

# Спрашивали — отвечаем

**На вопросы наших читателей сегодня отвечает врач-невролог, заведующая поликлиникой № 12 г. Пензы Надежда Вениаминовна АЛЕКСАНДРИНА.**



## С СУСТАВАМИ НЕ ШУТЯТ

— У меня часто болит спина, пользуюсь мазью, которая помогает устранить болевые ощущения. Надо ли мне обращаться к доктору?

Виктор Кузьмичев, 58 лет.

— К врачу надо обратиться обязательно. Мази помогают «смягчить» симптоматику, но не лечат причину болезни. Из личного опыта могу сказать, что нередко люди, прежде чем пожаловаться врачу на такие боли, ждут по полгода, а иногда больше. Между тем процесс разрушения хрящевой ткани, межпозвонковых дисков продолжает развиваться.

## НЕПОСЛУШНЫЕ РУКИ

— Не так давно у меня стали время от времени не-

меть руки. С чем это может быть связано? Ничего не болит.

Мария Бикунцова, 48 лет.

— Хорошо, что вы обратились с этим вопросом. Чаще всего пациенты не обращают особого внимания на этот симптом. А он по природе своей весьма серьезен и требует исключения многих факторов, например, нарушения мозгового кровообращения. Обязательно надо обследоваться. Нередко наши стереотипы становятся врагами собственного здоровья. Например, часто к сколиозу (искривление позвоночника) относятся несерьезно. А ведь он является причиной самых разных болезней — от головных болей до гастроэнтерологических проблем. Даже плавание, которое многие считают панацеей от болезней спины, поможет далеко не каждому — все зависит от возраста, индивидуального строения позвоночника, характера заболевания и других причин.

## ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА: СТРАШИЛКИ И РЕАЛЬНОСТЬ

— Правда ли, что грыжа позвоночного диска в течение жизни способна уменьшаться и увеличиваться? От чего это зависит? И всегда ли боли в спине свидетельствуют о том, что есть грыжа?

Людмила Анашкина, 51 год.

В процессе ремиссии заболевания грыжа начинает терять жидкую составляющую, уменьшается, усыха-

ет. Соединительная и костная ткань способна восстанавливаться. Единственное, что хочется отметить, что это долгий процесс, и не все пациенты готовы к длительному лечению. Началу заболевания могут способствовать перегрузки опорно-двигательной системы, хронические стрессы, плохое питание и экология, хронические болезни и нарушения обменных процессов. Что же касается болевых симптомов, то размер грыжи не имеет знакового значения. Может и без грыжи побаливать спина, а может и с большой грыжей абсолютно не болеть. Кстати, грыжа тоже появляется вследствие каких-то причин. Следовательно, симптоматику опреде-

ляет не она. У человека грыж может быть сколько угодно, они могут быть абсолютно во всех дисках сразу при нескольких видах заболевания соединительной ткани. Вообще, спина может болеть от хронического стресса. Более того, человек может сам себе вызвать боль и спазм резким движением, неудобной позой. При грыже шейного отдела возможны обмороки, головокружения. При грыжах в поясничном и грудном отделе — симптомы другие. Но все индивидуально для каждого отдельного организма. На практике самое страшное при грыжах — инсульты, параличи, инвалидность — случаются крайне редко. Читать страшные истории про гры-

жи в Интернете можно, но не стоит принимать близко к сердцу, в настоящее время такие заболевания хорошо поддаются лечению.

## ПОЧЕМУ ДЫШАТЬ ТЯЖЕЛО?

— Периодически возникает тяжесть при глубоком вдохе. Консультировалась у кардиолога, аллерголога, лора, сделала флюорографию — все в порядке, отклонений не выявлено. В чем может быть причина?

Нина Федорова, 42 года

— Возможно, у вас вегетоневроз, а значит, объективно выявить ничего нельзя. Вам нужен хороший психотерапевт.



## О ЧЕМ ГОВОРЯТ

# В десятке самых здоровых



**Специалисты подготовили рейтинг регионов по приверженности населения здоровому образу жизни по итогам 2017 года. Он рассчитывался по данным Росстата, генеральной прокуратуры, министерства спорта. Мы можем гордиться — наша область вошла в десятку самых здоровых регионов страны.**

Регион занял седьмую позицию, поднявшись с девятой по сравнению с 2016 годом. Пропаганде ЗОЖ в области уделяется самое пристальное внимание. Текущий год для пензенского здравоохранения прошел под девизом «Пензенская область — территория здоро-

вья!» Причем профилактику и пропаганду осуществляют все ведомства совместными усилиями. За прошедший год 782 тысячи человек, а это почти 60% населения региона, были охвачены мероприятиями по здоровому образу жизни. Для детей — «открытые» уроки в школах,

тематические площадки здоровья в загородных оздоровительных лагерях совместно с министерством образования региона. Для взрослого населения организуются площадки на базе учреждений культуры, которые дают возможность создать условия для активного отдыха.

# Полис ОМС единого образца

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД  
ОМС  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**Замените временное свидетельство с истекшим сроком действия на полис ОМС. Территориальный фонд обязательного медицинского страхования области напоминает застрахованным гражданам о необходимости получить изготовленный полис.**

При обращении за полисом в страховую компанию гражданину выдается временное свидетельство, которое подтверждает оформление полиса ОМС и право на получение бесплатной медицинской помощи. Временное свидетельство действует 30 рабочих дней. По истечении этого срока необходимо повторно обра-

титься в страховую компанию и получить полис обязательного медицинского страхования единого образца. В настоящее время на территории региона более 4900 человек имеют временное свидетельство, срок действия которого истек. Важно понимать, что в случае истечения срока действия временного свидетельства без полиса ОМС медицинская организация вправе отказать застрахованному гражданину, предъявившему недействительный документ, в получении медицинской помощи в плановом порядке. Ознакомиться с перечнем пунктов выдачи полисов ОМС можно на сайте ТФОМС области [omspenza.ru](http://omspenza.ru) в разделе «Пункты выдачи полисов ОМС».

