

▼ ПСИХОЛОГИЯ • КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ, ЕСЛИ РЕШИЛИ ЗАБРАТЬ К СЕБЕ ПОЖИЛОГО РОДСТВЕННИКА

Не помеха, а поддержка

Почему может возникнуть такая необходимость и к чему нужно быть готовым остальным членам семьи при совместном проживании с бабушкой или дедушкой, рассказывают врач-гериатр и медицинский психолог Белгородского областного госпиталя для ветеранов войн.

Не обесценивайте переживания

Основной причиной того, что пожилой родственник уже не способен жить отдельно от семьи, по словам специалистов, является снижение его навыков самообслуживания. — На это может указывать неопрятный внешний вид, необходимость помощи в гигиенических процедурах, невозможность или выраженные трудности в приготовлении пищи, уборке дома, трудность с правильным приёмом лекарств, выраженное снижение памяти, сложность в ориентации во времени и месте, — подчёркивает врач-гериатр поликлинического отделения госпиталя для ветеранов войн **Екатерина Карцева**.

Если налицо сразу несколько перечисленных факторов, перед родными пожилого человека возникает непростая проблема: как уговорить бабушку или дедушку, которые до этого жили отдельно, переехать к родным.

По словам психолога госпиталя **Натальи Профит**, начать готовить своего пожилого родственника к переезду следует как можно раньше. Для этого нужно обсудить все волнующие его вопросы, ни в коем случае не обесценивая переживания и страха пожилого человека и не оборачивая их в шутку.

— Дайте понять близкому человеку, что вы хотите для него только хорошего и он не будет для вас обузой. Предлагайте переезд мягко и ненавязчиво. Будьте терпеливы и толерантны. Скорее всего, взаимопонимания вы достигнете только после нескольких спокойных бесед. Помните, что для вашего пожилого родственника смена привычного уклада жизни станет стрессовой ситуацией, — объясняет специалист.



◀ Взаимопонимания можно достигнуть только любовью и терпением

метов, ковров, а также ступеней и порогов). Санузел нужно оснастить противоскользящими ковриками и поручнями.

— Помимо безопасной среды, постарайтесь создать тёплую атмосферу в вашей семье. Привлекайте пожилого родственника к обсуждению семейных вопросов, помогите ему в социализации: познакомьте с соседями, поддерживайте его связь с друзьями и другими родственниками — по телефону или приглашайте их в гости, — подсказывает Екатерина Валерьевна.

Ещё врач советует найти подходящее хобби пожилому родственнику в зависимости от его интересов (кружки, мастер-классы, мастерские, волонтерская и общественная деятельность и др.). Подобные занятия помогут пожилому человеку поддерживать свою социализацию в обществе.

— Обязательно выводите на прогулки вашего родственника. Свежий воздух будет благоприятно влиять на его здоровье, снижать уровень стресса и помогать в адаптации. Не оставляйте его надолго в одиночестве, даже если пожилой человек бывает агрессивен и недоволен. Чем больше внимания и заботы он от вас получит, тем быстрее адаптируется к новым обстоятельствам, — подчёркивает гериатр.

По словам специалиста, прогулки и интересные хобби как способ отвлечься и успокоить нервы будут полезны и остальным членам семьи. При одновременном уходе за больным пожилым человеком его близкие могут столкнуться с рядом трудностей: эмоциональным выгоранием, повышенным уровнем ответственности, монотонно повторяющимися изо дня в день вопро-

сами и действиями, проблемами со сном, социальной изоляцией, определённым уровнем своей несвободы, снижением собственных когнитивных функций при уходе за больным с деменцией и так далее.

Выбор за вами и вашим родственником

В случае тяжёлой болезни пожилой родственник может полностью потерять способности к самообслуживанию. И тогда перед остальными членами семьи встанет вопрос о присмотре и уходе за бабушкой или дедушкой. Самый часто встречающийся, традиционный для нашей страны вариант — нахождение пожилого человека в семье и осуществление ухода за ним его ближайшим родственником.

— Если по каким-то причинам данный вариант вам не подходит, можно рассмотреть профессионального помощника, сиделку, соцработника. Это снимет с вас часть функций по уходу и медицинскому сопровождению пожилого родственника и снизит уровень вашего эмоционального выгорания, — подсказывает психолог Наталья Профит.

Возможен и ещё один вариант ухода за пожилым родственником — определение его в специализированное учреждение с круглосуточным уходом. Некоторые относятся к таким заведениям с предубеждением или боятся, что их осудят друзья или соседи. Однако, по словам специалиста, там не так плохо, как многие думают: в подобном учреждении пожилой человек будет находиться в комфорте и безопасности, под медицинским контролем, а также не станет страдать от одиночества.

— Каждый вариант имеет свои плюсы и минусы, но выбор остаётся непосредственно за вами и вашим пожилым родственником, — подытоживает Наталья Владимировна.

Подготовила Тамара АКИНЬШИНА,
фото Светланы ПОЛТЬЕВОЙ

▼ ДИЕТА • К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПРИЁМ СЛАБИТЕЛЬНЫХ ЧАЁВ

Небезобидная сенна



Елена МИРОШНИЧЕНКО

Слабительные чаи популярны среди людей не только страдающих запорами, но и стремящихся сбросить вес. Многие, убегая от лишних килограммов, старательно заваривают чудо-траву, те, кто мучается от редкого стула, могут делать это месяцами. Но не вред ли это нашему организму?

Нехватка микроэлементов

В подавляющее большинство слабительных чаёв входит сенна и другие природные слабительные, которые повышают моторную функцию кишечника. В свою очередь фенхель способствует расслаблению его мускулатуры и устранению спазмов. Несмотря на распространённость и популярность этих напитков, их длительное употребление может вызвать негативные последствия для здоровья человека.

— Главная опасность употребления слабительных чаёв в том, что они выводят из организма жизненно важные элементы — калий, кальций, магний, минералы и витамины, — говорит врач-гастроэнтеролог **Надежда Витонене**.

Первым напитком выводит калий, который отвечает за нормализацию кровяного давления, участвует в передаче нервных импульсов и синтезе белка, а также улучшает выделительную функцию почек. Хронический недостаток этого элемента влияет на психическое состояние человека и может стать одной из причин депрессии.

При постоянном употреблении таких чаёв нехватка многих микроэлементов становится хронической, а это ведёт к ухудшению состояния кожи, волос, ногтей.

— Чаи, содержащие препараты сенны, не следует пить дольше чем две недели при постоянном контроле уровня калия и других минералов, отвечающих за работу сердца и сердечно-сосудистой системы. Их не советуют детям в возрасте до 12 лет, во время бе-

ременности или грудного вскармливания.

Оказывается, сенна не так безобидна, как считают многие. Препараты на её основе нельзя применять при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кишечной непроходимости, проблемах с почками, обезвоживании.

— При неправильном длительном применении сенны могут возникнуть побочные реакции, которые влияют на состояние эпителия кишечника и дисбаланс солей микроэлементов в организме, — говорит врач. — Постоянное раздражение кишечника может обострить уже имеющиеся заболевания желудочно-кишечного тракта, вызвать диарею.

Если употреблять чай против запоров регулярно, организм к нему привыкает и нужного эффекта приходится ждать всё дольше.

Только в аптеке

В некоторых случаях слабительные чаи запрещены либо их употребление ограничено.

Запрет категорически касается будущих мам, в случае необходимости их назначать может только врач. Дети и подростки пьют этот напиток только после консультации с врачом и делают это ограниченными короткими курсами. В случае самостоятельного приёма необходимо тщательно изучить состав, удостоверившись, что в него входят только растительные компоненты без других добавок. Нередко изготовители вводят их в состав слабительных чаёв, предназначенных для быстрой потери веса.

Необходимо обратить внимание на информацию на упаковке, где должен быть указан состав чая, инструкция по его применению, срок годности, адрес производителя.

— Чаи со слабительным эффектом нужно покупать в аптеках или специализированных чайных магазинах. А вот покупать их у нелегальных распространителей биодобавок может быть опасно, — предупреждает врач.

▼ НАДО ЗНАТЬ • ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ СТОМАТИТА

Болезненные язвочки

Елена МИРОШНИЧЕНКО

Многие считают, что стоматит — заболевание слизистой рта — это проблема здоровья только детей. Действительно, из-за него страдает немало малышей, но и взрослые он не обходит стороной. Мало того, стоматит считается самым распространённым видом поражения слизистой. Для пациента он крайне неприятен. Болезненные язвочки, пузырьки, эрозии, которые могут возникать на любом участке ротовой полости — дёснах, языке, слизистой нёба, в преддверии полости рта — постоянно напоминают о себе болью, приём пищи и напитков затруднителен. Почему возникает это заболевание и как его избежать, рассказывает стоматолог областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Филина.

Вирусы, бактерии, грибки

— Наталья Анатольевна, всем с детства твердят: мойте руки перед едой. И многие до сих пор считают, что именно грязные руки являются причиной появления болезненных язвочек во рту.

— Они совершенно правы, ведь на грязных руках живут патогенные бактерии, которые приводят к воспалительным процессам в ротовой полости, как и её плохая гигиена.

Но это не единственная причина стоматита. На его появление влияет наличие у человека хронических болезней, приём препаратов, которыми они лечатся. Постоянное употребление лекарственных средств нарушает естественный бактериальный фон организма, снижает иммунитет, что ведёт к возникновению этого заболевания. Ранки во

рту порой появляются из-за реакции на антибиотики, препараты для химиотерапии, гормональные и обезболивающие средства.

— Кто часто болеет острыми респираторными заболеваниями, тот по себе знает, что такое стоматит. Человеку вроде только становится легче, и тут — новая напасть.

— Виноваты в воспалительном процессе вирусы, бактерии, грибки, которые попадают на слизистую рта. Кроме того, при борьбе с инфекцией в организме снижается иммунитет, и тогда условно-патогенная флора полости рта, которая в здоровом организме не наносит вреда, вызывает воспалительный процесс. Вызвать стоматит также могут гормональные изменения, о чём знают будущие мамы и подростки в переходный период. Для кого-то триггером становится эмоциональный стресс, редко, но бывают индивидуальные реакции на некоторые продукты: шоколад, клубнику, яйца, сыр, орехи. У некоторых стоматит появляется после острой или очень кислой пищи.

Риск появления ранок повышается при плохом питании, если в рационе мало фолиевой кислоты, цинка, железа, витамина B12, а также при сезонном авитаминозе.

— Многие сталкиваются с неудачным прикусом щеки, а потом удивляются, почему маленькая ранка так долго заживает.

— При механическом повреждении слизистой любая травма очень быстро инфицируется. Нередко щеку или язык человек прикусывает после анестезии, также повреждают слизистую элементы брекет-системы, острые края пломб, коронки, зубные протезы. Кстати, иног-



Заразен только тот стоматит, который вызывают возбудители герпеса

да причиной стоматита становится контакт с некоторыми компонентами материалов, из которых изготавливают ортодонтические пластинки или съёмные протезы, если они неправильно подобраны и натирают.

Справится иммунитет

— Какие симптомы говорят о том, что у больного стоматит?

— На поражённых участках слизистой чувствуется боль, зуд, жжение, которые усиливаются во время приёма пищи. При поверхностном стоматите слизистая становится отёчной и покрасневшей, на ней видны единичные поверхностные дефекты. При глубоком стоматите наблюдаются большие язвы, кото-

рые могут быть покрыты некротическим налётом.

— Стоматит заразен?

— Только тот, который вызывают возбудители герпеса, редко — ветряной оспы, кори. На слизистой образуются множественные мелкие пузырьки, наполненные жидкостью. После того как они лопаются, образуются эрозии. В этом случае важно сократить контакты с окружающими, соблюдать определённые правила гигиены и безопасности в семье. Например, больному выделяют отдельную посуду, которую после мытья дополнительно обрабатывают кипятком. Бактериальный, травматический, аллергический, медикаментозный стоматиты не опасны.

— Может ли стоматит пройти сам?

— Пройти без лечения это заболевание может. Например, во время еды человек прикусил щёку, а нелеченый кариес спровоцировал инфицирование ранки. Если иммунитет в порядке, то ранка за пять-семь дней заживает.

Но разновидностей заболевания и его возбудителей очень много, и определить причину может только врач. Если стоматит не проходит самостоятельно, тянуть с посещением врача больше семи дней опасно. Как можно скорее нужно это сделать, если новые высыпания появляются до того, как зажили другие, язвы очень большие, стойкие, держатся несколько дней, доходят до кайммы губ и повышается температура тела.

Специалист определит форму и стадию заболевания, так как от этого зависит тактика лечения. Без лекарственных препаратов от болезни не избавиться, лечение проводится комплексное: как местное, так и общее. Важно предотвратить распространение поражения по всей слизистой рта и переход болезни в хроническую форму.

Если вовремя начать лечение, почти в 100 % случаев стоматит излечивается, для этого достаточно трёх-восьми дней. Врачи советуют сделать профессиональную гигиену полости рта, аппликации с лечебными растворами, гели с антисептиками, при необходимости назначают противовирусные, гистаминные средства. Чтобы облегчить состояние, специалисты рекомендуют избегать солёной, острой, кислой пищи, а также горячей еды и напитков.

Рецидивы и осложнения

— Зубы при таком болезненном состоянии лучше не чистить?

— Надо обязательно, но без особого рвения. Ведь если очень часто чистить зубы, а есть люди, которые считают нужным это делать после каждого приёма пищи, то можно вымыть естественный бактериальный фон полости рта, что и приведёт к стоматиту. Придерживайтесь стандартных рекомендаций: чистка зубов два раза в день плюс использование нити или ёршиков, в том числе и при стоматите.

— Есть ли у стоматита осложнения?

— Если пациент надеется на самостоятельное излечение, народные способы, не выполняет полностью все рекомендации врача, то высок риск перехода болезни в хроническую форму. Далее могут быть осложнения в виде хронического афтозного стоматита, который часто даёт рецидивы и постепенно увеличивает площадь болезненных проявлений. Герпетический стоматит постоянно возникает при снижении иммунитета, респираторных и вирусных заболеваниях. Если будут поражены дёсны, то есть вероятность присоединения различных вторичных инфекций, которые вызовут ещё большее поражение полости рта, а долго длящаяся нелеченая форма может привести к онкологии.

— Как избежать этого заболевания?

— Для профилактики стоматита важно тщательно мыть руки и продукты, заботиться о сбалансированном питании, богатом витаминами и минералами, от которого во многом зависит состояние нашего иммунитета. И, конечно, регулярно посещать стоматолога и своевременно делать профессиональную гигиеническую чистку полости рта.