

ФОРУМ



## Три слагаемых успеха

Известно, что здоровье не купишь ни за какие деньги, и думать о его сохранности должны прежде всего мы сами. Что нужно делать для того, чтобы сберечь свое здоровье и улучшить качество жизни, горожанам рассказали на V Московском форуме «Москвичам – здоровый образ жизни», приуроченном ко Всемирному дню сердца.

Секрет здорового образа жизни прост, мало того – известен всем чуть ли не с раннего детства, вот только, взрослея, мы часто забываем об этих прописных истинах. Да и, собственно говоря, никакого секрета тут нет – чтобы чувствовать себя бодрым и работоспособным, иметь здоровое сердце и сосуды, нужно всего лишь отказаться от курения, правильно питаться и быть физически активными (например, ходить 3 км пешком не менее пяти раз в неделю).

Для наглядности в 75-м павильоне ВДНХ, где проходил Московский форум, была организована сдача нормативов ГТО, мастер-классы от тренеров московских спортивных школ. Здесь же каждый посетитель мог пройти первичное обследование и получить рекомендации специалистов в области кардиологии, эндокринологии, диетологии и профилактической медицины. В мобильных медицинских комплексах проводились маммографические, рентгенологические, ультразвуковые и лабораторные исследования.

Открыть форум, посвященный здоровому образу жизни, приехал мэр города Сергей Собянин. Он рассказал, что смертность от инфаркта миокарда в московских больницах снизилась за последние годы и находится на уровне европейских стран. «Сегодня такая смертность составляет около 10%. В Европе она держится от 6 до 10%. Выход на почти европейский уровень был бы невозможен без большой системной работы по профилактике, диагностике и лечению такого рода заболеваний», – сказал Сергей Собянин.

Также ввиду приближающихся холодов столичный градоначальник порекомендовал всем москвичам посетить районные поликли-



Сергей СОБЯНИН, мэр Москвы:

– За последние годы создано 28 сосудистых центров, в которых спасены жизни около 30 тыс. москвичей. Если несколько лет назад инфаркт миокарда – это был практически приговор, то сегодня 90% граждан, которые обращаются в больницы с этим диагнозом, выходят вылеченными и могут вести нормальный образ жизни. Все поликлиники оборудованы необходимым современным УЗИ, другим оборудованием диагностики сердечно-сосудистых заболеваний.



Удалось добиться устойчивого снижения смертности от болезней системы кровообращения – с 647,5 случая на 100 тыс. населения в 2010 г. до 529,3 случая на 100 тыс. населения в 2014 г.

ники и сделать профилактические прививки от гриппа.

О лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний говорилось на состоявшейся в рамках форума пресс-конференции, которую провели главные внештатные специалисты Департамента здравоохранения Москвы.

Главный специалист-кардиолог Елена Васильева рассказала, что на сегодняшний день в Москве создана инфарктная сеть, включающая 23 круглосуточно работающие клиники, готовые в любую минуту принять больного с острой стадией инфаркта миокарда. Среднее время от момента вызова пациентом «Скорой помощи» до попадания на операционный стол в Москве составляет 40 минут, в то время как в целом по России – один час. Основная проблема заключается в том, что больные поздно обращаются за помощью, поэтому при первых же призна-

ках сильной боли, давления и сжатия в груди нужно немедленно вызывать «Скорую помощь».

Не менее важно и правильное поведение пациента после проведенной операции. Главный психиатр-нарколог Евгений Брюн подчеркнул, что отказ от курения на 50% снижает риск повторной госпитализации и смерти. Специализированную помощь москвичам по отказу от курения, наркотических и других видов зависимости оказывают в Московском научно-практическом центре наркологии.

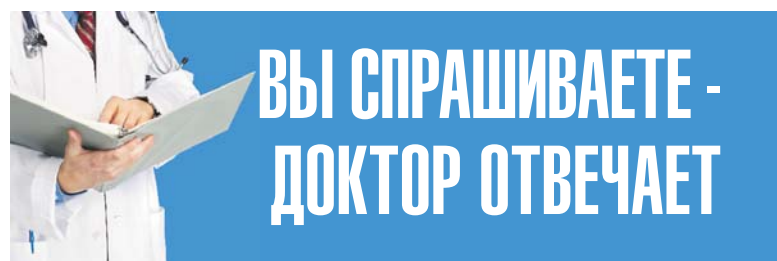
Еще один бич москвичей – неправильное питание. По словам главного диетолога Департамента здравоохранения Москвы Андрея Шарафетдинова, за последнее 10 лет число людей с ожирением увеличилось с 20 до 25%, в Москве избыточной массой тела страдает более 50% населения. Выход – следить за своим весом и тем, что именно и сколько мы едим.

Главный специалист по профилактической медицине Нана Погосова подчеркнула, что при городских поликлиниках действуют центры здоровья, куда москвичи могут прийти всей семьей, пройти первичное обследование и получить рекомендации врачей. ■

ЕКАТЕРИНА СЛЮСАРЬ

### НАША СПРАВКА

Подробнее о центрах здоровья и кабинетах по отказу от курения городских поликлиник можно узнать на сайте: [mosgorzdrav.ru](http://mosgorzdrav.ru), в разделе «Информация для пациентов» или по тел.: **8(499)251-83-00**.



## Говорите громче, вас не слышно!

«В последнее время стала замечать, что в разговоре часто переспрашиваю собеседника, нечетко слышу голос говорящего по телефону, при этом все чаще хочется сделать телевизор погромче. Нормально ли это или стоит уже обратиться к врачу?» Ирина П., 38 лет

Отвечает Лилия Алексеевна МОСЕЙКИНА, врач-оториноларинголог высшей квалификационной категории, отохирург, кандидат медицинских наук:

Потеря слуха представляет собой значительно более серьезную проблему, чем это принято считать. Причинами снижения слуха могут быть: наследственный фактор, некоторые инфекционные заболевания, заболевания носа и носоглотки, новообразования среднего уха и головного мозга, перенесенный острый воспалительный процесс в ухе, токсическое действие на слуховой нерв некоторых лекарств, акустические и черепно-мозговые травмы, атеросклероз сосудов головного мозга, остеохондроз шейного отдела позвоночника.

Стоит обратиться к врачу, если вам трудно слышать собеседника или вы плохо разбираете его слова; беспокоит заложенность, дискомфорт или боль в ухе, есть выделения из уха, вас раздражают громкие звуки, часто кажется, что телевизор или радио работают тихо, вы замечаете шум или звон в ушах, периодически кружится голова.

В зависимости от причины лечение может включать в себя медикаментозную терапию или хирургическое вмешательство, а при необходимости – подбор слухового аппарата. Самые частые операции в практике врачей-сурдологов ГКБ № 52 – это saniрующие слухосохраняющие и слухоулучшающие операции.

Отохирурги выполняют все виды saniрующих и реконструктивных операций при хроническом гнойном среднем отите, в том числе на барабанной перепонке (тимпаноластика), и протезирование слуховых косточек (при отосклерозе – стапедопластика). Последняя занимает особое место среди операций на ухе. Это поистине филигранные операции, которые выполняются под микроскопом. Сегодня в наших руках самое современное оборудование и протезы – практически всё, что значит в мировом арсенале отохирургов.

Некоторые пациенты еще с детства имеют перфорацию барабанной перепонки и считают, что это нормально. Между тем наличие

### КСТАТИ

Коррекцией нарушений слуха занимается врач-сурдолог – разновидность специализации оториноларинголога, или сокращенно – ЛОР-врач. День оториноларинголога в России отмечается 29 сентября.

дефекта барабанной перепонки приводит к частому инфицированию среднего и внутреннего уха, поэтому любая перфорация барабанной перепонки должна быть закрыта. Пациенты переносят тимпаноластику довольно легко, находясь в стационаре 3-4 дня. А вот частые обострения воспалительного процесса в ухе приводят к разрушению слуховых косточек, формированию холестеатомы и в итоге к необратимым изменениям слухового и вестибулярного аппарата.

Там, где оперативное лечение не показано, при выраженной тугоухости рекомендуется слухопротезирование. Аппарат никак не влияет на оставшийся у пациента слух, он является только усилителем звуков. Современные цифровые аппараты имеют

**По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире потерей слуха страдают более 360 млн человек. Среди них 9% детей в возрасте до 15 лет с врожденными и наследственными факторами, 46% - пожилые люди старше 65 лет, страдающие возрастной тугоухостью, остальные 45% - люди трудоспособного возраста, ведущие активную жизнь.**

избирательное действие и настраиваются с помощью компьютера. Они усиливают только те частоты, которые пациент слышит плохо. Москвичам пенсионного возраста государство предоставляет слуховые аппараты бесплатно в городском сурдцентре.

Коррекция слуха возможна в любом возрасте, надо лишь обратиться к врачу, который поможет найти правильное решение проблемы и подберет подходящий вам метод лечения. ■

Рубрику ведет АЛЕНА ДРОЗДОВА

Уважаемые читатели! Свои вопросы докторам вы можете задать, позвонив в пятницу по телефону редакции: **8(499)192-55-25**, а также написав на электронную почту: [info@tiic.ru](mailto:info@tiic.ru), с пометкой: «В рубрику «Вы спрашивали – доктор отвечает».