



Санкт-Петербургский
государственный медицинский университет
имени академика И.П.Павлова

Город здоровья

№ 2 (02) понедельник, 5 июля 2010 года

16 клиник – 100 отделений

Газета Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова

В номере:

Когда солнце
в глаза...

стр. 2

Летние болезни:
цистит

стр. 3

Аптечка в дорогу

стр. 3

Простуда в жару

стр. 4

«Удивительно, что может сделать один луч солнца с душой человека!»
Федор Михайлович Достоевский

Тема номера:

СОЛНЕЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ

«Смех — это солнце: оно прогоняет зиму с человеческого лица»
Юго Виктор Мари

Мифы о родинках

Не бывает человека без родинок – это утверждение верно на сто процентов. Конечно, само по себе наличие родинок на теле не повод для волнений. Однако чтобы избежать возможных неприятных последствий, нужно относиться к ним внимательно. А чтобы знать, чего именно следует опасаться, мы предлагаем Вам познакомиться с этим явлением подробнее.

они приобретают новые для себя и часто губительные для человека способности. Если же происходит мутация в самих меланоцитах, это приводит к появлению так называемых «родинок».

мых солнечных лучей (лучше «позагорать» в тени), использование медицинских солнцезащитных кремов. Не надо стремиться загореть за один день. Чем дольше приобретается «загар», тем он безопаснее.

Миф 1.

Мы рождаемся с опасными родинками. Меланома – это наследственное заболевание.

Верно. У каждого человека своя предрасположенность к развитию новообразований кожи. Она передается с родительским геном. Как правило, чем больше «родинок» на коже, тем выше вероятность их перерождения.

Миф 2.

Нельзя загорать, если есть родинки. Загар ведёт к меланоме.

Сам по себе загар не вреден, однако если он проходит через стадию солнечного ожога, тогда это воздействие опасно. Культура «загара» подразумевает под собой соблюдение временного режима (утренние или вечерние часы), избегание пря-

Миф 3.

Опасны большие родинки.

Опасность может представлять не размер родинки, а то, что она собой представляет, какому диагнозу соответствует с медицинской точки зрения.

Изменение цвета, постепенное увеличение размеров, происходящие в детском возрасте, считаются нормальными явлениями и не должны вызывать беспокойств. Однако любые изменения «родинок» в половозрелом возрасте требуют консультации специализирующегося на кожных покровах онколога или дерматолога-онколога. Поводом обратиться к специалисту могут служить следующие изменения: горизонтальный рост невуса; появление асимметрии или неправильности очертаний, т.е. изменение формы; полное или частичное изменение окраски; появление чувства зуда и жжения в области «родинок»; шелушение поверхности с образованием сухих «корочек»; вертикальный рост над окружающими тканями; изъязвление поверхности, кровоточивость; изменение консистенции, то есть его размягчение или разрыхление; мокнутие поверхности пигментного невуса; отсутствие →



Виктория Васильевна
Евстратовская,
врач-психотерапевт кафедры
психиатрии и наркологии

Счастье – в наших руках

Постоянно увеличивающиеся нагрузки, стремительный темп жизни, растущий поток информации тяжким бременем ложится на плечи современного человека. Далеко не всегда мы эффективно справляемся с все возрастающими требованиями жизни, не всегда удается сохранить душевную гармонию. Длительное отсутствие равновесия между желаниями и возможностями, возможностями и требованиями неизбежно приводит к хроническому стрессу. И, как следствие, – появлению внутреннего дискомфорта, повышенной утомляемости, снижению работоспособности. Нарушаются внимание, сон. И вот человек уже испытывает раздражительность, становится ранимым и обидчивым. Малейшие затруднения в осуществлении своих намерений, ожиданий влекут за собой постоянное чувство напряжения, беспокойства, тревоги, подавленности. Восприятие окружающего мира становится «тусклым», безрадостным.

Как же сохранить душевную гармонию, равновесие, почувствовать радость жизни и счастье?

Где искать источник вдохновения, где черпать силы и энергию?

Хотелось бы привести цитату из притчи: «Не возрадовались боги, создав человека, призадумались: ведь ничего не мешает этому сильному и мудрому творению занять их место. И решили спрятать от него львиную долю его возможностей. Но куда? На небо – достанет, внутрь Земли – найдет. И нашли укромное место, не каждому разуму доступное: спрятали его силу в нем самом...»

События, факты, поступки имеют для нас тот смысл, который мы им придаем. Наша оценка событий вызывает эмоции (гнев, печаль, радость, тревогу, страх) и, как следствие, телесную (повышение артериального давления, сердцебиение, дрожь) и поведенческую реакции (конфликт, избегание конфликта и т.д.). Изменение своего отношения к ситуации, к событиям, направление мышления в позитивное русло безусловно приведет к улучшению настроения. И тогда наполовину пустой стакан окажется наполовину полным.

В каждом человеке заложены огромные возможности. Необходимо только правильно ими распорядиться. Часто оказавшись в ситуации стресса, человек забывает о тех простых способах, которые способны быстро и эффективно повлиять на психоэмоциональное состояние. Это те радости и удовольствия, которые делают нашу жизнь насыщеннее, светлее и ярче. Ведь жизнь не в том, чтобы жить, а в том, чтобы чувствовать, что живешь. Удовольствие от прогулки, занятия спортом или танцами, радость встречи с друзьями или удовлетворение от театральной премьеры способны создать желаемое настроение и наполнить энергией.

Как бы ни складывалась наша жизнь, всегда есть возможность на нее повлиять, изменить, улучшить. Решение есть всегда, вопрос лишь времени, как быстро мы его найдем.

→ или выпадение волосающего покрова на поверхности новообразованная; воспаление в области невуса и в окружающих его тканях; появление мелких точечных узелков на поверхности невуса.

Миф 4.

Удалять родинки больно.

После обезболивающих инъекций родинки удаляются абсолютно безболезненно.

Лазерное удаление родинок — последнее достижение медицинской науки. Лазер разрушает ткань на заданной глубине, при этом коагулирует, «прижигая» кровеносные сосуды вокруг зоны воздействия.

Ни в коем случае не пытайтесь вывести нежелательную родинку самостоятельно.

Миф 5.

После удаления родинок остаются шрамы.

Залогом «красивого» удаления являются:

- точный диагноз, поставленный квалифицированным дерматологом-онкологом;
- опытный врач, который проводит удаление;
- современная аппаратура.

Один из лучших способов удаления родинок — лазерное. Основное его преимущество — возможность визуального контролировать объем удале-

ния и минимальная травматизация окружающих тканей. Кожа восстанавливается значительно быстрее, чем после других процедур; остается практически незаметный рубец.

Миф 6.

Если родинку не травмировать, все будет в порядке.

Верно. Травмирование родинки способствует ее перерождению. Однако совсем не обязательно, что травмирование приведет к развитию меланомы. Чем раньше вы удалите потенциально опасную родинку, тем меньше шансов, что процесс ее перерождения зайдет слишком далеко. Поста-

вить диагноз своевременно можно во время профилактических осмотров кожных покровов у дерматолога-онколога. Во всем цивилизованном мире такие осмотры являются обязательными хотя бы раз в год. Специалистами в подозрительных случаях используется современная диагностическая аппаратура — «компьютерный дерматоскоп». В нашей стране такой прибор пока встречается нечасто. Работа на нем требует дополнительной подготовки.

Григорий Никитич Соколов,
кандидат медицинских наук, врач
высшей категории, доцент клиники
дерматовенерологии

Город здоровья

- Удаление родинок, папиллом.
- Безоперационная методика удаления бородавок.
- Гистологическое исследование новообразований.
- Устранение лазером «сосудистых звездочек», гемангиом, «винных пятен».
- Коррекция возрастных изменений кожи.
- Фотоэпиляция, фотомоложение.

Город здоровья



Сергей Геннадьевич Крылов,
кандидат медицинских наук, заведующий урологическим отделением
консультативно-диагностического центра поликлиники

цистит, заболевания, передающиеся половым путем.

— Что такое цистит?

— Цистит — воспаление слизистой мочевого пузыря. Является одним из наиболее частых урологических заболеваний, при этом чаще страдают женщины, что связано с анатомо-морфологическими и гормональными особенностями их организма. Различают циститы инфекционные и неинфекционные. К неинфекционным относятся химический, аллергический, лучевой, ожоговый, интерстициальный циститы. При циститах инфекционной природы, которые встречаются намного чаще неинфекционных, возбудителями, в основном, бывают представители условно-патогенной флоры — кишечной палочки, стрептококки, стафило-

кокки и т.д. С каждым годом растет инфицирование возбудителями заболеваний, передающихся половым путем — хламидиями, микоплазмой, уреаплазмой и вирусами.

— Какие факторы провоцируют возникновение цистита летом?

- Наиболее распространены факторы возникновения цистита в теплое время года:
- Резкие перепады температуры тела, переохлаждение при долгом пребывании в воде.
- Нарушения в работе иммунной системы организма при поездках, сопровождающихся сменой климатических зон.
- Активизация половых контактов.
- Несоблюдение правил личной гигиены при поездках на природу.
- Смена рациона питания.
- Нарушение обычного режима

Интервью с Вашим доктором

мочепускания, связанное с перелетом или переездом.

— Что делать, если вы заболели на курорте?

— Необходимо как можно быстрее обратиться к врачу, по дороге не переохлаждаться, пить больше жидкости, не есть острого, соленого, кислого. Если у Вас хроническая проблема, то перед тем как отправиться в путешествие, стоит проконсультироваться у своего постоянного доктора, какие лекарства брать с собой,

как и в каком случае их принимать.

— К чему может привести развитие данного заболевания, если вовремя не обратиться к врачу?

— При неблагоприятных условиях цистит может осложниться. Если возбудители попадают в почку, это приводит к развитию острого пиелонефрита — неспецифического инфекционного воспаления чашечно-лоханочной системы почки, что является экстренной патологией и показанием для госпитализации в стационар.

Уважаемые читатели! Вы можете получить ответы на волнующие темы. Ждем Ваших пожеланий и вопросов по электронной почте: gorodzdorovie@mail.ru



Клиника дерматовенерологии, корпус № 4, тел.: 499 7198, 970 6521

Моя профессия — врач



Дарья Михайловна Нефедова,
врач-офтальмолог клиники офтальмологии

— Вы с удовольствием идёте на работу?

— Наверное, могу сказать о себе, что счастливый человек. Во-первых, доставляет удовольствие моя работа, а во-вторых, меня окружает замечательный коллектив сотрудников нашей клиники и кафедры. Поэтому на работу я иду с радостью.

— Что бы Вы хотели пожелать нашим читателям этим летом?

— Прежде всего, хорошего отдыха, новых впечатлений и позитивных эмоций!

Когда солнце в глаза...

— Для кого вредны солнечные лучи? Кто относится к группам риска?

— Наиболее чувствительными к вредному воздействию солнечного света являются дети, старики и люди с заболеваниями сетчатки, а также люди, прибывающие в условиях высокогорья, заполярья, южных морей и пустыни, то есть в местах с большим ультрафиолетовым излучением. К фотосенсибилизации организма может также приводить прием некоторых лекарственных препаратов. Последствиями длительного избыточного воздействия солнечного света на орган зрения могут быть образование вав и сплизистой оболочки глаза, помутнение роговицы, катаракта, возрастная макулярная дегенерация и другие заболевания.

— Каковы характеристики солнечных очков?

— Современные солнцезащитные очки, конечно, должны соответствовать модным тенденциям дизайна. Но на первом месте стоят их функциональные свойства — защита от повреждающего действия ультрафиолета и видимого света, обеспечение зрительного комфорта и повышения контрастности изображения.

Современные солнцезащитные очки должны:

- дополнительно ослаблять свет синего диапазона (390-450 нм), опасный для сетчатки глаза и являющийся причиной фоторетинитов и слепоты от возрастной макулярной дегенерации сетчатки;
- дополнительно ослаблять свет в ультрафиолетовой полосе 320-390 нм, ускоряющий развитие катаракты;
- блокировать свет ультрафиолетового диапазона короче 320 нм,



вызывающий ожоги роговицы и конъюнктивы, но при этом сохранять возможным различие основных цветов.

Если предполагается нахождение в местах с высокой инсоляцией, лучше выбирать очки с широкими заушниками или прилегающей формой (для предупреждения проникновения излучения сбоку). Хорошо прилегающие солнцезащитные очки защищают как от прямого попадающего излучения, так и от рассеянного, и отраженного от различных поверхностей. Бесцветные очковые линзы также могут выполнять солнцезащитную функцию, если в их состав введены добавки-абсорберы или проведена специальная обработка поверхностей. Эффективность солнцезащитных очков и рекомендации по их применению зависят от категории фильтра, светопропусканию которого соответствуют очковые линзы. В нашей стране и за рубежом существуют нормативные документы, регламентирующие светопропускание солнцезащитных линз

Очки из полимерных материалов в настоящее время действительно широко используются. По своим оптическим свойствам они не уступают линзам из стекла, имея при этом ряд преимуществ: являются более легкими и менее травмоопасными. У очков из пластика есть недостаток — их поверхность легко царапается. Но при аккуратном обращении, при наличии специальных упрочняющих покрытий и применении средств по уходу такие очки прослужат долго.

Хочется напомнить нашим читателям, что очки — это не просто деталь имиджа, а в первую очередь, средство коррекции зрения. Поэтому очень важно не покупать готовые очки, а проверить зрение в специализированном учреждении — салоне оптики или в одном из 24-х заново оснащенных кабинетов поликлиники нашего города. Специалисты подберут коррекцию в зависимости от зрительных потребностей пациента, определят его межзрачковое расстоя-

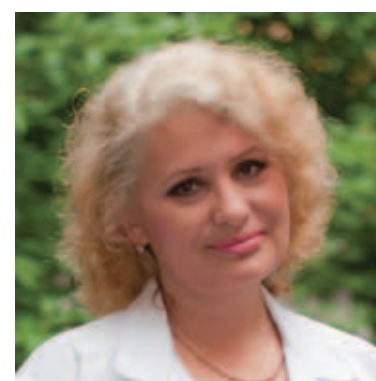
Обратите внимание на ГОСТы:
В России это ГОСТ Р 51831-2001 «Очки солнцезащитные. Общие технические требования», а в Европе — EN1836: 2005 Personal eye protection-Sunglasses for general use and filters for direct observation of the sun. Каждый вид солнцезащитных линз разработан для определенных условий освещенности и может быть отнесен к определенной категории фильтров. Идентификация фильтра помещается перед символом СУ. Всего выделяют 5 категорий фильтров (от 0 до 4). Чем больше цифра, обозначающая фильтр, тем меньше светопропускаемость и больше защита от ультрафиолета.

согласно категориям фильтра и правилу их применения.

— Сегодня много вариантов линз из пластика. Может ли он быть полноценной заменой стеклу?

Более того, обращаясь в оптику или поликлинику за очками, Вы сразу же пройдёте осмотр офтальмолога, что позволяет выявлять заболевания глаз на ранних стадиях.

Солнечное настроение



Ольга Михайловна Разумова,
главный врач Станции скорой медицинской помощи

Аптечка в дорогу

Настал долгожданный отпуск. Выбран туристический маршрут. Собираем чемоданы. Казалось бы, ничего не забыто. Однако чаще всего отдыхающие забывают о лекарствах, необходимых в отпуске. Чтобы не омрачать себе заслуженный отдых, следует позаботиться о своем здоровье заранее. Тезис о том, что болезнь легче предупредить, чем лечить, актуален до сих пор. Во многих странах некоторые лекарственные средства отпускаются строго по рецепту, без него можно приобрести только обезболяющие препараты. Предусмотрительно взять с собой необходимые медикаменты, которые быстро и эффективно окажут помощь.

Перемена климата, часового пояса, режима дня, питания могут привести к дестабилизации адаптивных механизмов организма, в том числе иммунной системы. На этом фоне могут обостриться самые различные хронические и острые заболевания.

«Главное в поисках «места под солнцем» — не схватить солнечный удар»

• **Изменение часового пояса.**

Если при перелете Вы пересекаете несколько часовых поясов, возникает расстройство внутренних биоритмов, называемое синдромом смены часовых поясов. Нарушение суточного ритма также может быть ухудшено недостаточным количеством сна перед путешествием. Характерными признаками являются усталость, бессонница, головные боли и проблемы с аппетитом. Лекарства от этого явления нет, но его воздействие можно уменьшить, воздерживаясь от употребления напитков с кофеином в течение как минимум четырех часов перед сном.

• **Простудные заболевания.**

Несмотря на жару, отдыхающие на курортах часто страдают от простудных заболеваний. Смена климата в первые дни поездки заметно сказывается на состоянии здоровья. Проявляются все характерные для простуды симптомы: слабость, недомогание, головная боль, ломота в суставах, иногда — подъем температуры, насморк, кашель, боль в горле. Преодолеть акклиматизацию помогут взятые с собой жаропонижающие и обезболяющие средства.

• **Заболевания желудочно-кишечного тракта.**

Незнакомая экзотическая кухня, порой, оказывается не по силам туристам, как следствие, могут обостриться хронические заболевания: гастриты, язвенная болезнь, панкреатит, холестит. Причиной обострения также могут быть необычные напитки, пища уличных торговцев, вода сомнительного качества. Поэтому следует употреблять только бутилированную воду, стараться есть пищу, приготовленную в надлежащих условиях. Важно подстраховаться и

положить в чемодан энтеросорбенты (активированный уголь, полифепан т.д.), а также лекарственные средства, рекомендованные для лечения имеющихся заболеваний.

• **Аллергия.**
В далеких странах имеется много неизвестных растений и фруктов, которые могут проявить себя как аллергия. Если есть предрасположенность к аллергии, необходимо позаботиться о противоязвенных препаратах.

• **«Морская болезнь».** Первая помощь.

Отправляясь в морское путешествие или планируя полет на самолете, следует приобрести средства от «укачивания», от морской и воздушной болезни. Они используются не только для лечения, но и для предотвращения таких неприятных моментов, как головокружение и тошнота. Есть

хладное место, уложить, напоить минеральной водой или соком. Если эти меры не облегчают состояние в течение 15 минут, необходимо обратиться к врачу.

• **Солнечные ожоги.**

Путешествие в теплые страны дает замечательную возможность приобрести курортный заггар. Однако тропическое, к примеру, солнце очень активно, поэтому нужно защищать кожу от вредного воздействия прямых солнечных лучей. Выбирая защитный крем или лосьон для тела, следует обратить внимание не только на его защитные свойства, но и длительность действия. Если вы обгорели, советуем использовать средства от ожогов в аэрозольных упаковках.

• **Прививки.**

Довольно часто в экзотических странах туристов могут подстеречь опасные заболевания, поэтому, планируя поездку, стоит заранее позаботиться о профилактических прививках.

Аптечка

1. Обезболивающие средства, они же — средства для снижения температуры (парацетамол, анальгин).
2. Спазмолитики (но-шпа, папаверин).
3. Противоязвенные средства (тавегил, супрастин).
4. Энтеросорбенты (активированный уголь, полифепан, смекта).
5. Противоожоговые аэрозоли (пентанол, олазол).
6. Средства для обработки порезов и ран (перекись водорода, йод).
7. Перевязочный материал (пластырь, бинт).
8. Средства, облегчающие пищеварение (мезим).
9. Настойки валерианы или пустырника.
10. Нитроглицерин, лучше в виде спрея, и препараты для быстрого снижения артериального давления для людей пожилого возраста.
11. Мягкие таблетки от «укачивания».

определённые правила поведения при «укачивании»: необходимо сесть или, по возможности, лечь, закрыть глаза, а также производить глотательные движения (пить воду мелкими глотками или сосать леденцы).

• **Тепловой удар.** Первая помощь.

При тепловом ударе необходимо переместить пострадавшего в про-

Чтобы путешествие доставило удовольствие и только приятные воспоминания, а не целый букет заболеваний, мы приводим список лекарственных препаратов, которые могут понадобиться в отпуске.

Во-первых, не забудьте взять с собой те лекарства, которые назначены по поводу имеющихся хронических

заболеваний, то, что Вы принимаете постоянно. Кроме того, необходимы средства от загара и укусов насекомых. Людям с нестабильным артериальным давлением стоит взять тонометр.

Кроме того, в аптеках имеется большой выбор препаратов этих групп. Выберите то, что уже знакомо и соответствует Вашим материальным возможностям.

Соблюдая рекомендации по применению вышеназванных медикаментов, Вы сможете снять первые признаки заболевания, прежде чем обратиться за медицинской помощью. Занимаясь самолечением очень опасно.

Желаем Вам привезти назад «аптечку» неиспользованной.

Будьте здоровы!



Скорая медицинская помощь:

- кардиологические, реанимационные, педиатрические бригады,
- медицинская транспортная служба на любые расстояния

Клиника офтальмологии, корпус № 16, тел.: 329 0334

Скорая медицинская помощь, тел.: 329 03 03 (круглосуточно)

Тема номера



Ирина Александровна Зарембо, кандидат медицинских наук, врач-пульмонолог высшей категории, заведующая стационаром дневного пребывания клиники пульмонологии

– **Какие основные причины простуды в жару?**

– Острый бронхит, как правило, вызывают вирусы (гриппа, парагриппа, аденовирусы, респираторно-синцитиальные и др.), бактерии (микоплазма, хламидия, пневмококк и др.), физические и химические факторы (соляная кислота, сухой, холодный, горячий воздух и др.). Если осенью развитие бронхита связано с тем, что люди после отпуска и каникул возвращаются на работу и заражаются вирусной инфекцией от больных, то весной и летом причины болезни несколько другие. Включаются кондиционеры и вентиляторы, открываются окна, создаются сквозняки, употребляются холодные, или даже «ледяные», напитки. Так, сначала происходит перегревание организма, затем – резкое переохлаждение. Кроме того, летом возможен неправильный выбор одежды: зная, что днем по прогнозу ожидается теплая погода (выше 20° С), люди уже утром, когда температура воздуха составляет всего 12-15° С, надевают легкую одежду, заведомо подвергаясь переохлаждению. Все эти факторы способствуют снижению как общего, так и местного иммунитета и, преж-

«Искусство сохранения здоровья состоит в соблюдении соразмерности причин, влияющих на здоровье»

Авиценна (Абу-али ибн Сина)

де всего, в верхних дыхательных путях.

– **Как предупредить болезнь?**

– В жаркое время не следует пить холодные напитки, есть в больших количествах мороженое, находиться в помещении с работающим кондиционером. Эти меры профилактики касаются, прежде всего, людей ослабленных, часто болеющих, страдающих хроническими заболеваниями, подвергающихся стрессу, а также детей и людей пожилого возраста. Необходимо избегать контактов с людьми с уже заболевшими острой респираторной инфекцией или бронхитом. Если же общения по какой-то причине не миновать, следует носить маску (менять каждые 2-3 часа) и проводить профилактику возникновения вирусной инфекции с помощью противовирусных препаратов.

Безусловно, курение не добавит вам здоровья, но значительно увеличивает риск развития не только острых, но и хронических болезней органов дыхания. На хорошую сопротивляемость организма повлияет правильное питание: регулярное, до 4-5 раз в день, небольшими порциями, с

богатым содержанием витаминов, в том числе за счет употребления фруктов и овощей нашего региона.

– **Что делать в тех случаях, если Вы уже заболели?**

– Прежде всего, необходимо остаться дома и вызвать участкового терапевта. Тепло одеться, пить только теплые напитки (отвар шиповника, клюквенный и брусничный морсы, чай с лимоном) в максимальном количестве. Полезны растительные антисептики (употребление внутрь лука и чеснока). При высокой температуре (свыше 38,5°) необходимо ее снизить с помощью жаропонижающих средств, но если

она не выше этого уровня, не нужно стремиться нормализовать ее, так как повышение – нормальная защитная реакция организма на инфекционное или вирусное заболевание. При вирусной инфекции показано применение противовирусных препаратов, совет по конкретному лекарству Вам даст лечащий врач.

В заключение хочется отметить: помимо конкретных мер предупреждения простудных заболеваний, не стоит жить в «ожидании» болезни после съеденной порции мороженого (мысль может быть материальной). Нам всем необходимо испытывать как можно больше положительных эмоций, быть доброжелательными любящими и чаще радоваться, так как именно это является залогом хорошего здоровья и крепкого иммунитета.

Простуда в жару

Бронхиты давно стали спутниками летнего отдыха вопреки распространённому мнению о том, что это заболевание возникает в осенний период. Иногда число заболевших летом превышает зимние показатели.

Стационар дневного пребывания КЛИНИКИ ПУЛЬМОНОЛОГИИ

- Консультации пульмонологов, алергологов-иммунологов, терапевтов, торакальных хирургов и онкологов.
 - Комфортабельные 2–4-х местные палаты.
- Диагностика и лечение:
- бронхиальной астмы и хронического бронхита;
 - интерстициальных заболеваний лёгких;
 - хронической дыхательной недостаточности;
 - внелегочных форм аллергии;
 - храпа и нарушения дыхания во сне.

ул. Рентгена д. 12, корп. 44, тел.: 329 0333, 329 0339

Медицинский словарь

Летние болезни

Фотодерматоз – избыточная реакция на световое, обычно солнечное излучение, которое развивается через минуты, часы или сутки после облучения и длится днями, неделями, месяцами и даже годами.

Солнечный ожог – острое воспаление кожи в ответ на избыточное воздействие естественного (солнечного) или искусственного УФ-излучения. Степень поражения зависит от времени пребывания на солнце и типа светочувствительности кожи. Ожог возможен, даже если Вы в одежде. Клиническая картина может быть различной – от легкого покраснения до пузырей или даже общих симптомов (головная боль, озноб, жар, общая слабость). От солнечных ожогов страдают, прежде всего, наиболее открытые участки тела, лицо. Кожа, перенесшая ожог, может стать очень чувствительной и требовать дополнительного ухода. При такой проблеме необходимо активное увлажнение кожи, некоторым пациентам показаны даже инъекционные методики (например, введение гиалуроновой кислоты).

Солнечные ожоги могут явиться «бомбой замедленного действия» – они увеличивают риск развития злокачественных новообразований кожи, в том числе меланомы. Кроме того, при частом и длительном пребывании на солнце происходит преждевременное старение кожи, она теряет эластичность, гладкость, увеличивается количество морщин.

Людям со светочувствительностью кожи 1, 2 и 3 типов нужно помнить об использовании фотопротекторов в весенне-летний период. Необходимо их применение не только во время пляжного отдыха, но и в составе средств ежедневного ухода.

Фотосенсибилизация – повышенная чувствительность организма к совместному воздействию ультрафиолетового излучения. Понятие фотосенсибилизации включает в себя фотоаллергические реакции, сопровождающиеся зудом и высыпанием на коже, которые развиваются у людей с повышенной чувствительностью к какому-либо веществу (сенсибилизацией) при совместном воздействии на кожу аллергена и солнечного света.

Частой причиной являются некоторые антибактериальные и противогрибковые добавки, душистые вещества в составе моющих средств, лекарства для наружного применения, в частности – сульфаниламиды.

При применении лекарственных препаратов внутрь или при непосредственном контакте химического вещества с кожей могут развиваться также фототоксические реакции, когда клиническая картина напоминает солнечный ожог. Эти вещества называются фотосенсибилизаторами. Примерами могут служить антибиотики (доксициклин и офлоксацин), некоторые антидепрессанты, мочегонные и обезболивающие средства, сок борщевика, сельдерея, лайма, ряд луговых трав, духи, в состав которых входит бергамот. Фототоксическим реакциям подвержены все люди, независимо от расы и типа светочувствительности кожи. При лечении данной патологии, кроме наружной терапии и препаратов внутрь, дерматологи уделяют внимание выявлению причины фотосенсибилизации и использованию грамотно подобранных солнцезащитных средств.

Тепловой (солнечный) удар – возникает вследствие нарушения в организме равновесия между теплопродукцией и теплоотдачей. Воздействие повышенной температуры воздуха усугубляется следующими моментами: отсутствие ветра, длительное воздействие солнечных лучей преимущественно на затылочно-теменную область головы, пребывание на солнце в состоянии опьянения или с переполненным желудком, длительное отсутствие перемены положения тела и движения (сон на солнце), физические нагрузки без периодического отдыха в жаркое время дня.

В легких случаях тепловой удар проявляется слабостью и головной болью. Для случаев средней тяжести характерны сильные головные боли, тошнота, рвота, подъем температуры тела. В более тяжелых могут появиться судороги, состояние возбуждения, потеря сознания, температура тела повышается до 39-40° С, пропадает потоотделение. В основе этих процессов лежит нарушение водно-электролитного баланса организма.

Уважаемые пациенты! В клиниках Университета работают диспетчерские пункты отдела организации платных медицинских услуг:

№	КЛИНИКА	МЕСТОНАХОЖДЕНИЕ	РЕЖИМ РАБОТЫ	ТЕЛЕФОН	СПОСОБЫ ОПЛАТЫ
1	Центральный диспетчерский пункт поликлиники № 31	ул. Л. Толстого 6-8, корпус № 5	в будние дни: с 08.00 до 20.00, в субботу: с 09.00 до 15.00	329 0333	За наличный расчет и по банковским картам
2	Клиника неврологии, госпитальной и факультетской терапии	ул. Л. Толстого 6-8, корпус № 10	в будние дни: с 09.00 до 16.00	329 0338	За наличный расчет и по банковским картам
3	Клиника офтальмологии	ул. Л. Толстого 6-8, корпус № 16	в будние дни: с 09.00 до 19.00	329 3334	За наличный расчет и по банковским картам
4	Клиника дерматовенерологии	ул. Л. Толстого 6-8, корпус № 4	в будние дни: с 09.00 до 19.00	499 7196 970 6521	За наличный расчет и по банковским картам
5	Клиника акушерства и гинекологии	ул. Л. Толстого 6-8, корпус № 4	в будние дни: с 09.00 до 16.00	329 0340	За наличный расчет
6	Клиника факультетской хирургии, госпитальной хирургии № 2	ул. Л. Толстого 6-8, корпус № 38	в будние дни: с 09.00 до 16.00	329 0332	За наличный расчет и по банковским картам
7	НИИ пульмонологии, клиника госпитальной хирургии № 1	ул. Рентгена 12, корпус № 44	в будние дни: с 09.00 до 16.00	329 0339	За наличный расчет
8	Клиника пропедевтики внутренних болезней, урологии	ул. Л. Толстого 17, корпус № 54	в будние дни: с 09.00 до 16.00	234 4100	За наличный расчет и по банковским картам
9	Станция скорой медицинской помощи	ул. Л. Толстого 6-8 (вход с набережной реки Карповки), корпус № 11	круглосуточный	329 0303	За наличный расчет
10	Центр лабораторной диагностики	ул. Л. Толстого 6-8, корпус № 11	в будние дни: с 09.00 до 16.00	346 3938	За наличный расчет
11	Центр молекулярной медицины	ул. Л. Толстого 6-8, (вход с набережной реки Карповки) корпус № 28	в будние дни: с 09.00 до 16.00	499 7194	За наличный расчет
12	Процедурный кабинет поликлиники № 31 (забор платных анализов)	ул. Л. Толстого 6-8, корпус № 5 2-й этаж поликлиники № 31, кабинет № 42	в будние дни: с 09.00 до 13.00	329 0337	За наличный расчет
13	Отделение стоматологии поликлиники № 31	ул. Л. Толстого 6-8, корпус № 5, • 1-й этаж поликлиники № 31, • 2-й этаж поликлиники № 31, кабинет № 82	в будние дни: с 08.30 до 20.00 в будние дни: с 08.30 до 20.00	234 6113 499 7107	За наличный расчет
14	Институт детской гематологии и трансплантологии имени Р. М. Горбачёвой	ул. Рентгена 12, корпус № 44	в будние дни: с 09.00 до 16.00	233 5503	За наличный расчет

Приложение к газете «Пульс».

Учредитель – Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И. П. Павлова.

Газета зарегистрирована Северо-Западным региональным управлением Государственного комитета Российской Федерации по печати 08.07.1997 г. Регистрационное свидетельство № П3843.

Наш адрес: 197022, Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, корп. № 5 каб. 88 e-mail: gorodzdorovie@mail.ru

Верстка: Александра Фалдина. Главный редактор: Елена Каверина. Печать в ООО «Дитон» 194044, г. Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский пр., д. 60, литера М. Тираж: 999 экз.

Редактор: Лариса Королёва. Корреспондент: Ирина Харук. Распространяется бесплатно. Заказ № от 26.05.2010