

**С НАСТУПЛЕНИЕМ ОСЕНИ У НАС МЕНЯЕТСЯ РИТМ ЖИЗНИ. В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК ВСЁ ЧАЩЕ НАВЕЩАЛИ ДЕТИ И ВНУКИ. МНОГИЕ ЖИЛИ НА ДАЧАХ, КРУГ ОБЩЕНИЯ БЫЛ ШИРЕ. И ВОТ НАСТУПИЛА ОСЕНЬ. ВНУКИ ОКУНУЛИСЬ В ШКОЛЬНУЮ ЖИЗНЬ, У ДЕТЕЙ ПОЯВИЛИСЬ НОВЫЕ ЗАБОТЫ. И ВОТ СТАРИКИ, ВОСТРЕБОВАННЫЕ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ, ОСТАЛИСЬ ПРЕДОСТАВЛЕННЫМИ САМИ СЕБЕ.**

**ЕСЛИ ХОЛОДНО И ОДИНОКО...**

В редакцию «АиФ - Самара» обратилась самарчанка **Юлия СУЛЬДЕЕВА**. Её мама - пенсионерка - в последнее время изводит близких на первый взгляд необоснованными жалобами. «У мамы не просто плохое настроение. С началом осени, как только начались дожди, ей ничего не надо, ничего не хочется. Кажется, что она никому не нужна, хотя это на самом деле далеко не так. Иногда даже заговаривает о смерти. Кто из медицинских специалистов может помочь, куда обращаться?», - вопрошает наша читательница.

Если такие состояния у стариков повторяются, то врачи ставят диагноз - «сезонная депрессия». Другими словами, каждую осень вашим дедушкам и бабушкам необходимо лечение, которое должен назначить врач. Причём, простое снижение настроения депрессией назвать нельзя. Под этим определением подразумевается состояние, которое длится не менее двух-четырёх недель.

**Медицинский психолог Юрий КУРДИН** рассказал, что депрессия подразделяется на

**В ТЁМНО-ЖЁЛТЫХ ТОНАХ**

Чем опасна осенняя хандра для пожилых людей?



Как облегчить самочувствие в осенний период и укрепить иммунитет?

«явную» и «скрытую». Последняя проявляется в виде психосоматики: как гипертония, или могут появиться болевые ощущения в суставах. В целом, у человека, страдающего депрессией - лицо превращается в маску. «Мимика застывшая, вялая, вымученная. Например, человек пытается улыбаться, а глаза при этом грустные. Часто депрессия сопровождается нарушениями сна. Как помочь человеку? В первую очередь надо обратиться к психиатру, чтобы он оценил степень выраженности депрессии. Не исключено, что в пожилом возрасте может

понадобится и медикаментозное лечение», - предупреждает эксперт.

Заместитель главного врача, заведующий гериатрическим центром, кандидат медицинских наук **Петр РОМАНЧУК** рассказал, что возрастная депрессия опасна не только обострениями хронических заболеваний у пожилого человека, но и нарушениями ритмов сна и отдыха. «Сбой «золотых ритмов» работы организма опасен усилением частоты гипертонических кризов и колебаниями артериального давления, нарушением сердечного ритма,

обострениями желудочно-кишечных заболеваний, развитием и утяжелением хронических

**50-60 лет САМЫЙ «ДЕПРЕССИВНЫЙ» ВОЗРАСТ.**

видов анемии. Затем снижается иммунитет, и наступают перепады настроения, ухудшается

аппетит и развивается бессонница», - заключает врач.

Он рекомендует восстанавливать здоровье в стационарах гериатрической больницы, где пожилому человеку на помощь придут специалисты данного профиля, а также нейрофизиологи, неврологи, психотерапевты, клинические психологи и социальные работники. В больницах оценят жизненную ситуацию человека, назначат лечение, а также дадут всесторонние рекомендации для качественной жизни в быту.

**...СОГРЕЕТ ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ**

Главный внештатный специалист по геронтологии, завкафедрой гериатрии одного из самарских вузов **Наталья ЗАХАРОВА** пояснила, почему депрессия у пожилых людей выражена сильнее, чем у молодых.

«Во многом она связана с обострением болевых синдромов, связанных с перепадами давления, и хронических заболеваний - особенно болей в костях и суставах. Именно поэтому нужно обратиться к врачу, чтобы через борьбу с болевым синдромом повышать настроение.

Невзирая на холод и непогоду, жизненно необходимо выбираться на природу и любоваться осенними пейзажами. «Это тоже фон для настроения, - рекомендует медик, - Не откладывайте вечерние посиделки со сверстниками. Как правило, мы всегда упускаем это общение, которое может стать огромным ресурсом».

**Алина ВЬЮЖАНИНА**  
Коллаж Игоря СЛЕНОВА

**ВОПРОС-ОТВЕТ**

**Расскажите, где можно бесплатно проверить сосуды?**  
**Ю. Юмашева, Самара**

В пятницу, 13 октября в Самаре в шестой раз подряд пройдет социальная акция по предупреждению тромбозов. Мероприятие приурочено ко Всемирному дню борьбы с данным заболеванием. Люди бесплатно могут получить консультацию врача-специалиста, а также по-

**ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ - ПРОФИЛАКТИКА?**

знакомиться с возможностями самоконтроля, сдать анализ на определение уровня свёртываемости крови из пальца. Процедура займёт всего несколько минут.

В мероприятии участвуют 24 медицинских организации из 19 городов России. Акция призвана привлечь внимание общества к необходимости приёма препаратов для уменьшения риска образования тромбов, предотвращения инсультов и инфарктов. За

счёт своевременного контроля свёртываемости крови можно избежать образования тромбов и снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.

В Самаре акция пройдет в диагностическом центре по адресу **ул. Мяги д. 7А (1 эт., 123 каб.)**. Записаться на приём можно по бесплатному телефону горячей линии **8(800)-100-19-68** или на сайте **www.mnoportal.ru**.  
**Валерия КРАСНОВА**

**ВСЕ НА ВАКЦИНАЦИЮ!**

**Где можно сделать прививку от гриппа?**  
**Ю. Карпушкина, Самара**

В Самарской области работает «горячая линия» по профилактике гриппа и ОРВИ. До 16 октября специалисты будут консультировать граждан по телефонам (846) 267-42-94 и 260-38-21. «Прививку можно сделать в любой поликлинике по месту жительства», - пояснили в пресс-

службе областного минздрава.

Всего у нас уже привито 459,7 тыс. человек. Это 14,4% от всего населения области. По данным областного Роспотребнадзора, все современные вакцины против гриппа, как отечественные, так и зарубежные безопасны. Вакцины от гриппа хватит на всех. Для взрослых в регион поступило 506,5 тыс. доз и 185,6 тыс. доз для иммунизации детей.

**Анна ШПИЦА**

**ОТДОХНУТЬ ОТ ГОРОДСКОЙ СУЕТЫ, ОЗДОРОВИТЬСЯ ДУШОЙ И ТЕЛОМ ПРИГЛАШАЕТ САНАТОРИЙ «РУССКИЙ БОР».**

В то время когда золотая осень украшает природу и радует глаз, Вы можете получить полноценное лечение и с удовольствием провести время на лоне природы в окружении вековых сосен на берегу Волги в теплой домашней атмосфере санатория.

Именно такой отдых будет комфортен для людей «серебряного возраста». В санатории созданы все условия для лечения и проживания. Гости могут разместиться в одном из 4 корпусов, и выбрать номер, подходящий им по цене и удобству.

**ЗОЛОТОЙ ОТДЫХ ДЛЯ «СЕРЕБРЯНОГО ВОЗРАСТА»**



Санаторное лечение ощутимо улучшает здоровье.

Те, кто привык к тишине и спокойствию могут забронировать одноместное размещение в номерах различных категорий. Для тех же, кто, напротив, не мыслит

своего отдыха без компании, предусмотрены двухместные номера, с возможностью дополнительного подселения.

Свободное от лечебных процедур время можно провести как в корпусах, так и на свежем воздухе, наслаждаясь пейзажами и пешими прогулками по территории санатория и берегу Волги. Культурный организатор санатория предлагает культурно-развлекательную программу, которая никого не оставит равнодушным.

Большое внимание администрация санатория и весь медицинский персонал уделяют лечению и оздоровлению отдыхающих. «У нас в санатории

многопрофильное лечение. Причем мы не делим заболевания по отдельным программам, а подходим комплексно к лечению каждого пациента», - прокомментировала **генеральный директор «Русского бора» Екатерина ЯКУШИНА**. - Поэтому в стоимость путевки входит большое количество процедур. Каждый отдыхающий при необходимости может получить консультацию узких специалистов: невролога, рефлексотерапевта, гинеколога, кардиолога, эндокринолога и получить рекомендации и лечение, направленные на оздоровление всего организма в целом. Люди выбирают «Русский бор» ещё и потому,

что здесь доступные цены, доброжелательный персонал и домашняя атмосфера. Кроме того у нас разнообразное трехразовое питание по заказному меню. В санатории действует гибкая система скидок. Открыто бронирование на новогодние каникулы с 3 по 8 января.

**ЖДЁМ ВАС НА ЛЕЧЕНИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ!**



**г. Тольятти, Лесопарковое шоссе, 12. Тел: (8482) 48-99-79, 48-99-68. www.rusbor.ru**

Лицензия № ЛО-63-01-003756 от 17.06.2016 г. выдана Мин. здравоохранения Самарской обл. Реклама

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**