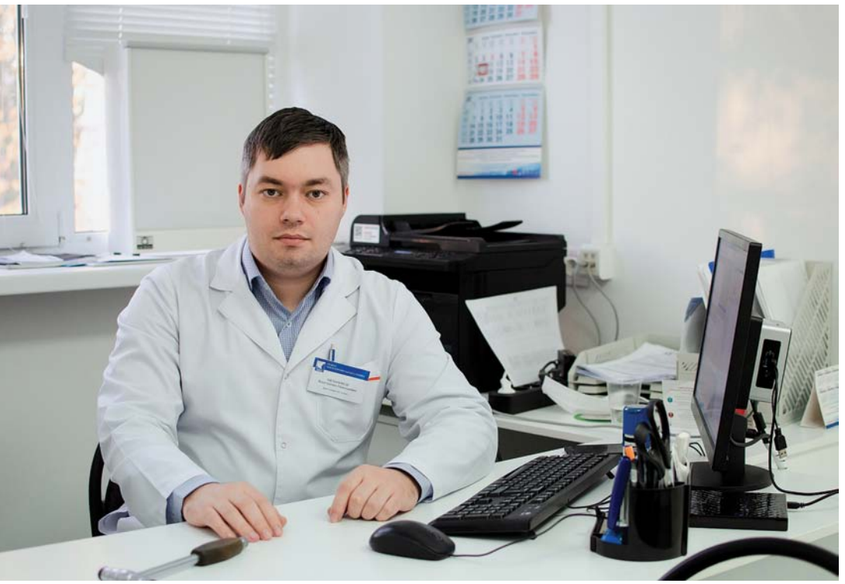
КРЕПКИЕ НЕРВЫ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

текст **Юлия Леонтьева**
фото **Марина Кейлина**



Нервная система – одна из главных в организме человека. Она контролирует, координирует и регулирует согласованную работу всех систем органов, поэтому любые неврологические нарушения отражаются на функционировании всего организма. О наиболее распространенных неврологических заболеваниях, их причинах и профилактике мы поговорили с врачом-неврологом многопрофильной клиники «Реавиз», кандидатом медицинских наук – Константином Николаевичем Мельниковым.

С&Г Константин Николаевич, расскажите о вашем пути в профессию, как вы стали неврологом?
Константин Мельников Профессию выбрал для себя уже в 14 лет. Хотя мои родители – экономисты, считаю себя врачом-неврологом в третьем поколении, так как неврологи в нашей семье – дед и дядя. Мой дед, Павел Константинович Мельников, был главным неврологом города Пензы и Пензенской области, длительное время руководил областной больницей имени Н.Н.Бурденко. Именно он заметил во мне способность вдумчиво и обстоятельно решать какие-либо задачи. Учитывая мою склонность к биологическим наукам, он пришёл к выводу, что если я выберу медицину, то неврология подойдёт мне больше всего. В 2002 году я поступил в Самарский государственный медицинский университет, в 2009-м получил специализацию по неврологии и решил двигаться дальше: окончил аспирантуру, защитил диссертацию под руководством профессора, д.м.н. И.Е. Поверенновой. И вот уже 12 лет работаю по профессии. Сначала – в районной поликлинике, и 2 года в клинике «Реавиз», где имею возможность полностью реализовать себя. Также веду педагогическую деятельность: обучаю подрастающее поколение будущих врачей неврологии на кафедре клинической медицины университета «Реавиз».

С&Г С какими жалобами пациенты чаще всего обращаются к вам? Какие неврологические проблемы самые распространённые?
К.М. Самыми распространёнными были и остаются неврологические заболевания позвоночника: остеохондроз, межпозвоночные грыжи диска, а также сосудистые заболевания центральной нервной системы, последствия инсультов. Конечно же, различные астенические состояния, проблемы головокружения, тревожности. Учитывая ещё одну мою дополнительную, углубленную специализацию – эпилептологию и вопросы нарушения сна – ко мне обращаются пациенты и для коррекции данных проблем. В частности, по вопросам эпилепсии нередко приходится консультировать пациентов не только из нашего региона, но и из соседних областей: Оренбургской, Саратовской, стран ближнего зарубежья.

> НАШЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ ВРЕДИМ МЫ САМИ, НЕ СОБЛЮДАЯ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА. НЕНОРМИРОВАННЫЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ, ТРУД В НОЧНЫЕ СМЕНЫ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЮТСЯ КАК НА НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ, ТАК И НА ФУНКЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

С&Г Что вредит нашей нервной системе? В чём может быть причина заболеваний?
К.М. В первую очередь, нашей нервной системе вредим мы сами, не соблюдая правильный режим труда и отдыха. Ненормированный рабочий день по 10-12 часов, труд в ночные смены негативно сказываются как на нервной системе, так и на функциональном состоянии организма человека. Сбившиеся биоритмы приводят к дискоординации всех регулирующих систем: начинается колебание артериального давления, может увеличиваться или снижаться масса тела, страдает физическое состояние.
Факторы риска для заболеваний позвоночника – это и тяжёлый физический труд, и статичная офисная работа.
К неврологическим проблемам приводит и то, что человек безответственно подходит к лечению существующих у него заболеваний. Например, если пациент страдает повышенным артериальным давлением, но не выполняет рекомендации кардиолога, это становится причиной инсульта. Или если не проводится лечение сахарного диабета, назначенное эндокринологом, то возникают серьёзные осложнения в виде диабетической полинейропатии.
Иными словами, неврология соприкасается практически со всеми другими медицинскими науками. В своей работе я взаимодействую со специалистами как узкого, так и широкого профиля, чтобы добиться хорошего результата для пациента.

> НЕВРОЛОГИЯ СОПРИКАСАЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ СО ВСЕМИ ДРУГИМИ МЕДИЦИНСКИМИ НАУКАМИ. В СВОЕЙ РАБОТЕ Я ВЗАИМОДЕЙСТВУЮ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ КАК УЗКОГО, ТАК И ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ, ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ХОРОШЕГО РЕЗУЛЬТАТА

С&Г Правда ли, что некоторые продукты и напитки могут провоцировать неврологические проблемы, например, головную боль, головокружения, мигрени?
К.М. Да, действительно. Относительно мигрени – это особенно актуально. Шоколад, сыр, красное вино – те продукты питания, которые могут стать триггером для возникновения мигренозного приступа. Это касается и энергетических напитков. К сожалению, ничего полезного они не несут, но вред от них колоссальный – развитие привыкания, пагубное влияние на сердечно-сосудистую и пищеварительную системы.

С&Г Константин Николаевич, при каких симптомах сразу следует обращаться к неврологу?
К.М. Сначала хотелось бы обратить внимание на то, при каких симптомах необходима срочная госпитализация в неврологический стационар. Конечно, это признаки инсульта: когда резко появилась слабость в конечностях, возникли сильное головокружение, неустойчивость при ходьбе, двоение в глазах, нарушилась речь. При таких симптомах счёт идёт буквально на минуты, и человека необходимо максимально быстро доставить в стационар. Также госпитализации подлежат пациенты после эпилептического приступа, случившегося на улице, пациенты с черепно-мозговыми травмами, даже не сопровождающимися потерей сознания. Часто повреждения могут быть скрытыми, и если своевременно не провести их диагностику, всё может закончиться плачевно.
Если говорить о симптомах, при которых необходимо идти к неврологу на приём, то это, например, может быть состояние мононевропатии, проявляющееся слабостью и онемением в пределах одной конечности, которое проходит при своевременном медикаментозном лечении. Обращаться к врачу следует при декомпенсации таких неврологических заболеваний, как рассеянный склероз, миастения, эпилепсия. Конечно, посетить доктора и максимально быстро начать лечение нужно при обострении остеохондроза, осложнённого межпозвонковой грыжей, когда боль отдаёт в конечности.
Часто нас всех посещает головная боль. Её причины могут быть самыми разными, чаще всего встречаются мигрень и головная боль напряжения. Не стоит затягивать с визитом к неврологу, если головная боль приняла затяжной характер, привычные обезболивающие не дают результата, боль сохраняется и нарастает, а также, если она сопровождается сопутствующими проявлениями: тошнотой, рвотой, головокружением.

С&Г Какие методы вы применяете для помощи пациентам?
К.М. В первую очередь, это медикаментозная терапия, направленная на постоянный, либо на курсовой приём. Для ускорения снятия болевых ощущений, например, при обострении остеохондроза позвоночника, может быть назначена медикаментозная блокада.
Достаточно широко в неврологии применяется ботулинотерапия. Введение препаратов Ботокс или Ксеомин зарегистрировано и рекомендуется для лечения мигренозных болей, для снятия спастики у пациентов с детским церебральным параличом или у пациентов, страдающих рассеянным склерозом и перенёсших инсульт.
Также в своей практике я тесно сотрудничаю с врачами-физиотерапевтами, массажистами, мануальными терапевтами и прибегаю к помощи дополнительных методик физиотерапевтического воздействия: амплипульстерапии, ультрозвуковой терапии, магнито-, лазеротерпии... При лечении пациентов с мигренью, которые не переносят сильные препараты, для купирования приступов боли хорошо зарекомендовала себя процедура электросон, её можно применять и профилактически. Также для лечения мигрени или головной боли напряжения работаю с аппаратом Цефали. Данный прибор достаточно прост в использовании, его можно приобрести в аптеках нашего города и применять в домашних условиях, но перед этим необходимо получить консультацию специалиста.

С&Г Что вы можете посоветовать для профилактики заболеваний нервной системы?
К.М. Самое главное – это нормализация режима труда и отдыха, гармоничное сочетание физических и умственных нагрузок, а ещё лучше – их чередование. Не менее важна нормализация ночного сна. Я подчеркну слово «ночного», потому что именно в это время суток самая полноценная глубина сна, когда происходит «перезагрузка» всех без исключения систем организма, восстанавливаются функции органов и нервной системы.
Для облегчения проблем с позвоночником у офисных работников порой достаточно оптимизировать рабочее место: комфортнее расположить монитор, заменить клавиатуру на более эргономичную, правильно подобрать кресло.

> ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ПРОБЛЕМ С ПОЗВОНОЧНИКОМ У ОФИСНЫХ РАБОТНИКОВ ПОРОЙ ДОСТАТОЧНО ОПТИМИЗИРОВАТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО: КОМФОРТНЕЕ РАСПОЛОЖИТЬ МОНИТОР, ЗАМЕНИТЬ КЛАВИАТУРУ НА БОЛЕЕ ЭРГОНОМИЧНУЮ, ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ КРЕСЛО

В профилактике заболеваний нервной системы также большую роль играет нормализация психоэмоционального состояния человека. Не зря говорят, что все болезни от нервов. Здесь очень хорошо работает психотерапия. Ведь психотерапевты учат смотреть на конфликтные ситуации по-иному, и то, что раньше доводило человека до белого каления, со временем вызовет лишь лёгкое раздражение, которое никак не скажется на здоровье или вовсе перестанет быть психотравмирующим. Поэтому с психотерапевтами нам тоже приходится работать достаточно плотно.

С&Г Как вы думаете, какие личные качества необходимы для профессии невролога?
К.М. Внимательность к деталям, скрупулёзность, чуткость к пациенту, умение сочувствовать, сопереживать, постоянное стремление к повышению квалификации – это те качества, которые актуальны для любого врача. Я всегда подробно объясняю пациенту все нюансы его заболевания и важность лечения, назначаю необходимые обследования, чтобы он наглядно мог видеть свою проблему. По возможности стараюсь оставаться на связи для решения возникающих вопросов. Доверие к доктору очень влияет на эффективность лечения, пациент остаётся доволен результатом, ну а я доволен тем, что мне удалось помочь. Главное, чтобы профессия была по душе, моя мне очень нравится!

> Я ВСЕГДА ПОДРОБНО ОБЪЯСНЯЮ ПАЦИЕНТУ ВСЕ НЮАНСЫ ЕГО ЗАБОЛЕВАНИЯ И ВАЖНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ, НАЗНАЧАЮ НЕОБХОДИМЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ, ЧТОБЫ ОН НАГЛЯДНО МОГ ВИДЕТЬ СВОЮ ПРОБЛЕМУ. ДОВЕРИЕ К ДОКТОРУ ОЧЕНЬ ВЛИЯЕТ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ