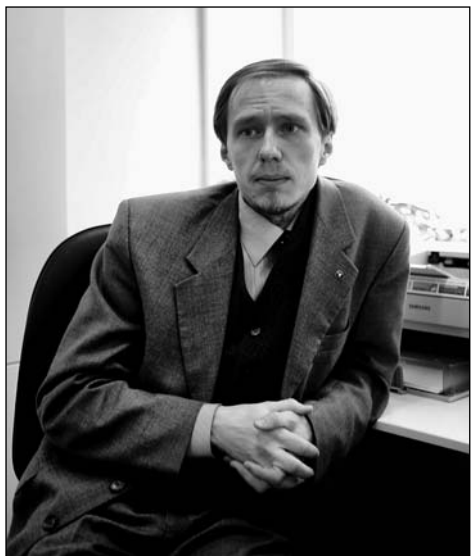


Ваше здоровье

Плохое настроение, беспричинная грусть, упадок сил – лишь немногие проявления сезонной хандры, или сплина, как говорили наши предки в XIX веке. Существует много причин так называемой осенней депрессии. По мнению ученых, это вполне естественное явление – осенью не хватает солнечных лучей и тепла, что в особенности касается жителей северных регионов. Организм человека с наступлением осени перестраивается на другой режим, и это дается ему не просто. Да и психологически трудно смириться с тем, что летний отдых остался в прошлом, а до следующих каникул, даже новогодних, еще довольно далеко. О том, как распознать осеннюю депрессию и как с ней бороться, рассказывает врач-психотерапевт Всеволожской ЦРБ Евгений ЗАЙЦЕВ.



Долой осеннюю хандру!

– Насколько актуально такое понятие, как осенняя депрессия?

– Осенняя депрессия – это действительно очень большая проблема. Причем она актуальна не только для людей, страдающих клиническими, серьезными формами депрессии, но и, в том числе, для людей, которые, в силу ряда обстоятельств, осенью и весной чувствуют себя неудовлетворительно. Существует несколько видов депрессий. К примеру, так называемая эндогенная депрессия, развивается без видимой причины. Депрессия реактивная, или ситуационная, возникает в результате событий, произошедших в жизни человека. Эндогенная обычно и обостряется осенью и весной. Это связано как с биологическими нашими ритмами, так и со сменой времен года, с продолжительностью светового дня.

– Какие симптомы у депрессии? Когда человеку стоит начинать волноваться и обращаться за профессиональной помощью?

– Между плохим настроением и депрессией очень большая разница. Человек, который хоть раз испытывал депрессию, конечно, сможет ее четко определить. Но, прежде всего, депрессия – это сниженное настроение, которое захватывает практически все аспекты человеческой жизни, человеческого сознания. Пациент, страдающий депрессией, почти 24 часа в сутки чувствует себя плохо. Появляется заторможенность речи, затруднение в формулировании собственных мыслей. Преимущественно плохое настроение наблюдается в первой половине дня. Особенно это касается эндогенной депрессии. Кроме того, у женщин может наблюдаться сбой в месячных, а порой и полное их отсутствие. На самом деле симптомы депрессии очень многообразны. У детей в подростковом возрасте – это просто плохое поведение в школе. Многие учителя жалуются, что ребенок гиперактивный. Вот, вроде бы, у него депрессия, но он хулиганит, быстро утомляется. Депрессия у человека может проявляться не только плохим настроением, не редкость, когда она «маскируется» под какие-нибудь соматические болезни: боли в сердце, в легких, затрудненное дыхание. Клинические симптомы у депрессии многообразны и очень сложные. Существуют специальные тесты для выявления депрессии. У нас, к примеру, в кабинете врачебного осмотра можно пройти цветовой тест Люшера. Этот психологический тест, разработанный доктором Максом Люшером, позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности. Кроме того, с помощью теста Люшера определяются причины психологического стресса, который может привести к появлению физиологических симптомов. И сразу направить такого пациента к специалисту.

– Есть ли у депрессии, как говорится, пол и возраст? Кто наиболее подвержен этому заболеванию?

– Если мы говорим об эндогенной депрессии, то ею чаще страдают женщины, но это незначительное преимущество. Просто на самом деле мужчины реже обращаются за помощью. Женщины же более благодарные пациенты, охотнее идут на терапию, охотнее принимают лекарства. У мужчин, кстати, депрессия нередко проявляется в виде алкоголизма или

бытового пьянства. Человек, в принципе, не пьяница и не алкоголик, а просто запивает депрессию, как, к примеру, некоторые могут ее заедать. Поэтому избыточный вес – это не всегда эндокринные нарушения, это может быть форма скрытой депрессии. Первый приступ эндогенной депрессии обычно случается в 17-18 лет, и примерно к 25 годам заболевание развивается. Ситуационными депрессиями страдают все люди без исключения.

– Можно ли самостоятельно справиться с депрессией или лучше все-таки обратиться за помощью к специалисту?

– Нужно в любом случае обратиться к специалисту. Потому что депрессия очень опасное заболевание. Ее последствием может являться внезапный суицид. Родственники, знакомые, друзья больного могут даже не подозревать, что у человека депрессия. Списывают на плохое настроение, на плохую погоду или недосыпание. Больной человек тем временем держит все внутри себя, страдает, мало жалуется и, когда уже не может справиться со своим душевным состоянием, внезапно для всех окружающих заканчивает жизнь самоубийством. Поэтому с депрессией самостоятельно справиться невозможно. Особенно, если это эндогенная депрессия, приступы, безусловно, будут повторяться.

– Сейчас очень популярна реклама различных успокоительных лекарственных препаратов. Действительно ли их можно принимать при депрессии? Насколько они эффективны?

– Опять же лекарства, которые продаются в аптеке без рецепта, в большинстве случаев только утяжеляют течение депрессии. Они просто маскируют симптомы. Человек продолжает переживать депрессивное расстройство, но при этом продолжительность заболевания только увеличивается. Увы, данные успокоительные препараты не помогают, даже при ситуационных невротических депрессиях. Необходимо специализированное лечение.

– На следующей неделе наша страна перейдет на зимнее время. Влияет ли на психику человека перевод часовых стрелок?

– Вообще, человеческий организм плохо переносит переход как на зимнее, так и на летнее время. Мы все подвержены влиянию окружающих нас обстоятельств. Просто человек с предрасположенностью к различным видам расстройств переносит такие изменения значительно тяжелее. Депрессивные расстройства по заказу не начинаются, и не заканчиваются, поэтому подготовить себя к ним нельзя. Человек не редко думает: я сильный, я с этой проблемой справлюсь сам. Вот как раз такие сильные люди чаще и ломаются. Приведу аналогию: допустим, возьмем два шланга, резиновый и металлический. Резиновый можно гнуть как угодно, но он прослужит более или менее долгое время. А к металлическому приложи чуть больше усилий – и он треснет, сломается. Вот и получается, сильный человек наиболее подвержен депрессивным заболеваниям. Потому что – чуть больше стресс в его жизни, и он уже не знает, как перебороть ситуацию. Депрессия – это всегда надлом, с которым человеку в одиночку сложно справиться.

Дарья ЖУКОВА
Фото Александра КРЫЛОВА

Вакцина против гриппа

По данным Минздравсоцразвития России, в странах северного и южного полушарий в летний период 2010 года циркулировали вирусы гриппа А (H1N1)v, А (H3N2) и гриппа В. В Российской Федерации в настоящее время отмечен характерный сезонный рост заболеваемости ОРВИ.

Вакцинация остается наиболее эффективным методом профилактики гриппа. В Ленинградской области уровень заболеваемости лиц, привитых в сезоне 2009-2010 гг., был достоверно ниже, чем не привитых.

В предстоящем эпидемическом сезоне прогнозируется циркуляция вирусов типа гриппа А/H3N2 и пандемического А/ H1N1, а также В. В рамках приоритетного Национального проекта в сфере здравоохранения в район поставлена сезонная вакцина от гриппа – «Гриппол», в состав которой по рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения входят все три циркулирующих вируса гриппа.

С целью профилактики заболеваемости гриппом и ОРВИ, а также предупреждения тяжелых осложнений и смертельных исходов от гриппа, необходимо вакцинироваться! Вакцина формирует высокий специфический иммунитет против гриппа. После вакцинации защитный эффект, как правило, наступает через 8 – 12 дней, иммунитет сохраняется до 12 месяцев, в том числе и у пожилых лиц. В вакцину «Гриппол» помимо антигенов вирусов гриппа включен иммуностимулятор «Полиоксидоний», который обеспечивает стабильность антигенов вирусов гриппа, позволяет повысить устойчивость организма к другим инфекциям за счет коррекции иммунного статуса.

Прививки проводят: детям, посещающим дошкольные учреждения; учащимся 1 – 11 классов; студентам высших и средних профессиональных учебных заведений; взрослым, работающим по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы); взрослым старше 60 лет. Прививки показаны также другим группам населения, в первую очередь лицам с высоким риском возникновения осложнений в случае заболевания гриппом: лицам с хроническими соматическими заболеваниями; болезнями, пороками развития центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и бронхо-легочной систем, в том числе бронхиальной астмой, хрони-

ческими заболеваниями почек, сахарным диабетом, болезнями обмена веществ, аутоиммунными заболеваниями, хронической анемией, врожденным или приобретенным иммунодефицитом, в том числе инфицированным ВИЧ, аллергическими заболеваниями (кроме аллергии к куриным белкам); взрослым и детям, проживающим в интернатах, домах инвалидов; лицам, по роду профессии имеющим высокий риск заболевания гриппом. Решение о вакцинации беременных должно приниматься врачом индивидуально с учетом риска заражения гриппом и возможных осложнений гриппозной инфекцией. Наиболее безопасна вакцинация во втором и третьем триместрах. Кормление грудью не является противопоказанием для вакцинации.

В 2010 году мы планируем сделать прививки около 50 тыс. человек, в том числе свыше 35 тыс. человек за счет средств Федерального бюджета в рамках приоритетного Национального проекта «Здоровье». В их числе будут дети, посещающие дошкольные учреждения, школьники, медработники, работники школ и ДДУ, люди с хроническими заболеваниями, беременные женщины. Прочим группам населения иммунизация будет проводиться за счет средств предприятий и средств местного бюджета.

Во Всеволожской поликлинике всем, кто желает привиться против гриппа, необходимо обратиться на прием к участковому терапевту или в кабинет № 212 к фельдшеру для получения допуска на прививку. При себе нужно иметь амбулаторную карту. Для вакцинации организованных коллективов и сотрудников организаций или предприятий созданы прививочные бригады. О выходе прививочной бригады в организацию можно договориться с амбулаторно-поликлиническим учреждением вашей территории.

Позаботьтесь о своей безопасности и безопасности близких – своевременно защитите себя от гриппа и его неблагоприятных последствий!

Е.А. БАТИЦКАЯ, районный эпидемиолог
МУЗ «Всеволожская ЦРБ»

Йогурты обманули
целое поколение

Изучением вопроса о полезности йогуртов не так давно занялся Европейский центр по безопасности продуктов, сотрудники которого проверили почти тысячу образцов продукции различных компаний, производящих йогурты.

Как выяснилось, в большинстве случаев ни о каком чудодейственном терапевтическом эффекте и повышении иммунитета и речи быть не может!

Согласно новейшим исследованиям европейских специалистов, йогурты, вопреки мнению многих граждан, придерживающихся здорового образа жизни, не приносят особой пользы пищеварению и уж тем более не укрепляют иммунитет. Выводы ученых стали настоящей сенсацией,

поэтому не исключено, что производителям пробиотиков запретят размещать на упаковке информацию об исключительной полезности чудо-продукта.

Между тем некоторые компании, чья продукция по счастливой случайности не участвовала в экспериментах, до сих пор поют потребителям старую песню. Тем не менее, более осмотрительные производители все же отозвали свои заявки на подтверждение полезных свойств йогуртов.

Витамин D отпугивает
рак пищевода

Ученые из Медицинского центра скорой помощи Кливленда (США) выяснили, что витамин D помогает в профилактике рака пищевода.

Они утверждают, что болезнь реально остановить еще на уровне предраковой патологии – при так называемом пищеводе Барретта. По статистике, число случаев злокачественных опухолей пищевода резко возросло в последние 30 лет.

Научный руководитель исследования Линда Камминс вместе с коллегами из Медицинского института, изучающими проблемы пищеварения, приступила к углубленному изучению пациентов с пищеводом Барретта. Ученых заинтересовало поведение некоторых белковых структур, которые могут влиять на риск развития рака пищевода.

"Нас заинтересовала роль витамина D в возможном сокращении риска развития некоторых типов злокачественных опухолей, таких, как рак

кишечника, груди и предстательной железы", – говорит доктор Камминс, гастроэнтеролог из Медицинского института и старший преподаватель в Медицинской школе Университета западно-го Кейса.

Работа ученых показала, что потребление витамина D повышает выработку специфического белка, названного 15-PGDH (дегидрогеназа с 15 простагландинами), который препятствует переходу пищевода Барретта в рак. Исследования показали, что достаточно назначить пациенту с предраковым заболеванием в течение четырех месяцев витамин D (50 000 МЕ ежедневно), и их уровни 15-PGDH будут измерены до уровней, позволяющих предотвратить рак.