



**Возвращение
к ЖИЗНИ**

Компетентность Вдохновение Увлеченность



Содержание

Приветствие	стр. 3	Поздравления	стр. 18
ТЕМА НОМЕРА: Любовь, секс и диализ		Вопрос - ответ	стр. 20
мнение врача-нефролога	стр. 4	Питание	стр. 22
мнение психолога	стр. 8	Страничка психолога	стр. 24
Вакцинация	стр. 12		
История пациента	стр. 16		



Друзья!

Этот выпуск посвящен важнейшим темам, связанным одним общим фундаментальным понятием, благодаря которому человечество на протяжении всей своей истории справляется со всеми трудностями и испытаниями, благодаря которому оно выживает. Это **ЛЮБОВЬ**...

Она многогранна, затрагивает все сферы нашей жизни. Одна из главных составляющих любви – это забота. Забота родителей о детях, супругов друг о друге, врача о пациенте, государства о своих гражданах.

Сейчас весь мир борется с угрозой коронавируса, ученые и медики всех стран работают над созданием и усовершенствованием вакцин, изучением иммунного ответа организма,

широко занимаются просветительской работой в этой области. Важно, чтобы каждый человек, а диализный пациент, находящийся в зоне риска – особенно, осознавал, что о нем думают и заботятся, что он и его близкие получают всю необходимую информацию и помощь.

В условиях пандемии внимание и забота, равнодушное отношение к человеку особенно важны. Компания «Диаверум» работает именно по такому принципу. Ведь в ее политику входит не только оказание услуг гемодиализа, но и забота о пациенте на протяжении всей его жизни, создание комфортных условий, домашней обстановки, где каждому будет оказана не только медицинская помощь, но и психологическая, социальная поддержка. К счастью, несмотря на все тяжелые моменты, связанные с коронавирусом, жизнь не стоит на месте. ХБП – тяжелое заболевание, но пациенты стремятся вести полноценный образ жизни. Тема любви, интимных отношений – очень важная и тонкая. Ранее мы не затрагивали ее в наших публикациях, но сейчас – в самом начале весны, когда вся природа пробуждается и ищет продолжения, решили начать серьезно говорить об этом. Среди пациентов «Диаверум» много, к сожалению, совсем молодых людей. Кто-то из них уже имеет семью, кто-то очень хочет ее создать, а кто-то просто боится влюбиться, потому что не знает, как «оно все сложится»... Но и для людей взрослых эти темы также интересны. В этом выпуске интимной сфере посвящены несколько материалов: это и рекомендации профильных специалистов, и статистика, и личная история. Особенная история, потому что не так часто диализные

пациенты становятся счастливыми родителями.

«Диаверум» гордится тем, что «у нас» рождаются дети, ведь это очень яркий признак того, что компания реализует свою главную цель – постоянное улучшение качества жизни пациентов.

На первый весенний месяц приходятся и два наших профессиональных праздника: Всемирный день почки и День нефролога. Оба они неразрывно связаны с темой любви и сострадания к ближнему. Ведь профессия медика предполагает не только знание «предмета», но и желание, стремление помочь, облегчить страдание, добиться выздоровления в конечном итоге. А ведь об этом, о кардинальном прорыве в медицине мечтают все пациенты, их родные и, конечно, все мы – сотрудники компании, люди, посвятившие себя диализному делу...

Друзья, дорогие пациенты, уважаемые коллеги и партнеры, «Диаверум» поздравляет всех с наступлением весны и желает вам любви, радости, профессиональных и творческих свершений, но в первую очередь – здоровья! А какое же здоровье без **ЛЮБВИ**?! 😊

ГАБРИЕЛЯН
ВЛАДИМИР ГЕОРГИЕВИЧ
Генеральный Директор
ООО «Диаверум Русс»
Региональный Директор
«Диаверум Евразия»



Любовь, секс и диализ

Что вы чувствуете, когда вас любят? Тепло, умиротворение, счастье, покой – каждый что-то свое.

Половая жизнь, как один из факторов, влияющий на качество жизни пациента. Об этом говорят ни в первую, и даже ни во вторую очередь, а иногда вообще умалчивают. Если вы стесняетесь заговорить на эту тему с врачом, но эта тема вам интересна, то эта статья поможет вам получить ответы на деликатные вопросы.

Влюбленность стимулирует химические процессы в головном мозге человека, которые впоследствии вызывают полный спектр всех позитивных эмоций от радости до увлечения. Но специалисты определили, что любовь проистекает не только в нашей голове, но и во всем теле.

Как любовь и секс влияют на состояние здоровья?

- ➔ Укрепляет иммунитет: исследования доказали, что у людей с постоянной половой жизнью иммунная система лучше на 30 % в отличие от тех, у кого секс отсутствует и снижает частоту воспалительных заболеваний.
- ➔ Секс является своеобразным антидепрессантом, который улучшает общее психологическое состояние, способствует хорошему сну. Во время секса вырабатывается гормон счастья – серотонин, а уровень кортизола (гормона стресса), наоборот, снижается,

за счет этого человек становится наиболее устойчив к стрессовым ситуациям и справляется с ними быстрее.

- ➔ Также, регулярный секс, улучшает интеллект: влияет на сообразительность и стимулирует интеллектуальную деятельность.
- ➔ Нормализует давление и положительно влияет на сердечно-сосудистую систему.
- ➔ Снижает риск заболевания болезнями Паркинсона и Альцгеймера.
- ➔ Для мужчин постоянство в сексе предупреждает проблемы с эрекцией, а также снижает вероятность возникновения рака простаты.
- ➔ У женщин при регулярном занятии любовью укрепляются стенки влагалища, а за счет улучшения кровообращения в малом тазу снижается частота возникнове-

ния гинекологических заболеваний.

- ➔ Замедляет процесс старения. Во время секса вырабатываются гормоны, которые запускают различные процессы, в том числе выработку коллагена – белок соединительной ткани кожи, который придает коже прочность и эластичность, что предотвращает преждевременное старение.
- ➔ Укрепляются мышцы и повышается общий тонус и даже способствует похудению: секс помогает избавиться от лишних калорий.
- ➔ Благодаря выработке гормона окситоцин, снижается чувствительность к боли.
- ➔ Чувство любви развивает в человеке творческие способности и изобретательность, способствует усвоению большого количества новой информации, а также повышает аналитическое мышление. У влюбленных людей активируются области мозга, которые ответственны за внимание, мотивацию и память, и служит нам для контроля вегетативной нервной системы. Иными словами, повышает уровень нашей продуктивности и стрессоустойчивости.

По статистическим данным, эректильной дисфункцией страдает 70% мужчин на диализе, а у 50% женщин отмечается снижение частоты оргазмов. Сексуальная активность снижается по мере нарастания уре-

70%

мужчин на диализе страдает эректильной дисфункцией

50%

женщин на диализе снижается частота оргазмов

мии (накопление в крови токсических продуктов азотистого обмена) и увеличения «диализного стажа».

Причиной тому может стать один из следующих факторов, хотя чаще они работают в скупе:

➔ **НАРУШЕНИЕ ГОРМОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.**

У мужчин с хронической болезнью почек (ХБП) уже на ранних стадиях заболевания определяется тестикулярная недостаточность, нарушение сперматогенеза, что может привести к эректильной дисфункции (неспособность достичь стойкой эрекции или совершить полноценный половой акт) и бесплодию.

У женщин также происходит дисбаланс гормональной системы менструации могут стать нерегулярными, а затем и вовсе прекратиться. Половое влечение снижается и исчезает со временем.

С началом диализа менструации могут возобновиться. Следует помнить, что их возможная нерегулярность не исключает беременности.

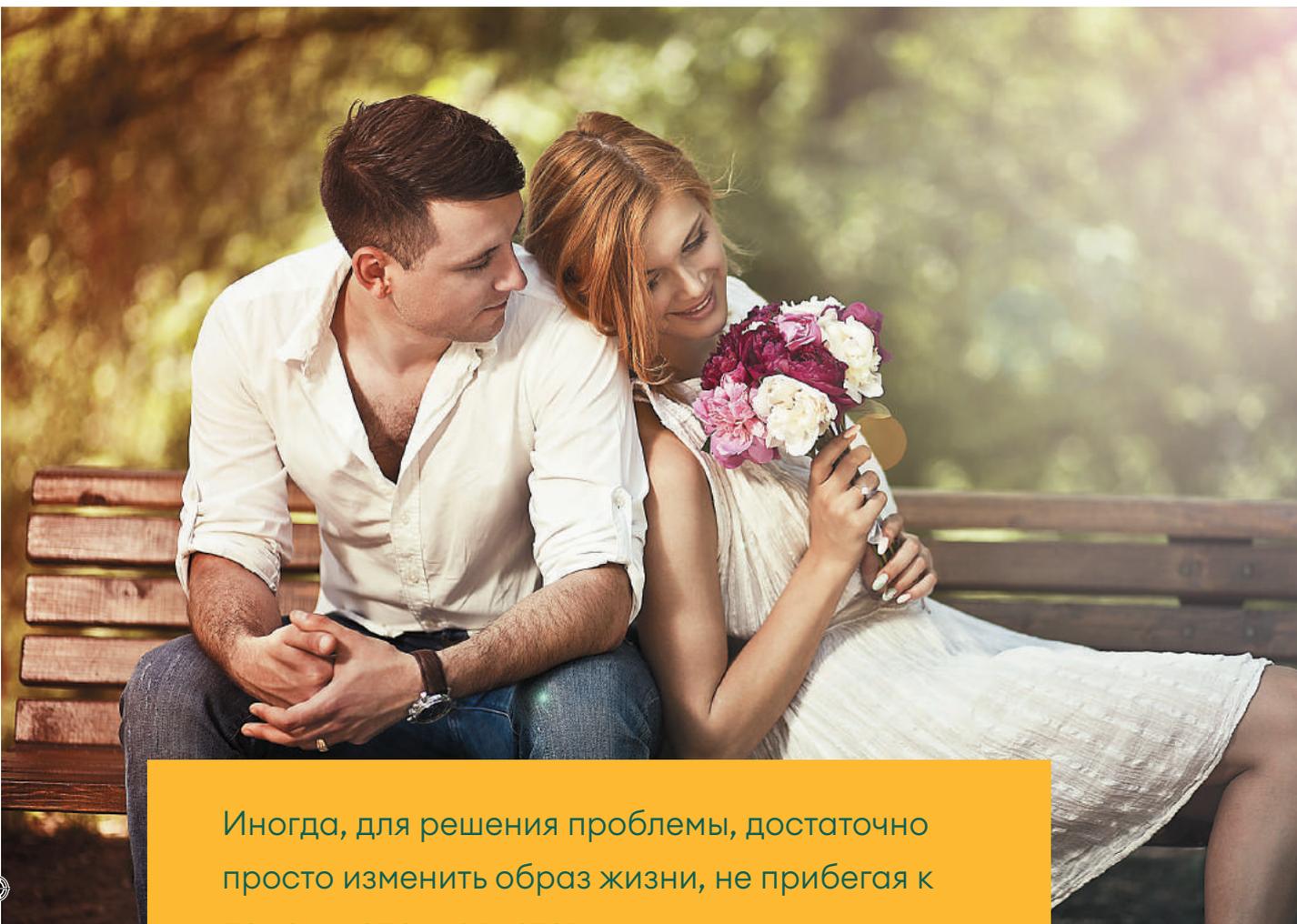
➔ **УРЕМИЧЕСКАЯ ПОЛИНЕЙРОПАТИЯ.**

Уремическая полинейропатия – это неврологическое заболевание, в основе которого лежит множественное поражение нервных окончаний из-за метаболических нарушений, которое встречается у каждого второго пациента с ХБП. Чаще проявляется нару-

шениями чувствительности в руках и ногах по типу синдрома «беспокойных ног», «синдром жжения в ногах», «синдром парадоксальной тепловой чувствительности», а также является причиной эректильной дисфункции.

➔ **АТЕРОСКЛЕРОЗ.**

В соответствии с современной гипотезой атеросклероз с большей вероятностью сначала развивается в малых артериях, а затем в больших. Поскольку артерии пениса значительно меньше в диаметре (1-2 мм) по сравнению с коронарными артериями (3-4 мм), эректильная дисфункция возникает за несколько лет до появления симптомов ишемической болезни сердца (ИБС). Ситуация значительно усугубляется при постоянно повышенном уровне холестерина и курении.



Иногда, для решения проблемы, достаточно просто изменить образ жизни, не прибегая к помощи специалистов

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.

- ХБП ассоциируется с повышенными уровнями дистресса, тревоги и депрессии. На диализной стадии эти проблемы могут усугубиться, и появляются трудности с межличностным общением, трудоустройством, снижаются социальная активность и качество жизни.
- Фистулы, катетеры также вносят свой вклад в уменьшение сексуального желания.
- Побочное действие медикаментозного лечения.
- Антигипертензивная, противовоспалительная терапия и некоторые антидепрессанты могут способствовать снижению возбуждения и эректильной дисфункции за счет снижения тестостерона.

Что делать?

Иногда, для решения проблемы, достаточно просто изменить образ жизни, не прибегая к помощи специалистов.

- Откажитесь от курения, снизьте\отмените потребление алкоголя – это остановит прогрессирование поражения мелких сосудов и нервных окончаний.
- Для достижения положительного эффекта очень важны регулярные умеренные физические нагрузки. За счет этого вырабатываются «гормоны счастья» - эндорфины и улучшается кровообращение в мелких сосудах.
- Важно регулярно посещать процедуры диализа, чтобы не накапливались уремические токсины. Не пропускайте диализ и не со-

кращайте время процедур. Правильно подобранная программа диализа важна для сексуального здоровья тоже.

- Регулярное посещение диализного центра важно и в лечении анемии, ведь она тоже может стать причиной проблем в личной жизни. Научно доказано, что терапия рекомбинантным человеческим эритропоэтином (рчЭПО) улучшает многие аспекты функционального здоровья, в том числе переносимость физических нагрузок, сексуальную функцию и качество жизни. Эти эффекты наиболее вероятно связаны с коррекцией анемии. В ряде исследований также было установлено, что терапия рчЭПО ассоциируется с изменениями эндокринной функции: снижением уровней пролактина, ФСГ (фоликулостимулирующего гормона) и ЛГ (лютеинизирующе-

го гормона) и повышением уровня тестостерона.

- ➔ Питание должно быть разнообразным с достаточным содержанием белка.
- ➔ Не стесняйтесь говорить со своим врачом о побочных действиях лекарств, возможно некоторые препараты подлежат замене.

Заметьте, все эти мероприятия не требуют особых затрат, достаточно вашего желания. Если эти меры не дадут желаемого эффекта стоит обратиться за помощью к врачу. Мужскими проблемами (гормональными и органическими) занимается андролог, женскими- гинеколог-эндокринолог. После ряда обследований вам может быть назначена медикаментозная коррекция.

А с тревогой и депрессией вам поможет справиться психолог или психиатр.

Эректильная дисфункция у пациентов, перенесших трансплантацию.

Трансплантация почки считается наиболее эффективным способом заместительной почечной терапии у пациентов с ХБП. Большинство трансплантаций почки осуществляются в среднем возрасте, когда сохраняется значимость сексуальной функции и фертильности. В нескольких исследованиях было продемонстрировано, что распространенность эректильной дисфункции у реципиентов почки составляет около 50%. Сексуальная функция после операции может ограничиваться несостоятельностью трансплантата, предсуществующими сопутствующими заболеваниями (диабет, гипертензия, дислипидемия, курение), продолжительностью диализа перед трансплантацией, эффектами иммуносупрессивной и антигипертензивной терапии и связана с первичной причиной почечной недостаточности. Установлено, что цитостатическая терапия после транс-

плантации не влияет на сексуальную функцию. Трансплантация почки, как правило, приводит к нормализации гормональных профилей.

Заключение:

За последние годы качество диализного лечения резко возросло, и теперь к минимальному требованию лечения – сохранение жизни, присоединилось и качество жизни. Всё больше уделяется внимания диализным пациентам в сфере психологического и сексуального здоровья.

Сексуальная дисфункция - это мультидисциплинарная проблема, подходить к ней нужно комплексно, если не можете справиться с этой проблемой самостоятельно, обратитесь к специалистам. Не стесняйтесь задавать вопросы, проблема сама собой не решится.

Любите и будьте любимы!

*Врач-нефролог
Дудина Татьяна Владимировна*

Сексуальная дисфункция – это мультидисциплинарная проблема, подходить к ней нужно комплексно



Мнение психолога

Многие пациенты, как мужчины, так и женщины, получающие лечение гемодиализом, говорят о проблемах в сексуальной сфере. Безусловно, эти проблемы снижают качество жизни и влияют на самочувствие. Ранее мы поговорили об органических причинах, приводящих к таким проблемам. Но кроме этого, сексуальные проблемы могут носить и психологический характер. Что нужно делать, если в сексуальной сфере появились изменения?

Сообщите врачу

Для большинства пациентов, тема секса является табуированной. Особенно сложно рассказать об этих проблемах, если врач другого пола. Есть такое выражение: «Врач на работе – существо бесполое», и доля истины в этом присутствует. Когда вы рассказываете доктору о своей проблеме, как правило, он думает о симптомах, про которые вы говорите, а не о вас самих. При этом, в некоторых случаях, появление сексуальных проблем может говорить о необходимости изменения параметров очистки крови. К тому же, врачи в клинике всегда с пониманием относятся к проблемам пациентов и понимают, что многие сталкиваются с проявлениями болезни впервые, поэтому готовы дать рекомендации и объяснить, что происходит с вашим организмом. Часто одной беседы с врачом и прояснения происходящего бывает достаточно, чтобы снизить тревогу и переживания.

Исключите проблемы со здоровьем у профильных специалистов

Часто проблема ХПН становится центральной для пациентов, получающих заместительную почечную терапию. Из-за этого, большинство проблем приписываются именно этому заболеванию и забывается, что

остальные процессы в организме и, соответственно, заболевания, никто не отменял. Поэтому, при возникновении сексуальных проблем, в первую очередь, стоит обратиться женщинам к гинекологу, а мужчинам к урологу для исключения (или лечения) заболеваний мочеполовой системы.

Секс, когда нет эрекции

Сексуальные проблемы у мужчин на гемодиализе, условно можно разделить на две группы: эректильная дисфункция и снижение либидо. Если с либидо (сексуальным желанием) все в порядке, а эрекции нет, попробуйте **секс без проникновения**. Такой вид интимной близости даже носит отдельное название «парасекс». Это могут быть различные варианты. Самые распространенные из них:

мануальный (с использованием рук) и оральный (с использованием рта, языка). Также, стоит помнить, что эрогенные зоны расположены у нас по всему телу. У каждого они имеют свои особенности расположения. Наиболее распространенными эрогенными зонами являются грудь, область половых органов, шея, уши и ступни.

Другим вариантом сексуального контакта при проблемах с эрекцией, может быть половой акт с использованием **«игрушек для взрослых»**. Обсудите с партнером насколько он готов к их использованию. В настоящее время, сексуальная революция привела нас к тому, что есть большой выбор данных товаров: от стандартных фаллоимитаторов до электронных гаджетов, подключающихся к телефону партнера. Есть «игрушки» для парного и самостоятельного ис-

ПРИМЕЧАНИЕ:

Не забывайте, что при оральном сексе остается риск передачи и заражения ЗППП. Поэтому, рекомендуем пользоваться барьерными методами контрацепции: специальными латексными салфетками при кунилингусе (вид орального секса, направленный на сексуальное удовлетворение женщины) и презервативами при минете (вид орального секса, направленный на сексуальное удовлетворение мужчины). При отсутствии латексных салфеток, вы можете легко сделать их самостоятельно из презерватива (инструкции можно найти в интернете). Существуют специальные презервативы для орального секса с вкусовыми добавками, которые уменьшают возможные неприятные ощущения («привкус и запах резины»)!



пользования. Также приспособления могут быть разделены по стимуляции разных зон. В арсенале магазинов для взрослых есть и приспособления, повышающие потенцию. Но перед их применением рекомендуется проконсультироваться с врачом (урологом).

Не занимайтесь самолечением!

Проблемы в сексуальной жизни наносят большой удар по уверенности в себе, особенно у мужчин. Из-за этого многие пациенты склонны прибегать к различным народным методам и средствам. Прибегая к таким методам, вы можете не только потратить впустую время, деньги и нервы,

упустив момент, когда можно решить проблему, но и рискуете усугубить ситуацию. Прибегая к народным средствам, вы рискуете своим здоровьем. Поэтому, любое средство и метод, который вы нашли на просторах интернета, или вам посоветовали знакомые, рекомендуем обсудить с лечащим врачом.

Образ тела

Многие пациенты, получающие лечение гемодиализом, переживают по поводу изменений своего тела: возможная отечность, наличие фистулы и шрамов от операции, наличие катетера, синяки от некоторых препаратов. Тут стоит помнить, что в семейной жизни зачастую представ-

ление о теле изменяется с течением совместно прожитого времени. В длительных отношениях мы склонны стирать представления о теле партнера. Образно говоря, прожив долгое время вместе, мы занимаемся любовью не столько с партнером, сколько с его образом; поэтому нам не так важно тело человека, сколько «представление о нем», ощущение того, что мы занимаемся сексом с человеком, которого любим.

Еще стоит вспомнить себя в момент, когда вы смотрите на человека, который вас сексуально привлекает. Ведь мы редко придаем значение отдельным частям тела. Нас возбуждает образ целиком, мы не обращаем внимание на какие-то общепринятые «недостатки». Точно также и мы вы-

зываем сексуальное желание у партнера сами по себе. И о наших комплексах в момент интимной близости больше помним мы сами, нежели наш партнер.

Сообщите партнеру

Вне зависимости от того, по какой причине и какие именно проблемы сексуального характера у вас присутствуют, расскажите о своем состоянии партнеру. Часто этот разговор бывает сложно начать, он может казаться бессмысленным («зачем об этом говорить, тут и так все понятно»),

стыдным («как я признаюсь любимому/любимой, что у нас могут быть проблемы в постели из-за меня»), трудным («как я признаюсь, что больше не могу»), страшным («а вдруг он/она заведет себе роман на стороне, или уйдет от меня»). Но этот разговор важен. Во-первых, ваш партнер часто не понимает, что происходит с вами и может принять на свой счет ваши сексуальные проблемы (это свойственно как мужчинам, так и женщинам). Это неблагоприятно сказывается на отношениях, так как могут возникать предположения о том, что есть кто-то третий (предположения об изменах), либо о потере привлекательности («я

больше не возбуждаю», «он/она меня не хочет» и т.п.). Во-вторых, во время обсуждения проблемы, вы можете совместно найти решение ситуации (например, одним из способов, описанных выше). Если на разговор сложно выйти, можете предложить совместный поход к семейному психологу (когда на сеанс вы приходите парой и с помощью психолога говорите о проблеме).

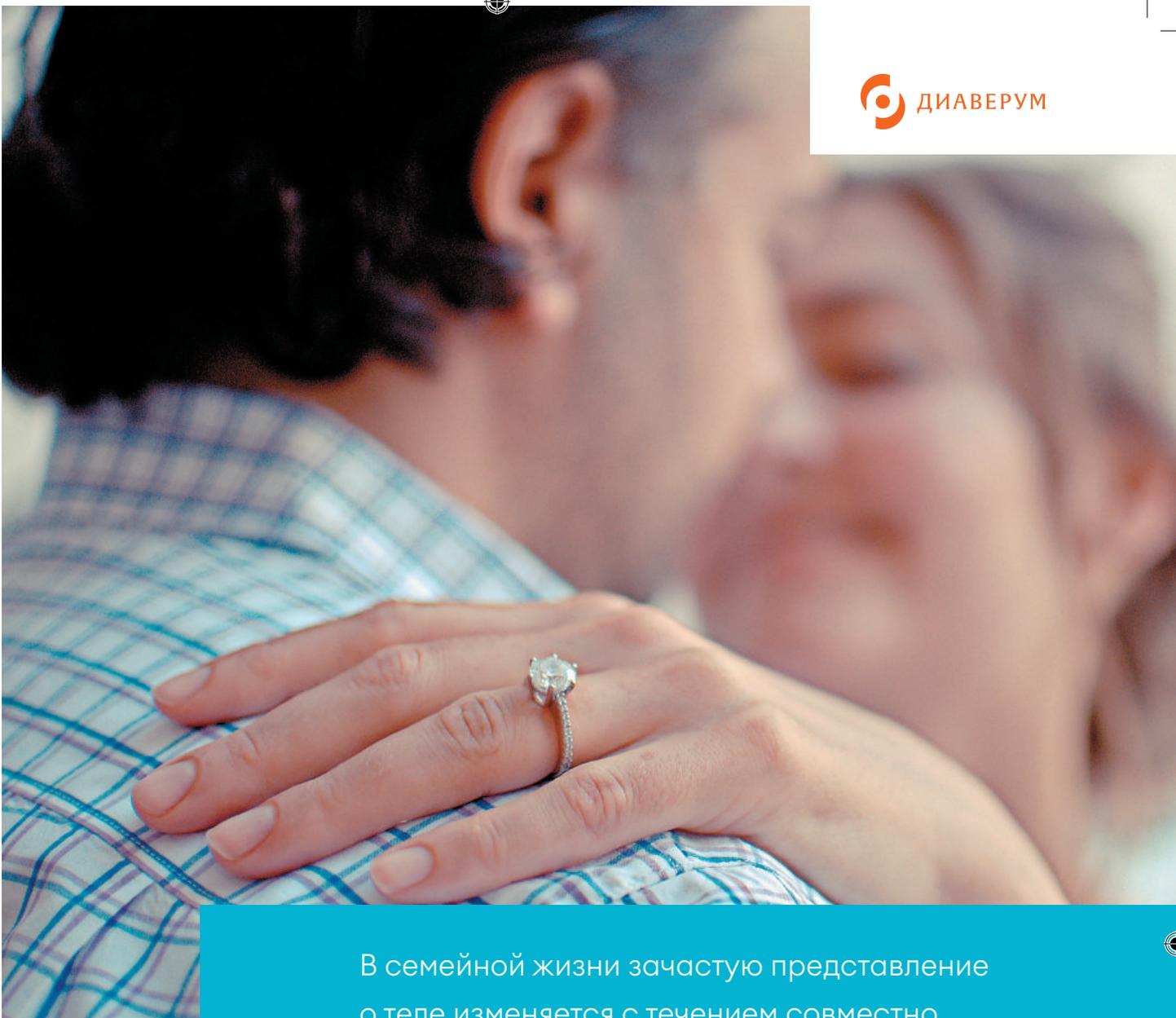
Вариант начала разговора с партнером о сексуальной проблеме: *«Дорогой/дорогая, ты знаешь, мне сложно об этом говорить, поэтому, пожалуйста, не перебивай и дослушай до конца. Моя болезнь сказывается и на моем сексуальном здоровье (нашем сексе), в частности... /назовите вашу проблему, ситуацию/... Ты по-прежнему нравишься мне и возбуждаешь, это никак не связано с тобой. Я знаю, что с этим можно справиться таким способом: .../назовите варианты, которые для себя подчеркнули/... Я надеюсь, что ты сможешь мне в этом».*

Самое главное правило при проблемах сексуального характера – не молчать о них и не пытаться справиться в одиночку.

Если снижено либидо

Попробуйте повысить либидо с помощью различных возбуждающих приемов. Главное, чтобы эти прием подходили именно вашей паре. Пробуйте и смотрите, что подходит именно вам, ведь лучше вас, вашу пару не знает никто. Для начала, можете попробовать что-то из списка ниже:

- Чтобы повысить либидо у мужчины: попросите партнершу надеть эротическое белье, чулки или туфли на каблук (в зависимости от ваших предпочтений).
- Чтобы повысить либидо у женщин: попробуйте создать романтическую обстановку. Тут подойдут все сцены из романтических фильмов. Главное, чтобы это включало ваше желание.
- Попробуйте совместный просмотр эротических фильмов. Это



В семейной жизни зачастую представление о теле изменяется с течением совместно прожитого времени.

помогает многим парам включить сексуальное желание. Главное - не ставьте себе цель возбудиться. Иначе, это даст обратный эффект (из-за излишнего напряжения).

- ➔ Также одним из вариантов может быть массаж, который помогает расслабиться и почувствовать тело партнера. Не стоит забывать об эrogenных зонах, расположенных по всему телу. Наиболее распространенные из них – грудь, область половых органов, шея, уши, ступни. Но у каждого из нас эти зоны могут отличаться.
- ➔ Некоторым парам помогает включение в сексуальную жизнь ролевых игр.

Депрессивные состояния

Снижение либидо, как у мужчин, так и у женщин, может также говорить о наличии депрессии. При подозрении на то, что проблема вызвана депрессией или другими психогенными причинами, рекомендуются психотерапия и психообучающие вмешательства, такие как рациональная, эмоциональная терапия, групповая сексуальная терапия и сексуальное консультирование. Для решения проблемы, необходимо обратиться к клиническому психологу или психиатру.

Так или иначе, самое главное правило при проблемах сексуального характера – не молчать о них и не

пытаться справиться в одиночку. Не стесняйтесь обращаться к специалистам (лечащему врачу, психологу), говорите об этом с партнером. Ведь секс играет не малую роль в вопросе качества жизни. При наличии проблем сексуального характера, качество жизни и удовольствие от нее может существенно снижаться, а при их решении – соответственно повышаться. Здоровья, любви и удовольствия вам!

*Клинический психолог
центра амбулаторного диализа
«Диаверум»,
Валерия Евгеньевна
Гаврилова*

Вакцины безопасны, эффективны и спасают жизни



Окончание пандемии зависит от достижения странами всего мира “коллективного иммунитета”. Он достигается, когда количество людей, обладающих иммунитетом к COVID-19, достаточно для предотвращения широкого распространения и передачи инфекции в сообществах.

Следовательно, вакцины являются ключом к достижению “коллективного иммунитета” и к прекращению пандемии. Они безопасны, эффективны и спасают жизни



Диаверум содействует доступности полной информации о вакцинации от COVID-19, инвестируя в повышение осведомленности, чтобы наши сотрудники и пациенты сделали правильный выбор и вакцинировались, защищая себя, семьи и общество в целом.

Существуют различные типы вакцин COVID-19, и большинство из них требуют двух доз, чтобы обеспечить наилучшую защиту.

Важно знать, что вакцинация - это простой и самый эффективный способ борьбы с пандемией коронавируса. Однако, Вам все равно при-

дется соблюдать меры предосторожности, рекомендованные органами здравоохранения, чтобы остановить распространение COVID-19.

Если Вы испытываете беспокойство, пожалуйста, обсудите это со своим врачом.

Является ли вакцина безопасной и эффективной?

Вакцины COVID-19 были протестированы в рамках крупнейших клинических испытаний, которые когда-либо проводились с вакцинами, с участием десятков тысяч человек. Никаких серьезных побочных эффектов в этих испытаниях обнаружено не было.

Польза от вакцинации значительно перевешивает риск заражения.

Все вакцины против COVID-19 показали высокую эффективность в профилактике COVID-19. Они спасают жизни, значительно сокращая число тяжелых, средних и легких эпизодов заболевания, а также продолжительность госпитализаций и амбулаторного лечения.



Есть группы людей, которые в большей степени подвержены риску серьезных осложнений. Люди с хронической болезнью почек относятся к этой группе

Почему нужно вакцинироваться от COVID-19?

Коронавирус может затронуть любого. Если Вы пожилой человек и/или у Вас имеется хроническое заболевание, течение COVID-19 может быть очень серьезным и в некоторых случаях смертельным.

Есть группы людей, которые в большей степени подвержены риску серьезных осложнений. Люди с хронической болезнью почек относятся к этой группе, так как болезнь может подвергнуть их риску серьезных осложнений. Диаверум тесно сотрудничает с национальными службами

здравоохранения по всему миру, чтобы обеспечить должное внимание диализным пациентам при вакцинации против COVID-19.

Процесс вакцинации

Большинство вакцин требуют второй инъекции через несколько недель после первой инъекции, прежде чем Вы достигнете достаточной защиты. Поэтому очень важно, чтобы Вы не пропустили вторую инъекцию.

Кому нельзя делать прививку?

Очень небольшое количество людей не смогут пройти вакцинацию – в том числе люди, которые имеют специфические тяжелые аллергии и склонны к развитию аллергического шока.

- острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний;
- иммунодефицит (первичный);
- злокачественные заболевания крови и новообразования;
- беременность;
- период грудного вскармливания;
- дети до 18 лет;

ВАКЦИНАЦИЯ

Есть ли у вакцины побочные эффекты?

Как и все лекарства, вакцины могут вызывать побочные эффекты. Наиболее распространенными побочными эффектами являются незначительное повышение температуры, боль или покраснение в месте инъекции. Это признаки того, что вакцина эффективна и ваша иммунная система начинает выстраивать защиту от COVID-19. Легкие реакции должны пройти сами по себе в течение нескольких дней.

Вы должны обратиться к врачу, если Вас беспокоят какие-либо побочные эффекты, если они сохраняются продолжительное время или Ваше состояние ухудшается.

Даже если у Вас возникли симптомы заболевания после первой дозы, Вам все равно нужно будет принять вторую дозу. Хотя Вы сможете получить некоторую защиту после первой дозы, только введение второй дозы обеспечит длительную защиту от вируса.

Если у Вас сильная аллергия или в прошлом была анафилактическая реакция, Вы должны обязательно сообщить об этом медицинскому персоналу, который делает Вам прививку, прежде чем делать инъекцию.

Вы должны проинформировать медицинских работников о любой текущей инфекции или продолжающемся лечении антибиотиками.

ПОМНИТЕ

COVID-19 распространяется через капли, выдыхаемые из носа и рта, особенно при разговоре или кашле. Его также можно подхватить, прикоснувшись к глазам, носу и рту после контакта с загрязненными предметами и поверхностями.

Даже если Вы вакцинировались, важно:

- Продолжать соблюдать социальную дистанцию;
- Продолжать носить маску;
- Продолжать часто мыть руки.

Даже после того, как Вы сделали обе инъекции, Вам нужно продолжать соблюдать все рекомендуемые меры предосторожности



Вакцинироваться нельзя переболеть.

Мы сегодня находимся в жестких условиях пандемии, и нам повезло, что появилась бесплатная вакцина, появилась возможность себя защитить. И самое разумное - воспользоваться этой возможностью. Особенно, если Вы относитесь к группе риска.

Перед вакцинацией никакой специальной подготовки не требуется. Обязательно заполнение анкеты с вопросами о хронических заболеваниях, аллергии. Затем осмотр и беседа с врачом – он дает допуск к прививке с учетом анамнеза пациента. Обязательно измерение давления, насыщения крови кислородом и температуры. На руки дают памятку, где написано, когда нужно прийти на вторую прививку и описаны возможные реакции. Потом – процедурный кабинет, где делают прививку. Препарат «Спутник V» (в нашей стране она маркирована как «Гам-КОВИД-Вак») вводится быстро и безболезненно. Весь процесс занимает минуты три-четыре. Еще столько же требуется на то, чтобы поставить печать в прививочный сертификат. После укола надо 20-30 минут оставаться в медучреждении, чтобы получить помощь, если вдруг возникнет аллергическая реакция. А после вакцинации нужно побережь (не мочить, не травмировать и т.д.) место укола.

В первые-вторые сутки после вакцинации было повышение температуры вплоть до 38 градусов. Кроме того, ощущали гриппоподобные симптомы: слабость, небольшую ломоту в теле, головную боль. Все это прошло в течение двух суток.

Но надо понимать. Что все инди-



В течение двух суток все неприятные ощущения (если они будут) благополучно проходят.

видуально: кто-то после прививки вообще не ощущает никаких неприятных синдромов, у кого-то они проявляются после введения первого компонента вакцины, у кого-то после второго. В течение двух суток все неприятные ощущения (если они будут) благополучно проходят. Через несколько дней после первой прививки по электронной почте пришло предложение с сайта Госуслуги заполнить персональный дневник наблюдений за состоянием. Нужно было отмечать свое самочувствие несколько раз.

Через 21 день после первой прививки нужно сделать вторую. Это называется «ревакцинация» и представляет собой введение в организм человека второго компонента препарата. Сама по себе вторая процедура как две капли похожа на первую. Перед прививкой – обязательный осмотр врача, измерение температуры и опрос о состоянии здоровья. Реакция на введение второго компонента была менее выражена и также прошла в течении двух суток.

Антитела к коронавирусной инфекции появляются уже спустя несколько дней после первого этапа вакцинации. Но их может быть недостаточно для того, чтобы защита была полностью надежной. Поэтому риск заразиться коронавирусом между первым и вторым этапами существует, но он не выше, чем до вакцинации. Впрочем, это не значит, что соблюдать меры предосторожности между первой второй прививками не нужно. Поэтому – привитым людям все равно необходимо продолжать пользоваться индивидуальными средствами защиты, в том числе носить маски.

Ни одна вакцина не защищает со 100-процентной эффективностью. Но то, что прививка намного снижает риск заболеть – это факт.

Вакцинироваться или нет каждый должен решить сам.

Медицинская сестра центра амбулаторного диализа, Антонова Людмила Валерьевна

Андрей Барахвостов: «Я мечтаю о кардинальном прорыве в медицине...»



Первый год на диализе оказался тяжелейшим – закончился инсультом и очень долгим и тяжелым периодом реабилитации

Мне 38 лет, 8 из них – на диализе.

О проблемах с почками я узнал... случайно, на призывной комиссии в военкомате. Мне было 16, я собирался служить и вообще мечтал стать военным. После дополнительного обследования оказалось, что от рождения у меня всего одна почка и та уже нездоровая – пиелонефрит. Я стал постоянно наблюдаться, проходить обследования, с 18 лет придерживался диеты, но анализы с каждым годом становились все хуже. Когда неизбежность диализа стала очевидной, начал готовиться к процедуре: изучал

литературу, понимал, что жизнь изменится... не знал насколько.

К тому времени я получил высшее экономическое образование, больше 10 лет работал на государственной службе, вел активный образ жизни и очень следил за собой – ходил в спортзал, серьезно там занимался, о моих проблемах со здоровьем знали очень немногие, точнее – почти никто не знал. И, самое важное, я встретил Людмилу и женился.

Людмила, жена Андрея: «Нас познакомили общие друзья. Я год с ним встречалась и не догадывалась даже ни о каких проблемах со здоровьем.

Он был очень активный, ходил в «качалку», только диеты строго придерживался, «для мышц» - говорил... А через год сам мне все рассказал».

Первый год на диализе оказался тяжелейшим – закончился инсультом и очень долгим и тяжелым периодом реабилитации. Заново учился жить: сидеть, стоять, ходить... Мы тогда жили в Курганской области, недавно поженились. Моя семья и друзья стали надежной крепостью, жена прошла со мной весь путь горести и радости.

Людмила: «На первую годовщину свадьбы подарком для меня стало то,



что муж вышел из комы! 21 день, инсульт случился ровно через 11 месяцев после свадьбы. Андрей потерял зрение и слух, которые так до конца и не восстановились. Я на тот момент училась и работала, с этим пришлось закончить. Состояние мужа было очень нестабильным, требовало моего постоянного присутствия и участия. Как только ему стало немного лучше, мы буквально убежали в Екатеринбург. Там он стабилизировался, стал хорошо принимать процедуру, ему провели и проводят дополнительные исследования. Нашли генетическое заболевание (болезнь Фабри), которое часто приводит к гибели почек...».

Сейчас моя жизнь складывается из лечения и семейных забот. Хочу сказать огромное спасибо всем вра-

чам и медсестрам нашего центра, за помощь и заботу о моем здоровье! Особенно хочу поблагодарить прекрасного врача Дудину Татьяну Владимировну! А в 2018 году случилось долгожданное событие, сделавшее нас с женой очень счастливыми – родился наш сынишка, наш Богдан! Жена и сын – главное в моей жизни, то, что не дает мне падать духом...

Людмила: «Как только Богдан сможет пойти в садик, я буду искать работу. Так получилось, что профессионального опыта у меня очень немного, я получила диплом, начинала работать и практически сразу Андрей заболел. Но раз уж так сложилось...значит, всему свое время, я готова, буду пробовать себя, как только предоставится возможность».

От много пришлось отказаться: от карьеры, спорта, развлечений и отдыха с друзьями. Раньше я мечтал о большой семье, собственном доме, яхте (улыбается), теперь – о кардинальном прорыве в медицине, который поможет мне и таким как я полностью восстановиться, вернуться к полноценной активной жизни, «стать космическим туристом» - было бы замечательно.



Моя семья и друзья стали надежной крепостью, жена прошла со мной весь путь горести и радости

Милые дамы!

Поздравляем вас с праздником Весны! Пусть вашим добрым делам сопутствует успех, а дома будут наполнены любовью и радостью.

Желаем здоровья вам и вашим близким!



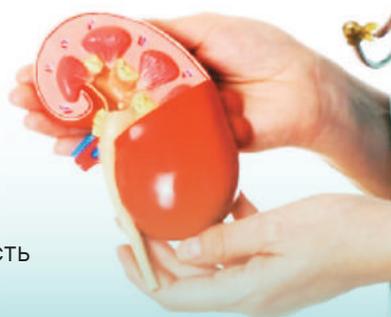
Ежегодно **27 марта** во всем мире отмечается международный День нефролога. Кто учредил этот праздник – неизвестно, но переоценить важность нефрологии трудно, потому что с каждым годом фиксируется рост количества почечных патологий. Причиной этому становятся современный образ жизни, неправильное питание и неблагоприятная экология. Перед специалистами стоит важная задача – возвращение здоровья органу, от работы которого во многом зависит жизнедеятельность организма.

Цель праздника – не только показать значение работы нефролога и повысить ее престижность, но и акцентировать внимание на проблемах, которые существуют в данной области медицины.

В этот праздничный день мы поздравляем врачей - нефрологов и желаем им крепкого здоровья, успехов в их медицинской практике, счастья и долгих лет жизни!

Спасибо за Ваш труд!

**С МЕЖДУНАРОДНЫМ
ДНЕМ
НЕФРОЛОГА!**





Всемирный День Почки 2021 – Полноценная жизнь с заболеваниями почек

В настоящее время в мире более 850 млн человек страдают заболеваниями почек: фактически, каждый десятый взрослый имеет патологию почек, которая заведомо необратима и, в большинстве случаев, прогрессирует до терминальной стадии, требующей для поддержания жизни заместительной почечной терапии в виде диализа или трансплантации почки.

Диагноз заболевания почек – это серьезный вызов, как для самого пациента, так и для его окружения. И сама болезнь, и ее лечение, осо-

бенно на далеко зашедших стадиях заболевания почек, оказывают большое влияние на жизнь пациентов и их родных и друзей поскольку вызывают множество осложнений – таких как слабость, боли, депрессия, когнитивные нарушения, диспепсические расстройства и нарушения сна, тем самым ограничивая повседневную, в том числе социальную активность, работоспособность и возможность путешествовать.

Люди, живущие с заболеванием почек, помимо всего прочего хотят жить хорошо, сохранять свои социальные роли и функции, сохраняя при этом обычную жизнь и чувство

контроля над своим здоровьем и благополучием.

Девиз Дня почки 2021 – «Жить хорошо с заболеваниями почек» – отражает желание врачей и пациентов добиться действенной профилактики, раннего выявления и высокого качества жизни и медицинской поддержки для всех, кто находится в группе риска развития или уже страдает ХБП.

Хотя эффективные меры по предотвращению заболевания почек и его прогрессирования важны, пациенты с данным заболеванием, в том числе зависящие от диализа и трансплантации, а также их близкие, должны чувствовать поддержку, особенно во время пандемий и других сложных периодов, обеспечиваемую совместными усилиями нефрологических сообществ.

более
850
млн человек

страдают заболеваниями почек





С чем связан зуд на диализе?

Не редко пациенты на диализе жалуются на кожный зуд. И если он изнуряющий это влияет на качество жизни, сон, настроение и самочувствие в целом. Он может начаться еще до начала заместительной почечной терапии и нарастать по мере приближения диализа. Чем выше уровень уремических токсинов, тем более выражен зуд.

Этот зуд даже имеет специальный термин – уремический прурит. Природа его до сих пор до конца не изучена. Есть несколько вероятных причин:

1. Уремические токсины (мочевина, креатинин) действуют разрушительно на нервные волокна, выдавая импульсы с нервных окончаний в мозг сигналом зуда.
2. Из-за действия токсинов кожа становится сухой, что вызывает зуд.
В этих двух случаях важно, чтобы диализ был эффективным. И очень важно не пропускать процедуры диализа, в противном случае концентрация токсинов возрастает каждый день.
3. Возможными причинами являются высокий уровень паратиреоидного гормона (вторичный

гиперпаратиреоз) или повышенный уровень фосфора в крови (гиперфосфатемия). В таком случае важно не допускать выраженное повышение фосфора крови, соблюдая диету, а при неэффективности диеты контролировать уровень фосфора и паратиреоидного гормона лекарственными средствами.

4. Также возможно отложение высвобожденного из костей кальция в кровеносных сосудах, суставах и коже, что может приводить к возникновению зуда. Важно не допускать повышение кальция крови.

5. Другими крайне редким, но возможными причинами относят нарушение выведения урохромов, дефицит железа и неспецифическое воспаление.

6. Если все вышеперечисленные причины исключены стоит предположить аллергическую реакцию (на какой-либо продукт или препарат), в лечении которой вам может помочь дерматолог или аллерголог.

7. Если и аллерголог не нашел причины для зуда, обратитесь к психологу или психиатру. По литературным данным они занимают 12% от всех кожных зудов.



Чем фистула лучше катетера?

Преимущества артерио-венозной фистулы:

1. **Долгосрочность.** Как правило, фистула работает дольше других доступов (по литературным данным до 20 лет, в среднем до 10 лет), что важно для продолжительности жизни (ведь отсутствие доступа не позволяет проводить диализ)
2. Имеет меньше осложнений
3. **Естественность (нативность).** Для создания АВФ используют собственные сосуды больного.

Недостатки артерио-венозной фистулы:

1. Основным недостатком фистулы является длительный период её созревания: 6-8 недель иногда более.

Виды катетеров

Нетуннелируемый венозный катетер (временный) – фиксируется в месте их входа в кожу, катетер напрямую проникает через кожу в стенку вены. Срок службы 1 месяц, более долгое стояние ассоциируется с учащением осложнений.

Туннелируемый катетер (постоянный) – более долгосрочны, устанавливаются в условиях операционной. Он проходит в туннеле под кожей, от места их входа в кожу до отдаленного участка, где они проникают в вену. Проведение катетера в кожном канале помогает снизить риск развития инфекции и обеспечивает более прочную фиксацию. Срок службы - 3-4 мес.

Преимущество центрального венозного катетера (ЦВК):

1. можно использовать сразу после установки, что важно для экстренного ввода в диализ. И это единственное преимущество!

Недостатки:

1. Катетер-ассоциированные инфекции кровотока (КАИК) – группы инфекционных заболеваний, развивающихся у человека в результате использования сосудистого катетера. Это самое частое осложнение ЦВК, что заставляет его отнести к самым нежелательным видам доступа для хронического гемодиализа.
2. Пневмоторакс (при введении ЦВК в области грудной клетки) – это скопление воздуха в плевральной полости, в следствие повреждения легкого. Частота его выше при катетеризации подключичной вены. У опытных операторов частота пневмоторакса составляет 1.5-3.1%.
3. Наличие у пациента ЦВК является фактором риска венозного тромбоза (в том числе тромбоза глубоких вен верхних конечностей).
4. Кровотечение и формирование гематомы более часто встречается при катетеризации внутренней яремной вены по сравнению с иными локализациями ЦВК.
5. Другие осложнения: во время установки ЦВК могут возникать аритмии, если происходит контакт проводника с эндокардом. Они, как правило, проходящие.

основным недостатком фистулы является длительный период её созревания:

6-8 недель

Корзина диализного пациента



СОДЕРЖИМОЕ КОРЗИНЫ:

- пшеничная каша 250 г,
- фрукты свежие по желанию (яблоко, груша, киви),
- белокочанная капуста 400-500 г,
- кинза 1 пучок,
- мясной фарш 400 г,
- картофель 500 г,
- морковь 200 г,
- репчатый лук 2 шт.,
- огурцы свежие 1 шт.,
- чеснок 3 зубчика,
- панировочные сухари 3 ст. ложки,
- вермишель 50 г,
- йогурт натуральный,
- свинина 500 г,
- растительное масло 3 ст. ложки,
- соль,
- молотый перец и др. приправы,
- мармелад фруктовый.

НА ЗАВТРАК:

- **ПШЕНИЧНАЯ КАША С КУСОЧКАМИ СВЕЖИХ ФРУКТОВ НА ВОДЕ, МОРС БРУСНИЧНЫЙ.**

ПОМНИТЕ!

Избыточное потребление соли приводит к повышению артериального давления и выраженной жажде, и как следствие, большой междиализной прибавке в весе.

Рекомендуемое количество соли в день - 5 г, из них 2 вы получаете с хлебом и другими продуктами.

НА ОБЕД:

- **ХОЛОДНЫЙ САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И КИНЗЫ С ЧЕСНОЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ.**

Готовится он просто: Капусту нашинковать, лук и кинзу измельчить, огурец очистить от кожи и порезать дольками. В миске смешать все ингредиенты. Миску накрыть крышкой или пищевой пленкой и отправить в холодильник на полчаса.

Сделать заправку. Для этого зубчик чеснока раздавить в чеснокодавилке и смешать с двумя ложками растительного масла. Заправить охлажденный салат.

- **СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ВЕРМИШЕЛЬЮ**

Очищаем чеснок от шелухи и натираем на мелкой терке. В фарш кладем чеснок, панировочные сухари, перчим по – вкусу. Тщательно переме-



шиваем. Из приготовленного фарша формируем фрикадельки. Морковку очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить от шелухи и мелко измельчить. Картофель, вымыть, очистить и нарезать.

На раскаленной сковороде с растительным маслом обжариваем лук с морковкой.

Доводим воду до кипения, затем бросаем в кастрюлю картошку. Далее добавляем приготовленную



СОДЕРЖАНИЕ ВЕЩЕСТВ В СУТОЧНОМ НАБОРЕ:

- **Белки** 90,1 г (суточная норма для пациента с весом 75 кг)
- **Жиры** 68,3 г
- **Углеводы** 62,2 г
- **Калорийность** 2450 (суточная норма для пациента с весом 70 кг)
- **Фосфор** 800 мг (80 % от суточной нормы)
- **Калий** 1379 (68,9% от суточной нормы)



зажарку. Затем с помощью ложки опускаем в кастрюлю по одной фрикадельке, чтобы не распались. Варим около 10 минут. Затем добавляем в суп тоненькую вермишель и лавровый лист. Суп по вкусу подсаливаем и перчим, варим до готовности около 5 минут. Далее разливаем суп по тарелкам и сверху посыпаем рубленой зеленью. Суп с фрикадельками и вермишелью готов.

ПЕРЕКУС:

- **ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ.**
1-2 ЯБЛОКА ИЛИ ГРУША.

НА УЖИН:

• **ЖАРКОЕ С КАРТОФЕЛЕМ, ПОДОМАШНЕМУ**

Мясо моем и обсушиваем бумажными полотенцами. Нарезаем не сильно мелкими кусочками.

Разогреваем сковородку или казанок с толстым дном и вливаем масло. Мясо отправляем в горячее масло и жарим на большом огне, помешивая каждую минуту. Лук нарезаем крупными кубиками, морковь - полукольцами.

Как только мясо начало поджариваться, сразу добавляем лук и морковь. Перемешиваем и включаем средний огонь. Готовим под крышкой до прозрачности лука. Нарезаем картофель кубиками. Солим, добавляем специи и перемешиваем. Уменьшаем температуру до минимума, добавляем картофель к мясу, но сразу не перемешиваем. Заливаем водой



(0,25-0,5 стакана), накрываем крышкой и тушим 20-25 минут. Перемешиваем, солим и добавляем выдавленный через пресс чеснок. Готовим еще 5 минут на среднем огне. Жаркое из свинины с картофелем готово. Приятного аппетита!

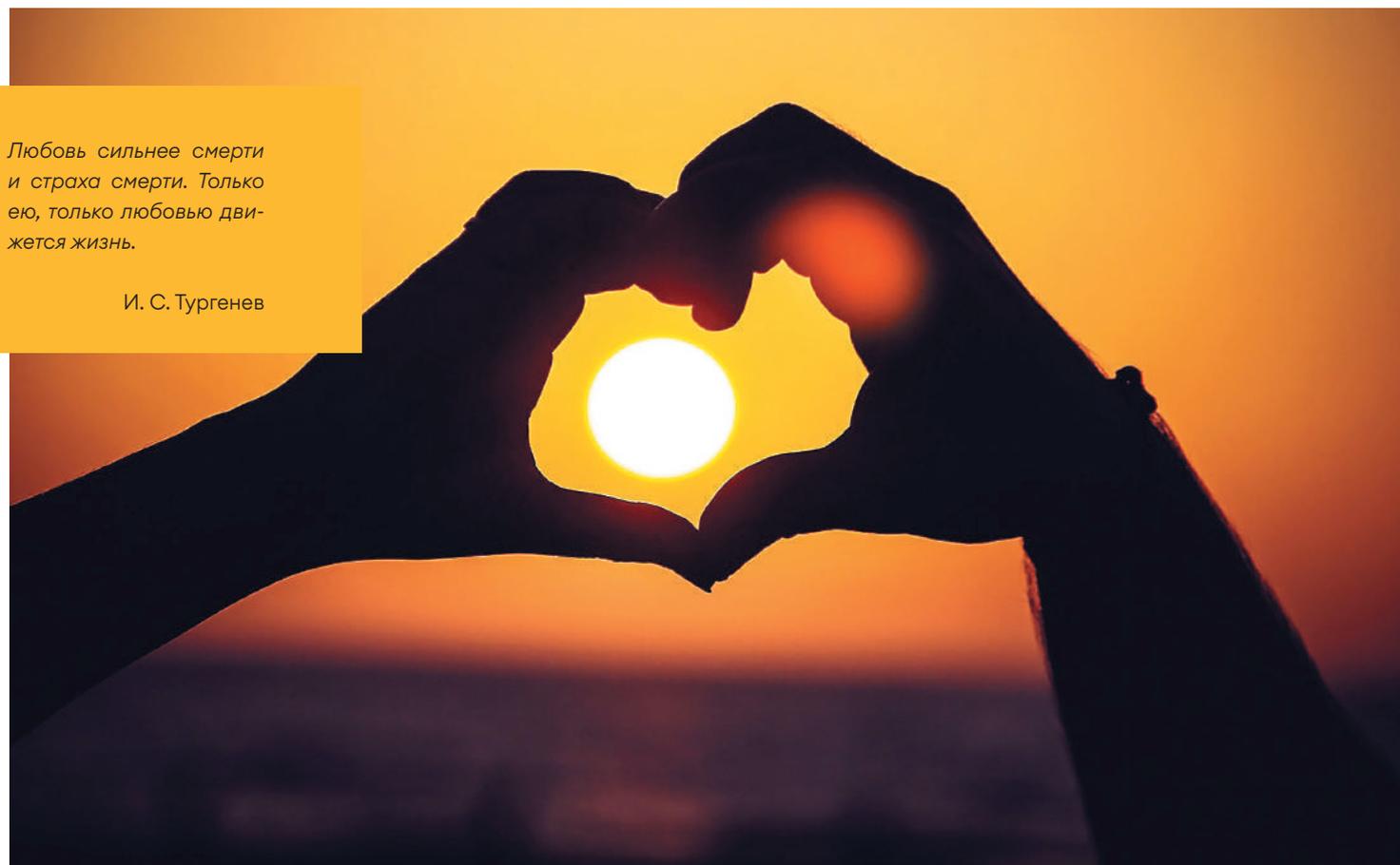
- **НА ДЕСЕРТ ЧАЙ, МАРМЕЛАД ФРУКТОВЫЙ.**



Любовь как источник сил и радости

Любовь сильнее смерти и страха смерти. Только ею, только любовью движется жизнь.

И. С. Тургенев



Любовь – уникальное состояние, которое на протяжении веков воспевали поэты, писатели, художники, музыканты, философы и артисты. Это чувство многогранно и может быть направлено на конкретного человека, на свою страну или на весь окружающий мир. У любви сотни образов и тысячи проявлений.

Когда это чувство наполняет нас, мы как будто расширяемся изнутри, расширяемся в энергетическом плане, и словно начинаем светиться. И чем больше в нас этого состояния любви, тем более притягательными мы становимся для внешнего мира и других людей.

Именно это состояние можно сравнить с состоянием той внутренней силы, которая наполняет нас, делает цельными, уникальными, по-настоящему живыми и гармоничными. Не даром А.И.Герцен так сказал об этом явлении: «Любовь - апофеоз жизни». Вопрос

только в том, как эту силу обрести, как пробудить её внутри себя, как раскрыть её неиссякаемый источник!

Любовь может выражаться многими и различными способами. Это и родительская любовь, которая заботится не только о внешнем благополучии детей, но и об их достойном нравственном воспитании. Это и забота о процветании Родины, об ответственном выполнении своих гражданских обязанностей и патриотического долга. Это и содействие развитию добрых отношений между отдельными людьми и целыми народами.



С самого
младенческого
возраста, а
быть может и
того раньше, мы
чувствуем тепло
материнского
голоса

Безусловно, ошибочно ограничивать такое широкое понятие как ЛЮБОВЬ только лишь рамками межполовых отношений и желанием найти ту уникальную половинку себя, которая принесет счастье совместного проживания, уют, безмятежную радость. Ведь пройдет много лет с рождения до момента, когда, порой не отдавая себе в этом отчет, с биением сердца мы будем интересоваться понравившейся девочкой или мальчиком, стремиться тоже понравиться им и обратить на себя их внимание. Ведь еще задолго до всего этого мы начинаем постигать науку любви. С самого младенческого воз-

раста, а быть может и того раньше, мы чувствуем тепло материнского голоса, ощущаем заботу и нежность материнских рук, ласку, которой окружает нас женщина, подарившая нам жизнь.

В ответ на эту любовь мы дарим свою. И здесь у нас огромное количество возможностей: мы тянемся ручками, улыбаемся, смеемся, обнимаем. Становясь старше, мы дарим подарки собственного изготовления, стараемся порадовать любимое существо своими достижениями, новыми умениями, будто бы и словами, и делом говоря: «Мама, я люблю тебя! Все это для

тебя! Спасибо, что ты подарила мне все это!»

Наряду с постижением любви к самым близким людям, мы учимся ценить то, что нас окружает, дорожить теми «мелочами», которые видим каждый день. Мы любим свою кровать, игрушки, вид из окна. Нам дорог наш дом, наш уютный двор, по которому так приятно пройти, держась за любимые руки родителей. Нам нравится весь огромный, соседствующий с нашим домом мир с его зданиями, улицами, машинами, деревьями, небом, солнцем, знакомыми и незнакомыми людьми. Словом, все то, что мы называем Родиной.

Неспроста ведь испокон веку в народе неразрывны понятия родной стороны и родителей: ласковое **родина-мать** и строго-уважительное **отечество**.

Вот и в одной известной песне отождествляются такие важные для каждого понятия, как **родина** и **мать**. Помните:

....С чего начинается Родина?....С той песни, что пела нам мать....

С древнейших времён люди, не щадя живота своего, вставали на защиту своего отечества от нашествий поработителей, посягавших на самое

святое, что может быть у человека: родную землю, матерей, отцов, детей. Что, как не любовь к отчизне, к дорогим сердцу людям, толкала человека на невероятный героизм, нечеловеческие лишения, беспримерное самопожертвование? Разве не любовь к милому дому, родным и близким, будущим поколениям помогала превозмогать голод, холод, страх, смерть, кровь? Ведь только любовь и надежда в самых тяжких военных испытаниях позволяла человеку оставаться человеком, не растерять той душевной искры, гуманности и высоких устремлений, которые так отличают нас от существ, стоящих ниже на лестнице эволюции.

Но не только в военные лихолетья проявляется любовь к родине, в мирное время тоже хватает места для этого светлого чувства. В первые советские пятилетки любовь

к родной стране толкала людей на самые невероятные трудовые свершения, дала возможность появиться целой плеяде инженеров, строителей, конструкторов, учёных, педагогов. Любовь к отчизне порождала небывалый энтузиазм, полет мысли, созидательный порыв, благодаря чему весь мир ахнул, узнав о возведении ДнепроГЭС и Турксиба, Магнитки и Уралмаша, тысяч других предприятий.

Во все времена неотделимо было от любви и искусство. Окрыленные этим прекрасным возвышенным чувством, создавали свои великие шедевры Пушкин, Достоевский, Чайковский, Шостакович, Прокофьев, Эйзенштейн, Шолохов и многие другие, всех не счесть. Даря нам свои творения, они делились своей любовью, предоставляя возможность учиться любить и сопереживать, ценить окружающий мир и радоваться

жизни, преодолевать трудности и самосовершенствоваться. Об этом очень метко сказал Ф.М.Достоевский: *«Любовь столь всесильна, что перерождает и нас самих»*. А наш великий педагог А. С.Макаренко словно бы вторил ему: *«Любовь – это самое великое чувство, которое вообще творит чудеса, которое творит новых людей, создает величайшие человеческие ценности»*.

Немыслима и вера в Бога без любви. Ведь многие религии мира основаны на принципах гуманизма, самопожертвования, любви к Богу и людям.

Итак, завершая наше небольшое размышление, можно прийти к выводу, что любовь – это лучшее украшение человеческой жизни, и она пронизывает всю нашу жизнь.

Наличие у нас людей, о которых мы заботимся и которые заботятся о нас, – людей, которые живут



Ведь только любовь и надежда в самых тяжких военных испытаниях позволяла человеку оставаться человеком

Немыслима и вера
в Бога без любви.
Ведь многие религии
мира основаны на
принципах гуманизма,
самопожертвования,
любви к Богу и людям.

с нами одной жизнью, разделяют наши мысли и чувства, – помогает нам острее ощутить смысл своего существования, утешает нас в горестях и страданиях, усиливает в нас чувство восхищения красотой этого мира.

Каждый человек на земле хочет и стремится быть счастливым и радостным. Но далеко не всегда мы хорошо понимаем, что такое истинное счастье и что такое подлинная радость. И потому наши стремления к счастью нередко обращаются в погоню за призраками, а радость так легко сменяется унынием, тоской и разочарованием.

Желая стать счастливым, человек использует для достижения этой цели разные способы. Обычно он заботится о приобретении как можно большего количества знаний, опыта, полезных навыков, материальных благ. Заслуживая себе уважение своим трудолюбием, способностью и умением создавать общественные ценности, он не забывает и о том, чтобы как можно лучше устроить личное и семейное благополучие. С общечеловеческой и религиозной точек зрения это вполне естественно и похвально, если, конечно, человек общей пользе не предпочитает свою личную выгоду, если не обращает

благородное дело служения другим людям в способ эгоистического самоутверждения.

Но опыт показывает, что даже при наличии вполне достойных мотивов жизнь в обстановке внешнего благополучия далеко не всегда дает человеку истинное и глубокое внутреннее удовлетворение. Самых напряженных усилий и самых добрых намерений нередко бывает недостаточно для подлинного счастья человека. А иногда, среди, казалось бы, полного благополучия, душу человека начинают разъедать сомнения и разочарования, особенно при различных жизненных невзгодах и при мысли о неизбежности приближающейся смерти. И невольно возникает вопрос: неужели нет в мире такой силы, которая

могла бы сделать человека счастливым в любых условиях: в радости и в горе, при удачах и при неудачах, независимо от личных успехов и от каких бы то ни было иных внешних обстоятельств?

Сама жизнь дает нам ответ, что есть такая сила, и притом сила единственная и ничем другим не заменимая, которая может сделать человека истинно счастливым и радостным в любых условиях.

Эта сила — любовь!

*С любовью и уважением,
региональный медицинский
психолог
Татьяна Александровна
Осинцева*

Группа компаний «Диаверум Русс»:

Центральный офис

119034 Москва, Турчанинов переулок, 6 стр2

ООО «Уральский медицинский центр»

620102 г. Екатеринбург, ул. Волгоградская 189/11
620023 г. Екатеринбург, ул. Щербакова, 77
620137 г. Екатеринбург, ул. Ирбитская, 68
620050 г. Екатеринбург, Техническая, 20А
624070 г. Среднеуральск, ул. Парижской коммуны, д. 1
624260 г. Асбест, Больничный городок, д.1
622002 г. Нижний Тагил, ул. Фрунзе, д.27 б
622007 г. Нижний Тагил, ул. Ильича, д.1
624440 г. Краснотурьинск, ул. Ленинского Комсомола, д.41
623106 г. Первоуральск, ул.Металлургов, д.3а
623428 г. Каменск-Уральский, пр-кт Победы, д.97б
623300 г. Красноуфимск, ул. Буденного, д. 7

ООО «Диасан»

364013 г. Грозный, ул. А.Айдамирова, д.133 б
618900 г. Лысьва, пр-кт Победы, д.48, литер А

ООО «Сфера Эстейт»

450039 г. Уфа, Ферина, д. 13
450105 г. Уфа, ул. Юрия Гагарина, д. 64/2