счастливо!

Софья ВЕЧТОВА



ОДНО ЛЕЧИМ — НИЧЕГО НЕ КАЛЕЧИМ

Лечение любого ревматического заболевания должно быть комплексным и направленным на приостановление воспалительного процесса, а также на профилактику обострений и восстановление рабочих функций суставов.

Еще совсем недавно основным оружием борьбы с болезнью, и с болью считались нестероидные противовоспалительные средства (НПВП), действительно довольно эффективные, но име-

ющие множество побочных эффектов. Но фармацевтика не стоит на месте! И сегодня на прилавках аптек появляются современные антиревматоидные противовоспалительные средства, способные снижать активность иммуновоспалительного процесса и при этом «гуманные» по отношению к организму в целом, не имеющие столь суровых побочных эффектов, как НПВП. Их секрет — в избирательном воздействии на патологию суставов и подавлении «аллергических» белков, вызывающих боль и воспаление.

АртроФон

- Создан для лечения часто возникающей боли в суставах и позвоночнике
- Оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие
- Снижает частоту обострений суставного заболевания
- Не имеет осложнений, характерных для противовоспалительных средств



Горячая линия: 8 (495) 681-99-00, 8 (495) 681-09-30
www.materamedica.ru

Двигаться
а не передвигаться!



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

НЕ СИДИТЕ ДОМА

Туризм — отличное средство реабилитации пожилых людей. Путешествие дает возможность новых знакомств, человек получает яркие впечатления, ощущает всю полноту жизни. Это положительно сказывается на настроении, повышает общий жизненный тонус, придает сил для борьбы с болезнями. И, кстати, не обязательно уезжать куда-то очень уж далеко: в Ленинградской области немало интереснейших живописных мест, где можно насладиться природой и вдохнуть свежий запах морского ветра.



БУРЕВИСТНИК
Путевка с завтраком от 2300 рублей в сутки на двоих

БАЛТИЧЕЛ
Путевка с завтраком от 2500 рублей в сутки на двоих

Здоровый отдых
На Дюки

В стоимость путевки входит:

- ♥ проживание
- ♥ полный пансион (шведский стол)
- ♥ бассейн и треклявые прогулки
- ♥ караоке
- ♥ настольные игры

Отель и пансионат расположены в курортной зоне п. Репино

Бронирование:
тел.: 329-39-32, 8-800-333-33-70