

**Анна,
ты преодолеешь все!**



стр. 2 Бесплатная информационная
помощь для онкобольных!

**Универсальная
вакцина от гриппа**



стр. 4 Данные о новых
исследованиях

Врачебный цинизм



стр. 5 Как справиться
с издержками профессии?

№ 11–2012

Издание основано
в январе 2009 года
производственной
компанией ООО Фирма
«Динамика»

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! Salvēte!

Информационно-развлекательная газета для врачей



стр. 3

«Долфин» защищает от пыли

Уважаемые коллеги!

Тема сегодняшнего номера – хроническая усталость: от работы, больных, конфликтных и тяжелых ситуаций. Очень часто причиной такой усталости является не банальный недосып, а издержки профессии, которые перерастают в так называемую профессиональную деформацию. В результате специалист утрачивает важные психологические качества и не получает удовлетворения от работы. Я говорю о таких качествах врача как умение сочувствовать пациенту и в то же время адекватно оценивать ситуацию, о психологической готовности врача в любую минуту оказать профессиональную медицинскую помощь. К сожалению, эмоциональное выгорание может привести к деформации этих уникальных качеств, и они замещаются цинизмом и безразличием.

С виду врач продолжает работать в обычном режиме: прекрасно диагностирует и назначает нужные препараты, но без «искры» и интереса к работе. В результате, со временем начинает страдать и профессионализм. Прежде всего ваш справедливый аргумент: невозможно войти в каждую ситуацию и сочувствовать всем. Справедливо, как справедливо и то, что блокировка чувств и эмоций – нехорошая практика, как в профессиональной, так и в личной жизни. О том, как избежать профессиональной деформации и не блокировать эмоции – в нашем сегодняшнем выпуске.

Помимо этой актуальной темы в этом выпуске мы собрали для вас информацию и о новых научных исследованиях, проведенных в Новосибирске, а также подготовили полезные ссылки на медицинскую литературу в интернете и уникальный материал по истории медицины.

Приятного и полезного чтения!

Мария Гаврилова

Пропишите книгу!

В повседневной жизни меньше всего хочется думать о трагических и грустных вещах. Однако врачу приходится сталкиваться с человеческим горем ежедневно. Помимо назначенного лекарства, можно ли помочь смириться со страшным диагнозом и пережить тяжелую болезнь?

Ежегодно в России увеличивается число заболевших раком крови, и, увы, среди них много детей. Этот диагноз нужно пережить не только детям, но и родителям.

Современные схемы лечения, особенно для маленьких пациентов, позволяют вылечить лейкоз при условии своевременного оказания медицинской помощи. В России процент фактически излечиваемых лейкозов ниже, чем в Европе или США, и не достигает столь высокой отметки, но и в нашей стране врачи, родители и маленькие пациенты прилагают все усилия, чтобы преодолеть болезнь.

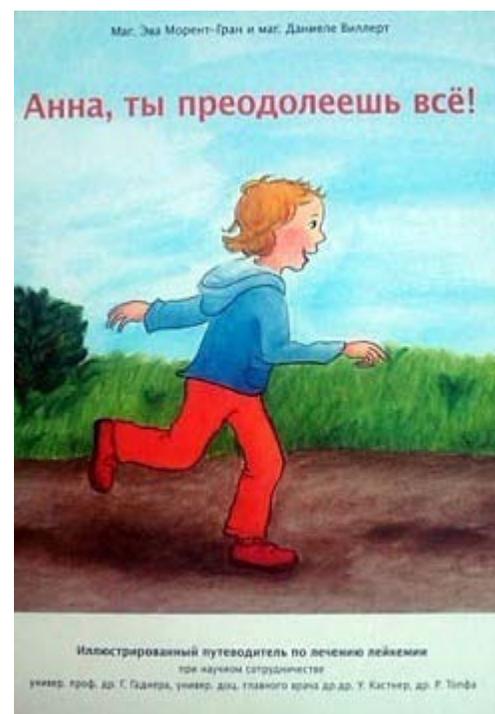
В России ситуация осложняется еще отсутствием психологической помощи онкологическим больным. Чтобы помочь маленьким пациентам и их родителям, издана книга, которую больные лейкозом могут получить бесплатно. Для этого можно обратиться в благотворительный фонд «Детям о детях» (г. Москва, <http://kidz2kidz.ru/contact>).

Книга «Анна, ты преодолешь всё!» написана родителями и психологами, она основана на истории маленькой австрийской пациентки, которой удалось победить болезнь. На русском языке книга появилась благодаря маме, ребенок которой болел лейкозом и выздоровел.

В книге в простой и доступной форме рассказывается о болезни, лечении, предстоящих процедурах, наиболее распростра-

ненных побочных эффектах, с которыми больному ребенку предстоит столкнуться.

Сегодня книгу могут получить бесплатно родители детей с диагнозом лейкоз, а также психологи и врачи, работающие с этими детьми.



Больные лейкозом могут получить книгу бесплатно, обратившись в благотворительный фонд «Детям о детях»: г. Москва, <http://kidz2kidz.ru/contact>

На пороге эпидемии

По прогнозам экспертов Роспотребнадзора эпидемия гриппа и ОРВИ в 2013 году будет тяжелой. В наступающем эпидсезоне из-за появления новых штаммов вирусов гриппа ожидается более интенсивный характер течения эпидемического процесса заболеваемости.

Напомните пациентам о простой эффективной мере профилактики – промывании носа. Инфекция проникает в организм именно через нос, поэтому так важно регулярно его промывать.

В России проходит четвертый этап оздоровительной программы «Профилактика ОРВИ и гриппа». Образовательно-профилактические акции по обучению населения проходят под эгидой Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» во всех крупных городах России: Екатеринбурге, Уфе, Нижнем Новгороде, Владивостоке и других городах. Координаторы проекта общественной организации «Лига здоровья нации» напоминают: «Промывание носа является наиболее эффективной мерой неспецифической профилактики».



«Долфин» защищает от пыли

Проведенные недавно научные исследования доказали, что «Долфин» лучше других средств защищает слизистую носа от производственной пыли.



Пыль является наиболее вредным фактором, который влияет на состояние верхних дыхательных путей. В первую очередь, негативное воздействие пыли проявляется в нарушении защитной функции полости носа, что в свою очередь приводит к повышенной восприимчивости организма к инфекционным респираторным заболеваниям, а также к развитию неспецифических заболеваний дыхательных путей.

Однако, если вовремя промыть нос и смыть со слизистой все вредоносные агенты, можно компенсировать негативное влияние профессиональных вредностей. К такому выводу пришли исполнители научных исследований, проведенных в Новосибирске. Цель

исследования: оценить влияние «Долфин» на состояние верхних дыхательных путей у работающих в условиях запыленности и повышенной температуры окружающего воздуха.

С какими вредностями сталкиваются рабочие?

Основными производственными вредностями, влияющими на верхние дыхательные пути, остаются: пыль, пары и газы, неблагоприятные метеорологические факторы (излишняя сухость или влажность воздуха, резкие температурные колебания, сквозняки и т. д.).

Кроме того, на предприятиях металлургической и обрабатывающей промышленности имеется ряд вредных факторов, отрицательно влияющих на слизистую оболочку дыхательных путей и организм в целом. К ним относятся: пыль двуокиси кремния, окислы железа, ванадий, марганец, титан, пары кислот, окись углерода, сернистый газ, бензол, высокая температура, инфракрасное и ультрафиолетовое излучение и др. (CINDI, 1999).

Наблюдения врачей показывают, что у рабочих, контактирующих с пылевым и температурными факторами на производстве, поражение ЛОР-органов происходит в 69,2 % случаев, при этом наиболее часто атрофические процессы происходят именно в полости носа (Г. С. Карабаева, 2006).

Кто находится в зоне риска?

Установлено, что наиболее часто верхние дыхательные пути поражаются у пресовщиков (29,1 %), станочников (22,6 %), лакировщиков (22,4 %), шлифовщиков (21,0 %). У этих профессиональных групп рабочих преобладают хронические субатрофические и атрофические риниты, фарингиты и рино-

ЦИФРЫ В ПОЛЬЗУ «ДОЛФИН»

Промывание носа с помощью методики «Долфин» сокращает такие явления как хронический насморк, затруднение носового дыхания, сухость в носу в 2,5–3,5 раза.

Кроме того, «Долфин» на 50–70 % улучшает ночной сон, так как помогает устранить нарушения функций носа и восстановить нормальное дыхание.

Доказано также, что промывание носа по методике «Долфин» повышает местный иммунитет у тех, кто ежедневно сталкивается с вредными факторами на производстве, на 16–19 %.

Промывание носа — эффективная профилактика воспалительных процессов в полости носа для тех, кто работает в условиях контакта с производственной пылью. Доказано, что «Долфин» снижает степень бактериального обсеменения на слизистой носа у 77,5 % обследованных.

фарингиты (43,4 %). Нарушения функции обоняния чаще обнаруживаются у шлифовщиков (39,2 %) и чистильщиков (28,5 %) и несколько реже — у станочников (19,6 %) и пресовщиков (12,7 %).

Молоко и «Долфин» за вредность

Известно, что за вредные условия труда законодательством РФ предусмотрена выдача молока. Это правило было введено и закреплено в 1918 году по инициативе Владимира Ильича Ленина.

Очевидно, что не менее ценным назначением для тех, кто работает на вредных производствах, будет промывание носа. Доказано, что благодаря промыванию восстанавливаются естественные механизмы очищения слизистой носа от вредных агентов, содержащихся в воздухе — пыли, химических раздражителей, вирусов, бактерий, спор плесени.

Если пациент работает в условиях повышенной вредности, посоветуйте «Долфин». Это существенно снизит негативное влияние вдыхаемых профессиональных вредностей на слизистую носа, а значит, и на весь организм.

Результаты исследования доказали, что промывание носа с «Долфин» существенно облегчает состояние при затруднении дыхания, ощущении сухости и хроническом насморке у пациентов, работающих на вредных производствах.

Согласно данным отчета о научно-исследовательской работе по теме: «Оценка влияния промывания полости носа с использованием методики «Долфин» на состояние верхних дыхательных путей у работающих в условиях воздействия промышленной пыли и высоких температур», г. Новосибирск, 2012.

Благотворительные акции «Долфин»

▼ Воспитанники школы-интерната в Яхrome научились бороться с гриппом и ОРВИ.

Профилактика — залог здоровья, под этим девизом «Долфин» регулярно проводит профилактические благотворительные акции по борьбе с гриппом.

Такие благотворительные акции проводятся в первую очередь в детских учреждениях (интернатах, детских домах, детских садах и школах). Это связано с тем, что дети болеют в четыре раза чаще, чем взрослые, при этом осложнения на несформировавшийся организм могут быть очень серьезными.

Недавно очередная такая акция прошла в Яхrome в Подмоскoвье, в местной школе-интернате. Все воспитанники интерната прошли медицинское обследование и приняли активное участие в обучающих мастер-классах по промыванию носа. Детям были вручены индивидуальные комплекты для промывания носа «Долфин» и вкусные подарки.

Координатор проекта Юлия Шипковская напомнила, что «Долфин» является одним из наиболее эффективных и наименее затратных способов избежать ОРВИ и гриппа: «Мы проводили исследования, в которых принимало участие около 4000 детей, результаты были ошеломляющие: благодаря этой простой и безопасной процедуре заболеваемость снизилась в три-четыре раза! Это очень внушительные цифры».

Источник: <http://www.dolphin.ru/>

Универсальная вакцина от гриппа?



Исследователи из Университета Джорджии считают возможным создание уникальной вакцины против всех штаммов гриппа. Предполагается, что в основе будет небольшой фрагмент вируса, который остается неизменным у различных штаммов.

Ученые полагают, что если совместить этот фрагмент с частицами, которые имитируют структуру вируса, можно научить иммунную систему распознавать любой вид вируса.

Исследование было опубликовано в журнале *Molecular Therapy*.

Благодаря тому, что в состав вакцины не входят живые вирусы, прививка будет безопаснее для пациентов с ослабленным иммунитетом.

Источник: <http://www.lvrach.ru/news/>

Медицинская библиотека в интернете

Минздравом РФ совместно с Первым московским государственным медицинским университетом им. И. М. Сеченова была создана Федеральная электронная медицинская библиотека.

Для того чтобы познакомиться с профессиональными медицинскими изданиями, нужно пройти регистрацию. Доступ к литературе получили врачи, студенты медицинских вузов и все желающие.

Работа по переводу изданий, диссертаций и библиографий в электронный вид достаточно трудоемкая. В первую очередь в электронный вид переводится учебная литература, диссертации и ряд уникальных изданий.

Адрес электронной медицинской библиотеки: <http://193.232.7.109/feml>

Источник: <http://rosminzdrav.ru>



Адрес электронной
медицинской библиотеки:
<http://193.232.7.109/feml>

Общение с коллегами онлайн

Сегодня есть возможность профессионально общаться онлайн и читать медицинские статьи. В интернете есть много сообществ, порталов и просто сайтов со статьями на медицинскую тему. Здесь можно узнавать актуальную информацию, дискутировать с коллегами, общаться на профессиональные темы. К таким сайтам относится и сайт www.dolphin.ru. Теперь здесь будут проходить вебинары для врачей.

И уже состоялся первый телемост «Ростов-на-Дону — Новосибирск», посвященный актуальной теме «Профилактика гриппа и ОРВИ». В видеоконференции принимали участие представители Лиги здоровья нации, главные врачи Ростова-на-Дону, специалисты Центров здоровья и врачи-консультанты по методике «Долфин».

Участники телемоста обсудили эффективные меры профилактики респираторных инфекций.

«Мы считаем телемедицину очень перспективным и важным направлением, — отметил представитель Лиги здоровья нации Андрей Владимирович Мотыко. — Видеоконференции и онлайн-семинары позволяют решить такую проблему как изолированность врачей. Можно, не выезжая из родного города, получать актуальные новости и новые знания. Благодаря телемедицине врачи могут „посещать“ видеолекции и даже наблюдать за ходом операции!».

Источник: www.dolphin.ru

Врачебный цинизм: как справиться с издержками профессии?

▼ В каждой профессии есть свои минусы, неприятные моменты, типичные ситуации, которые надоедают своей постоянностью. Как справиться с издержками врачебной профессии и не потерять интерес к работе?

А почему именно врач? Почему не инженер, не учитель, не архитектор? Выбор профессии, конечно, был давно, когда все было по-другому. И не только потому, что трава была зеленее, деревья выше, а воздух чище. Многие из нас тогда жили в другой стране, а советская пропаганда сильная вещь. Согласно традиционному сюжету советских кинофильмов из операционной выходит усталый профессор или доктор средних лет, но уже с седыми висками, и говорит: «Жить будет!», а сам садится, потому что у него нет уже сил стоять, и добрые коллеги суетятся вокруг него, помогают закурить. Врача уважают, он в буквальном смысле творит чудеса.

Однако в жизни часто приходится сталкиваться с более банальными ситуациями, и рутины оказывается больше, чем подвигов.

Как быть хорошим врачом и счастливым человеком?

Профессия требует от врача много знаний, ответственности. И если курсы повышения квалификации доктора посещают регулярно, то восстановление душевных сил – дело исключительно личное.

Как известно, врач должен быть не только хорошим диагностом и клиницистом, но и настоящим психологом. Чтобы чувствовать себя комфортно в профессии, нужно развивать профессиональные качества. Какие именно? Должен ли врач обладать какими-то уникальными качествами, которые не обязательны

для представителей других профессий? Например, вот такие: как правильно балансировать между эмпатией и необходимой степенью отчужденности, уметь слушать, принимать ответственные решения, ежедневно сталкиваться с бедой и не оставаться при этом равнодушным.

В вузовской программе больше внимания уделяется получению медицинских знаний и профессиональных навыков. А вот о таких спецкурсах как изучение методов взаимодействия с людьми речи не идет.

Тем не менее, успешная врачебная деятельность напрямую связана с такими психологическими особенностями как высокая способность к общению с пациентами, их родственниками и своими коллегами. Важную роль играют также такие качества врача как независимость и автономность, уверенность в своих силах, действиях и решениях.

По роду деятельности врач постоянно должен находиться в состоянии психологической готовности, эмоциональной вовлеченности в проблемы людей, связанные со здоровьем.

С психологической точки зрения болезнь – ситуация неопределенности и ожидания, связанная с дефицитом информации и неопределенным результатом. Это одна из наиболее трудных психологических ситуаций в жизни, естественная реакция на которую – страх. Врач «входит» в такие ситуации ежедневно.

Не удивительно, что с годами у врачей могут появиться симптомы профессиональной деформации: безразличие, циничность, чувство страха и неуверенности в себе. В то же время пациенту врач всегда должен демонстрировать знания, уверенность в успехе, проявлять доброту и сочувствие.

Доктор, лечи себя сам!

Секрет не в том, как продемонстрировать уверенность и сочувствие, а как их на самом деле чувствовать в сложных ситуациях?

Никаких подвигов, только работа. Работники МЧС рекомендуют отказаться от такого понятия как «подвиг». «Подвиг – это что-то безумное. А тут ничего такого нет. Работа врача – это постоянная готовность к оказанию помощи», — сказал в своем интервью Валерий Эминович Шабанов, главный врач полевого многопрофильного госпиталя Всероссийского медицинского центра катастроф.

«Синдром врача». Не стоит забывать и о том, что врачи по своей природе отзывчивые люди, не безразличные к чужому горю. Оказывая помощь и спасая жизнь, врачи удовлетворяют и свои потребности тоже. Если врач учится медицине, диагностике, то психология спасателя заложена, как правило, с детства. Способность сочувствовать и сопереживать присуща врачам. Однако с годами тяжелой работы она теряется.

Для того чтобы ее сохранить, нужно осознать и сознательно поддерживать в себе необходимые качества. А именно: ни в коем случае не забывать о том, кто вы есть на самом деле: отзывчивый человек и тонкий психолог, не блокируйте чувства. То есть воспринимать эту часть профессии (общение с пациентами) не как обязанность, а как то, что вы хорошо делаете уже изначально, с каждым разом ваши умения в этой сфере только совершенствуются.

Английский терапевт Балинт использовал в своей практике метод проговаривания психологических проблем, связанных с врачебной деятельностью. Он создал группу врачей, в которой регулярно обсуждались проблемы и психологические трудности, врачи прого-

варивали свои особенности общения с пациентами и проводили своеобразную самодиагностику.

Чтобы не потерять такую способность, стоит также помнить о том, что вы заведомо знаете больше, чем ваши пациенты. Многие сейчас черпают информацию о своем заболевании в интернете, не задумываясь об источнике информации. Даже если источник – медицинский учебник, все равно этих знаний недостаточно, чтобы учить вас, как и что лечить. Не стесняйтесь выстраивать свою линию.

Классика

Между тем проблема так называемого эмоционального выгорания не нова, особенно среди врачей. Известный врач и талантливый писатель Антон Павлович Чехов посвятил этой теме не одно произведение, в том числе рассказ «Ионыч». Главный герой произведения – Дмитрий Иванович Старцев – молодой перспективный врач, настолько занятый в больнице, что в продолжение больше года он не может выбрать свободного часа, чтобы съездить в гости. Со временем Дмитрий Иванович превращается в Ионыча – ничем не интересующегося вялого обывателя.

В этом рассказе поразительно ярко изображена картина его падения в рутину, в так называемую пошлость мещанской жизни.

Благо, мы живем в XXI веке, и у нас всегда есть возможность поддерживать и уровень знаний, и профессиональное общение с себе подобными.

Несмотря на печальный, бесперспективный финал рассказа, Антон Павлович завещал нам: «Не успокаивайтесь, не давайте усыплять себя! Пока молоды, сильны, бодры, не уставайте делать добро».

Врач и писатель: А. П. Чехов

▼ «Медицина – моя законная жена,
а литература – любовница».
А. П. Чехов



Как известно, Антон Павлович Чехов был не только писателем, но и практикующим врачом. Чехов считал, что основное его дело – лечить людей. Кого лечил доктор Чехов? Пациентов Чехова нельзя было назвать людьми состоятельными. В Мелихове, где А. П. Чехов много практиковал как земский врач, его основными пациентами были крестьяне. На балконе флигеля был установлен специальный флагшток. Флаг на нем поднимался, когда Чехов был дома, и это означало, что местные жители могут прийти на прием.

Особенно интересна деятельность доктора Чехова в 1892–1893 годах, когда в средней полосе России разыгралась эпидемия холеры. Чехов считал своим общественным долгом организовать врачебный пункт в Мелихове и оборудовать его на свои личные средства. Позже Чехов писал об этом: «Летом трудненько жилось, но теперь мне кажется, что

ни одно лето я не проводил так хорошо, как это. Несмотря на холерную сумятицу и безденежье, державшие меня в лапах до осени, мне нравилось и хотелось жить».

Медицина сильно повлияла на художественное творчество Чехова. Он писал своему коллеге, известному русскому невропатологу Г. И. Россолимо: «...Не сомневаюсь, занятия медицинскими науками имели серьезное влияние на мою литературную деятельность; они значительно раздвинули область моих наблюдений, обогатили меня знаниями, истинную цену которых для меня как для писателя может понять только тот, кто сам врач; они имели также и направляющее влияние, и, вероятно, благодаря близости к медицине мне удалось избежать многих ошибок...».

Врач или писатель?

Исследователи творчества Чехова часто обращают внимание на то, что Чехов как будто метался между медициной и литературой, где у него практически сразу были успехи и признание. В его письмах можно прочитать то тоску по медицине, то явное отвращение или усталость от врачебной практики.

Медицина в литературе Чехова

Образ врача часто встречается в произведениях Чехова. Как правило, писатель изображает врачей карикатурно и самоиронично. Однако известно, что Чехов настаивает на гуманной сущности медицинской профессии. Он призывает врачей к внимательному и терпимому обращению с пациентами.

Литературный архетип интеллигента-врача, врача-подвижника во многом возник благодаря именно произведениям Чехова.

Анна Шаферт

Откуда взялась чаша со змеей?



Чаша со змеей – наиболее распространенный символ медицины. Откуда пришел этот образ? У исследователей нет единого мнения о том, почему именно эти элементы стали символом медицины и аптечного дела.

Некоторые считают, что такая символика возникла в средневековье. Однако история происхождения медицинской символики намного древнее. Тайна его возникновения связана с историей таких цивилизаций как Древний Египет, Римская империя и Греция.

Каждый из этих символов имеет свой смысл и свою историю.

Змея

Змея – символ очень противоречивый. С одной стороны, змея олицетворяет мудрость и могущество. Например, в Древнем Египте покровительница врачевания богиня Изиды изображалась со змеей, которая обвивает ее тело. С другой стороны, во многих культурах змея символизирует смерть. Римский писатель Плиний Старший писал, что змея – опасное и коварное существо, а ее укус приводит к смерти и, что даже под землей черви не оставляют людей в покое, «пожирают» умерших.

Есть мнение, что змея стала частью медицинской символики как раз из-за страха человека перед змеей, что это желание умиловать «богиню смерти». Некоторые исследователи считают, что змея была выбрана как символ медицины для того, чтобы отпугнуть болезнь.

Чаша

Другой символ – чаша. Считается, что появление чаши в медицинской символике связано с восприятием воды в пустынных странах Древнего Востока. Вода была здесь даром небес, поймать и сохранить которую можно было руками, сложенными в виде чаши.

Сегодня чаша со змеей считается символом медицины и аптечного дела. Однако есть и другой символ медицины: змея, которая обвивает посох. Это изображение было принято ВОЗ (Всемирной организацией здравоохранения) в 1948 году на I Всемирной ассамблее в Женеве.

Из книги: «Медицина в зеркале истории»

Автор: Светлана Марчукова, кандидат педагогических наук