

АКТУАЛЬНО



Синдром короткого отпуска

Как не заболеть после отдыха

Отпуск в первой половине осени – популярная тенденция. Погода еще радует теплом, на курортах уже не так многолюдно, цены постепенно идут на спад. Но рано или поздно приходится возвращаться к трудовым будням. Хорошо, когда отдых был полноценным и растянулся на 14-21 день, но для большинства украинцев такая практика – скорее роскошь, чем реальность. Короткий отпуск часто сопровождается так называемым послеотпускным синдромом; по самым скромным оценкам, с ним сталкиваются почти 40% жителей страны.

Кто рискует?

Как отмечает заведующий отделением семейной медицины ЦРП Печерского района Андрей Легкодух, послеотпускной синдром чаще всего преследует трудолюбивых: «Напряженный график, высокий уровень ответственности, работа по ночам, необходимость постоянно общаться с большим количеством людей и параллельно решать несколько задач – условия, способствующие его развитию. В группе риска – врачи, менеджеры, журналисты, спасатели,



Наш консультант – врач-педиатр высшей категории, доцент ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», к.м.н. Ольга Герасименко



Наш консультант – заведующий отделением семейной медицины ЦРП Печерского района г. Киева Андрей Легкодух

адвокаты». Помимо профессии на вероятность появления послеотпускных проблем влияют два момента – длительность отпуска и отношение человека к своей работе.

С одной стороны, чем дольше отдых, тем сложнее потом адаптироваться к рабочему графику; с другой – тот, кто дольше отдыхает, делает это лучше и качественней, а иногда даже успевает соскучиться по работе. Большинство специалистов считают, что короткий отпуск (7-8 дней) вредит организму больше, чем затяжной (свыше 21 дня), и сопровождается более

тяжелой акклиматизацией (наблюдающейся, к слову, как во время приезда на курорт, так и по возвращении в родные пенаты). Риск возрастает, если климатические условия изменялись радикально.

Те, кто ходят на работу, как на праздник, послеотпускным синдромом не страдают или переносят его в легкой форме, тогда как неудовлетворенные своей профессией или статусом, перспективами, зарплатой, отношениями с коллегами люди испытывают в первые рабочие дни настоящую «ломку» (кстати, от 40 до 80% заявлений об увольнении пишутся именно после отпуска). Адаптация к рабочему графику снижается с возрастом, особенно если человек занимается монотонной работой или трудится по 12-14 часов в сутки.

«Послевкусие» отдыха

Не стоит считать послеотпускной синдром «блажью» или признаком лени: специалисты утверждают, что возвращение из отпуска действительно является стрессом (иногда достаточно сильным), который может сопровождаться различными нарушениями, затрагивающими тело и душу. Среди распространенных симптомов – повышенная утомляемость, подавленность, головная боль, тахикардия, нарушения сна и расстройства желудка. Многие связывают эти неприятные явления с акклиматизацией, сменой часовых поясов, климатической зоны, характера и режима питания. Однако описанные симптомы проявляются даже у тех, кто не покидал страну и провел лето на собственной даче.

Переезды, перелеты, смена режимов ослабляют организм. Как правило, первыми из строя выходят «слабые звенья». В числе самых частых послеотпускных нарушений – ОРВИ, кишечные расстройства, обострение хронических заболеваний, рецидивы герпеса. У женщин часто развивается цистит – дают о себе знать купания в холодном море «под занавес» отпуска, не по сезону подобранная одежда. «Одна из самых популярных «народных забав» – заболеть ОРВИ в последние дни отпуска или сразу после выхода на работу, – говорит Андрей Легкодух. – Ее обычно связывают с ослаблением иммунитета из-за акклиматизации, что соответствует действительности. Однако пусковым механизмом заболевания является классическое «как же не хочется идти на работу!». Болезнь – это защитная реакция организма, своеобразный способ продления отпуска, позволяющий плавно перейти к рабочим будням. Человек возвращается к привычным домашним заботам, но зато на работу не идет».

Помоги себе сам

Чтобы не было мучительно больно выходить на работу после отпуска, Андрей Легкодух рекомендует придерживаться таких правил.

- Возвращаться домой за 1-2 дня до завершения отпуска – это дает организму время на адаптацию. Распределите текущие дела, стараясь минимизировать нагрузку в первые несколько дней, не принимайтесь за решение важных и неотложных проблем, не планируйте на этот период мероприятий, требующих эмоционального или физического напряжения.

- За 10 дней до возвращения начать прием иммуномодулирующего препарата Имупрет. Благодаря растительному составу (в него входят 7 лекарственных растений – алтей, ромашка, хвощ полевой, листья ореха, кора дуба, одуванчик, тысячелистник) средство подходит не только взрослым, но и детям. Имупрет способствует повышению активности неспецифических факторов защиты организма за счет увеличения фагоцитарной активности макрофагов и гранулоцитов, ускорения блокирования патогенных микроорганизмов. Для профилактики возникновения респираторной инфекции как проявления постотпускного синдрома рекомендуется прием Имупрета по 25 капель, или 2 драже, 3 раза в день для взрослых и по 15 капель, или 1 драже, также 3 раза в день для детей в течение 1 месяца.

- Избегать дополнительных стрессов в период акклиматизации. Постарайтесь высыпаться, дозируйте физические нагрузки. «К сожалению, многие женщины, вернувшись из дальних странствий, посвящают свободный день перед выходом на работу бытовым заботам, – сетует Андрей Легкодух. – Заниматься хозяйством в последние дни отпуска можно только в том случае, если это доставляет вам удовольствие. В противном случае стирку, приготовление еды, уборку лучше отложить, распределив домашние дела на последующие дни и освободив время для себя. Во-первых, это позволит вам продлить удовольствие от отпуска, во-вторых, вы придете на работу во всем послеотпускном блеске и, в-третьих, настроитесь на позитивный лад, что позволит минимизировать стресс и облегчит вхождение в рабочий ритм».

- Выходить на работу не в начале недели, а в четверг или пятницу. Это существенно уменьшает стрессовую нагрузку. За 1-2 рабочих дня можно и с коллегами поделиться впечатлениями, и войти в курс происходящего на рабочем месте, тогда как усталость, характерная для полной рабочей недели, не успеет накопиться за это время и вызвать в вашем сердце тоску по прошедшему отпуску.

АКТУАЛЬНО



Лечение без мучения

«Если все-таки на фоне стресса и акклиматизации произошло снижение иммунитета, появились симптомы ОРВИ, помогут лекарственные средства компании «Бионорика» – Имупрет (для профилактики и лечения начальных стадий ОРВИ), а также Тонзипрет, Бронхипрет и Синупрет (нивелируют симптомы развившейся ОРВИ: боль в горле, сухой или продуктивный кашель, заложенность носа или ринорею), – подчеркивает Андрей Легкодух. – Перечисленные растительные средства оказывают комплексное действие: противовоспалительное, противовирусное, противоотечное, иммуномодулирующее, муколитическое. Кроме того, они способствуют сокращению острого периода инфекционных заболеваний. Приятно то, что каждый пациент может подобрать удобную для него лекарственную форму (драже или капли) в возрастной дозировке».

При заболеваниях почек, обострившихся или развившихся после отпуска (цистит, инфекции мочевыводящих путей, мочекаменная болезнь, метаболические нарушения), показан препарат Канефрон Н. «Он обладает противовоспалительным, спазмолитическим, противомикробным действием, препятствует отложению солей в моче, улучшает циркуляцию крови в почках. Препарат входит в состав не только комплексной терапии, но и широко применяется для профилактики неспецифических воспалительных заболеваний почек и мочевыводящих путей (цистита, пиелонефрита), – отмечает врач-педиатр высшей категории, доцент ГУ «Днепропетровская медицинская академия МЗ Украины», кандидат медицинских наук Ольга Герасименко. – Хороший профиль безопасности позволяет использовать его даже у малышей

в возрасте от 1 года. Кроме того, Канефрон Н незаменим для лечения и профилактики метаболических состояний (например, ацетонемического синдрома), которые часто возникают у детей после летнего отдыха; способствует выведению солей мочевой кислоты; предупреждает развитие эпизодов ацетонемического криза. В целом проблемы со здоровьем после отпуска детей касаются не меньше, чем взрослых. Затянувшиеся купания, игры на мокрых камнях или песке могут стать причиной воспалительных заболеваний мочевыводящих путей. Острая форма заболевания лечится с помощью антибиотиков, а для профилактики обострений хронической формы показана фитотерапия, в частности Канефрон Н.

«Этот препарат является лучшим выбором для проведения противорецидивной терапии после отпуска, – комментирует Ольга Герасименко. – С этой целью Канефрон Н принимают в течение месяца. В числе его преимуществ – высокая эффективность и мягкость действия, а также природное происхождение (это экстракт целебных растений, выращенных на экологически чистых почвах, собранных в период максимального накопления полезных веществ, созданный с помощью современных научных методов производства фитопрепаратов)».

Подготовила **Виктория Шапаренко**

На будущее

Чтобы позабыть о послеотпускном синдроме раз и навсегда, стоит запомнить несколько несложных правил.

- По возможности планировать отдых длительностью не менее 14-21 дня. Если необходим перелет, лучше всего прибыть на курорт вечером – это поможет экономно расходовать силы и эффективно восстановить их ночью (рекомендован сон в течение не менее 8 часов). Особенно актуальна рекомендация в случае поездки, предполагающей смену часового пояса.
- Не перетруждать организм в первые дни отдыха. Следует избегать постоянного пребывания на пляже, изматывающих экскурсионных прогулок, дегустации экзотических блюд. «Перебора» впечатлений тоже быть не должно: как гласит народная мудрость, «что занадто, то не здраво».
- Организовать полноценное и разнообразное питание. В рационе обязательно должны присутствовать продукты, богатые витаминами С, Р и группы В (лук, чеснок, гранат, шиповник, клюква, черная смородина), способствующие повышению защитных сил организма.