

Наш выбор - здоровье!

Как маска жить без COVID помогает

Ковид снова начинает поднимать голову, и слово "пандемия" прочно вошло в обиход россиян, а маска на лице стала аксессуаром первой необходимости.

Специалисты не устают повторять: на ближайшее время маска - это новая реальность для всего мира. И чем раньше мы начнем относиться к ношению маски как к обязательному ритуалу вроде пристегивания ремня безопасности, тем лучше будет нам самим.

Ношение маски - это защита

Вместе с тем, носить маску на свежем воздухе необязательно, достаточно просто соблюдать социальную дистанцию.

Впереди нас ждет осень со всеми ее атрибутами. Коронавирусная инфекция и банальные сезонные грипп и ОРВИ, к сожалению, не исключают друг друга. Дело в том, что и грипп, и коронавирус прежде всего поражают легкие и провоцируют осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы, что особенно опасно для пожилых людей.



не только самих себя от инфекции, но и мера социальной ответственности на тот случай, если ты являешься бессимптомным носителем вируса.

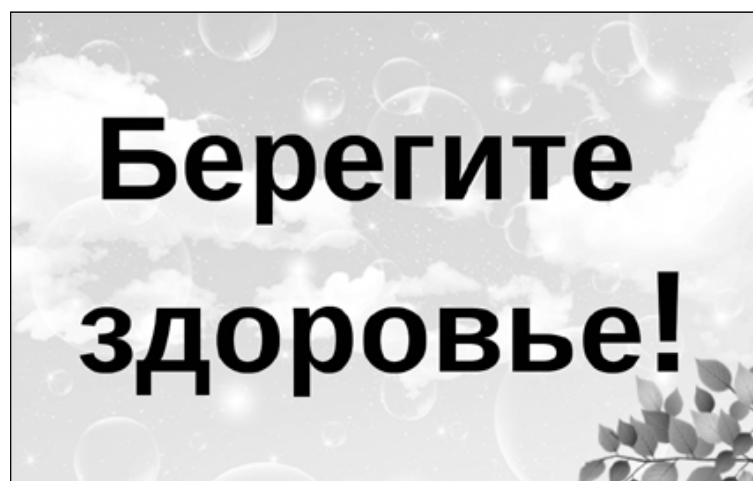
В общественном транспорте и местах массового скопления людей, где невозможно соблюдать необходимую социальную дистанцию, средства индивидуальной защиты - самый надежный способ защиты себя и окружающих.

У многих заболевших коронавирусная инфекция протекает бессимптомно. Они, сами того не

Поэтому защитить от заражения себя и окружающих самым простым путем - ношением масок - обязанность каждого гражданина.

За отказом носить маску сейчас может стоять чья-то смерть. Остается еще один момент - правила ношения масок.

К сожалению, многие до сих пор считают, что прицепить тканевую повязку на шею достаточно, чтобы исполнить долг перед обществом. Увы, толку от такой маски не будет.



подозревая, могут заражать окружающих.

Маски являются физическим препятствием для вируса, передающегося воздушно-капельным и контактным путями. Кроме того, в маске психологически сложнее трогать собственное лицо руками.

Если раньше увидеть человека в маске было редкостью, то сейчас это становится реальностью. Это должно стать обязательным элементом нашей культуры, правилом здорового образа жизни.

Ничего эффективнее масок у нас на данный момент нет.

Эксперты ВОЗ напоминают, как пользоваться средством индивидуальной защиты.

Нужно убедиться, что маска полностью закрывает рот и нос и плотно прилегает к лицу, не оставляя щелей между ним и краем маски.

Нельзя трогать маску, когда вы ее носите.

Маску нужно регулярно менять, причем снимать ее, взяв за резинки, а не хвататься пальцами за переднюю часть маски.

И, конечно же, нельзя складывать ношенные маски в карман.

Л.Л. ИЗОТЕНКОВА,
ГБУЗ КО "КОЦОЗИМП"

Болит голова. Что делать?

Перечень патологий, которые могут вызывать головную боль, очень длинный. Сюда входят в первую очередь заболевания головного мозга, при которых головная боль сочетается с рядом других тяжелых симптомов, заболеваний сосудов (гипертоническая и гипотоническая болезнь, атеросклероз). Кроме того, головная боль является спутником гайморита, тонзиллита и других воспалительных заболеваний, а также острых респираторных вирусных инфекций. В последнее время нейротропная (оказывающая влияние на нервную систему) активность вирусов даже более выражена, чем обычные респираторные проявления, то есть проявления со стороны дыхательной системы.

Но чаще всего у общей популяции людей головные боли носят первичный характер; они не связаны с органическим поражением головного мозга и других структур, расположенных в области головы и шеи. Они могут быть мучительными, нарушающими привычное течение жизни, но не несут опасности для жизни и ухудшения здоровья.

Самым распространенным видом такой головной боли является головная боль напряжения. В подавляющем большинстве случаев она связана с напряжением мышц, которые тонким слоем окружают кости черепа. У человека при этом возникает боль, охватывающая голову по типу "шапки", "капюшона" или "обруча". Она может распространяться по всей голове или по линии "лоб, виски - затылок". По характеру боль напряжения - тупая, давящая, монотонная, распирающая или сжимающая, но не пульсирующая, как бывает при мигрени. При приступе можно нащупать болезненные точки в области затылка и шеи. Головная боль напряжения может сочетаться с мигренью.

Мигрень - среди всех видов головной боли получила наибольшую известность. Мигренью с давних пор страдали многие знаменитые люди, в том числе Юлий Цезарь, Чарльз Дарвин, Лев Толстой, Зигмунд Фрейд. Древнейшие корифеи медицины, такие как Гиппократ, Авиценна, дали подробнейшее описание симптомов этой болезни. Но, несмотря на столь давнюю историю, причины болезни до сих пор до конца не ясны, зато хорошо изучены ее симптомы. Мигрень - по-гречески "гемикрания" (геми - половина, кранион - череп). Название болезни отражает ее характерный признак: при мигрени болит только половина головы. Сильная пульсирующая боль во время приступа может охватывать глазничную, теменную, височную или затылочную области справа или слева. Иногда перед приступом у человека появляются особые зрительные нарушения: мерцающие пятна, нечеткие очертания предметов, потемнение в глазах. Боль часто усиливается от простых физических действий, сопровождается непереносимостью света, звуков, запахов, нередко тошнотой и рвотой. После рвоты боль может отступить, но возобновиться на следующий день. Возникающие несколько раз в месяц приступы

снижают жизненный тонус, формируют у человека зависимость от своего недуга, мешают ему плодотворно работать. Это особенно тяжело для целеустремленных и ответственных людей, которых мигрень поражает чаще, чем других. У женщин с наступлением климакса мигрень часто проходит, но иногда может трансформироваться в другие виды головной боли.

Мигрень часто носит наследственный характер, и, если ею страдали бабушка и мама, то в каждой семье накоплены свои рецепты народной медицины, которые помогают снять приступ. Одним помогают горячие ножные и ручные ванны, мытье головы горячей водой или использование фена для сушки волос. Другим помогает прикладывание к вискам корочки лимона, втирание бальзама "Звездочка". Третьим - использование аппликатора Кузнецова. Но сначала надо убедиться, что у вас именно мигрень, для этого надо посетить специалиста и пройти необходимые обследования.

Головные боли, похожие на мигрень, могут быть связаны или сочетаться с нарушением кровотока в области шейного отдела позвоночника. Нарушения кровотока по позвоночным артериям, которые проходят вдоль шейного отдела позвоночника, наступают при патологии поперечных отростков позвонков, например при остеохондрозе.

В этом случае головная боль, как и при мигрени, помимо локализации с одной стороны может сопровождаться непереносимостью света и звуков. Недостаточность кровотока дает о себе знать и при резких поворотах головы: головная боль усиливается, возникает ощущение, что "вокруг всё плывет". К головным болям могут присоединиться головокружение, ухудшение самочувствия в душных помещениях. Но самый главный признак - это ограничение движений в шейном отделе позвоночника, скованность мышц шеи и спины.

Пусковыми моментами возникновения болей являются эмоциональные стрессы, длительное пребывание головы и шеи в вынужденной неудобной позе, физические нагрузки, связанные с напряжением шеи. Провокаторами возникновения болевого синдрома служат также переутомление, тревоги, депрессия, плохой сон. Развитие приступов мигрени могут провоцировать отдельные продукты питания, например глютеносодержащие продукты, дрожжи, продукты с содержанием нитратов, глутамата, копчености.

Но серьезнейшей причиной головных болей все-таки являются проблемы в шейном отделе позвоночника. Реакция любого человека на стресс такова, что при эмоциональном напряжении помимо его воли возникает напряжение мышц, прежде всего в шейно-плечевой области. В результате частых стрессов закрепляется неправильный стереотип - напряженные мышцы еще сильнее напрягаются, появляется мышечно-тонический синдром. Иногда в области шеи возникают болезненные мышечные уплотнения (валики), в которых

из-за спазма мелких сосудов происходит нарушение кровотока.

Несомненными действенными методами профилактики и даже комплексного лечения первичных головных болей являются физические упражнения, ручной массаж и самомассаж волосистой части головы и шейно-плечевой области или массаж с помощью аппликатора Кузнецова. Эти доступные средства, способствующие мышечной и эмоциональной релаксации, можно применять раньше, чем болеутоляющие препараты.

Упражнения и массажи не только расслабляют мышцы, но и активизируют кровообращение. Время пользования аппликатором определяется комфортностью ощущений; как только давление иголок становится неприятным, вызывает боль, процедуру пора заканчивать.

Однако даже самые эффективные средства не предотвратят головную боль, если человек не решит своих психологических проблем, которые вызывают постоянное психологическое напряжение и тревогу. Поэтому очень важно научиться методам психологической саморелаксации, аутогенного тренинга.

В любом случае надо посоветоваться со специалистом, который подберет упражнения на растяжку и расслабление мышц шейно-плечевой области.

Несложный комплекс, например, предложен тренером по лечебной физкультуре Галиной Андреевой. Он помогает снять спазмы, восстановить нормальное функционирование мышц шеи, улучшить снабжение головы кровью и кислородом. Комплекс рекомендуется выполнять постоянно.

Упр. 1. Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая, стопы упираются в пол.

Медленно поверните голову в левую сторону, чтобы подбородок оказался над плечом. Затем перекадите голову свободно вниз. Также медленно поверните голову к правому плечу и перекадите её вниз. Повторите 10 раз.

Упр. 2. Положите правую ладонь на затылок, левую на подбородок. Медленно запрокиньте голову назад, затем, связанные с напряжением шеи. Провокаторами возникновения болевого синдрома служат также переутомление, тревоги, депрессия, плохой сон. Развитие приступов мигрени могут провоцировать отдельные продукты питания, например глютеносодержащие продукты, дрожжи, продукты с содержанием нитратов, глутамата, копчености.

Упр. 3. Исходное положение и руки, как в предыдущем упражнении. Помогая руками, осторожно наклоните голову вперед. Задержитесь на 2 секунды. Повторите 10 раз.

Как уже сказано, причин для возникновения головной боли множество, поэтому, если головные боли беспокоят в течение двух недель, следует обязательно обратиться к неврологу и пройти дополнительное обследование.

Л.П. ЕРЕМИНА,
врач ГБУЗ КО "КЦОЗИМП"

Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека.

Берегите себя и своих близких!