



Медсейф

НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА – ЭТО СТРЕСС ДЛЯ ВСЕХ

Начало нового учебного года – непростой период не только для детей, но и для родителей. Как пережить переход от летней расслабленности к рабочему ритму без эмоциональных потерь и физических перегрузок, мы попросили рассказать главного врача Группы компаний «Эко-безопасность», кандидата медицинских наук Татьяну Викторовну Веселову.



– Психологически учебный год начинается не 1 сентября, а несколько раньше, с того момента, как родители начинают активно собирать детей в школу, – говорит Татьяна Викторовна. – Уже на этом этапе возникает некоторая эмоциональная напряженность. Если ее не контролировать, то вместе с нагрузкой первых учебных недель, она может перерасти в стресс у ребенка и его родителей.

Еще одна особенность данного периода заключается в том, что дети, возвращаясь с каникул из разных уголков нашей страны, из зарубежных поездок, нередко являются носителями инфекционных заболеваний. Большая скученность народа на школьных базарах, в торговых центрах приводит к росту числа инфекционных заболеваний. Следующий всплеск заболеваемости обычно регистрируется в первые учебные недели.

Это надо иметь в виду и принимать необходимые меры предосторожности. Прежде всего, тщательно мыть руки, так как не только кишечные, но и простудные заболевания нередко передаются через тактильный контакт с больным или предметами, которые он держал в руках.

СОВЕТ ПЕРВЫЙ

Перед началом учебного года и в первые учебные недели особенно тщательно следите за тем, чтобы ребенок не забывал мыть руки после прогулки, перед едой и т.д.

Режим дня – это не только способ организовать свое время, но и необходимое условие профилактики заболеваний. Он позволяет равномерно распределить нагрузку, избежать переутомления, которое является провоцирующим фактором развития различных болезней.

Поэтому крайне важно вместе с ребенком составить такой график обучения и отдыха, чтобы он успевал в течение дня восстанавливать свои силы. Особое внимание надо обратить на утреннее и вечернее время.

ЧТОБЫ НОГИ НЕ БОЛЕЛИ

Когда вечером любимые туфли превращаются в пыточный «испанский сапог», на вздувшиеся вены не хочется смотреть, а по утрам ноги кажутся похожими на сардельки, – это повод обратиться к врачу. Имеется большая вероятность, что это первые симптомы хронического заболевания вен.

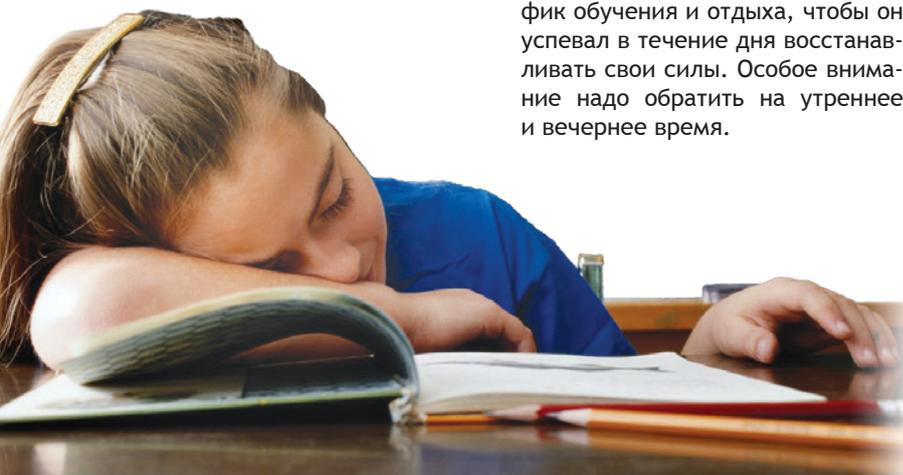
Среди хронических заболеваний вен (ХЗВ), таких, как флебопатия, посттромботическая болезнь и др., наиболее часто встречается варикозная болезнь вен нижних конечностей. Хотя подавляющее большинство этих заболеваний дают схожую клиническую симптоматику, их причины и, как следствие, подходы к лечению могут быть различными. Так же, как и прогнозы и профилактические программы. Поэтому в данном случае самолечение, опасное само по себе, может привести к печальным последствиям и даже закончиться инвалидностью. Это необходимая оговорка для тех, кто собирается продолжить чтение, а потом на основе прочитанного попытаться самостоятельно поставить себе диагноз.

По статистике Всемирной организации здравоохранения до половины взрослого населения развитых стран имеют признаки хронического заболевания вен. В России только варикозной болезнью вен нижних конечностей страдают более 30 миллионов человек, или каждый пятый житель страны. Почти у 6 миллионов россиян диагностированы такие формы варикозной болезни, которые ведут к инвалидности. К сожалению, точная статистика по количеству случаев ХЗВ в нашей стране отсутствует. Однако по косвенным данным распространённость хронического заболевания вен в России может быть несколько выше, чем в западных странах.

Каждый пятый человек в России страдает варикозной болезнью вен нижних конечностей.

В последнее время во всем мире, в том числе и у нас в стране, наблюдается значительное омоложение пациентов с таким диагнозом. Если раньше это была болезнь людей в основном пожилого возраста, то сейчас по данным различных исследований признаки ХЗВ обнаруживаются у каждого четвертого в группе до 35 лет. Остальное количество заболеваний приходится на лиц трудоспособного возраста – 35 лет и старше.

Как уже говорилось, среди ХЗВ наиболее распространенным видом является варикозная болезнь вен нижних конечностей.



ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 1

Примерно за неделю до начала учебного года надо убедить ребенка, что пора возвращаться к школьному режиму дня. Утренний подъем следует производить максимально приближенным к тому времени, когда ребенок будет вставать в учебный период. Обязательно надо предусмотреть, чтобы перед выходом из дома у детей было время сделать небольшую зарядку, позавтракать и, если возможно, хотя бы немного пройтись пешком перед тем, как он сядет за парту. Эти минимально необходимые действия позволяют перейти мозгу от режима сна к режиму бодрствования, восстанавливают тонус мышц, улучшают систему кровоснабжения.

Не менее важно, чтобы отход ко сну был совершен вовремя. Если летом детям можно было позволить поздно ложиться и поздно вставать, то в период учебы поздний отбой быстро приведет ребенка к переутомлению, следствием которого может стать какое-нибудь заболевание.

Здесь хотелось бы сказать несколько слов о родителях. Конечно, у них много забот, в том числе и связанных с детьми. Но они тоже должны помнить о соблюдении режима. И не только с точки зрения сохранения своего здоровья, но и потому, что детям важен пример взрослых. Если папа и мама будут ложиться спать после часа ночи, они вряд ли смогут убедить свое чадо в пользу раннего отхода ко сну.

СОВЕТ ВТОРОЙ

Необходимо вместе с ребенком составить правильный режим дня, в котором учесть не только разумное чередование периодов занятий и отдыха, но и время сна.

Продолжительность сна школьников 6-10 лет должна быть не менее 10 часов, 11-14 лет – не менее 9 часов, а более старших – не менее 8 часов.

Перед началом учебного года обязательно надо определить, как ребенок будет питаться в течение всего дня: будут ли это школьные обеды, или еду он возьмет с собой. Исходя из этого, следует составлять его рацион. Пища должна быть сбалансированной по составу жиров, белков, углеводов, продукты должны быть свежими. Конечно, каждый ребенок имеет свои пищевые предпочтения, но важно помнить общие принципы питания: яблоко лучше, чем сладкая булочка, кефир полезнее, чем чипсы...

Как бы мы ни старались наладить режим дня ребенка, его питание, досуг, – все равно начало учебного года станет для него стрессом. Чтобы это состояние не перешло в хроническое переутомление, а потом и заболевание, нужно очень внимательно наблюдать за ребенком в первые учебные недели. Смотреть на его реакции, на его физическое состояние. Если возникнут какие-то подозрения, то лучше всего обратиться к семейному доктору. Он знает особенности ребенка, особенности всех членов семьи, поэтому сразу сможет сказать, насколько родительские опасения обоснованы.

СОВЕТ ТРЕТИЙ

Нужно внимательно следить за состоянием ребенка. В случае возникновения следующих симптомов, стоит обратиться к врачу:

1. Изменение в поведении – капризы, возбуждение или апатичность.

2. Изменение в питании – ребенок стал есть больше или меньше, чем обычно,

3. Появление болевых ощущений в мышцах, головная боль,

4. Изменение почерка, что также может свидетельствовать об ухудшении зрения.

ПРОДОЛЖЕНИЕ. НАЧАЛО НА СТР. 1-2

Чтобы ноги не болели

Главный сосудистый хирург/
флеболог
ООО «НИЦ «ЭКО-безопасность»
кандидат медицинских наук
В. А. Зелинский
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ.



Если появились:

- тяжесть в ногах после длительного хождения,
- боли, ощущение жжения в ногах в конце дня, характерное «гудение» ног,
- повышение утомляемости, снижение работоспособности,
- болезненные судороги нижних конечностей,
- отечность при отсутствии почечных заболеваний,
- наличие «выпуклых» или «вздутых» вен,
- появление сосудистых звездочек,
- гиперпигментация кожи голени,

следует обратиться к специалисту

Возможно, еще есть шанс обойтись профилактическими мероприятиями или щадящими методами лечения.

Часто говорят, что это – болезнь цивилизации. Поэтому такие факторы, как малоподвижный образ жизни, работа «на ногах», «неправильная обувь» (обувь с высокими каблуками или со сплошной подошвой), чрезмерные физические нагрузки, избыточный вес, имеют

первостепенное значение в развитии и прогрессировании варикозной болезни. В группе риска находятся офисные сотрудники, работники ИТ-сферы, лица, работающие на жизнь тяжелым физическим трудом, а также спортсмены, занимающиеся бодибилдингом, баскетболом и т.д.

Как тяжелая физическая работа, так и малоподвижная офисная работа является провоцирующим фактором для развития варикозной болезни вен нижних конечностей.

При схожем образе жизни риск развития варикозной болезни у женщин на порядок выше, чем у мужчин. Это связано с некоторыми гормональными осо-

Международный день профилактики тромбоза

14 октября 2017 (с 9.00 по 18.00) пройдет день бесплатных консультаций специалистов, занимающихся проблемой диагностики, лечения и профилактики тромбозов (сосудистых хирургов, флебологов, гематологов) в рамках Международного Дня профилактики тромбоза.

Санкт-Петербург, пр. Ю. Гагарина 65
(МЦ «ЭКО-Безопасность»)

Условия участия в акции: возраст старше 40 лет.

Предварительная запись по тел.: (812) 325-03-05

Дуплексное сканирование вен проводится с помощью особого режима аппарата УЗИ, который позволяет наблюдать поток крови и количественно оценить его параметры.

бенностями женского организма. Кроме того, в период беременности нагрузка на венозную систему нижних

заболевание можно выявить на самой ранней стадии с помощью дуплексного (триплексного) сканирования вен. Этот метод диагностики позволяет выполнить индивидуальную оценку состояния венозной системы нижних конечностей

назначений. Дуплексное сканирование венозной системы позволило почти полностью отказаться от таких инвазивных и дорогостоящих методов исследования, как рентгеноконтрастная флебография, КТ-флебография.

После установки диагноза и проведения исследова-

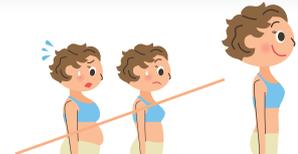
рургических вмешательств).

Консервативная терапия варикозной болезни нижних конечностей применяется с целью повысить тонус вен и улучшить лимфоток, что предупреждает образование тромбов и воспаление вен. Здесь используются разные методики: от коррекции веса до применения меди-



Делайте специальные физические упражнения

КАК СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ



Поддерживайте оптимальную массу тела



Избегайте длительных статических нагрузок



Используйте удобную обувь



Используйте профилактический компрессионный трикотаж

конечностей увеличивается и является дополнительным фактором, провоцирующим заболевание.

К сожалению, обращение к врачу большинство обычно откладывает до самого последнего момента, когда проблемы с венами начинают негативно влиять на качество жизни. Между тем

и разработать план лечения.

Также дуплексное сканирование имеет первостепенное значение в прогнозировании результатов лечения, картировании патологических вен перед оперативным вмешательством, в оценке результатов лечения и корректировке врачебных

ний, врач разрабатывает план лечения, которое всегда является комплексным и индивидуальным — с учетом характера заболевания, и факторов риска. Все методы лечения можно разделить на две группы: консервативные (без хирургических вмешательств) и инвазивные (на основе хи-

цинских препаратов местного и общего действия.

К группе инвазивных методов лечения относятся разнообразные оперативные вмешательства на венозной системе. Современные методы хирургического лечения варикозной болезни, например, склеротерапия, эндовенозная термическая (лазерная, радиочастотная) облитерация вен малоинвазивны, выполняются в амбулаторных условиях и дают удовлетворительный лечебный и эстетический результат. Как правило, хирургическое лечение применяется при осложненных формах варикозной болезни, с быстрым ее прогрессированием, или в случаях неэффективности консервативных методов лечения.

Комплексная диагностика заболеваний вен нижних конечностей!

Консультация ведущего врача-флеболога, к.м.н.
и ультразвуковая диагностика вен нижних конечностей

Акция! **1000 р.**
вместо **4350 р.**

Акция проходит в филиале на пр. Юрия Гагарина, д. 65 с 1.09.2017 по 30.11.2017 для лиц старше 40 лет. По результатам обследования выдается заключение врача-флеболога.

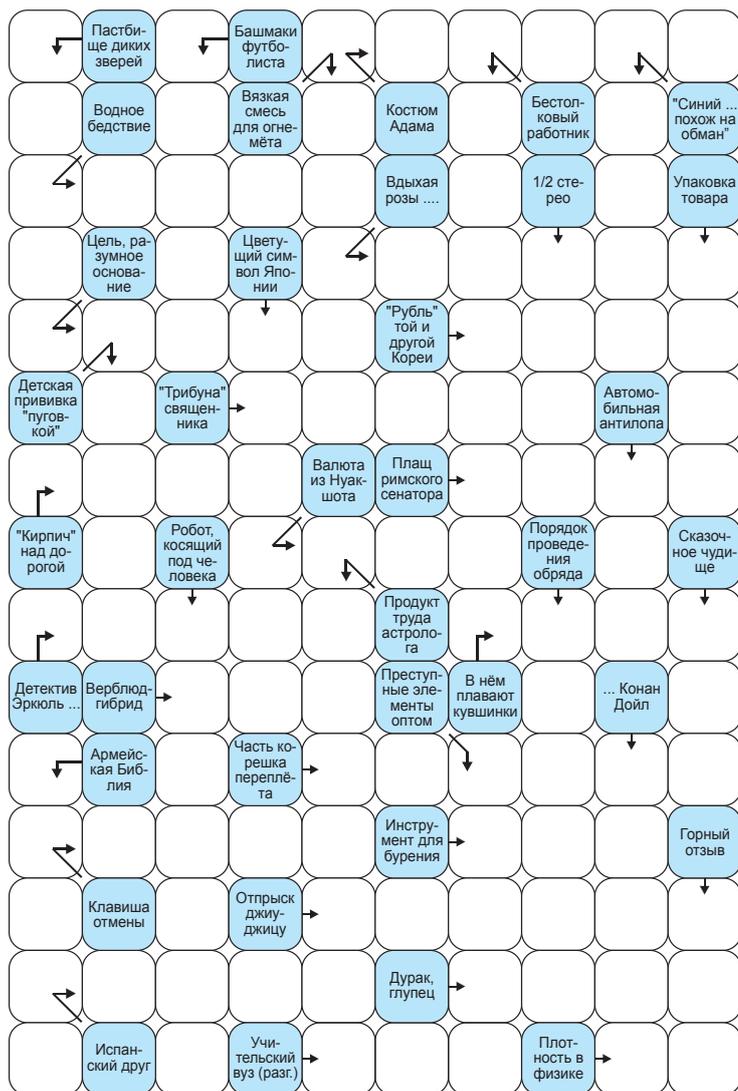


Обязательна предварительная запись по телефону



325-03-05

Врач-флеболог выбирает метод лечения — консервативное или инвазивное, исходя из результатов комплексного обследования.



НАШИ ФИЛИАЛЫ

Медицинские центры



ул. Достоевского д. 44
(ст. м. Владимирская, Достоевская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Заневский д. 65 корп. 5,
ТЦ «Платформа», 4 этаж (ст. м. Ладужская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы

Стационар 24 часа



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)
ПРОФЕССИОНАЛЬНО И В КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

- | | |
|---------------------------|------------------|
| • Терапия | • Хирургия |
| • Эндоскопия под наркозом | • Флебология |
| • Фиброгастроскопия | • Проктология |
| • Фиброколоноскопия | • Гинекология |
| Дневной стационар | • Урология |
| Уход за пожилыми людьми | • Общая хирургия |

Медсанчасти и здравпункты

- | | |
|--|--|
| Медсанчасть | Здравпункты |
| • ООО "Ниссан Мэнүфэкчуринг Рус" (круглосуточно) | • ООО "Хендэ Мотор Мануфактуринг Рус" (круглосуточно) |
| • Лазарет Духовной Академии (круглосуточно) | • ООО "Мобис Модуль СНГ" (круглосуточно) |
| | • Филиал ООО "Тойота Мотор" в Санкт-Петербурге (2 смены) |
| | • ООО "Русский Стандарт Водка" (12 часов) |
| | • ООО «Сименс Технологии Газовых Турбин» (2 смены) |

Медсейф



Главный редактор
Лицкевич Татьяна

Редакция газеты
"Медсейф"



Выпускающий редактор
Денисенко Василий

Тел.: (812) 325-03-05,
доб. 1022

E-mail:
info@ecosafety.ru



Дизайн и верстка
Погорельский Андрей

Адрес редакции: 191119, Санкт-Петербург, улица Достоевского, д. 40-44, лит. А

Учредитель: Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Высшая школа медицины «Эко-безопасность»

Тираж: 600 экз.
Выходит 1 раз в 2 месяца.
Время подписания в печать:

По графику – 17.00
Фактическое – 17.00

Отпечатано в типографии «Сборка». Адрес: 192007, Санкт-Петербург, набережная Обводного канала, д. 64, к. 2.

Газета распространяется БЕСПЛАТНО.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. При перепечатке и использовании материалов ссылка на «Медсейф» обязательна.