

ДОКТОР Виталин

16+

№27 июль 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Здоровая и
безопасная
старость

<< СТР. 1



Ребёнок дома?
Ему безопасно?

<< СТР. 4



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя снижения смертности от внешних причин

Здоровая и безопасная старость

Как отсрочить старость и сохранить здоровое тело и ясный ум даже в преклонном возрасте? По каким вопросам стоит обращаться к гериатру?

Рассказал главный внештатный специалист гериатр Департамента здравоохранения Курганской области, заведующий терапевтическим отделением ГБУ «Курганский областной госпиталь для ветеранов войн» Лобанова Ольга Анатольевна.



Кто такой гериатр и какими проблемами занимается?

Гериатр – это врач для пожилых. Мы занимаемся лечением, профилактикой и, соответственно, диагностикой заболеваний у людей старше 60 лет. Гериатрическая служба – самая молодая, активное её развитие пошло с 2016 года, когда главным гериатром Минздрава стала Ольга Ткачёва, с тех пор появилось много документов, методических реко-

мендаций по лечению, идёт большое количество исследований для продления качества жизни пожилых людей.

Какая самая распространенная гериатрическая проблема? Может быть, у нас на Урале и в России в целом?

Гериатрических проблем на самом деле много. Одна из них социальная – одиночество. Есть проблема, которая касается полиморбидности, то есть сразу нескольких серьёзных заболеваний.

Например, у пожилого человека гипертоническая болезнь, сахарный диабет, заболевания со стороны органов дыхания и опорно-двигательной системы. Если даже назначить по одному-два препарата на эти заболевания, получается уже 10 таблеток, а у каждой есть свои побочные эффекты. Соответственно, наша задача – сократить до минимума количество препаратов, оставив только самое необходимое.

Вот с какого возраста можно прийти к вам на прием? И как вас найти?

К гериатру можно обратиться с 60 лет. Находимся мы в гериатрическом центре на базе Курганского областного госпиталя ветеранов войн. Записаться на приём можно по электронной записи самостоятельно.



Изображение от Freepik

В общем и целом, как у нас в регионе развивается медицина для пожилых?

В 2017 году у нас открыт гериатрический центр на базе госпиталя ветеранов войн. В его состав входит 23 койки гериатрического профиля. Есть у нас также гериатрические койки в различных межрайонных больницах. Кабинетов у нас четыре гериатрических, там, где принимает именно врач-гериатр, Курганская поликлиника №1, №2, Межрайонная больница №3 и гериатрический кабинет на базе госпиталя ветеранов войн. На базе нашего центра произвели капитальный ремонт, переосна-

тили, закупили новую мебель и оборудование, сейчас мы обновляемся.

Есть такой термин «успешное старение». Что это за концепция и как успешно стареть?

Успешное старение подразумевает нахождение в ясном уме и вообще отсутствие заболеваний. Здесь должна работать комплексно и медицина, и социальная служба, нужна сплочённость различных служб.

Находясь уже у вас в центре, какие обследования проходит пациент?

При поступлении в наш гериатрический центр все пациенты проходят осмотр лечащего врача, проводятся обследования общеклинические, то есть биохимические анализы, смотрим работу всех органов и систем, делаем электрокардиограмму, флюорографию, ультразвуковые обследования. Если говорить про узких специалистов, у нас есть невролог, офтальмолог, ортопед-травматолог, эндокринолог, психолог, психотерапевт и отоларинголог.

А психологическая поддержка тоже оказывается?

Да, обязательно. Психологическая поддержка очень важна для пожилых людей. У нас есть гериатрические оценки, там есть различные тесты,



Изображение от Drazen Zigic на Freepik

опросники. Один из этих опросников — это шкала депрессии. Мы смотрим, если есть предрасполагающие факторы, показываем психологам, психиатрам, плюс выявляем ещё различные когнитивные нарушения.

Какой подход должен быть к пациентам пожилого возраста с сахарным диабетом?

Сахарный диабет - распространенная проблема, мы всегда должны учитывать то, что пожилой пациент часто забывает принять лекарства вовремя, препараты. А если говорить, например, об инсулине - это очень важно. Всегда стараемся и самому пациенту объяснить и поговорить с родственниками, что нужно контролировать приём препаратов и уровень глюкозы обязательно.

А к пациентам с хронической сердечной недостаточностью какой подход?

Мы понимаем, что хроничес-

кая сердечная недостаточность — это осложнение гипертонической болезни и других проблем сердца, здесь отдельно проговариваем о приеме препаратов и о приверженности к лечению. Существует такая проблема, когда выписываем из нашего центра, многие пациенты решают дома “отдохнуть от таблеток”. Доктора пролечили, стало легче — вроде бы можно пропустить приём лекарств. Поэтому проговариваем несколько раз, что нужно принимать таблетки и дома обязательно. С родственниками беседуем тоже, предупреждаем, что симптомы могут вернуться снова, если приём препаратов будет прекращён.



Синдром старческой астении - чем он характеризуется?

Синдром старческой астении — это сборное понятие, в которое входит порядка 90 гериатрических синдромов. Это и снижение слуха, и зрения, и

когнитивные нарушения, снижение двигательной активности.

А как повысить силы у пожилого человека?

Часто бывает так, что сил нет от разных причин. Сил нет иногда от того, что пожилой человек не занимается тем, чем он занимался раньше всегда. Был активный, общался, но оказался в замкнутом пространстве. Мы можем назначить ему и 10 таблеток, но это не поможет, потому что нет того прежнего ресурса, который был необходим. Наша задача — выделить именно причину, то есть универсального совета здесь нет, для каждого это индивидуально. Кому-то нужно общение, кому-то — чтение книг, кому-то — просмотр телевизора.

Поговорим о старении мозга. Как сохранить ясность ума до глубокой старости?

Если говорить о когнитивных способностях, нарушениях когнитивных функций, то нужно, чтобы всегда работали руки и мелкая моторика. Например, разгадывание сканвордов, лепка, вышивка. Если работают руки — работает голова. Плюс обязательно общение в любом виде — звонок по телефону, разговор с соседкой на лавочке. Ну и двигательная активность, даже прогулка на свежем воздухе будет активизировать работу головного мозга.

А какая степень снижения



когнитивных способностей считается нормальной, и как это определить?

На самом деле таких градаций или нормы нет. В нашем гериатрическом отделении мы проводим тесты на снижение когнитивных функций. И если оно умеренное, то мы назначаем определенные сосудистые препараты, даём рекомендации. А если уже видим дальнейшее снижение когнитивных способностей, то направляем на консультацию либо к психиатру, либо к неврологу.

Болезнь Альцгеймера. Может ли гериатр её диагностировать?

Пациентов с болезнью Альцгеймера всегда приводят родственники, они замечают, переживают, но часто не знают, куда обратиться и идут к гериатру. Конечно, болезнь Альцгеймера лечит психиатр, но заподозрить и направить вовремя может любой специалист, в том числе и гериатр.

В чём разница между болезнью Альцгеймера и деменцией?

В том, что болезнь Альцгеймера начинается незаметно. Вначале забываются какие-то слова, никто на это внимание не обращает. Затем словарный запас становится ещё меньше и человек начинает теряться в окружающей обстановке. Ещё частый признак болезни Альцгеймера - проблемы с кратковременной памятью, то есть больной забывает то, что было в моменте сейчас, но очень хорошо помнит то, что было когда-то давно.

В сосудистой деменции всегда всё происходит очень быстро.

Как не заболеть деменцией и Альцгеймером? Есть ли способы, можно ли затормозить развитие этих болезней?

Если говорить про сосудистую деменцию, то это профилактика осложнений тех заболеваний, которые есть - гипертоническая болезнь, сахарный диабет, своевременный приём лекарственных препаратов, контроль давления и уровня сахара в крови. Если говорить про болезнь

Альцгеймера, тут профилактику сложно выделить, потому что наследственность имеет своё влияние, поэтому предупредить недуг сложно. Чтобы затормозить развитие болезни на определенном уровне, нужно вовремя обратиться к тому же врачу - психотерапевту, к психиатрам.

Как долго может прожить человек? Как жить дольше, не старея?

Прожить можно по-разному, по крайней мере, мы можем себе не вредить и вовремя обращаться к специалистам, вовремя принимать те же самые препараты. А замедлить старение всё-таки поможет общение по телефону, с соседями, с друзьями, то есть должна быть именно социальная составляющая. Ещё важно правильное питание: примерно 400 грамм овощей и фруктов в сутки, достаточное количество рыбы и мяса, не менее полутора литров воды в сутки обязательно.

А вот обязательно ли от мяса отказываться, чтобы жить долго?



Нет, как раз наоборот. Два раза в неделю рыба и два раза в неделю мясо, имеется в виду говядина. Белок — это у нас основа мышечной ткани, а значит и всей опорно-двигательной системы.

Гериатр — профессия непростая. Вот что в вашей работе самое главное?

Самое главное - это человеколюбие. Все пациенты разные, со своими особенностями, характером. Наша задача - улучшить их качество жизни, а это рекомендации не только медикаментозные. Например, рассказать, как обустроить быт, чтобы пространство, в котором они находятся, приносило, во-первых, радость, во-вторых, не доставляло травм.

Ребёнок дома. Ему безопасно?

Дом - наиболее распространенное место травматизма детей. Особенно сейчас, когда дети проводят целый день дома. Они любопытны, предприимчивы и не всегда понимают последствия своих действий.

Травмы являются одной из основных причин смертности в детском возрасте во всем мире.

Пять основных причин смерти в результате травм:

Дорожные аварии. Ежегодно в результате таких аварий погибает 260 000 детей и около 10 миллионов получают травмы. Дорожные аварии являются ведущей причиной смерти детей в возрасте 10-19 лет и од-

ной из ведущих причин детской инвалидности.

Утопление. Ежегодно в результате утопления погибает более 175 000 детей. Ежегодно до 3 миллионов детей выживает после утопления. Из-за повреждения мозга у некоторых выживших детей на не смертельное утопление приходится самый высокий средний показатель воздействия на здоровье и экономику в течение всей жизни среди всех типов травм.

Ожоги. От ожогов, вызванных огнем, ежегодно погибает 96 000 детей, а смертность в странах с низким и средним уровнем дохода в 11 раз превышает аналогичный показатель в странах с высоким уровнем дохода.

Падения. Ежегодно около 47 000 детей погибает, а еще сотни тысяч детей получают менее тяжелые травмы в результате падений.

Отравление. Ежегодно более 45 000 детей умирает от непреднамеренного отравления.



Большинство детских травм - ошибка взрослого, они предсказуемы и предотвратимы. Важно сделать домашнюю обстановку максимально безопасной, чтобы свести к минимуму вероятность, частоту и тяжесть травм.

Ребёнок все равно будет изучать домашнее пространство, и сделать его безопасным может только родитель.

Основные причины и виды домашних травм:

- Падения
- Ожоги
- Отравления
- Удары, защемление пальцев
- Укусы домашних животных
- Утопление

Чаще всего дети получают травмы из-за недостаточного контроля со стороны взрослых. Решение этой проблемы - создание визуального контакта между рабочими (кухня, санузел) и игровыми зонами (детская комната, зал). Маленькие дети часто спотыкаются, падают, ударяются об углы. Необходимо следить за достаточностью освещения и убрать те детали интерьера или вещи, о которые можно споткнуться.

Главная мера безопасности - внимание.

Не оставляйте ребёнка без внимания, регулярно спрашивайте, как его дела, проверяйте все ли в порядке. Не следует оставлять старших детей наедине с совсем маленькими детьми. Следует помнить, что старшие дети - тоже дети и смотреть за ребёнком для них означает быть рядом. Отвлечёсь, присматривая за младшим братом или сестрой, ему ничего не стоит.

Как минимизировать риски травматизма дома:

Потратьте время, чтобы понять, какие точки вашего жилища мешают ему быть безопасным. Создайте безопасное игровое пространство для вашего ребенка, где вы можете спокойно оставить его одного, пока вам нужно заняться чем-то другим (например, пойти в ванную или проверить что-нибудь на кухне). Убедитесь, что опасные предметы: лекарства, спички, зажигалки, бытовая химия находятся вне зоны доступа для ребёнка. Для предотвращения опрокидывания мебели используйте специальные крепежи. Используйте защитные средства для опасных точек. Приобретите защиту для электрических розеток, острых углов, блокираторы выдвижных ящиков, ограничители открывания окон (блокираторы ручек).

Чтобы избежать ожогов, травм средствами бытовой химии, старайтесь не пускать детей на кухню во время приготовления пищи или используйте манеж. Чаще всего ожоги детей до двух лет происходят, когда взрослый, с горячей кастрюлей в руках спотыкается о ребёнка, находящегося под ногами или когда ребёнок в любопытстве тянется за ручкой сковороды. Детей старшего возраста необходимо регулярно информировать об опасностях на кухне и устанавливать правила о том, к чему запрещено прикасаться, а что можно взять с помощью прихватки в присутствии взрослых. Ванная комната опасна как для детей младшего возраста, так и для более старших детей из-за риска утопления. С маленькими детьми это случается по причине их активности, скользких поверхностей. Старшие дети могут потерять сознание, находясь в душном замкнутом пространстве. Всегда оставайтесь в пределах досягаемости вашего ребёнка. Маленьких детей не



оставляйте ни на секунду, детей старшего возраста постоянно проверяйте. Установите противоскользящие средства, чтобы дети не упали в ванне. Перед тем как начать купать ребёнка, проверьте температуру воды. В идеале она должна быть не более 38°C. Храните средства бытовой химии в закрытом шкафу в недоступном для детей месте. Проверьте все интерактивные игрушки. Доступ к батарейкам должен быть закрыт. Проглатывание батареек может закончиться летальным исходом. Окна. Как говорилось выше, используйте блокираторы для окон. Объясните старшим детям, что сидеть на подоконниках небезопасно, следите за младшими деть-

ми, чтобы к окнам не подходили без вас. Помните, что москитная сетка защищает только от насекомых. Даже при легком надавливании сетка вылетает. Дети младшего возраста не должны играть со спортивным инвентарем. Скакалки, гантели, тренажеры должны быть вне зоны досягаемости для детей. Довольно часто причиной травм детей становится попадание пальцев в детали работающей беговой дорожки. Проверьте все коробки с игрушками ваших детей. Мелкие детали, отломанные от игрушек, детали конструкторов, веревки часто становятся причиной удушья, поводом экстренного обращения за медицинской помощью. Выбирая игрушки для ребёнка, следуйте возрастным рекомендациям. Объясните ребёнку, как взаимодействовать с домашними животными, расскажите, какие игры не приемлемы. Животное может укусить, защищаясь.

По материалам ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»
роспортбнадзора

Безопасное поведение на воде

Основными причинами гибели детей на воде являются: неумение плавать, оставление детей без присмотра, купание в необорудованных и запрещенных местах, несоблюдение температурного режима, незнание, а порой игнорирование правил поведения у воды, на воде, а также способов спасения и оказания первой доврачебной помощи.

Что необходимо сделать родителям:

- Обязательно научите ребенка плавать. Если ваш ребенок умеет плавать, пребывание в воде для него уже более безопасно. Но, тем не менее, это не должно успокаивать родителей.
- С не умеющим плавать ребенком вместе заходите в воду, при этом вода должна быть

не выше пояса ребенка, не запускайте его глубже.

- С недавно научившимся ребенком плавайте сами, будьте на расстоянии вытянутой руки, чтобы в любой момент прийти на помощь.
- При купании тщательно наблюдайте за ребёнком, держа его постоянно в поле зрения.
- Научите ребенка отдыхать на воде. Покажите, как это делать, и каждые 15 минут купа-

ния объявляйте такой отдых.

- Научите ребенка правильно нырять.

- Самое главное: научите ребенка не бояться звать на помощь, если он начал тонуть.

- На пляж всегда берите с собой сотовый телефон, чтобы иметь возможность незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь «03» или службу спасения «112».

- Каждый взрослый должен научиться оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему.



Где и как правильно купаться:

- Купайтесь только в разрешенной, специально оборудованной зоне отдыха - на пляже, где имеется служба спасения на воде.

- Если поблизости нет оборудованного пляжа, выбирайте безопасное для купания место там, где чистая вода, нет сильного течения, с постепенным уклоном, ровным песчаным дном, небольшой глубиной (до 2 м). Не зная глубины, в воду заходите осторожно!

- Купайтесь в солнечную погоду при температуре воздуха не ниже 20°C, а воды - не ниже 18°C.

- Лучшее время для водных процедур - утро и вечер. Если долго находились на солнце, нельзя сразу же лезть в воду. Какой бы прогретой она ни была, все равно будет составлять серьезный температурный контраст с телом. Поэтому лучше минут 10 провести в тени, а потом постепенно входить в водоем, обливаясь водой.

- Нельзя купаться сразу после еды!

Во время купания детям запрещается:

- Находиться в воде до появления «гусиной кожи», иначе произойдет переохлаждение организма. А это может привести к заболеваниям органов дыхания, мочеполовой системы. Общее время пребывания в воде не должно превышать 10-15 минут.

- Купаться в холодной и даже прохладной воде. У детей очень быстро появляются судороги.

- Не кричать без повода в воде. Вода может попасть в легкие, и ребенок может захлебнуться.

- Объясните, что крик - это сигнал о помощи.

- Играть в игры с удержанием «противника» под водой - он может захлебнуться.

- Заплывать далеко от берега, подплывать к катамаранам и моторным лодкам.

Изображение от Freepik



- Заплывать на большую глубину.

- Купаться в заболоченных и заросших местах.

- Нырять в незнакомых местах - на дне могут оказаться бревна, камни, коряги.

- Прыгать с подвесного моста.

- Плавать на надувных матрацах, автомобильных камерах, надувных игрушках - подручное средство может оказаться неисправным, порваться, и человек внезапно окажется в воде, а это очень опасно даже для умеющих хорошо плавать.

Уважаемые родители!

Дети дошкольного и младшего школьного возраста должны купаться только в специально оборудованных местах для купания и только в присутствии взрослых! Не оставляйте детей без присмотра. Родители должны следить за купающимися детьми, находясь поблизости.

Солнце, воздух и вода, а когда они друзья?

Роль солнечного света в нашей жизни велика. Солнечный свет дарит нам энергию, развеивает плохие мысли и улучшает настроение, кроме всего прочего он необходим и для здоровья. Недостаток солнечного света может влиять на человека в физическом, умственном и эмоциональном планах. Дефицит солнца влияет: на сердечно-сосудистую, эндокринную, иммунную и нервную системы, на репродуктивную сферу, настроение и биоритмы, на обновление кожи, волос и ногтей.

Когда снижается активность солнца и световой день становится короче, появляется сонливость, падает работоспособность и ухудшается настроение. Под воздействием солнечного света в организме происходит выработка витамина D, который участвует в усвоении фосфора и кальция. У детей раннего возраста нехватка витамина D может привести к рахиту. Недостаток витамина D приводит к снижению иммунитета и плохому настроению. Кроме витамина D под воздействием солнечного света вырабатывается гормон серотонин — гормон счастья и отличного настроения. Он повышает активность и создает ощущение радости.

Изображение от terdpngvector на Freepik



Значимость воды лаконично можно обозначить так: вода — источник жизни. Питьевая вода — важный элемент, необходимый для существования всего живого на планете. С давних пор люди при выборе места для поселения отдавали предпочтение местности, находящейся вблизи какого-либо источника живительной влаги: реки, озера, моря, океана. Ничто не имеет такой ценности для путника в жаркой местности, как глоток воды. Без возможности утоления жажды человек может прожить всего 2–3 дня. Без пищи можно продержаться значительно дольше. По этой причине надлежит с уважением и благодарностью относиться к дарам природы.

Тело человека на 60–70% состоит из воды. Но человеческий организм так устроен, что с возрастом он теряет влагу. Начиная с младенческого воз-

раста, показатель уровня содержания воды составляет 85% всего тела. С возрастом данный коэффициент уже становится 85–70%. У пожилых людей уровень насыщенности влагой снижается до 70–50%.

Ежедневно мы теряем большое количество влаги с потом, дыханием и посредством других выделительных систем. Очевидно, что эти потери нужно непременно восполнять. Не следует ограничивать себя в питье. Человеку для пополнения внутренних водных запасов нужно ежедневно выпивать от 1,5 до 2 литров чистой, фильтрованной, негазированной воды. При этом полезнее пить понемногу и часто. Обязательно перед приемом пищи и не ранее, чем через 1 час после трапезы.

Соблюдать питьевой режим необходимо на протяжении всей жизни. Во избежание таких неприятных симптомов, как быстрая утомляемость, вялость, раздражительность, повышение артериального давления и прочих показателей. Доведение потребления чистой воды до необходимой нормы увеличивает продолжительность жизни в среднем на 15–20 лет.

По материалам портала
Минздрава России takzdorovo.ru