

# Если желудок упрямей, чем рассудок

Гастроэнтерологи обеспокоены тем, что некоторые пациенты халатно относятся к первичным заболеваниям желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) и доводят болезни до сложных стадий. Напомним, что при современном разнообразии продуктов питания и напитков следует быть особенно избирательными, щадить свой желудок и при малейших сбоях ЖКТ обращаться к специалистам. На вопросы читателей отвечает гастроэнтеролог Светлана КОВЛЯГИНА.

— Всегда ли при язве желудка следует соблюдать диету? (Елена Соколова, 38 лет).

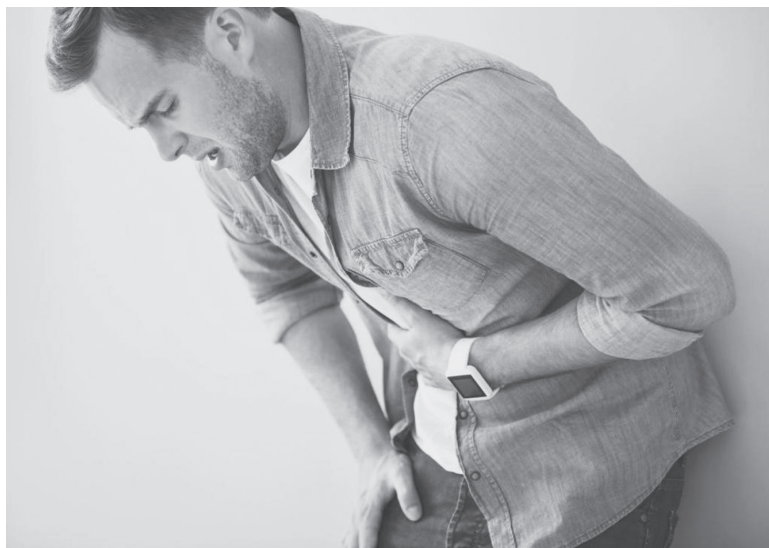
Диета назначается в зависимости от индивидуальных особенностей организма и заболевания. Соблюдать ее необходимо. Даже в период ремиссии не следует допускать резких нарушений ни со стороны качества пищи, ни со стороны режима питания. Пищу желательнее готовить на пару или отваривать. Количество приемов пищи — 5 — 6 раз в день (завтрак, обед, полдник, ужин и небольшие перекусы). Полезны различные супы на овощном отваре с крупами, молочные супы. Если блюда из мяса и птицы, то нежирные сорта мяса в отварном, запеченном либо тушеном виде. Исключаются грибы, щавель, шпинат. Желательны кабачки, морковь, тыква, картофель. Из круп лучше всего подойдут гречка и овсянка. Что касается яиц и блюд из них, то предпочтение отдается белковым омлетам. Фрукты и ягоды — не кислых сортов в виде компота, киселя. Молоко

и молочные продукты должны быть не кислыми, с пониженным содержанием жирности. Из напитков — чай, отвар шиповника, некрепкий кофе с молоком, какао не рекомендуется.

— Что значит «очаговый атрофический гастрит по результатам ФГДС»? (Анна Васильева, 38 лет).

Очаговая атрофия чаще всего является результатом хронического воспаления желудка, то есть гастрита. Здесь важно найти причину и провести адекватную терапию и в дальнейшем заниматься профилактикой воспалительных изменений в желудке (здоровый образ жизни, диета, минимизация стрессов). Для лечения атрофического гастрита используют средства противовоспалительной направленности, защищающие слизистую оболочку. Для улучшения пищеварения (если оно нарушено) показаны ферментные препараты.

— Как привести в нормальное состояние ЖКТ? Три месяца не могу нормально питаться. (Олег Белов, 51 год).



В первую очередь надо провести осмотр и сдать анализы. После этого можно будет исключить наличие хронических инфекций (в том числе вирусных), которые могут быть причиной расстройства ЖКТ, а также эндокринную патологию. Необходимо определить состояние сердечно-сосудистой системы. Тошнота и слабость, являющиеся признаками расстройства ЖКТ, могут быть связаны с кратковременными изменениями артериального давления. Если существует постоянный и сильный стресс, это также может поддерживать существующие гастроэнтерологические симптомы. Для этого надо проконсультироваться у других специалистов — невролога или психиатра.

— Сложно ли лечить острый панкреатит? (Лидия Коржавина, 56 лет).

Для определения тактики лечения надо знать резуль-

таты анализов, которые показывают состояние поджелудочной. Только лечащий врач, знающий результаты исследований, может определиться с тактикой.

— Нужна ли операция при дивертикулах на толстом кишечнике? (Виктор Чистиков, 63 года).

К оперативному лечению прибегают, как правило, при тяжелом течении болезни, при распространенности поражения, наличии или опасности осложнений (свищей, риска развития онкологических процессов, повторяющихся кровотечений и т. п.), при стойком болевом синдроме, который нельзя снять медикаментами. Если этого не наблюдается, то оперативного вмешательства может не потребоваться. Лечение будет выстраиваться по другому алгоритму — это определяют специалисты.

# Процедура ЭКО: что можно по полису?



Процедура экстракорпорального оплодотворения (ЭКО) включена в перечень медицинских услуг, которые финансируются за счет средств обязательного медицинского страхования и являются для пациентов бесплатными.

С каждым годом количество процедур ЭКО увеличивается. В текущем году запланировано проведение 850 процедур, что на 29 процедур больше по сравнению с прошлым годом.

За одиннадцать месяцев 2018 года по полису ОМС

проведено 811 процедур экстракорпорального оплодотворения. На учете по беременности, наступившей после ЭКО (проведенных в 2017 — 2018 гг.), в медорганизациях, осуществляющих деятельность в сфере ОМС, состоит 215 женщин. На свет появилось 222 ребенка.

Новацией 2018 года в проведении ЭКО стала возможность осуществления по полису ОМС процедуры криоконсервации эмбрионов (глубокая заморозка с помощью криопротектора в жидком азоте при температуре до минус 196 °С) с последующим размораживанием и переносом в полость матки. Но уточним, что хранение криоконсервированных эмбрионов за счет средств ОМС не осуществляется.

В текущем году процедура криоконсервации эмбрионов по полису ОМС проведена 222 жительницам нашей области. Из них воспользовались криоконсервированными эмбрионами для ЭКО 68 женщин.

Напомним: для получения квоты на проведение ЭКО

необходимо пройти обследование у врача акушера-гинеколога и получить выписку из медицинской карты с показаниями для проведения процедуры. Далее следует обратиться с выпиской в региональное министерство здравоохранения, где данные документы изучает комиссия по отбору пациентов для проведения процедуры за счет средств ОМС. После положительного решения комиссии пациентке присваивается индивидуальный номер, информация вносится в электронный лист ожидания. Одновременно женщину информируют о перечне медицинских организаций, в которые она может обратиться для проведения ЭКО.

В текущем году на территории Пензенской области процедуру ЭКО проводят две медицинские организации:

— ООО «Медцентр-УЗИ» (г. Пенза, ул. Свердлова, 11),  
— ООО «ИНМЕД» (г. Пенза, ул. Рахманинова, 3к).

Провести процедуру ЭКО можно и за преде-

лами региона на базе шести медицинских организаций:

— ГБУЗ «Самарский областной медицинский центр «Династия» (г. Самара, ул. Ташкентская, 159),

— ООО «МЕДЭКО» — Москва (г. Москва, ул. Бауманская, д.21),

— ООО «ЭКО центр» — Москва (г. Москва, ул. Нагорная, д.4А),

— ООО «Академия женского здоровья и репродукции человека» (г. Нижний Новгород, ул. Максима Горького, д.195),

— ООО «ЭКО-Содействие» (г. Нижний Новгород, ул. Тимирязева, д.35, П9),

— ООО «Мать и дитя» (г. Рязань, ул. Шереметьевская, 16).

Кроме того, пациентка может выбрать клинику на всей территории России из реестра медицинских организаций, осуществляющих деятельность в системе обязательного медицинского страхования.

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД  
О М С  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

## НАПОМИНАЕМ!

### Привиться еще не поздно

По данным минздрава области, с сентября по ноябрь этого года грипп на территории региона не зарегистрирован. Заболеваемость ОРВИ за вышеуказанный период ниже эпидемического порога. В декабре ситуация немного изменилась, и медики напоминают: надо сделать прививку.

Результаты за период сентябрь — ноябрь достигнуты во многом благодаря вакцинации. Поэтому доктора продолжают призывать население привиться, чтобы «подстраховаться» свое здоровье.

В области прошли вакцинацию 670 100 человек — это 100% от намеченного плана. Более тридцати тысяч человек привились за счет средств работодателя. Министерство здравоохранения акцентирует внимание на том, что региональным Управлением Роспотребнадзора согласовано продолжение вакцинации населения за счет иных источников финансирования, в том числе средств работодателей и личных средств граждан. Сделать прививку пока еще можно.

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

### Сок граната к празднику

Экспресс-маска для лица перед предстоящими праздниками в домашних условиях поможет за короткое время подтянуть кожу, убрать мешки под глазами и избавиться от мелких морщин.

Маска из граната, овсянки, оливкового масла, меда и желтка придаст тонус любому типу кожи. Для этого надо три столовые ложки овсяных хлопьев залить крутым кипятком. Через десять минут добавить сок половины граната, чайную ложку оливкового масла, один желток и одну чайную ложку меда. Тщательно перемешать и нанести массу на лицо и шею на двадцать минут. Смыть теплой, затем холодной водой. Гранат обладает очищающим и отбеливающим действием, уменьшает жирность, сужает поры и «обезличивает» пигментные пятна.

