



Неделя сохранения здоровья легких



Хронические заболевания могут обостряться в любое время года, но некоторые из них чаще всего весной. У практикующего врача это время года ассоциируется с обострением всякого рода аллергических заболеваний. Статья заведующей отделения медицинской профилактики ГБУ «Курганская поликлиника №2», врача терапевта-профпатолога Поздняковой Ксении Александровны

Аллергический ринит, аллергический дерматит, бронхиальная астма как смешанного генеза, так и атопической формы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит (ослабление иммунитета, нехватка витаминов, стресс), психические расстройства (упадок сил, депрессия, обострение), вирусные заболевания, спровоцированные переохлаждением организма - эти заболевания проявляют себя наиболее остро именно в весенний период.

Обострения заболеваний, как правило, не относятся к

полу и возрасту, но следует отметить категорию людей пожилого возраста (от 60 лет), наиболее подверженных обострению.

Строгие диеты могут привести к снижению иммунитета, гормональному сбою.

Для профилактики обострений необходимо соблюдать регулярность приема препаратов, назначенных лечащим врачом, по возможности, исключить определенные продукты, соблюдать специальную диету. При обострении хронического заболевания

необходимо уменьшить или исключить физические нагрузки вове.

При любых симптомах обострения необходимо обратиться к лечащему врачу, без самолечения.

Результаты изучения распространенности аллергических заболеваний показывают, что от аллергии страдают 20-40% взрослого населения.

В структуре аллергических состояний одно из ведущих мест занимает поллиноз. По результатам последних эпидемиологических

исследований, поллинозом страдает примерно 10% детского и 20-30% взрослого населения.

В соответствии с календарем цветения растений средней полосы России выделяют несколько периодов обострения заболевания: весенний (апрель-май), связанный с пылени-

ем деревьев, летний (июнь-июль) - цветение злаковых трав и поздний летний период (август-сентябрь) - время цветения сложноцветных и маревых трав.

У практикующего врача это время года ассоциируется с обострением всякого рода аллергических заболеваний. Правда, сложная эко-

логическая ситуация, использование консервантов и различных пищевых добавок, улучшающих внешний вид и вкус продуктов, широкое применение препаратов бытовой химии привели к тому, что аллергия стала понятием внесезонным.



Общие рекомендации по уходу за жилищем помещениями:

- Для защиты от пыли не имеет смысла использовать смоченные водой марлевые занавески на окнах, так как марля не может служить фильтром, обеспечивающим достаточную защиту от пыли. Возможна установка в кондиционеры специальных фильтров, способных задерживать частицы, соответствующие размеру пылевых зерен (подобные фильтры можно устанавливать и в кондиционеры автомобилей).
- Не следует часто проветривать комнаты и открывать окна машины, так как при этом увеличивается концентрация пыли в помещении.
- Важно ежедневно проводить влажную уборку в квартире.

Всемирный день борьбы с астмой

Это заболевание, при котором происходит хроническое воспаление дыхательных путей, появляются респираторные симптомы. Оно встречается у людей всех возрастов, однако чаще всего астма проявляется у детей. Сейчас более

300 млн. человек на планете страдают этим недугом и число их постоянно растет. На появление астмы влияет ряд причин. Среди них бытовые аллергены - домашняя пыль, шерсть животных, перья в подушках, бытовая химия. Согласно исследованиям,

урон наносят и определённые профессии, из-за материалов, которые используются в производстве, например, альдегиды, металлы, зерновая и мучная пыль, флюсы, смолы и клеи.

Типов бронхиальной астмы несколько, но симптомы похожи:

- Кашель - может быть частым, мучительным и постоянным. Усиливается ночью, после физического усилия, на холодном воздухе;

- Экспираторная одышка - дыхание может быть настолько ограничено, что это вызывает страх невоз-

можности выдохнуть;

- Свистящие хрипы, слышимые на расстоянии — вызваны вибрацией воздуха, проходящего через суженные дыхательные пути;

- Приступы удушья.

Для правильной постановки диагноза необходимо

проведение комплексного обследования у врача, который выявит причину, вызывающую бронхиальную астму, установит механизм развития болезни, обнаружит сопутствующие заболевания, в том числе аллергические.

Формирование зависимости и борьба с ней

Интервью с главным внештатным специалистом-наркологом, заместителем главного врача по организационно-методической работе ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер» Подорвановым Павлом Андреевичем

Как происходит формирование зависимости в организме человека, отличается ли процесс формирования зависимости от различных веществ?

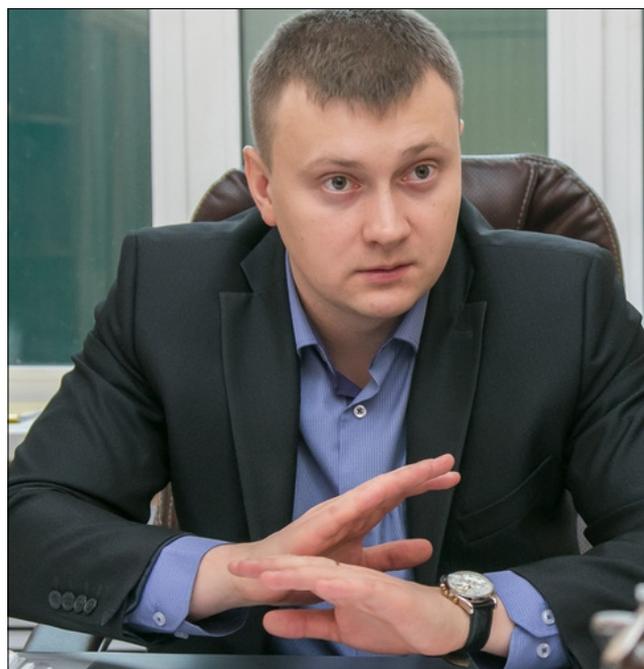
Механизмы развития зависимости от алкоголя и других психоактивных веществ практически одинаковы. Происходит выброс через две системы воздействия: допаминовая либо серотониновая системы. Но есть современные виды наркотиков, такие как психостимуляторы и мефедрон, которые вызывают сильнейшую психическую зависимость, воздействие сразу на обе системы.

Когда человек употребляет алкоголь, он всасывается в кровь, эритроциты склеиваются, образуя тромбы в виде гроздей винограда.

Образно представьте эти грозди винограда, как они разносятся кровью по всему организму и попадают в тонкие кровеносные сосуды, как например, сосуды головного мозга, забивают эти сосуды, кровь плохо поступает к определенным нейронам, они начинают гибнуть из-за дефицита кислорода. Так возникает опьянение, гибель клеток головного

мозга.

Одновременно с этим алкоголь способствует выбросу допамина, приводя к появлению эйфории, искусственно повышая настроение человека, то есть это химический процесс. Человеку кажется, что ему стало хорошо, все проблемы ушли, он расслабился. А мозг этот опыт запоминает как положительный, потому что произошел выброс гормонов, и он хочет это



пережить снова. Но на следующий день наступает дефицит гормонов и развивается микро-депрессия, которая может длиться несколько недель после приема алкоголя. Потому что требуется время на то, чтобы нормализовался цикл выработки сератонина и дофамина. Человек может ошибочно связать подавленное состояние с какими-то внешними факторами: проблемы на работе, неудовлетворенность в личной жизни, которые вызывают у него стресс и раздражение. И он думает, что вот же есть прекрасное средство, которое помогло мне снять стресс неделю назад и опять выпивает. Микро-депрессия никуда не уходит, не восстанавливается, ничего с этим не происходит, человек в этой микро-депрессии находится постоянно, пока не употребляет алкоголь. Это приводит к тому, что человек теряет способность решать свои психологические проблемы, они есть у всех людей, так или иначе. Человек теряет способность их решать, и он начинает отрываться от реальности, и чтобы как-то нормализовать свое состояние, надо выпить, так и появляется зависимость, то есть это химический процесс, алкоголь начинает

подменять собой химию организма - вот в чем коварность этого заболевания

Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: о заболеваниях, связанных с его злоупотреблением, вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний.

Алкоголь имеет прямое отношение к заболеваниям, которые занимают первые три места среди основных причин смерти в России и во всем мире.



Первая группа заболеваний - это сердечно-сосудистые заболевания.

Вторая - это онкологические заболевания.

Третья - это внешние причины, то есть это убийство, самоубийство, травмы, ДТП и так далее.

Большинство перечисленных мною причин смерти так

или иначе, напрямую или косвенно связаны с употреблением алкоголя.

Алкоголь напрямую пагубно влияет на сердечную мышцу, разрушая кардиомиоциты, способствующие тому, что в сердечной мышце начинает откладываться жир, она перестает эффективно сокращаться, повреждает эндотелий сосудов - это внутренняя оболочка, она способствует развитию атеросклеротического процесса, который приводит к развитию ишемической болезни, гипертонической болезни, инфарктов, инсультов.

Это главные причины, по которым умирает человек, особенно мужчины в нашей стране, не доживая даже до пенсионного возраста. Это во многом связано с алкоголем и, конечно же, с курением табака. Не только неправильное питание, не только малоподвижный образ жизни, а как раз алкоголь и табак - это бич.

Алкоголь - также одна из основных причин онкологических заболеваний, так или иначе, он является ядом и наркотиком. Помимо того, что он разрушает тело, он разрушает психику,

приводит к развитию хронического алкоголизма. Это био-социо-духовная болезнь, при которой разрушаются не только тело, но и социальная и духовная жизнь и здоровье человека. О внешних причинах вообще нечего говорить - опять же убийства, самоубийства регулярно проходят в состоянии алкогольного опьянения, поэтому алкоголь напрямую связан с большинством смертельных заболеваний.

Можно ли считать такие повседневные вещества, как кофеин и сахар, наркотиками, ведь они вызывают схожий уровень зависимости?

Они вызывают зависимость, но надо понимать отличие - эти вещества не вызывают эффекта изменения сознания, как это делают, например, наркотические вещества или тот же алкоголь - это тоже наркотик, только легальный. Поэтому разница между этими веществами есть, как и с другой зависимостью, потому что при употреблении они вызывают выброс гормонов радости. Учитывая, что они не вызывают изменения сознания, и они не влекут за

собой никаких последствий для общества, но у человека развивается множество хронических болезней.

Человек, который не контролирует сахар, если это опасно? Он же контролирует, которые продукты попадают в организм, и изменяет питание, совсем не употребляя эти

Как справиться с различными зависимостями?

Обращаться к специалисту, включаться в реабилитационную программу. Зависимость - это сложное, комплексное заболевание, как я уже сказал, разрушается тело, разрушается душа, разрушается психика и разрушается социальная

сфера. В XXI веке нужно включать в программу реабилитации либо амбулаторную, либо стационарную. На первом этапе находясь в запое или после длительного запоя ложиться и не вставать, медленная постепенная терапия отменного вещества, если вывод из состояния. В среднем три месяца больше к работе и психологическая поддержка по социальным вопросам, чтобы мотивировать пациента на то,

Это тоже очень длительный процесс.

Нужно сказать, что алкоголизм и наркомания - это семейные болезни, и пока развивается зависимость, родственники становятся так называемыми созависимыми. Родственник психологически становится зависим от действий своего зависимого человека. Родственник начинает играть роль или спасителя, или преследователя, или жертвы. Родственников тоже в этом случае надо лечить, для них тоже существует отдельная двенадцатишаговая про-

грамма, по которой они пока их зависимый проходит реабилитацию, учатся, как правильно выстраивать отношения с зависимым родственником. Если они этого не сделать, как правило, зависимый человек, который вернулся из реабилитационного центра, рискует рецидивировать. Поэтому проблема алкоголизма - это крайне сложная проблема, многофакторная и лучше ее называть семейной. «Так он больной. Он пьет. Я же не пью. У меня все в порядке. Я просто с ним живу», - говорит жена, которая приводит мужа на реабилитацию. - «Нужен трезвый, вы его заберите,

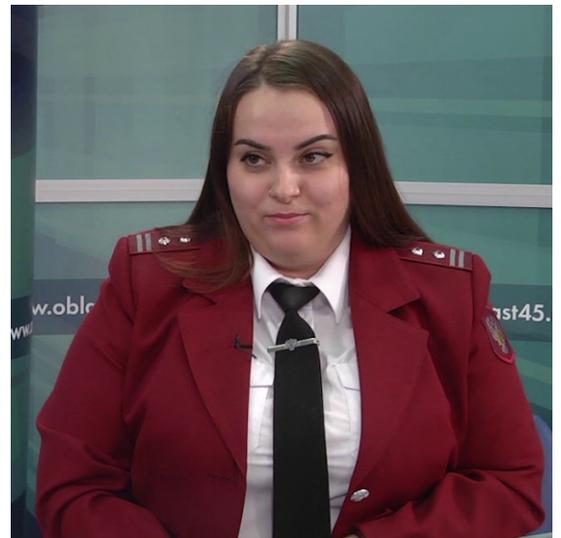
полечите и мне его здоровым отдайте». Так не работает.

Где в Кургане можно получить такого рода помощь?

Это наш наркологический диспансер. Также есть группы самопомощи анонимных алкоголиков и анонимных наркоманов. Они действуют независимо от нас, туда может обратиться любой желающий бесплатно, лучше туда обращаться, когда уже прошли лечение, реабилитацию, поэтому начинать лучше всего со специалистом.

Неделя иммунизации

Ежегодно в апреле в нашей стране проходит неделя иммунизации. Ее цель - разъяснить россиянам, что каждый взрослый и ребенок нуждается в защите от болезней, предупредить которые можно с помощью проведения профилактических прививок. О том, как защищают себя зауральцы, вакцинируясь, рассказала начальник отдела эпидемиологического надзора Управления Роспотребнадзора по Курганской области Виктория Вячеславовна Эттингер.



Виктория Вячеславовна. Почему мы должны вакцинироваться?

Иммунопрофилактика значится первой в списке десяти величайших достижений здравоохранения 20

века. Это признают эксперты ВОЗ, это признают величайшие умы здравоохранения по всей земле. Ежегодно она спасает жизни и здоровье от 2 до 3 миллионов детей во всём мире. На фоне сегодняшнего эпид-

благополучия люди стали забывать, что инфекции есть, они никуда не делись, и они чрезвычайно опасны. А всё, что касается мифов в том же самом интернете, они не выдерживают совершенно никакой критики и не

подтверждаются реальными фактами. Вакцинация же оправдывает себя фактическими показателями.

А давайте расскажем, какого результата добились в Курганской области за последние годы благодаря вакцинации?

В регионе у нас не регистрируется заболеваемость полиомиелитом, столбняком, острым гепатитом В, более 10 лет не было дифтерии, краснухи, больше 8 лет не было кори, больше 4 лет не было эпидемического паротита, отмечаются лишь единичные случаи коклюша.

Порядок проведения прививок, здесь тоже надо как-то готовиться?

Никаких сверхъестественных процедур подготовки к вакцинации нет. А если мы говорим о процедуре, то человек приходит, подвергается осмотру врача, термометрии. Врач собирает анамнез о хронических заболеваниях, оценивает – нет ли обострения, каких-то аллергических реакций на предыдущее введение вакцинных препаратов. Далее разъясняется, что за вакцина будет сделана, от какой инфекции она защищает, и далее отправляют

пациента в прививочный кабинет, где ему делают прививку и после этого просят побыть 20-30 минут в медучреждении, чтобы проследить за реакцией организма.

Вот теперь давайте поподробнее, в каком возрасте и какие прививки необходимо ставить?

Каждые 10 лет взрослый ставит прививку против столбняка и дифтерии. От кори сейчас обязательно нужно быть привитым, сейчас в стране зафиксировано неблагополучие по кори. В первую очередь, я призываю посмотреть, что в медицинских документах,



Эдвард Дженнер прививает восьмилетнего Джеймса Фиппса от оспы, 1796 год

Эдвард Антони Дженнер – английский врач, разработавший в 1798 году способ вакцинации против натуральной оспы, провел первую в мире задокументированную вакцинацию.

есть ли данная прививка. Как нам предписывают санитарные правила и национальный календарь прививок, в возрасте от 18 до 35 лет должны быть привиты все.

Беременным женщинам можно ставить вакцину от кори?

Во время беременности ставить коревую вакцину нельзя. Соответственно, если вы планируете беременность, позаботиться об этом стоит заранее, ещё до её наступления.

Кому показана прививка против пневмококковой инфекции?

Пожилых людей, кому 60 лет и старше, прививают против пневмококковой инфекции, у кого хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы.

Виктория Вячеславовна, а вот вообще какие прививки у нас в нашей области проводятся в рамках национального календаря профилактических прививок?

Вакцинация против дифтерии, столбняка, кори, краснухи, гепатита В, пневмококковой инфекции, туберкулеза и полиомиелита.

В 2022 году в национальный календарь добавилась прививка от гемофильной инфекции.

А какие вакцины, кроме тех, что включены в национальный календарь, часто используются в нашей области?

Курганская область, как все знают, эндемичная территория по клещевому вирусному энцефалиту. Поставить вакцину против него можно и сейчас по ускоренной схеме.

Где можно узнать о противопоказаниях вакцин?

У каждой вакцины есть инструкция, которая вместе с ней вложена в упаковку, там все противопоказания перечислены. Также узнать всё о препарате можно в Реестре лекарственных средств Российской Федерации. Для этого в интернет-поисковике нужно набрать «ГРЛС». Можно позвонить на круглосуточную горячую линию Роспотребнадзора: 8-800-555-49-43. И есть также наш местный телефон - это отдел эпидемиологического надзора: 46-12-52

Подготовил
Валерий Хренов

ВАКЦИНАЦИЯ ЗАЩИЩАЕТ

6 ПРЕИМУЩЕСТВ ВАКЦИНАЦИИ



ПРЕДУПРЕЖДАЕТ БОЛЕЗНИ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОЧНАЯ ОСНОВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ



ПОЗВОЛЯЕТ ЗАЩИТИТЬ НЕ ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОМУ СДЕЛАЛИ ПРИВИВКУ, НО И ЕГО ОКРУЖАЮЩИХ

18+



СОХРАНЯЕТ ЖИЗНИ



ВАКЦИНЫ БЕЗОПАСНЫ И ЭФФЕКТИВНЫ



ПОМОГАЕТ ОГРАНИЧИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФЕКЦИИ

Курган, 2022г.

