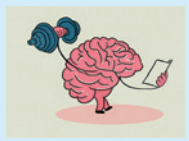
Берегите Здоровье!

№ 4(204) июль - август 2019 г. | Издаётся с 1992 года | ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области»

ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА 3 стр.



КАК УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА 4 стр.

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ЗА СУТКИ 5 стр.

АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ 8 стр.

Подведены итоги форума

Министр здравоохранения области подвел итоги трехдневного медицинского форума «Национальные проекты. Региональный путь», который завершил свою работу накануне

Первая в России масштабная встреча регионального медицинского сообщества, представителей медвузов и федеральных центров, государственных и муниципальных структур, общественности, посвященная нацпроектам в здравоохранении, прошла на площадке Западного филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы.

Экспертами форума выступили специалисты Центрального института организации и информатизации здравоохранения Минздрава России, Северо-Западного государственного медицинского университета им. И.И. Мечникова, Первого Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова, Тюменского государственного медицинского университета, мединститута БФУ им. И. Канта. Пленарные сессии ежедневно собирали более 300 человек.

«Здесь мы впервые встретились со всеми основными участниками процесса реализации нацпроектов – и не только с представителями медицинского сообщества, хотя многие коллеги почему-то считают, что проект «Здравоохранение» и должен реализовываться исключительно работниками системы здравоохранения», – сказал **Александр Кравченко.**

Отдельные темы форума были посвящены взаимодействию с муниципалитетами, а также другими ведомствами; роли профсоюзов в решении кадрового вопроса; нестандартным приемам непрерывного медицинского образования; совершенствованию медико-санитарной помощи старшему поколению жителей; паллиативной помощи; информатизации здравоохранения. Живой отклик у всех участников получила сессия по бесконфликтному поведению с пациентами с проведением мастер-класса по стрессоустойчивости и методам саморегуляции эмоционального напряжения у медработников.

Третий день форума был посвящен «бережливым технологиям». Опытом по их внедрению в поликлинике и стационаре поделились соответственно главный врач Городской больницы №2 **Степан Миракян** и руководитель Областного наркодиспансера **Станислав Ким**. Затем состоялась защита проектов по оптимизации работы медицинских организаций Калининградской области и конкурсная презентация проектов «Лучшая «бережливая поликлиника», которые представили восемь лечебных учреждений региона.

«Сегодня обязательным условием достижения результативности по нацпроектам является межведомственное взаимодействие, – уверен **Александр Кравченко.** – И очень важно и абсолютно необходимо организовать такое взаимодействие с другими органами власти, другими учреждениями, с муниципалитетами, нашими коллегами-законотворцами, для того чтобы общими усилиями мы смогли создать максимально эффективную систему здоровьесбережения населения Калининградской области, укрепить его здоровье и, безусловно, повлиять на демографическую ситуацию в регионе».

Министр добавил, что по итогам форума будут разработаны детальные планы по каждому муниципалитету,

которые предполагают проведение детального анализа по различным показателям – плотности населения, половозрастному составу, работающим предприятиям, организованным группам: «Это делается для того, чтобы было понимание по каждому муниципалитету и в результате медицинская помощь и профилактические мероприятия в зависимости от ситуации, сильных и слабых сторон каждой конкретной территории были максимально приближены к населению».

Первый и единственный в России форум, посвященный нацпроектам, вызвал большой резонанс в профессиональной среде региона. Так, советник губернатора по вопросам здравоохранения **Татьяна Груничева** выразила общее мнение, отметив, что мероприятие способствовало сплочению медицинского сообщества и формированию настоящей команды единомышленников, готовой воплотить в жизнь все решения, касающиеся нацпроектов, в том числе выработанные в ходе состоявшегося мероприятия.

Всероссийский форум нейрохирургов и челюстно-лицевых хирургов

В работе двух объединенных конференций, состоявшихся в областном центре, принял участие министр здравоохранения региона Александр Кравченко.

Форум проходил под председательством главного внештатного нейрохирурга Минздрава России, директора клиники и завкафедрой нейрохирургии и нейрореанимации Московского государственного медико-стоматологического университета им. А.И. Евдокимова, академика РАН, профессора **Владимира Крылова** и главного внештатного специалиста по челюстно-лицевой хирургии Минздрава России, директора Центрального научно-исследовательского института стоматологии и челюстно-лицевой хирургии, академика РАН, профессора **Анатолия Кулакова**.

На встрече собрались более ста ведущих профильных хирургов из Москвы, Санкт-Петербурга, Красноярска, Новосибирска, Екатеринбурга, Уфы и других регионов России, а также производители специализированной техники для проведения хирургических операций из Японии и Кореи. Эксперты представляли такие известные отечественные клиники и медицинские вузы, как Научно-исследовательские институты скорой помощи – имени Н.В. Склифосовского (Москва) и имени И.И. Джанелидзе (Санкт-Петербург), Национальный медицинский исследовательский центр нейрохирургии им. Н.Н. Бурденко, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет.

Темы, которые обсуждались на форуме, касались различных аспектов хирургического лечения нарушения мозгового кровообращения, челюстно-лицевых оперативных вмешательств, в том числе в детской медицине, предотвращения послеоперационных осложнений, реабилитации профильных пациентов.

«На таких конференциях, когда собираются представители многих регионов России, мы можем без стеснения обсудить те проблемы, которые есть, это всегда очень информативно и полезно, – подчеркнул **Александр Кравченко**. – И нам здесь, в Калининграде, на подобных встречах также надо обсуждать, какие технологии внедрять, куда стремиться. И понимание того, какой нам нужен уровень образования и компетенций специалистов – это, пожалуй, один из ключевых моментов, который необходимо активно развивать для достижения поставленных целей».

Говоря об уровне развития нейрохирургии и челюстно-лицевой хирургии в Калининградской области, Владимир Крылов отметил, что здесь есть своя школа, и с учетом имеющихся возможностей в регионе будет выстраиваться вся система по улучшению качества оказания профильной медицинской помощи.

«И Калининград может стать примером для других субъектов в плане выстраивания матрицы оказания высокотехнологичной помощи внутри одной территории, чтобы пациенты не уезжали лечиться в другие регионы и за границу, а наоборот, сюда смогли приезжать пациенты из соседних стран», – отметил **Владимир Крылов**.

Главный внештатный нейрохирург Минздрава России также сделал акцент на необходимости организации подготовки высококвалифицированных медицинских кадров, создании серьезной педагогической школы, благодаря которой в отрасль придут работать молодые специалисты с новыми передовыми знаниями и компетенциями.

НОВОСТИ

Очередная медицинская акция

Очередная массовая акция, посвященная здоровому образу жизни, состоялась 27 июля.

Мероприятие было организовано региональным Министерством здравоохранения, ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской» области при поддержке КРО Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики», межрегиональной общественной организации нефрологических пациентов «НЕФРО-ЛИГА», КРОО «Дети-инвалиды, больные сахарным диабетом» и «Вита», руководства парка «Юность».

Врачи-специалисты, а также представители пациентских объединений консультировали всех желающих по правильному питанию, отказу от вредных привычек, управлению стрессом, двигательной активности, профилактике и снижению рисков серьезных заболеваний. Здесь же можно было измерить уровень артериального давления и глюкозы в крови.

Парковая зона также стала площадкой для занятий физкультурой. Зарядку для ребят и их родителей провел чемпион Европы и призер чемпионата мира по рукопашному бою Алексей Волков.

Помимо этого, больше сорока ребят поучаствовали в занимательной интерактивной игре-квесте «Здоровый образ жизни – это здорово!», который организовали для детворы волонтеры-медики.

«В общей сложности к нам на праздник здоровья пришли более пятисот жителей города, – отметила заместитель главного врача Центра медпрофилактики Людмила Калинина. – Это были и те, кто всей семьей пришел отдохнуть в парке в выходной день и был приятно удивлен, что можно совместить приятное с полезным – покататься на аттракционах, подышать свежим воздухом, подвигаться, получить консультации врачей, пройти экспресс-диагностику состояния здоровья, и те, кто увидел наш анонс в прессе и целенаправленно стал участником акции».

Напомним, что подобные мероприятия проходят в Калининграде и городах области ежемесячно в рамках проекта по укреплению общественного здоровья нацпроекта «Демография» и регионального проекта «12 месяцев здоровья». Объявления об их проведении публикуются на официальных сайтах Правительства и Министерства здравоохранения Калининградской области, а также в средствах массовой информации.

1-7 августа – Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания

Ежегодно с 1 августа проводится «Неделя поддержки грудного вскармливания». Выбор даты не случаен, именно в этот день в 1990 году была принята Декларация о защите, поощрении и поддержке грудного вскармливания.

Ничто не может заменить новорожденному ребенку грудное молоко. Естественное грудное вскармливание – путь к формированию здоровья ребенка. Ни одна, даже самая совершенная и широко разрекламированная, смесь не может заменить материнское молоко.

«Всемирная неделя грудного вскармливания» - один из способов возобновления ныне утерянной традиции кормить детей грудью, привлечь внимание общества к этой проблеме. Эта акция призвана защитить право ребенка питаться материнским молоком, а также разъяснить беременным женщинам и молодым мамам необходимость грудного вскармливания.

Сегодня Всемирная неделя грудного вскармливания проводится более чем в 170 странах мира. Согласно данным Всемирного альянса поддержки грудного вскармливания, грудное вскармливание - наилучший способ обеспечить новорожденных детей необходимыми им питательными веществами.

ВОЗ, в свою очередь, рекомендует исключительно грудное вскармливание детей до достижения ими шестимесячного возраста, а после - продолжать его вместе с надлежащим прикормом. Кроме того, специалисты ВОЗ отмечают, что к кормлению детей следует приступать уже в течение первого часа после родов.

Ежегодно эта неделя проходит под определенной темой. Тема Всемирной недели грудного вскармливания в 2018 году называлась: «Грудное вскармливание - основа жизни».

Рекомендации Всемирной организация здравоохранения по грудному вскармливанию:

Обучить медперсонал технике грудного вскармливания. Именно сотрудники родильных домов и женских консультаций должны служить первоисточником верных знаний женщин о кормлении грудью, предоставлять полную и достоверную информацию молодым мамам по возникающим у них вопросам.

Информировать беременных о преимуществах кормления грудью. Решение о том, как именно женщина будет кормить ребенка, принимается ею задолго до родов. Информирование о плюсах естественного кормления позволит будущей маме заблаговременно расставить правильные приоритеты и принять единственно верное решение - кормить только грудью.

Первое прикладывание к груди младенца должно осуществляться в течение получаса. Еще не так давно считалось, что прикладывать ребенка к груди необходимо в течение первых суток. Это объясняли усталостью женщины после родов, да и ребенок примерно через час после рождения обычно крепко засыпает. Последние исследования доказали, что первое раннее прикладывание служит главным сигналом к началу лактации и позволяет женщине быстрее восстановиться после родов. Стимуляция груди запускает выработку молозива и способствует ускоренному сокращению матки, что защищает от опасного послеродового кровотечения.

Помогать матерям в сохранении выработки молока. Если женщина временно разделена с ребенком, медицинский персонал должен помочь ей наладить лактацию. Первые дни после родов особенно важны! Упустить их - значит продлить срок прихода молока до семи, девяти дней. А это, по сути, означает ранее введение смеси и изначальный перевод ребенка на искусственное вскармливание. Если малыш находится отдельно от мамы в палате интенсивной терапии, женщине необходимо сцеживаться каждые полтора-два часа, в том числе ночью с перерывом на четырех-пятичасовой сон.

Исключить докармливания и допаивания водой новорожденных, если иное не предусмотрено медицинскими показаниями. Ребенку в первые дни жизни не нужна ни смесь, ни вода. Ему абсолютно достаточно того минимального количества молозива, которое вырабатывает материнская грудь. Именно молозиво становится его первой «прививкой» от инфекций и формирует пассивный иммунитет. Именно оно содержит идеальную комбинацию элементов, которые способен усвоить незрелый организм малыша. Вода в его рационе буквально смывает молозиво со стенок кишечника и исключает возможность формирования здоровой микрофлоры.

Обеспечивать круглосуточное пребывание матери и ребенка в одной палате. Искусство грудного вскармливания начинается с ежеминутного контакта с крохой. Если она рядом, становлению лактации ничего не мешает. Поэтому, если кроха здоров, нет никаких оснований для разделения его с мамой. Исключение составляют лишь ситуации, представляющие опасность для жизни и здоровья ребенка или мамы: необходимость интенсивной терапии, использование специальной медицинской аппаратуры.

Поощрять кормления по требованию. В кормлении грудью не может и не должно быть никаких расписаний. Ребенок прикладывается к груди матери не только для того, чтобы утолить чувство голода. А оно, кстати, возникает не через каждые три часа, как считалось ранее, а значительно чаще из-за быстрого усвоения молока организмом новорожденного. В маминой груди для него заключается целый мир. Рядом с ней он чувствует себя в безопасности, ощущает тепло, слышит знакомые для него звуки. Здесь он успокаивается, когда страшно, когда больно, избавляется от любого дискомфорта. Поэтому количество прикладываний к груди в первые дни не может равняться семи в сутки. Активный, здоровый малыш должен и будет искать грудь матери двадцать, тридцать раз в течение суток. И это является нормой

Отказаться от сосок, пустышек - это является одним из самых важных. Сформированный в прошлом веке стереотип ребенка с соской заставляет молодых мам заранее выбирать этот «полезный» аксессуар. В этом заключается огромный риск необратимых последствий, остановить развитие заболевания и улучшить состояние.

Операционная замена хрусталика уходит в прошлое. Лабораторные и клинические исследования инновационных методов с использованием глазных капель показали, что катаракта поддается лечению. Хирургическое вмешательство в ряде случаев не требуется.

Древнеримский энциклопедист и врач Корнелий Цельс первым пытался исследовать физиологию глаз и описал полученные результаты в своих трудах. Основное руководство глазных заболеваний было названо «Каноном врачебной медицины». Его автором являлся Авиценна. Европейские и арабские страны пользовались им на протяжении пяти веков. Незамедлительное лечение помогает предотвратить развитие болезни, а лечащий врач офтальмолог назначает необходимую терапию после обследований. Для поощрения и чествований в честь сотрудников данной специализации была выбрана дата, ставшая профессиональным праздником.

для лактации в целом. Причиной тому - кардинальное различие техник сосания соски и груди. Ребенок, получающий периодически и то, и другое, в какой-то момент делает собственный выбор техники сосания. Обычно не в пользу материнского соска, который он начинает прикусывать, пожевывать деснами. Это приводит к образованию трещин у мамы, дикой боли во время кормлений. Молочные железы опустошаются неравномерно, что формирует угрозу мастита. Соска ребенку на грудном вскармливании не нужна. Она может быть полезной только малышу-искусственнику.

Поощрять группы поддержки грудного вскармливания. ВОЗ рекомендует направлять в такие группы всех молодых мам для обучения технике кормлений, избавления от сомнений и страхов.

У каждой мамы есть выбор, какими сделать первые месяцы жизни своего малыша, однако если у вас нет противопоказаний - стоит сделать этот выбор только в пользу грудного вскармливания.

8 августа – Международный день офтальмологии

Международный день офтальмологии отмечают ежегодно во многих странах мира 8 августа, начиная с 2004 года. Именно в этот день родился выдающийся советский и российский офтальмолог Святослав Федоров – глазной микрохирург, профессор, академик Российской Академии Медицинских Наук, Герой Социалистического Труда. Первым в стране провел операцию по замене хрусталика, имплантации искусственной роговицы. Разработанный им метод лечения глаукомы признан во всем мире. С 1980 года возглавлял МНТК «Микрохирургия глаза», где прооперировал и спас зрение тысячам пациентов. В 2002 году на международном конгрессе офтальмологов в Лос-Анжелесе признан лучшим офтальмологом 20 века.

Зрение - это основной источник информации среди всех пяти чувств. 90% сведений о внешнем мире люди получают через визуальное восприятие. После 35-40 лет больше 85% людей начинают

страдать от глазных заболеваний, таких как близорукость, дальнозоркость, дегенерация макулы, возрастные изменения и другие. Часть населения сталкивается с проблемами органов зрения с рождения.

Отмечать день офтальмолога могут все, кто прямо или косвенно касается данной специальности: врачи-пенсионеры, с большим и маленьким стажем работы, медсестры офтальмологических клиник, центров и отделений, преподаватели, мастера по ремонту профильного оборудования, студенты ВУЗов, интерны и многие другие.

Специальность подразумевает изучение органов зрения, его физиологические и анатомические особенности. Специалисты должны излечивать глаза, давать оценку их состоянию, разрабатывать и применять необходимые профилактические меры, проводить терапию болезней.

Проводимые обследования, оперативные вмешательства, послеоперационный уход требуют от врача большой ответственности, точности, твердой руки, сосредоточенности. Орган зрения легко повредить и тем самым ухудшить его состояние до критического.

Дорога в офтальмологию начинается с получения медицинского образования в ВУЗе. После его окончания происходит длительная клиническая практика, которая необходима для закрепления теоретических знаний.

144 миллиона человек - инвалиды с частичной потерей зрения. 36 миллионов человек на земле слепые, 80% из них могли предотвратить слепоту, если бы время не было упущено. Терапия, полученная вовремя, помогает избежать

СОВЕТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ:

1. Защищайте глаза солнцезащитными очками.
2. Не курите.
3. Откажитесь от алкоголя.
4. Следите за уровнем сахара и холестерина в крови.
5. Контролируйте артериальное давление.
6. Употребляйте продукты, богатые антиоксидантами.
7. Регулярно проверяйте зрение.

Регулярное обследование у офтальмолога позволяет вовремя заметить начало развития глазных болезней. Многие заболевания глаз, обнаруженные на ранних сроках, полностью излечиваются. Регулярные проверки зрения позволяют подобрать нужные средства для его коррекции и замедлить прогрессирование снижения зрения.

В МИРЕ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ

Всё прекрасное в человеке - от лучей солнца и от молока матери. *Максим Горький*

10 августа – День физкультурника

Что такое здоровье? В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это «состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

День физкультурника 2019, Дворец спорта Янтарный, г. Калининград
Автор фото Елена Тишина

В наш век значительных социальных, технических и физических преобразований, научно-техническая революция, наряду с прогрессивными явлениями, внесла в жизнь и ряд неблагоприятных факторов, к которым, кроме снижения физической активности, следует отнести нервные перегрузки, связанные с овладением сложной современной техникой, а также стрессы профессионального и бытового порядка и, как следствие,– нарушение обмена веществ, избыточный вес, предрасположенность к сердечно-сосудистым заболеваниям, а подчас и сами эти болезни. Одним из средств ликвидации гиподинамии и связанных с нею негативных последствий является физическая культура и спорт.

Роль физической культуры заметно возросла в наше время. Физическая культура, как неотъемлемая часть общей культуры современного общества, представляет собой многогранное социальное явление, оказывающее мощное воздействие на развитие и воспитание всех слоев населения.

Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры. Совсем недавно миллионы людей ходили на работу и с работы пешком, на производстве от них требовалось применение большой физической силы, в быту люди также не могли обойтись без выполнения трудоемкого ручного труда.

В настоящее время объем передвижений в течение дня сведен к минимуму. Автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины в быту настолько повысили дефицит двигательной деятельности человека, что это уже стало тревожным. Поэтому гиподинамия стала бичом современной цивилизации.

В формировании гармонично развитой личности, серьезно относящейся к своему состоянию здоровья, огромное значение имеет физическое воспитание. Оно направлено на обеспечение необходимого уровня развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Процесс физического воспитания, направленный на физическое самосовершенствование личности, позволяет стать духовно богаче, нравственно чище и физически здоровее, совершеннее.

Физическую культуру, физическую активность необходимо воспитывать у детей с малых лет, а взрослым быть этому примером. Дети школьного возраста, имеющие большой объем движений в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям. Это в полной мере относится и к взрослым. Люди, включающие в повседневную жизнь регулярные физические нагрузки, в три раза реже заболевают сердечно-сосудистыми заболеваниями, к которым относятся атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь – главные причины смертности и инвалидности, трудопотерь в современном мире.

Праздник дня физкультурника – это не обязательно день спортсменов-профессионалов, отстаивающих честь государства на всевозможных состязаниях и спартакиадах. Это праздник для любого гражданина, ведь исключительно в здоровом и красивом теле может жить и функционировать здоровый и веселый дух!

С сожалением приходится констатировать, что в нашей стране только 5% граждан регулярно занимается спортом. Согласно разработанной правительством РФ Стратегии развития физкультуры и спорта, к 2020 году число наших соотечественников, которые регулярно занимаются физкультурой и спортом, должно вырасти в 2 раза. Число учащихся, которые занимаются спортом в специализированных учреждениях, за период реализации Стратегии-2020 должно увеличиться с 20 до 50 %. Физическую культуру принято понимать, как сферу социальной деятельности, направленную на сохранение и укрепление здоровья человека, развитие его психофизических способностей для здорового долголетия. А укрепляя здоровье, физкультура и спорт совершенствуют и развивают не только тело, но и дух, воспитывают упорство в достижении цели, дисциплину, мужество, закаляют волю. Поэтому значение физкультуры и спорта в жизни общества трудно переоценить. Отмечая День физкультурника, мы с гордостью помним обо всех высотах, которых добивались ещё наши деды, отцы, и о том, что эти высоты следует поддерживать и вдохновлять на новые победы подрастающее поколение.

На периферии – новые специалисты

В Советске впервые проведена хирургическая операция по новой методике. Это стало возможным благодаря привлечению в Советскую центральную городскую больницу специалиста-уролога высокого уровня по кадровой программе регионального министерства здравоохранения.

В марте 2018 года в Советской ЦГБ начал свою работу новый врач-уролог высшей категории Юрий Савин, до приезда которого урологическая служба в муниципалитете отсутствовала. В течение года было организовано оказание профильной помощи как на амбулаторном, так и на стационарном этапе, все пациенты с хронической урологической патологией, в том числе из близлежащих муниципалитетов востока области, взяты на диспансерный учет. За это время в условиях стационара пролечены 310 пациентов с урологической патологией, из них 139 прооперированы.

В конце мая 2019 года больница получила новое оборудование для проведения малотравматичных операций по современной методике, которая позволяет проводить хирургические вмешательства при заболеваниях предстательной железы и опухолях мочевого пузыря без вскрытия брюшной полости и полости мочевого пузыря, что существенно укорачивает и облегчает течение послеоперационного периода. Ранее такие вмешательства проводились исключительно в Областной клинической больнице и Городской клинической больнице скорой медицинской помощи. Первая операция в Советске была выполнена 78-летнему пациенту.

«Уже на следующий день после такой манипуляции больные имеют возможность передвигаться по палате, – рассказал Юрий Савин. – И среднее пребывание пациента в отделении сокращается до пятисеми дней против минимум десяти при полостной операции. Учитывая превалирование пациентов пожилого возраста, страдающих данной патологией, эта методика часто является единственной альтернативой, позволяющей минимизировать послеоперационные осложнения, а также улучшить качество жизни».

В августе-сентябре этого года в больнице планируется приобретение контактного литотриптора для дробления камней в почках, что позволит еще больше расширить спектр малоинвазивных хирургических методик, в данном случае для больных с мочекаменной болезнью.

По словам главного врача Советской ЦГБ Константина Локтионова, в последние два года руководство клиники очень активно пополняет свой кадровый состав, в том числе в рамках реализации нацпроекта «Здравоохранение». За два года трудоустроены 13 специалистов, которым либо предоставлено служебное жилье, либо компенсируется аренда съемного жилого помещения, выплачиваются подъемные при первом трудоустройстве в качестве меры соцподдержки, оказываемой, в том числе, среднему медперсоналу в рамках кадровой программы регионального минздрава. Так, за счет собственных средств больница компенсирует Юрию Савину, который переехал в Советск из Кемерово, аренду благоустроенной квартиры. Помимо этого, доктору уже выплачены триста тысяч рублей из шестисот с учетом повышающего коэффициента для этого муниципалитета в рамках субсидии при первом трудоустройстве, предоставляемой в течение трех лет.

«Бережливая поликлиника» в действии

В поликлинике № 3 организована электронная система связи пациентов дневного стационара с медперсоналом

С преобразованиями в лечебном учреждении в среду, 31 июля, ознакомилась начальник департамента охраны здоровья регионального минздрава Оксана Кокоулина.

Старейшая медицинская организация региона, которая располагается на территории ПСЗ «Янтарь» и в будущем году отметит свое 75-летие, вошла в проект «Бережливая поликлиника» в составе медицинских организаций Калининградской области второй волны в 2017 году. За это время была создана регистратура открытого типа, благодаря чему общение пациентов с медработниками стало более комфортным. Создание call-центра позволило сократить время ожидания для вызова врача на дом и записи на прием пациентов. Светодиодные таблички «свободно-занято» регулируют очередь перед кабинетом врача. Оборудована входная группа для маломобильных граждан.

Эффективная организация пространства поликлиники позволила создать на освободившихся площадях новые структурные подразделения. Так, для диспансеризации пациентов организована работа кабинета медицинской профилактики, появились кабинеты доврачебной и неотложной помощи.

Весь внушительный объем ремонтных работ, выполненных в ходе реализации проекта «Бережливая поликлиника», был произведен за счет средств завода.

Для комфортного размещения пациентов в ожидании приема были закуплены мягкие скамейки, кулер, телемонитор, на котором транслируются информация о здоровом образе жизни, профилактике болезней системы кровообращения и другая полезная медицинская информация. Поставлен инфомат, дисплей с расписанием работы специалистов. Закуплены холтер, электрокардиограф, гематологический анализатор, в дневном стационаре на 25 коек появились функциональные кровати.

Очень высоко оценили пациенты поликлиники недавно приобретенный аппарат лазерной терапии в физиокабинете, с помощью которого осуществляется лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата. Также среди новинок – реорганизация работы дневного стационара и появление специальной электронной системы обратной связи пациентов с процедурной сестрой.

«К примеру, когда у пациента подходит окончание капельницы или вдруг у него как-то изменилось состояние, появился дискомфорт, он нажимает на кнопку небольшого устройства, которое держит в руке, и на дисплее в коридоре высвечивается номер палаты и идет звуковой сигнал», – пояснила исполняющая обязанности главного врача поликлиники **Светлана Перцева.**

По словам **Оксаны Кокоулиной**, третья городская поликлиника является хорошим примером по внедрению «бережливых технологий»: «Мы видим, что здесь произошли существенные позитивные изменения, сделан капитальный ремонт, оптимизированы все рабочие процессы, все очень удобно. В регистратуре нет очередей, доступна запись к специалистам и на исследования, у врача появилось больше времени на пациента, так как всю техническую работу теперь выполняет медсестра. И очень важно, что результаты преобразований отмечают и пациенты, и персонал».

Оксана Кокоулина добавила, что в настоящее время реализуется региональный проект по развитию первичной медико-санитарной помощи в рамках нацпроекта «Здравоохранение», и работа по совершенствованию амбулаторно-поликлинических учреждений продолжается не только в Калининграде, но и в муниципалитетах.

При усидчивой умственной работе без движения и телесного труда - сущее горе.
Лев Толстой

В МИРЕ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ

Как улучшить работу мозга?

Мы часто слышим, что с возрастом память ухудшается и то же происходит с другими познавательными функциями мозга вроде логического мышления.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

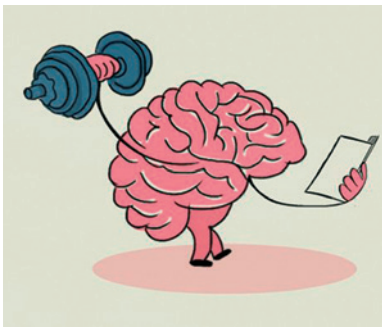
Как выясняется, мозг действительно увеличивается от регулярной нагрузки на тело. Клеток в мозгу становится больше, и между ними возникают новые связи.

Здоровое сердце с током крови обеспечивает мозг большим количеством кислорода и глюкозы, а также выводит токсины. А если вам повезло заниматься на свежем воздухе, к этому добавляется и порция столь необходимого нам витамина D.

Не пропускайте утреннюю зарядку, ешьте правильную еду, займитесь чем-то необычным - и все это желательно совмещать с человеческим общением. Попробуйте внести в физические упражнения элемент новизны: выполняйте их в разных местах и в разной компании. Главное - получайте удовольствие от того, что вы делаете. Это помогает усилить эффективность упражнений, в том числе и для мозга.

НАГРУЖАЙТЕ ПАМЯТЬ В ДВИЖЕНИИ

Эффективность этого метода доказана и хорошо известна актерам: если вы пытаетесь запомнить



что-то новое на ходу, информация с большей вероятностью осядет у вас в голове.

В следующий раз, репетируя выступление на публике, попробуйте сделать это на ходу или в танце.

ЗАРЯДИТЕ МОЗГ ПРАВИЛЬНОЙ ЕДОЙ

Мозг отбирает примерно 20% всего потребляемого телом сахара и энергии и сильно зависит от уровня глюкозы в крови. Когда сахар «выходит» из-под контроля, мозг «протестует» - и вы это чувствуете.

Когда мы едим вкусную еду, в центр удовольствия в мозге выделяется допамин. Поэтому нам и нравится вкусная еда. Однако положительные эмоции нужны не только мозгу, но и желудку.

В пищеварительной системе человека прописаны около 100 триллионов микробов, и их баланс чрезвычайно важен для здоровья мозга, связанного с пищеварительной системой сложной нервной цепочкой. Более того, желудок часто называют «вторым мозгом». Разнообразная и здоровая диета - это то, что нужно, чтобы желудочные микроорганизмы жили счастливо. А вместе с ними - и ваш мозг.

Клетки мозга на 60% состоят из жира, и это гораздо более высокая концентрация, чем в других частях тела. Люди практически не знают этого и постоянно стремятся устранить как можно больше жиров из своей диеты, хотя иметь достаточное количество жиров в своем рационе жизненно важно для развития мозга и поддержания его в хорошей форме. Жирные кислоты, содержащиеся в орехах, авокадо и рыбе, очень хороши для производства новых клеток мозга. Кстати, есть в компании тоже полезно - это помогает мозгу закрепить эффект от поглощения полезной еды.

ДАЙТЕ МОЗГУ ПЕРЕДЫШКУ

Умеренный стресс необходим - это помогает нам мобилизоваться в моменты опасности. Стресс провоцирует выработку гормона кортизола, который, будучи впрыснут в кровь короткими «очередями», помогает нам сосредоточиться.

Однако продолжительное ощущение тревоги и высокий уровень стресса токсичны для мозга. А потому чрезвычайно важно научиться «отключаться» время от времени, чтобы дать передышку этой части мозга. В мозгу есть особая сеть, которая наделяет нас способностью мечтать, а также важна для укрепления памяти. Отключаясь от внешних раздражителей, мы даем ей возможность поработать.

Так что, когда вас застанут «витающим в облаках» во время работы, объясните, что вы делали критически необходимую зарядку для мозга. Если вам бывает трудно отключиться от внешнего мира, попробуйте техники вроде медитации, которые помогают снизить выделение гормонов стресса до приемлемых уровней.

СТАВЬТЕ СЕБЕ НОВЫЕ ЗАДАЧИ

Чтобы как следует «раскочегарить» мозг, нужно подкидывать ему задачи, с которыми он раньше не сталкивался - начните учить иностранный язык или займитесь искусством - это поможет держать мозг в форме.

ВКЛЮЧИТЕ МУЗЫКУ

Существуют доказательства того, что музыка стимулирует мозг совершенно особым образом. При этом мозг активен практически целиком. Если не умеете играть на гитаре или пианино, тогда пойте в хоре или купите билет на концерт любимой группы.

ГОТОВЬТЕСЬ К ЭКЗАМЕНАМ ВО СНЕ

Если днем вы запомнили или выучили что-то новое, в вашем мозге формируется нейронная связь между отдельными клетками. Когда вы засыпаете, эта связь усиливается - и то, что вы выучили, запоминается.

Сон, таким образом, исключительно важен для консолидации памяти. Допустим, человеку нужно запомнить некий список дел на будущее. Если он перечитает перечень перед сном, то наутро он будет помнить список лучше, чем вечером после ознакомления утром того же дня.

Поэтому, если вы готовитесь к экзамену, прокрутите ответы на вопросы в голове, когда вы уже засыпаете. По этой же причине лучше не вспоминать на ночь случившуюся с вами неприятность. Это может «вбить» ее в память и усилить связанные с ней негативные эмоции.

И не смотрите на ночь фильмы ужасов! Лучше сконцентрируйтесь на случившихся днем приятных событиях.

НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ПРОСЫПАТЬСЯ

Чтобы функционировать в полную силу в течение дня, мало достаточно спать - надо правильно просыпаться. В идеале, спать надо в темной комнате и просыпаться постепенно, вместе с дневным светом.

Свет проникает через закрытые веки и «взводит» мозг, улучшая контроль за выработкой кортизола, количество которого в момент пробуждения влияет на то, как мозг функционирует в течение дня.

Лихорадка Эбола возможна в России

Вспышка международного масштаба — так окрестили сегодня специалисты новую эпидемию лихорадки Эбола

Вирус Эболы вырвался на свободу, лихорадка международного масштаба - такие заголовки сегодня можно увидеть во многих иностранных СМИ. В Демократической Республике Конго за год выявлены 2,4 тысячи случаев болезни, из которых около 1000 человек скончались. Мир снова всколыхнула, казалось бы, уже забытая история с Эболой. Первая массовая волна была в феврале 2014 года, продолжалась до декабря 2015 года. Число жертв превысило 8 000 человек. В России было подозрение на заражение этой инфекцией у 40 человек, но ни в одном случае оно не подтвердилось.

Озабоченность новой эпидемией высказала одна из крупнейших организаций здравоохранения в мире - ВОЗ. О том, что ситуация превращается в новую угрозу, сообщил как раз директор ВОЗ Тедрос Адхан Гебрейесус. «Настало время миру обратить внимание на проблему и удвоить усилия. Мы должны работать вместе в знак солидарности с ДРК (Демократической Республикой Конго), чтобы положить конец этой вспышке и выстроить эффективную систему здравоохранения. Необыкновенная работа проводилась в течение года в самых сложных условиях», - отметил глава ведомства.

КОМУ ГРОЗИТ

Несмотря на то, что, казалось бы, Конго находится далековато от России и не является одним из самых востребованных мест для турпотока россиян, обеспокоенность распространением инфекции по миру проявилась и у нас. Ведь товарооборот между различными государствами, а также свободный выезд из Конго в Европу и по прочим популярным у наших сограждан направлениям никто не отменял. Был экстренно созван Комитет по борьбе с Эболой, участие в нем приняли и представители Роспотребнадзора. «Рассчитывать на позитивный вклад российской стороны в ликвидацию текущей вспышки в ДРК позволит опыт работы ученых и специалистов ведомства в ходе ликвидации вспышки лихорадки Эбола в Гвинее в 2014-2015 гг., содействия в борьбе с особо опасными инфекциями в Монголии, Вьетнаме, Мадагаскаре и т. д.», - отмечается в сообщении Роспотребнадзора. Сейчас первоочередными мерами называют оперативное реагирование на вспышку. Следует подчеркнуть необходимость защиты средств по поддержанию нормальной жизни людей в местах, наиболее затронутых вспышкой, за счет сохранения транспортных маршрутов и границ открытыми, отмечают в Роспотребнадзоре.

СИМПТОМЫ ПАТОЛОГИИ

Не лишним будет напомнить, какими симптомами отличается такая патология. Итак, тяжелая вирусная инфекция начинается довольно остро - резко повышается температура тела до больших значений. Также появляются сильная слабость, мышечная боль, боль в горле. Начинает болеть голова. Чуть позже к симптоматике присоединяются рвота, понос и сыпь по телу, которая может напоминать корь. На теле образуются и очаги кровотечения. Вирус поражает все ткани и органы. Страшны как внешние проявления, так и внутренние.

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА

Он может передаваться при тесном контакте с кровью, разными биологическими жидкостями - слюной, мочой, потом и т. д. зараженного человека. Заражение может происходить и через небольшие повреждения на коже, при контакте с любыми средами, типа белья, воды, игл, мединструментов и т. д.

КАК ЛЕЧИТЬ

Никакого специализированного лечения от лихорадки Эбола не существует. В основном практикуют симптоматические методы, которые снимают боль, восстанавливают уровень жидкости в организме. Человек, заболевший Эболой, должен находиться в реанимации под постоянным введением растворов электролитов и препаратов крови.

Если человек переболел лихорадкой, то у него выработается сильнейший иммунитет, после чего повторное заражение исключено.

ВАКЦИНАЦИЯ

Сегодня специалисты уверены, что единственным надежным вариантом защитить себя от Эболы является вакцинация. Причем прививка от этой патологии была разработана в России. Еще в 2016 году президент страны Владимир Путин объявил о том, что прошла регистрация высокоэффективного препарата против лихорадки. «Нами зарегистрировано лекарство от лихорадки Эбола, которое после соответствующих проверок показывает высокую эффективность, более высокую, чем те препараты, которые до сих пор в мире применяются», - сказал Путин.

За созданием и продвижением вакцины следили и в Роспотребнадзоре. Анна Попова на тот момент замечала, что в первую очередь прививки будут ставить гражданам, которые выезжают за рубеж, где есть очаги заболевания.

И сейчас специалисты российского ведомства в рамках помощи в борьбе с лихорадкой презентовали в ДРК вакцину от Эболы, сообщается в пресс-релизе ведомства. Эта вакцина отличается отсутствием побочных эффектов, удобна в хранении, безопасна и удобно транспортируется. При этом она обеспечивает иммунитет от патологии.

Поэтому, если предстоит выезд в Конго или соседствующие с Республикой государства, стоит побеспокоиться о профилактике.

Анна Шатохина (АиФ)

В МИРЕ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ

То, что мы думаем, гораздо менее сложно, чем то, чем мы думаем. *Станислав Лем*

Наше здоровье за сутки

Что происходит с организмом человека в конкретные часы?

1 час.
Работоспособность тела минимальная. Организм погружен в глубокий сон. Активно выделяется гормон сна - мелатонин. Печень активно участвует в процессе обмена веществ, поступивших в организм во время ужина, поэтому после полуночи организм намного хуже переносит алкоголь. Кровяное давление и температура тела снижены. На сон уходит шесть лет человеческой жизни. Без сна человек не проживет и двух недель.

2 часа.
Водители за рулем замедленно реагируют на оптические раздражители. Количество аварий резко возрастает. Большинство людей начинает лихорадить, в эти часы тело исключительно чувствительно к холоду. Печень разлагает спиртное, выпитое накануне.

3 часа.
Люди, склонные к депрессии, часто просыпаются именно в это время, настроение их резко ухудшается, угнетают мрачные мысли. В этот час резко возрастает кривая самоубийств. Душевное настроение достигает самой низкой точки. Это следствие воздействия мелатонина., который делает организм вялым и расслабленным. Дневной свет угнетает выработку мелатонина.

4 часа.
Тело получает порцию стрессового гормона кортизона. В ранние утренние часы велика опасность инфаркта. Тяжело переносят ее и больные астмой - в эту пору бронхи предельно сужены. Время максимальной активности печени. Инсулинозависимые диабетики должны знать, что в это время, а также в 16.00 организм наилучшим образом реагирует на инсулин.

5 часов.
Организм мужчин вырабатывает максимальное количество полового гормона тестостерона. Максимума достигает также выработка надпочечниками гормона кортизона. Концентрация кортизона в организме в шесть раз выше дневной, основную дозу лекарств принимать в ранние часы.

6 часов.
Кортизон действует как внутренний будильник. Самое время пробудиться ото сна: активизируется общий обмен веществ, повышается уровень сахара

и аминокислот в крови, всех прочих веществ, необходимых для строительства новых клеток ткани, подготавливается энергия, необходимая для организма в течение дня. В это время особенно эффективно действуют препараты, снижающие кровяное давление, а также бэта-блокаторы. Зато пищевые яды и никотин организм переносит намного хуже, чем в другое время суток. Ранние часы неблагоприятны для курильщиков: сигарета натощак предельно сужает кровеносные сосуды, намного больше, чем сигарета, выкуренная вечером. Утренние возлияния увеличивают уровень алкоголя в крови вдвое по сравнению с результатом вечернего застолья.

7 часов.
После пробуждения и утреннего моциона следует завтрак. До обеда углеводы преобразуются в энергию, а вечером - в жиры. Активизируется деятельность толстой кишки. Именно в это время должно происходить опорожнение кишечника, результатом чего будет повышение работоспособности и выносливости организма.

8 часов.
Железы вырабатывают большое количество гормонов. Продолжается подготовка организма к трудовому дню. Резко обостряется ощущение боли - усиливаются приступы у хронически больных.

9 часов.
Стрелки биологических часов показывают на желудок. Если вам назначены инъекции, лучше сделать их утром - это избавит вас от повышения температуры и отеков. Прививки, сделанные в это время, вызывают меньше осложнений, чем прививки, сделанные в течение дня. Проведенная в это время лучевая терапия также переносится онкобольными значительно легче. В это время человек максимально устойчив к рентгеновскому излучению.

10 часов.
Температура тела и работоспособность достигают своего пика. Особенно хорошо функционирует кратковременная память, тогда как для долговременной памяти оптимальны послеобеденные часы. Текст, прочитанный около девяти утра, запоминается быстрее, чем прочитанный в 15 часов, однако он также быстро стирается из памяти — где-то через неделю, чего не скажешь о тексте, прочитанном во второй половине дня. Урок, выученный в 10 утра, необходимо повторить после обеда. Счетные же способности, достигшие в этот период своего пика, будут постепенно снижаться.

11 часов.
До обеда проявляется исключительная работоспособность, особенно в вычислениях. Школьникам математика дается намного проще между 9 и 12 утра, затем между 16.30 и 18 часами. Сердце также находится в настолько отличной форме, что если в это время проводить его исследования, то некоторые сердечные заболевания могут остаться незамеченными. Одновременно оно становится намного чувствительнее и при стрессовых ситуациях бьется чаще, чем вечером. И, тем не менее, это самое подходящее время для гимнастики.

12 часов.
Повышается кислотообразование в желудке. Чувство голода трудно подавить. Активность головного мозга снижается, так как организм направляет кровь к органам пищеварения. После утренней активности появляется потребность в отдыхе. По статистике, у тех, кто может позволить себе послеобеденную дрему, инфаркт случается на 30% реже, чем у тех, кто продолжает трудиться.

13 часов.
Активизируется деятельность желчного пузыря. В этот период особенно хорошо действуют желчегонные средства, колики в желчном пузыре крайне редки. Работоспособность по сравнению со средней за день понижена на 20%.

14 часов.
Происходит сосредоточение энергии в тонком кишечнике. Давление крови и гормональный уровень понижаются. В это время наиболее ощутима усталость, но для ее преодоления достаточно десяти минут отдыха. Лучше немного вздремнуть, чем подбадривать свой организм чаем или кофе. Самое подходящее время для выполнения школьниками домашнего задания. Долговременная память работает наилучшим образом, поэтому целесообразно повторить все, выученное утром. При болезненных медицинских процедурах местный наркоз действует продолжительнее и переносится легче именно в этот час. В 14 часов наши зубы и кожа почти бесчувственны к боли, а анестезирующие средства действуют в три раза лучше, чем утром.

15 часов.
Начинается второй пик работоспособности. Здоровое стремление к труду независимо от того, была пауза для отдыха или нет.

16 часов.
Давление крови повышается и усиливается. Спортсмены в это время показывают наилучшие результаты. Велика отдача от тренировок, тогда как утром они менее результативны. Очень эффективны препараты, влияющие на кислотность.

17 часов.
Ощутимый приток жизненных сил. Активно работают почки и мочевой пузырь. Между 16 и 18 часами быстрее, чем в другое время, отрастают волосы и ногти.

18 часов.
Активна поджелудочная железа. Печень более терпимо относится к спиртному. Интенсивно работают органы дыхания.

19 часов.
Пульс сильно замедляется, в это время опасно принимать средства, понижающие кровяное давление. Эффективны препараты, рекомендуемые при расстройствах центральной нервной системы и язвенных заболеваниях органов пищеварения. Деятельность почек достигает своего пика.

20 часов.
Содержание жиров в печени уменьшается, пульс учащается. Даже небольшие дозы антибиотиков воздействуют на организм в это время с отличными показателями, но только до 4 утра! Самое оптимальное время для приема - 20.30, побочные действия в этих условиях наблюдаются крайне редко. Также эффективно действуют антидепрессанты, средства против аллергии и астмы.

21 час.
Организм готовится к ночному отдыху. Вредно набивать желудок пищей - она останется почти не переваренной до утра, а та ее часть, что будет переработана, преобразуется в жировые отложения.

22 часа.
Работоспособность резко падает. В крови увеличивается количество лейкоцитов - более 12000 белых кровяных телец на миллилитр, тогда как утром их около 5000 на миллилитр. Не следует применять медикаменты с побочным действием, так как велика опасность интоксикации, ночью организму особенно трудно разлагать яды и бороться с отравлениями.

23 часа.
Обмен веществ сводится до минимума, вместе с ним понижаются кровяное давление, частота пульса и температура тела, снижается способность концентрировать внимание и работоспособность. Выработка кортизона прекращается.

24 часа.
Идет интенсивное восстановление кожи - деление клеток ночью гораздо интенсивнее, чем днем. Чаще возникают печеночные и желчные колики. В результате снижения кровяного давления и частоты пульса на фоне нарушений местного кровообращения могут возникать инсульты. У женщин особенно интенсивно действуют гормоны, регулирующие родовые схватки.

Остеомиелит

Остеомиелитом называют заболевание, в основе которого лежит воспаление костного мозга, обычно распространяющееся на компактное и губчатое вещество кости и надкостнницу (Энциклопедический словарь медицинских терминов). Согласно медицинской статистике, остеомиелит является третьим (поле травм и операций) по распространенности заболеванием опорно-двигательного аппарата.

Остеомиелитом может поражаться любая кость организма, однако наиболее часто остеомиелит возникает в бедренной, большеберцовой и плечевой костях. Наиболее предрасположены к данному заболеванию мужчины. Вышеупомянутый недуг может быть вызван различными причинами и наблюдается как у взрослых, так и у детей. Основная «вина» лежит на золотистом стафилококке (90% случаев), но также недуг могут вызывать некоторые кишечные палочки, гемолитический стрептококк и синегнойная палочка. Болезнь может вызываться как одним единственным возбудителем, так и группой патогенных микроорганизмов.

ВОЗМОЖНЫ ТРИ ПУТИ ПОПАДАНИЯ ИНФЕКЦИИ:

- **через кровоток. Такой остеомиелит принято называть гематогенным (в переводе с греческого языка - порожденный из крови), чаще встречается в грудном, детском и юношеском возрасте;**
- **прямое попадание болезнетворных микроорганизмов (например, при ожоге, травме);**
- **переход инфекции со смежных участков организма.**

Острый гематогенный остеомиелит возникает после перенесенных болезней, таких как тонзиллит (ангина), воспаление среднего уха, нагноение зубов, панариций, фурункул и фурункулез, пиодермии (гнойничковые заболевания кожи), или после инфекционных болезней – корь, скарлатина, пневмония и другие.

ПРИЧИНЫ

- туберкулез;
- травмы костей (в том числе огнестрельные) – чаще всего;
- термические ожоги;
- нарушение кровообращения;
- инфекционные заболевания различной локализации, в том числе СПИД;
- сахарный диабет;
- онкологические болезни;
- оперативные вмешательства.

Способствуют развитию остеомиелита следующие состояния:

- злоупотребление алкоголем, курение, употребление внутривенных наркотических средств;
- атеросклероз сосудов;
- варикозная болезнь и хроническая венозная недостаточность;
- сахарный диабет;
- частые инфекции (3-4 раза в год);
- нарушение функции почек и печени;
- злокачественные заболевания (опухоли);
- удаление селезенки;
- пожилой и старческий возраст;
- низкая масса тела, плохое питание.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ОСТЕОМИЕЛИТ?

Симптомы вышеупомянутого недуга очень различаются в каждом конкретном случае и зависят от вида инфекции, локализации патологического очага, скорости развития болезни.

- Повышение температуры тела (в основном при распространении инфекции через кровоток);
- боль и дискомфорт в определенной зоне тела;
- чувство разбитости, болезненности;
- отек, покраснение и местное повышение температуры тканей в месте локализации патологического очага;
- трудности при движениях в суставе, который находится в непосредственной близости с инфицированной костью;
- трудности при переноске грузов (физической нагрузке) или ходьбе;
- хромота, которой ранее не было;
- скованность в мышцах спины (при вовлечении в процесс позвонков).

Симптомы остеомиелита могут свидетельствовать о других заболеваниях и проблемах. Всегда консультируйтесь с врачом для уточнения диагноза.

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение остеомиелита комплексное, возможно только в условиях стационара в травматологическом или хирургическом отделениях, включает в себя консервативные и хирургические мероприятия. Целью лечения остеомиелита является полное уничтожение возбудителей инфекции и предотвращение отсроченных осложнений. Лечение и режим может назначить только врач.

Инфицирование костей требует длительного лечения и последующего ухода с целью предотвратить возможные осложнения (переломы костей, замедление роста у детей и др.).

Предупредить остеомиелит можно, устраняя причины и состояния, способствующие развитию этого недуга.

Мои биологические часы уже давно никуда не спешат. *Александр Михеев*

В МИРЕ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ

№ 4 (204) июль - август 2019 г. Берегите здоровье!

Осенние проблемы детского здоровья

Впереди первый месяц осени, и уже близки дожди, а там и первые морозы и сезонные простуды. Немного людей любят такую погоду. Мы постепенно перестраиваемся на холодную пору года, достаем со шкафов теплые куртки, шапки и варежки. Летом мы все привыкли к хорошей погоде и витаминам на столе. Сейчас же дни становятся короче, ночи длиннее, возможностей для активного отдыха все меньше. Чем не повод для скуки? Наступило время позаботиться о здоровье детей. Каждый родитель может помочь своему ребенку легче справляться с нагрузкой и хорошо себя чувствовать.

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА ОСЕНЬЮ – ЭТО:

Закрепление летнего иммунитета. Не спешите прятать детские сандалии и доставать теплые пуховики. Позвольте организму ребенка постепенно адаптироваться к смене температурного режима. Продолжайте закаливающие процедуры.

Запас витаминов. Летом ребенок вдоволь наедался свежими фруктами, овощами и зеленью. Но и осень богата полезными продуктами. Употребляйте яблоки, тыкву, виноград, арбуз и дыню, мед и грецкие орехи.

Активный отдых. После долгих и насыщенных летних дней существует большой соблазн расслабиться и сократить количество физических нагрузок. Не поддавайтесь! Осень – время прогулок в парке, походов за грибами, пикников за городом, работ в саду. Ловите мгновения последних теплых дней и адаптируйте ребенка к предстоящим холодам.

Соблюдение режима дня. Прошло время спонтанных прогулок и неутомимых развлечений, летней бессонницы и поздних подъемов. Четкий режим дня помогает ребенку влиться в рабочий ритм недели и суток, сохранять баланс между активностью и отдыхом.

Очищение и увлажнение воздуха. Начало отопительного сезона делает воздух в жилье сухим и пыльным. Регулярная влажная уборка и проветривание помещения, увлажнение воздуха позволяет насытить организм кислородом, упростить дыхание, повысить сопротивляемость организма и облегчить течение простудных и вирусных болезней.

Особенно несладко школьникам, у которых начался учебный процесс. Так же тяжело и дошкольникам. Многие родители старались летом отправить своего ребенка на природу, на дачи с бабушками и дедушками, семьей отправлялись в отпуск. Малыши много бегали и прыгали и с радостью загорали под ласковым летним солнышком. Но вот отпуска закончились. Каждое утро дошкольники вынуждены рано вставать и отправляться в детский сад, где их ждут четкий режим дня и регулярные занятия со специалистами. Поэтому многие маленькие дети, дети постарше (да и взрослые) осенью начинают жаловаться на недосыпание, перегрузки, проблемы с успеваемостью и хроническую усталость.

Для того, чтобы лучше адаптироваться к осеннему периоду, детям нужна более насыщенная и питательная еда. Сложно же сопротивляться вирусным атакам и низкой температуре ослабленному организму. И еще: во-первых, их организм только формируется, поэтому им нужно больше калорий, чем взрослым; во-вторых, они получают большую физическую и умственную нагрузку в школе, поэтому им просто необходимо больше энергии. Можно порекомендовать ввести в рацион зерновые - они переваривается постепенно, снабжая организм углеводами и немалым количеством энергии на протяжении всего дня.

Кроме того, полезны будут сухофрукты, которые вы заготовили за лето. Они богаты клетчаткой и витаминами. Согласно исследованиям, они стимулируют мозговую деятельность и повышают иммунитет. Еще полезны грецкие орехи. Они отлично укрепляют нервную систему и питают клетки головного мозга. Неплохими помощниками станут также фисташки (регулируют уровень сахара и холестерина в крови), кешью (улучшает обмен веществ), арахис (заболевания верхних дыхательных путей).

Кроме всего прочего, осенью детям просто необходимы жиры, которые поддерживают температуру тела. Будут

также полезны для костей (так как в них много кальция) такие молочные продукты, как сыр, молоко, сметана, масло. Детям необходимо регулярно есть продукты, которые так богаты белками: птицу, рыбу, мясо. Без них невозможен рост и развитие организма, правильный синтез гормонов.

Ни в коем разе не стоит отказываться и от физической активности. Правильные нагрузки только улучшат здоровье вашего ребенка и помогут ему в учебе. По возможности гуляйте со своим ребенком после детского сада и обязательно – в выходные.

Безусловно, все родители знают, как опасно переохлаждение для ребенка. Однако стоит помнить о том, что одеваться нужно по погоде, а не кутать ребенка во всю имеющуюся одежду. Не стоит отказываться от шапки — от переохлаждения будет болеть голова и, как следствие, возникнет простуда.

Ребёнок не должен перенапрягать свой организм - делайте паузы для отдыха. А чтобы избежать усталости, ребёнок должен спать минимум 8 часов в сутки.

И самое главное, что вы можете сделать для своего ребенка - уделяйте ему побольше внимания, разговаривайте с ним, проводите с ним свое время. Ведь здоровье детей осенью весьма шаткое не только с физической, но и с психической точки зрения.

Как подготовить ребёнка к зиме

Время быстротечно. Хотя еще не время для морозов и снегов, необходимо вспомнить народную мудрость: «Готовь сани летом». Уже совсем скоро наши дети будут радоваться первому выпавшему снегу. Это чудесное время с летающими белыми мухами, сосульками, играми в снежки, катанием с горок, лепкой снеговиков и красным от мороза носом обожает вся ребятня, от мала до велика. Для взрослых – это время новых забот и проблем, это пора холодов и снижение настроения, проблемы сохранения здоровья своих деток. Для того, чтобы ваше чадо не провело все зимние деньки укутанным в одеяло и с градусником подмышкой, попивая теплые морсы и принимая всякие лекарства, необходимо подготовить его к зиме заранее.

Первое - это закаливание, оно должно быть постепенным и регулярным. Начинать надо с прохладных обтираний, затем обливание прохладной и затем

уже и холодной водой сначала отдельных частей, а потом уже и всего тела. Обычно начинают с ножек. И процедуру закаливания нужно проводить уже сейчас, чтобы к наступлению холодов быть ребенку закаленным.

Следующий момент - витаминизация. Несмотря на то, что лето щедро угощало нас фруктами и овощами, обратите внимание на яблоки, чеснок. Конечно, не каждого ребёнка можно заставить разжевать зубок чеснока, но если готовить намазки из сливочного масла с зеленью и чесноком, домашний майонез взбивать и тоже туда побольше свежей зелени и чесночок. Включите в процесс еды игру: на разные фигурки из овощей прилепите усы или глазки из зелени и так далее. Вероятность того, что это будет съедено гораздо выше. На десерт очень кстати будет отвар шиповника — он хорошо укрепляет иммунитет. Другие средства для повышения иммунитета – только после консультации с врачом.

А как у нас с детским гардеробом обстоят дела? Примерьте прошлогодние ботиночки, сапожки, одежду — наверняка уже всё мало. Необходимо позаботиться о подборе одежды и обуви. Обувь должна быть удобной, подобранной по размеру (не слишком свободной и не тесной), подошва должна быть ребристой – для уменьшения скольжения. Одежда должна быть теплой, но не тесной и не жаркой. Лучший вариант – комбинезон. Он может быть на пуху или овчины. Любые натуральные материалы лучше синтетических. Одежда должна легко одеваться и сниматься с ребенка. Не забудьте о теплых носках!

Посетите аптеку и приобретите такие продукты, как крем от обветривания (от влияния мороза), гигиеническую помаду для детей или бальзам для губ на жирной основе. Перед тем, как повезете (поведете) ребенка гулять, намажьте кремом щечки и носик, ручки тоже можно, но лучше просто надеть теплые рукавички. Для маленького ребенка не нужно покупать перчатки, лучший вариант - это детские рукавицы, так как в них пальчики вместе, и не так быстро охлаждаются, как в перчатках.

Не покупайте много лишнего - ребёнок растёт быстро.

Несмотря на прохладу в зимнее время, с ребенком, если он здоров, обязательно нужно гулять на свежем воздухе.

Но подготовка к зиме должна быть комплексной. Начните читать ребёнку книги об осени и зиме, загадывайте загадки на осенне-зимнюю тему, посмотрите вместе с ребёнком интересный мультик или фильм о приходе осени, как зверушки готовятся к зиме.

А сколько удовольствия получит ребёнок, гуляя в осеннем парке или лесу, собирая листья для гербария и наблюдая, как меняют деревья свой окрас, сфотографируйте их. Придя домой, попробуйте всё это нарисовать карандашами или красками. Не помешают ребёнку и творческие занятия, которые предлагают многие детские студии, где дети получают разностороннее развитие.

Санки, лыжи, коньки - всё лучше приготовить заранее. Не откажется ребёнок и от участия в празднике «Прощай, лето!», «Встречаем осень!», «Здравствуй, зимушка-зима!» и так далее. Приготовьте вместе с ребёнком к празднику альбом-гербарий, плакаты с фотографиями, стихами, загадками. Присмотритесь внимательно, многие советы подойдут не только детям, но и взрослым.

Очень важно встречать зиму в хорошем настроении и подготовившись физически и морально!

Как избежать плоскостопия у ребёнка

Плоскостопие у ребенка – весьма распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата. По сути – это деформация стопы ребенка с уплощением ее свода. Обычно деформируется у деток продольный свод стопы, из-за этого подошва становится плоской и начинает всей своей поверхностью касаться пола. Последствия плоскостопия детей могут быть очень нехорошими для их здоровья и развития организма.

Точно определить, имеется ли плоскостопие у ребенка, можно только когда ему исполнится лет пять, а скорее даже шесть. Определить плоскостопие у ребенка можно следующим образом: смажьте стопы

малыша акварельными красками или обычным подсолнечным маслом и поставьте его аккуратно на лист белой бумаги. Отвлеките на минуту-полторы внимание малыша, чтобы он постоял на месте. Затем снимите ребенка с бумаги и внимательно посмотрите на полученные отпечатки стоп. Если следы отпечатались в форме «боба» – можете не переживать, это вполне нормально. У здоровых деток так быть и должно: своды стоп детей немного приподняты, при движении и ходьбе они несут рессорную функцию.

В случае, если вся стопа отпечаталась целиком – вам есть о чем тревожиться, наблюдается предрасположенность ребенка к плоскостопию, уделите этому внимание, пока не поздно. А если вашему ребеночку уже 6 лет, вы часто слышите, что он устает при длительной ходьбе, жалуется на частые боли в ногах, значит вам просто необходимо проконсультироваться с врачом-ортопедом.

Если рассматривать соотношение самой узкой части следа и самой широкой, свод стопы считается в норме, когда оно – 1:4, уплощенным, при соотношении – 2:4, и плоским – при 3:4.

Конечно, лучшая профилактика - это хождение босиком столько, сколько можно: по пляжу, по камням, по земле в деревне. Пусть ребенок бегает, пусть у него раздражаются мышцы стопы - при беге по камням эти мышцы сокращаются, значит, развиваются. И это является лучшей профилактикой плоскостопия.

В условиях города ребенку необходимо хотя бы дома ходить босиком и заниматься на домашнем тренажере. А если кого-то смущают грязные ноги ребенка, то их можно и помыть. Если ребенок замерзнет, стопа покраснеет, или он стал икать и стопы станут очень холодными, тогда, конечно, надо надеть на ноги сухие носочки и какую-то обувь на несколько минут. Но как только ноги согреются, ребенок и сам скинет эту «одежду» со своих ног.

Надо приучать детей после босоногой беготни по дому ополаскивать ноги перед сном холодной водой. Кроме того - массаж. Очень хорошо, чтобы ребенок катал босой ногой мячики типа теннисного и всякие другие подходящие для этого предметы: круглые палки, массажеры и т.п.

Можно смело сказать, что у детей в возрасте до 8-10 лет профилактика плоскостопия должна являться одним из главных направлений в физическом воспитании. Прыжки через скакалку, бег, подвижные игры - все это необходимый арсенал такого воспитания. Плоскостопие влияет именно на формирование суставов, а в будущем оно грозит артрозами колена, болями в спине и головными болями.

В МИРЕ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ

Существуют тысячи болезней, но здоровье бывает только одно. *Карл Людвиг Бёрне*

С солнцем не шутят

Прошли первые месяцы лета, которые порадовали жителей области солнечными днями и теплом. Впереди – август, последний месяц лета, когда от погоды можно ожидать чего угодно – или дождей и холода, или жгучего солнца и жары. Солнце может быть не только источником жизни, но и причинить вред при неосторожном пользовании его благами.

Избегайте жары и прямых солнечных лучей! И то, и другое чревато опасностью возникновения солнечного или теплового удара. Правильно выберите одежду. Слишком облегающая одежда из синтетических тканей мешает нормальной терморегуляции, так как плохо отводит тепло и жидкость от кожи. Лучше выбрать свободные хлопковые шорты и открытую майку, не стесняющую движения. Отдайте предпочтение светлым тонам - белая ткань почти не нагревается на солнце. Не забудьте про головной убор и солнцезащитный крем. Даже в утренние часы солнечные лучи уже могут быть слишком агрессивными.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ТЕПЛОВОМУ И СОЛНЕЧНОМУ УДАРАМ

- слишком большая масса тела;
- состояние повышенного психоэмоционального напряжения;
- препятствия для рассеивания тепла – слишком плотная одежда, плохо проветриваемые помещения;
- сердечно-сосудистые и эндокринные заболевания;
- проблемы неврологического характера;
- прием некоторых лекарственных средств;
- состояние алкогольного опьянения;
- курение.

Научитесь определять признаки теплового удара. Это поможет сохранить не только свое здоровье, но и помочь окружающим. Симптомы теплового удара довольно разные, и они зависят от здоровья человека, особенностей его организма.

СИМПТОМЫ

- Температура тела около 40 градусов и больше.
- Слабость, вялость.
- Головные боли.
- Резкое изменение давления в любую сторону.
- Повышение частоты сердцебиения и дыхания.
- Тошнота.
- Возможна потеря сознания или судороги.
- Как правило, первыми симптомами перегрева становятся неожиданная усталость, слабость и тошнота. Потом к ним может добавиться головокружение или краткосрочная потеря сознания. У перегревшегося человека кожа становится холодной или липкой, лицо резко бледнеет или краснеет.

При появлении таких симптомов лучше отправиться в тень и выпить побольше жидкости. Главное – быстро изолировать человека от прямого попадания солнечных лучей, а затем:

снять стесняющую одежду, расстегнуть ворот.

Придать человеку горизонтальное положение или посадить на стул.

Для облегчения дыхания дать ему валидол или мятную конфету.

Если есть зубные протезы, то нужно их вынуть.

За несколько приемов человек должен выпить примерно литр подсоленной воды.

Тело постоянно нужно охлаждать с помощью влажной одежды или полотенца.

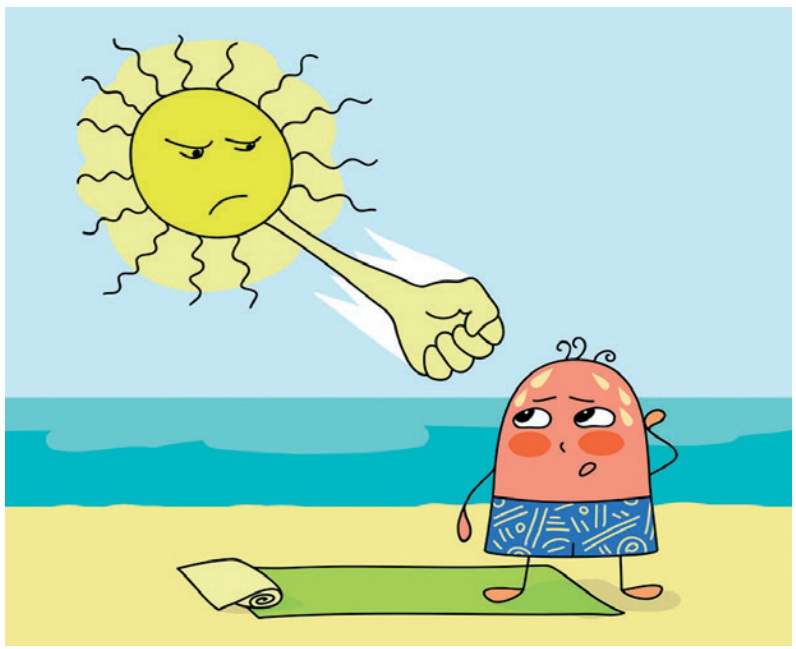
В некоторых случаях может потребоваться проведение искусственного дыхания или массажа сердца.

Скорую помощь при тепловом ударе нужно вызывать в любом случае, даже если основные симптомы уже прошли. Ведь сильный тепловой удар может привести к отеку мозга или легких.

Если через полчаса не стало лучше - это повод обратиться к врачу. Ведь тепловой удар нарушает терморегуляцию организма и может серьезно навредить сердечно-сосудистой и нервной системам организма.

Солнечный удар провоцирует длительное и интенсивное непосредственное воздействие солнечного излучения на организм. Причиной солнечного удара является исключительно прямое действие солнечных лучей на голову.

Солнечный удар – это проблема, с которой мы можем столкнуться исключительно в летний период времени, в то время как тепловой удар можно получить в закрытом помещении, где высокая влажность и температура воздуха. Может протекать в легкой степени, средней тяжести и тяжелой.



СРЕДНЯЯ СТЕПЕНЬ

- резкая адинамия;
- сильная головная боль с тошнотой и рвотой;
- оглушенность;
- неуверенность движений, головокружение;
- шаткая походка;
- временами обморочные состояния;
- учащение пульса и дыхания;
- кровотечение из носа;
- повышение температуры тела до 39-40 градусов.

ТЯЖЕЛАЯ ФОРМА - РАЗВИВАЕТСЯ ВНЕЗАПНО.

Лицо краснеет, позже бледнеет. Возможно изменение сознания от легкой степени до комы, судороги, непроизвольное выделение мочи и кала, бред, галлюцинации, повышение температуры тела до 41-42 градусов.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

Переместить пострадавшего в прохладное место.

При наличии сознания дать выпить охлаждённой воды.

Расстегнуть или снять одежду.

Пострадавшему без признаков сознания следует придать устойчивое (стабильное) боковое положение.

Не следует допускать резкого охлаждения тела пострадавшего.

Контролировать состояние пострадавшего, быть готовым к проведению сердечно-легочной реанимации в объеме компрессий грудной клетки и искусственной вентиляции легких.

Первая помощь при утоплении

Наша область изобилует водными ресурсами: пруды, реки, каналы, озера, карьеры, море. В жаркую погоду люди стараются посетить эти места. Необходимо помнить, что купание разрешено в определенных местах, о которых сообщается в СМИ региона. Нельзя купаться, не проверив состояние водоема на предмет наличия опасных предметов на дне – камни, коряги, ямы и т.п. Ежегодно в наших водоемах тонут, к сожалению, люди – и дети, и взрослые. Спасти утонувшего человека - довольно сложно. Но не менее сложно вытащить из воды утопающего. Запомните! Панический страх и «мертвые захваты» утопающего - смертельная опасность для спасателя. Если вы не уверены в своих физических возможностях (по отношению к утопающему) - лучше не рискуйте, иначе утонувших будет двое.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ УТОПЛЕНИИ?

Существует два варианта утопления - синее и бледное. Они названы по цвету кожи утонувшего. Синее утопление происходит, когда утопающий до последней

минуты борется за свою жизнь. Обычно так тонут люди, не умеющие плавать, дети, которые очутились на глубине (например, упали в бассейн, упали с лодки).

При этом утопающий, находясь под водой, продолжает активно двигаться, максимально задерживая дыхание. Это очень быстро приводит к гипоксии мозга и потере сознания. Как только человек теряет сознание, вода сразу же в большом количестве начинает поступать в желудок и легкие, а затем быстро всасывается и переходит в кровеносное русло, переполняя его. Такая кровь просачивается через стенки сосудов и поэтому кожа синеет.

Сердце человека не способно прокачать через себя такое количество разжиженной крови и постепенно останавливается из-за недостатка энергии (для выработки которой нужен кислород).

Жидкость проникает в легкие и там вспенивается. Из верхних дыхательных путей выделяется большое количество розоватой пены, которая прекращает газообмен. Происходит отек легких. Признаками этого грозного состояния является клокочущее дыхание (будто внутри больного что-то «кипит») и частое подкашливание с розоватой пенистой мокротой.

Бледное утопление происходит, когда человек тонет без сознания (ударяется головой при нырянии, или перед падением в воду, теряет сознание от шока), либо проваливается под лед, либо тонет в сильно-хлорированной воде в бассейне (в этих случаях возникает рефлекторный спазм голосовой щели, что препятствует проникновению воды в легкие).

При этом человек не вдыхает воду, и вода не поступает в большом количестве в легкие и желудок. Поэтому, бледное утопление - гораздо благоприятней для сохранения жизни. Хотя дыхание и кровоток останавливаются, но если в течении 5 минут сделать искусственное дыхание - то тяжелых последствий будет гораздо меньше, чем при синем утоплении.

Более того, если человек тонет в холодной воде - его мозг охлаждается, и в нем практически полностью прекращаются процессы обмена веществ. Низкая температура значительно отодвигает срок наступления биологической смерти. Иногда удается спасти человека, который упал в прорубь и находился подо льдом более часа.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ

Первая помощь при утоплении начинается в зависимости от типа утопления. При бледном утоплении - не нужно тратить время на удаление воды из легких (которой там нет), а нужно сразу приступить к искусственному дыханию и массажу сердца.

При синем утоплении первое, что нужно сделать - перекинуть пострадавшего через колено лицом вниз (крупного человека можно резко приподнять за талию вдвоем), засунуть ему два пальца в рот и резко надавить на корень языка для провоцирования рвотного рефлекса и стимуляции дыхания.

Если после надавливания на корень языка вы услышали характерный звук «Э» и вслед за этим последовали рвотные движения; если в выливающейся изо рта воде вы увидели остатки съеденной пищи, то перед вами живой человек с сохраненным рвотным рефлексом. Бесспорным доказательством этого будет появление кашля.

Запомните! В случае появления рвотного рефлекса и кашля главная задача - как можно скорее и тщательнее удалить ВОДУ из легких и желудка. Это позволит избежать многих серьезных осложнений. Для этого следует в течение 5-10 минут периодически с силой надавливать на корень языка, пока изо рта и верхних дыхательных путей не перестанет выделяться вода.

Если при надавливании на корень языка рвотный рефлекс так и не появился, если нет ни кашля, ни дыхательных движений, то ни в коем случае нельзя терять времени на дальнейшее извлечение воды из утонувшего. Скорее всего, ее там уже нет или мало - она впиталась в кровь. Сразу переверните человека на спину и немедленно приступите к искусственному дыханию.

После оказание неотложной помощи уложите человека на бок и вызовите скорую. Это нужно сделать даже при удовлетворительном самочувствии пострадавшего. Каким бы благополучным ни казалось его состояние, как бы ни уговаривали родственники отпустить его домой, вы обязаны настоять на вызове Скорой помощи.

Даже после спасения сохраняется угроза повторной остановки сердца, развития отека легких, мозга и острой почечной недостаточности. Только через 3-5 суток можно быть уверенным, что жизни пострадавшего больше ничего не угрожает.

Здоров не тот, у кого нет никаких проблем, а тот, кто умеет их решать. Н. Пезешкиан.

В МИРЕ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ

№ 4 (204) июль - август 2019 г. Берегите здоровье!

Уж небо осенью дышало…

Листья за окном желтеют и опадают, столбик термометра уже не поднимается выше + 15, дни становятся короче, к концу рабочего дня за окном начинает темнеть… Наступившая осень радует немногих, а у некоторых даже вызывает снижение настроения, пессимизм и ощутимый упадок сил. Дает о себе знать сезонная депрессия. Неужели склонные к ней люди не могут радоваться жизни круглый год? На самом же деле, существует огромное количество способов, как справиться с осенней хандрой.

КОМУ ГРОЗИТ ХАНДРА?

Психиатры рассматривают сезонные депрессивные расстройства как серьезные заболевания, которые необходимо лечить комплексно, в том числе принимая антидепрессанты. Но если осенью преследуют плохое настроение или апатия, не стоит унывать еще сильнее, приписывая себя к ряду психически больных. Да, хандру нельзя пускать на самотек, с ней нужно бороться, но без фанатизма.

Трудно сказать, что является причинами осенней депрессии. Врачи относят к ним:

убывающий день;
пасмурную погоду;
частые дожди;
гиповитаминоз;
возвращение к работе после сезона отпусков.

Если у человека осенняя депрессия, симптомы могут быть такими (причем, диагноз ставят, если наблюдаются одновременно не менее пяти из них на протяжении двух недель и более):

грусть;
резкие и частые перепады настроения;
чувство вины или ощущение собственной неполноценности;
бессонница, другие нарушения сна;
раздражительность;
быстрая утомляемость;
бессилие;
отсутствие аппетита или, наоборот, желание «заесть» плохое настроение.

КАК БОРОТЬСЯ С ОСЕННЕЙ ДЕПРЕССИЕЙ?

Необходимо начать с того, что любой сезонной депрессии свойственны периодичность и повторяемость. Говорить о том, что кто-либо хронически хандрит осенью, можно лишь тогда, когда ухудшение эмоционального состояния наблюдается каждый раз в течение трех лет. Поэтому, если в прошлом году с окончанием лета пришла хандра, лучше знать, как не впасть в депрессию осенью и на этот раз.

Итак, мерами профилактики могут быть:

1. В течение лета по максимуму потреблять богатую витаминами пищу – сезонные фрукты и овощи. В период же осеннего гиповитаминоза рекомендуется подобрать витаминно-минеральный комплекс.

2. Рекомендуется активно заниматься спортом, чаще бывать на природе. Таким образом, и иммунитет станет крепче, и хандрить будет некогда.

3. Употребление спиртного и курение ни в коем случае не идут на пользу ни физическому, ни психическому здоровью.

4. Если одновременно с похолоданием приходится врабатываться после отпуска, не стоит быть слишком требовательным к себе и стараться успеть на работе все и сразу. Отдохнувшему организму нужна адаптация.

5. Осенью организму нужна встряска. Отлично, если есть возможность запланировать на это время года непродолжительную поездку куда-либо или же другое эмоциональное мероприятие.

Человеку, все-таки впавшему в осеннюю депрессию, не нужно отчаиваться и думать о том, что дальше его состояние еще больше усугубиться.

САМОПОМОЩЬ:

1. Научиться правильно начинать день.

Идеально, если человек, подверженный осенней хандре, имеет возможность проснуться в 10 утра, когда на улице уже светит солнышко. У тех же, кто встает по звону надоедливого будильника еще затемно, когда на улице сыро и холодно, настроение пропадает моментально. Исправлять ситуацию нужно начинать с самого будильника. Его мелодия должна быть приятной, в меру громкой и мажорной. Лучше, чтобы ее громкость постепенно нарастала. Просыпаться лучше не в темноте, пусть ее разгоняет приглушенный свет ночника.

Сразу по пробуждению не нужно тут же вставать с постели. Необходимо потянуть руки и ноги, повернуть голову из стороны в сторону, несколько раз глубоко вдохнуть. Можно восстановить кровообращение в конечностях и разработать суставы, выполним элементарные вращения стоп и кистей. Растянуть мышцы помогут скручивания лежа на спине, подтягивания колен к груди и перекаты.

2. Взять за правило завтракать.

Даже если утром нет аппетита, завтрак обязателен. В него должны входить сложные углеводы в виде отрубного хлеба, каш из круп и злаков. Если кофеин хорошо воспринимается организмом и быстро из него выводится, можно позволить себе чашечку любимого кофе. В противном случае - зеленый чай или свежевыжатый фруктовый сок.

3. Сбалансировать рацион.

Если летом акцент делался в основном на растительную пищу, осенью организму больше необходим белок. Он должен употребляться в том или ином виде три-четыре раза в день. В основе рациона склонного к осенней хандре человека должны лежать курятина, телятина, нежирная рыба, яйца, творог и прочие молочные продукты с низким содержанием жира.

4. Плохой погоды нет, нет – плохой погоде.

Если солнце скрыли тучи, ветер треплет деревья и срывается небольшой дождь, нет повода заточать себя в стенах квартиры или офиса. Чтобы не поддаться депрессии, гулять надо в любую погоду.

5. Больше света.

Пусть, когда светит солнце, окна в комнате будут расшторены. А когда светило уйдет за горизонт, помещение следует осветить лампами и светильниками.

6. Яркая одежда.

Успешно противостоять хандре можно, одеваясь в красное, желтое, зеленое, фиолетовое или оранжевое.

7. Увлечение по душе.

Любимое дело не даст впасть в уныние. Отлично, если в качестве хобби выступят фитнес, плавание или другое активное занятие.

8. Общение.

Чтобы не ощущать одиночество, необходимо ежедневно выделять время для общения семьей и друзьями. Наверняка, оно принесет массу позитивных эмоций.

Если же депрессия затянулась и самостоятельно преодолеть ее не получается, нужна помощь специалиста, он окажет квалифицированную помощь.

Адаптация к школе

С 1 сентября ребенок пойдет в школу, а значит, необходимо уделить время плавному переходу на новый режим дня. Нужно каждый день укладывать его на 15 минут раньше, чем до школы. Сон должен длиться 9–10 часов. Не забывайте регулярно выполнять утреннюю гимнастику вместе с ребенком и гулять ежедневно не меньше 3 часов (с детьми младшего школьного возраста). Это полезно и вам, и ребенку.

С началом учебы ребенок входит в детский коллектив, повышается вероятность заболеваний, передаваемых воздушно-капельным и контактным путем, поэтому нужно уделить внимание укреплению иммунитета. Рацион продумать таким образом, чтобы полностью обеспечивать необходимыми витаминами. Рекомендуется пройти комплексное обследование в детской поликлинике по месту жительства.

Первая сложность любого первоклассника – это статическая нагрузка. Сидеть за партой в течение длительного времени для ребенка непривычно и сложно. Поэтому в

свободное от школы время первоклассник должен как можно больше двигаться. Подвижные игры на свежем воздухе, прогулки, занятия танцами и спортом помогут ребенку направить накопившийся избыток энергии в нужное русло. Вторая проблема – необходимость привыкать к новой обстановке, новым педагогам и детям. Разрешайте ему брать с собой любимую игрушку из дома, объясните, что играть с ней можно только во время перерывов. Игрушка поможет ребенку снизить стресс и чувствовать себя защищенным.

Будьте внимательны к жалобам детей, не игнорируйте их. Если ребенок жалуется на слабость, усталость, головные боли, это может быть следствием тяжелой адаптации. Снять стресс поможет дневной сон, прогулка в парке или во дворе, общение с друзьями, чтение книг и другие совместные занятия. Следите, чтобы у ребенка был постоянный режим дня: завтрак, обед, полдник и ужин в одно и то же время, полноценный ночной сон, отведите время для совместных игр и прогулок.

Протест против нового ритма жизни может иметь разные формы: один ребенок проявляет активный протест, другой – пассивный. Есть дети, которые отличаются повышенной тревожностью и неуверенностью в собственных силах – это тоже своеобразная форма протеста. Наиболее очевидно проявляется активный протест. Ребенок нарушает дисциплину на уроках и переменах, игнорирует замечания учителей, не вливается в детский коллектив. Такие дети часто отказываются идти в школу, перечат родителям. Пассивный протест менее заметен родителям, его можно выявить только в разговоре с учителем. Если ребенок часто подавлен, заторможен, не проявляет интереса к урокам, формально относится к выполнению заданий, не общается с одноклассниками – все это признаки пассивного протеста. Тревожность и неуверенность проявляются в пассивности первоклассника, скованности и плаксивости. Ребенок не вступает в контакт с другими детьми, болезненно реагирует на обращения учителя – теряется, краснеет, голос начинает дрожать. Могут проявиться неврологические нарушения: тики, заикание. Все формы протеста имеют одну общую причину – неумение правильно выражать свои эмоции. Испытывать отрицательные эмоции в период школьной адаптации для ребенка – норма. Родители должны учить первоклассника выражать свои чувства словами и обсуждать возникающие проблемы. Если школьник может объяснить, что именно его угнетает, родители должны подсказать пути решения проблем. Неуверенность в своих силах, сформировавшаяся в самом начале обучения, может стать причиной серьезных проблем в будущем. Важно, чтобы самооценка ребенка была адекватной. Не нужно преувеличивать проблемы, с которыми сталкивается первоклассник. Напротив, формируйте в ребенке уверенность, что все они преодолимы.

«СКАЖИТЕ, ДОКТОР...»

В средствах массовой информации часто упоминается такое понятие, как стресс. Что это такое, насколько он полезен или вреден и как с ним бороться?

Валентина Р., г. Светлогорск.

Отвечает медицинский психолог Центра Медицинской профилактики и реабилитации **Александр Юнин.**

Стресс (с англ. перегрузка) - это ответ нашего организма на внешнюю нагрузку, вызванную проблемами во взаимоотношениях на работе, в личной жизни, какие-то другие проблемы, которые воспринимаются как сильная угроза.

Стрессы оказывают влияние на физическое и эмоциональное состояние человека, на его способность в нужное время принять правильное решение, на деятельность внутренних органов.

Вот пять фактов, которые необходимо знать о стрессе:

1. Все люди испытывают стресс. Трудно найти человека, который в своей жизни не испытывал бы его. Некоторые люди лучше адаптируются к стрессу и быстрее восстанавливаются, другим справляться тяжелее.

2. Не каждый стресс считается плохим. Стресс заставляет проявлять активность, принимать решения. В некоторых ситуациях стресс спасает жизнь. В ответ на опасность пульс ускоряется, мышцы напрягаются, обостряется восприятие, и мы готовы к борьбе, защите и противодействию.

3. Продолжительный и чрезмерный стресс вредны. Длительный стресс изнашивает организм. Повышается кровяное давление, увеличивается частота сердечных сокращений, нарушается пищеварение и подавляется иммунная система, ослабляется мышление. Со временем всё это может усугубиться и привести к серьёзным заболеваниям, например, артериальной гипертензии и диабету, психическим и психосоматическим проблемам.

4. Есть много способов справляться со стрессом:

- сначала надо заметить стресс. Он может проявляться трудностью с засыпанием, увлечением алкоголем, раздражительностью, упадком сил и т.п.
- необходимо определить источник стресса. Тщательно обсудить все его стороны с самим собой и со своими коллегами. Поддерживайте отношения с другими людьми.
- в ситуации стресса губительно откладывать решения на потом. Не впадайте в панику или депрессию - это только повредит вашему здоровью и успеху. Постарайтесь сконцентрировать свою волю и путём тщательного анализа проблемы найдите решение.
- если стресс длительный, и вы мучаетесь от бессонницы, обратитесь к психологу или психотерапевту. Не прибегайте к снотворному лекарству или алкоголю – они приведут вас в нерабочее состояние, а также к принятию ошибочного решения.
- эффективная физическая нагрузка. Даже 30 минут быстрой ходьбы каждый день уже помогут серьёзно ослабить влияние стресса.
- методики релаксации.

Берегите здоровье!

Учредитель: ГБУЗ "Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области"
Адрес редакции: 236006, г. Калининград, ул. Литовский вал, 64а. Телефон/факс: 467-271,
сайт: cmp.infomed39.ru

Над выпуском работали:
главный редактор А.М. Пащенко;
Л.В. Калинина, С.Д. Дадьянов;
дизайн, вёрстка Е.В. Денисенковой.
Газета распространяется бесплатно

Газета "Берегите здоровье!" № 4 (204)/2019
Номер подписан в печать 25.08.2019 г.
Отпечатано в типографии г. Калининград
Тираж 999 экз. Заказ № 4