

АСТОМ

ГИД ПО АКТИВНОЙ ЖИЗНИ

ВЕСНА 2009

- ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ
- СЕЗОННАЯ АЛЕРГИЯ
- БЫТЬ СИЛЬНЕЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ
- ИНТЕРВЬЮ С ИРИНОЙ КАЛАШНИКОВОЙ —
РУКОВОДИТЕЛЕМ ЦЕНТРА РЕАБИЛИТАЦИИ

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ

Ортопедическая обувь для взрослых и детей

Компрессионный трикотаж

Ортопедические подушки и матрасы

Ортопедические спальные системы

ПРОКАТ

ИНВАЛИДНОЙ И РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ТЕХНИКИ

(костыли, трости, ходунки т. д.)

Телефоны: 678-51-16, 700-83-84

юнити М



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вот и наступила весна, и с каждым днем все увереннее зашагала по стране, а вместе с ней к вам пришёл и второй номер нашего журнала.

Мы были очень рады получить множество отзывов и предложений по содержанию и развитию журнала. Конечно же, мы учтём все ваши пожелания, ведь этот журнал должен быть интересен и полезен для вас.

Во втором номере, как вы, надеюсь, заметили, мы открываем новую рубрику для специалистов, профессионалов, с тем, чтобы вы смогли получить компетентную консультацию по наиболее актуальным темам, касающимся заболеваний и оперативных вмешательств, послеоперационного ухода за стомированными пациентами.

Наш журнал распространяется не только по Москве, его уже можно встретить в Петербурге, Краснодаре, Перьми и других городах России.

В связи с этим мы будем очень рады отразить в нашем журнале все проблемы, вопросы, достижения, которые имеют место быть в регионах России. Это особенно актуально для обмена информацией и опытом как между специалистами, так и самими пациентами.

Главный редактор
Президент РООИСБ «АСТОМ»

Вячеслав Геннадьевич Суханов



СОДЕРЖАНИЕ

СЛОВО РЕДАКТОРА	1
РООИСБ «АСТОМ» СПРАВИМСЯ ВМЕСТЕ	3
РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ В АПРЕЛЬ-ИЮНЬ	4
КОЛОПЛАСТ — КОМФОРТ И НАДЕЖНОСТЬ	5
INTERNATIONAL OSTOMY ASSOCIATION — МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ СТОМИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ	8
ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ	10
ИНТЕРВЬЮ С ИРИНОЙ КАЛАШНИКОВОЙ	12
CONVATEC ПРЕДСТАВЛЯЕТ	17
СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ	20
ЛЮБИТЬ ЖИЗНЬ ТАКОЙ, КАКАЯ ОНА ЕСТЬ	23
БЫТЬ СИЛЬНЕЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ	25
TENA. ПОМОГИ СЕБЕ САМ...	27
ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ	30
ДЖОГГИНГ — ЭТО МОДНО!	32
«ПАЛЬМА». ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ	33

Дорогие друзья! На нашем сайте — www.astom.ru открылся форум для общения стомированных пациентов. Приглашаем всех! Регистрируйтесь и общайтесь.

СПРАВИМСЯ ВМЕСТЕ!

Прошедший, 2008 год оказался для РООИСБ «АСТОМ» насыщенным и плодотворным. Организация не просто справилась с поставленными перед ней задачами по реабилитации и помощи в адаптации стомированных людей, но и даже перевыполнила план. На наших консультациях, лекциях и семинарах мы смогли помочь более чем двум тысячам человек.



Наши лекции и консультации создаются с целью охватить как можно большее количество вопросов, которые могут возникнуть в ходе новой жизни стомированного человека. Вопросы питания, ухода, личной гигиены и выбора специальных гигиенических и средств ухода за стомой, юридические тонкости оформления инвалидности или улучшение жилищных условий — всё это

в равной степени важно для налаживания комфортной жизни. Существенное значение мы уделяем социально-психологической адаптации, вопросам семьи и брака.

Астом — это место, где вы можете пообщаться и порадоваться жизни, а не только прийти с проблемами, поэтому мы занимаемся и организацией досуга для членов нашей организации. Так в прошлом году более полутысячи человек получили возможность посетить театральные постановки, посмотреть свежие кинопремьеры и пообщаться на наших тематических вечерах.

Иногда человеку помимо информационной и психологической помощи, нужна еще и материальная поддержка, выражающаяся в конкретных предметах и вещах, так за 2008 год мы смогли помочь почти тысяче человек, обеспечив их санитарно-гигиеническими предметами, абсорбирующим бельем и промышленными товарами первой необходимости.

Кроме того, мы помогаем членам нашей организации персональными консультациями по вопросам трудоустройства. У нас можно получить справочную информацию по вакансиям и условиям труда. →

РАСПИСАНИЕ ЛЕКЦИЙ ДО ИЮЛЯ 2009 ГОДА:

01 апреля	Психологическая реабилитация
14 апреля	стомированных пациентов.
28 апреля	Проблемы семейных отношений
12 мая	в послеоперационный период.
26 мая	Преодоление внутреннего и внешнего барьера
09 июня	изоляции человека со стомой от окружающего мира
23 июня	Лектор — Платонова О. В.
07 апреля	Проблемы бытовой и общественной адаптации
21 апреля	инвалидов с анатомо-физиологическим нарушением
05 мая	функции выделения.
19 мая	Питание пациентов со стомой кишечника.
02 июня	Использование технических средств реабилитации
16 июня	и ухода за лежачими больными
30 июня	Лектор — Малышева Н. А.

Мы стараемся помочь всем обратившимся лично, по телефону или интернету. В этом 2009 году также можно посетить лекции которые пройдут в помещении РООИСБ «АСТОМ», получить справочно-информационные материалы, книги и пособия, пойти вместе с нами в театр или кино.



По инициативе РООИСБ «АСТОМ» и содействии ведущих мировых компаний в области производства современных средств ухода : «ЭсСиЭй Хайджин Продактс Раша», «Колопласт», «КонваТек» вышла книга «Уход за больными в домашних условиях». Потребность в уходе за близкими или членами семьи может возникнуть неожиданно. В этой книге описаны главные принципы ухода за больными. Вы можете использовать эту

информацию и применять ее в домашних условиях. В книге вы найдете ответы на многочисленные вопросы при организации домашнего ухода и получите некоторые ценные рекомендации, учитывающие конкретного больного и его заболевания, а также личности ухаживающего и условий, в которых находится больной. Это абсолютно уникальное для нашей страны издание вы можете бесплатно получить в офисе РООИСБ «АСТОМ».



Новое поколение: **Alterna Free**

- Овальная форма пластины
- Анатомическая форма мешка
- Двустороннее мягкое покрытие
- Новый угольный фильтр
- Скрытая застежка **Hide-away**

Колопласт А/С, Дания
ул. 1-я Тверская-Ямская, 23, стр. 1
Россия, 125047, Москва

Тел.: +7 495 937 53 90
Факс: +7 495 937 53 91
e-mail: info@coloplast.ru

Alterna



Колопласт — комфорт и надежность

Анне Фонс, менеджер отдела «Средства ухода за стомой» компании «Колопласт А/С» (Дания), любезно согласилась дать интервью нашему журналу.

Интервьюер: Что такое Колопласт?

Анне: Все началось в 1954 году, когда медсестра Элиза Соренсен обеспокоилась внезапными изменениями в жизни своей сестры Торы после операции по наложению стомы. Тора перестала появляться в обществе, опасаясь, что стома будет протекать. Это побудило Элизу к поиску решения.

Она пришла к идее создания калоприемника на клеевой основе, который плотно прилегает к телу, препятствуя протеканию. Это дало ее сестре и тысячам людей с такой же проблемой шанс вернуться к нормальной жизни. Простое, но важное решение.

Компания «Колопласт» занимается производством средств ухода за стомой (кало-/уроприемники), урологических расходных материалов, средств реабилитации при нарушении функции мочеотделения, средств ухода за ранами и кожей. Во всех наших делах мы руководствуемся желанием и стремлением Элизы помочь людям. Мы вникаем в их потребности и быстро реагируем, создавая продукцию и услуги, облегчающие им жизнь.

Компания «Колопласт» работает по всему миру, являясь лидером в производстве средств ухода за стомой. Штат компании более 7 000 человек.

Интервьюер: Анне, какими принципами руководствуется компания при разработке продукции?

Анне: Компания «Колопласт» производит продукцию и предоставляет услуги, облегчающие жизнь людей с деликатными медицинскими особенностями. Эти особенности часто ассоциируются с травмами и табу.

Чем деликатнее состояние, тем больше мы стремимся быть ближе к потребителям, понять их мир и найти точные решения. Мы это называем «Деликатным уходом за здоровьем». Это и отличает Колопласт.

На протяжении многих лет мы тесно работаем с потребителями нашей продукции и со специалистами здравоохранения, разрабатывая продукцию и услуги, которые улучшат качество жизни стомированных людей.

Интервьюер: На российском рынке присутствуют различные бренды компании «Колопласт». В чем преимущества использования продукции Колопласт?

Анне: Здоровая кожа вокруг стомы является самым важным показателем надежности и комфорта калоприемника.

С 1950 года Колопласт непрерывно работает над совершенствованием адгезива (клеевой пластины),

потому что именно адгезив является самой важной частью калоприемника.

Потребности пользователей разные. Нет единого продукта, который смог бы удовлетворить потребности всех. Компания «Колопласт» представляет широкий ассортимент продукции.

Наш приоритет — быть рядом. Это позволяет потребителям говорить на одном языке с Колопласт более чем в 80 странах мира, включая Россию. Все потребители продукции компании «Колопласт» имеют доступ к нашим услугам. Мы гарантируем надежность и защиту. Мы всегда рядом.

Интервьюер: Какие новые бренды появились на российском рынке? И появится ли новая продукция в ближайшее время?

Анне: Недавно в России была представлена продукция Alterna Free. Отличительные черты Alterna Free — это спиралевидный адгезив, сочетающий надежность и безопасность. Уникальная гибкость позволяет пластине следовать естественным изгибам тела и неровностям кожи. Новый многокамерный угольный фильтр с тефлоновой мембраной как в закрытых, так и открытых мешках обеспечивает эффективную и продолжительную фильтрацию газов, а уникальная скрытая застежка на открытом конце дренируемого мешка убирается под мягкое покрытие мешка, что делает его практически незаметным.

В ближайшем будущем Колопласт запускает в России новую продукцию — калоприемники SenSura. SenSura является новейшим поколением калоприемников, аналогов

которым в мире нет. И мы с нетерпением ждем представления этого бренда в России.

Интервьюер: Какова позиция компании «Колопласт» в нынешней экономической ситуации?

Анне: В свете нынешней экономической ситуации Колопласт разрабатывает долгосрочные программы и проекты. Наша главная цель — двигаться вперед и оставаться конкурентоспособными на рынке, сокращая внутренние издержки и добиваясь наилучших результатов в работе.

Внешняя политика Колопласта в России не изменится. Тесное сотрудничество с потребителями высоко ценится в нашей компании.

Продолжается плотное сотрудничество с Региональной общественной организацией инвалидов стомированных больных «АСТОМ».

Колопласт проводит ежемесячные обучающие тренинги медсестер из различных регионов России.

Открытые во многих областях страны кабинеты реабилитации стомированных пациентов призваны оказывать посильную поддержку нуждающимся как в медицинской, так и в психологической помощи. Колопласт оказывает поддержку в снабжении кабинетов информационными материалами и образцами.

Мы будем и дальше проводить семинары и конференции.

Эти мероприятия призваны приблизить нас к нашим пользователям, которые всегда могут обратиться в Колопласт за помощью и поддержкой.

International Ostomy Association — Международная Ассоциация Стомированных людей

Перевод Ольга Горяинова

Вот уже семь лет сайт <http://www.ostomyinternational.org/> объединяет стомированных людей по всему миру и рассказывает о наиболее интересных новостях общественных организаций и фондов в этой сфере.

Прошедший 2008 год был насыщен интересными и полезными событиями. В сентябре в городе Санта-Круз (Боливия) прошёл очень важный тренинг, где медики, работающие со стомированными больными получили возможность пообщаться и обменяться опытом со специалистами высочайшего класса. Тренинг вдохновил медицинских работников Боливии расширять свои знания о стомированных пациентах и уходе за ними и делиться опытом со своими коллегами. Была принята программа тренингов для врачей и медицинских сестёр Южной Америки на следующие три года.

Незабываемым событием стал XII Европейский конгресс для специалистов и пациентов в Брно (Чехия) в сентябре 2008 года.

Церемония открытия проводилась в Рыцарском зале Ратуши города Брно. Приветственные речи президента Чешской Ассоциации стомированных пациентов и президента Европейской Ассоциации звучали особенно торжественно в древних стенах городской ратуши.

Программа конгресса была насыщенной и разнообразной. Здесь представители пациентских организаций из всех стран Европы совместно подвели итоги своей деятельности с 2004 по 2008 год и общими усилиями планировали работу на 2009 год. Особенно сложно это было сделать, учитывая общее снижение государственного финансирования на социальные программы, связанные с реабилитацией стомированных пациентов. Мировой финансовый кризис не мог не отразиться и на деятельности Европейской Ассоциации стомированных пациентов. Однако, не смотря ни на что, был утверждён и основной бюджет и бюджеты специальных проектов. Все региональные организации заявили о своей решимости продолжать и расширять свою работу, потому что ни у одного стомированного пациента в мире нет возможности отложить свою жизнь и подождать подходящего момента, чтобы сделать её более комфортной и активной.

Стенд
РООИСБ «АСТОМ»
на Европейском
конгрессе в Брно



Особенное место во время конгресса заняла выставка компаний и организаций, предлагающих услуги и специфические товары стомированным людям. И здесь нельзя не отметить экспозицию компании «Конватек», которая, как всегда представила ряд уникальных разработок и оказала большую поддержку конгрессу.

Большое внимание на конгрессе было уделено вопросу реабилитации молодых пациентов, работе с подростками и детьми.

Несмотря на плотное расписание деловых встреч и важных обсуждений, на конгрессе нашлось время и для культурной программы — музыкальный вечер в одной из церквей Брно дал всем участникам большой заряд положительных эмоций.

Совместный поход в винный погребок и прощальный обед в отеле стали временем свободного непринуждённого общения для всех участников и радостным моментом для ощущения единства и дружбы.

Президент Ассоциации (International Ostomy Association) Dr. Hari-kesh Buch сказал, подводя итоги 2008 года:

— Курируя различные образовательные программы для медсестёр и стомированных пациентов, мы последовательно идём к своей основной цели — повысить качество жизни стомированных людей во всём мире. Мы идём к этой цели разными путями — работая с местными организациями пациентов и обращаясь к отдельным людям, которые становятся проводниками необходимых знаний и новых идей. И мы уверены, что Ассоциация и впредь будет связующим звеном в этом важном деле.



ВЕСЕННИК НАСТРОЕНИЕ

Текст Лидия Косицина

Дни становятся длиннее, жизнерадостно поют птицы по утрам, солнце всё чаще выглядывает из-за туч — весна! Казалось бы, нет ни одной причины для плохого настроения и упадка сил, но почему-то нам не хочется радоваться и жизнь кажется особенно бесцветной и безнадежной.

По статистике каждый десятый городской житель весной чувствует себя «чужим на празднике жизни». Весенняя депрессия — почти официальный медицинский термин. Её причины вполне поддаются материалистическому объяснению.

Во-первых, весной против нас играет опыт предков. Самое голодное и опасное время — весна. Ресурсы организма почти полностью исчерпаны за зиму, старые запасы пропитания подошли к концу, а до нового урожая ещё надо дожить. Вот и экономит наш прагматичный организм из последних сил, снижая настроение, он предотвращает излишнюю активность и пытается удержать нас в пещере, то бишь дома.

Во-вторых, за зиму у нас формируется солидная задолженность по выработке серотонина, ведь чем меньше солнца, тем неохотнее наш организм вырабатывает это вещество, играющее огромную роль во всех жизненно важных процессах. Недостаток серотонина ведёт к снижению настроения и упадку сил.

В-третьих, ранняя весна — самое скупое на краски время года. Зимний снег дает больше радости нашему зрению, чем весенняя слякоть. Голые деревья, серые грязные газоны, безжизненность пространства делают психологическую нагрузку на человека почти невыносимой. Дефицит зрительных впечатлений, цветовой голод, по свидетельству психиатров, даже без дополнительных факторов могут провоцировать нервное расстройство.

ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ЛОВУШКИ!

Самый главный и самый трудный шаг — осознать наличие весенней депрессии. Ведь мы сами и наши близкие склонны объяснять хронически плохое настроение самыми разными причинами: лень, неорганизованность, отсутствие силы воли, плохой характер. Что, в свою очередь, только ухудшает общую картину.

Вот пять вопросов, на которые нужно ответить «да» или «нет».

- 1 Мне не нравится моё отражение в зеркале.
- 2 Мне трудно подниматься по утрам даже после 8-9 часов сна.
- 3 Меня раздражают громкие звуки, замечания других людей, суета.
- 4 Мне ничего не удаётся достичь, да и нет ничего настолько важного, чтобы за это бороться.
- 5 Меня окружают исключительно болваны и эгоисты.

Если вы ответили «да» хотя бы на три вопроса, то можете быть уверены, вы попали в ловушку весенней депрессии. Вам нужно немедленно выбираться из неё, чтобы не проворонить самое светлое и жизнерадостное время года!

Переберите свой гардероб и отыщите в нём самые якие и жизнерадостные вещи. Нет-нет, никто не призывает вас идти в офис в красном сарафане или нежно-зелёных брюках. Дресс-код, это святое! А вот дома и на прогулку надевайте яркие, радостные вещи, вы даже не заметите, как ваше настроение улучшится.

Переберите свои фотографии и найдите те, где вы себе очень нравитесь — даже если вам там пять лет! Расположите эти фотографии так, чтобы как можно чаще их видеть.

Обязательно внесите в свой интерьер какие-то яркие новые элементы. Не нужно сверхъестественных усилий и больших затрат, даже собственноручно сделанный коллаж из глянцевых картинок, на которые вам просто приятно смотреть, сделает своё доброе дело.

Не пропускайте ни одного солнечного дня — выходите на прогулку. В ближайший парк, например. Нет, марш-бросок в магазин за хлебом прогулкой не считается! Не торопитесь, смотрите по сторонам и подставляйте лицо весеннему солнышку. Пятнадцать минут под солнцем на свежем воздухе способны творить чудеса, но лучше погулять час, а в тёплую погоду и дольше.

Балуйте себя красивой любимой едой. Пирожное, шоколадка, чашка какао, разноцветный салат, овсяная каша, украшенная двумя ягодами клубники (хоть бы и из варенья, всё равно нарядно) — главное, чтобы еда доставляла вам эстетическое и вкусовое наслаждение. Проявите немного фантазии и любви к себе!

Хвалите себя каждый день. За любое, даже самое маленькое достижение. Не поленился и позавтракал — молодец! Выполнил нудную часть работы — умница! Не забыл по дороге домой купить молоко и картошку — супер-бизон! Говорите себе слова похвалы, не скупитесь на положительные эмоции.

Улыбайтесь своему отражению хотя бы один раз в день. Не успеете оглянуться, как ваше отражение в зеркале вам понравится.





ИРИНА КАЛАШНИКОВА: К нам может обратиться каждый стомированный пациент!

Мы беседуем с Ириной Анатольевной Калашниковой, заведующей поликлиникой Государственного Научного Центра колопроктологии и руководителем Центра реабилитации стомированных пациентов. Конец рабочего дня, канун праздничных длинных выходных. Мне приходится несколько раз выключать диктофон, поскольку Ирина Анатольевна должна в срочном порядке принять несколько важных решений, которые не терпят отлагательства — срочная госпитализация одного пациента и консультация по телефону «горячей линии» другого.

Я уже знаю, что она — врач «милостью божьей», обожает свою работу и заботится о пациентах с материнской самоотверженностью. Сейчас, во время беседы, я убеждаюсь, что те подвижки, которые есть в вопросе ухода за стомированными пациентами стали возможны не только благодаря усилению внимания государства к проблемам инвалидов, тесному сотрудничеству медиков, общественных организаций инвалидов и компаний-производителей, но и энтузиазму доктора Калашниковой и её коллег.

Корр.: Как много стомированных пациентов в России?

И. А. Калашникова: Не смотря на успехи колопроктологии и онкологии, хирургическое лечение многих заболеваний толстой кишки сопряжено с формированием стом. Такие операции предпринимаются для спасения жизни, когда невозможно поступить другим образом. К сожалению, из-за роста числа такого рода заболеваний количество стомированных пациентов во всем мире увеличивается. По статистике Всемирной организации здравоохранения на тысячу людей в среднем приходится один стомированный пациент. Ориентируясь на эти данные, общее число пациентов со стомой в России составляет от 100.000 до 120.000. (В тех городах, где служба реабилитации стомированных пациентов существует давно, собраны статистические данные. В Москве зарегистрировано 7500 пациентов, в Петербурге — 5000, в Московской области — 1300, в Перми — 800.)

Стома (противоестественный задний проход) — тяжелое физическое и психологическое испытание для каждого больного. Однако современные средства ухода за стомой позволяют обеспечить таким пациентам достойное качество жизни. Но проблема в том, что больные не всегда могут получить информацию о средствах ухода и не умеют правильно их применить.

Корр.: Где и как пациенты могут обучиться правильному уходу за стомой?

И. А. Калашникова: В идеале, пациенты должны получить необходимые знания и навыки еще в больнице, но из-за отсутствия в нашей стране профессии «стоматерапевт» это происходит только в некоторых специализированных отделениях. Проблема решаема для москвичей, у нас существует два центра реабилитации, где можно получить всю необходимую информацию и помощь. В других городах, в небольших населённых пунктах реабилитации стомированных пациентов действительно остаётся неразрешенной проблемой. Наш центр — федеральное учреждение и к нам может обратиться за консультацией любой стомированный человек, независимо от того, где и когда он был прооперирован, где он живёт или прописан.

У нас есть случаи обращения пациентов, которые были прооперированы десять лет назад, и при этом даже не знали слова «калоприёмник», не знали где и как их можно получить или приобрести. Из недавних примеров — пришёл пациент, проживающий всего в сорока километрах от Москвы. Милиционер, получил на службе тяжёлое огнестрельное ранение в живот. Жизнь ему спасли, сделали операцию, вывели стому — и всё! Никаких рекомендаций по уходу не дали. А ведь это не глухая тайга, это всё происходит в Подмоскowie! Он прикладывал обыкновенный полиэтиленовый мешочек, всё это было завязано байковой пелёнкой и закреплено ремнем от портупей. Конечно, при такой ситуации говорить о реабилитации не приходится. Мы помогли ему наладить уход, научили пользоваться современными калоприёмниками. После обследования и подготовки этому пациенту удалось сделать операцию: закрыть стому.

Мы стремимся как можно шире обучать медсестёр и врачей по всей стране, информировать их о существующих федеральных программах для стомированных пациентов. К сожалению, это процесс не быстрый, учитывая размеры России,



и то, что общероссийская федеральная программа работает только четыре года. Думаю, что это абзац можно исключить или переставить в другое место.

Корр.: Что наиболее важно для успешной реабилитации пациентов?

И. А. Калашникова: Очень важно, чтобы пациент получал стоматерапевтическую помощь в раннем послеоперационном периоде. Чем быстрее пациент научится ухаживать за стомой и правильно пользоваться калоприёмником, тем меньше вероятность, что он потеряет социальные связи, и тем короче будет период его реабилитации. Отсутствие своевременной специализированной помощи, включающей медицинскую, психологическую и социальную поддержку, ведёт к инвалидизации пациентов. Людям со стомой сложно или невозможно вернуться к активной жизни, возникают различные осложнения стомы, требующие отдельного серьёзного лечения. Возможно возникновение психологических проблем, вплоть до суицида.

Это огромная проблема в нашей стране, поскольку официально профессия «стоматерапевт» у нас не существует. ГНЦ Колопроктологии этот вопрос ставит постоянно, но пока единственное, чего удалось добиться — в 2005 году получено официальное разрешение Минздрава проводить подготовку медработников среднего звена по этой специальности.

Мы проводим подготовку специалистов по реабилитации стомированных больных на трёхдневных курсах, хотя в Европе образовательная программа по стоматерапии рассчитана на три — четыре месяца. Но даже кратковременные курсы позволяют дать базовые знания по уходу за стомой и получить первичные практические навыки. И это уже помогает облегчить жизнь очень и очень многим больным.

Корр.: Как часто нужно приходить на консультацию к врачу?

И. А. Калашникова: Те стомированные пациенты, которые перенесли операцию по поводу онкологического заболевания, должны наблюдаться в течение первого года каждые три месяца, в течение второго года — каждые полгода, и в течение пяти лет — каждый год. Это в случае неосложнённой стомы. К сожалению, осложнения стомы возникают достаточно часто. Это общемировая проблема и связана она со сложностью операций и тяжестью основных заболеваний. Осложнения возникают, как правило, в течение первого года и в этот период желательно наблюдаться у врача раз в три месяца.

Независимо от времени, прошедшего с момента операции, при возникновении любых проблем: непроходящего раздражения кожи вокруг стомы, появления язвочек, волдырей и при любых дискомфортных явлениях необходимо обратиться к стоматерапевту, если есть такая возможность, или к лечащему врачу.

В ГНЦК сейчас разрабатываются стандарты оказания помощи стомированным пациентам, которые должны быть утверждены у нас в стране. В стандартах будут предусмотрены все этапы оказания помощи стомированным больным: это и психологическая подготовка пациента до операции, и уход в раннем послеоперационном периоде и наблюдение пациента на протяжении его жизни.

Корр.: Чем и как могут помочь пациентам близкие родственники ускорить процесс выздоровления и реабилитации?

И. А. Калашникова: Задача состоит не только в том, чтобы помочь больному сразу после операции, когда он беспомощен, как малый ребёнок, но и научить его ухаживать за собой самостоятельно, чтобы он ни от кого не зависел в дальнейшей жизни.

Огромную роль в период реабилитации играет семья пациента. Родственники тоже переживают сильнейший стресс, страх потерять близкого человека, и когда уже прямой опасности для жизни нет, когда пациент находится в стадии реабилитации, семья продолжает вести себя так, как будто выздоровление даже не начиналось. Оберегают от любых нагрузок, противостоят желанию работать, в любом перемещении видят некую опасность. Это, конечно, нужно преодолевать, нельзя завернуть человека в вату и оградить его от мира, в надежде, что он будет счастливым.

Мы часто приводим в качестве руководства к действию такое высказывание известной американской медсестры Вирджинии Хендерсон: «Сестра должна владеть достаточной инициативой в своей деятельности, но обязательно учитывать мнение пациента. Люди обычно активны и независимы от других в своей жизнедеятельности и целью ухода является восстановление независимости».

Корр.: Одним из важных элементов независимости является возможность работать. Есть ли ограничения для стомированных пациентов в трудоспособности?

И. А. Калашникова: Сама по себе стома не является заболеванием, которое может влиять на трудоспособность человека. Но, как правило, стома накладывается в таких случаях, когда человек страдает очень тяжёлыми заболеваниями. Чаще всего это онкологические заболевания. Современное лечение онкологических заболеваний предусматривает не только хирургическое лечение, но и длительное, до полугода, химиотерапевтическое лечение. И хотя современная химиотерапия достаточно щадящая, по сравнению с тем, что было ещё 10 лет назад, всё равно это тяжёлое воздействие на организм человека. Поэтому, пока больной не завершит лечение полностью, вопрос о трудоспособности решается профильными специалистами — онкологами. Ещё одна группа пациентов — это больные с язвенным колитом и болезнью Крона. При этих заболеваниях нередко удаляется сам объект заболевания — вся толстая кишка, но изменения, которые происходят в организме вследствие такой большой травматичной операции, могут привести к нарушению обмена веществ и новым серьёзным заболеваниям. Поэтому, в любом случае, целесообразность полной рабочей нагрузки, частичной занятости и предпочтительной сферы деятельности необходимо обсуждать с лечащим врачом.

Большая часть наших пациентов — это инвалиды и они, согласно законодательству, имеют право и на неполный рабочий день и на щадящий режим работы. Вместе с тем работа остаётся важным фактором для повышения самооценки и поддержания психологического равновесия. Мы всегда объясняем нашим пациентам, что стома не является ограничением для работы. Если больной хорошо адаптировался к новым условиям жизни, если он умеет правильно пользоваться специальными средствами гигиены, то он может вполне успешно работать и вести активную жизнь. Важно преодолеть психологический барьер,



но большинство пациентов молодого возраста его преодолевают и работают столько, сколько хотят и могут. Ничто так не убеждает человека, как реальный пример пациента, вернувшегося к своей профессии, к активной жизни. Поэтому трудно переоценить огромную роль общественной организации стомированных больных АСТОМ, которую она играет в процессе реабилитации.

Необходимо ограничить тяжелые физические нагрузки; важно, особенно людям с илеостомой, соблюдать режим питания, употреблять количество жидкости до 2-2,5 л в сутки, никаких других ограничений нет.

Корр.: Вы всё время возвращаетесь к моменту правильного использования калоприёмников, хотя мне кажется, что это довольно простое дело. Или дело в том, что налаженная личная гигиена — это основа реабилитации стомированных пациентов?

И. А. Калашникова: Почему мы так много уделяем внимания правильному использованию калоприёмников? Да потому что огромное количество проблем у пациентов возникает по одной причине — они неправильно вырезают отверстия в приклеивающейся пластине калоприёмника. Если отверстие слишком маленькое — то возникают ссадины, кровоточивость стомы; если оно слишком большое появляется раздражение кожи, вплоть до мокнущих язв. Всё это требует дополнительных лечебных процедур и, конечно, не улучшает самочувствие человека.

Случаи, когда врач-хирург даёт неточные или неправильные рекомендации по применению калоприёмников, а медсестра не может помочь пациенту со стомой — тоже не редкость. И я не готова как-то порицать медиков или обвинять их. К сожалению, сведений о правилах ухода за стомой, информации о современных средствах ухода крайне мало. Продукция по уходу за стомой доступна далеко не каждому пациенту со стомой, так как по современному законодательству право на получение продукции бесплатно имеют лишь пациенты-инвалиды.

Мы понимаем, что создание в нашей стране эффективной службы реабилитации стомированных пациентов, должной системы специального образования в государственном масштабе является долговременным проектом. Однако, совместные усилия медиков, региональных министерств здравоохранения и социального развития, при активном содействии ГНЦ колопроктологии, позволили открыть кабинеты реабилитации стомированных пациентов в 52 регионах. До 2004 года кабинетов стома-терапии по всей России было всего восемь.

Мы надеемся, что инициатива медиков, поддержка государства в сфере реабилитации стомированных пациентов, сотрудничество с общественными организациями обеспечит и в нашей стране должное «качество жизни» каждому больному. Наш девиз: «Дорогу осилит идущий...»

Вела беседу Жанна Карлова

Адрес ГНЦК: Москва, ул. Саляма Адила, 2

ТЕЛЕФОН: +7(499) 199 19 75

E-MAIL: GNCK@TSR.RU

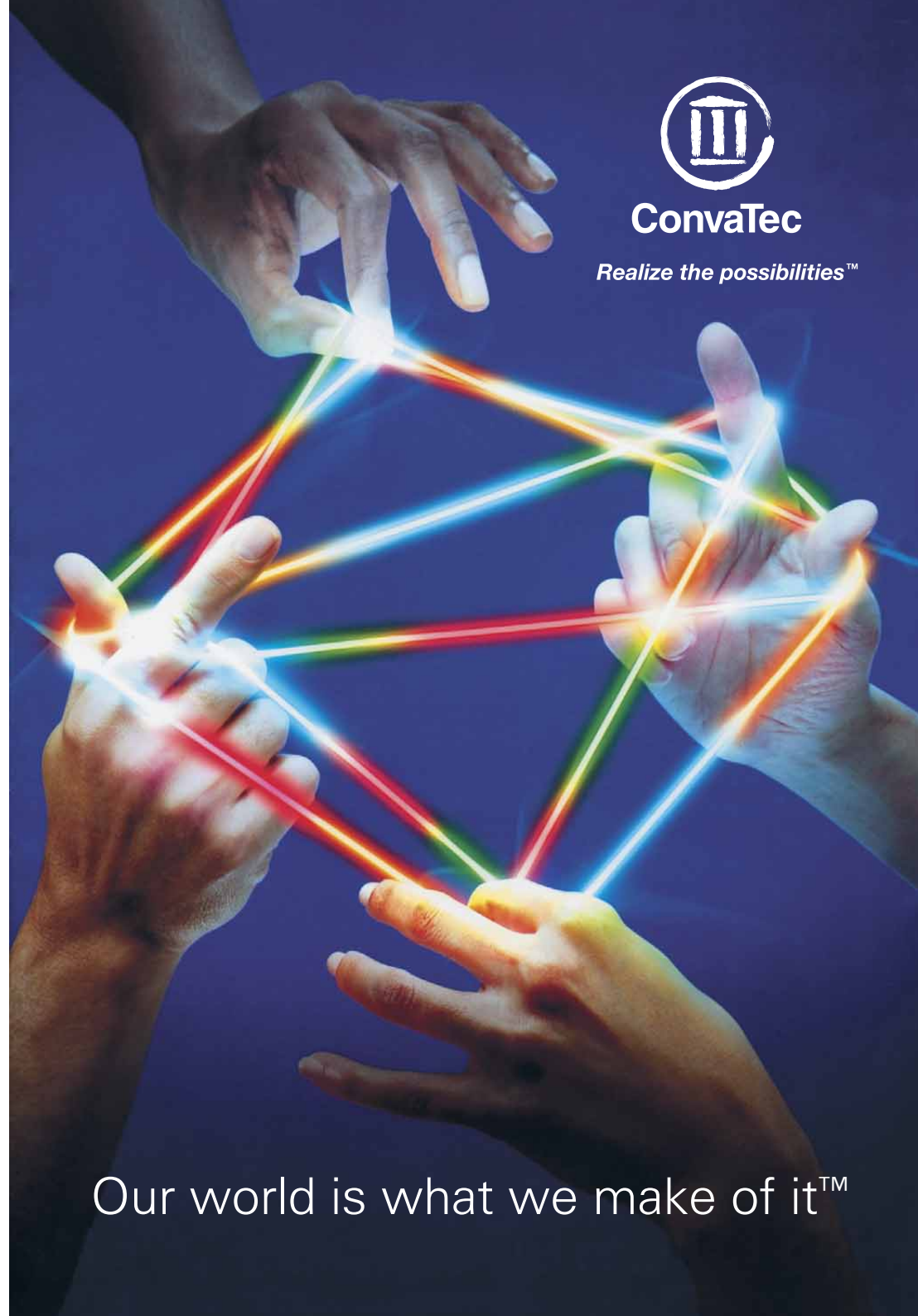
ТЕЛЕФОН «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»: +7(499) 199 19 75

В рабочие дни с 9.00 до 16.00 по этому телефону вы можете получить любую информацию по реабилитации стомированных пациентов.



ConvaTec

Realize the possibilities™



Our world is what we make of it™

Уважаемый читатель!

Свыше 30 лет компания **КонваТек** занимается разработкой изделий для медицинской реабилитации пациентов со стомой.

Задача специалистов компании КонваТек — создавать решения, которые реально меняют жизнь пациентов к лучшему. Достижение максимально возможной физической реабилитации и психологического комфорта для стомированных пациентов — это наш постоянный ориентир.

На страницах этого издания мы хотим рассказать о наших новых разработках и тех преимуществах, которыми они обладают.

Непревзойденным стандартом для защиты кожи вокруг стомы является уникальный гидроколлоидный адгезив. На его основе созданы пластины **Комбигезив 2S (Combigesive® 2S)**. Во-первых, пластины **Combigesive® 2S** надежно прикрепляются к коже, а во-вторых, благотворно воздействуют и на здоровую и на поврежденную кожу вокруг стомы. Фланцевое кольцо на такой пластине прочно соединяется со сменными мешками для сбора кишечного отделяемого. Эта двухкомпонентная система (пластина + сборный мешок) удобна для многих пациентов.

Продвигаясь вперед, специалисты КонваТека поставили цель — максимально уменьшить риск повреждения кожи вокруг стомы, создав такую пластину, которую было бы еще легче «подгонять» под размер и форму любой стомы. И задача была выполнена! Сейчас пациенты со стомой могут использовать новый тип пластин. Технология **Пластичных Пластин (Moldable Technology®)** — инновационная разработка компании КонваТек.

2-компонентные системы КонваТек



Отверстие на Пластичных Пластинах не нужно вырезать ножницами до необходимого размера и формы. Гидроколлоидный материал Пластичных Пластин просто раскатывается пальцами кнаружи до образования отверстия нужной величины и формы. Если пациент немного «промахнулся» и перерастянул устье слишком широко — не беда. Надо наложить и зафиксировать такую пластину вокруг стомы, как обычно. Пластичный валик из свернутого гидроколлоида очень быстро и послушно обнимет контур стомы. Поэтому можно не волноваться по поводу риска повреждения кожи вокруг стомы — пластичный гидроколлоидный валик надежно защитит кожу.

Некоторые пациенты делают выбор в пользу так называемых однокомпонентных систем. В силу ряда причин им так удобнее и проще. КонваТек предоставляет большой выбор и таких средств реабилитации для стомированных пациентов. Однокомпонентные системы **Стомадресс (Stomadress®)** состоят из сборного мешка, спаянного с уникальным гибким гидроколлоидным покрытием. Иногда пациенту удобнее менять сборный мешок почаще (в этих случаях КонваТек предлагает закрытый мешок Стомадресс). В других ситуациях пациенты выбирают дренируемые сборные мешки (такой мешок можно опорожнять, не снимая с передней брюшной стенки).

1-компонентные системы КонваТек



Учитывая специфические потребности пациентов со стомой, специалисты компании КонваТек разработали новые однокомпонентные системы **Эстим (Esteem®)**.

Материал мешка, размер, форма и цвет — это существенно и важно для пациентов. Системы **Esteem®** изготовлены из мягкого на ощупь материала — он приятен на ощупь и не шуршит. Мешки **Esteem®** имеют особую анатомическую форму, что делает их менее заметными под одеждой и более удобными при опорожнении. Усовершенствованный угольный фильтр помогает справиться с неприятным запахом. Широкий размерный ряд и различная емкость мешков позволяет каждому пациенту подобрать подходящую систему.

Многие люди со стомой, особенно недавно прооперированные, оказавшись лицом к лицу перед новой реальностью, испытывают вполне объяснимое беспокойство по этому поводу. Поэтому так важно учесть все потребности, запросы, пожелания пациентов в том, что касается средств ухода за стомой. Это помогает людям вернуться к полноценной жизни, чувствовать себя свободнее и увереннее.

Если у пациента возникают какие-либо вопросы, связанные с продукцией КонваТек, к его услугам — Горячая линия информационной поддержки по телефону **8 800 200 80 99**. Горячая линия работает по рабочим дням с 9.00. до 17.00, время московское, звонок по России бесплатный.



СЕЗОННАЯ АЛЛЕРГИЯ

Текст Максим Каплевич

Весна и начало лета — время обострения аллергии у многих людей. Также в этот период часто бывает первое проявление аллергических реакций на самые разные аллергены, в том числе и пищевые. Отчасти это связано с общим ослаблением иммунитета, недостатком витаминов и дефицитом веществ, вырабатываемых организмом человека под воздействием солнечных лучей.

Какие симптомы говорят о начавшейся аллергии?

- насморк и слезотечение, возникающие каждый год в один и тот же период;
- затянувшийся (более недели) насморк;
- высыпания на коже, сопровождающиеся зудом;
- отёчность и зуд вокруг глаз;
- зуд нёба и языка;
- затруднение дыхания, одышка;
- повторяющийся регулярно сухой ночной кашель.

Что делать при появлении симптомов аллергии?

Во-первых, обязательно обратитесь к врачу. В случае острого проявления аллергии, сопровождающегося сильным отёком или невыносимым зудом, острым затруднением дыхания, повышением температуры, отёком гортани — не медля ни секунды вызывайте «Скорую помощь».

Во-вторых, ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Сейчас аптеки полны современных прекрасных препаратов от аллергии, но грамотно подобрать вам лекарство может только специалист после проведения диагностики. Аллергены и реакции на них чрезвычайно разнообразны, и тот препарат, который прекрасно помог вашей знакомой, ребёнку или родственнику, может оказаться бесполезен и даже вреден для вас.

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ АЛЛЕРГИИ

Врач прежде всего спросит вас о жалобах, о начале заболевания, об условиях, в которых аллергическая реакция выражена максимально, о наличии подобных заболеваний у родственников, условиях быта и работы, наличии домашних животных. Будьте готовы подробно ответить на все его вопросы, в том числе и на те, что покажутся вам странными, например, чем вы моете посуду и где сушите бельё.

Поверьте, врачом руководит не любопытство, а желание максимально точно выяснить список возможных аллергенов.

После беседы врач-аллерголог назначит вам тесты на аллерген. Способов обследования довольно много, но чаще всего используют две методики: кожные пробы и исследование специфических антител.

Кожные пробы

Исследование проводят на коже предплечья, на которую наносят капли аллергенов. Затем через капли делают небольшие царапины или поверхностные уколы. В обоих случаях кровеносные сосуды не задеваются, препарат вносится в верхний слой кожи. Если у вас есть аллергия на какое-то из тестовых веществ, появится покраснение и отёк на соответствующем участке кожи.

Исследование специфических антител

Для проведения этого анализа вам необходимо будет сдать кровь из вены. В результате лабораторного исследования будет установлена группа причинных аллергенов, то есть тех веществ, которые вызывают у вас аллергическую реакцию.

САМАЯ РАСПРОСТРАНЁННАЯ АЛЛЕРГИЯ В МИРЕ

Аллергия на пыльцу (сенная лихорадка), или поллиноз — это аллергическое заболевание, вызываемое пыльцой деревьев, трав и кустарников. В настоящее время аллергией на пыльцу в России страдают до 15% населения.

При сенной лихорадке происходит неадекватная реакция иммунной системы на пыльцу различных растений. Пыльца из окружающего воздуха оседает на слизистых оболочках носа, глаз и ротовой полости, попадает в бронхи, контактирует с кожей, и у чувствительных к ней



лиц возникают симптомы аллергии. В весенний период аллергию вызывает пыльца деревьев и кустарников, в летний — пыльца злаковых трав, в летне-осенний — пыльца сорняков.

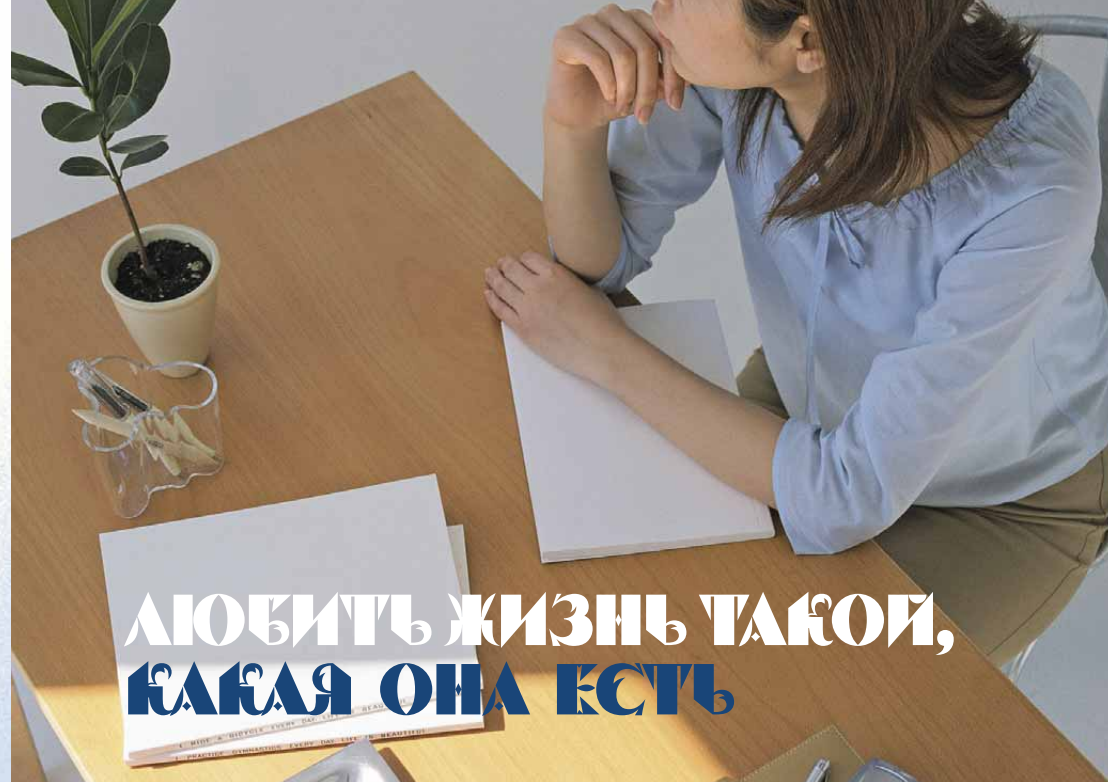
Аллергия к пыльце может стать причиной аллергической крапивницы, отеков Квинке, развития и обострений бронхиальной астмы. Страдает нервная система — возможны приступы мигрени, описаны случаи пыльцевой эпилепсии. При попадании пыльцы в желудочно-кишечный тракт, например, с пищей, возможны тошнота, рвота, резкие боли в животе в сочетании с крапивницей. Проникнув в кровь, частицы пыльцы могут вызвать боли в суставах — реакцию по типу ревматической.

До сих пор не существует ни одного метода лечения, который стопроцентно избавляет от аллергии. Но при грамотном лечении и соблюдении методов профилактики проявления аллергии можно свести к минимуму.

ПРОФИЛАКТИКА

Лучший способ профилактики сенной лихорадки — исключение контакта с аллергеном. Однако редко кто может себе позволить менять климатические пояса, убегая от цветущих растений. Поэтому более реалистичный подход — свести контакт с пылью к минимуму:

- воздержитесь от прогулок по лесам и паркам, поездок за город;
- не следует открывать окна и двери в квартире или офисе;
- проветривайте помещение после дождя, вечером и когда нет ветра. На открытое окно или дверь можно повесить хорошо смоченную простыню или марлю в несколько слоев;
- наибольшая концентрация пыльцы в воздухе наблюдается рано утром и в сухие жаркие дни, поэтому в это время особенно не рекомендуется выходить на улицу;
- если на улицу выйти пришлось, то по возвращении домой следует поменять одежду;
- принимайте душ не реже двух раз в день, обязательно мойте волосы;
- закрывайте окна в машине во время поездок, особенно за городом;
- не сушите вещи после стирки на улице (на балконе);
- ежедневно проводите влажную уборку в квартире;
- тщательно принимайте препараты, назначенные врачом и ведите дневник своего состояния, это поможет врачу предупредить проявления аллергии в будущем.



ЛЮБИТЬ ЖИЗНЬ ТАКОЙ, КАКАЯ ОНА ЕСТЬ

Текст Анна Кузнецова

Болезнь Крона — хроническое воспалительное заболевание кишечника аутоиммунной природы, затрагивающее все слои кишечника. Наиболее частыми осложнениями являются необратимые изменения кишечника. Первые симптомы болезни Крона, как правило, появляются в молодом возрасте (15–35 лет), причем это могут быть как кишечные, так и внекишечные проявления. Заболевание трудно поддается диагностике и в этом заключается дополнительная опасность. Симптоматика болезни Крона разнообразна и может проявляться очень далеко от очага заболевания, поэтому даже сейчас, когда есть действенные методы консервативного лечения на ранних стадиях, часто единственным способом сохранить заболевшему человеку жизнь остаётся выведение стомы.

Многие пациенты рассматривают своё заболевание, как предательство судьбы и начинают ожидать такого же предательства от близких людей. Это неправильно.

Доверие близким людям и друзьям, оптимизм, стремление жить полной жизнью помогают преодолеть тяжёлые последствия операции по выведению стомы и сохранить высокое качество жизни.

Об этом наша первая история.



НАТАЛЬЯ М.

Врачи знают, что наиболее тяжело воспринимают известие о тяжёлом заболевании здоровые спортивные люди, которые редко болеют даже сезонными ОРЗ. Наталья была как раз из таких людей. Спортсменка, кандидат в мастера спорта по спортивной гимнастике, она ещё увлекалась лыжным спортом и бегом. Её тело подчинялось ей всегда — сильное, гибкое, стройное, оно вызывало восторг мужчин и завистливые вздохи подружек.

Коварная болезнь Крона проявилась разнообразной и противоречивой симптоматикой. Наталье долго не могли поставить правильный диагноз. И в 1984 году, когда болезнь была определена, консервативное лечение было уже невозможно. Наталье вывели временную стому. Оставалась надежда на реконструктивную операцию, после победы над недугом.

Наталья не прекращала работать и даже продолжала занятия спортом, правда уже на общеоздоровительном уровне, в щадящем режиме. Это достойно восхищения, тем более, что в то время не было специальных средств гигиены и калоприёмников и ей приходилось пользоваться обыкновенными целлофановыми мешочками.

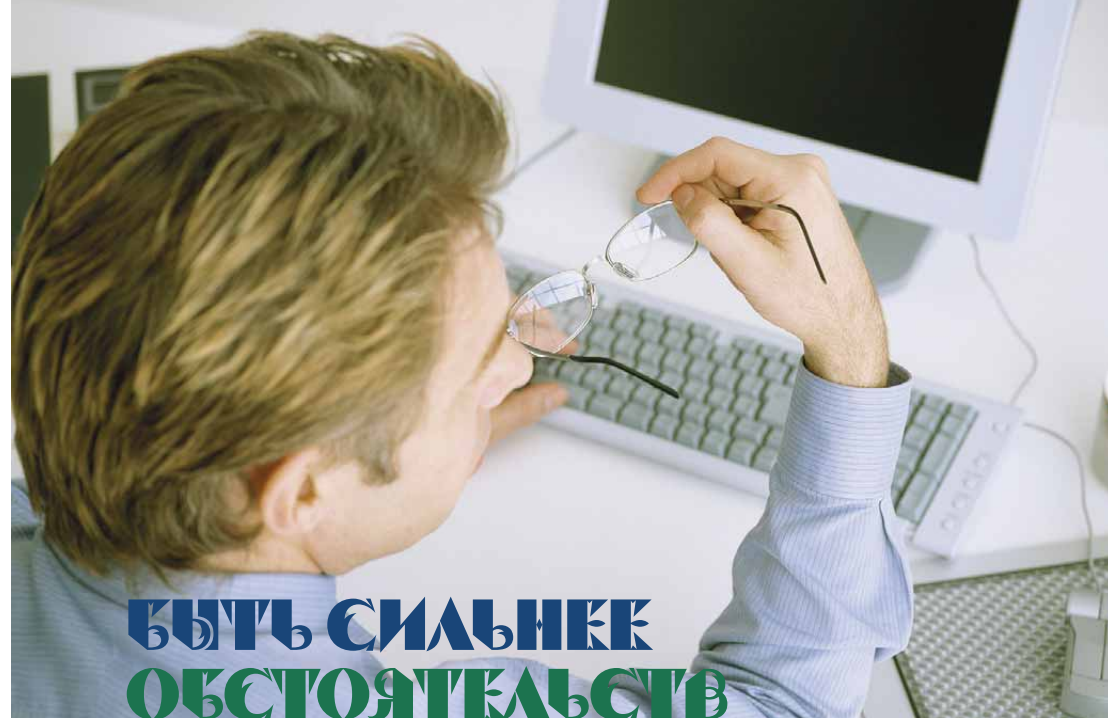
Она верила, что всё будет хорошо и в этой вере её поддерживали близкие люди, друзья и муж. Их поддержка и оптимистичный настрой самой Натальи помогли ей достойно встретить в 1995 году вердикт врачей о том, что необходимо выведение пожизненной стомы.

Говорят, что мир для человека рушится не в тот миг, когда случается болезнь, а когда исчезает надежда на полное выздоровление.

Наталья сумела сохранить свой мир. Не впала в депрессию, не позволила себе отчаяться. За прошедшие годы она сумела решить все вопросы личной гигиены. Сначала приходилось приобретать калоприёмники в специальной аптеке для иностранцев, потом удалось получить помощь от подруги из Австрии, а позже начала налаживаться система обеспечения стомированных людей, и средства гигиены стали общедоступны.

Несмотря на полученную в 1991 году инвалидность, Наталья и сегодня продолжает работать. Она по-прежнему счастлива в браке, не бросает занятия спортом и выглядит намного моложе своих лет.

Принимать и любить жизнь со всеми её испытаниями и радостями — единственный способ быть счастливым.



БЫТЬ СИЛЬНЕЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

Текст Анна Кузнецова

С детства мальчикам внушают, что мужчина должен быть сильным, храбрым, агрессивным. Мужчины не плачут. Слезы и эмоции — удел слабого пола. И при этом никто не задумывается, что такое воспитание часто становится причиной серьёзных эмоциональных проблем и может сработать, как разрушительный фактор в стрессовых ситуациях.

Например, случилась болезнь, которую трудно излечить, её природа до сих пор остаётся загадкой для медицины, как неспецифический язвенный колит. В этом случае не спасает ни мужественность, ни храбрость, ни здоровая мужская агрессивность, напротив, они становятся врагами пациента.

Путь к выздоровлению лежит через ощущение беспомощности и необходимость сочувствия, эмоциональной и физической поддержки. Важно уметь проговаривать свои страхи и не скрывать опасений за собственную жизнь. Эмоциональная открытость в такой ситуации чуть ли не единственный путь преодолеть нервное напряжение и внутреннюю панику.

Обратиться за помощью и поддержкой после операции по выведению стомы — это проявление силы и воли к жизни, а не слабости. Сделать шаг к социальной и психологической реабилитации, не перекладывая дополнительный груз своих проблем на плечи близких, — это мужественный поступок. →

АЛЕКСЕЙ К.

Их называли красивой парой. Алексей гордился своей семьёй, старался быть хорошим отцом для ребёнка и заботливым мужем. Хотя времени не всегда хватало. Высококласный специалист, радиоинженер, он принадлежал к числу тех счастливицков, за которыми охотятся кадровики, и кем дорожат на работе.

Однако в 1996 году у Алексея обнаружили неспецифический язвенный колит, в июле была произведена операция по выведению илеостомы.

Жена поддерживала Алексея в это тяжёлое время. Она была с ним рядом перед операцией и после неё, она вместе с ним пришла в Астом, чтобы получить необходимую информацию по уходу и диете, предпочтительной для мужа.

На фоне проблем с работой и стремительно сужившейся сферы общения, жена оставалась для Алексея единственной надёжной опорой. Пройденные испытания, потребовавшие от них обоих полной самоотдачи, казались Алексею тем самым цементом, который ещё более скрепил прочность их союза.

Реабилитационные программы, предложенные Астомом, помогли Алексею прийти в себя, преодолеть страх перед общением с посторонними людьми, он постепенно убедился в надёжности и безотказности специальных средств гигиены, вышел из послеоперационной депрессии. Любовь и поддержка жены помогли преодолеть приступы дисморфофобии (активного недовольства своим телом). Постепенно жизнь стала входить в привычную колею.

И вот в этот момент, когда трудности остались позади, жена ушла от него. Разлюбила. Устала. Полюбила другого человека. Такая простая и обыденная история.

Первое, что предположил Алексей, жена ушла от него из-за стомы. Из-за того, что он уже не такой как прежде. Но близкий друг, переживший уход жены за пару лет до этого, задал ему очевидный вопрос: «А моя тогда почему ушла? Я здоров, как бык, пью не больше других. Мы с ней не дрались и даже не ругались особо. Вот чего ей не хватало?»

Через несколько месяцев Алексей познакомился с молодой женщиной и влюбился в неё. Она ответила ему взаимностью. Он очень боялся рассказать ей о своей особенности. Но отношения развивались, оттягивать решительный разговор стало невозможно. Она восприняла всё совершенно нормально. Вскоре они поженились, собираются завести ребенка и с оптимизмом смотрят в будущее.



ТЕНА – ВРЕМЯ ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ!



Каждый четвертый человек в течение своей жизни сталкивается с недержанием. Но не стоит отчаиваться!

ТЕНА предлагает индивидуальное решение для любых потребностей и жизненных ситуаций:

- Защита от протекания
- Комфорт
- Нейтрализация запаха

Люди во всем мире доверяют ТЕНА!



Заказ образцов

8-800-200-2332, www.tena.ru

Спрашивайте в аптеках и магазинах города!



ПОМОГИ СЕБЕ САМ...

Инвалиды со стомой кишечника или мочеточника — это лица любого возраста, у которых болезнь сопровождается нарушением функций выделения вследствие заболевания, врожденного дефекта или травмы. Такой физический дефект приводит к изоляции и ограничению жизнедеятельности, требует социальной защиты.

Для реабилитации стомированных людей в первую очередь необходимо обеспечить их высококачественными средствами ухода. Это позволит контролировать функцию кишечника или мочеточника, поможет адаптировать пациента к новому состоянию организма и даст ощущения надежности и защищенности. Особенно это важно в ситуациях, когда возникают проблемы недержания мочи и кала.

Дело в том, что в некоторых случаях, когда стому закрывают и возвращают пациента к нормальному способу дефекации или мочеиспускания, могут возникнуть проблемы недержания, и тогда на помощь приходит использование специальных урологических прокладок ТЕНА Леди. Эти прокладки явились прорывом в решении социальных проблем, позволили поднять на новый уровень качество жизни людей и улучшить их психоэмоциональное состояние.



ТЕНА Леди — это незаметные надежные и удобные урологические прокладки, предназначенные для впитывания как случайных капель, так и больших объемов мочи. Они обеспечивают большую защиту и комфорт, чем обычные прокладки. Нежная поверхность прокладок пропускает воздух, не раздражает кожу и надежно фиксируется к белью.

Когда проблема в нескольких каплях, можно использовать ТЕНА Леди Ультра Мини — ультратонкие прокладки, толщиной 3 мм. Они мгновенно поглощают жидкость, впитывают в два раза больше, чем самая большая ежедневная прокладка, предотвращают развитие запаха.

ТЕНА Леди Мини впитывают в четыре раза больше, чем обычная прокладка. Мгновенно поглощают жидкость, разработаны с учётом особенностей анатомии женщин и предотвращают развитие запаха. В зависимости от количества теряемой мочи и необходимой длительности защиты, можно использовать прокладки: ТЕНА Леди Нормал до 300 мл., ТЕНА Леди Экстра до 500 мл., ТЕНА Леди Супер до 900 мл.

Урологические прокладки ТЕНА Леди можно приобрести в аптеках и больших супермаркетах. Цветная полоса на упаковке, название, обозначение объёма впитываемой жидкости в виде капель, указание количества прокладок в упаковке и указание размера позволят вам не ошибиться в выборе и приобрести подходящую вам продукцию.

Психологический комфорт и активный образ жизни — это важные элементы на пути выздоровления. Пусть ваше недомогание не станет препятствием для общения с другими людьми, для активного отдыха и работы. В этом вам поможет использование урологических прокладок ТЕНА Леди.



ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ТЕКСТ ЖАННА КАРЛОВА

Первое слово, приходящее на ум при обсуждении весеннего меню, — авитаминоз. Магазинные, да и выращенные в собственном огороде, овощи и фрукты за время полугодового хранения растеряли от 50% до 70% витаминов.

Синтетические витамины в таблетках и порошках помогают исправить ситуацию, но лишь отчасти. Искусственные витаминные добавки не очень хорошо усваиваются даже и абсолютно здоровыми людьми, не говоря уж о тех, кто имеет проблемы с кишечником. Кроме того, витамины из аптеки дополнительно нагружают почки и печень, а это не всегда безобидно.

Какие продукты принесут нам максимум пользы, позволят хорошо и свежо выглядеть и помогут преодолеть весеннюю усталость?

В первую очередь обратите внимание на рыбу. Лучше всего, если она будет морская. И совсем хорошо, если вы любите жирную рыбу (сёмга, форель, масляная рыба). Помимо белка и полезных микроэлементов в жирной морской рыбе содержится большое количество полезных полиненасыщенных жиров. Они легко усваиваются организмом и обеспечивают его строительным материалом для обновления клеток. Свежий цвет лица, гладкая кожа, блестящие волосы и хорошее настроение вы обеспечите себе, если хотя бы один — два раза в неделю будете есть жирную рыбу.

Выбирая овощи, следует предпочесть свежий салат, пекинскую капусту, зелёный лук, петрушку, укроп, щавель, редис, шпинат. В мае уже появляются первые грунтовые огурцы из Средней Азии, и они, несомненно, предпочтительней своих тепличных собратьев.

Витамины и микроэлементы зелени и ранних овощей лучше всего усваиваются вместе с кисломолочными продуктами. Творог с укропом, сметаной и специями по вкусу — прекрасная паста для бутербродов. Салат из редиса, зелёного лука, листового салата с яйцом и сметаной снабдит вас ударной дозой витамина С и дневной нормой микроэлементов.

Покупая фрукты, следует предпочесть апельсины, лимоны и гранаты — они лучше всего сохраняют витамины и почти не теряют своей ценности во время хранения.

Почти все мы с детства убеждены, что нет ничего полезней морковного сока. Если вы пьёте морковный сок, то не забывайте сопровождать его тремя-четырьмя столовыми ложками 10% сливок. Без этой добавки самый важный элемент моркови — каротин — не усваивается.

Прекрасный весенний завтрак — коктейль из проросшей пшеницы, несладкого йогурта и свежих или замороженных ягод. Такой коктейль можно смешать в блендере, взяв 150 грамм йогурта или кефира, две — три полные столовые ложки проросшей пшеницы и ягоды по вкусу. Если вкус кажется пресноватым, можно добавить немного мёда.

Если вы не любите сладкое, то попробуйте такой салат здоровья: четыре столовые ложки проросшей пшеницы, один некрупный помидор, порезанный мелкими кубиками, столовая ложка растительного масла. Соль и специи доавьте по вкусу. Вместо соли можно использовать соевый соус.



ДЖОГГИНГ — ЭТО МОДНО!

Текст Лидия Косицина

Мода на джоггинг, как и само слово, пришла к нам из англоязычных стран. Как это часто бывает, в новомодном увлечении легко можно найти хорошо забытое старое — бег трусцой. Если раньше расслабленный неспешный бег рекомендовали только пожилым людям под лозунгом: «Бегом от инфаркта!», то теперь этот вид аэробной нагрузки рекомендуют абсолютно всем.

Если вы хотите получить хороший результат от занятий, необходимо бегать правильно. Джоггинг — это нечто среднее между быстрой ходьбой и бегом. Ведущая нога ставится на пятку, после чего следует плавный перекал на всю стопу. Шаг неширокий, такой, как вам комфортно. Скорость бега не должна превышать 8 км/час. Если вы без затруднений можете разговаривать на бегу, значит вы бежите правильно.

Минимальная длительность пробежки 10 минут. Начинающим джоггерам рекомендуется чередовать десятиминутные отрезки бега с быстрой ходьбой. Какого бы эффекта вы ни намеревались добиться (снизить вес, нормализовать работу сердца и артериальное давление, снять нервное напряжение), ваши тренировки не должны длиться больше 2 часов. Симптом хорошей нагрузки, эффективной лично для вас, — эйфория, немного похожая на лёгкое опьянение.

Занятия джоггингом не требуют больших затрат. Вам необходимы: удобная спортивная обувь для бега, свободный спортивный костюм и желание бегать! Самое подходящее место для бега — ближайший парк, тихая улица, школьный стадион или зона отдыха.

Осторожно!

Всем без исключения необходимо следить за пульсом во время тренировок, частота ударов не должна превышать 180 ударов в минуту. Для пожилых людей максимальная частота пульса рассчитывается по формуле «180 минус возраст».

Если вы старше 60 лет или страдаете заболеваниями сердечно-сосудистой системы, вам необходимо проконсультироваться с врачом до начала тренировок.

Если вы перенесли какое-либо хирургическое вмешательство менее полугода назад и хотите начать занятия джоггингом, то вам необходимо проконсультироваться с врачом.



Забота и профессиональный уход



деликатная проблема

ИНКОНТИНЕНЦИЯ в переводе с латыни означает недержание. По данным мировой статистики, недержанием мочи страдает каждый седьмой житель планеты вне зависимости от пола. Этот недуг широко распространен среди людей пожилого возраста, затрудняет жизнь инвалидам, прикованным к постели. А если вы молоды, активны, полны сил? Физические неудобства, причиняемые недержанием (влажность, запах, раздражение кожи), а также психологические мучения приводят к тому, что человек не может продолжать жить привычным образом, сторонится людей.

Возможное средство социальной реабилитации мужчин, страдающих недержанием — мочеприемные устройства. Российская компания «Пальма» в течение 15 лет производит мочеприемные устройства «УРОЦЕЛ» — надежные, герметичные, незаметные под одеждой и удобные в использовании.

Устройство состоит из улавливателя мочи, герметизирующей полоски для крепления улавливателя на половом члене и мешка-мочеприемника, который крепится на ноге застегивками.

Приобрести УРОЦЕЛ можно в аптеках или, согласно действующему законодательству, получить бесплатно при наличии инвалидности I или II группы.

Производитель — ООО «Группа компаний Пальма»
ТЕЛ. (495) 921-37-19, САЙТ WWW.PALMA-MED.RU.



обратная связь

Нам пишут. Письма идут из всех уголков России. Каждое письмо — приоткрытая страница жизни автора. Истории разные. За ними — судьбы реальных людей, их проблемы, радости, горести. Нас спрашивают, где приобрести жизненно необходимые изделия и как получать их бесплатно. Это и благодарные отзывы, и критика, и просьбы о помощи. За семнадцать лет пребывания компании «Пальма» на рынке медицинских изделий России многие авторы писем уже давно стали нашими друзьями.

И вот что поразительно. Операция для этих людей — только эпизод из жизни. Правда, изменивший эту жизнь, но эпизод! И теперь они, приспособившись к своему новому телу, продолжают жить, работать, воспитывать детей и внуков, шутить. Жить! Неистощимое жизнелюбие, доброжелательность, оптимизм — вот немногие из тех позитивных качеств, которые отличают наших корреспондентов. Мало кто из них изменил своим привычкам. Кто-то продолжает гонять на сноуборде: «Причем ...то, что со мной происходило на склоне, нельзя описать... И ничего — кольцо немного «съежилось», но не отвалилось, емкость тоже осталась целой, не лопнула, ничего». Те, кто любит отдых на воде, продолжают ездить на море и ходить в плавательные бассейны. Садоводы, любящие свой дачный участок и не представляющие себе жизнь без работы на своем огороде, не могут отказаться от частых приседаний и наклонов. Их можно уговорить вести себя осторожно только в течение первых месяцев после операции. Потом срабатывает «инстинкт садовода», и уж тогда никакие невзгоды, в т. ч. и необходимость более частой смены изделий, не омрачают радости по случаю нового урожая: «Что поделать, знаю, что надо бы поаккуратнее, но Вы бы видели мою клубнику в этом году!». Починить проводку, «согнувшись пополам и забравшись под руль своей легковушки», «провозиться до вечера в гараже», разбирая инструменты — таковы их обычные будни. Активная жизненная позиция у многих авторов проявляется в ироничном отношении к жизни и к своим проблемам.

Нам отрадно читать благодарные отзывы: «чувствую себя нормальным человеком, могу общаться с людьми, а не сидеть взаперти», «вы помогаете жить, работать, шутить». Для нас такие слова — дополнительный энергетический импульс.

Но мы ценим и критические суждения в наш адрес, потому что они помогают вносить коррективы в технологический процесс для улучшения качества производимой нами продукции.

Мы благодарим всех, кто нам пишет. Обратная связь с потребителями нашей продукции помогает нам улучшить её качество, а значит, позволяет пользователям при ношении этих изделий чувствовать себя более комфортно и надежно.





СОЦИАЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

Главный редактор — Суханов Вячеслав Геннадьевич,

к. с. н., Президент РООИСБ «АСТОМ», Председатель Координационного Совета российских региональных общественных организаций стомированных пациентов; член Экспертного общественного совета при Фонде социального страхования РФ по вопросам обеспечения инвалидов техническими средствами реабилитации; Сопредседатель Общественного консультативного совета по взаимодействию органов социальной защиты населения с общественными и иными некоммерческими организациями при Департаменте социальной защиты населения г. Москвы

Издается:

РООИСБ «АСТОМ»

109544, Москва, Ковров переулок, дом 28, стр. 1.

+7 (495) 225 25 03

astom_astom@hotmail.com

www.astom.ru

При поддержке:

Представительства компании ConvaTec в России — www.convatec.com

Представительства компании Coloplast в России — www.coloplast.ru

Компания SCA Hygiene Products (торговая марка TENA) — www.tena.ru

Группы компаний Пальма — www.palma-med.ru

Концепция, пре-пресс и производство — ИД «Ардис Медиа»

Генеральный директор ООО «Ардис Медиа» — Панов Вячеслав Анатольевич

Арт-директор — Горбунов Сергей

Редактор — Карлова Жанна

Выпускающий редактор — Яковлев Николай

+7 (495) 505 14 96, +7 (495) 729 12 81

105082, Москва, Переведеновский переулок, дом 18

info@ardismedia.ru

www.ardismedia.ru

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы хотим, чтобы журнал был вам полезен и интересен, поэтому просим ответить на вопросы анкеты, вырезать её и прислать по адресу: 109544, Москва, Ковров переулок, дом 28, стр. 1 в РООИСБ «АСТОМ»

1. Какие темы вам наиболее интересны?
 Спорт Психология Здоровое питание
 Реабилитация стомированных людей
 Интервью со специалистами
 Истории реальных людей
2. Какие темы должны появиться в журнале?
 Юридическая консультация Кулинарная рубрика
 Достижения медицины Другое
3. На какой вопрос вы хотите получить ответ через журнал?

4. Что вам не нравится в журнале?

5. Какие материалы номера вам особенно понравились?

6. Интервью с какими специалистами вы хотите прочесть в следующих номерах?

