

# Петербургская Женка

ГАЗЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ»

февраль 2019 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ФЕВРАЛЯ

**2 февраля**, в субботу, вспомним великий подвиг наших героев и отметим Победу в Сталинградской битве в 1943 году.

**14 февраля - День святого Валентина (День всех влюбленных).** Историки утверждают, что корни Дня Св.



Валентина уходят в античный римский праздник Луперкалии. А своим названием он обязан молодому священнику Валентину, казнённому языческим императором Клавдием II в 269 году до н.э. за приверженность к христианству и полюбившему дочь своего тюремщика. Его послания любимой девушке, передававшиеся из узилища, и были первыми «валентинками». Церковным праздником День Святого Валентина 14 февраля был объявлен тоже достаточно давно – в 469 году римским папой Геласиусом. В Европе его начали праздновать именно как День

влюблённых примерно 8 веков назад. С европейскими переселенцами традиция отмечать эту дату пересекла океан, а по мере развития колониальной системы распространилась и по всему земному шару. Ну а в нашей стране празднования Дня всех влюблённых начались после распада СССР.

Традиции встречи Дня Всех Влюблённых очень разнообразны и отличаются от страны к стране. В России, кроме неперменной отправки «валентинок» твёрдых традиций пока не сложилось.

**17 февраля – День спонтанного проявления доброты.** В России этот праздник пока еще мало известен, хотя ряд компаний организуют к данному дню различные благотворительные мероприятия. Главное в этот день, как призывают организаторы, нужно стараться быть добрым ко всем. И не просто добрым, а добрым безгранично и бескорыстно.

**20 февраля - Всемирный день социальной справедливости.** Идея учреждения данного праздника на



международном уровне назревала давно. И когда в 1995 году на встрече руководителей ведущих государств мира, проходившей в датской столице, она была озвучена, то сразу же получила серьёзную поддержку. Однако прошли долгих 12 лет, пока на состоявшейся в 2007 году Генеральной Ассамблее ООН о создании нового праздника было объявлено официально, для чего была принята специальная резолюция. Произошло это событие 18 декабря. Инициатором в данном случае выступила Республика Киргизстан.

В резолюции была не только оглашена дата встречи нового праздника, но и впервые на таком уровне сформулированы принципы социальной справедливости, которые все страны – члены ООН обязались строго соблюдать и воплощать в жизнь. Цели проведения нового праздника, в реальности отмечаемого не с момента учреждения, а с 2009 года: искоренение нищеты; достойный труд для всех; полное равноправие всех людей; установление благосостояние.

**23 февраля – День воинской славы – День защитника Отечества**

Сегодня для некоторых людей праздник 23 февраля остался днем мужчин, которые служат в армии или в каких-либо силовых структурах. Тем не менее, большинство граждан России и стран бывшего СССР склонны рассматривать День защитника Отечества не столько, как годовщину победы или День Рождения Красной Армии, сколько, как День настоящих мужчин. Защитников в самом широком смысле этого слова. И для большинства наших сограждан это важная и значимая дата.

# С днём рождения

*17 февраля – Анжелу Анатольевну Тимошенко*

*18 февраля – Людмилу Федоровну Еремину*

*28 февраля – Татьяну Вадимовну Василенко*

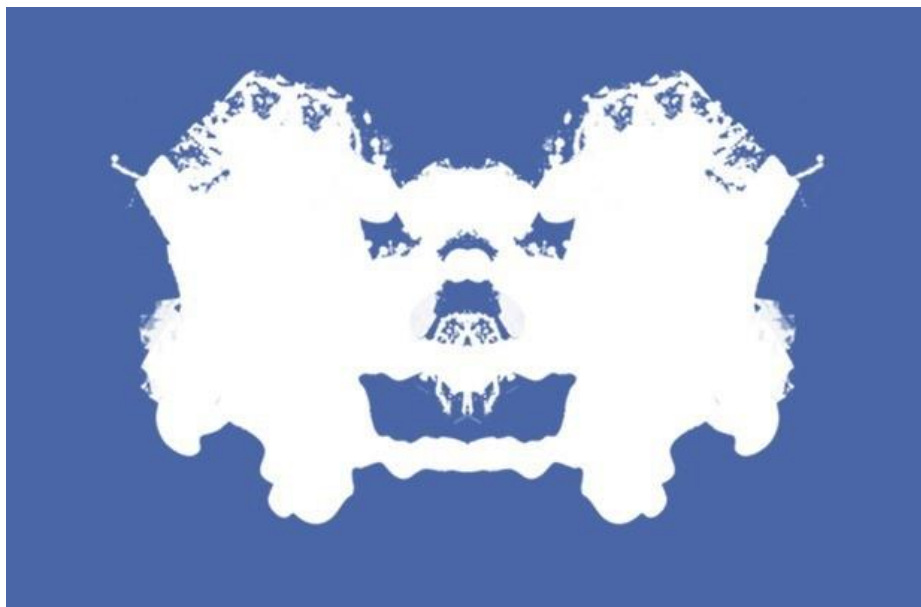
☆

*Желаем радости, гармонии в душе,  
И много светлых, радостных мгновений,  
А также всегда жить на кураже,  
Пусть будет много ярких впечатлений!*

☆



## Как настроиться на ПОЗИТИВНЫЙ лад



Праздничное настроение и подведение итогов года перемежается с тревожным ожиданием по поводу того, что год грядущий нам готовит. Кто-то привык рассчитывать, что со сменой цифр всё плохое остается в прошлом и жизнь начнется с чистого листа, кто-то, напротив, предполагает, что всё прекрасное осталось позади и теперь всё будет только хуже, но правда в том, что единственный момент, который стоит проживать по настоящему, — это не прошлое и не будущее, а здесь и сейчас, и единственная причина, которая мешает нам честно проживать свое здесь и сейчас, — это негативное мышление, приводящее нас к страхам, тревоге и хандре.

Далеко не все события в жизни зависят от нас, но вот отношение к этим событиям зависит от нас на 100 процентов. Это ваш выбор, считать ли день морозным и бодрящим или зябким и противным. Это мы даем себе установку, происходит ли в торговом центре веселая предновогодняя суэта или он полон гадкими суетливыми людишками. Это мы приписываем коллеге по работе мифическую неприязнь к себе, вместо того чтоб лишний раз ему просто улыбнуться. И да, это в нашей культуре существует прекрасный стереотип, что вот эти американцы (европейцы, тайцы и т. д.) улыбаются друг другу неискренними улыбками, а мы хмурые, зато честные. И более того, это именно у нас принято воспитывать детей через негативное подкрепление: вместо того чтоб сказать ребенку какой он сильный и ловкий, раз забрался на дерево, мы говорим боже мой, разобьешься, упадешь, туда не ходи, там страшно, тут злой дядя украдет, здесь машина соььет, а Дед Мороз, наверное, и вовсе педофил.

И всё же именно позитивное мышление дает нам ряд прекрасных преимуществ (помимо очевидно более хорошего настроения): устойчивость к простудным заболеваниям, меньшую подверженность стрессам, лучшие приспособительные способности, естественную способность к формированию прочных взаимоотношений и так далее.

И если вам набил оскомину образ глубокомысленного, но постоянно страдающего циника, то первым делом вы должны принять ответственность за то, в каком образе и состоянии вы проживаете эту жизнь. Никто, кроме вас, не контролирует ваши мысли. Никто не навязывает вам, как вы себя должны чувствовать. И даже если вы тревожный человек, склонный впитывать чужие невзгоды и волнения, это опять-таки именно ваш выбор, от каких именно людей вы подпитываетесь, ведь с таким же успехом вы могли бы предпочесть впитывать эмоции и уверенность позитивно настроенных людей.

Составьте для себя план о том, как перестать мыслить негативно. Придумайте, что бы вы хотели сделать прямо сегодня и только для себя. Решите наконец, что именно вы контролируете ситуацию, не позволяйте

другим людям и ситуациям навязывать вам, что вы должны делать и чего не должны. Не позволяйте другим людям рушить ваши планы. Люди порою могут казаться более обеспокоенными чем-либо, чем они являются на самом деле, таким образом затягивая вас в тревожное болото, о котором они-то сами и не слишком волновались. Привыкайте «узнавать» свои негативные мысли, весьма неплохо начать записывать их. Прочитывайте записанное в конце дня и придумывайте, как бы вы могли изменить ту или иную мысль на противоположную. Например: я слишком долго жду подругу в кафе и раздражаюсь. Вместо этого можно порадоваться, что есть еще десять минут, чтобы прочитать заинтересовавшую вас статью, позвонить маме, ответить на письмо.

В дальнейшем, если вы будете вести записи (что лучше) или хотя бы пытаться запоминать, то, что вас выбило из колеи, скорее всего, со временем вы заметите определенную тенденцию: какие негативные мысли вас чаще всего преследуют? Какие вещи раздражают? После общения с кем вы склонны впасть в хандру или панику? Почему? Когда вы сможете обобщить, сузить проблему, вам легче будет с ней работать, анализировать ее и со временем искоренить или хотя бы нивелировать.

Со временем вы начнете с ходу идентифицировать свои негативные мысли. Создайте из этого игру. Отслеживайте их появление и придумывайте им позитивную замену. Избегайте максимализма. Перестаньте делить вещи на черные и белые. Всё неоднозначно, у каждого события много оттенков. Старайтесь находить компромиссные решения. Не бросайте что-то совсем, потому что вы не успеваете. Лучше сделать качественно часть и спокойно доделать ее завтра, чем впасть в панику, сказать, что я ничего не успеваю, не сделать ничего и завтра снова не успеть. Позвольте себе быть немного расслабленнее, возможно, это снизит градус вашей ответственности, но сбережет ваши нервы, а возможно, вы станете успевать всё только лучше.

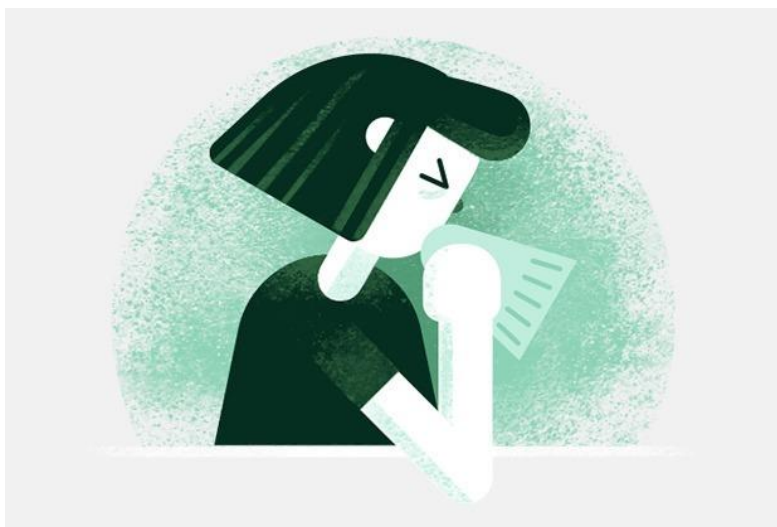
Не позволяйте людям срывать на вас, будь то хоть начальник, хоть друг, хоть член семьи. Одним можно просто сказать, что вы не готовы продолжать диалог, пока он происходит в подобной форме, другим — что подобное отношение будет сказываться на вашей работе. Если с людьми разговаривать, а не надеяться на метафизическое понимание, они вполне способны войти в вашу ситуацию и поменять поведение.

Найдите себе увлечение, которое вас успокаивает или позволяет выпустить пар. Займитесь боксом, больше гуляйте в парках, начните играть на флейте — ни для какого увлечения никогда не поздно, если вам давно этого хотелось, главное, чтоб вам это было приятно и приносило радость. Не забывайте уделять время себе. Не жертвуйте своим увлечением ради того, чтоб сводить ребенка в лишний кружок или перевыполнить план. Ребенок вырастет, а босс не оценит. Любите себя и помните, что ничто происходящее не является катастрофой. Так или иначе большинство проблем можно разрешить.

Источник

<https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/ask-me/203653-everything-will-be-alright>

### 15 вопросов о детском иммунитете, частых ОРВИ и лечении болезней



Зима — традиционный пик заболеваемости ОРВИ и гриппом, причем не только среди детей, которые ходят в детский сад и в школу, но и среди взрослых. The Village задал иммунологу Умару Хасанову самые частые вопросы, которые волнуют родителей: почему один ребенок болеет часто, а другой **редко, существует ли надежная профилактика ОРВИ, что означает цвет выделений из носа, стоит ли опасаться кашляющих людей в транспорте, когда нужны антибиотики.**

**Вопрос, который волнует почти всех родителей детсадовцев: болеть два раза в месяц — это нормально?**

Смотря как болеть. Если болезни протекают без бактериальных и грибковых осложнений, заложенность носа и кашель продолжаются не больше двух недель, ребенок выглядит здоровым вне болезни, педиатр не выявил хронических заболеваний, связанных с повышенной склонностью к инфекциям, то норма. Нередко родители постоянными болезнями считают длительный насморк, храп во сне, кашель в течение нескольких недель без температуры. Бытует даже миф, что если температура не повышается, то с иммунной системой что-то не так. На самом деле в подавляющем большинстве случаев это аллергический (но чаще неаллергический) ринит, так что необходим осмотр ребенка для дифференциальной диагностики и подбора правильной терапии.

Еще очень важно обращать внимание на периодичность болезни. Например, у ребенка может быть лихорадка день в день каждый месяц. Если есть периодичность, то необходимо исключить синдром Маршалла, периодическую болезнь, гипер-IgD-синдром и некоторые другие аутовоспалительные заболевания. При такой лихорадке редко закладывает нос или появляется кашель.

**Почему одни дети болеют постоянно, а другие редко?**

Примерно у половины детей нет хронических заболеваний, которые способствовали бы частым респираторным инфекциям, и они практически здоровы. В остальных случаях необходим осмотр для того, чтобы понять, есть ли сопутствующие причины болезней. Повышенная склонность к инфекциям, например, развивается при некоторых лор-заболеваниях из-за аллергического или вазомоторного ринита. При бронхиальной астме, муковисцидозе, заболеваниях, ассоциированных с потерей белка (целиакия, гломерулонефрит или поражение кишечника при болезни Крона и НЯК) и эндокринных заболеваниях (сахарный диабет, нарушения работы щитовидной железы) также растут риски ОРВИ.

Частые ларингиты, пневмонии и длительный кашель могут возникать из-за гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Довольно распространен латентный дефицит железа (или, как его еще называют, анемия без анемии), когда гемоглобин хороший, но при этом все признаки его снижения: бледность и сухость кожных покровов, голубоватые склеры, учащенное сердцебиение, повышенная утомляемость, эмоциональность, плаксивость, раздражительность и бесконечные инфекции от ОРВИ до частых рецидивов везикулярного герпетического дерматита.



Чтобы исключить эти и другие причины, не нужен взвод врачей и бесчисленное количество анализов. Необходим грамотный педиатр и — в некоторых случаях — небольшой объем лабораторных обследований. Если врач выявит тревожные симптомы или красные флаги, то направит к узким специалистам.

### **Ребенок идет на массовое мероприятие, после которого с большой долей вероятности заболит ОРВИ. Существуют ли методы профилактики?**

Не существует более эффективных способов профилактики ОРВИ, чем тщательная гигиена, регулярные орошения носа физиологическим раствором, постоянные проветривания помещения с сохранением нормальных условий (влажность 40–50 %, температура воздуха не выше 22 градусов) и, разумеется, современная иммунопрофилактика для защиты от гриппа.

### **Помогают ли дезинфицирующие спреи или мази для носа?**

На сегодняшний день нет качественных исследований, которые показали бы эффективность и безопасность дезинфицирующих спреев для носа и ротовой полости в качестве профилактики ОРВИ. Это, кстати, естественно: любое вещество довольно быстро смывается слюной, его концентрация физически не может поддерживаться. Правда, недавние исследования [показали](#), что обработка рук дезинфицирующими средствами снижает заболеваемость и является эффективной профилактикой.

Гораздо хуже обстоит ситуация с мазями для носа: нанося вяжущее средство, вы парализуете миллионы ресничек носовой полости, которые улавливают на себя вирусы, бактерии и пыль. Получается, мы сами даем зеленый свет болезнетворным микроорганизмам, устраняя защиту от них. По этой же причине бесполезны препараты, которые создают пленку, которая якобы защищает от вирусов и аллергенов.

### **Стоит ли бояться тех, кто чихает и кашляет в транспорте или на концерте?**

Нет, остерегаться стоит вовсе не их: человек наиболее заразен за два-три дня до появления слизи и заложенности носа, когда выглядит абсолютно здоровым. Вообще, крайне важно с раннего детства привыкать правильно чихать и кашлять (в локоть), соблюдать тщательную гигиену и мыть не только руки после общественных мест, но и лицо, а также избегать любых видов курения. Даже если кто-то, покурив на улице, подойдет к ребенку, то остатки дыма на коже и одежде могут способствовать частым респираторным инфекциям, особенно в раннем возрасте.

### **Нужно ли лечить ОРВИ?**

Если кто-то придумает универсальное лечение ОРВИ, это будет переворот в медицине, и вряд ли этот человек отделается только одной Нобелевской премией. К сожалению, такими обещаниями пестрит только лживая реклама. То, что называется лечением ОРВИ в России, на самом деле равносильно бездействию: проблема в том, что родители (да и многие врачи) верят в эффективность пустышек, а в итоге болезнь пускают на самотек. Ребенок ослаблен, обезвожен, жаропонижающие принимаются в очень маленькой дозе (в России в инструкции указывают неправильные дозировки ибупрофена и парацетамола) или, наоборот, слишком большой, так как температура не снижается. Зато якобы противовирусные свечи при этом вставляют с завидной регулярностью.

### **Как лечить ОРВИ правильно?**

Чтобы ребенок болел гораздо легче и без осложнений, необходимо его активно отпаивать — опаснее всего при ОРВИ именно обезвоживание. Нужно давать жаропонижающие, исходя из состояния ребенка, а не цифр на градуснике, и в правильной дозе: для ибупрофена — 10 миллиграммов на килограмм массы тела до трех-четырёх раз в сутки, а для парацетамола — 15 миллиграммов на килограмм до четырех раз. Необходимо активно орошать нос физиологическим раствором и не использовать сосудосуживающие средства без крайней необходимости и не дольше трех дней (а последние исследования рекомендуют ограничить использование их у детей младше шести лет). Важно купать ребенка минимум два раза в день вне лихорадки, выходить гулять сразу после улучшения самочувствия, создать дома комфортные условия (чтобы было прохладно и влажно).

## **А как лечить насморк?**

Если насморк длится не дольше двух недель и не осложняется синуситами, то нет повода для беспокойства. Можно обойтись прогулками на свежем воздухе, частыми орошениями носа физиологическим раствором. Сосудосуживающими препаратами надо пользоваться исключительно при тяжелой заложенности, когда насморк мешает заснуть или поесть. Цвет соплей не является признаком бактериальной инфекции и зависит от этапа вирусной инфекции. Назначение в этом случае бесполезных (а иногда и вредных) антибактериальных капель в нос неэффективно и небезопасно. Обращаться же к врачу необходимо только в том случае, если заложенность носа длится больше двух недель.

## **В какой момент нужно начинать давать антибиотики?**

Что касается бактериальных осложнений, то у нас принята ужасная практика назначений антибиотиков при лихорадке на третий день. Надо знать, что температура может быть гораздо дольше, а антибактериальные препараты должны назначаться строго при подтвержденной бактериальной инфекции, и никак иначе. Доказано, что даже если в первый день ОРВИ начать прием антибиотиков, то это не профилаксирует ни пневмонию, ни гнойный отит. Но своевременная вакцинация от пневмококковой инфекции защитит от бактерий, которые в 80 % случаев являются причиной бактериальных осложнений.

## **В каких ситуациях антибиотики необходимы?**

Как вариант — при стрептококковом тонзиллите и фарингите. Важным отличием таких заболеваний является то, что нос практически не закладывает, а боль в горле такой силы, что невозможно глотать. Именно так выглядит настоящий тонзиллит: диагностировать ангину из-за скопления казеозных пробок — в высшей степени безграмотно. Руководствуясь шкалами МакАйзека, критериями диагностики Centor, а также результатами экспресс-теста, врач примет решение о необходимости антибиотика, который в данном случае нужен для профилактики осложнений на суставы и сердце. Вообще, антибиотики нужны при многих инфекционных заболеваниях, но только в тех случаях, когда без них не обойтись.

## **Какие из распространенных инфекций могут угрожать жизни ребенка?**

Опасность для жизни представляют гепатит А и В, грипп, корь, паротит, краснуха, коклюш, ветряная оспа, пневмококковая и менингококковая инфекция, туберкулез и многие другие заболевания, которые уже являются управляемыми (существуют способы их профилактики, а в некоторых случаях и лечение, или активно ведутся исследования). Самый эффективный метод профилактики очевиден — вакцинация.

## **Вакцинация от гриппа — это стопроцентная защита? А от ОРВИ она защищает?**

Вопреки расхожему мнению, прививка от гриппа не будет защищать от других респираторных инфекций — мало того, вероятность заболеть гриппом тоже остается. Но прививка необходима в первую очередь для профилактики угрожающих жизни осложнений. Есть только одно условие: вакцина должна быть полноценной, то есть отвечать строгим международным требованиям и содержать необходимое количество антигена.

## **Что влияет на иммунитет?**

Негативно на иммунную систему влияют заболевания, о которых я уже говорил, а также ВИЧ, корь, прием иммунодепрессантов, длительное воздействие ионизирующего облучения, многие онкологические заболевания (особенно лейкозы), цирроз печени. Важно не забывать, что физиологическая иммуносупрессия развивается у детей, пожилых людей, а также при беременности. Поэтому иммунопрофилактика необходима в этих группах в первую очередь.

Не стоит покупать препараты, которые рекомендуют как повышающие иммунитет. Препараты, которые действительно положительно влияют на иммунную систему, относятся к реанимационным и вводятся в исключительно тяжелых случаях.

### **Влияет ли сладкое на иммунитет?**

Прямого влияния сладкого на иммунную систему нет, но большое количество быстрых углеводов в рационе повышает риск развития ожирения и сахарного диабета второго типа, а также может быть причиной серьезного нарушения пищевого поведения.

Кстати, сладкое может даже послужить лекарством: если у ребенка из-за стрессовых факторов (а инфекция является таким фактором), развилась диарея или интенсивная рвота, появилось обезвоживание и повысился ацетон, то большое количество углеводов просто необходимо для нормализации состояния. Недавно родители привели ко мне на прием ребенка, ослабленного из-за сильной инфекции (в его моче наблюдалось значительное повышение уровня кетоновых тел). Прямо на приеме было решено начать терапию, которая включала в себя конфеты, печенье и сок. Результат — ребенок ожил прямо на глазах. Но, разумеется, во всем нужна мера, в том числе со сладостями.

### **При какой частоте детских болезней родителям надо обращаться к иммунологу?**

Ребенок, который посещает детский сад, может болеть 10–15 раз в год (особенно если есть старшие братья или сестры). Как я упоминал, все зависит от того, как болезни протекают.

Если идти к специалисту, то в идеале — к квалифицированному педиатру или семейному врачу. К иммунологу ребенка необходимо направлять только в тех случаях, когда есть признаки первичного иммунодефицита. Существует 12стораживающих факторов, из-за которых можно заподозрить первичный иммунодефицит и обратиться к иммунологу. Они очень подробно [изложены](#) на сайте фонда «Подсолнух», который специализируется на помощи людям с первичными иммунодефицитами. Но эти врожденные заболевания практически никогда не проявляются частыми вирусными инфекциями, их тревожный признак — частые бактериальные и/или грибковые инфекции.

**В случае необходимости Вы можете получить экстренную психологическую помощь и записаться на приём к специалистам по Телефону доверия: 713-13-19 (с 9.00 до 21.00) Все виды услуг оказываются бесплатно**

Издатель: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
«Кризисный центр помощи женщинам»  
Тел/факс: 373-47-69  
Редколлегия: М.А.Гречишкина, Н.А. Павлова, Н.С.Канальцева

Ежемесячная газета  
(информационный листок)  
1 февраля 2019г.