



СОВЕТЫ НЕВРОЛОГА

У меня украли... сон

Не правда ли, пожилые люди нередко жалуются на сон? В моей практике - очень часто! Давайте поговорим о том, какие причины могут вызвать бессонницу.

Нарушения сна характерны для многих недугов, среди которых есть так называемые органические заболевания нервной системы (болезни, которые можно «увидеть» - например, опухоль головного мозга или кровоизлияние) и функциональные - проблемы, ухудшающие качество жизни не меньше, чем органические. Но при функциональных заболеваниях нервной системы ни один аппарат не «увидит» страдания пациента - здесь важно, чтобы врач исключил органические изменения, вовремя поставил диагноз, например, невротическое расстройство, и дал рекомендации пожилому человеку.

Известно, что с возрастом сон претерпевает изменения: здоровые пожилые люди чаще просыпаются ночью, зато стареют вздремнуть днем, чаще храпят. Плюс к этому у здоровых людей старших возрастных групп снижаются эффективность и общее время сна. Есть даже «болезни сна», к которым относят синдром беспокойных ног, о котором мы уже рассказывали на страницах «Вечерней Уфы».

Особого внимания медицинских работников заслуживают «сонные апноэ» - остановки дыхания во сне. Да-да! Именно остановки. Вот их надо выявить максимально рано. Но к счастью, именно для этого опасного состояния существуют эффективные методы помощи. А еще сонные апноэ доказанно увеличивают риск развития инсультов и старческого слабоумия.

По статистике у каждого третьего человека нарушения сна обусловлены тревожным расстройством. В стационарном отделении, где я работаю, большинство пациентов - пожилые. Часто основная их жалоба - проблемы со сном. «Доктор, я всю ночь не спала, ни минутки, даже задремать не смогла», - говорит мне Анна Петровна - женщина пенсион-



ного возраста из палаты № 5. А еще три пациентки из этой же палаты на обходе уверяют, что они дома спят отлично, а здесь уснуть им практически не удалось из-за храпа Анны Петровны с вечера до самого утра... Объективная картина не всегда согласуется с ощущениями пациента, есть специальные инструментальные методы изучения сна и диагностики таких заболеваний, как сонные апноэ. Один из них называется полисомнография.

«Существуют снотворные препараты», - скажете вы и будете правы. Да, они есть, с различными механизмами действия, но подбирать их должен очень индивидуально в каждом случае квалифицированный специалист. Он обязательно примет во внимание и сопутствующие заболевания, и то, какие лекарства уже принимает его пациент, обязательно учтет длительность жалоб на нарушения сна и еще целый ряд факторов, включая данные электрокардиограммы и других исследований. Также стоит знать, что иногда врач поможет только тем, что отменит какое-то из принимаемых вами лекарств. Например, одной из частых причин плохого сна с ночными кошмарами являются лекарства из группы бета-блокаторов - препараты, которыми успешно лечат гипертоническую болезнь.

Вне зависимости от того назначит врач лекарство или нет, он обязательно расскажет своему пациенту про гигиену сна, про то, какие привычки мешают засыпать. Доктор сообщит па-

циенту о способах, которые помогут ему безмятежно уснуть. Ведь иногда простой совет помогает пациенту обойтись и без медикаментов. Например, достаточно просто приглушить свет за час до сна и закрыть плотными шторами окна, и вы попадете в объятия Морфея быстрее и приятнее.

Вы и сами способны помочь себе, если не будете принимать кофеин-содержащие напитки на ночь, сократите периоды дневного отдыха, особенно со сном во второй половине дня и длительностью более 20-30 минут. Важно включить в свой распорядок дня физические упражнения и прогулки, а также упорядочить режим: организму намного проще настроиться на сон, если он знает, что каждый день (рабочий или выходной) человек ложится и встает в одно и то же время.

Берегите себя и свой сон! Научные исследования еще 20 лет назад показали, что если человеку не давать уснуть 17-19 часов, то его умственные способности и внимание упадут до показателей людей, в крови которых содержится 0.05 процентов алкоголя. Спице комфортно, с удовольствием и просыпайтесь с хорошим настроением!

Лейла АХМАДЕЕВА,
врач-невролог, доктор
медицинских наук,
профессор кафедры
неврологии Башкирского
государственного
медицинского
университета.

РОСПОТРЕБНАДЗОР ОБЪЯСНЯЕТ

Как-то мне понадобилось сдать биохимию крови и посмотреть те параметры, которые «рассказывают» о состоянии печени. Анализы нужны были срочно, поэтому отправилась в платную лабораторию. Очень удобно: сдал кровь, и уже на следующий день результаты сбрасывают на твою электронную почту.

Нужен ли нам чекап?

Милая девушка на ресепшене долго уговаривала меня пройти чекап «Здоровая печень», обещала грандиозные скидки, но мне не требовалось столь углубленное исследование, и я отказалась. Подобные услуги в коммерческих медицинских центрах предлагают постоянно, ведь тема здоровья сегодня, пожалуй, самая актуальная.

Check up - это индивидуальное комплексное экспресс-обследование организма в рамках специально разработанных профилей программ. Пациента опрашивает врач, направляет на исследования, после чего назначает лечение. Казалось бы, что в этом плохого? Да, мы тратим немалые деньги в коммерческих центрах, но ведь это забота о здоровье!

И вот, я читаю материал Роспотребнадзора о том, что не стоит увлекаться такими комплексными обследованиями. Оказывается, подобная бдительность не снижает риск смерти от серьезных заболеваний. Ученые сравнили смертность людей, которые проходили регулярные осмотры с теми, кто этого не делал, и не заметили никакой разницы. Также не было разницы в числе госпитализаций, больничных, инвалидности или количестве дополнительных посещений врача. Два показателя, которые действительно улучшились после таких обследований - это уровень артериального давления и уровень холестерина крови. Кроме того, как оказалось, спонтанные обследования часто приводят к ненужному лечению, хотя пациент чувствует себя хорошо. Большинству людей достаточно прохождения профилактических медицинских осмотров и регулярного посещения врача. Обращаться к помощи докторов следует, если есть хронические заболевания, отягощенный наследственный анамнез, когда беспокоит что-то конкретное. В остальных случаях избыточное внимание к здоровью может привести к тревогам, беспокойству, дальнейшему поиску у себя заболеваний, самолечению.

Например, был получен результат анализа крови, в котором отмечены незначительные отклонения показателей от нормы при отсутствии каких-либо жалоб и хорошем самочувствии. Что делает человек? Расстраивается, хотя, скорее всего, причины для тревог нет, раз отсутствуют какие-либо симптомы. Наверняка после повторного анализа крови через пару-тройку дней результат будет нормальный.

У всех на слуху страшные онкологические заболевания. Люди тратят немалые деньги на онкомаркеры. Но для здорового человека этот анализ не имеет смысла, он не информативен. Онкомаркеры нужны, прежде всего, для контроля лечения онкологических пациентов.

Наиболее правильное решение - проходить медицинские осмотры, назначенные лечащим врачом поликлиники. В ходе диспансеризации станет ясно, есть ли у пациента факторы риска или уже развилось заболевание, нужны ли дополнительные обследования и какое требуется лечение. Частота профилактических медицинских осмотров устанавливается законодательно. Людям от 18 до 39 лет приглашают на осмотр один раз в три года, после 40 лет - раз в год. Перечень исследований, проводимых в рамках диспансеризации, различен для разных возрастных категорий. Например, ПАП-тест (тест Папаниколау или цитологический мазок, с помощью которого можно определить предраковые или раковые клетки в шейке матки) рекомендовано проходить с 18 до 64 лет раз в три года, маммографию с 50 лет раз в год. Раньше установленных сроков такие исследования нужны только при наличии жалоб. И проходить их всем подряд в составе чекапов не имеет смысла.

Конечно, медицинские осмотры помогают выявить ранние признаки заболеваний и вовремя начать лечение, но главное условие - обоснованность таких исследований.

Ульяна СВЕТЛОВА.

СТОПКОРОНА

Профессиональное сообщество и ВОЗ пытаются разобраться, насколько опасен новый вариант коронавируса - омикрон, сообщает РИА Новости. Пока Москва закрыла въезд пассажиров из девяти африканских государств и Гонконга.

Омикрон вызывает озабоченность

Какие шаги будут предприняты в дальнейшем? Это зависит от тех выводов, которые сделают ученые: насколько заразен новый штамм, какие могут быть последствия, насколько имеющийся арсенал вакцин способен страховать от инфицирования и от тяжелого течения болезни, - сказал пресс-секретарь Президента России Дмитрий Песков журналистам.

Штамм омикрон содержит 32 мутации в S-белке, необходимым патогену для заражения клеток. По мнению исследователей, многие из новых изменений в геноме SARS-CoV-2 указывают на высокую трансмиссивность этого варианта и устойчивость к защитным антителам переболевших и привитых, хотя окончательные выводы делать пока рано. Специалисты предполагают, что штамм изначально развился в организме человека с ослабленным иммунитетом - вероятно, больного ВИЧ. В ЮАР зарегистрировали около ста зараженных. Заболевшие есть в Гонконге, Израиле, Бельгии, Чехии, Германии, Великобритании, Италии, Австралии, Португалии, Шотландии, Нидерландах, а также, предположительно, во Франции, Швейцарии и Австрии. Все эти случаи - завозные.

Всемирная организация здравоохранения на чрезвычайном заседании признала новый штамм «вызывающим озабоченность». Эксперты считают, что заражаться могут уже переболевшие и вакцинированные.

Елена СТАСОВА.

ОПАСНАЯ ЗОНА

С такими специалистами мы победим ковид

Взятие мазка из зева и носа - процедура для пациентов малоприятная. Поэтому от специалистов, берущих биоматериал, требуются не только знания и опыт, но смелость и выдержка для работы в опасной зоне.

Один из таких замечательных сотрудников - Людмила Акатьева, медицинская сестра инъекционного кабинета 1-го терапевтического отделения Городской клинической больницы №21.

Благодаря знаниям Людмилы Михайловны и ее опыту для большинства наших пациентов взятие биоматериала проходит безболезненно и быстро, - так отзыват-



ся о ней главный врач больницы Ринат Нагаев. Людмила Михайловна вспоминает свой первый выезд на взятие мазков: - 22 марта прошлого года мы впервые выеха-

ли с коллегой Вадисом Набиевым на взятие мазков. Было страшно. В первые дни брали биоматериал от 40-50 человек в день, это в основном были приезжавшие

из заграницы. Я уверена, что мы победим это коварное и страшное заболевание. Только для этого нам необходимо объединить усилия и соблюдать простые правила эпидбезопасности. Конечно же, нужна вакцинация для поднятия уровня защиты организма.

Благодаря таким людям, которые ежедневно сталкиваются с опасностью заражения, смело ведут борьбу с инфекцией, значительно повышаются шансы свести к минимуму заболеваемость. Но только за счет героизма медиков нельзя победить ковид. Важно, чтобы каждый соблюдал правила эпидемиологической безопасности и проявил сознательность, сделав вакцинацию против COVID-19.

Анастасия ШАРАПОВА.