ГЦМП
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
www.gcmp.ru

Домашний ДОКТОР

№3/201
6 мая 2022 г.

Мы не лечим людей, а учим их быть здоровыми!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Подрастающее поколение в зоне риска ... Стр.1
- Зоркий глаз на долгие годы ... Стр.2
- Влияние вирусов на слух ... Стр.2
- Компьютерная зависимость у подростков ... Стр.3
- Отцы и дети ... Стр.3
- «Школьный» недуг ... Стр.4
- Внимание: клещи! ... Стр.4

16+

В настоящее время проблема потребления алкоголя, наркотиков продолжает оставаться актуальной, несмотря на общероссийскую тенденцию снижения показателей наркологической заболеваемости. Особую тревогу вызывает ее распространение среди подрастающего поколения. Опасность употребления психоактивных веществ (ПАВ) в детском и подростковом возрасте заключается в том, что у них катастрофически быстро формируется установка на дальнейшую наркотизацию и алкоголизацию и одновременно останавливается личностный рост, разрываются и деформируются связи с ближайшим окружением, нарушаются внутрисемейные отношения, часто в дальнейшем затруднено образование собственной семьи.

Подрастающее поколение В ЗОНЕ РИСКА

Актуальность проблемы

1 766 065 – количество лиц, зарегистрировано в РФ в 2020 году с наркологическими расстройствами, что составляет 2% населения страны. В Санкт-Петербурге – 32 284 человека. При этом необходимо учитывать, что эта цифра только официально зарегистрированные, т.е. добровольно или по необходимости попали в поле зрения врачей психиатров-наркологов государственных учреждений. А ещё есть те, кто обращается анонимно и в частные клиники, те кто скрывает свою зависимость – они не попадают в официальную статистику. И в реальности потребителей психоактивных веществ гораздо больше. Например, исходя из неофициальных опросов населения: среди опрошенных (молодёжь) в СПб до 36,6% хотя бы однократно употребляли ПАВ, 86% молодых людей, употребляющих ПАВ, не сомневаются в своих возможностях прекратить наркотизацию. Но в последнее время отмечается рост обращаемости за помощью несовершеннолетних, потребляющих наркотические вещества.

Последствия для здоровья

Как употребление алкоголя и наркотических веществ влияет на физическое и психическое здоровье? Вследствие токсического действия у человека страдают буквально все органы и системы организма. Нарушается работа печени, периферической и центральной нервной системы. В первую очередь нарушаются функции головного мозга – ухудшение памяти, мышления, колебания настроения (вспышки раздражительности, агрессии), снижение эмоционального фона и морально-этических качеств, самокритики, развитие деградации личности, на фоне приема или в последующие дни после приема возможно развитие психозов. У лиц, употребляющих ПАВ, увеличивается риск заражения инфекционными заболеваниями, такими как гепатиты В и С, ВИЧ-инфекция и др., страдают репродуктивные функции, изменяется внешний вид (апатичное выражение лица, бессмысленный взгляд, монотонная или ускоренная речь, некоординированные движения, бледность, расслоение ногтей, выпадение волос, истощение). Употребление алкоголя и наркотиков приводит к преждевременной смерти, в том числе от внешних причин (отравления, травмы, несчастные случаи и т.д.).

Бывает достаточно и одного раза

Зависимость от психоактивных веществ – это навязчивая потребность потребления алкоголя, наркотиков, несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера. Выражается в совершении определенных действий для употребления, при отсутствии которого человек испытывает психологический или физический дискомфорт. Фактически человек теряет контроль над употреблением ПАВ, все большую роль в его жизни занимает употребление алкоголя или наркотиков, или иными словами «психоактивное вещество начинает управлять жизнью человека».

Время развития зависимости зависит от степени наркогенности употребляемого ПАВ. Как правило, для развития зависимости необходимо регулярное употребление алкоголя или наркотических средств, но в последнее время широко распространены новые синтетические наркотические вещества, непреодолимое влечение к которым развивается в течение 1-2 месяцев.

Необходимо понимать, что недопустима даже однократная проба алкоголя, наркотиков! Они очень коварны. Иногда желание употребить проявляется в сознании в замаскированном виде, как мысль: «А что, может быть, мне проверить себя, испытать силу воли?» Или мысль: «Только один раз – ведь я же перестал его принимать, не буду и теперь, только один раз попробую...», и так раз за разом… В последствии незаметно для человека болезнь из скрытой формы переходит в явную, и отказаться от употребления очень сложно, а самостоятельно чаще всего невозможно.

Будущее потомство в опасности

Многие задаются вопросом – существует ли наследственная «семейная зависимость», предрасположенность? Да, существует. И это один из первых вопросов, который задает врач психиатр-нарколог при обращении гражданина.

По статистике у людей, зависимых от алкоголя либо наркотиков, рождаются дети с проблемами психического и (или) физического развития. Одним из тяжелых последствий алкоголизма матери является «фетальный алкогольный синдром» у родившегося ребенка, проявляющийся совокупностью врожденных пороков развития, обусловленных тератогенным воздействием этилового спирта на развивающийся плод. Фетальный алкогольный синдром является наиболее частой причиной умственной отсталости.

Коварство пива

Злоупотребление пивом не рассматривается как какой-то отдельный вид алкоголизма, однако признается наиболее быстрым и коротким путем к алкогольной зависимости. Пиво – это такой же алкогольный напиток, только выпивается он в значительно больших количествах в сравнении с крепкими напитками. Механизм развития зависимости от пива аналогичен всем другим алкогольным напиткам. Особенность пивного алкоголизма заключается в том, что он развивается исподволь и незаметно для человека. При этом люди не верят, что им требуется лечение.

Тревожные «звоночки»

Если ребенок начинает под любым предлогом исчезать из дома, врать, за короткий промежуток времени меняется круг его друзей, появляются «таинственные» звонки, изменяется отношение к родителям, теряются прежние интересы, начинают пропадать деньги или вещи, изменяется режим сна, то это должно насторожить родителей. Явным признаком потребления ПАВ является возвращение домой с прогулки в состоянии опьянения – нарушена в разной степени координация движений, взгляд отсутствующий, зрачки расширены или, наоборот, узкие и не реагируют на свет, ребенок пытается спрятать глаза и быстро сбежать в свою комнату.

Необходимо обращать внимание на изменения эмоционального фона и настроения ребенка: ничем не мотивируемая раздражительность, вспышки крика и истерик или, наоборот, приступы вялости, депрессии. Вы стали замечать, что у него внезапно и резко изменяется настроение.

Важно понимать, что отдельные, описанные выше признаки, могут быть симптомами различных психологических трудностей подросткового и юношеского возраста, поэтому подозрения по отношению к сыну или дочери должны высказываться взрослыми тактично и разумно. А для разъяснения ситуации необходимо обратиться за консультацией к врачу психиатру-наркологу.

Рекомендации родителям

Родители должны любить своих детей, уважительно относиться к их мнению, интересоваться жизнью, проблемами, переживаниями своего ребенка, помогать и давать советы, так опыт родителей гораздо обширнее, чем у детей. Так же прибегать к помощи специалистам (психологи, врачи, социальные работники) если понимаете, что сами не справляетесь и мнение данных специалистов всегда будет не лишним. Ребенок должен ощущать в своем родителе понимание, готовность всегда прийти на помощь, а не надзирателя за его жизнью.

Развивайте общие интересы, занятия и увлечения в семье, старайтесь, чтобы ребенок был занят любимым делом. Когда ребенок самореализуется, достигает определенных результатов, имеет адекватную самооценку и уверенность в себе – ему интересно жить и без наркотиков, что значительно снижает риск начала потребления.

Е.С. КУРКОВА, Е.А. КОПЫЛОВА, А.Ю. СЕВОСТЬЯНОВ, СПб ГБУЗ «Городская наркологическая больница»

В службе телефона доверия наркологической больницы работают медицинские психологи. Их главная задача — снять остроту психоэмоционального напряжения, разобраться в конкретной ситуации и рекомендовать, какие шаги делать дальше, мотивировать на обращение к специалисту.
Телефон доверия Городской наркологической больницы:
8 (812) 714–42–10

Согласно официальной статистике, 30% населения планеты имеет проблемы со зрением. 4% первоклассников в нашей стране вынуждены носить очки, а к одиннадцатому классу зрение снижается у 40% выпускников.

Проблемы со зрением могут стать серьезным препятствием в работе и учебе. Бухгалтеры и менеджеры, студенты и школьники, дизайнеры и системные администраторы, а также все, кто проводит за компьютером больше 2-х часов в день, жалуются на свои глаза.

Зоркий глаз на долгие годы

Огромное множество факторов, которые портят нам настроение, неизбежно влияют на «зеркало нашей души» – на наши глаза. А ведь глаза – это наш основной орган чувств. 80% информации из окружающего мира мы воспринимаем именно глазами. Что в наших силах предпринять, чтобы глаз оставался зорким долгие годы? На этот вопрос нам отвечает главный внештатный специалист КЗ СПБ по медицине труда, к.м.н., доцент кафедры госпитальной терапии медицинского факультета ФГБОУ ВО СПбГУ Татьяна Викторовна Веселова.

Оказывается, если человек плохо видит, это отражается на его самочувствии и настроении. И наоборот, постоянные стрессы и плохое самочувствие не лучшим образом отражаются на остроте зрения.

Диета для глаз

В первую очередь необходимо запомнить одно простое правило: если диета сбалансирована, а пищеварение и кровообращение в организме в порядке, то организм способен обеспечить глаза всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. Правильная диета для глаз – это правильная диета для всего организма и наоборот. Остановимся на некоторых нюансах, которые в большей степени способны повлиять на здоровье глаз. Если с едой вы не получаете витамин А, то зрение может ухудшиться. Однако это не означает, что вам нужно есть тонны моркови. Достаточно ежедневно съедать небольшую морковину в сыром или вареном виде, или пить морковный сок. А поскольку жир необходим для усвоения витамина А, то блюда из моркови необходимо приправлять небольшим количеством растительного масла или сливками.

Среди микроэлементов важнейшим для поддержания зрения является калий. От него зависит состояние кровеносной системы. Калий содержится в яблоках, апельсинах, бананах, печеном картофеле, арбузах, сухофруктах.

Свет

Чтобы глаза были здоровыми, вам нужно работать и отдыхать при удобном свете. Острота зрения наиболее высока при естественном освещении. Несколько ниже она при смешанном, то есть дневном, дополненном электрическим, и самая низкая – при искусственном освещении. Оптимальным считается такое искусственное освещение, когда на каждый квадратный метр площади приходится 15 ватт, если лампочки из прозрачного стекла, и до 20 ватт, когда используются лампочки из молочного и матового стекла. Хорошие условия для зрения создают люминесцентные лампы: свет их мягкий, рассеянный, он не слепит глаза, не создает теней. Но одно непременное условие: люминесцентный светильник должен быть не с одной лампой, а с двумя-тремя. Когда ламп несколько, становится незаметной пульсация света, обусловленная изменением напряжения электрического тока в сети.

Когда вы читаете, пишете, занимаетесь рукоделием, одного верхнего света мало, включайте дополнительно настольные светильники, бра, торшеры. Взрослым и школьникам с нормальным зрением достаточна лампочка мощностью в 60 ватт, близоруким и пожилым людям нужна лампочка в 75-100 ватт. Но и не следует пользоваться только направленным светом, отказываясь при этом от верхнего. Ведь всякий раз, когда мы переводим взгляд с ярко освещенной поверхности стола или от рукоделия в темноту, происходит резкая перестройка светочувствительного аппарата глаз. Наступает так называемое скрытое ослепление, очень вредное для глаз.

Для профилактики «компьютерного синдрома» придерживайтесь нехитрых правил.

✔ Ограничьте время работы за компьютером не более 4 часов в день.

✔ Делайте обязательные паузы по 5 минут через каждые 30-45 минут.

✔ Правильно организуйте рабочее место:

- верхний край монитора должен быть немного ниже уровня глаз
- установите монитор так, чтобы экран не отсвечивал

✔ Пользуйтесь специальными очками с прогрессивными линзами.

Телевизор

Когда вы приступаете к просмотру телепередач в комнате не должно быть темно. Тогда при переводе взора со светлого экрана в сторону глаза не будут быстро утомляться. Включите торшер или настольную лампу. Их надо расположить сбоку или за спиной, иначе свет может попадать в глаза или отражаться на экране телевизора. Расстояние до телевизора должно быть не меньше двух-трех метров. Глаза меньше утомляются, если не будут заметны точки и линии, из которых состоит телевизионное изображение.

Во время чтения, письма, работы за компьютером каждые 45 минут устраивайте физкультминутку для глаз.

✔ Несколько раз крепко зажмите глаза и попробуйте расслабиться.

✔ Откройте глаза и сделайте несколько круговых движений по часовой стрелке и несколько против часовой.

✔ Вытяните руки вперед и посмотрите на кончики пальцев, сделайте глубокий вдох. Теперь поднимайте руки вверх и следите за движением рук, не поднимая головы. Опустите руки и сделайте выдох.

✔ Положите пальцы на кончик носа и смотрите на эту точку пару секунд.

✔ 5-10 секунд быстро моргайте.

✔ Положите на глаза свои теплые ладони, перекрестив пальцы на лбу, и дождитесь, пока перед глазами появится темнота.

✔ Походите по комнате, посмотрите вдаль (в окно).

Не забывайте, что глаза должны отдыхать после дневной работы. Поэтому не сидите у телевизора более двух-трех часов, не смотрите все передачи подряд, даже если зрение нормальное.

Компьютер

Исследования зрения у людей, постоянно работающих за компьютерами, показали, что отклонения от нормы у них встречаются гораздо чаще по сравнению с людьми того же возраста, не связанных с компьютером. Излучение монитора бомбардирует глаза световыми лучами, что приводит к постоянному напряжению глаз и даже может провоцировать головные боли.

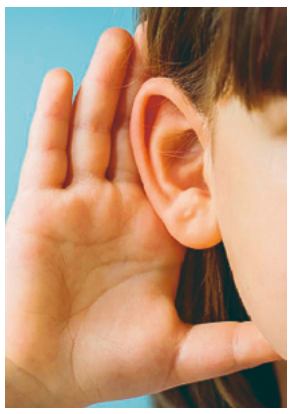
Наибольшую опасность для глаз представляет т.н. «компьютерный зрительный синдром». Характеризуется он следующими симптомами: жжение и ощущение песка в глазах, боль при движении глаз, покраснение глазных яблок, двоение предметов, быстрая утомляемость, боль в шее. Если вы заметили, что у вас наблюдается хотя бы один из симптомов, то необходимо обязательно обратиться за консультацией к врачу-окулисту.

Для профилактики снижения зрения офтальмологи дают несколько советов, следуя которым вы существенно уменьшите риск заболевания.

- Не щурьтесь. Глаз при этом оказывается сжат и мышцами и веками, и испытывает сильное перенапряжение.
- При чтении обязательно включайте верхний свет. Если пользоваться при чтении только одним целенаправленным светом, то глаза сильно напрягаются.
- Не смотрите телевизор в темноте. Чем обширнее зона света, тем меньше диаметр зрачка, и, следовательно, легче работать глазу.
- Не читайте в транспорте. Это вредно из-за вибрации и очень сильно напрягает глаза.
- Работая за компьютером или читая необходимо давать расслабиться глазам после каждого часа работы: потереть, помассировать их, смочить водой.
- Полноценно питайтесь. В пище должны содержаться витамины А, С, Е, микроэлементы.
- Чаще бывайте на природе. Рассматривание пейзажей помогает глазам расслабиться.

Влияние вирусов НА СЛУХ

Существует три основных причины возникновения тугоухости: наследственная, врожденная (гипоксия, недоношенность, внутриутробные инфекции) и приобретенная (применение ототоксичных препаратов, травмы головы, нейродегенеративные заболевания, менингит и другие инфекции).



Приобретённая тугоухость развивается в течение жизни, остро или постепенно. Причиной могут быть: применение ототоксичных лекарственных препаратов, травмы головы, заболевания нервной системы, инфекции: грипп, эпидемический паротит, ветряная оспа, краснуха, корь, герпес и др. Врожденная тугоухость может возникать при внутриутробных инфекциях: краснухе, цитомегаловирусе, герпесе. Важно, чтобы будущая мама заранее прошла обследование и при выявлении прошла курс лечения внутриутробных инфекций, чтобы предотвратить нарушение слуха у ребенка. В зависимости от стороны поражения тугоухость бывает односторонней или двусторонней.

При всех формах и видах тугоухости симптомы будут практически одинаковыми: снижение слуха, которое выражается в снижении разборчивости речи разного уровня на одно или оба уха; часто шум в одном или в обоих ушах; иногда чувство заложенности уха; при вовлечении в процесс вестибулярного анализатора — головокружения; иногда имеется непереносимость громких звуков.

Диагностика включает в себя полноценное обследование у врача сурдолога, тестирование, камертональную пробу (инструментальное исследование, которое определяет проводимость слуха), аудиометрию.

Чаще всего признаки глухоты родители обнаруживают у детей до года. Очень важно рано выявить нарушение слуха, поскольку своевременная коррекция и лечение позволяют предотвратить задержку развития ребенка. Для этого во всех роддомах проводится аудиологический скрининг. Если у ребенка есть отставание в слухоречевом развитии в первую очередь следует обратиться в сурдологический центр для проверки слуха.

НОРМЫ СЛУХОРЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ:

3 мес. – гуление, ребенок просыпается в ответ на громкий звук

6 мес. – лепет, поворот головы в сторону звука

10 мес. – появляются слоги, ребенок реагирует на свое имя, узнает голос мамы, папы

12 мес. – произносит 5-6 слов, интересуется новыми звуками

1,5 года – произносит фразу из 2 слов, хорошо реагирует на шепот

2 года – словарный запас составляет 150-300 слов

ПРОФИЛАКТИКА:

- Своевременно выявление и лечение инфекций, отитов.
- Выполнение назначений врача при возникновении инфекционного заболевания.
- Вакцинация ребенка согласно Национальному календарю профилактических прививок (корь, краснуха, паротит, грипп и др.).
- Не использовать лекарственные препараты без назначения врача, не заниматься самолечением.
- Вовремя проходить профилактические осмотры
- При подозрении на снижение слуха, задержку речи своевременно провести сурдологическое обследование.

Д.И. АЛИЕВА, М.А. ГОЛЕВА, Г.Ш. ТУФАТУЛИН
СПб ГКУЗ «Детский городской сурдологический центр»

Тел. для записи: 338-02-03

КОМПЬЮТЕРНАЯ зависимость у подростков

Современные подростки все больше времени проводят в виртуальном мире. «Мой сын целыми днями за компьютером сидит», – часто рассказывают родители о досуге своего ребенка. А так ли безобидно такое «сидение» и к чему оно может привести?

Об особенностях формирования интернет-зависимости у несовершеннолетних нам рассказал к.м.н., старший научный сотрудник Научно-организационного отделения ФБГУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В.М. Бехтерева» Добряков Игорь Валерьевич.

Подростковый возраст – это возраст психического и физического созревания человека, социализации. Взросление – строительство собственных телесных и психических границ. Это проявляется реакциями эмансипации и группирования; переживанием одиночества, стремлением найти собственный жизненный путь, понять предназначение, обрести любовь; появлением новых ощущений и желаний; актуализацией ожиданий, к которым подросток должен выработать отношение; стремлением к получению опыта принципиально нового типа; усилением влечений – особенно полового и влечения к получениям ощущений (сенсорной жажды).

Сенсорная жажда возникает независимо от сознания и выражается субъективным переживанием потребности получения сенсорных стимулов и впечатлений, активизирующих деятельность подростка, придающих ей направленность. Подростки создают мысленные идеалы семьи, религии, общества, далекие от тех, с которыми подросток сталкивается в реальной жизни. Это порождает реакции негативизма. В тоже время возможность родителей влиять на становление личности подростка значительно снижается по сравнению с предыдущими стадиями развития ребенка.

Сенсорная неудовлетворенность характеризуется подавленным состоянием, скукой, апатией, ощущением пустоты, которые часто возникают в конце учебной недели, ближе к выходным дням. Подросток не знает, чем заняться, ощущает экзистенциальный вакуум – потерю цели и смысла деятельности, это может провоцировать как ауто-, так и гетероагрессию.

Предвестники беды

Повышенной сенсорной жаждой подростков объясняются и появление зависимостей – стремление к искусственному удовлетворению сенсорной жажды и изменениям эмоционального состояния без напряжения. Современные несовершеннолетние хотят получать различные впечатления очень быстро – «хочу кайф сразу».

Виды зависимостей (аддикций) можно разделить на три группы. Химические – злоупотребление психоактивными веществами; нехимические – поведенческие, промежуточные – пищевые. Из нехимических особо стоит остановиться на такой актуальной зависимости, как технологическая – интернет-аддикция.

Есть пять типов интернет-аддикции. Компьютерная зависимость - пристрастие к работе с компьютером (играм, программированию или другим видам деятельности); компульсивная навигация по сайтам, поиск в удаленных базах данных; патологическая привязанность к опосредованным интернетом азартным играм, онлайновым аукционам или электронным покупкам; кибер-коммуникативная зависимость от социальных применений интернета, то есть от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными; кибер-сексуальная зависимость. На что стоит родителям обратить внимание? У интернет- зависимости есть ряд предвестников. Это и навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, и увеличение времени, проводимого online, и увеличение количества денег, расходуемых на интернет. А полная поглощенность интернетом; ложь по поводу времени, проведенном в сети; изменение настроения посредством использования интернета – все это говорит уже об интернет-зависимости.

Ищите замену!

Игровая компьютерная зависимость в настоящее время часто встречается, чему способствует взросление в условиях информационно-коммуникационной революции. В связи с этим в процессе подготовки 11 варианта Международной классификации болезней было решено в качестве специальной рубрики включить в перечень болезней «игровое расстройство», определяемое как зависимое поведение при игре в цифровые и/или видеоигры.

Что делать? Решение проблемы зависимостей ложится на плечи детских психологов и психиатров. Терапия должна быть направлена на причины, а не на симптомы «заболевания». В данном случае будет эффективна работа с психологом. Индивидуальное психологическое консультирование детей и подростков – это оказание профессиональной психологической помощи и поддержки с целью решения проблем и восстановления достойного уровня качества жизни. И, конечно, необходимо найти адекватную замену компьютерным играм.

ОТЦЫ и ДЕТИ

Сегодня часто можно услышать: такой был приличный ребёнок, из такой хорошей семьи, никаких проблем, одни достижения и успехи, и вдруг – как подменили, одни двойки-тройки, ничего не понимает и не слышит, на контакт не идёт, огрызается, зависает в интернете. Беда! Спасите-помогите! Срочно – к врачу-психологу-психиатру!

А действительно, в чем дело? Мы заглядываем с надеждой и ожиданием в детские глаза, надеясь увидеть там ответы на наши вопросы, а там, как нам кажется, пустота, туман. Ребёнок, как будто, спит. Но это не так. Он нас слышит, но также слышит и свой внутренний голос, который ещё не заглушен социальным информационным шумом норм и правил. И эти два голоса, противоречащих друг другу, одновременно звучат в его голове, вызывая внешний ступор. Внутренний голос подростка звучит примерно так: «Как же все достало! Ещё вчера «дистант» был, сегодня опять все очно, что завтра будет – неизвестно. Осталось полтора месяца до соревнований (конкурса, олимпиады, выступления), а ничего ещё не готово. С аккаунтом в соцсетях надо что-то делать, а то подписчиков мало. Надо пароли поменять, а то родители точно на странички залезут. Предки опять на взводе. Что не так? А ещё нельзя никого расстраивать, ведь мама так заботится и переживает, папа так много работает и так сильно устаёт, у бабушки – высокое давление, а дедушка только что переболел».

Главное, чтобы мама была довольна

Разве у взрослого человека такого не бывает? Разве взрослый человек не начинает зависать от многозадачности и информационного перегруза? Просто у взрослого человека есть опыт и навык расстановки приоритетности задач и составления планов. Но ребёнок – это воплощенный хаос, а его планы и действия – это, на самом деле, ваши планы и ваш контроль за исполнением этих планов.

Часто слышатся голоса родителей о том, что детям же нравится заниматься и тем, и этим, и ещё по дому помогать, и ещё, и ещё, и ещё... Во-первых, ребёнок – существо увлекающееся и не умеющее контролировать «расход топлива». Во-вторых, основным мотивирующим фактором для детских свершений является поддержка-похвала-удовлетворение значимой фигуры – мамы-папы. Ребёнок изо всех сил старается сделать так, чтобы мама-папа были довольны. Совместим два этих фактора и получим объяснение супердостижений некоторых «продвинутых» детей, которые, правда, часто приводят и к моральному, и к физическому истощению.

О родительском эгоизме

Давайте вспомним цепочку «раздражитель-реакция-действие». Изменение привычного-предсказуемого-знакомого элемента окружающей действительности (в нашем случае ребенка) вызывает раздражение-напряжение нервной системы. Раздражающий фактор требует ответной реакции организма – действия на уровне рефлексов (прячься-беги-бей). Отсутствие четко выраженной опасности (непонимание причин) приводит к хаотичной реакции (то прячемся, то бьем, то убегаем). Внутренний социализированный запрет на инстинктивную реакцию «мы же - интеллигентные люди» приводят к внутреннему напряжению, которое считывается ребёнком как потенциальная угроза – родитель закипает – скоро рванет. Это, в свою очередь, заставляет ребёнка либо закрываться (прятаться), либо дистанцироваться (убегать), либо агрессировать (бить).

В основе практически любого родительского «беспокойства» за будущее ребёнка лежит эгоистичный страх разрушения системы потребностей самого родителя. Он боится, что будет разрушено именно то, что является для него базовым и ценным на сегодняшний день. Для кого-то нарушение поведения ребёнка – это удар по кошельку, для кого-то - по здоровью, для кого-то – по социальному статусу, для кого-то – по уважению окружения, для кого-то – по личной реализации. Страх разрушения привычного мира приводит к открытой или скрытой инстинктивной реакции, затем наступает чувство вины и страх последствий, потом процесс переходит в стадию попытки загладить вину и во внутреннее раздражение от иррациональности этих попыток – я же ни в чем не виноват, а только добра всем желаю. В результате – заходим на второй круг.

Традиционный вопрос

Само собой, теоретизирование – штука неблагодарная. Написание – это самореализация и удовлетворение своих амбиций, что может быть не оценено аудиторией. Все, как с детьми: что вы, взрослые, нам мозг выносите, скажите, что делать, а лучше покажите, как делать. Так, что же делать?

Для того, чтобы понять и прочувствовать, чем там занимается домохозяйка с детьми на руках, муж должен на пару суток (на выходные) взять на себя все её функции (стирка, уборка, готовка, кормежка, игры, прогулки и пр.). Выжил – понял – приобрёл опыт – перестал ныть о собственной значимости.

Так же и здесь. Мы, переступая взрослый порог, моментально забываем о том, как мы сами были детьми. Поэтому возвращаемся к истокам. Для начала берём недельный план ребёнка со всеми его уроками-занятиями-увлечениями-переживаниями и погружаемся в этот мир. Пытаемся штудировать физику-химию-математику-языки (кстати, многим не помешает освежить), идём на три тренировки, проходим три новых уровня игры в компе, пытаемся встречаться с друзьями, заводим аккаунт в очередной соцсети, встаём на ролики или доску и т.д. Ах, да. Ещё попросите, чтобы ваш муж (жена) каждый вечер требовал от вас подробного отчёта за день, плана на следующий день, тщательно проверял все, что вы сделали и читал нотации, критиковал (для вашего же блага!). Далее, если вы ещё живы, то попробуйте убрать из этого недельного сценария то, что больше всего вас лично напрягало и раздражало. Эти же факторы, скорее всего, напрягают и вашего ребёнка.

Перестаньте бояться!

Если у вас лично возникает перегруз от дел и свершений, что вы делаете? Правильно. Снижаете нагрузку, что-то откладываете на потом, берете паузу. То же самое требуется и вашему ребёнку.

Лучший отдых – перемена деятельности. Да, тема хорошая. Но иногда нужно вообще ничего не делать. Это период накопления сил и энергии, а не ленивое безделье. Дайте ребёнку побыть ребёнком. Просто бегать, а не выполнять норматив, просто купаться, а не плавать, просто вопить от счастья, а не изучать нотную грамоту. Нужно перестать подозревать ребёнка во всех тяжких и бояться его (именно – его, а не за него). Расслабьтесь – вы перестанете транслировать страх, тогда перестанет бояться и он, а значит перестанет напрягаться, тупить или агрессировать.

И главное – как только вы перестанете бояться быть плохим родителем, он перестанет бояться быть плохим ребёнком.

По современным данным нарушение осанки встречается примерно у 80% детей, а сколиоз – у 50%. Статистика по заболеванию сколиозом у детей свидетельствует о том, что в среднем уровень заболеваемости остается стабильным, однако наблюдается тенденция к росту распространенности из-за дальнейшей урбанизации и ограничения физической активности детей.

«Школьный» недуг

Что такое нарушение осанки?

Нарушение осанки – это начальное искривление позвоночника, которое происходит в одной плоскости и связано в основном с неправильным напряжением мышц.

Здесь можно говорить о ранней диагностике, которую родители могут сами провести. В первую очередь необходимо обратить внимание на то, как ребенок сидит, как двигается, подвижный ли он или наоборот, больше проводит времени сидя или лежа, в каком положении он читает, пишет. Ведь все это влияет на формирование осанки.

Затем надо ребенка раздеть и внимательно посмотреть: симметрично ли у него расположены мочки ушей, плечи, лопатки, правильно ли у него сформированы треугольники талии, складки под ягодицами так же должны быть на одном уровне.

Если вы заметили у ребенка какую-то асимметрию и заподозрили нарушение осанки, то это повод немедленно обратиться к врачу-ортопеду. Особенно, если вы замечаете, что ребенок часто сутулится.

Что такое сколиоз?

Сколиоз – это не просто нарушение осанки у ребенка. Сколиоз – это искривление позвоночника в трех плоскостях, когда происходит не только нарушение мышечного тонуса, но идет уже деформация самих позвонков, изменения суставно-связочного аппарата. Это тяжелое заболевание позвоночника, характеризующееся как видимыми косметическими дефектами, так и изменением функций статики, динамики позвоночного столба, которые приводят к нарушению жизнедеятельности организма в целом. Чаще всего такие дети, по мере роста, страдают от раннего остеохондроза, выраженного болевого синдрома и нарушения сердечно-легочной деятельности. Сколиоз делится на степени тяжести – с первой по четвертую. Четвертая самая тяжелая и обычно требует уже хирургического вмешательства.

Причины развития

Существует несколько причин развития сколиоза. Он может быть врожденным. Обычно такой сколиоз выявляется в самом раннем возрасте, очень быстро прогрессирует и приводит к грубым деформациям и нарушениям функции внутренних органов. Здесь требуется незамедлительное интенсивное лечение, а часто и оперативное вмешательство.

Способствуют развитию сколиоза некоторые травмы и заболевания внутренних органов, которые могут приводить к нарушениям осанки. Но чаще всего, выявляется так называемый «школьный» сколиоз. Он связан с неправильным положением ребенка во время занятий и дополнительных нагрузок вне школы.

Как лечить?

Одним из основных методов лечения нарушения осанки и сколиоза у детей является механотерапия – комплекс специальных подобранных упражнений и занятий на тренажерах. Плюс по назначению врача – массаж, мануальная терапия, иглорефлексотерапия и многое другое. Очень важно, чтобы упражнения по программе механотерапии ребенок мог выполнять не только в медицинском учреждении, но и дома. Здесь необходима регулярность занятий. Их надо проводить ежедневно.

Возможно ли полное избавление от сколиоза? Здесь все зависит от степени тяжести и от возраста ребенка. Чем раньше выявлен недуг, тем больше шансов его скорректировать. При 1-2 степени и раннем возрасте - вполне возможно. При 3-4 степени в возрасте 15-16 лет, говорить о полном излечении уже сложно. Позвоночник к этому времени уже сформирован.

О профилактике

Как можно предупредить нарушение осанки и сколиоз? Стоит следить за развитием позвоночника с самого рождения ребенка. Необходимо, чтобы малыш больше двигался, не сидел подолгу в одной позе. Желательно отдать его в подвижные секции с симметричной нагрузкой – плавание, игровые виды спорта. Особенно пристально наблюдать за осанкой стоит в 6-7 лет. Именно в это время нельзя пропустить начинающуюся деформацию позвоночника.

Нужно правильно подбирать практически все – от обуви до мебели. Детская мебель подбирается под рост ребенка. Категорически нельзя использовать крутящиеся стулья. Стул должен быть жестко фиксирован и располагаться так, чтобы между плечом и предплечьем сидящего был прямой угол. Ноги должны быть согнуты в коленях под прямым углом и ровно стоять на полу или на специальной подставочке. Свет должен падать с левой стороны. Еще один момент – школьник должен носить ранец, а не сумку через плечо и желательно с ортопедической спинкой, дающей хорошую поддержку позвоночнику.

ВНИМАНИЕ! КЛЕЩИ!

Клещевой вирусный энцефалит – острое инфекционное вирусное заболевание, с преимущественным поражением центральной нервной системы. Возбудитель болезни – вирус клещевого энцефалита, который передается человеку в первые минуты присасывания зараженного вирусом клеща вместе со слюной. К заражению клещевым энцефалитом восприимчивы все люди, независимо от возраста и пола.

Для заболевания характерна весенне-осенняя сезонность, связанная с периодом наибольшей активности клещей. Инкубационный (скрытый) период длится чаще 10-14 дней, с колебаниями от 1 до 60 дней. Болезнь начинается остро, сопровождается ознобом, сильной головной болью, резким подъемом температуры до 38-39 градусов, покраснением кожи лица, тошнотой, рвотой. Беспокоят мышечные боли, которые наиболее часто локализуются в области шеи и плеч, грудного и поясничного отдела спины, конечностей.

КАК И ГДЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

При посещении лесов, лесопарков, на индивидуальных садово-огородных участках; при заносе клещей животными (собаками, кошками) или людьми – на одежде, с цветами, ветками и т. д.; при втирании в кожу вируса при раздавливании клеща или расчесывании места укуса; при употреблении в пищу сырого молока коз, овец, коров, у которых в период массового нападения клещей вирус может находиться в молоке. Поэтому на неблагополучных территориях по клещевому энцефалиту необходимо употреблять этот продукт только после кипячения.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

Наиболее эффективным способом профилактики клещевого энцефалита является прививка. 95% привитых людей защищены от заболевания. А в случае заражения болезнь протекает без осложнений. Вакцинация осуществляется по утверждённым Министерством здравоохранения России схемам и включает 3 прививки. Первая выполняется в холодное время года не позднее двух недель до начала активности клеща (ранняя весна). Вторая прививка проводится с интервалом в 1-3 месяца после первой. Третья – через 9 месяцев или через год после второй. Завершить весь прививочный курс против клещевого энцефалита необходимо за 2 недели до выезда на неблагополучную территорию. При выполнении схемы иммунитет сохраняется 3 года, после чего требуется ревакцинация: проводится повторный курс.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ?

На прогулки в лес надо надевать одежду, плотно прилегающую к телу, с длинными рукавами. Рубашка заправляется в брюки и затягивается широким ремнем, манжеты рукавов плотно подгоняются резинками или тесьмой, ворот хорошо застегивается, брюки заправляются в сапоги. На голову надевают капюшон или плотно завязанный платок.

Для повышения защитного действия одежды применяются реппеленты, имеющиеся в продаже. Наносить эти средства можно и на открытые части тела, избегая попадания на слизистые глаз, носа, рта, ранки и ссадины. Срок действия – 2-5 часов.

Во время пребывания в лесу каждый час, а также после выхода из него необходимо проводить само и взаимо осмотры со снятием одежды. Одежду, в которой совершалась прогулка, обязательно постирать, чтобы на ней не осталось личинок клещей.

При обнаружении клеща необходимо его немедленно удалить. Клещ удаляется раскачивающе-выкручивающим движением пинцетом или нитью. Важно не раздавить его и не оторвать ему головку. После удаления клеща ранка обрабатывается спиртом или раствором йода.

Снятого клеща исследуют на наличие возбудителей клещевых инфекций в специальной лаборатории. За пострадавшими от укусов проводится медицинское наблюдение в течение 21 дня. Обратившимся по результатам исследования проводят экстренную профилактику против энцефалита человеческим иммуноглобулином. Однако его введение эффективно не позднее 4-го дня после присасывания клеща.

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ Домашний ДОКТОР

№3 /201, 6 мая 2022 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: А.В. Бережной. 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 20.04.2022 в 12.00. Дата выхода в свет: 06.05.2022. Дизайнер: Г.Н. Боронина. Корректор: О.С. Стугирёва.