

Новый год без гриппа

Эпидемия гриппа ожидается после новогодних праздников, об этом заявил на пресс-конференции главный санитарный врач России Геннадий Онищенко. Время подготовиться еще есть, но затягивать с профилактикой не стоит.

Начало заболеваемости ожидается во второй половине декабря. А после праздников, когда все выйдут на работу и в школу, эпидемия, возможно, достигнет максимума. К тому же Онищенко предупредил об опасности очередных мутаций вируса свиного гриппа.

Но как бы ни свирепствовали вирусы гриппа, сильный иммунитет не даст им спуску. Вот несколько простых советов, которые не потребуют от вас особых финансовых затрат или большого самопожертвования, но помогут эффективно противостоять простуде.

1. Больше времени проводите на улице, а не в закрытых помещениях в тесном контакте с инфицированными людьми.

2. Регулярные физические нагрузки могут усилить сопротивляемость организма, стимулируя активность определенных иммунных клеток. В исследованиях было доказано, что те, кто практикует регулярные прогулки, в два раза реже сталкиваются с простудой.

3. Гулять лучше не одному, а в компании с друзьями, а также участвовать в командных спортивных играх. Согласно исследованию, опубликованному в «Журнале Американской медицинской ассоциации», люди, которые часто и много общаются с друзьями, реже страдают от простуды, чем люди замкнутые или социально изолированные.

4. Острые продукты, вроде перца чили, чеснока или лука,

хороший способ согреться зимой и отличный метод профилактики гриппа. Диетологи из Wake Forest University утверждают, что чили содержит арсенал веществ-активаторов иммунитета. Не стоит пренебрегать и обычными помидорами. В дополнение к ликопину, томаты содержат калий, витамины А и С.

5. Нет средства защиты от гриппа древнее, чем куриный суп, известный с XII века. Исследователи из медицинского центра Университета штата Небраска обнаружили, что куриный суп, приготовленный с большим количеством овощей, сокращает выполнение воспалительных соединений, ответственных за симптомы простуды.

Филипп ИОФФЕ



ФОТО: WAKE.COM.UA

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

«ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕБУЕТ ЭСТЕТИЧНОСТИ»

По статистическим данным, каждый россиянин старше 30 лет теряет зубы. Это самая распространенная стоматологическая проблема. Журналист «Великой Эпохи» встретился с Дятловой Ольгой Ивановной, заместителем генерального директора по лечебной работе стоматологической клиники «Институт здоровья человека» на базе городской клинической больницы №31 в Санкт-Петербурге.

— В последние годы растет количество стоматологических клиник. Чем отличается ваша клиника?

— На данный момент имеется большое количество клиник, которые предлагают пациентам примерно одинаковый спектр услуг. В нашей клинике помимо стандартных стоматологических услуг ведется прием так называемых проблемных пациентов, то есть людей с соматической патологией и аллергией. Зачастую стоматологи, ранее не сталкивавшиеся с подобными проблемами, считают жалобы таких пациентов надуманными, либо теряются в данной ситуации и не знают каким образом поступить. У нас есть более чем 20-летний опыт работы с такими пациентами. Постоянный прием ведет врач-терапевт общей практики. В случае необходимости мы имеем возможность комплексного обследования пациента с привлечением специалистов и проведением лабораторных исследований в ГКБ №31.

Также наша клиника уже несколько лет участвует в городской программе по бесплатному зубопротезированию льготных категорий граждан.

Мы можем подобрать подходящие материалы и провести лечение даже пациенту с самым сложным аллергологическим статусом, не нанося вреда его здоровью. Так как мы работаем с аллергиками, то используем в работе широкий спектр материалов, в частности, такие материалы для протезирования, как золото, витирий и другие сплавы благородных металлов. Причем все материалы сертифицированы.

Мы принимаем старые зубные протезы из золота в счет оплаты лечения и протезирования. При этом мы никогда не используем сданный металл в работе, а отправляем принятное золото на переработку как лом.

— Вспоминаю те времена, когда люди старались вставить золотые зубы, чтобы показать свой достаток. Не думала, что и сегодня есть желающие вставлять такие зубы.

— Действительно, времена, когда люди блистали золотой улыбкой, показывая свое благополучие, уже прошли. Но есть две категории людей, которым необходимо



Дятлова Ольга Ивановна, зам.генерального директора по лечебной работе клиники «Институт здоровья человека»

ставить протезы из драгметаллов.

Во-первых, это те, кому требуется такое протезирование по медицинским показаниям — если все остальные сплавы у человека вызывают аллергию, или у него гастрит, или какие-то другие заболевания желудочно-кишечного тракта.

Во-вторых, это люди, которые, имея достаточные материальные возможности, заботятся о своем здоровье и ставят протезы из металлокерамики на благородных сплавах. Это не значит, что они будут блестеть золотом, потому что сейчас на основе драгметаллов изготавливается только каркас протеза, а сверху облицовывается эстетичной керамической массой. Поэтому зубы выглядят естественно. Разумеется, такая работа стоит недешево, но при этом все негативные воздействия на организм исключены.

— Допустим, наши читатели решили обратиться в вашу клинику, так как заботятся о своем здоровье. Какую сумму приблизительно они должны иметь?

— У всех людей зубы разные, и стоимость работ может отличаться в зависимости от количества используемого материала, то есть от того, сколько драгметалла пойдет на конкретную конструкцию. Есть фиксированная стоимость грамма драгметалла, а вот сколько понадобится конкретно, может подсчитать специалист. Окончательная стоимость определяется при активировке работы, то есть при взвешивании готовой конструкции в присутствии пациента.

— С протезированием картина немного прояснилась.

Какими еще видами услуг могут воспользоваться наши читатели?

У нас предлагаются практически все виды услуг: профилактический осмотр и терапевтическое лечение, все хирургические операции от удаления до имплантации. Предлагается также парадонтологическое лечение (лечение десен). Ортопедия в нашей клинике представлена в полном объеме. Кроме этого наша клиника имеет собственную зуботехническую лабораторию, которая позволяет нам ускорить изготовление ортопедических конструкций и тщательно контролировать процесс изготовления.

— А какие сроки?

— Все зависит от плана лечения. Можно одну коронку сделать за несколько дней. Но если это достаточно большая ортопедическая работа и там много вкладок, то сделать за день нереально. Хотя в отдельных исключительных случаях (ведь в нашей жизни бывает все), мы можем сократить сроки изготовления в разумных пределах, если это не влияет на конечный результат.

Мы не даем обещаний, которых не можем выполнить. Бывают сложные случаи, например, если у пациента есть аллергия, то подготовка и лечение занимают достаточно большое количество времени. В любом случае стараемся делать так, чтобы пациенты были функционально и эстетически реабилитированы. Это наша главная задача.

— Если говорить о зубах, то их состояние зависит от общего состояния организма человека. Название вашей клиники — «Институт здоровья человека» — не случайно?

Состояние зубов, мы, естественно, связываем с общим состоянием, потому что зубы — это одна из систем организма, которая также претерпевает возрастные изменения, принимает на себя всевозможные стрессы, болезни и т. д. Поэтому необходимо лечить не болезнь, а больного, причем именно вылечить, а не сиюминутно что-то подлатать. А в дальнейшем уже проводить профилактику. Вот наша основная задача.

Можно сказать, что коммерческая медицина имеет такое лукавое свойство: иногда врачам выгодно не проводить профилактику, а лечить, то есть им выгоден не здоровый пациент, а больной. Но мы уделяем профилактике достаточно большое внимание, потому что все понимают: и с материальной точки зрения, и по времененным затратам, то есть по всем позициям проще предвидеть заболевание, чем лечить.