

В справке распишут стоимость лечения

О стоимости предоставленных медицинских услуг ранее киселевчане знали только, обращаясь за помощью в платные медицинские центры. Теперь, по поручению президента В. Путина, информационные справки со стоимостью предоставленных услуг, будут выдавать во всех лечебных учреждениях согласно системе обязательного медицинского страхования.

Первыми в такой работе с документами стали киселевские стоматологи. Они на основании Приказа Федерального фонда ОМС «Об информировании застрахованных о стоимости лечения», выдают справки с осени прошлого года. Причем, когда пациент приходит всего раз, ему выдается эта справка сразу. В иных случаях, оце-

ночный документ выдается в конце проведенного лечения.

Новая система информирования скоро будет действовать и в других лечебных учреждениях Киселевска. По словам заместителя главного врача горбольницы по лечебной работе Андрея Кононенко, планируют начать выдавать информационные оценочные листы с марта. В течение февраля будут подготовлены формы справок, отрегулируют программное обеспечение.

Справки о стоимости предоставленных медицинских услуг горожане будут получать вместе с закрытыми больничными, в день выписки. А в поликлиниках - в регистратуре, по завершении курса лечения.

Ирина БОМАЗЮК

Безопасное для зубов питание

В прежние времена низкая заболеваемость кариесом наблюдалась в нецивилизованных странах, у аборигенов, а при контакте с новой цивилизацией — ее показатели заметно повышались. Существенное влияние за здоровье зубов оказали обе мировые войны, так как положительно сказались отсутствие сладостей. Это явилось хорошим подтверждением значимости сахарозы как фактора возникновения кариеса.

Ротовая жидкость, часто именуемая как жидкая среда эмали, играет существенную роль как в пищеварении, так и в поддержании здоровья зубов и слизистой оболочки полости рта. Минерализующая функция слюны состоит в поддержании оптимального состава эмали, благодаря чему происходит его восстановление. В физиологических условиях слюна является перенасыщенным раствором по содержанию кальция и фосфата. Перенасыщенность слюны солями кальция и фосфата, с одной стороны, препятствует растворению эмали, так как слюна уже перенасыщена составляющими эмаль компонентами, с другой стороны, способствует диффузии в эмаль ионов кальция и фосфата, поскольку их активная концентрация в слюне значительно превышает таковую в эмали, а состояние перенасыщенности способствует их адсорбции.

Второй важнейшей функцией слюны является защитная. Она определяется механическими, иммунологическими и антибактериальными свойствами слюны.

Постоянное выделение слюны, увлажнение ею слизистой оболочки способствует сохранению полости рта в активном функциональном состоянии, вымыванию микрофлоры, остатков пищи, предотвращает высыхание слизистой оболочки, развитие воспалительных процессов. Важную роль выполняет слюна и в самоочищении полости рта благодаря адекватному объему секреции, количественному и качественному составу. Антибактериальные факторы в слюне представлены лизоцимом, лактопероксидазой и другими веществами белковой природы. Они обладают бактерицидными и бактерио-статическими свойствами в отношении ряда патогенных микроорганизмов, что и обеспечивает защитную функцию слюны. Снижение защитной функции слюны неблагоприятно отражается на

состоянии органов полости рта, приводит к развитию патологических процессов в тканях пародонта и слизистой оболочки.

Очищающая роль слюны состоит в постоянном механическом и химическом очищении полости рта от остатков пищи, микрофлоры и т. п.

После каждого приема пищи в зависимости от ее состава происходит снижение рН слюны. Изменение рН ротовой жидкости во время и после еды является важнейшим фактором развития кариеса. Происходит сильное падение рН от исходного уровня (около 7,0) до более низких значений. В течение 20 минут после еды совершается эта «кислотная атака» и затем рН медленно повышается вновь. Поэтому чистка зубов после еды является «неотложной» и желательной мерой.

Почти 35% источников углеводов в нашей пище составляет сахара, представляющая собой один из ведущих факторов возникновения кариеса. Такое построение питания является неправильным, хотя и, к несчастью, традиционным, построенным на любви к употреблению сладостей.

Полость рта благодаря температурному режиму, влажности и регулярному поступлению питательных веществ является идеальной средой обитания микроорганизмов. Определенные их виды продуцируют из низкомолекулярных сахаров нашей пищи в зубном налете различные кислоты, которые обеспечивают снижение рН ниже 4,0.

Говоря о сахаре, в первую очередь подразумевают тростниковый или свекловичный сахар, однако и другие сахара, так же как и денатурированный крахмал, способны понижать рН зубного налета. Часто сладости из соображений вкуса сдабривают различными фруктовыми кислотами, например лимонной. Эти кислоты сами по себе не вызывают кариес, но все же в конечном итоге оказывают на твердые ткани зуба химически эрозивное воздействие.

Лидирующую позицию в списке самых вредных продуктов для зубов занимают газированные напитки и различные энерготоники.



Огромное содержание кислот и сахара в этих продуктах в прямом смысле «разъедает» эмаль зубов. Всеми любимый апельсиновый сок также представляет опасность для зубов из-за повышенного содержания тех самых кислот. Конечно, никто не отрицает егG полезные свойства, однако всем любителям апельсинового сока рекомендуется употреблять его через трубочку или регулярно ополаскивать полость рта сразу после употребления цитрусовых соков. Кроме всего прочего, употребление горячей пищи вкупе с холодной (например, кофе с мороженым, употребление горячих напитков на холоде) способствует ослаблению эмали и провоцирует появление трещин.

В раннем детском возрасте привычки питания не являются стойкими. Как правило, на их формировании сказываются приобретаемые впечатления, опыт, информация. Стереотип питания (любимые блюда, режим приема пищи и пр.) устанавливается примерно между 6 и 10 годами и обычно сохраняется на всю жизнь.

Развитие индивидуальных привычек питания решающим образом зависит от семьи, и в то же время семья находится под влиянием персональных вкусов каждого индивидуума.

При обсуждении питания особое внимание должно уделяться опасности употребления сахаросодержащих продуктов в промежутках между приемами пищи. Во многих странах продукты, не содержащие легко усвояемых сахаров, а следовательно, и разрушающих зубы кислот, имеют на упаковке специальный значок — «зубные человечки» под зонтиком.

Вследствие употребления этих сладостей, как правило, не достигается критического снижения рН слюны ниже 5,7. По мнению педиатров, количество сахара в рационе ребенка младшего возраста не должно превышать 60 г.

Сахарозаменители ксилит, изо - мальт, мальтит или его сироп, маннит и лактит по большей части даже слаще, чем сахар, а к тому же они, за исключением маннита и сорбита, совсем или почти не могут превращаться бактериями полости рта в кислоты, а потому являются практически безопасными с точки зрения кариесогенности. Особое место занимает фруктоза, которая также относится к сахарозаменителям. Она в небольших количествах подходит и для больных диабетом, и в то же время снижает кариесогенность.

Выбирая продукты питания для ребенка соответственно его возрасту, следует отдавать предпочтение тем, которые могут оказать помощь в укреплении зубов.

Жесткие овощи и фрукты (морковь, яблоки, огурцы, свекла)

Эти продукты содержат множество полезных для зубов и десен витаминов и микроэлементов, таких как бетакаротин, витамины группы В, D, E, K, C, PP, кальций, калий, магний, натрий, фосфор, йод, фтор, железо, кобальт и серебро, которые и нормализуют кровообращение в деснах и поставляют необходимые для здоровья зубов кальций и фосфор. Кроме того, такие овощи

стимулируют выделение слюны, постоянно омывающей ротовую полость и уменьшающей количество микробов и бактерий.



Зелень (петрушка, салат латук, лук, укроп, сельдерей)

В состав зелени входят важные не только для зубов, но и для всего организма в целом витамины группы В, Е, А, С, РР, калий, кальций, магний, йод, натрий, фосфор, железо, бета-каротин и фолиевая кислота. Зелень укрепляет не только зубы, но и иммунитет в целом.

Ягоды (смородина, виноград, земляника, клюква)

Ягоды богаты уникальным сочетанием органических кислот, пигментов и пектинов, содержат в себе витамины РР, А, группы В, С, Е, Н, бета-каротин, кальций магний, натрий, калий, фосфор, железо, йод и фтор.

Сок некоторых ягод рекомендуют использовать для профилактики кариеса. Например, клюквенный сок благодаря своему бактерицидному действию снижает вероятность заболевания кариесом. Считается, что компоненты ягодных соков блокируют бактериям доступ к зубной эмали. Виноград также может применяться при профилактике кариеса, ведь он содержит целый комплекс минералов и микроэлементов, которые оказывают благотворное воздействие на зубы и десны. Кроме того, в винограде есть вещества, которые блокируют жизнедеятельность болезнетворных микробов в полости рта.

Орехи (миндаль, кедровый орех, кешью)

В состав орехов входят все незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины А, В, С, D, Е, Р, а также калий, кальций, магний, фосфор и другие минеральные элементы, определяющие их высокую питательную ценность. Кроме того, орех кешью содержит уникальное вещество, способное уничтожать бактерии, разрушающие зубную эмаль. Он обладает антибактериальными, антисептическими, тонизирующими свойствами, облегчает зубную боль. Кедровый орех содержит ванадий, который способствует развитию костной ткани, фосфор, участвующий в формировании и сохранении зубов и костей и играющий важную роль в деятельности мышц и нервных клеток, кальций, который является главным компонентом костей и зубов и необходим для свертывания крови, целостности клеток и сердечной деятельности.

Молочные продукты (сыр, творог, йогурт)

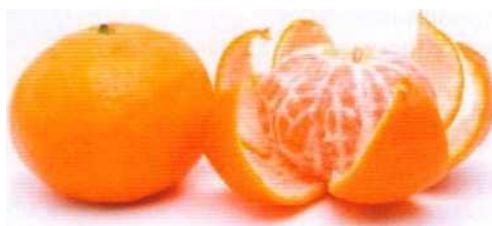
Помимо кальция, калия, магния и витаминов А, В и D, полезных для нашего организма в целом, молочные продукты оказывают определенное воздействие и на зубы. Так, йогурт снижает количество сероводорода, который является основным фактором, вызывающим неприятный запах изо рта, быстро поднимает уровень pH, а фосфаты, кальций и казеин помогают минерализации зубов.

Сыр можно считать эффективным средством профилактики кариеса, ведь он на 60% повышает концентрацию кальция в зубной эмали и увеличивает объем слюны, которая содержит компоненты, препятствующие развитию кариеса и воспаления десен. Творог содержит белки, молочную кислоту, железо и магний. Он хорошо усваивается организмом, а соли кальция и фосфора, входящие в его состав, участвуют в образовании костной ткани, питании нервной системы и образовании гемоглобина в крови.



Цитрусовые (грейпфрут, лайм, апельсин)

В состав цитрусовых обязательно входит калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, витамины группы В, Е, С, РР, которые так необходимы организму.



Морепродукты (рыба, креветки)

Практически каждый вид рыбы богат кальцием, селеном и фтором. Но больше всего ценится именно морская рыба и другие морепродукты, которые благодаря высокому содержанию йода и кальция обеспечивают защиту для зубов.

Креветки богаты легко усваиваемыми организмом рибофлавином, кальцием, натрием, магнием, марганцем и железом, которые оказывают профилактическое действие на зубы и десны, а также способствуют росту зубной ткани, препятствуют образованию зубного налета и разрушению эмали.

Яйца (куриные, перепелиные)

Куриное яйцо содержит белки, жиры, углеводы, 12 основных витаминов и почти все микроэлементы. Содержащийся в нем витамин D является источником фосфора и помогает предотвратить порчу зубов.

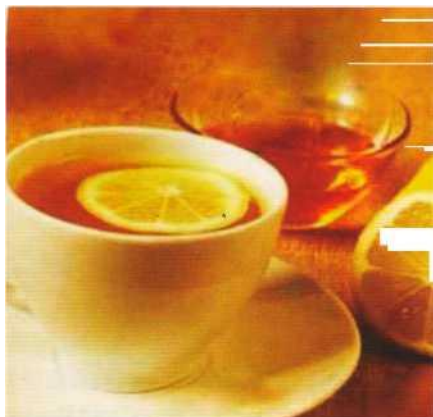


Мед

Всем известно, что мед полезен для здоровья, он является не только мощным источником энергии и средством повышения иммунитета, но и положительно сказывается на здоровье зубов. Особенно много в меде витаминов группы В и С, мед обладает антибактериальными свойствами, оказывает общеукрепляющее и омолаживающее действие на организм, а пережевывание восковых сот способствует очистке зубов и дезинфекции полости рта. По мнению ученых, прополис уменьшает количество энзимов, помогающих бактериям прикрепляться к поверхности зуба. Кроме того, в прополисе было обнаружено около ста элементов, обеспечивающих защиту зубов.

Напитки (чай, вода)

Как черный, так и зеленый чай очень полезны для зубов, благодаря содержанию веществ, останавливающих развитие бактерий. Антиокислитель катехин, входящий в состав чая, убивает бактерии, вызывающие кариес и неприятный запах изо рта, а значит, выпивая чашку чая без сахара после еды, мы освежаем дыхание и очищаем ротовую полость от бактерий, тем самым защищая десны и укрепляя зубы.



Чистая питьевая вода, обогащенная фтором, также положительно влияет на здоровье зубов. Фторированная вода укрепляет эмаль зубов и препятствует возникновению кариеса, тормозит образование и накопление мягкого зубного налета, подавляет жизнедеятельность микроорганизмов, что ведет к снижению накопления органических кислот в полости рта.