

Наступление теплых солнечных дней, увеличение длительности светового времени суток существенно влияют на гормональный фон человека. Изменения начинаются уже в феврале, когда по низким цифрам окружающего воздуха и не скажешь, что скоро весна. Но в организме человека происходят следующие изменения уровня гормонов: повышается выработка мелатонина, что приводит к повышению бодрости, активности и уменьшению сонливости, повышается выработка гормона счастья серотонина.

Немалая роль отводится и гормонам щитовидной железы. В зимний период их активность снижается, что замедляет скорость метаболизма. С приходом весны наблюдается обратная ситуация.

Но зачастую бывает так, что на прием приходят пациенты, предъявляя жалобы на отсутствие аппетита или, наоборот, непреодолимое чувство голода, перепады настроения, сухость кожи, появление трещинок в уголках рта, упадок сил, нарушение сна по типу «утром не могу проснуться, вечером не могу уснуть» или гиперактивность, что тоже может встречаться. Это лишь часть симптомов, возникающих у некоторых людей с приходом весны. Здесь нет разницы ни в возрасте, ни в половой принадлежности – просто человека ничего не радует. И тут врачу приходится понять, что является причиной изменения в самочувствии пациента: астенция или обострение хронической патологии.

Многие замечали, что весна обостряет чувства, эмоции, творческие способности. Такое происходит не со всеми. Каждый по-своему чувствителен к изменениям погоды, у всех людей по-разному развита интуиция, эмоциональная сфера. Поэтому кого-то этот период «цепляет» сильно, а кто-то и не замечает смену сезона. Кто-то списывает изменение самочувствия на эмоциональную перестройку, а кто-то найдет причину недомоганий во внешних факторах на работе или в семье.

В народе сложилось утверждение, что весной происходит «обострение» у психически нездоровых



МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



Весна на позитиве

С приходом тепла растет наша активность, человек становится более бодрым и «избавляется» от сонливости. Но так происходит не всегда. Как смена сезонов влияет на ментальное здоровье амурчан и что делать, если изменения происходят не в лучшую сторону, рассказала врач-терапевт, кардиолог, кандидат медицинских наук Елена СУНДУКОВА.



людей. И с научной точки зрения тому есть неопровержимые доказательства. Сезонное аффективное расстройство – частное проявление такого тяжелого хронического заболевания, как депрессия. И здесь тоже «виноваты» гормоны. Провоцируется оно чисто физиологическим недостатком гормонов, в первую очередь мелатонина.

Что делать в этой ситуации?

Вполне нормально, если в отдельные дни у человека нет

настроения, он чувствует себя подавленно, не желая «открываться» окружающему миру. Но если такое состояние длится несколько дней подряд, усиливается тревога, раздражительность, нарушается сон, и все это происходит регулярно весной или летом, нужно обратиться к специалисту.

Начать стоит с посещения терапевта, который позволит четко разграничить симптомы и направить к профильному специалисту. Невролог сможет предложить поддерживающую и

восстанавливающую терапию, а психотерапевт обеспечит психологическую поддержку и подскажет инструменты ауторегуляции.

Если пациент имеет ранее установленный диагноз патологии щитовидной железы и принимал или принимает заместительную терапию, ранее наблюдался у врача-эндокринолога, то стоит обратиться в поликлинику для коррекции дозы препаратов.

Шаблонных схем для всех не придумано, врач работает с каждым пациентом индивиду-

Улучшить самочувствие весной помогут продукты, способствующие выработке мелатонина: рис, помидоры, бананы, брокколи, гранаты, свежая клубника и мята. Молоко и молочные продукты содержат аминокислоту триптофан, которая необходима для выработки мелатонина.

ально. Но есть общие принципы, позволяющие встретить весну на позитиве.

Надо зафиксировать для себя важность солнечного света, а значит, чаще бывать на свежем воздухе в солнечные дни. Пешие прогулки также приветствуются. Не забываем, что весной мы хотим скинуть накопившийся за зиму избыточный вес. И дополнительные нагрузки не мешают.

При нарушениях сна рекомендуются увеличить объем продуктов, способствующих выработке мелатонина: рис, помидоры, бананы, брокколи, гранаты, свежая клубника и мята. Молоко и молочные продукты содержат аминокислоту триптофан, которая необходима для выработки мелатонина. Триптофан также содержится в индейке. Высокое содержание триптофана отмечено в твердых сортах сыра, твороге, какао, сое, миндале, фундуке, овсяной каше и в цельнозерновом хлебе.

Пресс-служба Амурской ГМА.

КЛЕЩИ ИДУТ В НАСТУПЛЕНИЕ

Клещи в Амурской области проснулись очень рано: первых кровососов заметили в начале марта. Однако пик их активности еще впереди - он приходится на май-июнь, и очень важно обезопасить себя от укусов клещей.

За неделю, с 17 по 23 апреля, в Приамурье зафиксировано 68 случаев укусов клещей, в том числе 24 - среди детей. Всего в этом году кровососы укусили 188 человек, включая 74 ребенка. 72,3% укусов зарегистрировано в населенных пунктах.

При лабораторном исследовании клещей, снятых от амурчан, выявлено четыре положительных находки на боррелиоз.

Чтобы не стать жертвой клеща, нужно соблюдать правила безопасности.

Важно не забывать о защите от вредоносных клещей. Эти кровососы переносят грозное за-

болевание - клещевой вирусный энцефалит (КВЭ). В Амурской области находятся 18 эндемичных территорий, и сейчас самое время прививаться против КВЭ, подчеркивают в региональном управлении Роспотребнадзора.

«В этом году как никогда рано проснулись клещи. По результатам лабораторного исследования уже в них выявлены боррелии. Клещевой иксодовый боррелиоз - это одна из инфекций, которая передается кровососами. Поэтому сейчас важно вспомнить о ревакцинации: у нас достаточный охват вакцинацией, но ревакцина-

ции тоже должна быть выполнена. Необходимо соблюдать меры безопасности при нахождении на природе и провести акарицидную (противоклещевую) обработку парковых зон, равно и зон массового нахождения людей», - отметила главный санитарный врач Амурской области Ольга КУРГАНОВА.

Она добавила, что недавно в новосибирском научном институте «Вектор» обнаружили в клещах инфекцию, которую ранее не диагностировали. Это говорит о том, что клещи являются «резервуаром» большого количества заболеваний.

«Диагностика страдает, но люди получают инфекционное заболевание. Специфического лечения нет, и это, конечно, формирует риски. К сожалению, в прошлом году в Тынде был зарегистрирован летальный случай от клещевого вирусного энцефалита. Человек был не привит, и после укуса клеща исход был трагичен. Поэтому все меры предосторожности необходимо соблюдать», - сказала Ольга Курганова.

Особенно уязвимы перед клещами дети. Они стараются везде набраться впечатлений, а маленький рост и нежная кожа создают

возможности для неприятностей.

В Роспотребнадзоре напомнили несколько простых правил на случай прогулки в парке: маленьких детей лучше переносить на руках или перевозить в коляске, обработанной акарицидным средством; двигайтесь по центру дорожек, стараясь не задевать траву и кусты; заранее обработайте одежду детей акарицидным средством в соответствии с инструкцией; после прогулки внимательно осмотрите ребенка и его одежду и коляску.

Анастасия ЕМЕЛЬЯНОВА.

МЕДИЦИНА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Искусственный интеллект поможет медикам диагностировать заболевания и ставить диагнозы - Амурская медакадемия и Российское общество симуляционного обучения в медицине (РОСОМЕД) заключили соглашение о сотрудничестве.

Проект медицинской нейросети реализуют в Приамурье и начнут готовить дипломированных специалистов симуляционного обучения - Амурская ГМА и организация РОСОМЕД расширяют научное сотрудничество. О новых возможностях говорили в Благовещенске в рамках всероссийского образовательного форума «Наука и практика в медицине», прошедшего с 19 по 21 апреля. В пленарном заседании принимали участие врачи и студенты медакадемии, приглашенные спикеры из Москвы, Санкт-Петербурга, Курска, Хабаровска и Барнула.

- Мы ищем наиболее эффективные техники управления в отрасли, формируем современные учебные курсы и технологии обучения. Но это еще не вся медицина, - подчеркнула **ректор Амурской ГМА Татьяна ЗАБОЛОТСКИХ**. - Сложные вопросы критических состояний, вопросы акушерства, педиатрии, медицинские ошибки, укомплектованность кадрами анестезиологами - реаниматологами лечебных баз области и подготовка специалистов - все это также должно быть в поле нашего внимания. Развитие амурской системы здравоохранения - наша общая задача.

Зампред регионально-го правительства, министр

здравоохранения Светлана ЛЕОНТЬЕВА отметила: Приамурье вошло в число пилотных территорий, где внедряют искусственный интеллект в здравоохранении. Речь идет не только об операционных манипуляциях, но и диагностике и работе с пациентами в целом. Кроме того, совместно с минсоцзащиты амурский минздрав реализует пилотную программу по уходу за маломобильными гражданами.

Развитие амурской медицины определяет в том числе сотрудничество с РОСОМЕД. Серьезное внимание медакадемия уделяет симуляционной подготовке кадров для практического здравоохранения. Современным специалистам необходимо располагать широким кругозором, системными знаниями и манипуляционными навыками, особенно это важно для анестезиологов-реаниматологов, работающих с высокотехнологичным оборудованием.

В рамках соглашения РОСОМЕД разрешил Амурской медакадемии выдавать обучающимся сертификат «Специалист медицинского симуляционного обучения».

Сегодня симуляционный центр Амурской медакадемии является одним из лучших в России и странах СНГ - об этом



Евгений Рипп: «Амурский симуляционный центр - один из лучших в России и странах СНГ»

присутствующим напомнил руководитель Аккредитационно-симуляционного центра Института медицинского образования ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр им. В.А. Алмазова» Евгений РИПП.

В ближайшем будущем на базе амурского симуляционного центра начнется разработка и внедрение искусственного

интеллекта и создание на его основе нейросети. Научные разработки будут представлять особый практический интерес. Медучреждения Приамурья выразили готовность предоставить свои лечебные базы для внедрения новых медицинских технологий и содействовать приложению в практическую плоскость новых передовых идей.

Современным специалистам необходимо располагать широким кругозором, системными знаниями и манипуляционными навыками, особенно это важно для анестезиологов-реаниматологов, работающих с высокотехнологичным оборудованием.

Завели сердце России

Онлайн-флешмоб с символическим названием «Завели сердце России» прошел в рамках Первого национального галафеста мастерской «SIMПрактика» под эгидой образовательного форума. К участникам акции из Амурской медакадемии в режиме видеоконференцсвязи присоединились коллеги из медицинских вузов Чечни, Ярославля, Читы, Хабаровска.

По команде участники флешмоба начали «качать сердце» роботов-манекенов, запуская работу сердечной деятельности. «Такой флешмоб мы проводим впервые и хотим показать, что мы едины в понимании стандартов и идеологии профессии современного российского врача, наше образование позволяет нам говорить на равных и понимать друг друга даже без слов», - отметила **организатор акции, председатель Центра студенческого самоуправления медакадемии Дарья ХЛЫБОВА**. Акция призвана привлечь внимание молодежи к проблеме внезапной смерти и продемонстрировать, как важны в экстренных ситуациях умения провести сердечно-легочную реанимацию.

Интересный факт: негласным «гимном» базовой сердечно-легочной реанимации является песня «Stayin' Alive» популярной в 60-70-х годах группы Bee Gees. Ритм этой композиции почти идеален для темпа нажатий на грудную клетку при непрямом массаже сердца. Хорошо подходит и русская народная песня «Во поле березка стояла».

Информация и фото Амурской ГМА.

Испытайте любовь с первого звука!

Сегодня, кажется, любой бытовой прибор должен синхронизироваться со смартфоном: лампочки, чайники, колонки, кондиционеры, пылесосы. Слуховые аппараты – не исключение. В нашей клинике есть прекрасная модель европейского слухового аппарата, которая сочетает в себе то, чего вы ожидаете от первоклассного слухового аппарата – чистый, богатый звук с современными технологиями.

С момента приобретения данной модели, вы сможете рассчитывать на непревзойденное качество звучания. Слуховой аппарат автоматически и точно адаптируется к большому количеству акустических ситуаций. С новой операционной системой можете наслаждаться лучшей разборчивостью речи в шуме и меньшим слуховым напряжением каждый день.

В конце концов, возможность хорошо слышать прибавляет вам уверенности в общении.

ПРЕИМУЩЕСТВА:

В отличие от других слуховых аппаратов, он может подсоединяться напрямую к смартфону с операционной системой iOS или Android, или другим устройствам с Bluetooth.

- Управлять программами и функциями слухового аппарата через специальное приложение в смартфоне;
- Использовать слуховой аппарат, как гарнитуру при телефонном разговоре;
- Слушать музыку прямо через слуховые аппараты, как через наушники.



AUDIONIKA.RU

Аудионика
Специалисты по слуху

Если вы хотите узнать больше о слуховом аппарате или беспокоитесь о своем слухе:

Звоните: +7 (4162) 210-235

г. Благовещенск, ул.Амурская, 174



*Внешний вид слухового аппарата может отличаться.