ГЦМП
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
www.gcmp.ru

Домашний ДОКТОР

Мы не лечим людей, а учим их быть здоровыми!

№5/195
3 августа 2021 г.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Изоляция и карантин бьют по психике подростков стр.1
- Эмоциональное выгорание: как себе помочь стр.2
- Остеопатия на страже здоровья стр.3
- Факторы риска неинфекционых заболеваний стр.3
- Следите за своей головой стр.4
- Иллюзия любви стр.4
- Пить или не пить - вот в чём вопрос стр.4

ИЗОЛЯЦИЯ И КАРАНТИН
бьют по психике подростков

В ситуации пандемии всем, конечно, сложно. Но именно подростки и молодежь особенно остро переживали вынужденную изоляцию и все карантинные ограничения.

О некоторых нюансах этого явления нам рассказал Игорь Валерьевич Добряков, к.м.н., доцент, старший научный сотрудник научно-организационного отделения ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева» Министерства здравоохранения РФ.

Дело в том, что в ситуации кризиса, связанной с вынужденной изоляцией, они переживают невозможность прежнего времяпровождения: «тусовок», занятий спортом, музыкой. Компенсировать эти утраты многие подростки пытаются за счет увеличения виртуального общения. Сложно дается и переход на дистанционное обучение. Во многих случаях оно заключается в том, что учитель отправляет ученику задание выучить определенные параграфы и выполнить ряд заданий, а затем оценивает присланный результат. К сожалению, при этом из трех этапов обучения (изучение нового материала, приобретение навыка использования новых знаний и освоение навыка, его выработка) наиболее реализуемая форма дистанционного обучения выполняет только третий этап. Первые два ученик вынужден проходить либо один, либо прибегая к помощи родителей. Сложившаяся ситуация отнимает много времени, утомляет подростка. Кроме того, отсутствие учителя и одноклассников снижает его мотивацию к обучению.

Жажда впечатлений

Для подросткового возраста характерно усиление стремления к получению впечатлений, то есть сенсорной жажды. Именно ею объясняется тяга подростков испытывать мощные воздействия на все органы чувств (чрезмерно громкая музыка, яркие световые эффекты, спортивные зрелища и т.п.). Недостаточно удовлетворенная сенсорная жажда подростков нередко является одной из основных причин приобщения к алкоголю, наркотикам, раннего начала половой жизни, рискованного поведения (катание на роликах или скейтборде по проезжей части дороги без шлема, зацепинг и пр.). Отсутствие возможности удовлетворять сенсорную жажду привычным образом вызывает состояние, которое австрийский психиатр Виктор Франкл назвал «воскресным неврозом». Оно характеризуется подавленным состоянием, скукой, апатией, ощущением пустоты, которые люди часто испытывают в выходные. Человек ощущает потерю цели и смысла деятельности.

Вместе – тесно, врозь – скучно

Во время вынужденной изоляции возможны разные варианты изменений в семейной системе. В дисгармоничной семье члены, вынужденные постоянно общаться и лишенные прежних привычных способов времяпровождения, раздражают друг друга. Семья живет в негативном эмоциональном поле, часто возникают конфликты, ссоры, домашнее насилие, случаи бытового пьянства. Подростки в этой ситуации, как правило, замыкаются в себе. Возможен риск неадекватного и даже суицидального поведения. Отдушиной могут служить просмотры боевиков, триллеров, прослушивание музыки, общение с помощью Интернета, еще большее увлечение компьютерными играми. Попытки родителей ограничивать время, проводимое подростком у компьютера, вызывают, как правило, бурные скандалы, ухудшают отношения членов семьи и не приводят к желаемым результатам.

При этом, в семье с гармоничными отношениями режим изоляции наоборот может способствовать сплочению членов, их лучшему взаимопониманию. Опасность, грозящая всем, сплачивает.

Снять напряжение и убрать тревогу

Итак, семьям важно найти решение новой задачи выживания в данных условиях.

Во-первых, нужно насколько это возможно снизить высокий уровень тревоги.

С этой целью важно принять и неукоснительно выполнять известные требования режима самоизоляции: максимально ограничить контакты и соблюдать правила личной гигиены. Для всех членов семьи они должны стать своеобразными ритуалами, однако, важно, чтобы они были отработаны, проводились без напряжения почти автоматически, не повышая тревогу, стали обыденными. Большое значение имеет сохранение режима сна и бодрствования, внимательное отношение к своей внешности, одежде, уборка помещения, приготовление пищи, фиксированное время завтрака, обеда, ужина.

Повышенный уровень тревоги может приводить к бессознательному желанию снижения его с помощью еды и сладостей. В условиях вынужденной гиподинамии частые «перекусы» нередко приводят к росту массы тела, что является дополнительным поводом для тревоги.

Во-вторых, важно найти позитивные моменты в необходимости самоизоляции, скажем, воспринимать ее как внеплановый отпуск, во время которого есть возможность отдохнуть от работы, заняться делами, на которые раньше не хватало времени, сделать свой дом уютнее, комфортабельнее.

Но самое главное – такой «отпуск» позволяет членам семьи больше времени проводить вместе, использовать совместную самоизоляцию для улучшения взаимопонимания. Уважение друг к другу также предполагает предоставление возможности какое-то время побыть наедине с собой.

Изоляция – путь к сплочению семьи

Жизнь в новых условиях создает проблемно-конфликтные ситуации и может требовать от человека изменений в образе мышления, способе познания и видения мира, отношения к себе и окружающим, способствовать интеллектуальному и нравственному росту, построению новой системы жизненных ориентиров. Но воспользоваться этим шансом реально можно только при гармонизации семейных отношений. Для этого можно выявить общие интересы и занятия и формировать новые, способные сплотить членов семьи.

Важно показать подросткам, что удовлетворение сенсорной жажды возможно не только и не столько за счет количества стимулов, воздействующих на рецепторы, но и качества воздействий. Скажем, сильные эмоции могут вызываться и с помощью общения или интересной работы. Волнующая музыка совсем не обязательно громкая. Увлекательным может быть фильм без погонь, драк, мистики и секса.

Воспитание идет примером. Поэтому родители сами должны быть искренне восприимчивы к этому, не «воспитывать» и «развивать» ребенка, а делиться с ним интересным и увлекательным. Увлечь подростка могут рассказы об истории семьи, составление генеалогического древа, разбор старых фотографий, семейных реликвий. Возможны совместные просмотры фильмов и их обсуждение, занятия рукоделием, художественным, техническим творчеством, кулинарные уроки, создание уюта в доме.

И подросткам, и взрослым в условиях изоляции необходимы совместные разнообразные игры, включая компьютерные. Можно вспомнить старые игры, которые так нравились родителям в детстве, найти новые в Интернете.

Итак, пребывание в критической ситуации изоляции может привести к ухудшению отношений в семье, к развитию стрессовых расстройств у ее членов, а может – к гармонизации семейных отношений.

Уважаемые читатели!

Лето – это пора возможностей. А такое лето, как выдалось в этом году, это пора больших возможностей. Жара выгоняет нас из раскаленных каменных лабиринтов города, буквально заставляя бежать в лес, к озеру, к реке. Туда, где легко дышится, где хочется жить полной жизнью, где наш с вами иммунитет с огромным наслаждением поглощает свой излюбленный коктейль «солнце-воздух-вода» и постепенно приходит в себя.

Лето краткосрочно, мимолетно. Но оно дарит нам шанс восстановить иссякшие силы, напитаться новой энергией, окунуться хоть на миг в детские воспоминания и ощущения, отогнать дурные мысли и почувствовать вкус жизни.

Любой недуг отступает, когда человек хочет жить, когда он стремится к движению, когда у него есть планы и желания. Лето – самое время для жизни, того самого движения, тех самых желаний и планов. Чтобы все это осуществилось, позаботьтесь о себе и близких – сделайте прививку от коронавирусной инфекции прямо сегодня. Ведь вы же не собираетесь откладывать жизнь на завтра?

Облака и тучки лишь на время могут закрыть яркое летнее солнце. Так и наши болезни, невзгоды, неурядицы и неприятности проходящи и не в силах погасить наши стремления и ожидания. Главное – нам самим не давать себе гаснуть.

Закончится лето, наступит «бабье лето». А там, глядишь, и коварный коронавирус отступит.

Директор Городского центра медицинской профилактики, главный внештатный специалист по медицинской профилактике Комитета по здравоохранению, главный редактор газеты «Домашний доктор» Д. В. ЧЕНЦОВ

Все мы живем в век эмоционального выгорания. Если раньше говорили об эмоциональном выгорании относительно профессии, то сейчас речь идет об обыденной жизни. В эпоху пандемии нельзя остаться спокойным. Выгореть эмоционально может любой человек. Как формируется выгорание? Как с ним справиться? С этими вопросами мы обратились к клиническому психологу, ведущему специалисту центра профилактики эмоционального выгорания «Гори и не сгорай» Екатерине Александровне Красса.

Эмоциональное выгорание: КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Во всем виноват стресс

Что представляет из себя эмоциональное выгорание? Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека. Стресс – это причина выгорания. Но не всегда под действием стресса это выгорание случается. Стресс – это ответ организма на предложенные условия, когда он мобилизует все силы. Если стресса в жизни слишком много, а ресурсов слишком мало, и они вовремя не восполняются, то происходит их истощение и, как следствие, эмоциональное выгорание. Но человек не отдает себе в этом отчет. Ему кажется, что он просто устал, завертелся на работе, не выспался. «На выходных отдохну и все пройдет». Не проходит и ему по-прежнему плохо. Но он старается быть лучшим изо всех сил – хорошим работником, идеальной матерью, отличной помощницей и т.д., стараясь не разочаровать окружающих. И все это на фоне стремительного потока изменяющейся информации, которую он не в силах переварить. Как результат – истощение физическое, психическое, эмоциональное. Но когда ты испытываешь тревогу, выгорание, то не обязательно даешь себе в этом отчет, до мысли это не доходит. А на физическом уровне человек уже страдает – голова болит, живот прихватывает, одышка и т.д. Он не связывает свои болячки с психическим состоянием. А надо бы остановиться и задуматься – почему со мной так происходит? Сместить фокус внимания с внешнего мира на внутренний. Как мне в таком мире выжить? Как позаботиться о себе?

Сложно подобрать один универсальный вариант помощи для всех в случае тревоги. Если человеку плохо, у него нет сил, он подавлен, если каждый день для него – это вызов, то естественно, ему нужна помощь. К сожалению, обращаться к психологу в таких случаях мы не привыкли. А зря!

Как справиться с приступом тревоги?

В данном случае помогают разнообразные дыхательные техники. Это быстро, удобно и точно сработает, если срочно надо «взять себя в руки». Есть еще один простой способ – «заземление», когда надо посмотреть вокруг себя, почувствовать, что ты стоишь на ногах, какой вокруг тебя запах, свет, звук. Такое переключение позволяет отвлечься от тревоги на какой-то период, ведь тревожные мысли занимают слишком много места в голове. Можно заниматься медитацией, релаксацией, ходить на массаж, в СПА, на флоатинг, йогу и т.д. Все это помогает отвлечься от тревожных навязчивых мыслей.

Тревога – это чувство неопределенности, опасение, беспокойство о чем-то, но как только тревога становится конкретной, с чем-то связанной, то это уже страх. Тревога – это фон. А внутри него, чаще всего, лежит еще какая-то эмоция, например, злость, гнев на окружающих, который мы заглушаем. С помощью медитации можно заглянуть внутрь себя, отделить одно от другого, понять, что с тобой происходит и начать действовать.

Многие думают, что медитация – это что-то очень сложное. На самом деле все просто – для начала надо сесть удобно, закрыть глаза и начать наблюдать за дыханием, сосредоточившись на вдохе-выдохе. Все техники на расслабление и симптоматические, когда надо помочь себе «здесь и сейчас», и долговременные, если их практиковать постоянно, например, десять минут перед сном через день. Организм в этом случае становится более устойчив к тревоге. Многие говорят: «Я пробовал медитацию, мышечное расслабление, но мне не помогло, тревожность не исчезла». Но одного-двух раз недостаточно. Это должен быть курс, как минимум, пару недель.

Остановись, прислушайся!

Ситуация нестабильности, неопределенности – это то, что диктует нам среда обитания, в которой мы сегодня живем. Значит надо найти островок стабильности в себе. Надо почаще останавливаться и спрашивать себя – что со мной происходит, что я думаю, чувствую, с кем я могу об этом поговорить. Наша тревожность зачастую блокирует способность пойти и обратиться за помощью. Человек находится в оцепенении. Посмотрите на ситуацию с прививками. Люди получают много информации о вакцинации, но не знают кому верить и просто застывают в нерешительности, не понимая, как правильно поступить. На самом деле всегда найдутся те, кто готов нам помочь или хотя бы выслушать, но в критические моменты мы о них забываем. В данном случае, если сам себя не начнешь «вытаскивать», то вероятность того, что это сделает кто-то другой, мала. Психологические службы, телефоны доверия, кризисные центры готовы помочь, но человек туда не обращается. Это не означает, что он обязательно «должен» куда-то идти. Он может, если захочет.

Помоги себе сам

Что еще можно сделать, чтобы помочь себе? Первое – сократить количество стресса в своей жизни. На самом деле сделать это не так сложно, как кажется на первый взгляд. Как избежать ненужного стресса? Научитесь говорить «нет!»; избегайте людей, которые выводят вас из себя, так называемых «токсичных» людей; возьмите под контроль то, что вас окружает; сократите список своих дел, проранжировав их по важности и срочности, делегируйте полномочия. Измените ситуацию: выражайте свои чувства вместо того, чтобы сдерживать их; создайте себе сбалансированное расписание. Приспосабливайтесь к стрессору: постарайтесь увидеть ситуацию с более широкой перспективы; приведите в порядок свои внутренние стандарты, не стоит быть во всем перфекционистом, не гонитесь за идеалом; практикуйте благодарность за то, что есть в данности, чаще говорите «спасибо». Примите вещи, которые вы не можете изменить, не пытайтесь контролировать неконтролируемое. В частности, лично вы не можете остановить пандемию. Старайтесь чаще делиться своими чувствами.

Полезные рекомендации

Каковы же общие рекомендации для сохранения психологического благополучия? Активизируйте свою физическую активность. Организуйте свое время, прописав в своем плане не только дела, но и время для отдыха и хобби. Поддерживайте здоровый образ жизни. Освойте техники саморегуляции. Эмоциональная саморегуляция – это способность эмоционально реагировать на жизненные события социально приемлемым образом, сохраняя достаточную гибкость, чтобы допускать спонтанные реакции, но откладывать их в случае необходимости. Важно выбрать то, что подходит именно вам.

Очень важный пункт сохранения своего психического благополучия – это умение отстаивать свои личные границы. Личные границы – это ваше личное пространство. Сигналом вторжения в ваши границы служат негативные эмоции. Здесь важно умение сказать «нет». Это один из способов защитить это пространство. Есть много способов сказать «нет»: прямолинейное, отсроченное, «нет» с обоснованием, компромиссное. Говоря кому-то «нет», надо помнить о том, что никогда не поздно передоговориться.

А поговорить?

Еще один ключ к сохранению психологического здоровья – коммуникация. В условиях повышенного стресса и критического расходования ресурсов крайне важно найти источники для их восполнения. Люди вокруг вас могут в этом помочь. Очень важно:

- Общаться и говорить о своих чувствах с членами семьи, друзьями, близкими, коллегами. Накопившиеся эмоции необходимо выражать, чтобы предотвратить их негативное влияние на вашу жизнь.
- Обсуждать возникающие проблемы. Не оставайтесь наедине со своими трудностями, не «изобретайте велосипед» в той ситуации, где разумнее будет сэкономить время и личные усилия.
- Обмениваться профессиональным и эмоциональным опытом с коллегами с помощью профильных сообществ в социальных сетях.
- Совершенствовать свои коммуникативные навыки.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

По предварительной записи в ЦЕНТР ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ «ГОРИ И НЕ СГОРАЙ»

Адрес: **Набережная Обводного канала, дом 9, литера А,** *телефон* **+7 981 129-01-19**
Адрес электронной почты: **goriinesgorai@gmail.com**

Специально для дистанционной помощи во время пандемии были созданы несколько онлайн-курсов, доступных, не выходя из дома или рабочего места:

- *Курс по профилактике эмоционального выгорания:* ***https://profilprofes.getcourse.ru/goriinesgorai***
- *Психолого-психотерапевтический курс для медицинских работников:* ***https://profilprofes.getcourse.ru/goriinesgorai_med***
- *Психолого-психотерапевтический курс для преподавателей, педагогов и социальных работников:* ***https://profilprofes.getcourse.ru/goriinesgorai_ped***

ВСЕ УСЛУГИ ЦЕНТРА ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ БЕСПЛАТНО И АНОНИМНО

ОСТЕОПАТИЯ на страже здоровья

Остеопатия – молодое и перспективное направление в медицине, которое с каждым годом завоевывает все большую популярность. Давайте разберемся, что такое остеопатия?

В каких случаях стоит к ней обратиться? Как работает врач-остеопат? На эти и другие вопросы отвечает д.м.н., врач-остеопат, невролог, главный внештатный специалист по остеопатии МЗ РФ, руководитель Института остеопатии СПб, директор Института остеопатии СПбГУ, зав. кафедрой остеопатии СЗГМУ им. И.И. Мечникова, президент Российской остеопатической ассоциации Дмитрий Евгеньевич Мохов.

Для начала немного истории. В России об остеопатии заговорили в 1991 году, когда американский остеопат приехала в Санкт-Петербург по приглашению профессора В.Л. Андрианова, чтобы провести семинар для русских врачей. Но только в 2003 году остеопатия была официально утверждена Министерством здравоохранения РФ как метод лечения, а в 2012 году официально утверждена должность «Остеопат» в медицинском реестре. В 2015 году появилась медицинская специальность. Сегодня обучение по остеопатии можно пройти по программе профессиональной переподготовки и ординатуры. Подготовка специалистов по остеопатии – это сложный и долгий процесс: 4 года – по программе профессиональной переподготовки, 2 года – по программе ординатуры. Именно поэтому пока нет достаточного количества подготовленных специалистов, хотя потребности в обществе очень высоки. В настоящее время утверждена программа специалитета (5 лет обучения), которая позволит получить образование по остеопатии людям без медицинского образования. Для этого необходимо поступить на первый курс медицинского вуза на специальность «остеопатия». Что это значит? Что медицина наконец начала обращать пристальное внимание на состояние предболезни, на профилактику, а не на этапы развития заболевания, когда уже нужны лекарства и оперативное вмешательство.

Сегодня остеопатия – врачебная медицинская специальность. Врач-остеопат – это человек с высшим медицинским образованием. Раз это медицинская специальность, значит есть четкое обоснованное понимание цели и задачи этого метода диагностики, лечения и профилактики, а именно оказание медицинской помощи пациентам с соматическими дисфункциями на этапах профилактики, диагностики, лечения и реабилитации, основанная на анатомо-функциональном единстве тела и использующая мануальные методы, восстанавливающие способности организма к самокоррекции.

В чем отличие остеопатии от других мануальных методов?

В остеопатии диагностика и лечение заболеваний осуществляется исключительно руками врача. Наверное, поэтому часто остеопатами называют мануальных терапевтов, костоправов, хиропрактиков, массажистов. Так, мануальная терапия лечит нарушения позиций костно-мышечного аппарата, чаще всего позвоночника и суставов. Ее проводит врач. Под этим есть научная база, клинический опыт. Медицинский массаж – это тоже мануальная методика. Но в основном ей обладают специалисты со средним медицинским образованием. Здесь воздействие идет на кожу и мышцы. А сам массаж назначается врачом. Есть еще и оздоровительный массаж, который может выполняться и не медицинским работником. Например, мама освоила несколько массажных движений и делает массаж ребенку. Костоправ вправляет суставы и межпозвонковые диски в случае их смещения или вывиха. Хиропрактик ставит позвонки на место с помощью определенных ручных приемов. Очень многое здесь зависит от опыта, знаний, мастерства специалистов. На самом деле это разные техники. Остеопатия же – это не набор технических приемов, а целостная концепция возвращения здоровья. Это философия, наука и искусство одновременно.

Чем занимается остеопат и где его место в медицине?

Надо начать с того, что каждое заболевание имеет свои этапы развития и почти все заболевания проходят дебют, развитие, финал. Вначале изменения связаны с тем, что какая-то зона плохо кровоснабжается, где-то нарушено движение сустава, где-то застой крови. Инструментально эти изменения выявляются очень сложно, на этом этапе может и не быть жалоб. Пока это еще не болезнь. Это условия для ее развития, это можно сказать «слабое место». А, как известно, где слабо, там и рвется. Болезнь возникает в «слабом месте». С точки зрения остеопатии, организм – это цельная система, которая реагирует целиком. Если в организме есть место, которое наиболее ослаблено, то это значит, что организм ослаблен в этом месте, ослаблены связи этого места с организмом – механические (механика), циркуляторные (движение жидкостей) и нервные (импульсы). Организм реагирует в одном месте, а причина часто может быть в другом. Например, ограничение подвижности диафрагмы из-за застоя крови в печени может вызвать спазм сосудов в правом плече и жалобы будут на боль в плече. В этом случае нужно будет корректировать диету, восстанавливать подвижность печени и диафрагмы, назначать лечебные комплексы упражнений для плеча.

Взгляд на человека глазами остеопата позволяет увидеть, как развивается болезнь, где ее истоки. Остеопат видит нарушение образа жизни человека, его пищевого поведения, эмоционального функционирования, изменения в тканях тела. Остеопат понимает, почему, когда он воздействует на одно место, результат достигается в соседнем.

Мы все привыкли называть болезнями страдание. Страдание возникает во всем организме целиком. Остеопат видит своей целью избавить человека от страданий. Образно говоря, остеопат – это жизнелюб. Он любит жизнь и не любит болезнь, знает законы этой жизни, ухаживает за этой жизнью и восстанавливает доведение этой жизни до каждой клетки. Но, прежде всего, остеопат – это профилактика.

В каких случаях эффективна остеопатия?

Остеопат занимается коррекцией соматических дисфункций, то есть первопричной заболевания, а не симптомами, такими как – боли в спине, головные боли, нарушение сна, внимания. Нельзя сказать, что остеопат лечит нарушения сна. Он лечит те нарушения, которые проявляются нарушением сна. Остеопат не лечит следствие, он ищет и лечит причину. Мы привыкли, что если болит локоть, то делаем диагностику и лечим локоть. А для остеопата это не всегда логичная практика, потому что нерв к локтю идет из шеи, проходит через ткани, которые могут быть зажаты или ограничены в подвижности из-за перенесенной пневмонии и застоя в легком. В частности, коронавирусная инфекция оставляет застой в тканях, микропаралич капиллярного русла, измененную вязкость в тканях легких, печени, пищеварительной системы. Зоны застоя могут задерживать токсины, влиять на механику тела, могут создавать затруднения циркуляции крови, проявляясь по-разному у разных пациентов. Это все приводит к длительной реабилитации, когда жизненных сил ни на что не хватает, хотя коронавирус в организме побежден. Но в тканях организма остались его последствия. Здесь остеопаты могут очень эффективно помочь, у них уже есть научно обоснованный опыт.

Когда стоит обращаться к остеопату?

Думаю, что любому грамотному человеку понятно, что острые состояния, инфекционные заболевания, онкология, аутоиммунные заболевания, трофические язвы, аппендицит – это не профиль остеопатов. Болевой синдром, когда ранее предложенное лечение не помогает, когда нельзя принимать лекарства и требуется нехимический подход, когда органического компонента мало, а боль сильная (грыжа небольшая, а спина болит). Остеопатия – это еще и способ разобраться с собой – что я делаю не так, почему у меня болит? Ведь боль – это сигнал. Если мы ее заглушаем лекарствами, то источник все равно остается. Остеопат лечит не болезнь, а больного, борется не с симптомом, а ищет причину и устраняет ее. Остеопат помогает вернуться организму к норме, пробуждая в нем защитные силы, направленные на самоисцеление и саморегуляцию. Задача остеопата – нормализовать природные взаимоотношения человека в его среде обитания и помочь ему выйти на качественно новый уровень функционирования. У остеопатов есть высокие компетенции справиться с большим числом состояний, где лекарственные подходы не всегда дают нужный результат или прием лекарств невозможен, например, при аллергиях. Если речь касается восстановления работы желудочно-кишечного тракта, улучшения кровообращения головного мозга, то часто остеопатическое лечение необходимо проводить вместе с коррекцией диеты, физической нагрузки, восстановлением эмоциональной сферы. Остеопатия в комплексе с другими медицинскими подходами всегда дает хороший результат.

Надо отметить, что остеопаты не заменяют других специалистов, а работают с ними в тесном междисциплинарном взаимодействии. Мы не можем заменить психотерапевта, но, учитывая, что психика и тело взаимосвязаны, – «в здоровом теле – здоровый дух» и наоборот, – восстановив нормальную циркуляцию крови в голове, кишечнике, спине, устранив боль, мы часто наблюдаем восстановление эмоциональной сферы. Но внутренние конфликты, переживания, тревожность – это уже работа психотерапевта, а не остеопата. Остеопат точно сможет сориентировать пациента – к какому специалисту еще следует обратиться. Также подход остеопата не заменяет рутинные способы обследования – анализ крови, рентген, ЭКГ, КТ, МРТ и т.д. Остеопат – не экстрасенс, не сканер и не может увидеть опухоль, грыжу, полип. Для этого требуются другие методы диагностики, дополняющие современный медицинский подход.

Куда можно обращаться за помощью?

В клиники, где есть лицензия на этот вид медицинской деятельности. Это дает гарантию качества оказания помощи. Хотелось бы обратиться ко всем, кто собирается воспользоваться услугами остеопатов – внимательно отнеситесь к выбору специалиста. Стоит отметить, что сегодня появилось большое число «лжеспециалистов», которые называют себя остеопатами, рекламируя свои услуги, при этом не имея ни медицинского образования, ни лицензии.

Надо сказать, что профессионалы не занимаются остеопатией на кухнях, в салонах красоты, в банях, в массажных кабинетах. Остеопатическое сообщество заинтересовано в том, чтобы люди получали качественную и безопасную помощь. Чтобы найти сертифицированного специалиста нужно обратиться к порталу «Остеопатия России», где есть реестр сертифицированных врачей-остеопатов. Сегодня Санкт-Петербург один из лидеров по оказанию остеопатической помощи – 300 клиник получили лицензию. Это очень высокий показатель по стране.

В заключение хотелось бы подчеркнуть, в сфере влияния остеопатии находится практически все тело человека, включая внутренние органы и структуры черепа. Используемые врачами-остеопатами техники постоянно совершенствуются и дополняются новыми методиками диагностики и лечения. Это живая, динамичная, современная система профилактической медицины.

Следите за своей головой!

Педикулез – распространенное паразитарное заболевание человека, возбудителем которого являются вши. В отличие от целого ряда заболеваний, которые человечество практически победило, педикулез прошел сквозь века. Педикулез, который еще называют «окопной болезнью», встречается часто и распространяется очень быстро.

На человеке могут паразитировать головная, платяная и лобковая вошь. Возможно поражение смешанным педикулезом, например, одновременное присутствие головных и платяных вшей. Головная вошь живет и размножается на волосистой части головы, предпочтительно на висках, затылке и темени. Платяная вошь крупнее головной, откладывает яйца в складках одежды, реже приклеивает их к волосам на теле человека. Платяная и головная вши являются переносчиками сыпного тифа и некоторых видов лихорадок. Лобковая вошь мельче других видов вшей у человека. Как правило, лобковые вши концентрируются на лобке, ресницах, в подмышечных впадинах. Известны единичные случаи локализации лобковых вшей на волосистой части головы.

Наибольшая численность головных вшей обычно наблюдается в летнее время года, платяных – в холодное зимнее время года, что связывают с благоприятными условиями для развития вшей и их передачи.

Дети – группа риска

Наиболее часто головными вшами заражаются дети в возрасте от 3 до 12 лет. Платяной и смешанный педикулез регистрируют, как правило, у социально-неадаптированного контингента населения. Заражение людей головным педикулезом происходит при контакте с человеком, зараженным вшами, при соприкосновении волос или при использовании предметов, которыми пользовался больной педикулезом (расчески, головные уборы, постельные принадлежности и т.д.). В связи с этим дети, посещающие садики, школы, кружки, в группе риска по педикулезу. Особенно данному заболеванию подвержены девочки с длинными волосами. Заражение платяными вшами происходит при контакте или при использовании одежды больного платяным педикулезом. Лобковый педикулез передается, главным образом, при половых контактах. Если вдруг возникает непонятный зуд волосистой части головы или тела, то это повод для визита к дерматологу.

Следим за чистотой

От появления вшей мы себя никак застраховать не можем. Но о мерах профилактики надо помнить. Профилактика педикулеза бывает двух типов – общественная и индивидуальная. Общественная – активное выявление больных при профилактических медицинских осмотрах различных групп населения (детские ясли, сады, интернаты, детские дома, дома ребенка, общеобразовательные школы, школы-интернаты, общежития и т.д.). К ней же можно отнести соблюдение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режимов в учреждениях, оказывающие услуги населению (парикмахерские, прачечные).

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- регулярное мытье тела и головы (не реже 1 раза в 5-7 дней);
- смена нательного и постельного белья еженедельно или по мере их загрязнения;
- регулярная стирка нательного и постельного белья с последующим проглаживанием горячим утюгом;
- регулярная стрижка и ежедневное расчесывание волос головы;
- систематическая чистка верхней одежды, постельных принадлежностей;
- регулярная уборка помещений;
- постоянный контроль за состоянием и чистотой волосистой части головы ребенка.

Также ребенку необходимо соблюдать следующие правила: ни в коем случае не меняться одеждой с одноклассниками, в особенности головными уборами и шарфами; не пользоваться чужими заколками и расческами, а также не одалживать никому свои; при посещении бассейна надевать резиновую шапочку, не использовать чужое полотенце.

Лечение

Лечение педикулеза направлено на уничтожение возбудителя на всех стадиях его развития. У каждого больного его проводят одновременно с противоэпидемическими мероприятиями в очагах – семьях и организованных коллективах. При выявлении больных педикулезом их регистрацию и разъяснение правил текущей дезинсекции осуществляет выявивший педикулез медицинский работник. Назначая лечение, акцентируют внимание на необходимость соблюдения схемы применения конкретного препарата (способ нанесения, экспозиция, кратность обработок). Обработку людей и их вещей при платяном или смешанном педикулезе проводят организации, имеющие лицензию по дезинфектологии.

Врач-дерматовенеролог, трихолог СПб ГБУЗ «Городской кожно-венерологический диспансер» О. М. МЕДЕЦКАЯ.

Довольно часто можно слышать о том, что кратковременная связь на стороне не только не является злом, но даже может позитивно сказываться на семейной жизни. Развеялся, получил новые впечатления, сравнил, все вокруг заиграло новыми красками, а жена или муж предстали в новом свете. Основное условие – полная «тайна вкладов». Но встречаются и семьи, в которых жены лично рекомендуют мужьям побольше времени поводить на стороне. Возможно, это и помогает данной семье стать крепче. Но чаще бывает наоборот.

Иллюзия любви

Опыт консультативной работы показывает, что даже тайные супружеские измены оказывают колоссальное влияние на последующие отношения. Окрыляющее поначалу чувство новизны, принимаемое за влюбленность и даже за любовь, через какое-то время улетучивается, иллюзии развеиваются. И что в остатке? Изменник ощущает чувство вины, которое будет совершать свою пагубную работу в течение всей совместной жизни. В дальнейшем из-за этого партнер может совершать какие-либо неправильные поступки, например, не сможет отстаивать свои права в семейных отношениях, будет занимать позицию подчинения. Но неудовлетворенность таким положением будет накапливаться и компенсироваться гневом.

Обманутый партнер также подсознательно будет чувствовать, что что-то произошло, что от него что-то скрывают, что в отношениях нет искренности. Это будет проявляться в раздражении, приливах гнева. Увы, семья от этого не выиграет. В конце концов, какая-то информация все равно может дойти до обманутого супруга.

Вообще-то, тому, кто часто «ходит налево», желательно проработать причины своих поступков, осознать, что же на самом деле происходит, какой побудительный мотив заставил действовать именно таким образом, что пряталось за мимолетной страстью. Чаще всего за подобными проявлениями скрываются мотивы, связанные с подростковыми установками, желаниями и мечтами.

На тему измены часто встречается еще одна иллюзия, причем чаще среди молодых людей. Партнеры громко заявляют: «Мы будем изменять друг другу и даже сообщать об этом, так как мы морально свободны».

Однако они забывают о железном правиле семейного человека: никогда, ни при каких условиях не признаваться и не намекать, что что-то произошло. Это обязательно обернется неприятностями.

Интересно, что, как показывает практика, чаще всего человек вступает в связь с тем, у кого присутствуют какие-либо качества, которые не развиты у него самого. Это решение и выбор делаются на бессознательном уровне. Поэтому нередко за сексуальной активностью прячется желание человека приобрести ряд новых личностных качеств. Их можно приобрести и другим, более социально приемлемым способом. Только вот работать со своим внутренним миром хотят не все.

ПИТЬ или НЕ ПИТЬ – вот в чем вопрос

Коронавирусная инфекция продолжает распространяться по планете. Каждый день появляется печальная статистика новых случаев заражения и летальных исходов. Тревожность в обществе нарастает. Каждый справляется с ней по-своему, пытаясь себя защитить от грозной болезни. Кто-то делает прививку и продолжает носить маску, кто-то регулярно делает лабораторные тесты, а кто-то решает обезопасить себя с помощью алкоголя. Последние рассуждают, что раз спирт и спиртосодержащие жидкости применяются для дезинфекции рук, предметов, поверхностей, то почему бы не использовать алкоголь в целях профилактики?

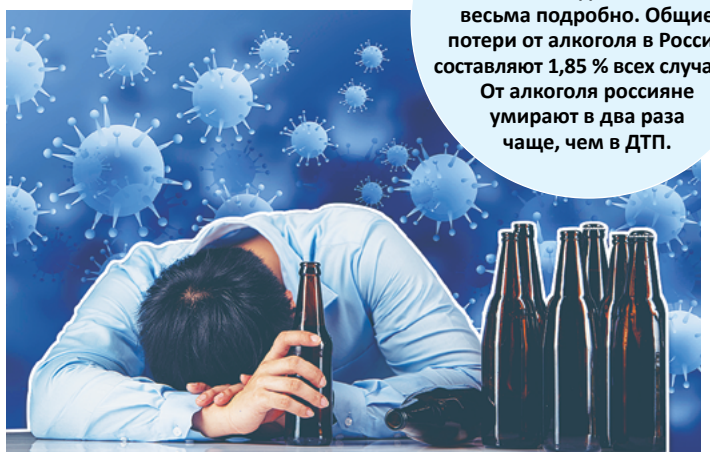
Давайте разбираться. Алкоголь для наружной обработки применяется в основном в двух случаях – для протирания различных поверхностей и обработки рук. В обоих случаях используется алкоголь крепостью не менее 65 градусов. Этанол, входящий в состав этих средств, разрушает белковую оболочку коронавируса. Этот процесс называется денатурацией. Такой алкоголь при наружном применении не только ликвидирует вирус, но и обеззараживает обработанную поверхность, а также на какое-то время предупреждает повторное её заражение патогеном. Что касается водки, её крепость не превышает 45 градусов и рассчитывать на её дезинфицирующий эффект не приходится.

Так сможет ли употребление алкоголя снизить риск заражения коронавирусной инфекцией? Однозначно – нет! Это подтверждает и ВОЗ, заявляя, что алкоголь никак не помогает снизить риск заражения.

Другой вопрос – можно ли пить алкоголь, если вы уже заболели? При заболевании коронавирусной инфекцией употреблять спиртные напитки категорически противопоказано, так как это может привести к серьезным осложнениям. Если пациент проходит лечение и врач назначает больному различные медикаменты, следует помнить, что алкоголь изменяет их действие. А если человек употребляет большое количество алкоголя в течение суток, то этиловый спирт и продукты его распада полностью блокируют действие медикаментов. Люди, употребляющие спиртное, чаще сталкиваются с развитием пневмонии и оказываются в критическом состоянии.

Какое влияние оказывает алкоголь на коронавирус? Многие спиртные напитки оказывают токсическое воздействие на организм, в результате чего течение заболевания усугубляется и процесс выздоровления замедляется. Иммунная система начинает работать хуже и не может продуцировать антитела к опасным вирусным агентам.

В заключение следует отметить, рассуждения о том, что водка спасёт русского человека от всего, в том числе и от «короны» – всего лишь миф. Запомните – разрешенной дозы алкоголя не существует! А курение и употребление алкоголя в сочетании с covid лишь усугубляет течение заболевания.



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Статистика смертности от алкоголя ведется Росстатом весьма подробно. Общие потери от алкоголя в России составляют 1,85 % всех случаев. От алкоголя россияне умирают в два раза чаще, чем в ДТП.

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ Домашний ДОКТОР

№5 /195, 3 августа 2021 г. (фактически и по графику)

Учредитель: Санкт-Петербургское государственное казенное учреждение здравоохранения «Городской центр медицинской профилактики». Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Северо-Западному федеральному округу, регистрационный ПИ № ФС2-8209 от 08.08.2006 г. Распространяется бесплатно.

Адрес редакции и издателя: 191023, г. Санкт-Петербург, ул. Малая Садовая, д. 1/25, лит. А (ул. Итальянская, д. 25). Тел.: 246-69-12, e-mail: gcmedprof@zdrav.spb.ru. Главный редактор: Д.В. Ченцов. Журналист: С.Н. Лазо. Фото: Интернет, из архива ГЦМП. Редакция оставляет за собой право на литературную правку текста. При перепечатке материалов ссылка обязательна.

Отпечатано: ООО «Ресурс». Адрес: 199048, СПб, 10-я линия В.О., д.57, лит. А. Тел.: +7 (812) 325-15-36. Тираж 30 000 шт. Подписано в печать фактически и по графику 23.07.2021 в 12.00. Дата выхода в свет: 03.08.2021. Дизайнер: Г.Н. Боронина. Корректор: О.С. Стугирёва.