

Что такое атеросклероз, и чем он опасен?

У здоровых людей кровь свободно поступает по артериям во все части тела, снабжая их кислородом и другими питательными веществами. При атеросклерозе на внутренней стенке артерий образуются бляшки, что приводит к сужению артерий, а в некоторых случаях к их полной закупорке.

При повреждении сосудов, питающих сердце, развивается инфаркт, а если атеросклероз поражает артерии, питающие мозг, то многократно возрастает риск инсульта. Также могут быть поражены и другие органы, например, почки.

Лечение атеросклероза

Начинать мероприятия по нормализации уровня холестерина при его повышенных значениях необходимо не дожидаясь клинических проявлений заболевания. Атеросклероз развивается незаметно, с годами поражая все большее число артерий.

Уровень холестерина, при котором начинаются такие мероприятия, зависит от возраста, сопутствующих заболеваний и наличия других факторов риска. Первой и основной рекомендацией является изменение образа жизни.

Другими словами, при высоком риске возникновения атеросклероза необходимо начать вести более здоровый образ жизни, что включает отказ от курения, достаточную физическую активность, нормализацию веса тела, поддержание нормального артериального давления и изменение характера питания.

Диетические рекомендации для профилактики атеросклероза, составленные на основе американской Национальной образовательной программы по атеросклерозу, таковы.

Не рекомендуется употреблять в пищу все животные жиры, сливочное масло, твердый маргарин; растительное масло и мягкий маргарин можно употреблять в ограниченном количестве - до 30-40 граммов в день.

Рекомендована рыба любых сортов - минимум 2-3 раза в неделю, употребление крабов и креветок должно быть ограничено, а икра исключена из рациона совсем.

Курицу без кожи можно есть до 180 граммов в день, а вот все остальные сорта мяса надо ограничить: есть нежирное, и не чаще 1-3 раз в неделю. Совсем надо исключить из рациона мозги, печень, почки, колбасы, сосиски, ветчину, мясо гуся и утки.

Яичный белок полезен, а вот яйцо целиком можно съедать не больше двух в неделю.

В день хорошо съедать полстакана творога или выпивать до 2 стаканов нежирного молока или кефира. Цельное молоко, сыр можно включать в рацион не чаще 1-2 раз в неделю, а совсем следует исключить употребление жирного молока, сметаны, сливок, жирного творога, сливочного мороженого.

Фрукты и овощи полезны, но употребление картофеля с растительным маслом лучше ограничить до 1 раза в неделю, а от овощей и корнеплодов, приготовленных на жире, а также от варенья, джема и повидла следует отказаться совсем.

Хлеб лучше есть ржаной, отрубной; 1-2 раза в месяц можно позволить себе белый хлеб и сдобу, лучше же выпечку и сдобу исключить совсем.

Полезна овсяная каша, приготовленная на воде без жира, гречневая каша; макароны можно позволить себе лишь раз в месяц.

Из напитков рекомендован несладкий чай, кофейный напиток, минеральная вода, фруктовые соки без сахара. Потребление сахара должно быть не более 2-3 чайных ложек в день, а шоколадом, мармеладом, конфетами, пастилой можно побаловать себя лишь раз в месяц.

Рекомендованные продукты содержат мало жиров (или много клетчатки). Эти продукты должны быть основой диеты.

Продукты, потребление которых следует ограничить, содержат ненасыщенные жиры

или небольшие количества насыщенных жиров.

Нерекомендованные продукты содержат в своем составе большое количество насыщенных жирных кислот и (или) холестерина.

Медикаментозное лечение атеросклероза

Если в результате изменения питания и коррекции образа жизни не удалось достигнуть желаемого уровня холестерина, врач может назначить прием лекарственных средств.

Установлено, что у больных с повышенным уровнем холестерина на фоне приема препаратов группы статинов происходит стабилизация молодых (самых опасных) атеросклеротических бляшек, а длительный прием может не только замедлить прогрессирование болезни, но и вызвать уменьшение размеров атеросклеротических бляшек.

Залог успеха в лечении атеросклероза - выполнение предписаний врача. Наградой за усилия по изменению образа жизни и приему лекарственных средств, назначенных врачом, является увеличение продолжительности здоровой жизни, что и произошло в странах, в которых описанный подход широко применяется.

Факторы, препятствующие развитию атеросклероза:

- снижение потребления холестерина - диета (необходима, но, к сожалению, часто недостаточна);

- физические упражнения;

- терапия статинами;

а) предупреждает прогрессирование атеросклероза,

б) приводит к обратному развитию имеющихся бляшек, стабилизируя их капсулу.

Пожалуйста, помните! Только врач может выбрать, какой из современных препаратов и в какой момент следует назначить.

В. ДЕНИСЕНКО,
врач

Создана областная организация украинцев

В Кузбассе появилось еще одно общественное объединение - областная организация украинцев «Явир». Она призвана удовлетворять потребности людей с «украинскими корнями» в изучении национальной истории, культуры, искусства, народного творчества, ремесел. Примерно 70 тысяч кузбассовцев пишут себя украинцами, а если следовать генеалогии, то едва ли не каждый третий житель области отыщет в своем роду украинские корни.

Предлагаем всем, кого так или иначе заинтересовало это сообщение, ответить на вопросы публикуемой ниже анкеты.

Анкета

1. Если в Вашем роду существуют украинские корни, то представители какого поколения приехали в Кузбасс (нужное подчеркнуть):

- а) вы сами;
- б) отец с матерью;
- в) дед с бабушкой;
- г) прадед с прабабушкой.

2. Знаете ли Вы украинский язык (нужное подчеркнуть):

- а) свободно говорю, пишу и читаю;
- б) не пишу и не читаю, но разговорный язык понимаю;
- в) знаю отдельные слова.

3. Считаете ли Вы необходимым восстановить традицию организованного сотрудничества российских и украинских регионов, городов, предприятий в интересах расширения экономических, культурных, иных связей?

4. Хранятся ли в Вашей семье предметы украинской культуры, быта, ремесел и т.п., которые могли бы стать экспонатами музейной выставки?

5. Располагаете ли Вы интересными фактами, семейными преданиями, которые могли бы войти в книгу «Украинцы в Кузбассе»?

6. Располагаете ли вы сведениями о коллективах художественной самодеятельности, исполнителях, народных умельцах, чье творчество связано с украинской культурой (если да, то назовите).

7. Готовы ли Вы взять инициативу или оказать помощь в создании отделения областной общественной организации украинцев в Вашем районе, городе, поселке?

8. Сообщите сведения о себе (Ф.И.О.), род занятий, домашний адрес, контактный телефон.

Анкеты высылайте по адресу: 650066, г. Кемерово, проспект Ленина, 77, «Явир».



АННА ПЫРСИКОВА

Струна души
натянута до звона...
Затих в саду
весенний соловей,
И на меня,
уставясь незнакомо,
Глядит луна
сквозь решето ветвей.

Ночные звуки
в тишине увязли...
Нигде не взлетает
даже пес шальной,
И лунный свет
замысловатой вязью
Плетет узоры
снов передо мной.

Кружится плавно
звездная пороша
И оседает пылью
на висках.

И песни вдруг
захочется хорошей,
Чтоб были в ней
и радость, и тоска,

Чтоб вместе с ней
душа моя запела,
Чтоб на «верхах»
струну не оборвать...

Меня бы песня
словом обогрела
И приласкала,
как родная мать.

...Но так тихи
ночные переулки,
Что даже как-то
оторопь берет.

И гонят ноги
прочь меня с прогулки.
В ознобе зыбком
вдруг душа замрет.

Одинокие стихи

Одинокая птица
кричит в тишине,
Одинокое облако
вдаль улетает...

Одиноко и грустно
становится мне -
И душа в темноте
одиночества тает.

Одинокий лесок
на пригорке стоит,
А над ним одиноко
качается солнце,

В бесконечность река
одиноко бежит,
В одиночество день
открывает оконце.

Шмель жужжит одиноко
в высокой траве,
Горизонт одинокий
купается в дымке...

Бродит мысль одиноко
в моей голове:
Кто я в мире такая?
Гора или песчинка?

Стихи бегут
за строчкой строчка,
Вперед меня, вперед меня...
И некогда поставить точку,
И некогда суть слов понять.

О, как ты тяжок, труд поэта -
Найти средь мусора алмаз,
Смешным не выглядеть
при этом,
И начеку быть каждый раз.

2002 год

Идет техосмэстр-2002

Осмотр транспортных средств проводится Государственной инспекцией по месту их регистрации (временной регистрации).

Конкретное место осмотра назначается Государственной инспекцией. Оно может представлять собой станцию государственного технического осмотра транспортных средств Государственной инспекции, передвижной пункт государственного технического осмотра транспортных средств Государственной инспекции или специальную площадку на территории Государственной инспекции, а также специализированную производственную базу юридического лица или индивидуального предпринимателя.

В городе Гурьевске проверка технического состояния транспортных средств проводится на пункте технического осмотра Гурьевского ПАТП, т.к. в ПАТП имеется необходимое диагностическое оборудование для проведения ГТО. Имеется договор между Управлением

ГИБДД Кемеровской области и ГУП «Кузбассавтотранссервис», а также договор между ГУП «Кузбассавтотранссервис» и ДГУ Гурьевское ПАТП, где говорится, что ДГУ Гурьевское ПАТП предоставляет комплект диагностического оборудования и технических средств для проведения Государственного технического осмотра транспортных средств.

Диагностическая линия в Гурьевском ПАТП работает ежедневно с 8 до 17 часов, кроме субботы и воскресенья.

При проведении Государственного технического осмотра осуществляется проверка соответствия технического состояния и оборудования транспортных средств требованиям нормативных правовых актов, правил, стандартов и технических норм в области обеспечения безопасности дорожного движения.

Транспортное средство, техническое состояние и оборудование которого не отвечают хотя бы одному из требований безопасности дорожного

движения, считается неисправным и его эксплуатация запрещена. При проведении повторного осмотра такого транспортного средства в срок не позднее 20 дней с момента предыдущего осмотра производится проверка технического состояния только по тем показателям, которые при предыдущем осмотре не соответствовали.

При представлении транспортного средства на повторный осмотр в срок свыше 20 дней с момента предыдущего осмотра, проверка технического состояния проводится в полном объеме.

В соответствии с распоряжением администрации Кемеровской области от 21 февраля 2000 года «О порядке проведения государственного технического осмотра транспортных средств, зарегистрированных в ГИБДД МВД РФ» утвержден размер сбора за проведение технического осмотра в размере:

Технический осмотр с использованием технических средств диагностирования:

- легковой автомобиль - 152 рублей;

- грузовой автомобиль - 200 рублей;

- автобус - 200 рублей;

- мототранспорт - 128 рублей.

Транспортные средства для перевозки опасных грузов:

- грузовой автомобиль - 284 рублей;

- прицеп - 176 рублей.

Транспортные средства для перевозки крупногабаритных и тяжеловесных грузов:

- грузовой автомобиль - 236 рублей;

- прицеп - 152 рублей.

Специальные и специализированные транспортные средства:

- легковой автомобиль - 200 рублей;

- грузовой автомобиль - 260 рублей;

- автобус - 260 рублей;

- мототранспорт - 128 рублей;

- прицеп - 164 рублей.

Р. САЛАГАЕВ,
госинспектор ОГИБДД
Гурьевского ГРОВД

01 сообщает

С 1 по 7 августа в Гурьевском районе произошло четыре пожара.

1 августа вечером загорелась крыша бани по ул. Школьной в Салаире. Причиной возникновения пожара явилось нарушение правил безопасности при эксплуатации печи.

4 августа в Салаире по ул. Коммунистической в многоквартирном доме в результате самовольно установленного понижающего трансформатора на 12 Вт для освещения подъезда произошло загорание дверей квартиры на 4-м этаже. Несвоевременный вызов пожарной охраны привел к тому, что полностью сгорели входные двери, в прихожей - личные вещи, загорелись стены квартиры.

Серьезный пожар произошел 7 августа, тоже в Салаире. На пожаре были задействованы одно отделение ПЧ-2 и три отделения ПЧ-1. Тушение осложнилось взрывами емкостей с бензином. Огнем была охвачена площадь более 300 кв.м. Погиб хозяин дома. Материалы по пожару переданы в ГРОВД. Ведется следствие.

С. БАЛАНДИН,
инспектор ОГПС-5