

Жизнь в порядке – спасибо зарядке

Регулярные упражнения позволяют держать себя в хорошей физической форме



В поликлинике № 3 города Тюмени реализуется программа по реабилитации пациентов после нахождения в стационаре || Фото Сергея КУЛИКОВА

|| Здоровье

В каждой из поликлиник региона организованы тематические «Школы здоровья» для пациентов с хроническими заболеваниями или имеющими риск развития таких заболеваний. Школы разнонаправленные: кардиологические, пульмонологические, эндокринные, офтальмологические, школы отказа от курения, активного долголетия и многие другие. Они формируют культуру отношения к здоровью, ведут работу по профилактике заболеваний.

Лечение, массаж, физкультура

Кроме того, учреждения реализуют программы по реабилитации пациентов после нахождения в стационаре. Заведующий отделением восстановительного лечения

поликлиники № 3 г. Тюмени, врач-терапевт Ольга Стрюковская поясняет, что реабилитационные мероприятия проводятся в специализированном корпусе поликлиники. – К нам направляют пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, центральной и периферической нервной системы, а также после травм, операций на опорно-двигательном аппарате. Оказываем помощь детям с нарушениями речи, – говорит о деятельности структурного подразделения поликлиники Ольга Александровна.

Начинать день бодрими, сохранять здоровье и подвижность, оставаться в хорошем настроении помогут занятия физкультурой и спортом

Здание восстановительного отделения на улице Полевой отремонтировали два года назад и оснастили современным оборудованием. Врачи прошли дополнительную подготовку. В курс реабилитации специалисты назначают массаж, лечебную физкультуру, физиопроцедуры, лечение в дневном стационаре. При необходимости с пациентами работают психолог и логопед.

С апреля 2023 года в поликлинике можно получить направление на программу «Суставы в порядке – спасибо зарядке».

Занимаются лечебной физкультурой пациенты, перенесшие операции на опорно-двигательном аппарате: замену сустава, операцию на связках, менисках, после травм с сформировавшимися контрактурами. Если есть боли при ходьбе, хрустят и становятся менее подвижными суставы – это показание для занятий. В целом, в качестве профилактической, программа показана всем людям после 30 лет, – уверена Ольга Стрюковская.

Занимаются лечебной физкультурой пациенты, перенесшие операции на опорно-двигательном аппарате: замену сустава, операцию на связках, менисках, после травм с сформировавшимися контрактурами. Если есть боли при ходьбе, хрустят и становятся менее подвижными суставы – это показание для занятий. В целом, в качестве профилактической, программа показана всем людям после 30 лет, – уверена Ольга Стрюковская.

В каком возрасте можно заниматься физкультурой

Для спортивного образа жизни необходимо только одно – желание им заниматься. Так считает инструктор по лечебной физкультуре городской поликлиники № 1 Наталья Мелентьева.

Она уточняет, что, кроме скандинавской ходьбы, есть и другие виды физкультуры, придуманные для людей старшего возраста. Среди них тай-чи – китайская гимнастика; пеший футбол, в котором бегать запрещено; пиклбол – гибрид бадминтона или настольного тенниса.

Физкультурой заниматься можно и нужно в любом возрасте. Конечно, речь не идет о спорте высоких достижений. Но ведь нам не медали нужны, нам важно начинать день бодрими,

сохранять здоровье и подвижность, оставаться в хорошем настроении, – говорит врач. Нагрузку нужно подобрать по возрасту и состоянию организма. Для многих подойдет обычная зарядка. – Несложный комплекс для растяжки мышц грудного и поясничного отделов, ног и рук можно выполнять даже в квартире, причем несколько раз в день. Например, после пробуждения при помощи зарядки можно взбодриться и поднять настроение без всякого кофе. В течение дня разминаться полезно для снятия усталости. Находясь дома, мы подолгу сидим или стоим, наши мышцы остаются в одном положении и утомляются, – поясняет Наталья Мелентьева.

Также доступный и не требующий подготовки или особых навыков спорт

– ходьба. Ходить можно, даже если прежде вы не увлекались физическими нагрузками. Выберите сквер или парк возле дома. Подойдет и школьная спортивная площадка. Начните с 40 минут ходьбы и постепенно доводите до 60 минут. Держите темп. Можно начать с 80 или 90 шагов в минуту: программы, считающие шаги, сейчас есть во всех гаджетах. Главное, чтобы при ходьбе пульс немного ускорился: те же гаджеты посчитают пульс за вас. Постепенно можно ускориться до 100 шагов в минуту.

Ходьбой можно заниматься хоть каждый день и в любую погоду. Только не забывайте одеваться так, чтобы не было холодно или жарко

Евгения НОГОВИЦИНА

Советы для пациентов с болями в пояснице

Каждый человек хотя бы раз в жизни испытывает боль в пояснице. Часто первый приступ проходит быстро, но, к сожалению, боль повторяется, становясь хронической. Ослабление боли и предупреждение развития хронических болей поможет комплекс несложных упражнений.

Общие правила: выполняйте упражнения регулярно. Делайте их медленно, плавно, в приятном для вас темпе. Начинайте с повторения каждого движения от 3 до 5 раз, постепенно увеличивая нагрузку. Тренировка не

должна вызывать острой боли, отдающей в ноги, или появления "мурашек". Не задерживайте дыхания, дышите свободно.

Если боль отдает в ногу – лягте на бок на сторону здоровой ноги, больную ногу расположите сверху, согнув в колене и голенистоном суставе. Подложите подушку под больную ногу.

При острой боли в пояснице уменьшите нагрузку на позвоночник. Отдыхайте лежа на спине, подложив подушки под верхнюю часть тела и колени. Еще одна расслабляющая поза: лягте на животе, вытянув руки вдоль тела, под живот подложите подушку.

Правильная поза во время работы и отдыха

Во время работы и отдыха избегайте чрезмерных нагрузок на позвоночник. Сохраняйте его естественный изгиб при любых занятиях. Особенно следите за этим, когда вы встаете с кровати, поднимаете тяжести или сидите.

Как встать с кровати

В кровати следует сначала перевернуться на бок, согнуть ноги в коленях, приблизить их к краю кровати и плавно перенести через край кровати. Затем нужно на животе, вытянув руки и ноги, плавно опустить ноги на пол и встать.

Сидим прямо

Выбирайте стул с твердым сиденьем и достаточно высокой спинкой. Сидите прямо, подложив валик или подушку между спинкой стула и поясницей. Нижняя часть туловища должна плотно прилегать к спинке. Ноги должны опираться на пол.

Поднимаем тяжести по-правилам

Тяжести следует поднимать из положения полуприседания. Повороты делайте, переступая ногами, а не поворачивая туловище. Спину держите прямо.

Не откладываете на потом

Чтобы попасть на тренировки, нужно обратиться к участковому терапевту. Доктор запишет на консультацию к врачу ЛФК АLINE АШИМОВОЙ, которая определит готовность к занятиям и назначит нужный курс. Дополнительно может порекомендовать физиопроцедуры для уменьшения болевого синдрома и улучшения кровообращения.

На ЛФК приходят группами по 5-6 человек. Курс длится 10 дней. За это время пациенты успевают выучить комплекс упражнений для самостоятельного повторения дома. Занятия состоят из разминки, основной и заключительной частей, общая продолжительность около 45 минут.

В зависимости от заболевания каждому подбираются индивидуальные упражнения. Кому-то нужно избавиться от болей в спине, кому-то – от болей в суставах, – добавляет инструктор ЛФК Галина Копитилова.

С апреля суставную программу прошли чуть более 20 человек.

Пока группы немногочисленны. Зачастую те, кто готов пойти на программу, имеют уже серьезную патологию. Им необходимо другое лечение. А трудоспособные граждане откладывают профилактику на потом. И зря: упражнения помогают выработке внутрисуставной жидкости, стимулируют мышцы, не дают развиться патологии суставов, – поясняет Галина Ивановна.

Заболело колено, и жизнь изменилась. Из активного человека превратилась чуть ли не в инвалида: постоянные боли, трудности при ходьбе, контрактуры. Пришлось заменить сустав. Сейчас стало лучше, но согнуть колено до конца не могу. Самые простые упражнения теперь даются с трудом. Мне назначили лечебную физкультуру, и я сразу увидела результат. После первого занятия сустав стал подвижным, стали меньше отеки, – поделилась впечатлениями от ЛФК Людмила Клименко.

Женщина добавила, что под руководством инструктора делать упражнения спокойнее. – Дома жалеешь себя, боишься напрягать сустав, а на занятиях знаешь, что точно все делаешь правильно. Да и заниматься в группе легче, чувствуется поддержка. Я очень довольна. Выучу упражнения, выработаю привычку и буду заниматься дома, – говорит Людмила.

При желании пациента заботиться о своем здоровье медики всегда помогут. В регионе есть все возможности для профилактических мероприятий. Узнать о предложениях поликлиники можно у участкового терапевта.

Татьяна ТИХОНОВА

Комплекс упражнений для спины

Лежа на боку согните находящуюся на полу ногу в колене, другую ногу вытяните. Поднимайте и опускайте вытянутую ногу несколько раз.



Лежа на спине поднимайте поочередно ноги, согнутые в колене на 90 градусов. Вторая нога на полу вытянута, носок на себя.



Лежа на спине сделайте упражнение «Велосипед».



Лежа на животе согните ноги в коленях, руками тянитесь к пяткам. Спина ровная, голову держите ровно.



Встаньте на четвереньки. Напрягите мышцы живота, вытяните правую руку вперед, а левую ногу – назад. Плавно верните руку и ногу в исходное положение. Повторите то же для левой руки и правой ноги.



Лежа на животе руки сложите перед собой друг на друга, подбородок положите на руки. Поднимайте корпус вверх.



Упражнение «Кошка». Встаньте на четвереньки. Выгните спину, втяните живот, голову наклоните вниз, зафиксируйте позу. Плавно опустите спину, поднимите голову и вытяните шею.



Кроме регулярного выполнения этих упражнений, рекомендуются занятия физкультурой, повышающие выносливость организма и не требующие излишней нагрузки на позвоночник (плавание на спине, быстрая ходьба). Не следует заниматься видами спорта, требующими резких движений и нагрузки на позвоночник.

Справка

Жители с 85 лет или в силу определенных жизненных обстоятельств могут наблюдаться в медико-социальном отделении или кабине любой из поликлиник Тюменской области. Герiatricкая помощь – особенная, учитывающая особенности возрастных пациентов.

Герiatric оценивает сохранность основных способностей к самообслуживанию, качество сна. Ему нужно сообщать об уже диагностированных заболеваниях, о том, у каких профильных врачей наблюдается пожилой человек, какое получает лечение. Желательно, чтобы доктор мог ознакомиться с медицинской картой пациента, выписками из амбулаторных и стационарных учреждений, результатами последних анализов. Специалист учитывает текущие жалобы, собирает информацию об имеющихся негативных симптомах: болях, проблемах с сердцем, ЖКТ, другими органами и системами, ограничениях подвижности.

Кроме этого, важно психологическое состояние: сохранность памяти, когнитивных функций, способность к восприятию новой информации, стабильность эмоционального фона, наличие возрастных изменений психики. Герiatric может проводить отдельные тесты для оценки риска появления или стадии деменции, болезни Альцгеймера, других заболеваний.

Учитывается круг общения, взаимодействие с другими людьми, частота и характер социальных контактов. Врачу важна информация о том, с кем живет пожилой человек, общается ли он с родственниками, если да, то как часто.

Оценивается безопасность, уровень комфорта жилья, наличие специальных приспособлений для пожилого человека, доступность социальных услуг, магазинов, возможность посещения культурных, развлекательных и других мероприятий для пожилых врачей, доступность медицинского и другого обслуживания.

Татьяна ТИХОНОВА

Глаз-алмаз

Тюменский врач советует регулярно посещать офтальмолога после 50 лет



Посещать офтальмолога необходимо, как минимум, раз в год || Фото Сергея МЖЕЛЬСКОГО

|| Надо знать

С возрастом возрастает риск развития множества заболеваний, в том числе офтальмологических. А в некоторых случаях возраст является основным фактором начала болезни. В их числе возрастная макулярная дегенерация (ВМД) – прогрессирующее поражение центральной зоны сетчатки, которое приводит к ухудшению зрения и даже слепоте.

Ежегодно порядка трех тысяч людей с возрастной макулярной дегенерацией (ВМД) или центральной дегенерацией сетчатки обследуют в Тюменском областном офтальмологическом диспансере. У детей такого заболевания, как правило, не случается, а вот у людей старшего возраста – да. При наблюдении у офтальмолога пациента от 52 до 64 лет ВМД диагностируют примерно в 1,6 процента случаев, в возрасте от 65 до 74 лет – у 15 процентов, от 75 до 84 лет – у каждого четвертого, старше 85 лет – у 30 процентов.

Наиболее подвержены развитию ВМД люди со светлыми глазами, с вредными привычками, сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенным уровнем холестерина. Одним из факторов может также стать пагубное влияние солнечного света, фотоповреждение сетчатки, – поясняет врач-офтальмолог отделения глаукомы Тюменского областного офтальмологического диспансера Анастасия Власова.

Распознать развитие ВМД можно даже в домашних условиях – с помощью теста Амслера. Он представляет собой сетку с ровными линиями и четкой точкой в центре. В норме все линии должны быть прямыми. При по-

вреждениях сетчатки есть искривления, изменения.

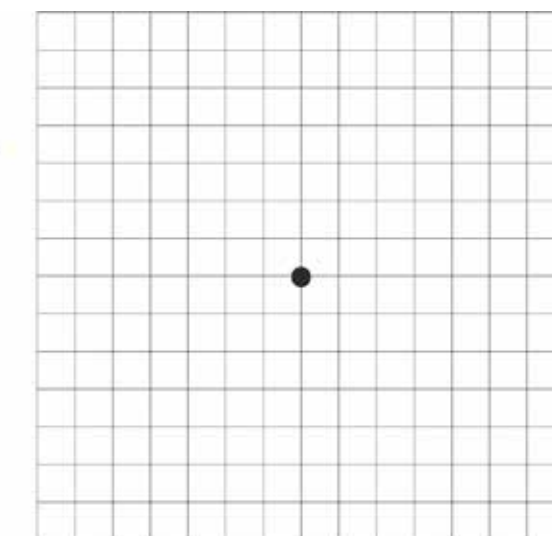
– Также насторожить должны искажение строчек текста, затруднения при чтении, нечеткость изображений, появление темного пятна в центре. В этих случаях нужно обратиться к офтальмологу. Врач соберет анамнез, проведет осмотр, при наличии симптомов проводится компьютерная томография сетчатки, ангиография. Функциональные исследования также помогают следить за динамикой заболевания, – рассказала Анастасия Власова.

Возрастная макулярная дегенерация может быть сухой, влажной или рубцовой формы. В первом случае зрительные функции сохраняются достаточно высокие. Для лечения назначают специальные препараты, витаминные курсы, соблюдение здорового образа жизни и правильное питание, а также регулярное наблюдение у врача-офтальмолога. Влажная форма характеризуется образованием новых сосудов под сетчаткой вследствие разных причин, сопровождается резким и выраженным снижением зрительных функций. Здесь требуется блокировать появление новых сосудов, предотвратить ухудшение зрения помогают специальные уколы – интравитреальная терапия. Эффективность зависит от степени тяжести заболевания пациента. При рубцовой форме пациенты теряют центральное зрение: не могут писать, читать, вдевать нитку в иголку, вышивать. В этом случае восстановить зрительные функции уже нельзя.

ВМД может прогрессировать, менять свою форму с сухой на влажную. И без лечения заболевание может привести к необратимой слепоте, поэтому важно обратиться к врачу вовремя.

Ксения ФЕДОТОВА

тест Амслера



Расположите тест на расстоянии 30 см. Закройте один глаз ладонью. Зафиксируйте взгляд на центральной точке, не отрывая взгляд, постарайтесь оценить ровность линий, форму и размеры квадратов, видимость сетки. ВАЖНО! Если Вы заметили, что линии сетки искривлены, изогнуты, форма квадратов деформирована, размеры квадратов неодинаковые, имеются зоны выпадения в сетке, обратитесь к врачу-офтальмологу в поликлинику