



№ 4 (61)
апрель 2017 г.

ИРКУТСКИЙ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

16+

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Учредитель: ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

• ФОРУМ



Фото Евгения Доманова

«Здоровье нации – основа процветания России»

В Москве на площадке выставочного комплекса «Юстинский двор» с 19 по 21 апреля прошел всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России». Организаторами мероприятия выступили Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» и Министерство здравоохранения России, при поддержке Совета Федерации, Государственной Думы, ряда министерств и ведомств. Одной из самых заметных стала экспозиция от Иркутской области. Свои достижения в сфере здравоохранения на форуме представили шесть ведущих медицинских организаций города, в том числе Иркутский диагностический центр. Для Иркутской области такое серьезное и представительное участие во Всероссийском форуме состоялось впервые. Всего на выставке были представлены экспозиции из 21 региона.

Делегацию от Иркутской области возглавил губернатор Сергей Левченко: – В августе 2017 года в Иркутской области планируется открыть Международный центр постдипломного медицинского образования. Он будет открыт для повышения уровня квалификации медицинских работников для регионов Сибири и Дальнего Востока по различным направлениям медицины с привлечением ве-

дущих специалистов Европы, США, Японии, Китая и Кореи на базе областного онкологического диспансера.

Экспозицию Иркутской области посетила министр здравоохранения России Вероника Скворцова. Ее приветствовал региональный министр здравоохранения Олег Ярошенко: – Нашему региональному здравоохранению есть чем гордиться, но мы также и способные ученики. Поэтому со мной прибыла команда главных врачей ведущих клиник Иркутской области. В рамках форума мы готовы представить наши достижения в области детской хирургии, диагностики, онкологии, косметологии, а также профилактики и лечения ВИЧ-инфекции.

Основная тема форума – формирования здорового образа жизни у населения, профилактика и контроль неинфекционных заболеваний. Сегодня неинфекционные заболевания являются ведущей причиной временной нетрудоспособности, инвалидности и смертности населения, они обуславливают не только большие человеческие страдания, но и выраженное негативное воздействие на социально-экономическое положение страны.

Главный врач Иркутского диагностического центра представил на форуме опыт внедрения в медицинской организации

технологии «бережливого производства», когда за счет оптимизации различных внутри-организационных процессов, в конечном итоге выигрывают пациенты – они экономят временные, финансовые ресурсы.

Сопредседатель Оргкомитета форума, министр здравоохранения Вероника Скворцова отметила: – Это мероприятие посвящено в целом сбережению населения России и охране здоровья россиян вне различных ведомственных программ. Здесь принимает участие вся отрасль здравоохранения, фармацевтики и медицинской промышленности, спорта, физкультуры, сельского хозяйства, образования и науки, и все ведомства, которые связаны с культурой здорового образа жизни. В 2016 году по призыву ООН Россия в числе первых стран работала над созданием Национальной стратегии здорового образа жизни и контроля над неинфекционными заболеваниями.

В рамках форума прошла выставка «Здоровье для всех», фестиваль «Моя альтернатива», конкурс проектов «Здоровье нации», «Гарантия качества» и другие.

*Отдел по связям с общественностью и маркетингу ИДЦ
Пресс-служба министерства здравоохранения Иркутской области*

• В НОМЕРЕ



Если вены стали слишком заметными

Лазерное лечение варикоза за один день

Страница 3



Грусть, тоска меня снедает

Всемирный день здоровья против депрессии

Страница 7



Букет зелени

Чем полезны петрушка и укроп

Страница 8



Уникальные методы диагностики болезней сердца на мультиспиральном компьютерном томографе

Практический курс для врачей

Среди современных методов обследования сердца, аорты, сосудов особое место занимает мультиспиральная компьютерная томография. Экспертные томографы последнего поколения открывают для врачей широкие возможности при постановке диагнозов еще в бессимптомном периоде, что, безусловно, является важным для сохранения жизни и здоровья пациента, когда лечение можно начать с опережением.

В Диагностическом центре состоялась специализированная врачебная конференция – Практический курс по получению кардиологических изображений на мультиспиральном компьютерном томографе «Aquilion One» 640 срезов. Это тренинг-семинар для практикующих врачей лучевой диагностики, кардиологов, терапевтов, кардиохирургов. Всего участие приняли 46 специалистов из областных и городских больниц.

В первую очередь слушателей семинара познакомили с результатами работы на одном из передовых компьютерных томографов – это мультиспиральный компьютерный томограф «Aquilion One» 640 срезов, фирмы TOSHIBA, (Япония). Он установлен в Диагностическом центре первым в России, на сегодняшний день является единственным в Сибирском регионе. Врачи лучевой диагностики ИДЦ уже успели наработать определенный опыт по применению уникальных опций, которыми оснащен аппарат в области обследования коронарных артерий, проведения МСКТ-ангиографии, анализа работы артерий сердца и тд. Присутствующий на конферен-



ции Константин Протасов, заведующий кафедрой кардиологии и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний ИГМАПО в своем выступлении отметил, что необходимо решить вопросы очередности пациентов на прямую коронарографию, рассмотреть возможность предварительного обследования на МСКТ-коронарографии и предоставлении данной медицинской услуги по ОМС.

Константин Протасов,
заведующий кафедрой кардиологии и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний ИГМАПО, д.м.н., профессор:

– МСКТ коронарных артерий сердца (коронарография) позволяет в амбулаторных условиях исследовать артерии сердца. Эта методика имеет определенные особенности, ряд показаний и противопоказаний, знание которых необходимо клиницистам (кардиохирургам, кардиологам, терапевтам и врачам других специальностей), чтобы более эффективно проводить лечение сердечно-сосудистых заболеваний пациентам региона.

Во время семинара участникам подробно были представлены этапы проведения МСКТ-коронарографии, рассказали об особенностях подготовки к этому исследованию, поскольку особую значимость имеет правильная индивидуальная подготовка пациента – это назначение препаратов, которые поддерживают число сердечных сокращений не больше 70 ударов в минуту. Это самое главное условие при проведении коронарографии.

Врач-рентгенолог высшей категории Анна Титаева поделилась с коллегами своим трехлетним опытом работы по методике выполнения МСКТ коронарных артерий сердца (коронарографии).

Анна Титаева,
врач-рентгенолог высшей категории ИДЦ:

– Мы рассмотрели интересные клинические случаи пациентов, которые прошли МСКТ коронарографию, и сравнили их результаты с исследованиями инвазивной коронарографии (когда через проводник, введенный от бедренной артерии через всю аорту вводится кон-

траст). В 100% случаев результаты совпали, при этом следует особо отметить, что при исследовании на мультиспиральном компьютерном томографе контраст вводится только через локтевую вену, что является менее травматичным для самого пациента.

Во второй день Практического семинара ведущие специалисты по использованию компьютерных томографов российского представительства фирмы Тошиба (Япония) провели для участников мастер-класс. На МСКТ «Aquilion One» 640 срезов было показано, как улучшить качество изображений, представлены варианты оптимизации протоколов МСКТ-коронарографии, постпроцессорной 3D и 4D-обработки изображений артерий сердца на всем протяжении на рабочей станции, проведено изучение коронарных бляшек: кальцинированных и «мягких», показана классификация степеней сужения артерий. По окончании мини-курса все слушатели получили сертификаты.

Отдел по связям с общественностью и маркетингу ИДЦ

Варикоз – не только некрасиво, но и опасно для здоровья

Варикозной болезнью сегодня страдают не только многие женщины, но и мужчины. Это заболевание не просто может ухудшить качество жизни, но и привести к инвалидизации. Поэтому лучше, если лечение пациент начнет при первых проявлениях болезни. О профилактике и современных возможностях лечения варикозного расширения вен рассказывает сосудистый хирург, заведующий консультативным отделом хирургического профиля ИДЦ, Андрей ПЕТКЕВИЧ.

— Андрей Викторович, в последние годы пациентов с варикозным расширением вен становится все больше, в чем причина, на ваш взгляд?

— У данного заболевания разные причины возникновения. Основные – это врожденная слабость соединительной ткани, которая передается «по наследству», то есть, если у родителей был варикоз, то с высокой вероятностью он будет и у детей. Изменение гормонального фона, это в первую очередь касается женщин, поскольку они принимают противозачаточные препараты, еще один усугубляющий фактор для них – это беременность. Ухудшить ситуацию может и ношение высокого каблука. Также болезнь распространена у представителей тех профессий, где приходится подолгу стоять на ногах: повара, парикмахеры, стоматологи, хирурги и тд. В последние годы этот список дополнили и представители офисных профессий, которые много сидят, что тоже вредно для венозной системы. Кстати, сидение «нога на ногу» пережимает вены и способствует их расширению.

— Если говорить о ранней диагностике заболевания, то при каких изменениях имеет смысл обращаться к врачу?

— Я считаю, что к сосудистому хирургу нужно обращаться уже на этапе «синдрома тяжелых ног», когда ноги регулярно отекают, болят, быстро устают, появились «сосудистые звёздочки». Но если вены уже начали выпирать из под кожи, то медлить просто нельзя. Ведь речь идет не о простом косметическом дефекте, а о серьезной проблеме для всего организма. Одно из осложнений варикоза – это тромбофлебит, болезнь, при котором воспаляются стенки вены и образуются тромбы, закрывающие ее просвет. Тромбы могут отрываться и перемещаться в верхние отделы кровеносной системы по ходу тока крови: к сердцу и легким. Кроме того, при длительно текущем варикозе на голенях появляются язвы, которые очень сложно поддаются лечению.

— Какие виды помощи таким пациентам сегодня существуют?

— Все зависит от стадии заболевания. В некоторых случаях достаточно проведения сеансов склеротерапии. В поражённые вены шприцем вводят специальные препараты, которые, условно говоря, «склеивают» варикозные вены. Это применяется при «сосудистых звёздочках». Госпитализация не требуется, обезболивание не нужно, пациент сразу уходит домой. Если вены уже начали проступать через кожу, но рисунок еще не ярко выраженный, применяются современные методы – лечение лазером – эндоваскулярная лазерная коагуляция. Лечение лазером выполняется с помощью специального аппарата, когда лазерный луч воздействует на кровь и стенку вены. Хирург не делает разрез, а прокалывает кожу, проводит световод по ходу пораженной вены и добивается полного закрытия вены. Благодаря специальному радиальным световодам и автоматическому устройству извлечения световода, вена обрабатывается лазерной энергией равномерно и стабильно. В ходе работы лазерная энергия не выходит за пределы венозной стенки и не повреждает окружающие ткани. Через определенный период времени вена рассасывается. В связи с минимальным количеством зарегистрированных осложнений, лазер можно считать одним из самых безопасных методов лечения варикозного расширения вен.

— А по времени, сколько длится лечение лазером?

— Такое оперативное вмешательство принято называть «офисной хирургией» или хирургией одного дня. Поскольку врач не делает разрезов, не выполняет швов на конечности, не применяет общую или спинальную анестезию, а все делается под



местной анестезией, то сразу после процедуры пациент самостоятельно покидает медицинский центр и может приступить к повседневной деятельности. В стационаре пациент находится только несколько часов.

— С чего следует начать лечение, если пациент столкнулся с варикозной болезнью?

— Во-первых, необходима обязательная консультация сосудистого хирурга, чтобы врач определил стадию заболевания и объем лечения. Во-вторых, как правило, назначается ультразвуковое дуплексное сканирование вен нижних конечностей. Это необходимо для составления индивидуального плана лечения венозной патологии с учетом всех особенностей организма пациента. Таким образом, современное лечение варикоза имеет массу преимуществ: не требуется ложиться в больницу, не нужно снимать швы, нет привычного послеоперационного периода с болями и ограничениями. Но еще лучше не допускать той стадии болезни, которая требует подобных вмешательств и заниматься профилактикой варикоза постоянно.

● ПРОФИЛАКТИКА ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ

Главное – движение!

- Представителям тех профессий, которые требуют долго стоять или сидеть на одном месте, следует не меньше 1 часа в день ходить, устраивать перерывы, во время которых перекачиваться с пятки на носок и обратно.
- Рекомендуется избегать перегрева ног, тепло расширяет вены, поэтому ограничивать пребывание в саунах, длительный загар, пребывание в комнатах с подогреваемым полом.
- Во время длительного перелета на самолете выполнять массаж голеней: постукивать, пощипывать, растирать, чтобы помочь крови циркулировать и устранять застой.
- Заканчивать душ обливанием нижних конечностей прохладной водой, такая процедура обладает противоотечным, релаксирующим и венотонирующим воздействием.



Соноэластография – как один из способов раннего выявления новообразований

Специальный практикум для врачей

В современной медицине одна из важных задач врачей различных специальностей – это раннее выявление онкопатологий у пациентов. Сегодня рак молочной железы занимает первое место среди онкологических заболеваний у женщин (16% всех случаев рака). Случаи рака щитовидной железы за последние 10 лет участились в 2 раза, являясь причиной смерти 1% онкологических больных.

Прогноз при узловых образованиях во многом зависит от стадии развития опухоли, выявленной при первичном обследовании. При небольших размерах узлов, наличии высококодифференцированных карцином и отсутствии метастазов выживаемость после хирургического лечения превышает 90%. В связи с этим остро стоит вопрос ранней диагностики всех форм очаговых образований как щитовидной, так и молочных желез.

Одним из первичных осмотров является выполнение ультразвукового исследования. Врач определяет размеры органов, оценивает их эхоструктуру, наличие очаговых образований. Это позволяет с высокой долей вероятности выделять группы больных с подозрениями на онкопатологию.

В последние годы активно развивается новое направление в ультразвуковой диагностике – соноэластография (СЭГ). В основе этой методики визуализации тканей лежит различие эластических свойств (упругости, жесткости и растяжимости) нормальных и патологически измененных тканей, визуальная оценка их деформации, реализованная в современных ультразвуковых диагностических приборах. Патологически измененные ткани характеризуются изменениями в структуре,



приводящими к увеличению жесткости и снижению способности к деформации под действием генерируемых ультразвуковых волн, что при помощи аппаратно-математического анализа отображается определенными цветами на экране.

Благодаря методике эластографии сдвиговой волной используется технология, позволяющая оценивать эластичность тканей дистанционно, причем результаты исследования можно выразить в независимых цифровых показателях. Таким образом, внедрение и совершенствование новейших ме-

тодик и технологий УЗИ в значительной степени позволяют объективизировать данные о физической плотности и эластичности тканей.

На базе Иркутского диагностического центра прошел специальный семинар–практикум для специалистов ультразвуковой диагностики на тему «Эластография сдвиговой волны и другие современные методы ультразвуковой диагностики в ежедневной практике врача». Поскольку в Диагностическом центре установлены УЗИ-сканеры экспертного класса «Aplio 500» фирмы Toshiba как раз оснащенные опциями: эластография компрессионная, эластография сдвиговой волной, MicroPure, то участникам подробно рассказали об этих функциях. Современные аппараты во всех режимах работы обеспечивают высочайшее качество изображения, что очень важно для точной постановки диагноза. Инновационные технологии направлены на то, чтобы все клинически важные детали во время осмотра пациента были в поле внимания врача. А точ-

ность диагностики – всегда вне сомнений.

Специалисты по ультразвуковому оборудованию российского представительства фирмы «Тосhiba Медикал Системз» рассказали о новых медицинских технологиях. Заведующая отделом ультразвуковой диагностики НУЗ ДКБ на ст. Чита-2 «РЖД», врач ультразвуковой диагностики высшей квалификационной категории Елена Чацкис поделилась с коллегами опытом практического применения эластографии, привела клинические примеры из практики. Также для всех участников семинара прошел мастер класс на УЗИ-сканерах «Aplio 500», были рассмотрены вопросы практического применения передовых ультразвуковых технологий. Для врачей региона подобные конференции – реальная возможность разобрать уникальные, сложные случаи из практики, получить необходимые профессиональные консультации, повысить свой уровень квалификации.

*Александр Четурной, врач
ультразвуковой диагностики
высшей категории*

УНИКАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СЕРДЦА

СКРИНИНГ КОРОНАРНОГО КАЛЬЦИЯ

- **Выявление скрытых заболеваний сосудов сердца;**
- **Диагностика ишемической болезни сердца в бессимптомном состоянии;**
- **Исследование проводится на экспертном томографе (640 срезов)**
- **Не требуется направление от врача;**
- **Рекомендовано к прохождению людям старше 40 лет**



ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

т. 211-240, dc.baikal.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Иркутские врачи будут консультировать иркутян прямо в торговом центре

Пункт информирования иркутян по вопросам профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни открылся в торгово-развлекательном центре «КомсомоЛЛ». Все желающие абсолютно бесплатно могут измерить артериальное и внутриглазное давление, определить степень насыщения крови кислородом, измерить силу в руках и индекс массы тела, замерить концентрацию углекислого газа в выдыхаемом воздухе, получить консультацию самых разных специалистов.

Проект будет действовать в течение всего 2017 года. Планируется, что в пункте профилактики будут поочередно работать специалисты ведущих медицинских учреждений города: Иркутской государственной областной клинической больницы, Иркутского областного центра

СПИД, Иркутского диагностического центра и другие. Врачи из Диагностического центра сменят медицинскую эстафету в августе, с 7 по 12 августа в пункте можно будет получить консультацию по различным заболеваниям: остеопорозу, сердечно-сосудистым, проблемам с желудочно-кишечным трактом, отказом от вредных привычек и так далее. Помимо этого планируются консультации по здоровому питанию и здоровому образу жизни. Прием врачей в Пункте информирования будет проводиться ежедневно с 12:00 до 19:00 часов, кроме воскресения.

Инициаторами открытия такого Пункта информирования выступило министерство здравоохранения Иркутской области. Цель проекта – привлечь внимание людей к их собственному здоровью, обозначить важность



профилактических осмотров и выявления факторов риска возникновения различных заболеваний на ранних этапах.

В мае в пункте профилактики будут работать специалисты следующих лечебно-профилактических учреждений: Иркутская медико-санитарная часть №2, Иркутская государственная областная клиническая больница, Иркутский областной центр

СПИД и Иркутская городская клиническая больница №10.

Адрес пункта информирования: г. Иркутск, ул. Верхняя набережная, 10, ТРК «КомсомоЛЛ», цокольный этаж (возле эскалатора).

*Отдел по связям с общественностью и маркетингу ИДЦ
Фото предоставлено пресс-службой
министерства здравоохранения
Иркутской области*

● ВНИМАНИЕ!

11 мая в 15.00 в рамках проекта «Академия здоровья» в областной библиотеке имени Молчанова-Сибирского состоится специальная открытая лекция на тему: «Профилактика грибковых заболеваний кожи и ногтей».

Лекцию прочтет Ольга Геннадьевна МАЛЕВИЧ, врач-дерматолог высшей категории, к.м.н.

Приглашаются все желающие, вход свободный (бесплатный).

К сожалению, грибковые заболевания сегодня довольно распространены, поскольку многие занимаются в фитнес-клубах, в бассейне, посещают бани, сауны, спа-центры. А в местах с повышенной влажностью, на поверхностях или на полу общественного душа, раздевалки могут обитать некоторые виды грибов. Попадая на кожные покровы или ногтевые пластины человека, они вызывают грибковые заболевания. Часто такие болезни имеют схожие симптомы, но требуют различного лечения, поэтому правильный диагноз может поставить только врач после дополнительного исследования путем лабораторного подтверждения.

На лекции в областной библиотеке врач расскажет, какие существуют современные способы профилактики и лечения грибковых заболеваний. После занятия можно будет задать дополнительные вопросы.

МАММОГРАФИЯ



Время исследования – 10 секунд



- Уникальный цифровой маммографический комплекс с набором эксклюзивных опций – единственная комплектация в регионе
- Выявление минимальных новообразований
- Инновационная диагностика рака молочной железы
- Прицельное взятие биопсии
- Обязательная профилактическая маммография всем женщинам с 35 лет

Будь уверена в своем завтра, пройди маммографию сегодня

г. Иркутск, ул. Байкальская, 109 ☎ **211-240** dc.baikal.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



• КОГДА ПОРА К ВРАЧУ

Вросший ноготь на ноге: в чем причины и как лечить

Врастание ногтя в боковой край ногтевого кожного валика чаще всего происходит на больших пальцах ног. Пациенты с подобной проблемой обращаются за медицинской помощью в тот момент, когда место врастания ногтя уже воспалилось, покраснело и в некоторых случаях загноилось. Как не столкнуться с такой проблемой, рассказывает врач-хирург высшей категории Петр Степанов.

Внешние причины врастания ногтя

Первая – это педикюр, проведенный с нарушениями. Главные ошибки при проведении педикюра – обрезание уголка ногтя, очищение свободной части ногтевой пластины маникюрными ножницами, оставление заусениц и острого края. Есть два главных правила педикюра – не должно оставаться закругленного края ногтя и нельзя слишком коротко подстригать ногти. Вторая причина – неправильно подобранная обувь, особенно с узкими носками. На ногтевую пластину оказывается постоянное физическое давление, что и провоцирует изменение направления роста ногтя.

Заболевания, которые могут привести к врастанию ногтя

Плоскостопие, грибковые поражения ногтевых пластин, травмирование пальца на ноге или его обморожение, эндокринные заболевания (сахарный диабет, ожирение и некоторые сердечно-сосудистые патологии), кожные заболевания (лишай, бородавки, псориаз).

Симптомы вросшего ногтя

В области ногтевого валика, со стороны проблемного участка ногтевой пластины появляется боль. Сначала она незначительная, но затем начинает усиливаться, особенно при ходьбе и ношении обуви. В месте, где ноготь начал врастать, появляется небольшая язвочка – это происходит по причине травмирования кожных покровов ногтем. Валик опухает, приобретает красный оттенок, появляется пульсирующая боль – это означает, что присоединилась инфекция и в месте врастания ногтя образуется гной. На пальце ноги со стороны вросшего ногтя разрастается ткань ногтевого валика.

Лечение вросшего ногтя

Вросший ноготь лечат в зависимости от состояния. На начальной стадии развития

проблемы помогут ванночки с марганцовкой или морской солью, компрессы. Иногда назначают медикаментозное лечение, как правило, это мази. Если улучшения не происходит, нужно обратиться к хирургу. Врач может назначить хирургическое лечение – удаление вросшего ногтя. Операция проводится под местной анестезией, чаще всего врач удаляет всю ногтевую пластину. Проблема состоит в том, что после того, как отрастет новый ноготь (это занимает около 3 месяцев) возможно развитие рецидива. Врачи стараются предотвратить это – они удаляют часть валика, чтобы в будущем ногтевая пластина с ним не контактировала. Если ноготь врос на уровне кутикулы, то проблему можно решить с помощью лазера – это самая современная методика, которая обеспечивает избавление от вросшего ногтя и сведение возможности рецидива к ми-

нимуму. Самый щадящий метод лечения вросшего ногтя – радиоволновое воздействие – не остается шрамов, не возникают рецидивы.

После операции долго заживает ногтевой валик. И весь послеоперационный период нужно остерегаться заноса инфекции – в течение месяца соблюдать правила гигиены стопы, регулярно делать промывание ногтевого валика любым антисептическим средством. Весь восстановительный период (2-3 месяца – на усмотрение лечащего врача) больной должен носить удобную, свободную обувь.

Если ноготь врос в валик у ребенка, за медицинской помощью нужно обращаться сразу. Дело в том, что в детском возрасте болевой порог снижен, и любые методы избавления от проблемы в домашних условиях могут только усугубить проблему.

ЭКСПЕРТНАЯ ТОМОГРАФИЯ

ТОЛЬКО НОВЫЕ
ТОМОГРАФЫ

ВСЕ ВИДЫ
ИССЛЕДОВАНИЙ



МРТ
головного
мозга
3 175
рублей

Реклама

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР тел. 211-240

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Депрессия: симптомы, диагностика, лечение

Международный День здоровья (7 апреля) по решению Всемирной организации здравоохранения в этом году посвящен проблеме депрессии. Считается, что этим расстройством в той или иной степени страдает каждый десятый человек в возрасте от сорока лет. Чтобы привлечь внимание общества к решению этой проблемы, а тем, кто с ней столкнулся, оказать медицинскую помощь, в Иркутске были организованы специальные профилактические мероприятия - консультирование по вопросам медицинской профилактики хронических неинфекционных заболеваний, лекции и школы здоровья. Специалисты сходятся во мнении, если у человека началась депрессия, ему обязательно нужна квалифицированная помощь.

Депрессию называют одной из эпидемий современности, которая постоянно втягивает все большее количество пострадавших. Медики давно считают это состояние болезнью, ведь во время депрессии у человека меняется не только поведение, настроение, но и физиологиче-

ские показатели организма.

Депрессия развивается под влиянием как внешних, так и внутренних факторов. В первом случае говорят о реактивной депрессии, которая является следствием сильного стресса - смерть близкого, тяжелая болезнь, потеря социального статуса, развод. Но бывает, что человек не испытал серьезных неприятностей, а в депрессию все равно впал. Это эндогенная депрессия, которая зарождается внутри не из-за внешних факторов, а причинами становятся: нарушение выработки гормонов серотонина, дофамина и норадреналина, прием лекарственных препаратов с побочными действиями, неврологические и эндокринные заболевания, недостаток солнечного света и редкие прогулки на свежем воздухе, злоупотребление алкоголем, снотворными и седативными средствами.

Депрессия не появляется внезапно. Обычно у здорового человека есть определенный запас внутренних сил, который помогает справиться с жизненными неурядицами. Но если запас истощился под длительным воз-

действием негативных факторов, человек может начать испытывать сильный стресс, на фоне которого развивается депрессия. Симптомы депрессии развиваются постепенно, начиная проявлять себя в угнетенном состоянии, в проблемах со сном, в излишней раздражительности. В течение последующих двух месяцев депрессия развивается. Человек теряет интерес к тому, что радовало его раньше, а с физиологической точки зрения замечен сильный упадок сил и повышенная утомляемость. Данные симптомы можно отнести к депрессии лишь при условии их стабильности в течение длительного времени, к примеру, от месяца и более. Есть еще ряд дополнительных симптомов: заниженная самооценка, чувство страха и тревоги, мысли о смерти, общий пессимистический взгляд на жизнь. В дополнение к этому, нарушается аппетит и приходит изменение в мышлении, которое отмечается заторможенностью и низкой способностью к концентрации.

Своевременный визит к врачу поможет преодолеть депрессию



быстро и без рецидивов благодаря приему антидепрессантов. Каждый вид антидепрессантов действует по-разному, поэтому их назначение зависит от вида депрессии, от количества проявляющихся симптомов и от доминирующего симптома. Кроме того, эффективно в борьбе с депрессией проведение психотерапии, светотерапии, музыкотерапии и арт-терапии, что дает неплохие результаты в сочетании с традиционным лекарственным путем лечения депрессии.

Можно ли победить депрессию самостоятельно? В одиночку выйти из депрессии довольно трудно, но есть ряд рекомендаций, которые способствуют выздоровлению. Самый трудный шаг — первый, при котором человек должен признать, что он болен. Дальнейшим шагом будет организация отдыха. Под отдыхом подразумевается не выходные между рабочими неделями, не отпуск, длиною в две недели, а продолжительный отдых в течение нескольких месяцев. При этом такой отдых не должен быть обременен проблемами, домашними делами или работой. Не стоит забывать и про физические упражнения. Конечно, в состоянии депрессии человеку трудно заставить себя что-либо делать, но для выздоровления следует постараться. Хорошим источником приятных впечатлений будет какое-либо творческое занятие - рисование, лепка из глины, пение, танцы.

В основе профилактики депрессии лежит простое правило: необходимо беречь внутренние ресурсы. Не стоит заниматься тем, что не приносит удовольствия и не дает времени на отдых, будь то работа или нездоровые отношения. Из жизни необходимо убрать все, что постоянно дает негативные эмоции. Внутренние ресурсы нужно не только грамотно тратить, но и пополнять.

ЗАБОР КРОВИ НА ДОМУ

- >>> выезд медсестры во все районы Иркутска и ближайший пригород
- >>> наличный и безналичный расчет
- >>> оплата на дому у пациента



**ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
 ПО ТЕЛЕФОНУ 211-240 И НА САЙТЕ: dc.baikal.ru**

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



● СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Свежая зелень – вкусно и полезно

Кроме вкуса, аромата и красоты, которую придает свежая зелень любому блюду, она еще и чрезвычайно полезна, в ней содержится множество полезных элементов, крайне необходимых для организма.

В петрушке, например, содержание аскорбиновой кислоты в четыре раза выше, чем в лимоне, который принято считать одним из богатейших источников витамина С. В петрушке присутствует бета-каротин, витамины группы В, витамины А и Е, фтор, селен, железо, магний, фосфор, калий, кальций. Регулярное употребление зелени петрушки снимает отеки, нормализует сахар в крови, улучшает зрение, понижает давление. С осторожностью употреблять петрушку следует при мочекаменной болезни и беременным женщинам.

В укропе присутствуют те же минералы и витамины, что и в петрушке. Плюс к этому в укропе есть витамин Р, необходимый для капилляров и сосудов, так как делает их стенки эластичными и прочными, снижает их проницаемость. Укроп выводит шлаки из организма, улучшает пищеварение, оказывает мочегонное действие, избавляет от метеоризма, нормализует давление.

Кинзу называют китайской петрушкой, хотя родом она из Африки. Очень популярна на Кавказе и Средней Азии – там без этой ароматной зелени не обходится практически ни одно блюдо. Эфирное масло кинзы, семена и зелень содержат множество активных и питательных элементов. Особенно много в кинзе витаминов Р, С, группы В и каротина. Регулярное ее употребление



способствует улучшению работы сердца и состояния сосудов, снимает боли при язвах и гастритах, нормализует пищеварение, помогает усвоению тяжелой пищи.

Шпинат можно назвать чемпионом по содержанию минералов

и витаминов. Укрепляет иммунитет, делает кожу, волосы и ногти здоровыми и красивыми, улучшает зрение, поддерживает работу мышечных волокон и структуру костной ткани, приводит в норму уровень сахара в крови, налаживает работу

сердечной мышцы. Чрезмерное употребление шпината может способствовать образованию камней в почках, так как в нем содержится много щавелевой кислоты.

Среди всей огородной зелени особое место можно отвести сельдерею. В черешках сельдерея практически нет калорий, поэтому еще его называют продуктом с отрицательной калорийностью. Организм человека, чтобы переварить свежий сельдерей, затрачивает много энергии, поэтому эту траву рекомендуется включать в свой рацион всем, кто желает скинуть вес. В листьях сельдерея содержится аскорбиновая кислота, каротин, эфирные масла.

После долгого зимнего сезона зелень рекомендуется обязательно добавлять в свой рацион, чтобы быстрее преодолеть витаминное голодание.

СОВРЕМЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ ИМПЛАНТ НКСТ



»» Эффективность 99,9%

»» Непрерывное действие в течение 3-х лет

»» Требуется только одна процедура (15-20 мин.)

»» Доступно при грудном вскармливании

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
ПО ТЕЛЕФОНУ 211-240 И НА САЙТЕ: dc.baikal.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Газета «Как Ваше здоровье?» Иркутского диагностического центра.
Главный редактор: И.В. Ушаков.
Адрес редакции и издателя: г. Иркутск, ул. Байкальская, 109,
тел. (3952) 211-259. E-mail: mkt@dc.baikal.ru
Отпечатано в типографии АО «Омская картографическая фабрика»,
644070 г. Омск, ул. Куйбышева, 32. Тел./факс: (3812) 66-51-72.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ38-00768 от 13 августа 2014 года, выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Иркутской области.
Газета распространяется бесплатно. Тираж: 3000 экз.