

Живите в гармонии с собой

СВЕТЛАНА СУХОВА,

заведующая диспансерным отделением
Королёвского отделения ГБУЗ МО «МПТД»

24 марта — Всемирный день борьбы с туберкулёзом. Этот день считается днём рождения фтизиатрии — науки о туберкулёзе. 24 марта 1882 года немецкий учёный Роберт Кох сообщил миру об открытии им возбудителя туберкулёза. В нашей стране к концу 1980-х годов ситуация оценивалась как благополучная — уровень заболеваемости был низким. Однако с начала 1990-х годов во всём мире был отмечен рост заболеваемости, а в России на фоне снижения жизненного уровня населения заболеваемость увеличилась более чем в два раза. Это свидетельствует о том, что туберкулёз — проблема медико-социальная. Начиная с 2000 года в нашей стране наблюдается устойчивое снижение заболеваемости туберкулёзом. Но несмотря на достигнутые результаты ситуация в целом оценивается как напряжённая. По оценке Всемирной организации здравоохранения Российская Федерация входит в число 22 стран мира с высоким бременем туберкулёза.

Основные проблемы современного туберкулёза — это увеличение числа заболеваний с множественной лекарственной устойчивостью возбудителя. Это случаи, когда возбудитель болезни невосприимчив к основным противотуберкулёзным препаратам, поэтому необходимо назначение резервных

дорогостоящих лекарств в течение длительного срока. Большой с лекарственно-устойчивой формой туберкулёза заражает окружающих такой же устойчивой формой. Наличие лекарственной устойчивости в настоящее время — у каждого пятого больного туберкулёзом.

Распространение в стране ВИЧ-инфекции оказывает существенное влияние на эпидемиологическую ситуацию по туберкулёзу. Приблизительно каждый восьмой впервые выявленный больной туберкулёзом был с ВИЧ-инфекцией. Врач любой специальности сталкивается со случаями диагностики туберкулёза лёгочной или внелёгочной локализации у пациента с ВИЧ-инфекцией. Это ситуация, когда болезнь развивается на фоне сниженного иммунитета.

В Королёве, включая Юбилейный, за последние пять лет заболели (впервые в жизни) в 2010 году 103 человека, в 2011-м — 102, в 2012-м — 102, в 2013-м — 89 человек, в 2014-м — 80 человек, то есть заболеваемость туберкулёзом за последние годы несколько снизилась. Но он всегда был и остаётся социальным заболеванием, маркером экономического состояния общества. В современных кризисных условиях, когда у значительной части населения защитные силы организма ослаблены, а возбудитель туберкулёза приобрёл высокую устойчивость ко многим противотуберкулёзным препаратам, эта болезнь способна поражать все слои населения.

Заражение туберкулёзом происходит чаще всего воздушно-капельным путём от больного человека при кашле, чихании, разговоре. Микобактерии туберкулёза очень устойчивы во внешней среде, а также к действию кислот, щелочей, спиртов, при высушивании и нагревании, во внешней среде остаются жизнеспособными до полугода, а в составе мельчайших частиц пыли (мебель, книги, посуда, пол, стены) сохраняют патогенные свойства в течение нескольких месяцев.

Важная особенность микобактерий туберкулёза: после первичного заражения может не наступить никаких заметных проявлений болезни, и в ряде случаев заболевание не разовьётся, однако бактерия может длительное время (годы, десятилетия) выживать в организме, не причиняя ему вреда, но сохраняя свои свойства возбудителя. В России 70–80% населения инфицировано микобактериями туберкулёза, то есть практически каждый из нас. При ухудшении социальных условий жизни, недостаточном питании, стрессах, сопутствующих заболеваниях человек может заболеть туберкулёзом, хотя инфицирование наступило давно. Поэтому у детей и лиц молодого возраста заболевание, как правило, наступает вследствие попавшей извне инфекции, а у большинства взрослых и пожилых чаще в результате реактивации инфекции, дремавшей в организме долгие годы. Поэтому детям следует оберегать от све-



Светлана Сухова.

жего заражения, а взрослых — от снижения иммунитета и стараться выявить болезнь на возможной более ранней стадии.

Какого-то определённого инкубационного периода для развития туберкулёза не существует. Можно заразиться и заболеть через полгода, а можно с инфекцией справиться, но потом, через 10–15 лет, она даст о себе знать.

Источником туберкулёза чаще всего является больной человек, который иногда даже не знает о болезни, без каких-либо её проявлений, поэтому при туберкулёзе особенно важное значение имеет профилактическое флюорографическое обследование органов грудной клетки. Выявление туберкулёза на ранней стадии при флюорографическом

осмотре, когда ещё нет никаких жалоб на здоровье, — залог более быстрого и эффективного его излечения. Флюорографию должны проходить все лица старше 15 лет не реже одного раза в два года, а в ряде случаев и чаще: один раз в год или даже один раз в шесть месяцев, в зависимости от опасности, которую представляет туберкулёз для той или иной категории людей.

Чтобы не заболеть, человек должен находиться в психологически комфортной среде обитания, полноценно питаться, уровень его жизни должен быть достаточным, что в целом определяется социально-экономическими условиями общества. Живите в гармонии с собой, ведите здоровый образ жизни.

Профилактика. В городском наркодиспансере избавляют от табачной зависимости

Брось сигарету!

Каждый год от курения умирает почти 400 тысяч россиян. Представьте, это вдвое больше, чем численность жителей нашего города! Всего в России 80% населения подвергается воздействию табака, курят 44 миллиона человек — каждый третий.

Табакокурение — зависимость, в которую попадают как уже взрослые, состоявшиеся люди, так и подростки и даже дети. Не стоит объяснять, какие последствия может иметь курение для неокрепшего организма. Поэтому власти на всех уровнях взяли за решение этой проблемы. Не так давно вышел известный уже всем «анти табачный закон», в котором появилось множество запретов для курильщиков. Кроме этого, Министерство здравоохранения выпускает различные указы, в соответствии с которыми также выстраивается стратегия борьбы с курением.

Так, в 2013 году вышел Приказ Министерства здравоохранения Московской области от 9 июля 2013 года №809 под длинным названием «Об организации работы по соблюдению норм законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака в медицинских организациях на территории Московской области».

В нём говорится о мерах по организации работы по соблюдению норм законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака в медицинских организациях на территории Московской области.

В рамках этой работы по всей стране создаются кабинеты медицинской помощи при отказе от курения в качестве структурных подразделений поликлиник, центров (отделений/кабинетов) общей врачебной практики (семейной медицины), фельдшерских здравпунк-

тов, фельдшерско-акушерских пунктов, врачебных амбулаторий.

Кроме этого, принят и другой приказ, только уже федерально-го ведомства. Приказ Минздрава РФ от 30 сентября 2013 года №677 «Об утверждении Информационно-коммуникационной стратегии по формированию здорового образа жизни, борьбе с потреблением алкоголя и табака, предупреждению и борьбе с немедицинским потреблением наркотических средств и психотропных веществ на период до 2020 года» также заботится о пропаганде здорового образа жизни и отказе от курения и наркотиков.

В Королёве качественную и бесплатную помощь в этом направлении можно получить в го-

родском наркологическом диспансере (улица Первомайская, дом 19а). В вечернее время, в выходные и в праздничные дни обратиться можно в Московскую областную общественную организацию медицинских работников «Лотос» (улица Горького, дом 25а). Здесь трудится штат профессиональных наркологов, психологов, специалистов по социальной работе. Все они готовы помочь человеку сделать волевое усилие и бросить курить!

Специалисты наркодиспансера наряду с давно известными, классическими методиками избавления от табачной зависимости используют и новейшие достижения в психологии. Например, психолог-психотерапевт проводит не только психологические консультации, но и при-

меняет методики, направленные на психокоррекцию (это деятельность, с помощью которой формируются нужные психологические качества для повышения социализации и адаптации).

Также в работе используются и самые современные способы компьютерных психотехнологий. Например, человеку дают посмотреть вроде бы самое обычное видео — на экране ритмично движется нейтральная картинка: волны, линии, меняются цвета. Кажется, что просто наблюдаешь за движением на экране монитора, а на самом деле идёт активная работа с подсознанием, на глубинном уровне туда закладывается определённая информация — как правило, это какая-нибудь фраза. Например, «Я равнодушен к сигаретам».

В наркологическом диспансере лечат зависимость даже с помощью звука. Человек слушает мелодичную спокойную музыку, а в это время на его подсознание действует установка, заложенная в звуковом файле. Дело в том, что человек её не слышит — ему кажется, что он наслаждается красивой музыкой. А определённая фраза записана на низких тонах, которые воспринимают наше подсознание.

Одним словом, арсенал у психолога наркодиспансера в борьбе с зависимостями большой! Поэтому если вы чувствуете, что сами не в состоянии справиться с проблемой, не бойтесь доверить её профессионалам.

Подготовлено Королёвским наркологическим диспансером

ДЛЯ СПРАВКИ

Современные способы бросить курить

Пожалуй, нет на свете курильщика, который хоть один раз в жизни не задумывался о том, что надо бросить курить. И если раньше он должен был брать волю в кулак и бросать «насухую», теперь в помощь табакозависимым есть множество препаратов, разработаны авторские методики, устройства и даже модные гаджеты. Перечислим самые известные из них.

Авторские методики

► Методика, изложенная в книге американца Аллена Карра «Лёгкий способ бросить курить».

Заменители сигарет (фитосигареты и электронные сигареты)

► Их действие основано на психологической зависимости — не секрет, что многие курят именно из-за того, что хватаются за сигарету в стрессовых ситуациях.

Лекарственные средства

► Это либо никотинозаместительная терапия (пластыри, таблетки, жвачка, ингаляторы), либо антидепрессанты.

Дыхательная гимнастика

► Всё очень просто — вдыхать через нос и активно выдыхать через рот. Повторять по 30 раз, потом в течение минуты перерыв. Пять циклов такой гимнастики позволяют отвлечься от мыслей о сигарете и неплохо тренируют органы дыхания.

Софт для пользователей смартфонов и компьютеров

► Можно скачать множество интересных приложений и программ, которые будут полезны с точки зрения самоконтроля и самоорганизации.

Различные девайсы и гаджеты

► На рынке можно найти кашлящую пепельницу, счётчик сигарет, кашляющие зажигалки и даже настольный дымопоглотитель для любителей пошмолить за компьютером.