

Добротная обувь — здоровые стопы



Многие считают плоскостопие легким отклонением в здоровье и не придают этому заболеванию должного внимания до той поры, пока не начнутся осложнения. «Легкий» недуг ускоряет износ всех элементов опорно-двигательной системы.

Проблемы плоскостопия касаются как детей, так и взрослых. В детстве процесс его развития можно остановить, чтобы в будущем избежать многих неприятностей. Ведь наши стопы — «ресорсы» опорно-двигательного аппарата — защита организма при ходьбе. При плоскостопии прежде всего деформируются суставы ног и позвоночник, а ударное воздей-

ствие, возникающее при ходьбе, отражается не только на внутренних органах, но и на головном мозге.

Каковы же причины недуга? Их немало, но есть такие, которые мы создаем сами. Например, родители покупают детям обувь на вырост, а она не способна удержать стопу в правильном и нужном положении. Или, наоборот, у ребенка быстро и неожидан-

но выросла нога, а родители вовремя не заметили. Чадо же не сразу озвучило причину дискомфорта. Вот и вышло, что тесная обувь «служила» ее владельцу больше, чем надо, причиняя при этом вред. Поэтому, если ребенок на прогулке капризен и просится на руки, одной из причин может быть неудобная обувь, из-за которой нарушается кровообращение и, как следствие, обменные процессы; лишней становится нагрузка на связки и мышцы стопы. Отсутствие каблука и слишком тонкая подошва на детской обуви часто приводят к деформации стопы и травматизму. Стопа должна работать с перекатом с пятки на носок.

Принято считать, что скошенная обувь — признак плоскостопия.

— Стопанная обувь не всегда признак какой-то патологии, — пояснила хирург пензенской детской поликлиники № 2 Надежда Киселе-

ва. — Она может быть просто некачественная. Бывает, что дети не совсем ровно ставят ногу при ходьбе, но при этом никакой патологии нет, а обувь скашивается. Но если родителей что-то не устраивает, они заметили какие-то особенности — вперед к специалисту.

Кстати, плоскостопие у взрослых тоже зачастую связано с обувью. Отдавая дань моде, женщины носят туфли с чересчур узкими носами, высоченным каблуком. Биомеханика движений может в связи с этим нарушаться, так как ходьба на высоких каблуках не только снижает амортизацию стопы, но и приводит к поперечному плоскостопию. Смещается центр тяжести, и со временем у женщин, постоянно носящих высокие каблуки, появляются боли в позвоночнике. Нередки случаи, когда пациенты жалуются на боли в спине, не подозревая, что причина в развившемся плоскостопии.



ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Обувь должна обеспечивать надежную опору пятке и быть из натуральной кожи. Для детей важно, чтобы обувь была всегда по размеру, и не рекомендуется доншивать чужую обувь, так как несформировавшаяся детская стопа примет дефекты стопы предыдущего владельца.

Взрослым с развившимся плоскостопием нужно носить обувь с супинаторами. Не забываем, что лучшая профилактика плоскостопия — хождение босиком. Благо сейчас у нас лето, и можно вдоволь бегать босиком по траве, по гальке, по песку. Полезна ходьба с поднятыми или поджатыми вверх пальцами ног. Можно делать следующие упражнения:

1. Катайте маленький мячик стопами ног.
2. Сядьте на край стула и, наклоняясь вперед, поочередно продвигайте то одну, то другую ногу под стул до полного подъема пятки.
3. Попробуйте пальцами ног подхватывать предметы и перекладывать их с места на место.

Упражнения простые, но они помогут укрепить стопы. И помните: надо носить удобную обувь (каблук не более 3 — 4 см), не ходить подолгу, делать ванны для ног по вечерам.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



ЭКО дарит новую жизнь

Дорогостоящая процедура доступна для будущих мам абсолютно бесплатно.

В текущем году процедура экстракорпорального оплодотворения (ЭКО), относящаяся к области вспомогательных репродуктивных технологий, проведена 361 женщине. Ее проведение предусмотрено Территориальной программой обязательного страхования и поэтому доступно для пациенток на бесплатной основе.

С каждым годом методики проведения ЭКО совершенствуются, расширяется спектр дополнительных услуг, помогающих парам стать родителями.

Начиная с 1 января 2018 года за счет средств обязательного медицинского страхования при проведении ЭКО проводится процедура криоконсервации эмбрионов, а также их размораживание с последующим переносом в полость матки. Единственный нюанс: хранение криоконсервированных эмбрионов за счет средств ОМС не осуществляется.

Процедура ЭКО с применением криоконсервации эмбрионов представляет собой процесс, во время которо-

го женские яйцеклетки экстрагируют из организма, замораживают и сохраняют. Процесс экстракорпорального оплодотворения часто сопровождается получением большего числа эмбрионов, чем требуется для одной подсадки, так как сложно гарантировать успешность первой попытки, эмбрионы рекомендуются заморозить и сохранить для повторения процедуры. Их также можно использовать, если супруги в будущем захотят иметь еще одного ребенка.

По данным ТФФМО, за 6 месяцев 2018 года процедура криоконсервации эмбрионов по полису ОМС проведе-

на 92 жительницам Пензенской области. Возможностью размораживания криоконсервированных эмбрионов с дальнейшим переносом в полость матки воспользовались 12 женщин.

Также в Территориальном фонде обязательного медицинского страхования сообщают: бесплатное экстракорпоральное оплодотворение проводится не только в медицинских организациях Пензенской области, но и в клиниках, расположенных на территории других субъектов Российской Федерации, работающих в системе ОМС. Выбор клиники остается за пациенткой.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ

За ясный взор

В Пензенской областной офтальмологической больнице начался капитальный ремонт. Чтобы не нарушать процесс оказания медпомощи пациентам, все работы будут проходить поэтапно.

В ходе капитального ремонта здание будет практически полностью демонтировано и восстановлено в соответствии с современными требованиями. Напомним: строение, возведенное в 60-годы прошлого века, на сегодняшний день не отвечает многим санитарно-эпидемиологическим нормам и требованиям пожарной безопасности.

Здесь будут полностью заменены инженерные коммуникации, утеплен фасад и крыша, возведены легкие перегородки из стекла и алюминия, проведена приточно-вытяжная вентиляция, во все помещения проведут Интернет.

— На первоначальном этапе мы планируем полностью отремонтировать корпус бывшей женской консультации, который освободился после переезда акушерско-гинекологического отделения в здание областной женской консультации на улице Пушкина, 56, — поясняет главный врач областной офтальмологической больницы Рашид Галеев.

После ремонта здесь будут найдены офтальмологическая поликлиника и дневной стационар, который пока еще работает в корпусах городской поликлиники на улице Володарского, 34.

— Это создаст неудобства нашим пациентам, которые в процессе проведения диагностических, лечебных, в том числе и хирургических процедур вынуждены перемещаться между отделениями больницы, расположенными на разных улицах, — прокомментировал ситуацию руководитель специализированного лечебного учреждения.

После ремонта поликлиника офтальмологической больницы будет работать с использованием процессов «бережливого производства», где применяются регулирование потоков больных и навигация по корпусу для маломобильных групп населения. Со слов главного врача, согласно контракту ремонтные работы планируются завершить через четыре месяца.



Неблагоприятные дни в августе: 2, 10, 13, 18, 29