

**Вопрос 1:**

**С началом осени я начала замечать, что быстро утомляюсь, кружится голова. Врач поставил мне диагноз «гипоксия» – кислородное голодание. Хотелось бы узнать о методах лечения этого заболевания.**

**С уважением, Ольга Алексеевна**

*Ответ:*

*А. М. Кисленко, врач-терапевт многопрофильной клиники «ЛенМед»:*

«Здравствуйте! Осенью вследствие смены температуры и атмосферного давления гипоксия – очень частое явление. Не стоит забывать и о том, что жители мегаполисов хронически страдают недостатком кислорода. Помочь справиться с кислородным голоданием помогут разные формы кислородотерапии, самая распространенная из них – ингаляция кислородом. Процедуру ингаляции производят через маски или трубки, по которым поступает дыхательная смесь. Содержание кислорода во вдыхаемом газе составляет 30-50%, а порой доходит и до 95%. Длительность процедуры зависит от состояния организма и может составлять 10-20 минут. Для проведения кислородных ингаляций существуют кислородные концентраторы – электрические аппараты, которые выделяют кислород из атмосферного воздуха. Прибор разделяет обычный воздух на кислород, азот и остальные элементы. Полученный газ, содержащий не менее 70% кислорода, подается через маску или дыхательную канюлю. Считается, что это один из самых эффективных и экономически выгодных способов кислородотерапии».

**Вопрос 2:**

**По жизни я оптимист, этим летом замечательно отдохнула, но, вернувшись, стала замечать, что настроения нет, все раздражает – в итоге докатилось до нервного срыва. Что со мной происходит? Я в шоке!**

**Мария, по e-mail**

*Ответ:*

*М. Г. Галустян, ведущий психотерапевт «Клиники неврозов»:*

«Послеотпускной осенний период – настоящее испытание для всего нашего организма, а для нервной системы особенно. Промозглая погода, короткие осенние дни и отсутствие достаточного количества ультрафиолета неизменно приводят нас сначала к хандре, потом к депрессии и, как следствие, к нервным срывам. Их ни в коем случае нельзя оставлять без внимания! И первое, что нужно помнить: лечение нервных срывов необходимо проводить под наблюдением психолога. Так как подобный срыв может иметь не только психологические, но и соматические последствия, причем проявиться они могут не сразу, а спустя какое-то время. Лечение должно проводиться таким образом, чтобы «закрыть» все возможности отдаленного негативного влияния нервного срыва на психическое и физическое здоровье. При лечении нервных срывов психологи часто работают в тесном контакте с врачами других профилей, таким образом, для лечения применяется широкий спектр процедур. Например, пациентам назначается расслабляющий массаж. И, конечно, обязателен прием легких седативных средств, которые должны приниматься по предписанию врача. Можно воспользоваться опытом народной медицины и принимать различные отвары успокоительных трав. А недостаток ультрафиолета можно восполнить дозированным посещением солярия».

**Вопрос 3:**

**Пожилой человек (82 года) перенес инсульт. Из больницы выписали, но он практически не двигается (парализована правая сторона) и находится в подавленном состоянии. Возможно ли восстановление или улучшение состояния? Каким образом этого лучше достигнуть? Заранее спасибо, Марина**

*Ответ:*

*А. В. Терещенков, врач-психотерапевт, невролог, психиатр социального гериатрического центра «Опека»:*

«Одна из наиболее сложных проблем – восстановление навыков ходьбы после перенесенного инсульта с двигательными нарушениями, что связано в большей степени с чувством неуверенности или страха падения, усугубленного особенностями возрастного восприятия. Поэтому кроме помощи методиста ЛФК, такой пациент нуждается в бытовой реабилитации – психотерапевтической помощи, направленной на активизацию, развитие у него веры в свои силы и постепенное их расширение под контролем врача в доброжелательной обстановке. Наиболее успешно бытовая реабилитация проходит в специализированных частных пансионатах, где проживающие получают не только заботу, общение в комфортной атмосфере, но и приобретают утраченные навыки самообслуживания. Психолог и врач ставят перед пациентом достижимые цели и совместной упорной ежедневной работой добиваются положительных результатов. И так постепенно восстанавливаются нарушенные функции, человек начинает верить в свои силы, а при поддержке коллектива успехи закрепляются. Очень важна поддержка и соседей по комнате, других проживающих. При этом в ходе реабилитации отмечается и улучшение памяти, внимания, то есть улучшается качество жизни».

*Ответы собирала: Екатерина Яковлева*