

- Проверь здоровье: пройди диспансеризацию Стр. 1
- Здоровье сердца в «серебряном возрасте» Стр. 1
- Как не заразиться гепатитом? Стр. 2
- Алгоритм семейных ценностей Стр. 3
- Артрит: проблема решаема Стр. 3
- Смертельная подделка Стр. 3
- Душевное равновесие Стр. 4
- Первая помощь ребенку Стр. 4

Мы не лечим
людей,
а учим их быть
здоровыми!

Домашний ДОКТОР

Проверь здоровье: пройди диспансеризацию

Чем отличается профосмотр от диспансеризации? Для чего необходимо регулярно их проходить? Какие виды диспансеризации существуют? На эти и другие вопросы нам отвечает начальник отдела по организации амбулаторной медицинской помощи Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга Лариса Витальевна Соловьёва.



Цель и диспансеризации, и профосмотра – раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), которые являются основными причинами инвалидности и смертности. Профилактический медицинский осмотр – это базовый скрининг, предназначенный для лиц 18–39 лет. Его можно проходить ежегодно. Диспансеризация – эффективный инструмент, который позволяет увидеть полную картину состояния вашего здоровья. Это комплекс обследований, куда входит тот же профосмотр как базовый скрининг плюс дообследование, которые очень важны для граждан 40 лет и старше. Это может быть КТ легких, дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий и вен нижних конечностей.

Диспансеризация проходит в два этапа. На первом выявляют факторы риска, ХНИЗ, определяют группу здоровья. На втором проводят дополнительные обследования и анализы для уточнения диагноза. До 40 лет рекомендуется проходить диспансеризацию раз в три года, начиная с 40 лет – ежегодно.

А в какой группе я?

По результатам всех исследований терапевт или врач отделения медицинской профилактики подводит итоги и определяет группу здоровья. Первая группа – человек практически здоров. Для него проводится краткое консультирование по аспектам здорового образа жизни. Вторая группа ставится, когда заболевания еще нет, но есть факторы риска его развития, которые выявлены на первом этапе в ходе анкетирования. Здесь проводится индивидуальное профилактическое консультирование, и человек может быть поставлен на диспансерный учет непосредственно в отделении медицинской профилактики. Третья группа здоровья бывает А и Б. «3А» выставляется, когда у гражданина

выявляется ХНИЗ. В этом случае человек берется на учет профильным специалистом. Ему устанавливается диспансерное наблюдение. Группу здоровья «3Б» ставят, когда есть хронические заболевания, но они не столь тяжелые и не относятся к классу ХНИЗ.

Об онкоскрининге

В порядок проведения профосмотров и диспансеризации включены шесть основных онкоскринингов: на выявление злокачественных новообразований шейки матки и молочных желез у женщин (маммография); на выявление злокачественных новообразований предстательной железы у мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет – определение простат – специфического антигена в крови; на выявление злокачественных новообразований толстого кишечника и прямой кишки: в возрасте от 40 до 64 лет включительно – исследование кала на скрытую кровь иммунохимическим качественным или количественным методом раз в 2 года; в возрасте от 65 до 75 лет включительно – 1 раз в год; на выявление злокачественных новообразований пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки в возрасте 45 лет – эзофагогастроэноскопия; осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний, включающий осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов.

«Я здоров, мне ничего не надо»

Если человек считает себя здоровым, то ему тоже нужна диспансеризация? Да. Если вас ничего не беспокоит, это не значит, что вы абсолютно здоровы. Ведь ХНИЗ, к которым относятся сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, онкология, протекают на ранних стадиях бессимптомно. И чем мы раньше выявим болезнь, тем успешнее пройдет лечение и будет выше качество жизни. Диспансеризация и профосмотр – это для здоровых. Если вас что-то беспокоит, то уже надо идти к профильному специалисту.

Что появилось нового?

В прошлом году, в дополнение к основной программе диспансеризации по возрастам, введена

диспансеризация оценки репродуктивного здоровья. Она распространяется не на все население, а на мужчин и женщин в возрасте от 18 до 49 лет. Ее цель – это как можно раньше выявить патологию, которая препятствует деторождению. Оценку репродуктивного здоровья можно проходить ежегодно.

Также была выделена отдельно категория ветеранов СВО, которые проходят все профилактические мероприятия во внеочередном порядке. Плюс – добавилось такое обследование, как скрининг на антитела к гепатиту С. Это исследование проводится один раз в 10 лет. Гражданам определенных возрастов к основной палитре обследований теперь добавлен общий анализ крови.

По-прежнему действует углубленная диспансеризация лиц, перенесших коронавирусную инфекцию, с целью выявления поздних осложнений. Даже если факт перенесения болезни не был зафиксирован в документах, человек может написать заявление и пройти ее. Теоретически одному человеку можно пройти все три вида диспансеризации.

Будь ответственным!

Сколько времени требуется на прохождение диспансеризации? Первый этап – это один-два дня. Второй этап зависит от того, что выявили на первом: потребуется консультация одного или сразу нескольких специалистов?

Стоит отметить, что по трудовому кодексу на время диспансеризации работникам молодого возраста предоставляется один оплачиваемый рабочий день, а труженикам предпенсионного возраста – два. Диспансеризацию можно проходить и в вечернее время, и в выходные дни, как правило, это суббота. Все формы диспансеризации и профосмотров абсолютно бесплатны. Запись на диспансеризацию доступна через Единую справочную службу по телефону 122, единый портал «Госуслуги», сайт «Здоровье петербуржца» или по телефону районной поликлиники.

Не жалейте времени на заботу о своем здоровье. Если тебя ничего не беспокоит, все равно стоит пройти диспансеризацию, чтобы убедиться, что у тебя все хорошо и жить спокойно. Наше здоровье – наше достояние и наша ответственность, каждый из нас способен внести вклад в его сохранение.

Здоровое сердце в «серебряном возрасте»

Что полезно для здоровья сердца в зрелом возрасте? Есть ли эффективные способы профилактики возрастных болезней сердца? Об этом рассказывает врач-кардиолог высшей категории, заместитель начальника госпиталя для ветеранов войн по медицинской части Татьяна Евгеньевна Погода.

С возрастом проблемы с сердцем неизбежны. Каждый прожитый год жизни увеличивает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) из-за изменений, характерных для процесса старения организма – жесткости артериальных стенок, атеросклеротического процесса. Есть ряд факторов, которые способствуют развитию атеросклероза. Прежде всего это курение, высокие неконтролируемые цифры артериального давления, высокий уровень холестерина, в том числе липопротеида низкой плотности, нерациональная вредная еда, гиподинамия, большое количество времени у телевизора и в интернете. В совокупности все эти факторы, если их не профилактировать, способствуют развитию ССЗ.

Не рискуйте, вызывайте врача!

Какие симптомы нельзя игнорировать у пожилого человека? Когда требуется вызов скорой помощи? На что родственникам пожилого человека необходимо обращать внимание? Любые внезапные изменения в состоянии вашего пожилого родственника требуют внимания. Если речь идет о подозрении на инфаркт миокарда, то нужно обратить внимание на какие-то сжимающие, давящие боли в левой половине грудной клетки, отдающие под лопатку, необъяснимые боли в спине, особенно между лопатками. Кажется, что это остеохондроз, но зачастую это проблемы с сердцем. Иногда боль иррадирует в верхнюю челюсть, в левую руку, в эпигастральную область. Такие пациенты могут поступать в хирургическое отделение с подозрением на хирургическую патологию. Для уточнения диагноза им выполняется обязательная электрокардиограмма так называемого «нижнего» инфаркта миокарда. Если мы думаем о том, что у нашего родственника случился инсульт, то чаще всего при этом можно наблюдать триаду симптомов: сглаживается уголок рта, речь становится невнятной, появляется слабость в конечностях. Не всегда все эти три симптома присутствуют. Насторожить близких должны вдруг ставшая несвязной речь; внезапное выраженное головокружение, такое, что человек даже сесть не может в кровати; интенсивная головная боль; выпадение полей зрения. Это могут быть первые симптомы острого нарушения мозгового кровообращения, когда стоит незамедлительно вызвать скорую помощь. Пациента доставят в региональный сосудистый центр, где ему в кратчайшие сроки будет выполнено обследование и оказана помощь.

Я сам все знаю

Если мы говорим о терапии, то как правильно принимать лекарственные средства? Возможно ли самостоятельное назначение сердечных препаратов из рекламы? Хотелось бы сразу предостеречь от неконтролируемого приема лекарств. Все врачи работают по принципу доказательной медицины, назначают только проверенные препараты, прошедшие большие клинические исследования, доказавшие свою эффективность и безопасность в течение многих лет, внесенные в клинические рекомендации. У пациента старшей возрастной группы часто встречается сразу несколько заболеваний, он получает ряд препаратов.

Продолжение на с. 2



Начало на с. 1

Врач, выписывая лекарства, в обязательном порядке смотрит, как они взаимодействуют друг с другом. Пациент самостоятельно провести такой анализ не сможет. Также хочу предостеречь от самовольного изменения дозировки и отмены лекарственных средств. Например, назначены антикоагулянты, защищающие от тромбообразования – процесса формирования кровяных сгустков (тромбов) в кровеносных сосудах. Здесь пропуск даже одного-двух дней приема может закончиться фатально. Отмена антиаритмических препаратов может привести к серьезным последствиям – нарушению ритма, к фибрилляциям желудочков, к желудочковой тахикардии. Поэтому прежде чем что-то менять или отменять, необходимо посоветоваться с врачом. «Самостоятельностью» чаще страдают мужчины: «Операция прошла, месяц принимал препараты. Зачем дальше пить таблетки, если мне стало лучше?» Это проблема. «Я купил лекарство, пропил курс и на этом остановлюсь». Это категорически неправильно. Если ССЗ уже есть, то лекарственная терапия принимается постоянно, пожизненно, а не время от времени. Если появились какие-то побочные эффекты, то врач произведет коррекцию дозы или заменит на другой препарат, может быть, даже что-то отменит. Но повторюсь, здесь обязательна консультация врача.

А что в аптечке?

Какие препараты обязательно должны быть в аптечке у пожилого человека? Наиболее распространена в этом возрасте гипертоническая болезнь. Гипертоники должны иметь не только в аптечке, но и всегда в кармане, в сумке препараты для экстренного снижения АД. Если есть стенокардия напряжения высокого функ-

ционального класса, то рекомендуем всегда с собой носить нитроглицерин. Все остальное нужно проговоривать с врачом.

Как правильно мерять давление? Какой прибор выбрать – электронный, механический? Правило хорошего тона – независимо от возраста иметь в доме тонометр и весы. Лучше выбрать автоматический или полуавтоматический прибор. За полчаса до измерения АД не стоит пить кофе, крепкий чай, спиртные напитки, курить. Перед измерением надо спокойно посидеть 3–5 минут. Освободить плечо от тесной одежды. Манжету располагаем на два пальца выше локтевого сгиба. Через 3–5 минут можно измерение повторить.

Какая нагрузка мне подходит?

Занятия физической активностью – профилактика многих заболеваний. Можно ли утверждать то же самое о пожилых? Здесь все зависит от того, какие заболевания есть у пациента старшей возрастной группы, от его состояния. Пациентам с патологией сердца, с хронической сердечной недостаточностью, с перенесенным инфарктом миокарда мы говорим, что двигательная активность должна быть такой, насколько он может себе ее позволить, до очень легкой одышки. Частота сердечных сокращений при этом должна быть не более 110 ударов в минуту. Пациентам без таких серьезных заболеваний, которые чувствуют себя хорошо, рекомендуем 300 минут спокойных аэробных нагрузок в неделю. Какую нагрузку себе можно позволить? На что здесь ориентироваться? Хороший маркер – частота сердечных сокращений. Она вычисляется так: 220 минус возраст. Это тот предел, который можно себе позволить. Если паци-

ент перенес ОНМК либо инфаркт миокарда, то еще в стационаре врач лечебной физкультуры даст все необходимые рекомендации.

Стресс – катализатор проблем

Сегодня мы часто говорим о таком факторе риска, как стресс. Стресс и ССЗ имеют прямо пропорциональную зависимость, особенно если стресс хронический. Выброс адреналина, кортизола приводит к высокой частоте сердечных сокращений, вырабатываются вещества, способствующие воспалению сосудистой стенки, таким образом увеличивается вероятность сосудистой катастрофы. Стресс иногда пытаются «закурить, запить алкоголем, заесть». Это нерационально. Как же бороться со стрессом? Одна из ре-

комендаций – прогулки на свежем воздухе. Надо обязательно нормализовать сон, постараться ложиться спать и вставать в одно и то же время. Не смотрите телевизор, не листайте интернет перед сном. Придумайте себе какое-то хобби помимо просмотра телевизора – рисовать, вышивать, разгадывать кроссворды. А близким надо чаще звонить своим пожилым родственникам просто так, без повода – бабушкам, дедушкам. Не нужно на них обижаться, их нужно просто любить и принимать такими, какие они есть.

В заключение хотелось бы отметить, что борьба с ССЗ – это совместная работа пациентов и врачей. Нужно беречь себя, следить за своим АД и выполнять все рекомендации врача. Это основа долгой и активной жизни в любом возрасте.



Как не заразиться гепатитом?

Об этом нам рассказал главный врач Клинической инфекционной больницы имени С. П. Боткина д. м. н., профессор Денис Александрович Гусев.

Сегодня мы говорим о 5 вирусах гепатита, роль которых этиологически признана. Их можно разделить на две большие группы. Первая – гепатиты А и Е с фекально-оральным механизмом передачи. Это острые гепатиты, которые протекают циклично, с различной степенью тяжести и, как правило, заканчиваются выздоровлением. От гепатита А есть вакцинация, которая проводится по эпидпоказаниям. Ее мы рекомендуем проводить нашим жителям перед поездкой в далекие жаркие страны. От гепатита Е вакцины нет. Он редко встречается. В нашем городе в прошлом году было зарегистрировано всего 5 случаев.

Вторая группа – это гепатиты В, С, Д с гемоконтактным, или парентеральным, механизмом передачи. Для того, чтобы ими заразиться, кровь больного человека должна попасть в кровь здорового через поврежденные слизистые оболочки или кожные покровы. Выделяют естественные и искусственные пути передачи. Для гепатита В характерны естественные пути передачи – половой; вертикальный (во время родов); контактно-бытовой, поскольку вирус очень устойчив во внешней среде и может месяцами сохраняться на телефоне, на мышке компьютера и т.д.

Вирус гепатита С крайне нестойкий во внешней среде и практически моментально разрушается, поэтому естественные пути передачи для него не актуальны.

А вот искусственные – да. Это парентеральные манипуляции в медицинских (переливание крови, инвазивные диагностические и лечебные манипуляции) и не медицинских (татуаж, пирсинг, иглоукалывание, маникюр, инъекционное потребление наркотиков) целях, естественно, если инструментарий для манипуляций загрязнен остатками крови, содержащей вирус.

Гепатит D – это вирусное заболевание печени, протекающее как в острой, так и хронической формах, для развития которого необходимо присутствие вируса гепатита В. Без наличия в организме пациента гепатита В заражение гепатитом D невозможно. Вирус гепатита D повреждает непосредственно клетки печени.

Никаких проявлений

Есть ли общие симптомы у вирусных гепатитов? Особое коварство хронических гепатитов в том, что человек не замечает никаких проявлений болезни. Длительное латентное бессимптомное течение может начинаться с момента заражения и привести к тому, что острый гепатит перетекает в хронический. Зачастую человек узнает о том, что у него есть хронический гепатит, либо случайно, делая обследование по какому-то другому поводу, либо когда у него уже развиваются осложнения – не просто гепатит, а стадия цирроза печени. Очень часто впервые человек узнает, что у него гепатит, при поступлении в реанимацию

нашей больницы с осложнениями в терминальной стадии.

Острая форма гепатита может никак не проявляться. В частности, гепатит С только в 2–3% случаев протекает в явной клинической форме, то есть с симптомами. Все остальные проходят незаметно. При остром гепатите С порядка 15–20% пациентов поправляются самостоятельно, без медицинской помощи, и даже могут не знать, что были больны. Но в 80% случаев острый гепатит прогрессирует и приводит к хроническому заболеванию печени.

Как диагностируется хронический гепатит? Если говорить о гепатите В, то в острой форме он опасен для маленьких детей до 2 лет, пока их иммунная система еще не состоятельна дать адекватный ответ на вирус. Здесь точно разовьется хронический гепатит. В связи с этим в нашем национальном календаре прививок первая прививка делается в роддоме в первые два часа жизни новорожденного.

Если взрослый заболевает острым гепатитом В, то в 99% случаев он у него закончится выздоровлением. По гепатиту В выполняется скрининговый анализ крови на антитела: если он положительный, то человек инфицирован. Для скрининга на гепатит С выполняется основной анализ на антитела к вирусу гепатита С. ПЦР – золотой стандарт диагностики вирусного гепатита С. Если реакция положительная, то гепатит С есть. Дальше уже определяется стадия, активность и проводится противовирусная терапия.

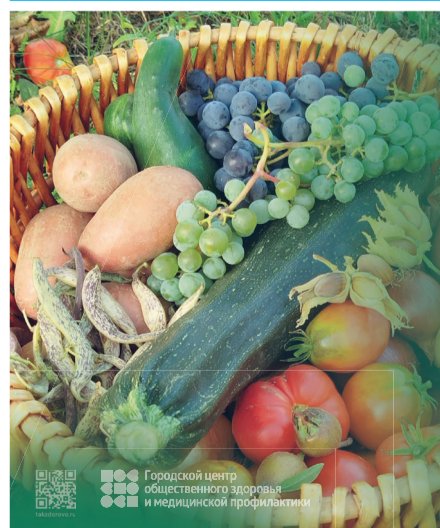
Пожизненная терапия? Краткосрочный курс?

Вся противовирусная терапия, которая существует на сегодняшний день в отношении гепатита В, направлена на подавление репликации, чтобы вирус «сидел и не поднимал головы», чтобы человек прожил долго. Для этого требуется, чтобы пациент принимал 1 таблетку в день постоянно. Если ее не принять, то вирус

тут же активируется, произойдет реактивация инфекционного процесса, и заболевание начнет прогрессировать. Терапия пожизненная – 1 таблетка в день, и вы можете быть уверены, что вам не грозит цирроз печени.

Теперь что касается гепатита С. Сейчас мы имеем в своем арсенале самые современные препараты с прямым противовирусным действием. Сроки лечения сегодня не как раньше – год-полтора, а всего 8–12 недель. При этом эффективность лечения практически 100%, то есть происходит полное выздоровление. Так как у нас есть короткая таблетированная безопасная терапия, то вакцина против гепатита С не разрабатывается.

Если вы инфицированы вирусом гепатита С, то на сегодняшний день это излечимое заболевание, если гепатитом В – то ситуация контролируемая. Есть проблемы? Обращайтесь к врачу, вам поставят правильный диагноз и назначат адекватную терапию. Не занимайтесь самолечением, соблюдайте правила личной гигиены, ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!



ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ? ЕШЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ!

Овощи и фрукты — фундамент пирамиды здорового рациона наряду со злаками и растительными маслами. Они должны занимать половину вашей «здоровой тарелки»

Рекомендация ВОЗ: ежедневная норма — не менее 400 г плодов в любом виде (свежем, варёном, запечённом, тушёном). Картофель в расчёт не входит

Овощи и фрукты — главные поставщики витаминов (от латинского «vita» — «жизнь»)

Алгоритм семейных ценностей

Семейные ценности – это не общие слова и оторванная от жизни пафосная формула. Это абсолютно конкретный набор поведенческих алгоритмов, делающий жизнь человека максимально эффективной. Не научили в семье слушать (послушать – послушанию) – эта схема фиксируется, и обучение чему-либо или элементарное взаимодействие с кем-то (выслушивание, учет чужого мнения) будет проходить с огромным трудом.

Безопасный полигон

Ценность семьи заключается в передаче и записывании в область подсознания ребенка традиционных базовых установок – того самого «стержня» основных восприятий окружающей действительности и реакций на нее. Это фундамент-основа, на котором строится здание всех знаний, умений и навыков, которые получает человек в процессе социализации, образования и занятия своего места в общественной структуре.

Семья – это не только наглядная демонстрация всевозможных схем взаимоотношений, которые ребенок наблюдает, тренирует в безопасном режиме, а затем переносит вовне, применяя навыки в личных жизненных ситуациях. Не только изучение ролевых моделей. Не только постижение алгоритмов сочетания эмоциональной (женской) области с логической (мужской). Но и, по сути, это процесс формирования внутреннего полноценного мира человека, в котором выстраивается равновесие между желаниями, целями, планами и действиями по их осуществлению.

Без «семейного устава» как без рук

Как показывает практика, разнообразные асоциальные и противоправные поступки имеют своей целью компенсацию того или иного фактора, которого не хватало в семье. Скажем, страх ненужности и недолюбленности может восполняться агрессией, а нехватка поддержки, одобрения и принятия может вылиться в разнообразные формы зависимостей. При этом отсутствие четких установок, полученных в семье, лишает ребенка набора базовых жизненных инструментов и делает его абсолютно беспомощным при столкновении с окружающим миром. Речь идет даже не о пресловутом «плохо-хорошо», а о вполне конкретном «работает-не работает, опасно-безопасно». Ведь слушать старших – это не столько о «хорошем воспитании», сколько о функциональности и безопасности. И «почитание родителей» – о том же, ведь любая инструкция (устав, закон, правило) – это компиляция опыта предков, направленная на обеспечение эффективности действий потомков.



Им можно, а мне нельзя?

Но вкладывание в головы подрастающего поколения определенного количества базовых программ и установок не предполагает жесткого безусловного зазубривания устава. Подобный метод основывается на страхе, на жестком подчинении и имеет риск противостояния, сопротивления и попытки исследования альтернативных вариантов. Здесь важна демонстрация выгоды использования данных традиционных схем по принципу «можно, конечно, и головой гвозди забивать, но молотком удобнее». Тут уже заходит речь о восстановлении навы-

ков использования базовых поведенческих алгоритмов старшего поколения. Ведь авторитетно научить чему-то кого-то можно только тогда, когда сам это хорошо знаешь и умеешь. А родительская декларация, противоречащая действиям, порождает лишь внутренний конфликт у ребенка и последующее внутреннее оправдание всем своим действиям типа «им можно, значит, и мне тоже». Так что запуск семейных базовых алгоритмов-ценностей – процесс взаимобразный. И дети, в сущности, выступают лишь в роли зеркала, отражая изменения, которые происходят в семье.

Артрит: проблема решаемая

«Артрит – это не приговор, а проблема, которую можно решить», – говорит заместитель главного врача по медицинской части Клинической ревматологической больницы № 25 имени В. А. Насоновой, врач-ревматолог высшей квалификационной категории к. м. н. Антон Леонидович Чудинов.

Многие ошибочно полагают, что артрит – это единственная болезнь, удел пожилых людей, которая проявляется лишь легким хрустом в суставах. На самом деле термин «артрит» объединяет свыше 100 различных заболеваний суставов воспалительного и дегенеративного характера. Они страдают не только взрослые, но и дети (ювенильный артрит). Отсутствие своевременной диагностики и лечения может привести к необратимому повреждению суставов, хронической боли и значительному ограничению подвижности.

Обрати внимание

Необходимо знать ключевые проявления артрита, которые нельзя игнорировать.

Мы призываем вас быть внимательными к сигналам своего тела. Обратитесь к врачу, если вы заметили у себя один или несколько из следующих симптомов, которые сохраняются более двух недель.

- Боль в суставах: постоянная или периодическая, особенно усиливающаяся в состоянии покоя и по утрам.
- Утренняя скованность в суставах: ощущение «тесных перчаток» или «затекшего тела»,

которое чаще всего длится более 30 минут и постепенно проходит с началом движения.

- Припухлость и отечность суставов: в области одного или нескольких суставов, часто сопровождающаяся локальным повышением температуры и покраснением кожи.
- Ограничение движений в суставах: вы замечаете, что не можете полностью согнуть или разогнуть руку, ногу, испытываете трудности при подъеме по лестнице или при выполнении простых бытовых действий.
- Общая слабость и повышенная

утомляемость: эти неспецифические симптомы часто сопутствуют воспалительным проявлениям артрита.

Помоги себе

Ранняя и точная диагностика, а также следование предписаниям врача позволяют миллионам людей во всем мире жить полноценной жизнью, работать, заниматься спортом и радоваться каждому дню.

Что вы можете сделать для своего здоровья?

1. Будьте внимательны к сигналам организма. Не списывайте стойкие симптомы на усталость или возраст.
2. Не занимайтесь самолечением. Прием обезболивающих препаратов лишь маскирует проблему, но не решает ее.
3. Обратитесь к специалисту. Если вас что-то беспокоит, проконсультируйтесь с лечащим вра-

чом в поликлинике по месту жительства, при необходимости он направит вас на консультацию к врачу-ревматологу или врачу другой специализации (травматолог-ортопед, невролог и др.). Только профессионал может поставить точный диагноз и назначить адекватную терапию.

4. Ведите здоровый образ жизни. Сбалансированное питание, поддержание оптимального веса и регулярная умеренная физическая активность (например, плавание, ходьба, лечебная гимнастика) – важные шаги для поддержания здоровья суставов.

Помните, что ваше здоровье – в ваших руках. Будьте активны, информированы и не откладывайте заботу о себе на потом.

Желаем вам здоровья, легкости движений и прекрасного самочувствия!

Смертельная подделка

Покупка алкоголя «с рук», на стихийных рынках, в ларьках, палатках, киосках, а также через интернет-сайты может представлять серьезную угрозу для жизни и здоровья. Под видом алкоголя известных марок вам могут продать суррогат – заменитель или фальсифицированный продукт. Суррогатный алкоголь часто содержит метиловый спирт (метанол) – едкий, практически неотличимый от «обычного» этанола по запаху и вкусу, но крайне токсичный. Его употребление приводит к разрушению сердечно-сосудистой системы, печени, почек и зрительного нерва. Даже небольшое количество этанола (5–10 мл) может вызвать слепоту, а 100–150 мл – стать смертельной дозой.

Симптомы отравления

Сначала наблюдаются признаки алкогольного опьянения – эмоциональное и двигательное возбуждение; покраснение лица; тошнота и рвота, мушки перед глазами; состояние эйфории; ощущение психического и физического расслабления. В течение последующих суток состояние ухудшается. Появляется жажда, боли в животе, одновременно головная боль, сильные боли в икроножных мышцах, двоение в глазах. В тяжелых случаях часто наступает слепота. Появляются судороги, возбуждение, напряжение затылочных мышц, нарушается сердечный ритм, падает давление.

Что делать?

Если больной без сознания, то его надо уложить на ровную твердую поверхность, повернуть голову набок, чтобы не было аспирации рвотными массами, и вызвать скорую помощь. При нарушении дыхательной и сердечной деятельности сначала вызывают скорую помощь, а затем уже проводят непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Если пострадавший находится в сознании и его защитные рефлексы сохранены, необходимо сделать промывание желудка. После чего немедленно позвонить в скорую помощь.



Душевное равновесие

Каковы признаки психического нездоровья? Где искать поддержку и советы, если кажется, что эмоции взяли верх над разумом? Что рекомендуют специалисты для профилактики стресса в повседневной жизни? С этими вопросами мы обратились к главному внештатному медицинскому психологу Комитета по здравоохранению профессору, доктору медицинских наук Елене Рудольфовне Исаевой.

Психическое здоровье – неотъемлемый компонент общего здоровья человека.

Безусловно, его нужно поддерживать, им нужно заниматься, чтобы сохранять ощущение благополучия, гармонии, удовлетворенности собственной жизнью. Именно психическое и психологическое здоровье могут влиять и на соматическое здоровье, на продуктивность на рабочем месте, на отношения с родными и близкими. Чаще всего именно психическое здоровье определяет все наши виды активности и жизнедеятельности. Главное сейчас – сформировать культуру его сохранения и поддержания. Этому надо учиться с ранних лет.

Суррогатный образ жизни

Мегаполис имеет свою психологическую специфику. При всех его возможностях люди страдают здесь от одиночества, от замкнутости, от быстрого темпа жизни, от того, что приходится перерабатывать огромное количество информации, которой не с кем поделиться. Закрытость внутри своей семьи, внутри своей квартиры – это особенность жителей больших городов. Густонаселенность, толпы людей вокруг, но при этом ты внутренне психологически одинок. С этим часто обращаются к психологам и психотерапевтам. Есть интернет, социальные сети, где как бы оказывают поддержку, и как будто бы есть ощущение, что ты не один, люди неравнодушны к тебе. Но при всей своей социальной активности в интернете ты по факту не знаешь, на кого тебе опереться, к кому в трудный момент обратиться. Многие сегодня работают онлайн, не ходят каждый день на работу, не общаются с коллегами. Что я замечаю? Снижение общей активности, когда появляется состояние общей усталости, астении, депрессии, потери интереса к обществу и к общению. Со снижением социальной

активности, сужением количества контактов незаметно происходит и снижение социального интеллекта. А вопрос обмена эмоциями уходит вообще. Происходит так сказать «выученная аутизация» у абсолютно здоровых, развитых, образованных молодых людей. Ведь получается, что они ведут суррогатный образ жизни.

Кто нуждается в заботе?

Чаще всего традиционно в больших городах встречаются тревожные расстройства, депрессивные состояния, появление страхов за будущее, за детей. Особого внимания заслуживают, конечно же, семьи тех, кто ушел на СВО. Им сейчас нужна особая поддержка. Ситуация постоянной неопределенности, страха за жизнь близкого, конечно, влияет на их психическое благополучие и самочувствие. Особенно помощь нужна детям участников СВО, потому что у них еще нет развитых адаптационных ресурсов, чтобы справиться с такими глобальными потрясениями, с масштабным ощущением горя. То же касается и вынужденных переселенцев, мирных жителей, неожиданно оказавшихся в условиях боевых действий.

Любая стрессовая ситуация экстремально-го характера, будь то техногенная катастрофа, природные катаклизмы, военные конфликты, всегда является чрезвычайной ситуацией. Наше состояние после пережитого травматического опыта – это нормальная реакция человека на ненормальные обстоятельства и события, которые с ним произошли. Здесь необходимо бережное восстановление психического здоровья.

Тревожные звоночки

Если у вас две-три недели подавленное настроение, нет ни физических, ни психических сил, чтобы работать, трудности с засыпанием, частые пробуждения, потеря аппетита, вы

перестали «чувствовать жизнь», появилось ощущение утраты ее смысла – не терпите, обращайтесь к специалисту за помощью. Консультацию психолога можно рекомендовать всегда при проблемах в семейных отношениях, в конфликтах и повышенной раздражительности в общении, при выгорании на работе. Даже разовая консультация даст эффект, сориентирует, где взять силы и куда нужно двигаться, чтобы не заболеть, не рухнуть в депрессию, в синдром хронической усталости. У нас есть 6 телефонов доверия в городе, где работают специально обученные специалисты, профессиональные психологи. Если страшно пойти к психологу, то позвоните.

Как справляться со стрессом?

Первое – это любые виды активности. Чем выше стресс, тем больше нужно физической активности. Ходите больше пешком (в парк, в лес, просто гулять вокруг дома), катайтесь на велосипеде, на сапах, на санках, когда что позволяет, погуляйте с собакой, пробегитесь. Кто-то поет, кто-то танцует. Этого нельзя исключать из своей жизни, как бы вы ни были заняты. Каждый день мы накапливаем стресс и каждый день мы обязаны его снимать, иначе он накапливается. Разовая поездка в выходные на дачу – это хорошо, но недостаточно для выравнивания общего состояния. Второе – это умение отдыхать. Отдых – это занятие, которое приносит удовольствие, переключение. Кому-то нравится смотреть фильмы, кто-то лю-



бит вышивать или рисовать. Третий ресурс – это общение, но не виртуальное, а реальное, которого нам всем сегодня не хватает. То, где ты не простоставишь смайлики, а можешь обменяться эмоциями, почувствовать эмпатию, увидеть поддержку в глазах собеседника. Это важно, это дорогого стоит.

Как сохранить свой внутренний баланс?

Найти себя, свое место, свое дело в жизни. Работа – не только заработок, а дело по душе, призвание, смысл бытия, миссия человека. В любых жизненных обстоятельствах стоит сохранять оптимизм и помнить, что не бывает безвыходных ситуаций. Нужно научиться обсуждать проблемы и договариваться, независимо от ситуации. Нельзя замыкаться и держать постоянно в себе негативные, тревожные мысли и чувства. Идите за помощью к психологам. Они поддержат и научат, как правильно поступить в сложной ситуации. Не избегание трудностей, а умение с ними конструктивно справляться, сохраняя оптимизм, – это основа нашей психологической устойчивости.

Где помогут?

Психологическая бесплатная амбулаторная помощь в нашем городе на сегодняшний день доступна. В каждом районе в поликлиниках есть кабинеты медико-психологической помощи и консультирования, где работает не только медицинский психолог, но и психотерапевт, и специалист по социальной работе. Консультации актуальны для всех, кто испытывает тревогу, стресс, выгорание. Психологи помогают находить внутренние ресурсы и направления для преодоления трудностей. В каждой детской поликлинике также работает детский психолог. К нему можно записаться и прийти на консультацию как вместе с ребенком, так и отдельно. В школах также работают психологи. Психологи есть в женских консультациях, в центре для подростков «Ювента», в ряде стационаров города. Надо отметить, что в последние годы число обращений за помощью к психологам значительно возросло, что свидетельствует о важности психического здоровья.

Первая помощь ребенку

Как оказать первую помощь в различных чрезвычайных ситуациях? Что делать, а главное – чего точно нельзя делать, если ребенок отравился, перегрелся, замерз? Рекомендации дает главный внештатный специалист по первой помощи, руководитель Центра аттестации и аккредитации ФГБОУ ВО «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени акад. И. П. Павлова» к. м. н., доцент Зульфия Абдуллоевна Зарипова.

Не перегрейтесь!

Солнечный удар – это локальное воздействие на голову. Обычно это проявляется вялостью и сонливостью, иногда у ребенка может быть тошнота или рвота, реже потеря сознания и судороги. Тепловой удар может произойти в душном помещении, в закрытой машине, когда ребенок одет слишком тепло по отношению к погоде. Тепловой удар касается уже всего организма. Этим он отличается от солнечного. Его проявления такие же, как и у солнечного. В обоих случаях надо прекратить воздействие теплового агента. Перенести ребенка в прохладное место. Если у него нет дыхания, он без сознания, то надо вызывать скорую помощь для проведения реанимационных мероприятий. Если ребенок в сознании, но вялый, сонливый, его надо уложить на бок. Затем

начинаем охлаждение. Можно обернуть тело влажной простыней, положить на голову влажное полотенце, подмышки и в пах – бутылки с холодной водой. Нельзя погружать ребенка в холодную ванну, так как это может привести к остановке кровообращения.

Что делать при ударе током?

Такие случаи тоже не редки. Обеспечьте собственную безопасность, иначе вы тоже будете пострадавшим. Если вы предполагаете воздействие электрического тока в помещении, то примите меры к его обесточиванию, выключив рубильник. Если электротравма произошла на земле и рядом лежит оголенный провод, то помните о шаговом напряжении. Оцениваем дыхание, сознание, кровообращение. Если ток прошел

через жизненно важные органы, сразу вызываем скорую помощь. Даже если ребенок в сознании, но у него было поражение электрическим током, его надо госпитализировать, поскольку могут быть отдаленные последствия, в частности, сердечная аритмия.

Это вкусно? Надо попробовать

Отравления. Дети любопытны и стараются попробовать этот мир на вкус. Здесь зона ответственности родителей. Некоторые любят переливать опасные вещества в емкости без названия. Например, ребенок глотнул воды из бутылочки, а это был уксус. Произошло отравление. При отравлении химическими жидкостями надо дать ребенку попить воды, чтобы разбавить их концентрацию. Не рекомендуется вызывать рвоту, если есть подо-

зрение на отравление щелочью или кислотой. Нельзя проводить «реакцию нейтрализации» – воздействовать щелочью на кислоту. Это приводит к термореакции и еще большему повреждению желудочно-кишечного тракта. Вызываем бригаду «скорой», сохраняем емкость, из которой ребенок пил, чтобы понять, что за вещество воздействует на организм. Медики с помощью зонда проведут детоксикацию и определят дальнейшую тактику лечения. Если ребенок принял какие-то таблетки, то дайте ему выпить как можно больше жидкости, спровоцируйте рвоту, чтобы как можно меньше лекарства осталось в желудке. Затем дайте ему сорбент. Сегодня распространен ингаляционный вид отравления – вейпами. Здесь может быть воздействие и на сердце, и на легкие, вплоть до отека голосовых связок и шокового состояния. Без помощи врачей здесь не обойтись.

Я замерз

Обморожения. Все в детстве любят гулять. Домой не загнать, даже когда ребенок совсем замерз. Здесь ключевой момент – правильно одевать ребенка на прогулку согласно погодным условиям. Необходимо

контролировать время нахождения ребенка на улице и наблюдать за его состоянием. Вовремя отправить его домой – предотвратить обморожение. Если ребенок начал зябнуть, то надо отвести его в теплое помещение, снять холодную одежду, надеть что-то теплое и что-то теплое дать ему съесть и попить. Если появились признаки обморожения рук – они стали красными, с цыпками, их нужно согреть сухим теплом, например, надеть сухие варежки. Можно руки опустить в воду на 10–15 минут. Вода должна быть прохладная. Нельзя погружать руки в горячую воду! Ключевая точка – согревание изнутри. Не надо растирать руки и лицо варежкой, а тем более снегом. Это приведет к дополнительной травматизации кожи и сосудов. Нельзя погружать ребенка в горячую ванну. Если из холода вы поместите ребенка в горячую ванну, то сердце тоже может остановиться. Если домашние средства не помогли, то вызывайте врача.

Надо уметь оказывать первую помощь детям. В нашем городе есть много курсов, где этому учат. Но это не должно быть дистанционное обучение, здесь нужен практик.