

СЛАБЫЙ ПОЛ

Героиня фильма «Москва слезам не верит» говорила, что в 40 лет жизнь только начинается. Однако уже после 45 лет едва ли не каждая вторая женщина жизни радоваться перестает, что показал опрос «Жизнь без паузы», проведенный в России международной компанией в отрасли здравоохранения Abbott.

Биологический экзамен

Перемены в жизни дам 45+ объясняются биологическими причинами. С возрастом выключается важнейшая женская железа — яичник. Если у новорожденной девочки насчитывается 1 миллион фолликулов в яичниках, у девочки-подростка — уже 350 тысяч, то после 37 лет начинается быстрая потеря фолликулов, и к менопаузе их количество доходит до 1 тысячи.

Однако в результате такого естественного с точки зрения эволюции процесса в женском организме к 45–55 годам (у некоторых даже в 40 лет и раньше) менструации постепенно прекращаются, и наступает менопауза, после которой грядет период постменопаузы, который будет сопровождать всю последующую жизнь.

Главные симптомы менопаузы

Приливы (чувство жара в верхней части тела или во всем теле, возможно, с ознобом или обильным потоотделением)
Проблемы со сном
Изменение настроения — приступы раздражительности, плача
Недержание мочи
Боли в суставах
Снижение интереса к сексуальной жизни

Чего больше всего боятся женщины в возрасте «за 40»? Доктор медицинских наук, профессор, президент Российской ассоциации по менопаузе Вера Сметник приводит данные одного международного опроса: 34% боятся рака груди, и лишь 7% — сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме сердечно-сосудистой системы в период постменопаузы страдает опорно-двигательный аппарат (в это время происходит интенсивное вымывание кальция из костей), поэтому женщины в постменопаузе наиболее склонны к переломам. По статистике, каждая третья россиянка в постменопаузе имеет остеопороз — в скрытой форме, потому узнает о диагнозе уже после перелома.

ОПАСНОСТЬ

Власти raporуют о нереальном снижении количества смертей от инфаркта, однако реальная картина, как полагают практикующие врачи, попросту скрывается. Недавно Росстат объявил о резком росте смертности россиян в первом квартале текущего года, и эксперты полагают, что он обусловлен именно сердечно-сосудистой смертностью, которую сегодня чиновники на местах не могут оказывать оперативную помощь при инфарктах миокарда — главное, чтобы люди вовремя обращались.

Эксперты Фонда независимого мониторинга медицинских услуг «Здоровье» считают, что в первом квартале этого года смертность выросла в значительно большей степени в результате сердечно-сосудистых заболеваний, несмотря на официальные утверждения о том, что рост этого показателя вызван болезнями органов дыхания, точнее вспышкой гриппа и ОРВИ.

Время в России созданы все условия для эффективного лечения инфаркта миокарда, который по-прежнему лидирует в причинах смертности соотечественников. Построены сосудистые центры, закуплено высокотехнологичное оборудование. Дело осталось за малым — чтобы люди вовремя вызвали «скорую». По статистике, половина больных с острым инфарктом миокарда погибает в первые 90 минут с начала появления симптомов болезни. И чем моложе пациент, тем меньше у него времени.

ЖИЗНЬ В 45 ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ!

Что должны знать о своем здоровье женщины в этом возрасте

По данным опроса «Жизнь без паузы», 75% женщин в период постменопаузы главным преимуществом своего возраста считают мудрость, 60% отмечают, что стали располагать большим временем на себя, 50% могут попробовать новые виды деятельности. При этом 40% признались, что симптомы менопаузы сильно влияют на их настроение, а 46% из-за этого приходилось испытывать подавленность.

Раньше у нас не было данных, вливает ли ЗГТ на продолжительность жизни женщин. Теперь же это доказано. Исследования американцев продемонстрировали, что, если женщина в период ранней постменопаузы (до 60 лет) начинает принимать гормонотерапию, смертность от различных причин снижается на 30%.

Зато, по данным Международного общества по менопаузе, гормонотерапия, назначенная своевременно, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, ведет к снижению (на 30%) частоты переломов и (на 30–60%) частоты колоректального рака и даже улучшает состояние кожи (ведь в первые пять лет постменопаузы количество коллагена в коже снижается на 30%).

Но в России женщины, которые решают лечиться от симптомов менопаузы, сегодня ничтожно мало — не более 130 тысяч из 21 миллиона. В Швейцарии таких, например, 180 тысяч на миллион.

Гормонотерапия должна быть своевременной

Поскольку из-за «отключения» яичников у женщины меняется гормональный фон, как ни крути, для борьбы с неприятными симптомами гормоны нужно как-то восполнить извне. В большинстве стран мира заместительная гормонотерапия (ЗГТ) уже десятилетиями считается методом выбора для улучшения состояния здоровья женщин в период «биологического экзамена».

Россия — особая страна, где даже слово «гормон» имеет негативный, презрительный оттенок.

Сегодня многие верят в отрицательное влияние гормонов. Например, наши женщины напуганы возможной связью между развитием рака (прежде всего молочной железы) и приемом



гормонов. «Если бы это было так, почему же тогда онкологические заболевания не косят женщин репродуктивного возраста, у которых гормоны вырабатываются естественным образом, а развиваются чаще всего после 60–65 лет?» — спрашивает профессор Сметник.

Раньше у нас не было данных, вливает ли ЗГТ на продолжительность жизни женщин. Теперь же это доказано. Исследования американцев продемонстрировали, что, если женщина в период ранней постменопаузы (до 60 лет) начинает принимать гормонотерапию, смертность от различных причин снижается на 30%.

Зато, по данным Международного общества по менопаузе, гормонотерапия, назначенная своевременно, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, ведет к снижению (на 30%) частоты переломов и (на 30–60%) частоты колоректального рака и даже улучшает состояние кожи (ведь в первые пять лет постменопаузы количество коллагена в коже снижается на 30%).

Но в России женщины, которые решают лечиться от симптомов менопаузы, сегодня ничтожно мало — не более 130 тысяч из 21 миллиона. В Швейцарии таких, например, 180 тысяч на миллион.

Когда обращаться к врачу?

К врачу нужно обращаться в период перименопаузы или фазы менопаузального перехода (в это время у женщины постепенно прекращаются месячные). При средней и тяжелой степени климактерического синдрома, при отсутствии противопоказаний по результатам комплексного обследования врач подберет необходимый вид, дозу и путь введения ЗГТ.

Какие обследования должны проходить женщины 45+?

УЗИ органов малого таза
Маммография
Мазки из шейки матки на онкоцитологию
Анализ крови на холестерин (все фракции)
Анализ крови на уровень глюкозы
Анализ крови на гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т3, Т4)
Измерение артериального давления
Денситометрия (исследование состояния костей) поясницы и шейки бедра

Екатерина ПИЧУГИНА.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ



НЕ ВЕДАЯ СТЫДА Безнаказанность мошенников разрушает общество

Друг Русфонда переслал нам письмо женщины с мольбой о помощи. «Здравствуйте, дорогой человек!» — так оно начиналось. Речь шла о том, что у ее дочери Ани редкая опасная болезнь. Подробности опускаю, суть письма: нужны деньги. Много. Очень много. Не в клинику, не в аптеку, а на личные рекvizиты ее брата. Наш друг спросил, нельзя ли помочь этой семье.

Болезнь у Ани такая редкая, что мы в Русфонде знаем едва ли не всех наперект детей, которые ей страдают. Ани Осокиной среди них нет. Зато в письме приведены некоторые подробности, знакомые нам по истории другой девочки.

Не буду расписывать, как мы вычислили мошенников. На самом деле поисковые машины, через которые были пропущены рекvizиты жуликов, давно уже познакомили нас с ними. У Ани Осокиной разные имена-фамилии и несколько разных диагнозов. Ее «маму» зовут то Викторией, то Галиной. Живет она то в Ростове-на-Дону, то в Боготле Красноярского края.

Кроме него мы давно знаем Евгения Борисовича Ч., Евгения Борисовича Ч. и других постоянных фигурантов таких же историй, знаем номера их карт и электронных кошелев, мобильных телефонов. Мы знаем и других мошенников, крадуших не только информацию о больных детях и их фотографии, мы знаем воров, которые «заммывают» целые страницы сайтов благотворительных организаций, в том числе и Русфонда, порой не меняя ни буквы, ни цифры, но неизменно прилагая к этому свои рекvizиты.

За пять лет существования рубрики «Марадерды» мы опубликовали на сайте Русфонда десятки таких историй. И не ограничивались публикациями: не раз писали заявления в правоохранительные органы, обращались даже к министру внутренних дел страны. И мы не знаем в сущности ни одного случая, когда разбирательство по нашим заявлениям заканчивалось бы судом или хотя бы административными мерами.

Правда, в одном-единственном случае мы все-таки получили письмо от самарских полицейских, установивших личность мошенника, который пытался наживаться на больных детях, используя украденные с нашего сайта истории. Это письмо из полиции мы выложили на сайт, причем отсканированное, то есть не подвергнутое никаким изменениям. Знаете, что было итогом? Мы получили грозную бумагу из самарского управления Госкомнадзора. Приведем скан письма полиции, мы оказываемся, без ведома гражданина обнародовали его персональные данные! И он на нас пожаловался. Тем самым признав: да, это я, это обо мне. Как пишут поэты, «не ведая стыда». А что смущало-то? Посмотрите на сборщики денег на наших улицах и площадях, на административных мерах. В последние годы эта эпидемия, стартовавшая в Москве и Санкт-Петербурге, охватила многие крупные и малые города страны. В подавляющем большинстве случаев эти сборщики — мошенники или подручные мошенников. Они не прячут своих лиц, зачастую не скрывают своих персональных данных. Они ничего не боятся и ничего не стыдятся. Мало того, если кто-то высказывает им свои подозрения или всемогущие сомнения, они становятся агрессивными, а то и просто опасными.

Безнаказанность — вот тот бульон, который питает мошенничество, разрушающее доверие между людьми, а значит, само наше еще не сложившееся гражданское общество.

ИЗ СВЕЖЕЙ ПОЧТЫ

Внимание! Цена лечения 199 740 руб. Одна торговая компания внесет 50 000 руб. Не хватает 149 740 руб. За два года жизни Алешки сколько же нам пришлось пережить! Роды были тяжелыми, сына вытаскивали щипцами, повредили голову. Из-за удара его сразу же подключили к аппарату искусственной вентиляции легких.

Внимание! Цена лечения 234 400 руб. Одна московская компания внесет 50 000 руб. Не хватает 184 400 руб. То, что у дочки расщелина губы и нёба, я узнала еще во время беременности. По Интернету мы с мужем стали искать пути решения проблемы, консультировались с врачами.

Внимание! Цена лечения 199 740 руб. Одна торговая компания внесет 50 000 руб. Не хватает 149 740 руб. За два года жизни Алешки сколько же нам пришлось пережить! Роды были тяжелыми, сына вытаскивали щипцами, повредили голову. Из-за удара его сразу же подключили к аппарату искусственной вентиляции легких.

Внимание! Цена лечения 234 400 руб. Одна московская компания внесет 50 000 руб. Не хватает 184 400 руб. То, что у дочки расщелина губы и нёба, я узнала еще во время беременности. По Интернету мы с мужем стали искать пути решения проблемы, консультировались с врачами.

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЕСТЬ В ФОНДЕ. ВОЗМОЖНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ РУСФОНДА).

КОМУ МЫ УЖЕ ПОМОГЛИ МАРКУ ШАРОНОВУ ОПЛАЧЕНА ОПЕРАЦИЯ НА СЕРДЦЕ 31 июля в «МК» и на сайте Русфонда мы рассказали историю годовалого Марка Шаронова из Московской области («Сердце на пределе», Роман Сенчин). Мальчику срочно необходима открытая полостная операция в условиях искусственного кровообращения для усециания аномальной мышцы.

МОСКОВСКИЙ ПРОЕКТ РУСФОНДА ДЛЯ ТЕХ, КТО ВПЕРВЫЕ ЗНАКОМИТСЯ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ РУСФОНДА Русфонд (Российский фонд помощи) — один из крупнейших благотворительных фондов России, создан осенью 1996 года как журналистский проект. Проверив письма с просьбами о помощи, мы размещаем их на сайте фонда rusfond.ru, в газете «Коммерсантъ», «Московский комсомолец», в эфире Первого канала, в социальных сетях, в 79 печатных, телевизионных и интернет-СМИ в различных регионах РФ.

Вы можете помочь детям, сделав SMS-пожертвование. Отправьте слово ДЕТИ на номер 5542 Стоимость сообщения — 75 рублей. Абонентам МТС и ТЕЛЕ2 нужно подтвердить отправку SMS. Назначение платежа: организация лечения, фамилия и имя ребенка. НДС не облагается. Адрес фонда: 125252, г. Москва, а/я 50; rusfond.ru; e-mail: rusfond@rusfond.ru; moscow@rusfond.ru. Телефоны: в Москве 8-800-250-75-25 (звонок бесплатный), благотворительная линия МТС, с тел.дождом 4 (495) 926-35-63, с 10.00 до 20.00.



ТАНЕЦ МЕЧТЫ

Шестилетняя Кира Оголихина из подмосковного Павловского Посада, как и все девочки, любит наряжаться и представлять себя прекрасной принцессой. А еще она буквально бредит танцами и мечтает, чтобы мама отдала ее в танцевальный кружок. Но физические нагрузки Кире пока противопоказаны: у нее врожденный порок сердца.

Кира — долгожданный, выстраданный ребенок. Ради ее появления матери пришлось сначала пройти сложное лечение, потом перенести непростую беременность и тяжелые роды: девочка оказалась крупненькой. Ради ее появления матери пришлось сначала пройти сложное лечение, потом перенести непростую беременность и тяжелые роды: девочка оказалась крупненькой.

Участковый педиатр прописал витамины, а эндокринолог, к которому родители обратились за консультацией, диагностировал у ребенка сниженную функцию щитовидной железы и назначил гормон эль-тироксин. Но состояние дочери продолжало беспокоить маму, и она обратилась в клинику детских болезней имени Сеченова. В феврале 2014 года

Кира положили на обследование, во время которого и диагностировали врожденный порок сердца, открытый артериальный проток. Артериальный проток в норме должен быть открытым лишь в период внутриутробного развития — через него ребенок получает из крови матери кислород, так как легкими дышать не может.

«Я верю, что моей доченьке помогут и она сможет осуществить свою мечту — будет танцевать. А я уже никогда не смогу пройти мимо больного ребенка равнодушно, всегда буду помогать», — говорит Лариса. Екатерина ПИЧУГИНА, обозреватель «МК».

КАК ПОМОЧЬ

Заведующий отделением кардиохирургии ДГКБ №13 им. Н.Ф.Филатова Владимир Ильин (Москва): «У Кире открытый артериальный проток размером 1,6 мм. Даже при таком небольшом отверстии существует риск возникновения бактериального эндокардита (инфекционного воспаления внутренней оболочки сердца). Кроме того, с годами размер протока медленно, но увеличивается. Чтобы избежать осложнений, выполняется эндоваскулярное закрытие протока окклюдером.»

Внимание! Цена операции 458 380 руб. Одна торговая компания внесет 100 000 руб. Не хватает 358 380 руб.

Если вы решите спасти Киру Оголихину, пусть вас не смущает цена спасения. Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Деньги можно перечислить в Русфонд или на банковский счет мамы Кире, Ларисы Анатольевны Оголихиной. Все необходимые рекvizиты есть в Русфонде. Можно воспользоваться и нашей системой электронных платежей, сделав пожертвование с банковской карты или электронной наличностью, в том числе и из-за рубежа. Экспертная группа Русфонда.

Для спасения Кире Оголихиной не хватает 358 380 руб.

Внимание! Цена операции 458 380 руб. Одна торговая компания внесет 100 000 руб. Не хватает 358 380 руб.

Если вы решите спасти Киру Оголихину, пусть вас не смущает цена спасения. Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Деньги можно перечислить в Русфонд или на банковский счет мамы Кире, Ларисы Анатольевны Оголихиной. Все необходимые рекvizиты есть в Русфонде.

Внимание! Цена лечения 199 740 руб. Одна торговая компания внесет 50 000 руб. Не хватает 149 740 руб.

Внимание! Цена лечения 234 400 руб. Одна московская компания внесет 50 000 руб. Не хватает 184 400 руб.

Невролог ИМТ Елена Малахова (Москва): «Алеша нуждается в госпитализации для обследования и подбора адекватной противосудорожной терапии.»

Руководитель Центра челюстно-лицевой хирургии Виталий Рогинский (Москва): «Варе показана реконструктивная риносептопластика (исправление носовой перегородки) и коррекция формы верхней губы.»

В этом выпуске за пожертвования детям мы благодарим компании METRO Cash & Carry и ООО «Управление проектами».

РЕКВИЗИТЫ: Благотворительный фонд «Русфонд», ИНН 7743089883, КПП 774301001, р/с 40703810700001449489 в АО «Райффайзенбанк», г. Москва, к/с 30101810200000000700, БИК0445257000.

Вы можете помочь детям, сделав SMS-пожертвование. Отправьте слово ДЕТИ на номер 5542 Стоимость сообщения — 75 рублей. Абонентам МТС и ТЕЛЕ2 нужно подтвердить отправку SMS. Назначение платежа: организация лечения, фамилия и имя ребенка. НДС не облагается. Адрес фонда: 125252, г. Москва, а/я 50; rusfond.ru; e-mail: rusfond@rusfond.ru; moscow@rusfond.ru. Телефоны: в Москве 8-800-250-75-25 (звонок бесплатный), благотворительная линия МТС, с тел.дождом 4 (495) 926-35-63, с 10.00 до 20.00.

НЕОТЛОЖКА
НАЗВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ АДРЕС, ТЕЛЕФОН
МИР СЛУХА Слуховые аппараты по сниженным ценам! Сеть сурдологических центров
Офтальмологическая клиника Эксимер Отличное зрение в любом возрасте — это возможно! Помощь при катаракте и глаукоме. Экзимерлазерная хирургия. Детская офтальмология
Ул. Марксистская, д. 3. (495) 620-35-55, www.eximerclic.ru