Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

№ 8/214
11 декабря 2023 г.

Мы не лечим людей, а учим их быть здоровыми!

Домашний ДОКТОР

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- Эмоции влияют на здоровье Стр.1
- Не предавай свой мозг! Стр.2
- Не просто смотреть, но четко видеть Стр.2
- Выход всегда есть! Стр.3
- Приглашаем в медицинскую библиотеку Стр.3
- Здоровье для всей семьи Стр.4
- Кашель - актуальная проблема Стр.4
- Если вы заболели гриппом Стр.4

16+

Дорогие друзья!
ОТ ВСЕЙ ДУШИ ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С НОВЫМ ГОДОМ!

Пусть наступающий год принесет Вам крепкое здоровье, которое наполнит все сферы вашей жизни, даст силы для духовного роста, умственного и физического труда. Желаем Вам с оптимизмом смотреть в будущее. Мира и добра вашим семьям. Пусть ваша жизнь будет яркой и насыщенной, а газета «Домашний доктор» всегда будет рядом. Наши принципы работы, сформированные за многие десятилетия общения с Вами, остаются неизменными. Мы по-прежнему «учим быть здоровыми» и стараемся обеспечить Вас самой актуальной и полезной информацией о полноценной жизни.

Редакция газеты «Домашний доктор»

ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ

Много отрицательных эмоций – иммунитет падает, и мы заболеваем. Повышаем количество положительных эмоций – болезнь отступает. Именно о связи наших эмоций и нашего самочувствия говорила Надежда Геннадьевна ВАСИЛЬЕВА, к. м. н., клинический психолог, заведующая отделением клинической психологии ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии им. В. М. Бехтерева» на лекции «Эмоции и здоровье» в Городском центре общественного здоровья и медицинской профилактики в лектории для населения «Университет здоровья».

Эмоция – это не чувство, не настроение, не аффект. Чувство – это эмоциональное переживание, отражающее устойчивое отношение человека к окружающему миру, значимым людям и объектам. Чувства не связаны с конкретной ситуацией. В отличие от настроений, эмоции могут меняться достаточно быстро и протекать интенсивно. Если сравнивать с аффектами, то эмоции могут практически не иметь внешних проявлений.

Эмоции помогали выжить

Эмоции – это психофизические реакции на субъективное значение непосредственно происходящих событий или ситуаций. Они появились в эволюционном развитии живых существ, как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни, а не для того, чтобы их переживали.

Переживание – не цель реагирования, а лишь специфический способ отражения в сознании ситуационной потребности. Испуг, страх? Беги, прячься! Эмоции – это психические процессы, с помощью которых мы можем понимать свое отношение к окружающему миру в форме переживаний. Эмоции необходимы для выживания и благополучия человека.

Мы не всегда понимаем, что явилось причиной, а что следствием нашей реакции на ситуацию. Эмоции возникают почти рефлекторно. Мы сначала реагируем на ситуацию автоматически, а результат – изменение физических ощущений и вегето-сосудистые проявления (сердцебиение, покраснение лица, потливость) и, как следствие, эмоция. Сердце «закололо» и мы начинаем давать обратную связь – значимая или не значимая эмоция для нас? Стоит отметить, что восприятие эмоций закладывается в раннем детстве. Поэтому каждый человек интерпретирует свои эмоции так, как был научен.

Эмоция запускает систему

Любая эмоция запускает реакцию вегетативной нервной системы. Мы можем плакать и от горя, и от радости, сердцебиение учащается и от гнева, и от стыда. Надо отметить, что отрицательные эмоции вызывают более сильные физические реакции, чем положительные. Эмоция предполагает действие, реагирование. Но мы не всегда можем отреагировать наши эмоции. На человека накричали, обидели, он в гневе, готов ударить обидчика. Его организм в напряжении – давление повысилось, сердце заколотилось. Но проявить агрессию нельзя. Если «застрять» в эмоции, долго сдерживать напряжение и не дать выхода, то начинают развиваться различные болезни.

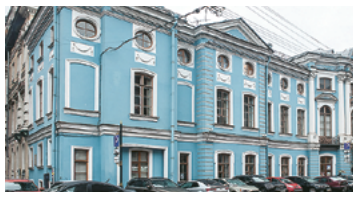
Думай о хорошем

Как связаны эмоции и здоровье? Наше здоровье зависит от иммунитета. Иммунитет реагирует на наши эмоции. Чем позитивнее мы думаем, тем лучше для здоровья. Эмоции, переживаемые человеком, оказывают непосредственное влияние на качество его жизни. Чтобы эмоции не мешали нам жить, мы можем взять их под контроль.

Любые эмоции – это послание, которое нельзя игнорировать. Ведь за каждой эмоцией стоит какая-то потребность. Так, грусть – это возможность «замедлить время», подумать о том, что надо изменить. Стыд – это социальная эмоция неуместности. Отвращение – сигнал «мне здесь нехорошо». Презрение испытывают всегда к кому-то. Нельзя отмахиваться от своих эмоций. Их обязательно надо отрабатывать.

Изучайте и регулируйте

Есть три уровня бытия человека – ментальный (мысли), эмоциональный (эмоции), физический (физические ощущения). Эмоции нельзя подавить волевым усилием. А вот их телесные проявления управляемы и регулируются. В настоящее время разработано много различных способов регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний: релаксирующая тренировка (в частности, по Э. Джекобсону), аутогенная тренировка, медитация и др. Их полезно освоить. Для этого есть рекомендации в интернете, книги, тренинги. А за более конкретной и эффективной помощью стоит обращаться к специалистам – психологу, психотерапевту.



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИГЛАШАЕТ В ЛЕКТОРИЙ «УНИВЕРСИТЕТ ЗДОРОВЬЯ»

Санкт-Петербург, ул. Итальянская, д. 25, 1-й этаж (метро «Гостиный двор»).

ДАТА	ТЕМА
12.12.2023	Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
26.12.2023	Принципы рационального питания
23.01.2024	О вреде самолечения
13.02.2024	Рак шейки матки, ранняя диагностика, современные методы лечения
27.02.2024	Мочекаменная болезнь. Чем опасны камни в почках
12.03.2024	Познавательная способность в пожилом возрасте
26.03.2024	Пиявки – чудо природы и «доктор широкого профиля»
09.04.2024	Как справиться с бессонницей?
23.04.2024	Экскурсия в Музей

В программе возможны изменения. **СПРАВКИ ПО ТЕЛ. 571-65-01**

НЕ ПРЕДАВАЙ СВОЙ МОЗГ!

Человеческий мозг с удовольствием отдает сложные задачи на откуп искусственным помощникам

Серьезный разговор об этих процессах шел в лектории «Открой мир здоровья» Городского центра общественного здоровья и медицинской профилактики по теме «Когнитивное благополучие и психическое здоровье современных детей. Гаджеты». Его провела нейропсихолог, медицинский психолог ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и неврологии имени В. М. Бехтерева» Анна Александровна МАТЮШКИНА.

Мозг упрощается

Мы уже живем в цифровом мире. Отменить это нельзя. Но чрезмерное увлечение цифровыми технологиями может серьезно сказаться на работе человеческого мозга.

При использовании современных технических устройств, часть работы мозга перекладывается на них. Электронные средства доставки информации выдают нам уже готовую информацию, для ее восприятия трудиться надо меньше. Мы не тренируем свои собственные нейросети, не делаем богаче свой внутренний мир, когда получаем уже разжеванную информацию, которую не надо обдумывать.

Высокотехнологичные гаджеты снижают нагрузку на мозг, поэтому человеку часть действий просто не нужно осуществлять, а за счет этого работа мозга упрощается. Если мы мозг не нагружаем, он теряет свои свойства.

Освоение нового навыка требует определенных перестроений в работе головного мозга, заставляет по-новому воспринимать и обрабатывать информацию. Развитие человека стало возможным благодаря активным действиям. Сейчас многого из этого для повседневного существования не требуется.

Дети в опасности

Для правильного функционирования мышления и речи необходимо, чтобы с самого детства у ребенка развивались моторные зоны головного мозга. Если этого не происходит, то есть риск того, что у ребенка будет задержка психоречевого развития.

Все сложные виды психической деятельности строятся на более простых алгоритмах. То есть, сначала мы отрабатываем более простые вещи и из них уже вырастают более сложные психические функции. И сейчас часто у детей именно здесь пробел, потому что у них база не сформирована, а мы их уже учим математике, иностранному языку. При этом, они привыкли сидеть в компьютере, не владеют своим телом и в связи с этим получают вторичную задержку развития. После длительного сидения ребенка в онлайне, можно заметить у него вегетативные изменения – расширение зрачков, учащенное сердцебиение, повышенное или пониженное потоотделение, изменяется и ритмика головного мозга.

Мозг развивается активностью

Для развития мозга необходима физическая активность, получение извне сенсорной информации (температура, запахи, цвет) и ее обработка, построение собственной деятельности на основе этой информации. Сначала необходимо научить ребенка всему тому, чему можно его научить и без компьютера, а потом уже давать компьютер. Надо следить за контентом, который потребляет ребенок. Мозг в дальнейшем будет выбирать то, что проще, что скорее принесет удовольствие. Если родители подбирают ребенку в компьютере какие-то игры, то важно, чтобы они были дозированные, специфические, направленные на развитие той или иной функции. А если ребенку дают планшет просто, чтобы он не донимал родителей, то это чревато большими проблемами в будущем.

При выполнении домашних заданий с помощью планшета никаких когнитивных функций и навыков не формируется, страдает процесс усвоения и нарушается последовательность в преемственности знаний, появляется «клиповое» мышление.

Бойтесь зависимости

Гаджет – это инструмент для взрослых. Понимание функционала гаджета для школьников начинается с 14 лет, с 8 класса. Поэтому только с этого возраста, когда структуры головного мозга школьника уже готовы, гаджет может использоваться как инструмент для поиска информации, а не игрушка.

Дети скатываются на бесконтрольное использование гаджетов, у них может сформироваться зависимость. А зависимость от гаджетов – это болезнь, которую надо лечить, в том числе и медикаментозно. И только при комплексном подходе, с помощью психиатра с этой проблемой удастся справиться в лучшем случае через полгода.

Если есть зависимость, то есть и синдром отмены. Если забрать у ребенка гаджет, то он становится агрессивным, раздражительным, в плохом настроении. У него происходит сужение поля эмоционально значимых стимулов с отрицанием любых альтернатив, снижаются когнитивные способности и избирательности уровня внимания.

Все хорошо в меру

Первичная профилактика зависимости заключается в ее предупреждении.

Здесь очень важна роль семьи. Именно родители несут ответственность за покупку и раздачу телефонов и планшетов детям. Взрослые должны предлагать альтернативу гаджету. И, конечно, воздействовать личным примером. Если мы живем не взаимодействуя друг с другом, когда каждый дома общается лишь со своим личным гаджетом, то это плохой пример. Должен быть четкий и дозированный режим использования электронных «помощников».

Младшим школьникам не рекомендуется использование гаджетов за час до и час после уроков, за час до сна. Если ребенок поиграет на телефоне на перемене, то «вернуться» на урок ему будет очень трудно, происходит «западение» – он некоторое время заторможен. Это связано с протеканием его энергетических процессов. Отвлечение внимания на какой-то объект (игру) и возвращение обратно на урок требует очень много энергии. Внимание – это очень энергоемкая функция.

Вторичная профилактика заключается в устранении риска рецидива – контроль после лечения от гаджетозависимости. Третичная – реабилитация аддикций (агрессии и т.д.). Так что, обычными запретами с «нашествием искусственного интеллекта» не справиться. Только сохранение и развитие собственных способностей поможет нам не стать придатком к гаджету.

НЕ ПРОСТО СМОТРЕТЬ, НО ЧЕТКО ВИДЕТЬ

Разнообразных экранов вокруг нас становится всё больше, и информационные потоки буквально бьют по глазам. О том, как сохранить зрение ребенка в условиях нарастающей цифровизации рассказала к. м. н., доцент кафедры офтальмологии СЗГМУ им. И. И. Мечникова, врач-офтальмолог Виктория Евгеньевна Корелина.

Контроль и коррекция

Технический прогресс прочно вошел в нашу жизнь. Девайсы (компьютер, планшет, телефон) и гаджеты (наушники, мышка, игровая приставка) запрещать уже бессмысленно. Поэтому говорить надо не о пользе-вреде девайсов, а о возрастании зрительной нагрузки из-за увеличения объема и скорости потребления информации и о профилактике самого «инструмента», с помощью которого потребляется эта информация, о зрении.

Скажем, не стоит забывать о наследственности. Если у одного из родителей есть миопия, то у ребенка значительно возрастает риск ее развития.

Необходимо помнить о правильной полной коррекции зрения. Нужен ежегодный осмотр офтальмолога. Следует прибегать к коррекции аметропий (близорукости, дальнозоркости и астигматизма), причем с раннего детского возраста и на протяжении всей жизни (очки или линзы).

Размер девайса имеет значение

Раз запрет девайсов невозможен, то постараемся снизить риски.

Выбираем более крупный экран, располагаем его подальше от глаз.

Не рекомендуется использовать именно телефон для дистанционного обучения, долго смотреть по телефону мультипликационные и художественные фильмы и т.д.

Надо учитывать длительность нагрузки на глаза. Урок – 45 минут, а перемена – для движения! Необходимо делать перерывы для отдыха глаз, то есть дозировать нагрузку.

Глазам необходим дневной свет. Контролируйте контрастность, яркость, цвет экрана и шрифта девайса. Не забывайте моргать, чтобы не развился синдром «сухого глаза».

Профилактика - наше все

Необходимо соблюдать расстояние от глаз до тетради, книги, телефона, планшета в 30–33 см (от пальцев до локтя); до компьютера – 60–70 см (расстояние вытянутой руки).

Для отдыха требуется после каждых 20 минут зрительной нагрузки на 20 секунд переводить взгляд вдаль (дальше 5 метров).

Если говорить о зрительной гимнастике для глаз, то полезно упражнение с «меткой на стекле», которое нужно выполнять в очках/линзах. На расстоянии 30 см от глаза на оконном стекле ставится точка. Ребенок смотрит на эту точку, а затем переводит взгляд на расположенные за окном вдалеке предметы.

Здоровье глаз напрямую связано с уровнем освещенности и количеством УФ. При дефиците УФ миопия прогрессирует.

Самой эффективной профилактикой близорукости сегодня считают ежедневные прогулки на свежем воздухе в дневное время, в любую погоду, длительностью не менее часа. В осенне-зимний период, когда света мало, необходимо следить за освещенностью (выбирать лампы мощностью 100 Вт или светодиодные 12–22 Вт); за коэффициентом пульсации света через камеру телефона – если изображение мигает, значит светодиодная лампа пульсирует и не пригодна.

Полезно использовать «умный» свет с постепенным увеличением яркости и переходом к более теплому режиму вечером. При работе на компьютере яркость экрана должна равняться яркости освещения в помещении. Светящиеся экраны в темноте опасны распадом зрительного пигмента. Цвет фона экрана рекомендуется белый, шрифт черный. Категорическое «нет» черному экрану!

Отдельное внимание необходимо уделить особенностям питания ребенка. В частности, дефицит белка в рационе приводит к уменьшению прочности соединительной ткани, растяжению глаза, прогрессированию близорукости, снижению иммунитета.

Еще один важный момент – нужные для оптимальной работы сетчатки глаза вещества усваиваются ночью, поэтому, необходимо исключить ночное использование гаджетов. Отход ко сну у детей должен быть в 22.00.

ВЫХОД ВСЕГДА ЕСТЬ!

Систематическое употребление алкоголя ведет к возникновению серьезных проблем во всех сферах жизнедеятельности человека. Меняется личность, образ жизни подстраивается под пьянство. Страдает физическое и психическое здоровье, снижаются интеллект и память, ослабляется волевая сфера, повреждаются внутренние органы. В любой момент неумеренное употребление алкоголя может привести к тяжелым, порой непоправимым последствиям. Что делать и есть ли выход? По словам заведующего 2-м отделением Городской наркологической больницы, врача психиатра-нарколога Антона Дмитриевича Петрова, если алкогольная зависимость возникла, выход есть, но лучше до этого не доводить.

Повод задуматься

Когда стоит задуматься о визите к наркологу? Если человек считает, что у него возникли какие-то проблемы с употреблением алкоголя и это ему мешает жить, то это уже показание для того, чтобы обратиться к наркологу, пройти осмотр и получить заключение этого специалиста. Только нарколог сможет грамотно маршрутизировать пациента и определить ему индивидуальный план лечения. Либо перенаправить его в психологическую службу для получения психологической поддержки и ориентации на трезвый образ жизни. Это, конечно, если синдром зависимости не сформирован и лечить пока нечего.

Если говорить о лечении алкоголизма, то скажу на примере нашей больницы, где оказывается весь спектр услуг. У нас имеются пациенты с большим числом сопутствующих патологий. Наша работа заключается еще и в том, чтобы выявлять эту сопутствующую патологию, лечить и профилактировать. При лечении наркологических пациентов один из основных принципов – принцип этапности и преемственности. Люди, страдающие алкоголизмом, обращаясь в нашу больницу, могут пройти как амбулаторное лечение, так и при необходимости госпитализироваться в стационар. Показаниями для госпитализации являются: тяжелое пьянство, запои, невозможность прервать запой самостоятельно, тяжелое похмелье, алкогольные психозы, которые возникают у 10% злоупотребляющих алкоголем.

Ложные страхи

Люди, страдающие алкоголизмом, бояться обращаться за наркологической помощью в силу того, что существует определенная стигма, боязнь огласки, поражения в правах. В связи с этим пьющие люди часто обращаются за помощью в частные структуры, где нет таких возможностей, как в наркологической больнице. Зачастую, обратившись в частную фирму, люди получают помощь низкого качества, что может привести к тяжелым последствиям. Нам нередко приходится долечивать или перелечивать пациентов после обращения за такой помощью.

Боясь попасть в поле зрения нарколога, встать на учет, потерять работу, возможность водить автомобиль или владеть оружием, человек, страдающий алкоголизмом, усугубляет свое состояние, не получая адекватной медицинской помощи. Однако, в случае, если лечение идет благополучно и человек получает помощь в полном объеме, выдерживает ремиссию, регулярно наблюдается у своего нарколога, то спустя два года он снимается с диспансерного наблюдения и все его права возвращаются. Поэтому стоит задуматься об обращении за помощью и завершить вопрос с имеющейся проблемой, нежели прятаться от нее в надежде справиться с ситуацией самостоятельно либо с помощью каких-то сомнительных методов.

Бытовое пьянство или зависимость?

Сколько по времени формируется алкогольная зависимость? Здесь все очень индивидуально. Бывает злокачественное течение алкоголизма, когда зависимость развивается молниеносно, в течение года – двух лет. А бывает более медленное формирование зависимости. Как правило, это пять – десять лет от начала систематического употребления алкоголя.

Выделяют три стадии зависимости. Чем они отличаются? Первая – у человека растет переносимость алкоголя, он начинает пить все больше и пьянеть все медленнее. У него постепенно выключается рвотный рефлекс. Когда первая стадия сформировалась, организм человека перестает воспринимать алкоголь как яд, рвоты на избыток алкоголя нет. Самое главное, что отличает первую стадию алкоголизма от бытового пьянства, пагубного употребления, злоупотребления, это появление патологического влечения к приему алкоголя. Алкоголь начинает занимать в личных ценностях человека доминирующую позицию, потребление становится одной из важнейших целей, вся жизнь начинает подстраиваться под употребление алкоголя.

На второй стадии зависимости у человека формируется абстинентный синдром – ему с утра надо похмелиться. Он встал, трясется, ему плохо, а выпил – и стало легче. Здесь уже формируются истинные запои, когда человек может пить по несколько дней и недель, а то и месяцев подряд, не останавливаясь.

Третья стадия – стадия алкогольной деградации, когда доза алкоголя снижается, нарастает слабоумие.

Не доводить до крайности

Как родственникам понять, что у человека есть проблема с алкоголем? Если ваш близкий начинает неконтролируемо потреблять алкоголь, у него возникает на этой почве проблемы во взаимоотношениях, на работе, со здоровьем. Вообще, если близкий злоупотребляет – это повод обратиться за помощью.

Как замотивировать пьющего человека обратиться за помощью? Специфика оказания наркологической помощи обусловлена изменением личности, нарушением поведения и характера, что ограничивает способность этих пациентов осознанно руководить своими поступками. А помощь оказывается добровольно. Если пациент категорически не хочет, то замотивировать его на отказ сложно. Здесь уже потребуется работа с окружением пьющего человека.

Если мы говорим о заболевании, то предотвратить все можно до первой стадии, до того, как сформировалось патологическое влечение и выросла толерантность. Как только сформировалась первая стадия, процесс становиться необратимым. Если человек на какое-то время прекращает пить, а потом возвращается к привычке, то начинает с той же точки, на которой остановился. Поэтому так важно предотвращать, пресекать систематическое потребление алкоголя. В одиночку это сделать крайне трудно. Есть социальные службы, врачи-наркологи и психологи, которые готовы прийти на помощь. На сегодняшний день государственная наркологическая служба обладает всеми необходимыми мощностями для оказания современной, эффективной, качественной и, самое главное, безопасной помощи таким пациентам.

ПРИГЛАШАЕМ В МЕДИЦИНСКУЮ БИБЛИОТЕКУ!

Библиотека была основана в 1919 году, в Петрограде по инициативе группы врачей во главе с академиком Николаем Федоровичем Гамалеей. Она обслуживала город и губернию. Сегодня библиотека обслуживает медицинских работников, специалистов смежных областей, студентов, население.

- К услугам читателей – около 120 тысяч томов специальной литературы по вопросам медицины и здравоохранения, биологии, экологии, психологии, специальной педагогике, логопедии и др.
- Фонд редких изданий до 1917 года составляет 3000 единиц хранения. В библиотеке хранятся труды основоположников отечественной медицины, уникальные издания с автографами выдающихся врачей.
- В журнальном фонде представлены основные направления отечественной медицинской периодики. Мы выписываем около 80 наименований медицинских журналов, Медицинскую газету.
- В библиотеке создан электронный каталог, который включает книги и статьи из медицинских журналов. Ведется предметная картотека статей, картотека персоналий (медики), «Здоровый образ жизни», «Медицина Санкт-Петербурга» и др.

- Библиотека оказывает консультативную помощь в поиске и отборе источников информации. Заявки на литературу выполняются в течение 5–10 минут.
- Библиотека помогает студентам в подборе литературы для докладов, рефератов, научных, курсовых и дипломных работ, учит работе с каталогами и картотеками.
- Библиотека организует тематические выставки и выставки новых поступлений, составляет тематические и библиографические списки литературы по предварительным запросам читателей.
- Медицинским работникам для записи на абонемент необходимо иметь при себе: паспорт, диплом о медицинском образовании и справку с места работы.
- Студентам для записи в читальный зал необходимо иметь при себе: паспорт и студенческий билет.
- Населению для записи в читальный зал необходимо иметь при себе: паспорт.
- Библиотека выполняет работы по ксерокопированию и сканированию.
- Библиотека остается общедоступной и обслуживает всех, кто обращается за информацией по медицине, ее истории и организации здравоохранения.

Библиотека открыта для читателей:

с 10.00 до 18.30, суббота с 11.00 до 18.00

воскресенье – выходной, последняя пятница месяца – санитарный день

тел. 246-69-07 **vk.com/medlibspb**

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Человек, регулярно занимающийся физическими упражнениями, имеет:

- высокую работоспособность;
- вынослив;
- силен;
- устойчив к неблагоприятным внешним условиям;
- легче переносит жару и холод;
- меньше болеет простудными и другими заболеваниями;
- быстрее приспосабливается к перемене работы, образа жизни, климата.

Чем больше времени уделяется физической активности, тем больше пользы она приносит для здоровья.

Даже немного физической активности лучше, чем ее полное отсутствие. Начните с малого и постепенно наращивайте нагрузку.

Взрослым и пожилым людям:

- 75 минут высокой интенсивности или 150 минут средней интенсивности в неделю;
- или сочетание обоих типов.

Детям – 60 минут минимум ежедневно.

Пожилым людям с ограниченной подвижностью – 3 и более раз в неделю для развития равновесия и предупреждения падений.

Людям всех возрастов – 2 и более раз в неделю упражнения на основные группы мышц для их укрепления.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЗДОРОВЬЕ для всей семьи

В Городском центре общественного здоровья и медицинской профилактики прошла Акция «Здоровье для всей семьи». Организаторы – ГЦОЗ и МП и Фонд поддержки и развития эндокринологии и эндокринной хирургии «Эндомир» пригласили на мероприятие петербуржцев вместе с детьми. Акция, которая проходит, уже во второй раз, призвана способствовать сохранению и укреплению здоровья всех членов семьи.

С приветственным словом к участникам и гостям Акции обратился директор ГЦОЗ и МП Бережной Андрей Владимирович: «Вас ждет интересная программа. Детей – увлекательные занятия, взрослых – множество полезной информации. Сегодняшняя тема – рациональное питание – выбрана не случайно. Ожирение в наше время называют неинфекционной пандемией. Главные причины этой болезни – нездоровые пищевые привычки и малоподвижный образ жизни. Как правило, все это закладывается в семье».

Для ребят была подготовлена специальная программа – увлекательная игра по станциям в виде творческих мастер-классов. На станциях «Спортивная», «Театральная», «Кукольная», «Креативная», «Игрушечная» дети с удовольствием играли, танцевали, мастерили, раскрашивали, рисовали под руководством педагогов и волонтеров. В это время в большом зале родители слушали лекции о здоровом питании, физической активности. Своими советами делились врачи-специалисты, психотерапевты, преподаватели физической культуры. Желающие дополнительно смогли пройти УЗИ щитовидной железы.

После окончания акции родителей и их детей ждала увлекательная встреча с Музеем гигиены.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ

Грипп - сезонное острое вирусное респираторное инфекционное заболевание отличается быстрым распространением. Наиболее уязвимы дети и пожилые люди.

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:

- воздушно-капельный (при кашле, разговоре, чихании);
- контактно-бытовой (через руки, бытовые предметы).

ПРИЗНАКИ

- Внезапное повышение температуры (38-39 °С).
- Ломота в теле.
- Головная боль, слабость.
- Першение в горле, кашель, насморк.
- Первыми признаками могут быть тошнота, рвота, расстройство желудка.

ОСЛОЖНЕНИЯ

- Бронхит, пневмония, гайморит, миокардит.
- Обострение имеющихся хронических заболеваний.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом.
- Не принимайте самостоятельно антибиотики.
- Не злоупотребляйте жаропонижающими.
- Лекарственные препараты рекомендуется принимать только по назначению врача!
- Оставайтесь дома.
- Соблюдайте постельный режим.
- Для окружающих обязательно ношение маски.
- Необходимо обильное питье витаминизированных напитков.
- Часто проветривайте помещение и делайте влажную уборку.
- Полноценно питайтесь. Употребляйте в пищу продукты богатые белками, витаминами.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ

- Надевайте маску, не трогайте руками лицо, чаще мойте руки.
- Избегайте контакта с больными, уменьшите посещение массовых мероприятий.
- Соблюдайте личную и общественную гигиену.
- После возвращения домой промывайте нос чистой или слабосоленой водой (1 ч. л. соли на стакан воды).

Кашель – симптом, который знаком всем. Он сопровождает и обычную простуду, и серьезные заболевания, среди которых: болезни легких, сердца и даже желудка. Большинство людей предпочитает лечить кашель самостоятельно. «Но не все знают, что лечить надо не сам кашель, а заболевание, которое привело к его возникновению», – рассказывает к. м. н. Татьяна Владимировна Григорьева, главный внештатный специалист по медицине труда Комитета по здравоохранению СПб.

КАШЕЛЬ – актуальная проблема

Какой бывает кашель?

Существуют различные виды кашля. По продолжительности кашель бывает приступообразный, периодический, непрерывный и короткий. По тембру кашель разделяют на лающий, сиплый и беззвучный. Еще кашель разделяют на влажный (врачи называют его «продуктивный») и сухой («непродуктивный»). При влажном кашле происходит выделение мокроты. Она может быть жидкой или густой, слизистой (прозрачной) или гнойной (желтой, зеленой). Если мокрота окрашена в красный или коричневый цвет, содержит прожилки или сгустки крови, то этот симптом носит название кровохарканье.

Количество и характер мокроты дает врачу информацию о том, какова причина кашля. Например, густая зеленого цвета мокрота говорит о сильном воспалении, которое должно лечиться антибиотиками. А в зависимости от того, отходит ли вообще мокрота, будет зависеть, какие лекарства необходимо назначить. Так, например, при кровохаркании нельзя принимать отхаркивающие препараты, т.к. они могут увеличить количество крови в мокроте. При сухом кашле применение отхаркивающих препаратов может усиливать кашель вплоть до удушья.

Разные заболевания - разный кашель

Наиболее частой причиной кашля является **острое респираторное заболевание**. Как правило, развивается насморк и появляется чувство першения в горле. Кашель при ОРЗ исчезает через 1–3 недели и называется «острым». Если же кашель сохраняется дольше 3 недель, то его уже называют «хроническим». Именно он способен вымотать кого угодно.

Заболевания верхних дыхательных путей. Если при заболеваниях горла (фарингит, ларингит) сам по себе воспалительный процесс приводит к раздражению кашлевых рецепторов. Кашель, как правило, сухой, сопровождается болями и першением в горле. Заболевания носа (ринит, синусит – воспаление придаточных пазух носа) не всегда сопровождаются отсмаркиванием слизи из носовых ходов. Образующаяся при этом слизь стекает по задней стенке глотки, что приводит к ощущению щекотания в горле. Кашель при этом будет усиливаться в горизонтальном положении и во время сна.

Бронхиальная астма. Примерно в 10% случаев у больных бронхиальной астмой нет характерных удуший. Единственным проявлением заболевания является кашель. При обострении бронхиальной астмы происходит сужение просвета бронхов, что затрудняет прохождение воздуха преимущественно на выдохе и приводит к появлению кашля, свистящего дыхания или приступам удушья. К обострению заболевания может приводить простуда, контакт с аллергенами, вдыхание пыли, резкие запахи, и пр. Характерным для кашля является его возникновение в ночные и ранние утренние часы.

Воспалительные заболевания бронхов и легких: бронхит и пневмония. К раздражению кашлевых рецепторов при бронхите и пневмонии приводит воспаление и наличие мокроты в дыхательных путях. При этих заболеваниях кашель очень редко бывает сухим и всегда сопровождается повышением температуры тела.

Для **курильщиков** характерен кашель в утренние часы с отхождением густой мокроты и частые покашливания на протяжении всего дня.

Прием ряда лекарств в 4–9% способен приводить к такому побочному эффекту, как кашель. Распознать, что к развитию кашля привел прием препаратов, помогает то, что до назначения лекарства кашля не было. Кашель беспокоит преимущественно в дневное время, сухой, чаще – это небольшое, но изнуряющее покашливание. Через 3–7 дней после отмены препарата кашель пропадает.

Некоторые опухоли легких длительное время могут проявляться лишь кашлем: сухим или с отделением небольшого количества светлой мокроты. Изменений на рентгенограммах легких при этом не выявляется. Только обращение к врачу и проведение специальных методов исследования помогает поставить диагноз на ранней стадии.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ КАШЛЯ ЛЮБОЙ ПРИРОДЫ

Для облегчения любого кашля необходимо увлажнение воздуха в помещении пароувлажнителем, частое теплое питье и рассасывание леденцов (специальных леденцов от кашля). Влажность воздуха поможет повысить мокрая простыня, которую развешивают на батарее.

СИМПТОМЫ БЕЗОТЛАГАТЕЛЬНОГО ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ:

- *кровохарканье (мокрота равномерно красная или с красными/коричневыми прожилками)*
- *повышение температуры тела дольше 3 дней*
- *удушье или одышка*
- *кашель больше 3 недель*
- *боли в груди*
- *тошнота и рвота*

Коклюш – инфекционное заболевание, протекающее с длительным приступообразным спазматическим кашлем. В первые 2 недели кашель похож на кашель при обычной простуде, может сопровождаться насморком, небольшим повышением температуры тела. Начиная с третьей недели начинается период спастического кашля: короткие кашлевые толчки следуют один за другим на протяжении одного выдоха, после чего следует короткий свистящий вдох. Приступ кашля может повториться от 2 до 15 раз. После приступа кашля выделяется вязкая прозрачная мокрота. Во время приступа кашля лицо больного краснеет или даже синеет; высовывается язык, проявляется рвотный эффект.

Тяжелые осложнения

Частый упорный кашель, особенно в виде длительных приступов, приводит к повышению внутригрудного давления и может способствовать развитию: эмфиземы легких, осложнениям со стороны сердца (аритмии, усиление ишемии, развитие легочного сердца,) кровоизлиянию в склеры глаз, головокружению, обмороку, ухудшению мозгового кровообращения (особенно, если были инсульты), разрыву легкого. Кроме того, кашель может приводить к головной боли, рвоте, нарушению сна, недержанию мочи и кала у пожилого пациента. Хронический кашель может явиться причиной депрессии, осложняющей взаимоотношения пациента с окружающими.

Для того, чтобы избежать грозных осложнений и своевременно поставить диагноз, необходимо своевременно обратиться к врачу. В зависимости от характеристик кашля, его длительности, на основании результатов осмотра врач назначит обследование. Следует помнить, что только врач может достоверно распознать причину кашля и назначить необходимое лечение.

РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ Домашний ДОКТОР

№ 8/214, 11 декабря 2023 г. (фактически и по графику)

Учредитель: Санкт-Петербургское государственное казенное учреждение здравоохранения «Городской центр общественного здоровья и 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. 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, email: 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 01.12.2023 в 12:00. Дата выхода в свет: 11.12.2023. Дизайнер: Г. Н. Боронина. Корректор: О. С. Стугирёва.