

ЖЗДОРОВЬЕ ХАКАСИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний 0+

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Корпоративная программа по укреплению здоровья «Будь здоров! Начни с себя!» с. 1	Международный день отказа от курения Как преодолеть тягу к сигаретам с. 2	Что такое постковидный синдром? Как избежать осложнений? с. 3
Работа площадки «Будь здоров!» в КДЦ «Заречье» с. 1	Всемирный день борьбы против диабета Сахарный диабет. Профилактика. с. 2	День психолога Там, где есть человек, всегда есть и будет психология с. 4
Профилактика онкологических заболеваний в исправительных учреждениях Республики Хакасия с. 1	Иметь или не иметь – решайте сами Чем опасно ожирение с. 2	Слышать и понимать своего ребенка – это важно! О доверительных отношениях в семье с. 4
О тренинге для волонтеров «Полезные и вредные привычки» с. 1	Алкоголизм нельзя недооценивать Когда и куда обратиться за помощью с. 3	Бить нельзя любить К чему приводит физическое насилие с. 4
	О прививке против COVID – 19 после 60 лет Что важно знать с. 3	

НАШИ БУДНИ:

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ «БУДЬ ЗДОРОВ! НАЧНИ С СЕБЯ!»



В ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» в рамках корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте «Будь здоров! Начни с себя!» прошел конкурс-фестиваль блюд здорового питания, приуроченный к Всемирному дню здорового питания. Каждый сотрудник приготовил блюдо (некоторые несколько) правильного питания – вторые блюда, салаты, десерты, составленные из натуральных продуктов.

Мероприятие прошло в дружеской обстановке с презентацией и дегустацией блюд. Победила дружба.

РАБОТА ПЛОЩАДКИ «БУДЬ ЗДОРОВ!» В КДЦ «ЗАРЕЧЬЕ»



В рамках проведения Дня пожилого человека специалисты ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» по приглашению Благотворительного фонда «Кристалл» приняли участие в профилактической акции в КДЦ «Заречье».

Для всех желающих работала тематическая площадка «Будь здоров!». Волонтеры – медики (студенты ХГУ им. Н.Ф. Катанова) измеряли артериальное давление, распространяли всем участникам профилактической акции печатные материалы.

Врач-методист Алла Доманова провела консультирование по вопросам вакцинации населения 60+ против новой коронавирусной инфекции и гриппа. Специалист рассказала участникам мероприятия

о том, куда следует обращаться, чтобы получить достоверную информацию по вопросам вакцинации против новой коронавирусной инфекции и гриппа, какие вакцины имеются в наличии в г. Абакане, чем грозит отсутствие прививки против данных заболеваний.

О ТРЕНИНГЕ ДЛЯ ВОЛОНТЕРОВ «ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»

Ведущий психолог Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Меркулова Екатерина провела для волонтеров профилактический тренинг «Полезные и вредные привычки». В интерактивном формате были задействованы игры, в которых волонтеры приобрели опыт и знания профилактической работы с младшими школьниками. Дети прослушали лекцию и приняли активное участие в обсуждении различных тем: что такое волонтер, для чего он нужен, что такое привычки и какие виды привычек бывают.

Психолог на наглядном примере показала, как работать с детьми при проведении тренинга, как рассказать и объяснить детям младших классов, что полезные привычки способствуют укреплению здоровья, о том, что необходимо отказаться от вредных привычек и лучше, если это будет сделано уже сейчас.

Необходимость таких мероприятий заключается в том, что работает принцип: равный обучает равного. Ведь дети охотнее прислушиваются к сверстникам и тем ребятам, которые их постарше, тем самым усвоение информации идет намного быстрее.



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ИСПРАВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ

В рамках межведомственного взаимодействия Министерства здравоохранения Республики Хакасия, уголовно – исполнительной системы Республики Хакасия, регионального отделения Всероссийского общественного движения «Матери России» в Республике Хакасия по реализации мероприятий регионального проекта «Борьба с онкологическими заболеваниями», а также в связи с Всемирным днем борьбы против рака молочной железы республиканским центром общественного здоровья и медицинской профилактики проведены лекции в двух исправительных учрежде-

ниях республики. Мероприятия проведены с осужденными по профилактике рака молочной железы и мотивации лиц к ведению здорового образа жизни, как залога профилактики онкологических заболеваний после освобождения из мест заключения. В ходе проведения лекций врач по медицинской профилактике Тамара Крыльцова ответила на все интересующие аудитории вопросы. В отряды исправительных учреждений были распространены газета «Здоровье Хакасии», листовки по профилактике онкологических заболеваний и пользе ведения здорового образа жизни.



Иметь или не иметь – решайте сами

ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ



Ожирение – патологическое увеличение массы тела за счет избыточного накопления жировой ткани. Неуклонный рост распространенности ожирения отмечается во всем мире.

С этой проблемой столкнулись практически все слои населения. Причиной ее возникновения в большинстве случаев является избыточное потребление калорийной пищи, богатой жирами и легкоусвояемыми углеводами, неконтролируемый режим питания с преобладанием обильного питания в вечернее и ночное время, низкая физическая активность.

В России избыточный вес в среднем выявлен у 30-40%, а ожирение – у 15-20% населения. В некоторых возрастных группах этот показатель выше. Среди женщин в возрасте 35-55 лет повышенной массой тела страдают 75%, а показатель ожирения приближается к 50%.

Избыточный вес – дополнительная причина повышения риска развития неинфекционных заболеваний, среди которых сердечно-сосудистые болезни занимают ведущее место. Кроме этого, ожирение – независимый фактор риска повышенной смертности, уменьшая продолжительность жизни в среднем на 3-5 лет при небольшом избытке веса и до 10-15 лет при выраженном ожирении.

Не слишком ли дорого мы платим за сознательное переключение и «сидячий» образ жизни?!

Ожирение на 70% увеличивает вероятность повышения артериального давления, что является основным фактором риска возникновения заболеваний сердца и инсульта. Артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет второго типа среди лиц с ожирением распространены настолько широко, что иногда их называют «осложнениями» ожирения. Кроме этого оно является фактором риска атеросклероза, желчнокаменной болезни и некоторых злокачественных новообразований.

У людей с повышенной массой тела шансы заболеть сахарным диабетом 2-го типа возрастают в 2 раза, особенно после 40 лет. Нередко уровень инсулина в крови остается нормальным, но клетки тела не могут его полноценно использовать (глюкоза организмом практически не пе-

рерабатывается и накапливается в крови). В результате диабет 2-го типа развивается постепенно, и на его симптомы полные люди обращают внимание очень поздно.

По данным ВОЗ, у 15-20% людей, страдающих онкологическими заболеваниями, наблюдается лишний вес. Ученые выяснили, что есть некоторые виды раковых опухолей, развитие которых напрямую связано с ожирением. У мужчин – это рак простаты, толстого кишечника. А у женщин – рак матки, желчного пузыря, яичников, груди.

Лишние килограммы оказывают дополнительную нагрузку на коленный и тазобедренный суставы и заставляют изнашиваться хрящевую ткань, что приводит к заболеваниям суставов (разрушению). На фоне избыточного веса нередко проявляется апноэ (основной симптом – тяжелый храп) – сопровождается и кратковременными остановками дыхания во сне (организм перестает получать кислород), и человек чувствует себя разбитым после пробуждения, могут появиться нарушения сердечного ритма и заболевания сосудов. Также увеличивается вероятность возникновения камней в почках и желчном пузыре. Мужчины страдают нарушением эрекции, а женщинам труднее забеременеть и нормально выносить ребенка.

Страдают от ожирения не только взрослые. Детское ожирение является фактором вероятности ожирения, пре-

ждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте. Кроме этого, страдающие ожирением дети испытывают затруднения при дыхании, подвержены повышенному риску переломов, артериальной гипертонии, ранних признаков сердечно-сосудистых заболеваний, инсулинорезистентности и психологическим последствиям.

У полных людей есть возможность избежать серьезных проблем со здоровьем. Снижение избыточной веса всего на 10% уменьшает риск развития опасных заболеваний. Это подтверждено клинической практикой.

Признаки избыточной массы тела:

- индекс Кетле (ИК) > 25;
- окружность талии (ОТ) > 80 см у женщин, > 94 у мужчин;
- индекс «талия/бедро» (отношение окружности талии к окружности бедер) > 0,85 у женщин, > 0,9 у мужчин;
- жировая часть массы тела превышает нормальные значения.

Нельзя ориентироваться только на цифры. Не существует одного универсального признака избыточной массы тела. Но если большинство из перечисленных показателей предполагает наличие лишнего веса и появились проблемы со здоровьем, то необходимо снижать вес! Решение за вами, иметь или не иметь лишний вес.

14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ. ПРОФИЛАКТИКА

Сахарный диабет развивается из-за недостатка или отсутствия в организме инсулина, в результате чего значительно увеличивается уровень глюкозы в крови (гипергликемия). Проявляется чувством жажды, увеличением количества выделяемой мочи, повышенным аппетитом, слабостью, головокружением, медленным заживлением ран и т.д. Заболевание хроническое, часто с прогрессирующим течением, долгое время может протекать без симптомов, а затем обернуться тяжелейшими осложнениями, ведущими к инвалидности и смерти.

Сахарный диабет встречается у 6% населения земли, ежегодно от него погибает свыше 2 миллионов человек. Причем в 90% случаев у пациентов диагностируется сахарный диабет 2 типа, в развитии которого важнейшая роль принадлежит ожирению и малоподвижному образу жизни.

Немецкий врач-терапевт, эндокринолог, диабетолог Майкл Бергер так характеризовал эту болезнь: «Диабет – не болезнь, а образ жизни. Болеть диабетом – всё равно, что вести машину по оживленной трассе. Каждый может это освоить, надо только знать правила движения».

Правила профилактики сахарного диабета.

Каждый день рекомендуется заниматься любыми физическими упражнениями на протяжении 20 минут. При этом не обязательно изнурительно тренироваться, можно разделить период зарядки на две-три части и уделять физическим упражнениям по пять минут несколько раз в день. И признаки сахарного диабета у мужчин точно не скоро появятся.

Без соблюдения грамотной диеты, предписанной врачом, иные профилактические меры не принесут никакой пользы. После употребления в пищу сладких блюд происходит моментальное насыщение организма и высвобождение энергии, однако, длится оно очень недолго. По этой причине рекомендуется сделать упор на бобовые, злаковые и овощные блюда. Необходимо прекратить употребление сахара и сладких блюд с его добавлением. Именно этот продукт в значительной степени нагружает поджелудочную железу до такой степени, что она перестает справляться с выполнением своих основных функций. Людям с избыточным весом необходимо принимать пищу до 18 часов, после чего придерживаться водного ре-

жима. В данном случае профилактика диабета заключается в соблюдении диеты, которая запрещает употребление молочных, мучных и мясных продуктов. Благодаря правильному питанию поджелудочная железа постепенно возобновит правильную работу, вес снизится, что приведет не только к красивому и молодому внешнему виду, но и полноценному здоровью.

Важно научиться избегать стрессовых ситуаций, не контактировать с негативно расположенными людьми. В случае назревания скандала нужно уметь в любой ситуации сохранять спокойствие и держать контроль над своими эмоциями. При необходимости стоит обратиться к психологу. Любой стресс становится причиной резкого повышения давления, что приводит к нарушению углеводных процессов в крови человека.

Воздерживайтесь от табакокурения.

Течение болезни и продолжительность жизни диабетика определяется тем, насколько при помощи питания, физической активности, отказа от вредных привычек и медикаментов ему удастся корректировать избыток глюкозы в крови.

Статьи подготовила врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Тамара Крыльцова

18 ноября – Международный день отказа от курения

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ТЯГУ К СИГАРЕТАМ

Избавиться от вредной привычки можно, но для этого придется приложить усилия.

1. Подумайте о причинах зависимости от курения. Найдя причину тяги к никотину, будет проще узнать «врага» в лицо. Проанализируйте ситуации, когда рука тянется к сигарете особенно сильно. При необходимости сделайте перерыв или заговорите с другим человеком, старайтесь сделать это без сигареты. Первое время избегайте коллектива курильщиков, это позволит более эффективно противостоять соблазну. Посещайте заведения, где курение запрещено.

2. Подберите мотивацию. Мотивация – половина успеха. Только нужно действительно заглянуть внутрь себя и найти мотивирующий стимул, который важен для вас, а не для большинства людей. Банальные мотивации про заботу о здоровье тут не подойдут. Стремление сэкономить

денежные средства подходит больше, но как показывает практика, не самое эффективное. Найдите действительно свою причину и действуйте. Напишите список преимуществ, которые вам дает жизнь без сигарет. Всякий раз возвращайтесь к нему при возникновении тяги к курению.

3. Заручитесь поддержкой близких людей. Ваше окружение может не только тянуть в омут пагубных привычек, но и вдохновлять на позитивные изменения. Это могут быть супруги, дети, близкие друзья, которые встали на путь здорового образа жизни. Расскажите о своем намерении как можно большему количеству человек. Это будет дополнительным стимулом к преодолению привычки. Найдите единомышленника – по возможности старайтесь поддерживать друг друга, совместные усилия принесут больший результат.

4. Не корите себя чувством вины. Даже если вы сорвались и выкурили одну сигарету, не вешайте на себя тяжкое бремя вины. Это замкнутый круг. За виной всегда следует расплата и наказание, чтобы искупить ее. Не считайте себя слабым и никчемным. Просто простите себя за эту оплошность и вспомните про мотивацию.

5. Старайтесь отвлекаться при возникновении мыслей о сигарете. Это могут быть творчество, спорт, книги, музыка, прогулка на свежем воздухе. Выбирайте при этом такие виды деятельности, которые не провоцируют интеллектуальные и эмоциональные нагрузки.

6. Боритесь со стрессами. Стрессы зачастую являются причиной тяги людей к сигаретам, алкоголю и наркотикам. Достаточно найти альтернативные, полезные способы снятия психологического и физического напряжения, и ор-

ганизм сам будет рад избавиться от тяги к сигарете. Ищите вдохновение в спорте, активном отдыхе, рукоделии, хобби, творческом труде. Займитесь освоением техник расслабления и преодоления стресса – медитативные практики, физические упражнения, особый режим дыхания, травяной чай. Кстати, если свести к минимуму употребление алкогольных напитков, бросить курить будет легче.

Я снова начал курить, а теперь что?

Имея небольшой регресс – это не означает, что вы курительщик снова. Большинство людей пытается бросить курить несколько раз, прежде чем они от этой привычки избавятся навсегда. **Определите побудителя или «горячие» точки, с которыми вы столкнулись и учитесь на своих ошибках:**

– не переживайте, если ошибаетесь. Это не означает, что вы не можете бросить курить навсегда;

– не позволяйте промаху становиться провалом. Важно вернуться на некурящий путь снова;

– посмотрите на ваши записи, которые вы делали, когда не курили и чувствовали себя хорошо;

– найдите спусковой механизм – то, что заставило вас курить снова? Решите, как вы справитесь с той проблемой в следующий раз, когда она возникнет;

– узнайте из вашего опыта какие методы были наиболее полезными? Что не сработало?

Если вы так и не смогли бросить курить самостоятельно, не бойтесь обратиться к специалистам. Они имеют достаточный опыт преодоления никотиновой зависимости.

Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Ирина Дудченко

Когда и куда обратиться за помощью

АЛКОГОЛИЗМ НЕЛЬЗЯ НЕДООЦЕНИВАТЬ

Алкоголизм – это болезнь, которая поражает людей вне зависимости от пола, возраста, социального положения. Алкоголизм разрушает не только жизнь человека, который страдает данным заболеванием, но и негативно влияет на жизнь окружающих его людей. Находиться рядом с человеком, употребляющим спиртное и находящимся в состоянии опьянения, опасно, так как поведение людей в опьянении может быть непредсказуемым и неадекватным. Несчастные случаи, аварии, преступления, самоубийства, обычное отравление алкоголем – список ужасных и разрушительных последствий из-за употребления алкоголя огромный, он не заканчивается на том, что я сейчас перечислил. Влияние данного заболевания на отдельного человека или на общество в целом нельзя недооценивать.

Важно отметить, что одной из особенностей этого заболевания является то, что люди, которые имеют его, обычно отрицают свою проблему. В результате этого многие обращаются за помощью только тогда, когда ока-

зываются в критической ситуации. И, к сожалению, большинство обращается за помощью лишь для того, чтобы стабилизировать своё физическое состояние, за неотложной медицинской помощью, не осознавая, что помощь при алкогольной зависимости нужна разноплановая. При алкоголизме важно получить и психотерапевтическую помощь, и помощь в социализации, чтобы человек смог улучшить свою жизнь и больше не возвращаться к употреблению спиртного. Получить ее можно в отделениях реабилитации наркологического диспансера.

Сигналы, при которых необходимо обратиться за помощью:

Если у вас уже возникали ощущения, что следует сократить употребление алкоголя.

Если у вас возникало чувство раздражения в связи с тем, что кто-то из окружающих говорил, что вам следует сократить употребление спиртных напитков.

Если у вас появлялось чувство вины в связи с распитием алкоголя.

Если после употребления алкоголя на следующий день появлялось желание снова употребить спиртное.

Если у человека присутствует один из вышеперечисленных сигналов, значит, существует риск наличия алкогольных проблем. Если присутствуют два или три сигнала из перечисленных, то проблема алкогольной зависимости вероятна. Наличие четырёх сигналов говорит о высокой вероятности наличия алкогольной зависимости.

Получить помощь при злоупотреблении алкоголем можно в Республиканском клиническом наркологическом диспансере, по адресу: город Абакан, Хакасская 26 «а». Телефон регистратуры: 8 (3902) 24-88-64. Телефон стационарной реабилитации: 8 (3902) 24-88-31.

Если вы сомневаетесь, нужна ли вам или вашему близкому помощь, можно обратиться за консультацией специалистов нашего учреждения.

**Медицинский психолог
ГБУЗ РХ «Республиканский клинический
наркологический диспансер»
Кривошеков Иван Петрович**

Что важно знать

О ПРИВИВКЕ ПРОТИВ COVID – 19 ПОСЛЕ 60 ЛЕТ

По данным Росстата, 83% умерших от COVID-19 – это пациенты старше 60 лет.

В чем причина? Известно, что у пожилых людей из-за нагрузки на иммунную систему больше риск осложнений, в том числе таких опасных, как вирусная пневмония и тромбозы различной локализации. Эти осложнения могут привести к летальным исходам. Вот почему вакцинация против COVID-19 населения старше 60 лет весьма необходима и должна проводиться в первую очередь.

Имеются ли особенности вакцинации у пожилых людей?

Отличительных особенностей у вакцинации пожилых нет.

Что нужно знать о самой процедуре вакцинации и самочувствии после нее? Есть ли отличия от того, как молодые переносят прививку?

Перед вакцинацией врач уточнит отсутствие противопоказаний.

Еще раз хотим напомнить! Вакцинация не показана при острых заболеваниях (ОРВИ, острых кишечных инфекциях и других), обострениях хронических заболеваний, ранее отмеченных тяжелых аллергических реакциях, тяжелых поствакцинальных осложнениях на введение предыдущей дозы. Препарат вводится внутримышечно в область плеча. В большинстве случаев никаких побочных действий не проявляется. Может быть болезненность, зуд, отечность, покраснение в области введения, повышение температуры тела, слабость, ломота в мышцах и суставах. Как правило, все симптомы проходят самостоятельно в течение 1-3 дней. В целом из-за возрастных особенностей иммунного ответа люди старше 60 лет легче переносят прививку, чем молодые.

У пожилых медленнее формируется иммунный ответ, не так ли?

Среди людей старше 60 лет чаще встречаются случаи замедленного и недостаточного формирования иммунного ответа из-за возрастных физиологических особенностей. Этому способствуют недостаток физической активности и недостаточное время пребывания на свежем воздухе, заболевания желудочно-кишечного тракта, дефицит витаминов и минералов. При выявлении иммунодефицитных состояний необходимо посоветоваться с лечащим врачом, чтобы определить правильную схему коррекции нарушения.

Не вредно ли прививаться пожилым, у которых имеется целый «букет» хронических заболеваний (диабет, сердечно-сосудистые, большие суставы и т.д.)?

Любые хронические заболевания – дополнительное показание для проведения вакцинации! Прививку нужно делать в стабильном состоянии, когда нет обострения, подобрана схема терапии.

Как сочетается вакцина и прием лекарств? Есть ли препараты, назначаемые пожилым людям с хроническими заболеваниями, которые могут ослабить действие вакцины?

Препаратов, которые нельзя совмещать с вакцинацией, не существует. В большинстве случаев необходимо продолжить приём лекарств по той схеме, которая была подобрана ранее. Однако некоторые средства могут снижать выработку иммунного ответа: это цитостатики и кортикостероиды, которые нередко назначаются на длительное время при ревматологических и онкологических заболеваниях. Пациентам, получающим такую терапию, нужно обязательно перед вакцинацией посетить лечащего врача, который уточнит отсутствие противопоказаний и по возможности скорректирует дозы.

Как прививаться пожилому человеку, если он уже переболел?

Если пожилой человек уже болел COVID-19, то риск заболеть вновь возрастает через полгода. Поэтому всем переболевшим через 6 месяцев следует провести вакцинацию.

Нужна ли прививка от гриппа или только от коронавируса? Верно ли, что вакцину от COVID-19 совместят с вакциной от гриппа?

Помимо вакцинации против коронавируса, пожилым обязательно нужно прививаться от гриппа, поскольку каждая из вакцин вызывает выработку специфических антител против определенных вирусов и лишь немного повышает сопротивляемость к другим инфекциям. В настоящее время вакцинация от COVID-19 и гриппа проводится одновременно. Согласно рекомендациям Минздрава России при одновременной вакцинации от Ковида и гриппа препараты вводятся в разные части тела, в левое и правое плечо.

До какого возраста можно делать прививки пожилым? В 80-90 лет можно?

«Спутником V» и «ЭпиВакКороной» можно вакцинироваться, начиная с 18 лет, без каких-либо других возрастных ограничений. Учитывая данные о высокой летальности от COVID-19 среди пациентов старше 80 лет, такой возраст – дополнительное показание для вакцинации.

О чем нужно помнить после вакцинации?

Вакцинация значительно снижает риск заболевания, тяжелого течения и летальных исходов, но не исключает полностью. Поэтому вакцинированным гражданам необходимо по-прежнему применять все меры неспецифической профилактики. Иммунный ответ формируется постепенно, в течение 42-45 дней после введения первой дозы двухкомпонентной вакцины. В этот период защитного действия вакцины еще нет, так что нужно особо тщательно соблюдать правила безопасности. По возможности сократить до минимума посещение различных учреждений, торговых точек, других мест скопления людей. В помещениях вне дома и в транспорте необходимо пользоваться защитной маской, соблюдать социальную дистанцию, чаще мыть руки, использовать дезинфицирующие средства.

Нужна ли пожилым ревакцинация, если есть антитела?

Ревакцинация необходима вне зависимости от уровня антител, поскольку, согласно результатам исследований, через 6 месяцев происходит достаточно быстрое снижение иммунной защиты до значений, которые уже не обеспечивают надёжной профилактики.

Что делать, если все-таки заболел после прививки?

Если после прививки появились признаки респираторной инфекции, следует оставаться дома, вызвать врача и выполнять все его рекомендации. В случае подтверждения COVID-19. лечение не имеет принципиальных отличий, оно должно быть начато, как можно быстрее.

**Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Алла Доманова**

Как избежать осложнений?

ЧТО ТАКОЕ ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ?

Согласно статистике, постковидный синдром проявляется у 20% людей, но, как показывает практика, этот процент явно выше. Все, кто переболел ковидом, описывают хотя бы единичную симптоматику – хоть какое-то последствие, но появляется.

У людей, перенесших коронавирус, могут проявляться повышенная потливость, нарушение концентрации внимания и чрезмерная утомляемость. Все это признаки нового постковидного синдрома. При этом проявиться он может в виде внезапно возникшей одышки, учащенного сердцебиения и нарушения памяти. Тем не менее, все эти симптомы не являются специфическими и возникают далеко не у всех.

Чаще остальных встречаются после коронавируса онемение конечностей, расстройство желудочно-кишечного тракта или кожные заболевания на фоне повышенного стресса. Все функции организма тесно связаны с центральной нервной системой, то есть поражение определенного участка может вызвать необратимые последствия для человека. Такой синдром – это проявление длительного или затяжного коронавируса.

Кроме того, частым проявлением синдрома становится поражение сердца. Это состояние еще называют «синдромом разбитого сердца» – по ощущениям оно похоже на острый инфаркт миокарда. Чаще всего патология встречается у женщин старше 55 лет. Человек ощущает это как острый сердечный приступ. Однако эта патология полностью обратима. Развитие синдрома может быть связано с тяжелым острым респираторным дистресс-синдромом, выбросом адреналина в кровь, а также воспалительной реакцией на инфекцию. Кроме того, причиной могут быть нарушения свертывания крови, которые распространены у заболевших COVID-19.

В вопросе проявления симптомов постковидного синдрома в первую очередь имеет

значение то, в какой форме человек перенёс коронавирус и какие сопутствующие заболевания у него есть. Опасность заключается в прогрессировании этих симптомов. Например, могут возникать аутоиммунные заболевания, сами осложнения также могут отягощаться.

Чтобы это предотвратить, крайне важно провести реабилитацию в максимально короткие сроки после перенесенной болезни. В понятие реабилитации входят, например, постепенные физические нагрузки. Каждый день их стоит увеличивать на 5-10%. Также важное значение имеет питание, в которое должно входить достаточное количество белка и овощей. Обратите внимание на свой сон. Это очень важный компонент при восстановлении после любой болезни. В целом все это – изменение образа жизни. При постковидном синдроме оно становится ведущим фактором для выздоровления. Стоит понимать, что постковидный синдром, как и сам коронавирус, опасен тем, что требует долгого и терпеливого лечения. Главная проблема в том, что никто не знает, что именно может быть затронуто. В итоге люди начинают бояться, что останутся больными навсегда, и предпочитают все перенести на ногах. Но это неправильно: нужно обследоваться и вместе с врачом подбирать адекватную реабилитацию.

Главным залогом успеха предупреждения постковидных осложнений является своевременное обращение за медпомощью к специалистам. И в этом вам поможет углублённая диспансеризация. Не занимайтесь самолечением, чтобы не усугубить ситуацию, а пройдите комплексное обследование в медицинской организации по месту прикрепления.

**Врач-методист
ГКУЗ РХ «Республиканский
центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики»
Лариса Лебедева**

22 ноября – День психолога

ТАМ, ГДЕ ЕСТЬ ЧЕЛОВЕК, ВСЕГДА ЕСТЬ И БУДЕТ ПСИХОЛОГИЯ

День психолога в России отмечается 22 ноября. На Западе ходить к психологу – престижно, в России это популярно в основном в больших городах, а на периферии предложение «сходить к психологу» часто встречается скептически.

Многие ошибочно полагают, что психолог – это тот, кто может лишь внимательно выслушать, кивая головой, и дать совет, словно мудрая пожилая женщина, которую вы встретили на улице. Все не совсем так. Существует еще одно заблуждение: – люди полагают, что к психологу стоит обращаться, когда ты точно болен и ничто другое не поможет.

Попробуем развеять мифы.

Психолог – специалист, чья работа подкреплена огромным количеством научных знаний. И как профессионал он никогда не позволит дать совет своему клиенту. Под четким руководством психолога человек сам разбирается и делает выводы в критической ситуации.

Часто люди не понимают, чем отличается психолог от психиатра.

Психиатр и психотерапевт – врачи, имеющие право ставить диагнозы и назначать лечение, в том числе и медикаментозное. Разница между ними – специфика расстройств пациентов, которых они лечат. Психиатр в основном занимается психозами – расстройствами психики с бредом и галлюцинациями. Психотерапевт специализируется на неврозах: панических атаках, неврастении, фобиях.

Психолог не является врачом и не может ставить диагнозы. Можно даже сказать, что работает этот специалист исключительно со здоровыми людьми, которых просто нужно направить или поддержать. Проблемы, с которыми обращаются к психологу, самые разнообразные – все то, что мешает человеку наслаждаться жизнью и спокойно спать по ночам. Это отношения с коллегами, внезапная смерть близкого человека, развод, детско-родительские отно-

шения, проблемы со сверстниками у подростков, любовная тематика и это далеко не полный спектр тем, по которым можно обратиться к психологу за консультацией.

Консультация с психологом носит всегда конфиденциальный характер, существует правило, по которому психолог не имеет права разглашать информацию пациента, о которой он услышал от него на приеме. Психолог не пропишет лекарств и не поставит диагноз, но сможет помочь вам, если вы пришли к нему на прием с целью решения своей психологической ситуации. Можно сравнить психолога с массажистом. Если наше тело устаёт, то курс массажа снимет напряжение и усталость, а если болит душа, путаются мысли, сомнения, тревоги, сложности принятия решения, да и просто потребность поделиться с создавшейся ситуацией в жизни и наметить план действий, то может помочь консультация психолога. И если врачи лечат тело человека, то психологи лечат душу, ведь не зря существует выражение: «Все болезни от нервов», наше душевное спокойствие, ясность мыслей и положительный настрой на жизнь очень важны, чтобы быть здоровыми и прекрасно себя чувствовать.

А в сложных ситуациях вы всегда можете обратиться на консультацию к психологу лично или анонимно, позвонив по «телефону доверия». Не нужно бояться психолога, очень часто именно после консультации с ним, человек сам может принять необходимое ему решение, со стороны оценить ситуацию, разобраться в своих мыслях, или же просто морально отдохнуть, поговорить о том, что его мучает и терзает.

О доверительных отношениях в семье СЛЫШАТЬ И ПОНИМАТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА – ЭТО ВАЖНО!



Доверительные отношения в семье между родителями и детьми – залог благополучного микроклимата. Но, к сожалению, не всегда в современных семьях есть возможность у родителей создать доверительные отношения со своим ребенком. В период подросткового возраста дети все чаще ориентируются на мнение своих сверстников, нежели на родителей.

Подростковый возраст является очень сложным периодом в детско-родительских отношениях. Здесь и гормоны, и подростковый максимализм, деление только на черное и белое, это и ссоры, и замыкание в себе, и хлопанье дверью, и высказывание резких фраз в адрес родителей: «вы меня не понимаете!», «я не пойду в школу!», «вы не любите меня!» и т.д. А если к этому добавить еще и первую влюбленность с ее переживаниями, сомнениями и неуверенностью, то будет целый букет сложностей взаимопонимания между родителями и их детьми.

Как наладить доверительные отношения со своим подростком?

Находите время на общение с ребенком. Говорите о том, как прошел день, какие планы у ваших детей на выходные, на будущее, какие друзья у него, почему одни нравятся, а другие нет, какие учителя ему нравятся, какие нет и почему? Дружеские разговоры с ребенком помогут вам лучше узнать его.

Создавайте традиции семьи. Например, можно ввести в традицию совместный ужин. Проводить совместно выходные было бы прекрасно. Не обязательно весь день, даже некото-

рое время побыть в кругу семьи, на природе, поиграть в настольные игры, вместе прогуляться.

Обратите внимание на то с кем на контакт ваш ребенок в семье идет легче, с мамой или папой, возможно это будет бабушка или дедушка, родные дядя или тетя. Обычно для подростка важен авторитет, но одним членом семьи он может гордиться, другому доверять, и это было бы в идеале. Если доверие есть хотя бы с одним членом семьи или родственником, это уже говорит о том, что ребенок не замыкается, а готов поделиться своими мыслями или переживаниями с близкими и родными.

Умейте договариваться со своим ребенком спокойно. Даже если произошла ссора, конфликт, нужно спокойно обсудить то, что произошло, когда каждый успокоится и сможет правильно оценить ситуацию.

Не игнорируйте, если ваш ребенок резко изменился, стал грубо себя вести, или, наоборот, замыкается в себе. Попробуйте поговорить с ним осторожно, не обвиняя и не осуждая, но не настаивайте, если ребенок не хочет говорить сейчас. Возможно стоит к разговору вернуться позже. Лучше, если это будет в неформальной обстановке, на прогулке, в лесу, парке, у водоема. Беседа не должна быть похожа на интервью, это должен быть дружеский диалог.

В первую очередь лучший друг для подростка – это его родители. Именно они должны быть рядом со своими детьми в сложные жизненные ситуации, чтобы не допустить опротивительных поступков своих детей, протянуть им руку помощи, быть и другом, и родителем одновременно.

Статьи подготовила ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Екатерина Меркулова

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ



Не бывает ситуаций или случаев, когда физическое насилие со стороны взрослого человека по отношению к ребенку было бы уместно, оправдано, или являлось единственно верным. Бывают ситуации, когда взрослый не справился со своей родительской ролью, но это не дает ему права применять физические наказания.

Бить детей – значит признаться в своей родительской несостоятельности.

Причина, по которой ребенка бьют родители, кроется в отсутствии психологической зрелости, недостатке знаний, терпения и родительской компетентности, чтобы научить ребенка вести себя иначе, договориться с ним или с собой.

Когда родитель наказывает ребенка, он опускается на его уровень развития, при одном весомом преимуществе – физическое превосходство. Взрослый всегда сильнее ребенка, это всегда неравное со-

стязание. Ребенок всегда будет в состоянии беспомощности, ведь ответить, защитить себя возможности нет. Когда дети в песочнице не могут договориться, поделить игрушки, бывает в дело идут кулаки. Родитель, бьющий ребенка, – это уровень развития – «дети в песочнице». Физическое насилие без следа не проходит. Все, кто говорит о том, что их били и нормальными выросли, всегда имеют те или иные психологические, а порой и физиологические проблемы, осознаваемые или неосознаваемые – это вопрос второй.

Последствия подобных «методов воспитания» посредством физического насилия могут стать следующее:

Эмоциональные проблемы: повышенная тревожность, сниженное настроение, низкая самооценка и др.

Проблемы в когнитивной сфере: снижение внимания, памяти, школьной успеваемости.

Поведенческие проблемы: агрессивное поведение или пассивность, расстройства пищевого поведения, сна, девиантное поведение, склонность к совершению насилия или склонность к виктимному поведению (поведению жертвы), депрессии.

Комплексы в сексуальной и социальной сферах: сексуальное поведение высокого риска (ранний сексуальный де-

бют, беспорядочные и небезопасные половые связи, незапланированная беременность).

Психосоматические проблемы: аллергии, снижение иммунитета и пр.

Нарушение отношений с ребенком. Физические травмы.

С точки зрения полового воспитания физические наказания нарушают основную постулат: «Твое тело принадлежит только тебе». Нарушаются границы ребенка и его физическая неприкосновенность. Согласитесь, ответ на вопрос: «Можно я тебя ударю?» никогда не будет положительным.

Физические наказания формируют у детей установки такие:

«Люди, которые обо мне заботятся – это те, которые меня бьют».

«У меня есть право бить других».

«Я могу применять физическое насилие, когда другие методы не действуют».

Так где вы поставите запятую в названии статьи?

Ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Ирина Дудченко