

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

Наши нервы

Тоска ползучая

Иногда кажется, что ближе к зиме настроение падает так же стремительно, как и температура на улице.

Сейчас модно нежелание вылезать из кровати утром, трудиться на работе и делать что-то по дому объяснять депрессией. Да и вообще «отстань, старуха, я в печали».

Сезонная депрессия существует, объясняют психиатры, психотерапевты из медицинского центра «Академия здоровья» **Антон Лунев** и **Петр Лацплес**. Более того, к 2020 году, по прогнозам Всемирной организации здравоохранения, депрессия как синдром займет 2 место по распространенности после сердечно-сосудистой патологии. Но страдают ею не поголовно. Специалисты рассказали, как отличить настоящую депрессию от обычной хандры, а еще – как поднять себе настроение в эти хмурые дни.

А.Лунев:

– Депрессия – это не просто плохое настроение. Это еще и нарушение мышления – человеку сложно думать, он замечает, что «как бы поглупел» и перестал справляться с казавшимися простыми раньше задачами. При депрессии также отмечаются и двигательные расстройства: либо физическая неспособность что-то делать быстро, либо напротив неусидчивость. Практически всегда нарушается сон: вечером не заснуть, зато в 3-4 утра – беспричинное пробуждение.

Угнетаются пищевая и половая рефлекс, постоянно

учащенный пульс, могут быть другие долгие многочисленные соматические проблемы... Если же говорить о собственно настроении при депрессии, то подавленность должна держаться не меньше двух недель. Причем человек (женщины и пожилые страдают чаще всего) ничему – вообще ничему – не способен радоваться.

При таком сочетании признаков нужно отправляться к психиатру или психотерапевту, потому что депрессия – серьезная проблема.



П.Лацплес, А.Лунев

Но осенью хандрят многие. Каковы же причины снижения настроения?

1. Световой голод. Мы, конечно, не растения, но потребность в солнышке тоже испытываем. А оно еле светит утром, днем то и дело скрывается за пеленой облаков, да и за горизонт прячется очень рано.

Что делать? Передвиньте рабочий стол ближе к окну и откройте жалюзи. Погуляйте в обеденный перерыв и выберите на прогулку в выходные. Может, даже посетите солярий – и себя побалуете, и порцию витамина D получите. Только не переусердствуйте.

2. Нехватка воздуха. Мы берем тепло и боимся сквозняков, поэтому форточки вечно

закрыты. Кислорода в помещениях в итоге очень мало.

Что делать? Чаще бывайте на свежем воздухе, лучше – за городом. Не забывайте регулярно проветривать помещения.

3. Перепады температур. Духота маршруток сменяется ледяными порывами ветра, после теплого дома или офиса промозглая сырость улиц кажется особенно отвратительной и пробирает до костей.

Что делать? Закаляйтесь, чтобы перепады не были так неприятны, одевайтесь по пого-

де и сразу снимайте верхнюю одежду в маршрутке или теплом помещении.

4. Простуды, авитаминоз, закончившийся сезон отпусков и авралы (на носу сдача квартальных и годовых отчетов, семестровых экзаменов и т.д.). Мелкие неприятности копятся, портя настроение понемногу, но часто.

Что делать? Употреблять витамины (в виде и комплексов, и фруктов-овощей), планировать нагрузку, а еще – баловать себя.

П.Лацплес:

– У каждого свой способ поднять настроение: спорт, вечеринки, шопинг. Занимайтесь любимым делом, готовьте любимую еду, чаще встречайтесь с друзьями.



Вкусное спасение

Восполнить запасы да и в целом порадовать себя, подняв настроение, помогают некоторые продукты.

Шоколад. Самое главное лакомство-антидепрессант. Какао-бобы способствуют выработке гормонов счастья – эндорфинов. А обилие магния в шоколаде укрепляет нервную систему. Полезней и действенней всего именно черный шоколад, а не молочный.

Лосось. В лососе много витамина D и жирных кислот

омега-3, которые считаются врагами стресса.

Сыр. Непременно – твердых сортов. Самый действенный – сыр «Рокфор», но неплох и любой другой сорт.

Банан. В состав банана входят вещества, помогающие при хронической усталости (высокое содержание железа стимулирует выработку гемоглобина) и повышающие настроение.

Перец чили. Капсаин подавляет болевые ощущения и поднимает тонус. А поиски

чего-то, способного потушить «пожар» во рту, заставят забыть о грустных мыслях.

Овсянка. Как и в шоколаде, в овсянке много магния, а еще витамин оптимизма – тиамин.

Подсолнечное семя. Полезно при хандре благодаря высокому содержанию фолиевой кислоты и клетчатки. А еще сам процесс щелканья семечек увлекает и успокаивает.

СЭС предупреждает

По информации, представленной Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, в Финляндии зарегистрировано два случая заболевания ботулизмом, связанных с употреблением в пищу продукции «Био оливки, фаршированные миндалем», расфасованной в стеклянные банки (производства Società Cooperativa Agricola G.M.G. a r.l. dei F.lli Gaudiano, Италия).

По официальным данным, указанная продукция импортировалась в Российскую Федерацию. Экспортер: IGFE Food srl, Strada Provinciale 79, 71042 Cerignola (FG), Италия. Торговая марка: Bio Gaudiano (Био Гаудиано). Срок годности продукции: сентябрь 2012 года. Вес единицы товара: 314 мл и 3100 мл.

В связи с тем, что сохраняется возможность оборота указанной продукции на территории РФ, рекомендуем населению **не использовать в пищу** оливки производства торговой марки: **Bio Gaudiano (Био Гаудиано).**

● **С. Городничева, и.о. главного государственного санитарного врача Сарова**

КБ-50

Итоги и перспективы

Результаты работы больницы за 9 месяцев и пути взаимодействия обсуждали в среду главврач КБ-50 и руководители городских СМИ.

По сравнению с аналогичным периодом 2010 года чуть больше рождаемость (654 против 644), снизилась смертность (с 878 до 804). В стационаре пролечились 15 746 саровчан, а «скорая помощь» выезжала за 9 месяцев 25 499 раз. Средняя зарплата в КБ-50 выросла до 19,5 тысячи рублей.

Сергей Оков рассказал о значимом: отделения работают стабильно, процент плановых операций больше процента экстренных (профилактике вообще уделяется много внимания), подготовили собственного нейрохирурга и открыли ставку логопеда, чтобы тот помогал больным людям с инсультами учиться говорить (иногда – заново). Постепенно приобретается и высокотехнологичное оборудование, например, второй томограф.

С.Оков:

– В декабре его смонтируют, с начала нового года пустим в эксплуатацию. Сможем обследовать больше пациентов, в том числе в экстренном порядке. Ведь при лечении сосудистых заболеваний головного мозга первые часы очень важны для эффективного лечения.

Среди сложностей главврач упомянул кадровую проблему. В основном в Сарове, как и во всей стране, недостаток педиатров и участковых терапевтов. Больница, муниципалитет и градообразующее предприятие используют разные формы для привлечения молодых медиков, но люди едут неохот-

но – предпочитают сельскую местность, там поддержка государства мощнее.

Коснулся разговор и октябрьского совещания в городе Лесном (Свердловская область). Там было принято решение создать совместную программу развития медицинского обслуживания в городах ЗАТО. Разработают документ руководители ФМБА России, Росатома и Ассоциации городов ЗАТО.

Итогом встречи С.Окова и руководителей саровских СМИ стала договоренность о более тесном контакте, а тема двух центров получила развитие.

Саров посетила заместитель руководителя ФМБА России **Елена Хавкина**. Решено создать в городе два центра здоровья – для детей и для взрослых. Организованы они будут на средства КБ-50. В ближайшее время разьяснится вопрос с текущим финансированием центров. Планируется, что его будет осуществлять территориальный фонд ОМС, предварительная договоренность об этом достигнута.

Было принято и второе важное для города решение – открытие сосудистого центра. Чтобы он соответствовал всем требованиям, предстоит большая работа, ведь необходимо сосредоточить в одном месте оборудование, наладить своеобразный медицинский «конвейер». Сосудистый центр появится в Сарове, по словам главного врача КБ-50, не раньше чем через год.