

КАК ЖИВЕМ

Неизвестная опасность: болезнь современности, или Хлеб-убийца

отпуска совпало со временем коллективного отпуска в детском саду. Если ребенку от 7 до 10 лет, родитель имеет право на отпуск во время школьных каникул.

Если работнику нет 18 лет, работодатель обязан учитывать его пожелания о времени отпуска.

Если работнику нет 18 лет, работодатель обязан учитывать его пожелания о времени отпуска.

Пожелания о времени отпуска всех остальных работников работодатель учитывает лишь в случае, если это позволяет деятельность предприятия.

Свои пожелания о времени отпуска работник должен представить работодателю до момента утверждения графика отпусков. Если женщина узнает, что беременна, и хочет использовать свой отпуск именно перед отпуском по беременности и родам, ей стоит как можно быстрее оповестить об этом работодателя. Так же должен поступить мужчина, который хочет взять отпуск сразу после родов жены.

При наличии нескольких рабочих мест работник не может прямо требовать отпуска в одно время, но, с другой стороны, оба работодателя могут учесть пожелание работника.

Закон о трудовом договоре дает работнику право прервать отпуск, перенести его на другое время или преждевременно прекратить по существенным личным причинам, в первую очередь — из-за временной нетрудоспособности, беременности и участия в забастовке. В других случаях, например, при изменении срока поездки, работник односторонне сделать это не имеет права и должен достигнуть согласия с работодателем о времени изменения отпуска.

Свои пожелания о времени отпуска работник должен представить до момента утверждения графика.

По Закону о страховании здоровья право прервать отпуск дают два случая — нетрудоспособность по болезни или из-за необходимости ухода за больным, в обоих случаях человеку положена компенсация и право на прерывание отпуска. В случае болезни или возникновения обязанности ухода во время отпуска обязанности прерывать отпуск нет, но при необходимости надо использовать больничный лист или лист по уходу, нельзя одновременно находиться и на больничном, и в отпуске.

Надо помнить, что выдача листа о временной нетрудоспособности автоматически отпуск не прерывает. Работник должен при первой возможности, если он этого хочет, оповестить работодателя о причинах, препятствующих использованию отпуска. А работника есть право использовать неиспользованные дни отпуска сразу после исчезновения причин, из-за которых отпуск пришлось прервать. По согласию сторон оставшиеся дни отпуска можно использовать и в другое время. При извещении работодателя о прерывании отпуска в этом же заявлении хорошо бы сразу указать, когда работник хочет воспользоваться оставшимся отпуском.

► Вы ходите от одного специалиста к другому, болит всё и сразу, а лекарства не помогают? Проблема может крыться в целиакии, то есть непереносимости глютена — белка, содержащегося в пшенице, овсе, ржи и ячмене.

Майя Стародумова
maia.starodumova@tallinnlv.ee

Заболевание это очень специфическое потому, что появиться может в любом возрасте — как у грудничков, так и у пенсионеров, которые всю жизнь кушали пшеницу и проблем с ней не имели.

Целиакия маскируется под неспецифическими симптомами, которые затрудняют постановку диагноза и не позволяют начать лечение, что впоследствии может привести к язве тонкой кишки, размягчению костной ткани и даже раку кишечного тракта.

По сведениям Всемирной организации здравоохранения, одна из причин появления болезни — резкое изменение качества питания современного человека, употребляющего рафинированные, ароматизированные продукты, а также полученные при бесконтрольном использовании антибиотиков и гормонов в сельском хозяйстве.

Симптоматика

Член правления Эстонского общества больных целиакией Рийн Йыги рассказала, что в мире непереносимость глютена — одно из самых частых хронических заболеваний. В Европе, Америке и Австралии число больных составляет около двух процентов от всего населения, в Швеции — трех. В Эстонии точный процент пока не определен, однако тенденция ясна — больных целиакией становится всё больше, но диагноз поставлен еще далеко не всем.

«Постановка такого иногда может занять и до десяти лет, потому что сопоставить симптомы т.н. атипичной целиакии довольно сложно. Так, больной может жаловаться на боли в мышцах, постоянную усталость, депрессию, боли в животе, расстройство желудка или запоры. Могут быть проблемы с печенью, цитовидной железой или зубами. Болит голова, обнаруживается недостаток витамина В и иногда малокровие. Человек ходит от одного врача—специалиста к другому, но выписанные лекарства состояния не улучшают. Тем временем содержащийся в ржи, пшенице, ячмене и овсе глютен постепенно разрушает тонкий кишечник больного, что в итоге может привести к абсолютной атрофии органа. Целиакия — это болезнь, влияющая на состояние всего организма, потому что разрушаются ворсинки в кишечнике, благодаря которым всасываются витамины, белки, углеводы, минералы и микроэлементы. Единственная возможность остановить процесс и восстановить кишечник — полностью исключить из рациона глютеносодержащие продукты», — объясняет Рийн.

По ее словам, у семейных врачей в Эстонии очень разный уровень знаний относительно целиакии — в последние годы сознательность в этом



Если ваш ребенок категорически отказывается есть хлеб и кашу — не ругайте его, а изучите вопрос глютеносодержащих продуктов.

плане выросла, однако в целом работы еще непочатый край.

«Часто семейные врачи не хотят делать анализы из-за недостатка средств — они не верят, что у больного может быть именно целиакия. До сих пор есть специалисты, считающие, что с симптомами заболевания относится только расстройство желудка и недостаток веса», — говорит специалист.

Продукты без глютена намного дороже обычных, и иногда разница в цене может быть десятикратной.

Сам семейный врач, однако, окончательный диагноз поставить не может — он только сделает анализ крови, и, если тот окажется позитивным, будет дано направление к гастроэнтерологу, который сделает биопсию тонкого кишечника, и только тогда будет поставлен диагноз.

«Перед анализами нельзя придерживаться безглютеновой диеты — в противном случае показатели будут неправильными. К сожалению, часто врачи ошибаются именно в этом. Кроме того, у некоторых людей ни анализ крови, ни биопсия с первого раза не оказываются точными. Если

же целиакия определена, то гастроэнтеролог назначит определенные курсы витаминов и даст направление к другим специалистам», — говорит Рийн.

«Человек, которому только что поставили диагноз, пребывает в шоке, потому что не знает, что ему теперь вообще можно есть. Он не может найти в магазине продукты без глютена, неразберихи добавляют различные добавки и ароматические вещества. В нашем консультационном кабинете мы расскажем больному, что жизнь не окончена и кушать можно много чего — только теперь рацион будет здоровым», — рассказывает Йыги.

Сложный выбор

Со временем человек приравнивается к новому образу питания и внимательно читает состав продуктов в магазине — некоторые из них специально помечены для людей, страдающих целиакией. Правила ЕС облегчили им жизнь, приравняв глютен к аллергенам, — содержание глютена обязательно должно отмечаться.

«Выбор безглютеновых продуктов в нашей стране с каждым годом расширяется, самый большой на сегодняшний день ассортимент предлагает торговая сеть Prisma. Гораздо тяжелее дело обстоит с питанием вне дома, потому что глютен

в общепите — дело обычное. А для некоторых больных достаточно его очень небольшого количества, чтобы начались спазмы в животе, рвота и расстройство желудка. Может дойти до того, что человек не сможет ходить на работу несколько дней. Некоторые рестораны в курсе проблемы, а другие и знать про нее ничего не знают. Поэтому нужно всегда уточнять у повара наличие в блюде тех или иных компонентов, спрашивайте даже — из чего, например, был приготовлен соус. Самое безопасное — это заказать свежий салат, мясо или рыбу. Однако тут надо убедиться, не пашированы ли последние и не добавлены ли в салат крutoнь», — советует специалист.

В мире непереносимость глютена — одно из самых частых хронических заболеваний.

Йыги также отмечает, что сейчас безглютеновая диета популярна в принципе, и люди забывают, что одно дело — исключение глютеносодержащих продуктов из меню на несколько дней по соображениям полезности и совсем другое дело — болезнь целиакия, когда определенные продукты исключить из своего рациона жизненно необходимо.

Если вы относитесь к последней категории, то посетите сайт Общества больных целиакией www.tsoliakiaa.ee и его страничку в Facebook.

Помощи от государства не будет

Рийн отмечает, что продукты без глютена намного дороже обычных, и иногда разница в цене может быть десятикратной. Большинство государств — членов ЕС это учитывают и выплачивают больным пособия — в Норвегии, например, размер пособия составляет 250 евро.

Эстонское общество больных целиакией вело переговоры с Министерством социальных дел более 12 лет на тему получения соответствующего пособия и льгот, но эта деятельность никуда не привела.

Учитывая постоянный рост числа больных, «Столица» обратилась в министерство с вопросом, как чиновники намерены решать данную проблему, и вот какой ответ мы получили от руководителя отдела здравоохранения Министерства социальных дел Хели Палусте: «Человек, страдающий целиакией, должен исключить из питания зерновые, в которых содержится глютен, т.е. пшеницу, рожь, ячмень и овес. Употребление молочных и мясных продуктов, овощей, фруктов, яиц, а также других зерновых, таких как рис, гречка, пшено, не запрещено. Включать ли в свое меню дорогие продукты, производимые специально для людей с глютеносодержащей непереносимостью, например, не содержащие глютен макароны, булгу, пельмени и т.д., — относится скорее к вопросу выбора и не является неизбежной мерой при данном заболевании. Учитывая вышесказанное, было бы нецелесообразно поддерживать покупку обычных продуктов за счет государственного бюджета».