

# Советы домашнего врача

Аномальные температуры января вынудили обратиться к медикам за некоторыми советами. Выбор, к кому обратиться на повестке дня, можно сказать, не стоял. Вот уже более семи лет, а точнее – семь с половиной, в Киевском квартале работает «Амбулатория семейной медицины». Если вспомнить историю, то это первая амбулатория в Славутиче, и на сегодняшний день – единственная в городе. Вопрос, почему не устояли под ветрами реформ еще открывавшиеся, подобно этой, медучреждения, объяснить не берусь, но факт есть факт – амбулатория успешно работает и ее медработники по праву пользуются уважением у жителей квартала.

Когда я посетил амбулаторию, прием проводила врач общей практики (семейный врач) Алёна Мороз, а помогала ей медсестра Людмила Семако. О том, что здесь существует доверительное отношение между медиками и пациентами, говорит и тот маленький факт, что Елена Михайловна (так значится в паспорте) очень любит имя Алёна, и уже давно и коллеги, и пациенты с любовью называют ее Алёной Михайловной. Она действительно дипломированный врач общей практики (или домашний врач), что подтверждает документ, полученный после окончания интернатуры Киевского национального медицинского университета им. Богомольца.

Первый вопрос сразу коснулся аномальных зимних температур конца декабря и начала января, когда шкала на градусниках поднималась до отметок 8–10 градусов тепла, а в Крыму, где температура была еще выше, даже зацвели деревья и кустарники. Гуляющее природное давление активно действовало на людей, заставляя искать какую-то защиту. Вот я и попросил Алёну Михайловну дать некоторые советы славутчанам, чтобы снизить риск природных воздействий и заболеваний в этот период.

И вот что она посоветовала:

– Действительно, показатели температуры, которые наблюдаются в конце декабря и начале января, не встречались в наших краях несколько десятков лет.

*Аномальная погода, перепады давления – всё это оказывает своё воздействие в той или иной мере на человеческий организм. Конечно, в первую очередь, на эти природные изменения должны обратить внимание люди, которые знают, что у них имеются проблемы с давлением или сердечного порядка. Необходимо усилить контроль за проверкой суточных показателей собственного давления и пульса, за регулярным приемом ранее предписанных доктором лекарств и витаминов. Пациенты, которые могут самостоятельно регулировать дозу принимаемого лекарства, также должны обратить внимание на воздействия его на организм. Если у человека появляется боль в сердце, под лопаткой, онемение руки, нижней челюсти, если появляются боли в левой руке, то необходимо сразу обратиться к врачу, не выжидая и не теряя времени. В этот период ослаблена иммунная система человека. Необходимо, посоветовавшись с врачом, применять препараты, стимулирующие работу иммунной системы. Есть группа препаратов, которые уменьшают метеорологическую зависимость человека, их можно применять для профилактики.*

– Это больше касается людей старшего поколения, а на что обратить внимание остальным жителям города?

– Обращать внимание на свое самочувствие надо не только пожилым людям. Ослаблению рабо-

ты иммунной системы человека происходит по различным причинам у людей разного возраста. Конечно, если даже посмотреть на то, с какими заболеваниями обращаются жители квартала в нашу амбулаторию, то можно увидеть такую картину: посетители постарше обращаются с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а у молодежи в основном преобладают заболевания простудно-вирусные и верхних дыхательных путей. И здесь я хочу обратиться ко всем жителям и квартала, и всего города. Уважаемые славутчане, если вы почувствовали заболевание, постарайтесь ограничить себя в посещении общественных мест и массовых мероприятий! Я с некоторым волнением ожидаю начала второго полугодия. Пока начало года не было отмечено повышением инфекционно-вирусных заболеваний, но с понедельника школьники сели за парты, общение стало более тесным и многолюдным. А это может способствовать распространению каких-то микроорганизмов, тем более, что этому способствует и тёплая погода. По возможности необходимо больше времени проводить на свежем воздухе, по утрам делать физические упражнения, заниматься закаливанием организма, что способствует укреплению иммунной системы. При простудных заболеваниях можно применять не только медпрепараты, но и народные средства – чай с малиной, калиной, мёд и т.д.



– Вы сказали о прогулках на свежем воздухе. Будучи в гостях, мне часто приходилось слышать споры между родителями и детьми о том, насколько теплой должна быть одежда, когда выходишь на улицу. Какой здесь вы бы дали совет?

– Вопрос и простой, и одновременно сложный. Во-первых (и это касается всех!), одежда должна соответствовать погодным условиям. Слишком тёплая одежда, не соответствующая температуре воздуха на улице, может привести к тому, что ребёнок или взрослый будут расстегиваться прямо на улице,

что может привести к простудному заболеванию. Нельзя приветствовать и слишком лёгкую одежду, тем более если предполагается длительное пребывание на улице. Учитывать надо и состояние организма. Конечно, в этом вопросе всегда надо находить оптимальное решение, которое будет благоприятно сказываться на здоровье организма.

Завершая разговор, я поблагодарил Алёну Михайловну за советы и пожелал работникам амбулатории благополучия и счастья в новом году.

Вадим ИВКИН