

- Полезны овощи, сваренные или приготовленные на пару, нежирные сорта мяса, рыбы и птицы. Отдавайте предпочтение молочно-растительной диете с добавлением слизистых супов и каш.
- Исключаются жирные, жареные и копченые блюда. Запрещены фастфуд и все виды шипучих напитков, а также крепкие чай, кофе, алкоголь, острые и пряные блюда.

Разработан целый ряд техник для улучшения глотания, которые включают укрепляющие упражнения, температурную и вкусовую стимуляцию. Это подготовка ротовой полости к акту глотания, выбор объема глотка, тренировочные упражнения для укрепления мышц, которые участвуют в процессе глотания, восстановление носового дыхания и другие. Подбором индивидуальных методик реабилитации занимается логопед, помогают ему в этом врач ЛФК и врач-физиотерапевт. Логопедический массаж проводится с помощью специального зонда с различными насадками. Эта процедура помогает нормализовать мышечный тонус, снять спазм мимической и жевательной мускулатуры, улучшить кровообращение. Именно логопед дает родным больного памятку о том, как правильно ухаживать за неврологическим пациентом, как самостоятельно проводить мимическую гимнастику.

В период реабилитации пациент, страдающий дисфагией, заново учится глотать, поэтому очень важна роль тех, кто находится рядом с ним, близких и родственников, которые, проявляя настойчивость и упорство, помогут достичь положительных результатов.

Предупредить развитие заболевания можно, если своевременно посещать врача и ответственно лечить заболевания ЖКТ, рационально питаться, отказаться от алкоголя и сигарет, заниматься спортом, соблюдать режим труда и отдыха, избегать стрессовых ситуаций, укреплять иммунитет.

**Ольга ЗАРЕЧНАЯ,**  
врач-терапевт.

## КАЛЕЙДОСКОП

### НОВОЕ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЛЕКАРСТВАМИ

*Начиная с этого года, в России люди с редкими и тяжелыми заболеваниями станут получать лекарства согласно новым правилам.*

*Раньше за счет федерального бюджета медикаментами обеспечивались больные по 7 наиболее дорогостоящим в лечении недугам, например, такими, как муковисцидоз, гемофилия, гипофизарный нанизм (карликовость), болезнь Гоше, рассеянный склероз и другие. Теперь же список расширился до 12 болезней, среди которых гемолитико-уремический синдром, ювенильный артрит с системным началом, мукополисахаридозы I, II, VI типов.*

*Всего в России насчитывается примерно 5 миллионов человек с редкими болезнями (1 случай на 10000 населения). К слову сказать, годовой курс лечения одного человека порой превышает 20 миллионов рублей. А всего в такой помощи нуждается порядка 200 тысяч человек.*

*По новому режиму финансирования пациент получает право на обеспечение лекарствами со дня включения в федеральный регистр "12 нозологий". Врач фиксирует эту дату в карте, и лекарства должны выдать не позднее 20 рабочих дней с этого момента. Если человек уезжает на время в другой регион, ему выдают запас лекарств.*

*Если же он намерен задержаться там длительное время, ему выдают месячный запас лекарств. Количество необходимых медикаментов будут определять на основе клинических рекомендаций, стандартов медпомощи и средней курсовой дозы.*

*Каждую осень регионы смогут теперь определять, сколько лекарств им реально требуется из расчета на 15 месяцев вперед. На основании этих данных Минздрав закупит дорогостоящие препараты и разошлет их в регионы.*