

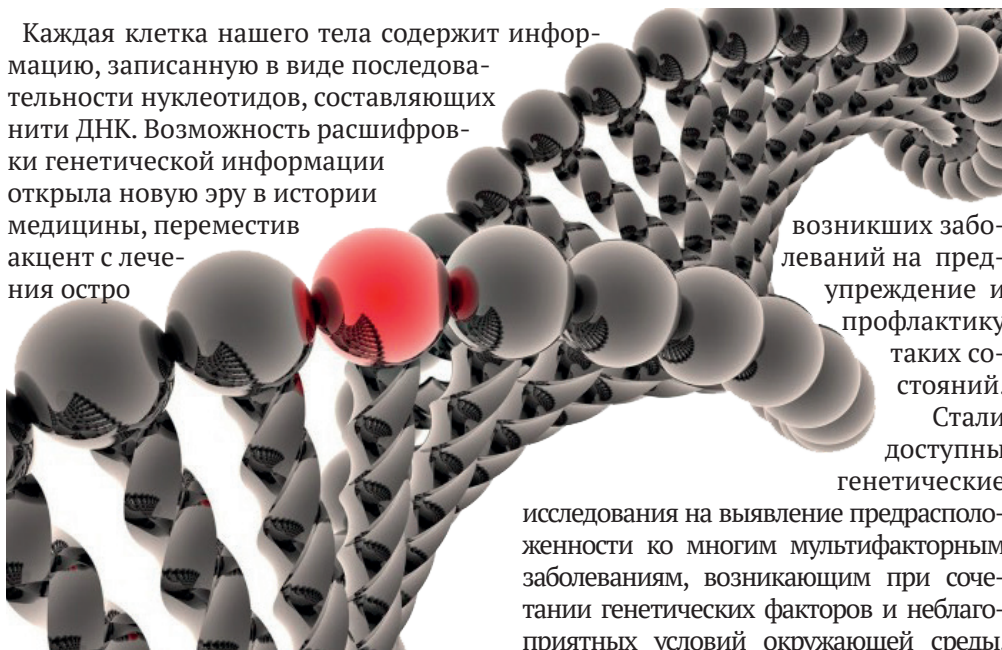
Волынская

больница *медицинский вестник* №10 / 2017

Тема номера: Высокоточная лабораторная диагностика

Молекулярно-генетические исследования

Каждая клетка нашего тела содержит информацию, записанную в виде последовательности нуклеотидов, составляющих нити ДНК. Возможность расшифровки генетической информации открыла новую эру в истории медицины, переместив акцент с лечения остро



возникших заболеваний на предупреждение и профилактику таких состояний.

Стали доступны генетические исследования на выявление предрасположенности ко многим мультифакторным заболеваниям, возникающим при сочетании генетических факторов и неблагоприятных условий окружающей среды.

Лаборатория Волынской больницы проводит исследование около 200 точечных изменений человеческого генома, так называемых, генетических полиморфизмов, создающих предпосылки для развития:

- атеросклероза и ишемической болезни сердца, дислипидемии (нарушение обмена веществ с повышением уровня холестерина в крови);
- ожирения и диабета;
- гипертонической болезни;
- бронхиальной астмы;
- нарушений свертывающей и противосвертывающей системы крови;
- новообразований;
- патологии беременности;
- нарушений обмена веществ, связанных в дефектами ферментов фолатного цикла;
- генетически обусловленной гипервоспалительной реакции;

Продолжение на стр.3

Как врач может помочь справиться с тревогой Лекарственные и нелекарственные способы

Лечение тревоги имеет много ступеней. Первое, что может предложить вам врач — это медикаменты. Транквилизаторы, нейролептики, антидепрессанты быстро и эффективно убирают тревогу. Но необходимо знать, что большинство из препаратов, уменьшающих тревогу, далеко не безопасны, особенно при длительном применении. Они могут вызывать побоч-

ные эффекты со стороны разных органов и систем организма: у многих пациентов после прекращения приема препаратов симптомы могут возвращаться, на некоторых людей медикаменты могут не действовать из-за индивидуальных особенностей, некоторые заболевания могут быть противопоказанием к назначению противотревожных препаратов.

Искусство самообладания

Смена состояний напряжения и расслабления является решающим фактором, определяющим самочувствие. В нормальных условиях равновесие между процессами возбуждения и торможения достигается без сознательного вмешательства через механизмы психофизической саморегуляции.

Продолжение на стр.2

Центр скорой и неотложной медицинской помощи УДП РФ создан на базе Волынской больницы.

Стационарное отделение скорой помощи максимально сокращает время доступности экстренной и неотложной медицинской помощи для пациентов, находящихся в тяжелом, критическом состоянии: с острым коронарным синдромом, острым нарушением мозгового кровообращения, тромбозом, политравмой и т.д.

Диспетчеры Центра круглосуточно принимают по телефону обращения пациентов, направляют выездные бригады, формируют их оптимальный маршрут, контролируют своевременную доставку пациентов в профильные стационары. Современные реанимобили, составляющие автопарк Центра, укомплектованы всем необходимым медицинским оборудованием для проведения искусственной вентиляции легких, поддержания

Новости

жизненно важных функций организма, проведения интенсивной терапии и транспортной анестезии. Внедренная автоматизированная информационная система интегрирована со всеми отделениями скорой помощи, выездными бригадами медицинских организаций, подведомственных УДП РФ, а также с оперативными службами г.Москвы и Московской области.



Как врач может помочь справиться с тревогой?

В условиях современной жизни, избытка информации, при необходимости высокой скорости принятия решений часто развивается хроническое психическое перенапряжение и переутомление нервной системы. Все это нарушает психологическую регуляцию, слаженную работу механизмов саморегуляции, вызывает расстройство функций скелетных мышц, внутренних органов и желез внутренней секреции.

В настоящее время получают все большее распространение нелекарственные методы, помогающие привести организм в состояние гармонии, восстановить эмоциональное равновесие. Наиболее часто используются методы аутогенной релаксации, медитация (которые пациент может



практиковать самостоятельно) или психотерапия (предполагающая совместную работу с психотерапевтом).

Аутогенная релаксация используется для уменьшения эмоционального напряжения, снижения уровня тревоги, для пре-

одоления стресса. Аутогенную релаксацию можно использовать как вместе с психотерапией, так и в качестве самостоятельного метода лечения. Медитация — методика, история которой насчитывает много веков. Для современной западной медицины она остается загадкой. Но буддистские монахи, последователи практики йоги используют эту методику для расслабления, для того, чтобы отстраниться от ненужных мыслей и переживаний. В настоящее время медитация используется в психотерапевтических методиках. Психотерапия позволяет выявить причины появления тревоги и помогает пациенту научиться справляться со своими проблемами.

*Заведующая отделением неврологии
к.м.н. Казанцева Ирина Вадимовна*

Методы релаксации

Овладение техникой релаксации — путь к управлению стрессом. Релаксация — это не просто обретение душевного покоя и гармонии. Это терапия, которая защищает организм и психику от разрушительного влияния повседневной напряженной жизни. Какое действие релаксация оказывает на организм? Регулярные получасовые сеансы релаксации снимают напряжение, оказывая следующее действие: уменьшают сердцебиение; понижают кровяное давление; нормализуют дыхание; снижают потребность в кислороде; увеличивают кровоснабжение основных групп мышц; уменьшают мышечное напряжение; снимают физические симптомы стресса, такие как головная боль и боль в спине; улучшают настроение, устраняют чувство злости и раздражительности; заряжают энергией; повышают концентрацию внимания; повышают эффективность ежедневной работы; дают силы лучше справиться с проблемами. На сегодняшний день существует большое количество техник релаксации. Среди них можно выбрать для себя одну или несколько наиболее подходящих, которые соответствуют темпераменту, стилю жизни и финансовым возможностям. Все техники релаксации основаны на психологическом расслаблении и переключении внимания к сигналам собственного тела.

Расслабление, основанное на мысленном переносе в живописное место или ситуацию. Необходимо представить не только визуальный образ этого места, но и его за-

пахи, звуки, освещение, тактильные ощущения. Если это морское побережье, можно почувствовать тепло солнца, прохладу и соленый вкус воды, крики чаек и шум волн. При этом надо закрыть глаза и занять удобное положение. Благодаря данной методике пациент приобретает способность контролировать свой мышечный тонус и учится достигать состояния расслабления.

Умение расслабляться — это навык, который совершенствуется с опытом, поэтому не следует ожидать высоких результатов после первого сеанса. Необходимо постоянно работать над собой. Сопrotивляемость организма стрессовым факторам будет увеличиваться, и после определенной практики удастся достичь полного расслабления и гармонии с собственным организмом. Необходимо знать, что некоторые люди испытывают чувство дискомфорта во время релаксации. Обычно это связано с серьезными психологическими проблема-

ми. В этом случае необходимо остановить сеанс релаксации и проконсультироваться с психологом.

Методика нервно-мышечной релаксации **Прогрессирующая мышечная релаксация Джекобсона**

Сядьте или лягьте в удобное для вас положение. Напрягаете в течение 5-10 секунд, а затем в течение 10-15 секунд расслабляете различные группы мышц своего тела. Сначала напрягайте, а затем расслабляйте мышцы 1. плеча 2. предплечья 3. кисти с одной стороны После чего повторяйте напряжение-расслабление в том же порядке на противоположной стороне. Затем поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы 1. бедра, 2. голени 3. стопы. Также поочередно сначала с одной, а затем с другой стороны. И, в заключение, напрягайте и расслабляйте мышцы 1. пресса 2. шеи 3. головы В конце упражнения несколько минут можно посвятить достижению полного расслабления всего тела.

Подобную процедуру следует проводить регулярно дома в специальном тихом месте без единого прерывания в течение приблизительно 5 или 10 минут несколько раз в день. Затем можно будет использовать эту технику в тех ситуациях, когда вы начинаете чувствовать тревогу или панику.

*Заведующая отделением неврологии
к.м.н. Казанцева Ирина Вадимовна*

Техника экспресс релаксации **Расслабление за 30 секунд.**

1. Сядьте в кресло с удобной спинкой, руки сложите на колени, ноги поставьте на пол.
2. Опустите голову и расслабьте плечи.
3. Расслабьте нижнюю челюсть, разомкните зубы.
4. Закройте глаза и дышите ритмично и спокойно.
5. Почувствуйте как все ваше тело расслабляется. Через 30 секунд откройте глаза, глубоко вдохните и потянитесь!



Молекулярно-генетические исследования

- рака молочной железы и яичников;
- остеопороза;
- наследственной лактозной непереносимости;
- чувствительности к некоторым фармацевтическим средствам.

Новые технологии лабораторной диагностики способны предоставить полную информацию о генетическом статусе человека. В первую очередь это требуется людям, чьи родители или близкие родственники страдают от атеросклероза и гипертонии, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, остеопороза, ожирения, сахарного диабета, онкологических заболеваний. Наличие особенностей, так называемых, замен однонуклеотидных полиморфизмов внутри гена не обязательно приводит к болезни. Сочетание нескольких неблагоприятных факторов с сопутствующими заболеваниями повышает риск возникновения болезни.

Информация о генетической предрасположенности дает возможность скорректировать влияние неблагопри-



Внедренная система штрихкодирования биоматериалов повышает оперативность выполнения исследований и позволяет сократить объем документооборота.

ятных факторов внешней среды, чтобы предупредить заболевание. Регулярные обследования, правильная диета и образ жизни не дадут перейти болезни из легкой стадии в более тяжелые. В фармагенетике полученная информация используется для выбора и дозировки лекарственных препаратов, препятствующих образованию тромбов при соответствующих заболеваниях.

Специалисты Центра репродуктологии Волынской больницы назначают генетические тесты, выявляющие предрасположенность к генетическим заболеваниям или вхождение семьи в группу риска. Исследование генома будущих родителей помогает благо-



Заведующая лабораторией, врач клинической лабораторной диагностики Ковтун Наталья Александровна

временно выявить проблемы и учесть их при планировании беременности. Изучив генетические особенности мужского и женского организмов, врач может порекомендовать, например, не торопиться с искусственным оплодотворением, а сначала пройти медикаментозную или физиотерапию.

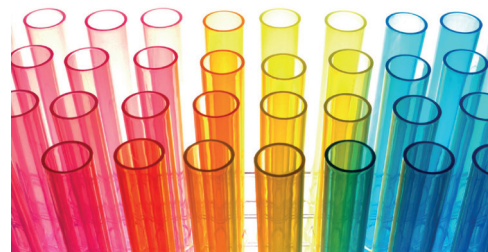
Выявление предрасположенности к развитию ожирения пользуется популярностью не только у женщин, но и у мужчин. Сделав генетический тест на особенности усвоения белков, жиров и углеводов, становится возможно, не ограничивая себя в питании, не набирать лишний вес. С учетом данного исследования составляется специальная диета и рекомендации по физической нагрузке.

Молекулярно-генетическое исследо-

99% генов - абсолютно идентичны у всех людей, и только 1% различий в последовательности ДНК отвечает за все многообразие внешности, характера, физических и умственных способностей, индивидуальных особенностей здоровья.

вание проводится один раз в жизни, его результат не меняется со временем. Исследование выполняется на автоматическом анализаторе – амплификаторе – и занимает 5-6 часов. Индивидуальный подход к пациенту, лечение больного, а не болезни воплощается в

жизнь предиктивной, то есть предсказательной направленностью медицины, основным инструментом которой



сегодня является молекулярно-генетическое тестирование.

Возможности многопрофильной клиники включают в себя консультацию врача практически любой специальности сразу же после получения результатов анализов. Прием ведут врачи

поликлиники: неврологи, кардиологи, эндокринологи, хирурги, онкологи, гинекологи, урологи, офтальмологи, и другие. В сложных случаях возможна консультация врача стационарного отделения и проведение консилиума.

Ковтун Н.А.





Врач-невролог высшей категории, д.м.н.,
Соколова Любовь Петровна

Коррекция нарушений памяти, умственной работоспособности, внимания

живается на фоне головной боли и напряжения – цефалгии ответственных и совестливых людей.

Каждому нормальному человеку хочется продуктивно работать, используя максимально свои способности. Работать полноценно, без переутомлений и мук, беспокойства, страха и досады, без чувства вины и занижения самооценки.

Важно квалифицированно разобратся в причине когнитивного снижения. Ибо банальное подстегивание своей умственной деятельности бесконтрольным приемом ноотропов, стимуляторов и адаптогенов, чревато большими проблемами в будущем.

Так что-же в первую очередь определяет умственную работоспособность? Безусловно, состояние здоровья. Если имеет место органическое заболевание мозга или серьезное соматическое заболевание, то работоспособность будет снижена. Но можно использовать имеющийся потенциал по максимуму, а можно взять только минимум. Билл Гейтс говорил, что работать нужно не 24 часа, а головой.

Для развития и сохранения когнитивных возможностей был создан БрейнФитнес - комплекс развивающих упражнений и игр. Мозгу нужен адекватный целесообразный фитнес, а не бесконечное подстегивание и стимулирование. Можно, конечно, бесконечно заставлять своих сотрудников (наши мозговые клетки) много и тяжело работать, а можно создать оптимальные условия труда и тогда есть больше вероятности получить гениальный творческий продукт производства. Также и мозг. Можно недосыпать, допоздна засиживаться на работе, пить бесконечно кофе и даже психостимуляторы. Но это тупиковый путь. Неэффективный!

В консультативно-поликлиническом отделении ФГБУ «Клиническая больница №1» (Волынская) принимают врачи-неврологи и другие специалисты высокой квалификации,

осуществляется профилактика и реабилитация угрожающих состояний головного мозга, мозговых катастроф (инсульт и черепно-мозговые травмы, деменция, панические атаки, мигренозные кризы и статусы, обмороки, эпилептические и эпилептиформные приступы и другое), ведущие к инвалидизации, к бытовой, профессиональной и социальной дезадаптации, изоляции.

Для объективизации состояний проводится полноценное комплексное обследование с использованием всех возможностей современной клиники: полноценное лабораторное обследование, использование современных методов, использование современных методов лучевой диагностики - проведение МРТ, КТ головного и спинного мозга в высоком разрешении и в различных режимах, при необходимости, с контрастным усилением, МР-ангиографии (ангиосканирование брахиоцефальных сосудов, в том числе с функциональными пробами, транскраниальная доплерография и др.); радиоизотопные исследования – перфузионная сцинтиграфия головного и спинного мозга, позитронно-эмиссионная томография головы и/или всего тела. Кроме того, возможно исследовать особенности когнитивного статуса, умственной работоспособности и эмоционально-личностного состояния с помощью специально разработанной программы нейропсихологического тестирования. Тестирование проводит врач-невролог, прошедший специальное сертифицированное обучение. Часто полезно провести нейрофизиологическое исследование особенностей метаболизма мозга, электрофизиологической его активности в современном и хорошо оснащенном отделении функциональной диагностики больницы. И только на основании полученных результатов можно квалифицированно корректировать работоспособность и другую патологию нервной системы.

Умственная работоспособность понятие сложное и многоликое. Что определяет её? Врожденные способности? Анатомическое строение мозга? Наследственность? Приобретенная сумма знаний? Жизненный и эмоциональный опыт? Но весь профессиональный опыт и навыки становятся трудно применяемыми, когда голова «тяжелая и/или пустая», трудно сосредоточиться, мыслительный процесс замедлен и ни одной интересной оригинальной идеи. Что это? Болезнь? Старость? А если только состояние, то как сделать, чтобы такие периоды были реже и менее продолжительные?

У каждого человека есть свой когнитивный статус: особенности внимания, мышления, памяти. И выстраивать свою профессиональную и творческую деятельность следует с учетом этих индивидуальных особенностей.

Специалисты считают, что кроме органических заболеваний мозга, на состояние когнитивного статуса влияют наличие повышенной тревожности, маскированной или явной депрессии, наличие апное во сне (храп и остановки дыхания во сне), пре-, интра- и постсомнические нарушения сна и многое другое. Часто снижение умственной работоспособности раз-

Тема следующего номера: Восстановительная медицина и реабилитация

