

Терапия

Век боли не видать!

Кинезиотейпирование и иглорефлексотерапия – прогрессивные методы лечения, доступные в Твери

Наталья КАПРАЛОВА

Есть легенда, что один из военачальников Древнего Китая мучился от нестерпимых болей в спине. От страданий его спасло... ранение стрелой в ахиллесово сухожилие. Тогда-то и задумались медики о теории, сегодня известной как «рефлексотерапия». Точный укол в определенную точку тела может оказывать влияние на работу внутренних органов. Сегодня зародившийся в Китае уникальный метод врачевания доступен в Железнодорожной больнице Твери.

ТОЧНО В ЦЕЛЬ

В первую очередь метод иглорефлексотерапии применяется для подавления болевых ощущений различного происхождения (хронические головные боли, радикулит и другие боли в спине, боли в суставах при артрите). Действенным метод иглорефлексотерапии также при лечении периферической нервной системы, вегетососудистой дистонии, невропатии, бессонницы, заболела-

ний опорно-двигательного аппарата.

В зависимости от состояния пациента курс рефлексотерапии может составлять от шести до 15 сеансов длительностью от 10–30 минут. Количество курсов определяет специалист исходя из динамики лечения.

Болезненна ли акупунктура? Практически нет. Тончайшие стерильные иглы диаметром 0,2–0,3 мм очень гибкие и хорошо окисляемы. Они воздействуют на строго определенные биологически активные точки на кожной поверхности тела. Немаловажно, что иглоукальвание не имеет противопоказаний и не вызывает аллергических и других побочных реакций.

ТЕЙПЫ ДЛЯ ТЕМПА

Другим революционным методом лечения болей и воспалений самого разного характера (растяжение связок, мышечные боли, гематомы и отеки, посттравматическая реакция) является кинезиологическое тейпирование.



Юлия ШЕНДРИК, врач-невролог, специалист по кинезиотейпированию и иглорефлексотерапии:

– Профессиональные спортсмены, всегда использующие самые прогрессивные методы медицины, давно по достоинству оценили кинезиотейпирование и иглорефлексотерапию. Кинезиологическое тейпирование хорошо поможет при болях в мышцах и опорно-двигательном аппарате. Также метод эффективен при растяжении или повреждении связок и даже при заболеваниях суставов. Кинезиотейпирование помогает значительно ослабить болевой синдром. Кроме этого, метод улучшает лимфодренаж, положительно влияя на работу внутренних органов. Работает процедура просто:

мышечный каркас фиксируется с помощью тейпа (специальной клейкой ленты). При этом важно, чтобы процесс накладывания тейпа проводил специалист. В нашей больнице эта услуга предоставляется как в стационаре, так и в поликлинике. Что касается иглорефлексотерапии, она показана, например, как действенное средство восстановительного лечения. Иглоукальвание – это практически безболезненная процедура, часто на приеме у врача наши пациенты просто засыпают. Оба метода эффективны при болях различного характера и даже при столь распространенных заболеваниях межпозвонковой грыжи. Положительные результаты заметны уже после первой процедуры – возвращается нормальный сон, больной может самостоятельно переворачиваться. Эффект от иглорефлексотерапии можно ощутить уже после двух сеансов, а от кинезиотейпирования – через сутки после нанесения тейпа.

Схема лечения проста: эластичные хлопковые ленты, покрытые гипоаллергенным клеем на акриловой основе (кинезиотейпы), фиксируют мышечный корсет. Грамотно нанесенные тейпы обеспечивают постоянную поддержку мышц

и сухожилий. Важно, что в Железнодорожной больнице эту процедуру проводит специалист-невролог.

Кинезиотейпирование не зря очень ценится спортсменами и людьми с активным образом жизни. Метод помогает продолжить движение в нормаль-

ном режиме даже после травмы. Кроме того, тейпы из «дышащего» хлопка можно оставлять на коже до двух недель.

Каждый из этих двух методов по-своему уникален. Наилучших результатов можно добиться, сочетая их вместе.

ПРИКРЕПЛЕНИЕ НА МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

НУЗ «Отделенческая клиническая больница на ст. Тверь ОАО «РЖД» предлагает своим пациентам возможность не только амбулаторного, но и стационарного лечения, широкий спектр диагностических услуг.

Теперь любой житель Твери может прикрепиться для медицинского обслуживания в рамках программы ОМС к Железнодорожной больнице, расположенной в Пролетарском районе города. Для этого нужно просто написать соответствующее заявление (образец размещен на сайте больницы, представлен в регистратуре).

Записаться на прием и первичную консультацию можно по телефону: стол платных медицинских услуг – (4822) 42-25-44.

Железнодорожная больница располагается по адресу:

г. Тверь, ул. Арсения Степанова, д. 2а.
Сайт: www.okbtver.ru

НОВОСТИ

В Верхневолжье начата вакцинация против гриппа

В Тверской области созданы необходимые условия для прохождения вакцинации против гриппа. По поручению Правительства сформирован запас вакцин. Первая партия уже поступила в медучреждения региона. Сделать прививку все желающие смогут бесплатно в поликлиниках.

По мнению специалистов, своевременная вакцинация – наиболее эффективный способ борьбы с гриппом на сегодняшний день. Генная структура вируса гриппа быстро изменяется, поэтому прививаться эпидемиологи советуют ежегодно. Противопоказания – аллергия на куриный белок, наличие воспалительных заболеваний, ослабленный иммунитет.

В регионе будет развиваться медицина шаговой доступности

Волонтерский проект студентов Тверского государственного медицинского университета «Мобильное здравоохранение» выйдет за пределы областного центра.

Проект направлен на профилактику и раннее выявление заболеваний у населения области. Принять в нем участие успели уже многие жители. На площадках крупных торговых центров студенты разворачивают своеобразные «передвижные» медицинские офисы и бесплатно консультируют пациентов, выявляя факторы риска сердечно-сосудистых и других заболеваний, измеряют давление, делают ЭКГ. Для диагностики используются современные портативные приборы, которые за короткое время определяют отклонения в организме.

Подобной медициной шаговой доступности, популярной сейчас во всем мире, в Верхневолжье пока охвачена только Тверь. В планах волонтеров – расширить границы своего проекта, уже получившего высокую оценку на всероссийском уровне, реализовывать его и в удаленных районах, где потребность в такой услуге крайне высока.

Офис врача общей практики открыт в Чуприяновке

В Чуприяновке Щербининского сельского поселения на базе Калининского фельдшерско-акушерского пункта открыт офис врача общей практики. В медицинской помощи такого уровня нуждаются 3 тысячи местных жителей.

Для работы учреждения проведены необходимые ремонтные работы, установлено оборудование. В ближайшее время для обслуживания населения будет выделен санитарный транспорт. Решен и кадровый вопрос. Офис удалось открыть благодаря мерам поддержки Правительства Тверской области.

Польза

Целебная капуста

Ее лечебные качества известны с древних времен

Николай ЕМЕЛЬЯНОВ

Овощной сезон – в разгаре. Ешь – не хочу! Однако овощи с нашего огорода годятся не только в пищу. Они обладают и лечебными свойствами. Взять всем известную белокочанную капусту. Лидерство капусты среди других овощей объясняется ее высокой диетической ценностью. Она богата витаминами, минеральными веществами, углеводами. Диетические свойства обусловлены низкой калорийностью капусты – 28 ккал на 100 г продукта.

Лечебные качества капусты известны еще с древности. В Древнем Египте ею лечили «желчные» болезни, заживляли раны. Древнегреческий ученый Пифагор утверждал, что капуста поддерживает бодрость духа, веселье и способствует хорошему настроению.

Полезные свойства свежего продукта сохраняет сок из белокочанной капусты. Технология его приготовления в домашних условиях весьма проста. Кочан очистить от верхних загрязненных листьев, оставшуюся часть шинковать ножом или на шинковке. В шинкованную капусту добавить соль из расчета 10–15 г на 1 кг капусты. Затем перемешать, добавить тертой моркови из расчета 50 г на 1 кг капусты и также перемешать.

После этого уложить капусту в эмалированную или



Еще Пифагор утверждал, что капуста поддерживает бодрость духа, веселье и способствует хорошему настроению

стеклянную посуду, утрамбовать и поставить в темное место на двое-трое суток. Выждав это время, отжать сок, отфильтровать его, разлить в стеклянные банки. Поставить их в водяную баню и пропастеризовать сок при температуре воды 90 градусов. При емкости банки 1 л продолжить пастеризацию 10 минут.

Есть и другой способ. Сок в кастрюле нагреть до 70 градусов. Выдержать 4–5 минут и разлить горячим в пропаренные банки, простерилизовать, укутать.

Сок капусты способствует излечению язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно если эта болезнь сопровождается пониженной кислотностью. Известно также благоприятное воз-

действие свежеприготовленного сока при лечении некоторых болезней печени и толстого кишечника.

Примерно теми же лечебными свойствами, что и сок, обладает салат из свежей капусты. Вот популярный рецепт его приготовления. Мелко шинковать капусту. Потереть морковь, посыпать зеленым луком, перемешать и полить растительным маслом.

Следует иметь в виду, что лечебное действие сока из свежей белокочанной капусты активнее всего проявляется в так называемой химической фазе желудочного пищеварения. Поэтому за советом, как и в каких количествах употреблять сок из свежей капусты, лучше всего обратиться к врачу.

В свежей капусте есть и нежелательные, с лечебной точки зрения, свойства. Она содержит довольно большое количество грубых пищевых волокон в сочетании с серой. Это может оказать отрицательное влияние при некоторых заболеваниях и возрастных изменениях желудка и кишечника.

Эти нежелательные свойства во многом устраняют при квашении капусты. При этом значительная часть клетчатки разрыхляется, и она становится менее обременительной для пищеварительных органов. Следует помнить, что в квашеной капусте повышенное содержание соли, поэтому в отдельных видах диетического питания ее следует перед употреблением вымачивать.