

# Панические атаки

НАТАЛИЯ ГЛОТОВА, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ВРАЧ-НЕВРОЛОГ

**Панические атаки известны ещё с древних времён, на что указывают их упоминания в греческих мифах. Само название заболевания связано с именем бога Пана, внезапное появление которого вызывало такой ужас и страх, что человек опрометью бросался бежать, подвергая себя опасности гибели.**

В настоящее время это состояние часто трактуют под различными диагнозами: вегетативно-сосудистая дистония, сердечно-сосудистый невроз, гипервентиляционный синдром и др. Однако именно термин «паническая атака» сегодня получил признание во всём мире.

Согласно статистике в мире 4 человека из 100 страдают паническими атаками, чаще болеют женщины. К сожалению, только 6% больных обращаются за медицинской помощью.

В развитии этого заболевания немаловажную роль играют личностные особенности человека, а также наличие частых стрессовых ситуаций в жизни, курение, чрезмерное употребление алкоголя и других сильнодействующих веществ, нарушение режима труда и отдыха.

На сегодняшний день доказаны и хорошо изучены биологические факторы, способствующие развитию панических атак, заключающиеся в дисфункции различных гормонов. В современной литературе также обсуждается факт наследственной предрасположенности.

Ядром клинической картины являются эмоциональные расстройства и их внезапность, которые, пожалуй, и придают такое яркое и драматическое течение заболеванию. Продолжитель-

ность кризов обычно не превышает 30–40 минут.

**Наиболее частые симптомы: потливость, озноб, тремор, сердцебиение, ощущение нехватки воздуха, боязнь потерять сознание, головокружение, удушье, ком в горле, боль в области сердца, тошнота и дискомфорт в животе, ощущение приливов жара и холода, страх смерти или страх сойти с ума.**

**Диагностика панических атак** в первую очередь требует исключения ряда заболеваний эндокринной системы. Очень часто врачу приходится дифференцировать данное заболевание с эпилепсией, поэтому прибегают к выполнению электроэнцефалограммы. Симптомы панической атаки могут быть схожи с таковыми при гипертоническом кризе, в такой ситуации необходимо полностью исключить или подтвердить диагноз гипертонической болезни. Для этого требуется осмотр офтальмолога, регулярный контроль артериального давления часто с использованием суточного его мониторирования, электрокардиограмма, ультразвуковое исследование сердца и почек, то есть обследование органов-мишеней, страдающих при повышении артериального давления.

Причиной панических атак может являться опухоль надпочечников, ис-

ключение которой также требует дополнительного обследования: уровень гормонов в крови и моче, томография надпочечников.

Панические атаки могут быть первым проявлением гипогликемии (снижение сахара в крови), тиреотоксикоза, социальной фобии, злокачественного новообразования.

Столь разнообразные причины и проявления панических атак заставляют врачей очень серьёзно подходить к диагностике данного состояния. Несвоевременное оказание медицинской помощи способствует прогрессированию заболевания, развитию хронической депрессии, нарушению социальной адаптации, что существенно снижает качество жизни пациента.

Успех лечения панических атак зависит от того, насколько доверительные отношения сложатся между пациентом и врачом. Со стороны пациента важно максимально подробно рассказать об обстоятельствах возникновения приступа, наличии сопутствующих заболеваний, приёме лекарствен-



ных препаратов. В свою очередь врач обязан рассказать пациенту о возможных причинах заболевания и дать квалифицированные рекомендации по обследованию и лечению.

В настоящее время существует множество безопасных лекарственных средств для лечения панических атак, в то же время установить препарат, необходимый конкретному пациенту, может только квалифицированный врач после всестороннего обследования. Мы рекомендуем не пытаться справиться с симптомами панических атак самостоятельно, что может только ухудшить течение заболевания и способствовать его прогрессированию. В многопрофильной клинике «Здоровье» специалисты ежедневно сталкиваются с данной проблемой. Благодаря первоклассному оснащению клиники, наличию собственной лаборатории проведение необходимых исследований занимает минимальное время, что позволяет быстро и адресно назначить лечение.

жет только квалифицированный врач после всестороннего обследования. Мы рекомендуем не пытаться справиться с симптомами панических атак самостоятельно, что может только ухудшить течение заболевания и способствовать его прогрессированию. В многопрофильной клинике «Здоровье» специалисты ежедневно сталкиваются с данной проблемой. Благодаря первоклассному оснащению клиники, наличию собственной лаборатории проведение необходимых исследований занимает минимальное время, что позволяет быстро и адресно назначить лечение.

**Качество жизни. В России снизилась смертность от рака**

## Положительная динамика заболевания

Впервые за последние годы в России снизилась смертность от рака. А вот количество зарегистрированных случаев заболеваний, наоборот, выросло. Специалисты связывают это с улучшением диагностики.

Так, по информации Минздрава РФ, по сравне-

нию с 2016 годом количество онкосмертей уменьшилось, по данным Росстата — на 3,5%. Впервые за пять лет показатель такой смертности опустился ниже 200 — 196,9 случая на 100 тысяч населения.

По данным Всемирной организации здравоохра-

нения (ВОЗ), к 2025 году количество больных раком в мире составит 19 млн человек, а к 2035 году — 24 млн. Сейчас на всей планете регистрируется около 14 млн случаев заболеваний в год, при этом в России значительно меньше, чем в Ев-

**Самая обаятельная и привлекательная**

## Как выглядеть моложе



1. Умывайтесь специальными средствами — пенками, гелями. Выбирайте только щадящие средства. Агрессивные усугубят ситуацию. Сухая кожа быстрее стареет.

2. Обязательно очищайте кожу лица вечером перед сном. Найдите для себя подходящее средство. Например, Софи Лорен рекомендует снимать тени и тушь с глаз обычным растительным маслом, поскольку этот участок самый нежный и сухой.

3. Умывайтесь водой комнатной температуры. Резкие перепады истончают эпидермис. Холод и жар пагубно сказываются на сосудах. Могут появиться сеточки или краснота.

4. Остатки химикатов ускоряют появление морщин. Не рекомендуется носить макияж слишком долго: он «утомляет» эпидермис.

5. После очищения сразу увлажняйте лицо. Дефицит жидко-

сти — основная причина преждевременного старения.

6. Обладательницам жирной кожи следует быть осторожными: возможно, придётся отказаться от излюбленных кремов. Со временем сальные железы начинают производить меньше секрета. Подсушивающие компоненты ещё быстрее истощают их.

7. Защищайтесь от погодных капризов, особенно от солнечных лучей. Идеальный вариант — солнцезащитный крем с увлажняющим эффектом. Им нужно



пользоваться ежедневно перед каждым выходом на улицу. Желательно обрабатывать все открытые участки тела, чтобы предотвратить появление пигментных пятен.

**По публикациям периодической печати**

**Как снизить риск**

**возникновения рака**



**Не употребляйте табак в любом виде**

Сделайте свой дом свободным от табачного дыма



Наслаждайтесь здоровой пищей



Грудное вскармливание снижает риск развития рака молочной железы у матери



Вакцинируйте своих детей от вируса гепатита В и от вируса папилломы человека



Используйте солнцезащитные косметические средства



Снижайте загрязнение воздуха



Будьте физически активны



Ограничьте потребление алкоголя



Принимайте участие в государственных программах скрининга рака