**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» ( для студентов-медиков)**

**Статья. Тема материала: «Симптомы, которые нельзя игнорировать: когда** **стоит обратиться к врачу и что указывает на серьезные заболевания».**

 Давришева Ханума Шабабовна – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна- преподаватель высшей категории ЕТЖТ-филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области.

**Цель**: Повышение осведомленности общественности о серьезных заболеваниях и необходимости своевременного обращения к врачу

**Проблема:** Недостаточная осведомленность людей о симптомах, которые могут указывать на серьезные заболевания

**Актуальность:** «Симптомы, которые нельзя игнорировать: когда следует обратиться к врачу и какие признаки указывают на серьёзные заболевания» является актуальной, поскольку некоторые симптомы могут сигнализировать о серьёзных рисках для здоровья. Только медицинский специалист способен выявить причины симптомов и назначить адекватное лечение

Здоровье, без сомнения, можно считать одной из главных и неоспоримых ценностей человечества. Вряд ли найдется человек, независимо от его культурной или национальной принадлежности, который не стремился бы к здоровью и не осознавал бы, что оно является ключевым условием для благополучной жизни. Не случайно у всех народов существуют пословицы, отражающие мудрость многих поколений, которые утверждают, что без здоровья теряют свою ценность как богатство, так и личное счастье, а также множество других важных аспектов жизни. Это было актуально во все времена, хотя взгляды на то, что такое здоровье, от чего оно зависит и как к нему следует относиться, варьировались.

Не все люди осознают, когда именно следует обратиться к врачу, а именно какие изменения в здоровье требуют срочного медицинского вмешательства. В жизни каждого человека наступают моменты, когда здоровье начинает подводить. Некоторые симптомы могут быть привычными или временными, но есть те, которые требуют немедленного обращения к врачу. Например, постоянные боли в груди, одышка, острая боль в животе, неясная потеря веса и наличие крови в моче – все это сигналы, указывающие на возможные серьезные заболевания

Нельзя забывать о таких симптомах, как сильная головная боль, которая неожиданно возникает и не поддается лечению, а также о симптомах, сопровождающих высокую температуру или длительные судороги. Эти изменения могут быть связаны с инфекциями, аутоиммунными заболеваниями или даже онкологическими процессами.

Кроме того, следует обратить внимание на изменения в привычках кишечника или мочеиспускания. Запор, поносы, кровь в стуле или необъяснимая частота мочеиспускания могут свидетельствовать о нарушениях со стороны желудочно-кишечного тракта или мочевыводящих путей. Эти симптомы могут быть связаны с инфекциями, воспалительными процессами или даже раковыми заболеваниями.

Важно также учитывать психоэмоциональное состояние. Если вы заметили продолжительное ухудшение настроения, проявление тревожности или депрессии без видимой причины, это может указывать на проблемы, которые требуют внимания специалиста. Психические расстройства могут оказывать серьезное влияние на общее состояние здоровья и качество жизни.

Регулярное наблюдение за своим состоянием, включая питание, физическую активность и общее самочувствие, может помочь выявить скрытые проблемы на ранней стадии. Следует обращать внимание на изменения в аппетите, уровне энергии и качестве сна. Нарушения этих аспектов могут быть первыми признаками нарушения здоровья, сигнализируя о необходимости консультации специалиста.

Не стоит забывать о влиянии стресса на организм. Хроническое напряжение может приводить к нарушению функций различных органов и систем. Практики релаксации, такие как медитация, йога или просто прогулки на свежем воздухе, могут значительно улучшить психоэмоциональное состояние и помочь в поддержании здоровья.

Стоит учитывать возрастные изменения и сопутствующие болезни. Люди старше 65 лет чаще сталкиваются с различными заболеваниями, поэтому регулярные медицинские осмотры становятся жизненно важными. Если ваш близкий возрастной пациент начал жаловаться на ухудшение памяти, проблемы с координацией или изменения в привычном поведении, это может быть признаком неврологических заболеваний, таких как деменция.

Кроме того, важно развивать когнитивные способности. Упражнения для ума, такие как чтение, решение кроссвордов или изучение нового языка, могут помочь сохранить ясность мышления и предотвратить возрастные изменения когнитивных функций. Разнообразие умственной активности не только развивает способности, но и помогает поддерживать интерес к жизни.

Также стоит обратить внимание на профилактические медицинские осмотры. Регулярные визиты к врачу позволяют своевременно выявить и предотвратить развитие различных заболеваний. Не стоит пренебрегать вакцинацией и скринингами, особенно для группы риска. Эти меры могут значительно улучшить качество жизни и продлить активный период.

Ранняя диагностика заболеваний играет ключевую роль в обеспечении эффективного лечения и улучшении качества жизни пациента. Чем раньше будет выявлено заболевание, тем больше шансов на успешное восстановление, снижении риска осложнений и уменьшении затрат на лечение. Это особенно актуально для поразительных заболеваний, таких как рак или сердечно-сосудистые расстройства, где время имеет решающее значение.

Рекомендации по обращениям к врачу включают регулярные профилактические осмотры и внимание к сигналам организма. Не стоит игнорировать даже самые незначительные симптомы, такие как усталость, изменение аппетита или хроническая боль. Часто такие проявления могут быть первыми признаками серьезных заболеваний. Главное вести диалог с врачом о своих тревогах и сигнализировать о любых изменениях.

Важно ознакомиться с семейной историей заболеваний и учитывать наследственные факторы, которые могут увеличить риск развития определенных патологий. Ранняя диагностика — это не только необходимость, но и ответственность каждого человека за собственное здоровье.

1. Баранов, А. Н. Симптомы, которые нельзя игнорировать. М.: Здравоохранение, 2020.
2. Васильева, И. П. Болезни сердца и симптомы. М.: Медкнига, 2019.
3. Яковлев Е. В., Леонтьев О. В., Гневышев Е. Н. Психология стресса: учеб. пособие. — СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. — 94 с