

30Ж

Повысить свой иммунитет

Сегодня, чтобы сохранить здоровье, важно соблюдать самоизоляцию, строго следить за личной гигиеной и социальным дистанцированием. Однако нельзя забывать и о способах поддержать свой иммунитет, актуальных во все времена.

Врач-инфекционист Илья Акинфиев в беседе с журналистами телеканала «Звезда» рассказал, что лекарства для поддержки или повышения иммунитета используются только для лечения заболеваний, а польза препаратов для профилактики ОРВИ, которые продаются в аптеках, является чаще всего маркетинговым ходом.

Для того, чтобы во время самоизоляции поддержать иммунитет, необходимо часто проветривать помещение. Акинфиев отметил важность здорового сна, для которого необходимы удобная кровать и матрас, а также правильное освещение.

Также, по словам врача, важно и правильное питание. Он посоветовал увеличить количество фруктов и овощей в рационе. Кроме того, нужно соблюдать физическую активность и избегать длительного сидения на диване или лежания на кровати. Это, по словам Акинфиева, может усугубить хронические заболевания и ухудшить иммунитет.

Антибиотики

Самолечение недопустимо

Эксперты подчёркивают, что на фоне распространения инфекционных заболеваний растёт применение антибиотиков. Это повышает риск развития устойчивости патогенов.

Комментирует Роман Козлов, главный внештатный специалист Минздрава по клинической микробиологии и антимикробной резистентности, руководитель Сотрудничающего центра ВОЗ по укреплению потенциала в сфере надзора и исследований антимикробной резистентности: «Назначение антибиотиков при вирусных инфекциях, к которым относятся и грипп, является неправильным. Они не предотвращают развития осложнений, а только могут привести к росту резистентности бактерий».

В идеале, считает Роман Козлов, любому назначению антимикробных препаратов должно предшествовать индивидуальное микробиологическое исследование. Однако во многих случаях, особенно на амбулаторно-поликлиническом этапе, это реализовать невозможно. Поэтому и проводятся исследования структуры и чувствительности к антимикробным препаратам возбудителей тех или иных инфекций – они позволяют клиницистам назначать или не назначать антибиотики с учётом полученных данных.

Сегодня в Российской Федерации имеется более 200 антимикробных препаратов, самая многочисленная группа которых представлена антибиотиками. В последние годы по ряду причин количество новых антимикробных препаратов существенно снизилось. Однако сегодня благодаря усилиям различных государств, включая Российскую Федерацию, разработаны программы стимулирования создания новых антибиотиков.

Прогресс

На прошлой неделе магнитогорское НПО «Андроидная техника», получившее мировую известность благодаря разработке первого антропоморфного робота FEDOR, побывавшего в космосе, презентовало новую линейку робототехнических систем, на этот раз – медицинского назначения. Очерёдные разработки магнитогорцев адаптированы для помощи медперсоналу и помогают в борьбе с распространением коронавируса.

Презентация прошла в рамках онлайн-конференции, организованной информационным агентством ТАСС. В ней приняли участие крупнейшие российские разработчики в области робототехники. НПО «Андроидная техника» представила современные решения для борьбы с вирусом и помощи врачам. По словам магнитогорских разработчиков, созданные ими роботы имеют широкий спектр применения, в частности, они могут использоваться для предотвращения распространения коронавируса в общественных, административ-

Душевное здоровье

Оптимистам карантин не страшен

Режим самоизоляции отрицательно влияет и на здоровых людей



Юлия Стольникова

В условиях карантина в стрессовые состояния впадают не только больные, страдающие психическими отклонениями, но и здоровые люди. Как бороться с депрессией, тревогой и куда обратиться, если у родных стали проявляться панические настроения? Ответы на эти вопросы в интервью с главным врачом психоневрологической больницы № 5 Юлией Стольниковой.

– Прежде отмечу, что больных в стационаре сейчас гораздо меньше. В условиях карантина мы были обязаны выпустить пациентов, перенести их лечение на более поздний срок. Что касается особенностей пребывания в самоизоляции, то выделила бы несколько аспектов, связанных с психическими расстройствами. Они касаются, во-первых, состояния наших подопечных. Ограничение контактов для людей с психическими заболеваниями чревато обострением болезни. Воздействию массивной информации о возможной опасности убеждает человека, что он или может заразиться, или уже болен. Недавний случай – яркий тому пример: человек явился в поликлинику и, стоя в очереди в регистратуру, громко объявил, что он инфицирован COVID-19. Женщина, стоявшая рядом, от страха упала в обморок.

Много больного изолировали и выяснили, что человек не имел контактов с людьми, приехавшими из-за рубежа. Более того, риск заражения минимален, поскольку мужчина живёт изолированно, в маленькой деревушке. Оказалось, он состоит на учёте – находится на диспансерном наблюдении у психиатра. Сейчас он госпитализирован.

Во-вторых, режим самоизоляции влияет и на здоровых людей. Могут появляться невротические расстройства и панические атаки: возникает чувство внезапной тревоги, страха. Такие состояния кратковременны, а тревожные расстройства длятся дольше. Они также связаны со страхом заражения и самого человека, и его родных. На этой почве могут возникнуть депрессивные расстройства: ухудшение настроения, нарушение сна, аппетита, появление апатии.

Кроме того, самоизоляция чревата расстройством адаптации и посттравматическими стрессовыми расстройствами. Может наблюдаться агорафобия – боязнь толпы – либо, напротив, клаустрофобия – боязнь ограниченного пространства. В этих случаях человек нуждается в лечении у психиатра, психотерапевта, поскольку не всегда с подобными состояниями психики можно справиться самостоятельно. Иногда приходится проводить не только психокоррекцию, но и подключать медикаментозную терапию.

Во время самоизоляции и дистанционной работы появляется опасность злоупотребления алкоголем. Подчеркну, спиртное не лечит, не служит профилактическим средством от пандемии, напротив, алкоголь снижает иммунитет, усугубляет психические расстройства.

Третий аспект касается состояния здоровых людей, которые испытывают психологические проблемы, не выходящие за грань патологии. Находясь дома, горожане скучают, чувствуют себя одинокими, ненужными, настроены на негативное развитие событий. Приплюсуем сюда гиподинамию, которая приводит к вялости, апатии. Похожее состояние можно скорректировать самостоятельно либо проконсультироваться со специалистами. Самодостаточные, здоровые люди всегда находят занятия по душе, настроены оптимистично, с пользой проводят время.

– Юлия Николаевна, есть ли прогнозы на перспективу?

– Рост невротических расстройств и панических атак. Пока действует режим самоизоляции, это не столь заметно. Но после окончания карантина, думаю, количество людей, которые придут к психиатрам за помощью, возрастёт. Уже сейчас есть единичные случаи обращения в диспансер с жалобами.

– Куда обратиться, если родственники заметили у близкого человека тревожные симптомы?

– На информационном сайте больницы есть номер телефона доверия: 27-20-55. Дежурные психологи посоветуют, к какому доктору обратиться. В диспансере по адресу: Уральская, 36 врачи-психиатры принимают звонок по телефону: 22-10-30. В отделении постоянно находится дежурный врач, если здоровье вызывает опасение, человека могут госпитализировать. В больнице работает дневной стационар. Если у человека приступ сильной тревоги, то выезжает скорая помощь. Это состояние сопровождается повышенным давлением, сердцебиением, одышкой. Можно обратиться в администрацию больницы, которая находится по адресу: улица Рабочая, 53, телефон: 27-20-02. Во всех подразделениях медицинского учреждения строго соблюдается санитарно-эпидемиологический режим, постоянно проводится дезинфекция.

Ирина Коротких

Адаптированы для нужд медицины

Магнитогорские роботы встают на борьбу с COVID-19

ных местах, на производственных предприятиях и в образовательных учреждениях. Специальной компетенции для управления роботами не требуется, управление будет осуществляться на уровне мобильного приложения.

«COVID-19 – это своего рода катализатор изменения экономической парадигмы. Он выражается, с одной стороны, во введении карантинных мер, дополнительной нагрузке на мировую экономику, рецессии целой группы отраслей. Но, с другой стороны, как следствие, происходит повсеместное внедрение автоматизации и роботизации», – приводит слова исполнительного директора НПО «Андроидная техника» Евгения Дудорова официальный сайт правительства Челябинской области.

Главный врач АНО «Центральная клиническая медико-санитарная часть» Максим Домашенко под- держал магнитогорских разработ-

чиков: «Всё, что можно роботизировать, необходимо делать, на мой взгляд, уже сейчас. Существует слишком много вещей, которые зависят от интуиции врача, рук врача, навыков врача. Но есть и вещи, которые автоматизируются: записи в историю болезни, назначения, коммуникации между врачом и пациентом, разные управления, контролируемые особенно стереотипными параметрами, выдача лекарств и ещё многие задачи».

В линейку робототехнических систем медицинского назначения, представленную магнитогорскими разработчиками, входят четыре модификации, предназначенные для диагностики состояния здоровья пациентов, ведения дистанционного контроля и консультирования, помощи пациентам, ведения контроля соблюдения больничного режима, задачи медикаментов и пищи, дезинфекции воздуха в помещении, а также для поддержки и

повышения морального состояния пациентов (путём предоставления им возможности удалённого общения с близкими и обеспечения учебно-развлекательного контента). В этих системах используется разработанное специалистами НПО «Андроидная техника» программное обеспечение «Олимп», улучшающее коммуникацию пациента с врачом.

Как гласит официальный сайт предприятия, разработки «Андроидной техники» применяются в сферах образования, медицины и освоения космоса. За десять лет компания разработала более 50 робототехнических систем и комплексов различного назначения, часть из них производится серийно. НПО «АТ» является обладателем охраняемой интеллектуальной собственности (более 15 патентов), выполняет работы, заказчиками которых выступают Минпромторг России, Минобороны РФ, Миноб-

науки РФ, Минздрав РФ, Фонд перспективных исследований, Федеральная служба безопасности, ГК «Роскосмос», ГК «Ростех», ГК «Росатом», крупнейшие предприятия ОПК и другие предприятия.

Нашли своё применение разработки предприятия и в сфере искусства. Так в нашумевшем фантастическом триллере «Аванпост» (16+), снятом в прошлом году, использована не бутафория, а настоящие биоморфные робототехнические платформы и экзоскелетные комплексы, разработанные и произведённые НПО «Андроидная техника». Биоморфные платформы произведены ранее в рамках работ по научно-технологическому заделу, а экзоскелеты являются серийной продукцией научно-производственного объединения. Консультантом фильма по технологиям будущего выступил советник генерального директора НПО «Андроидная техника» Владимир Белый.