

дится прокол барабанной перепонки для того, чтобы осуществить отток гноя. Если поражения более серьезные, проводятся трепанация отростка (**мастоидотомия**) или же полное его удаление (**мастоидэктомия**).

При мастоидотомии вскрывают ячейки височной кости, дренируют барабанную полость и удаляют все патологически измененные элементы. При мастоидэктомии сосцевидный отросток удаляется

вместе с остатками перепонки, наковальней и молоточком – слуховыми косточками среднего уха, которые к моменту операции, как правило, бывают разрушены инфекцией.

После операции наступает процесс реабилитации, который длится, как правило, 3-4 недели. Чтобы избежать повторного возникновения заболевания, необходимо придерживаться всех рекомендаций, которые дает врач: правильно обраба-

тывать рану, применять лекарства для ускорения регенерации тканей (мази **бепантен, метилурацил, гель куриозин, масло шиповника**), укрепления иммунитета, проводить витаминотерапию. Помимо аптечных витаминных комплексов включайте в свой рацион побольше овощей, фруктов, ягод, зелени, орехов.

Для скорейшего восстановления не помешают и физиотерапевтические процедуры: **магнитотера-**

пия, электрофорез, микротоковая и радиоволновая терапия.

Основная профилактика мастоидита заключается в том, чтобы своевременно лечить острый отит, проводить санации хронических очагов инфекции лор-органов и полости рта, избегать травм головы, полноценно питаться. Ну и, конечно, вести здоровый образ жизни.

Роман КИЛИЧЕВ,
врач-оториноларинголог.

Между нами

НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Некоторые читатели жалуются по поводу того, что в вестнике стало меньше простых народных рецептов. Хочу высказать свое мнение по этому поводу.

Я, напротив, считаю, что в «ЗОЖ» стало больше ценных материалов по различным заболеваниям, поскольку даются подробные и содержательные консультации специалистов. Таким образом, газета становится более познавательной, что очень ценно. Ведь некоторые «бабушкины» рецепты не всегда и не всем помогают. Конечно, существует много хороших народных методов лечения. Но я считаю, что гораздо важнее научно-медицинские советы квалифицированных специалистов – а их стало явно много больше, чем несколько лет назад, что очень радует.

У вестника прекрасный коллектив врачей-консультантов. Очень интересные материалы готовят Ильяс Воронцов, Инна Тулина, Михаил Еникеев. В «ЗОЖ» № 14 за 2020 год

статья о геморрое колопроктолога Льва Багдасаряна, думаю, поможет многим читателям поддерживать и восстанавливать здоровье. Много замечательных публикаций в детской рубрике «Для мам и бабушек»: хороши статьи Алены Парецкой. Также хочется отметить «Зеленую аптеку» Алексея Филина: благодарна ему за прекрасные статьи о растениях.

Одним словом, спасибо врачам-консультантам за то, что мы узнаем много нового и интересного. Поэтому я не понимаю сетования некоторых читателей, что стало мало рецептов. Думаю, что многим из нас следует выходить на новый уровень познания своего организма, новые принципы и методы оздоровления, прислушиваясь к разъяснениям болезни и принципам лечения грамотных специ-

алистов, а не советов, кто что-то услышал или попробовал. Во-первых, то, что подошло тебе, может не помочь другому. Во-вторых, многие читатели не знают даже точный диагноз своего заболевания. Ведь жалобы такого рода, как «болят суставы», «шумит в голове», «скованность в спине», плохой аппетит и самочувствие – это не конкретное заболевание. Такие симптомы могут быть при самых различных болезнях, а значит, и лечить их следует по-разному.

Так что лично я поддерживаю это направление в вестнике «ЗОЖ». Истинные зожевцы, проверенные читатели останутся с вами. Отсеются случайные попутчики, которые не хотят знать глубинные процессы в своем организме, а лечатся только примочками, растираниями, анальгином и аспирином. Таким нужны простые рецепты на все случаи жизни – от боли, шума в ушах, плохого самочувствия.

Конечно, вестник – не чисто медицинское изда-

ние, и очень хороши также душевные письма читателей о своем жизненном опыте, размышления, воспоминания. Они создают близкий, доверительный фон общения, круг друзей, поддерживающих других в трудную минуту. И стихи, и юмор, и житейские истории вселяют оптимистический настрой. Ведь много одиноких, пожилых людей, живущих в глубинке, которые хотят общаться и чувствовать моральную поддержку – они черпают это из вестника.

Но все же главная задача вестника – нести просвещение в массы. Нужно подтягивать планку уровня читателей, и в этом вы абсолютно правы. Как говорится: «Верной дорогой идете, товарищи». Так держите! Таких изданий, как «ЗОЖ», практически нет в России. Ценная и порядочная газета во всех отношениях. Спасибо вам за ваше благородное дело.

Адрес: Ефановой Анне Гурьевне, 454030 г. Челябинск, ул. Александра Шмакова, д. 33, кв. 57.

