



Безопасное лето

*Лето - это
маленькая жизнь!*

Олег Митяев

Лето... Пора отпусков, увлекательных поездок, ярких впечатлений.

Нам всем очень хочется вернуться из отпуска хорошо отдохнувшими, посвежевшими, с зарядом бодрости и оптимизма. Но зачастую лето приносит нам огорчения и проблемы со здоровьем.

Как их избежать? На что обратить особое внимание? Разговор об этом ведут ведущие специалисты лечебно-профилактических учреждений Республики.

КЛИМАТ И ЗДОРОВЬЕ

Лето и сердце - как уберечь себя от перегрева?

2

ЕДА БЕЗ ВРЕДА

Заготовки на зиму. Защитите себя от ботулизма.

3

ЛЕТО БЕЗ ТРАВМ

Дача как зона риска.

4

ИНФЕКЦИЮ - ПОД КОНТРОЛЬ

Стригущий лишай - меры профилактики

6

ОСТОРОЖНО, ГЕЛЬМИНТЫ

Наловили рыбки? А что внутри?

7

ИНФЕКЦИЮ - ПОД КОНТРОЛЬ

Гигиена полости рта по правилам.

8

В летнее время, особенно, когда столбик термометра зашкаливает за 30 градусов, многие люди отмечают различные отклонения в здоровье.

К сожалению, большинство людей вообще не имеет представления о том, какую угрозу может нести жаркая погода, - говорит заведующая Региональным центром здоровья Светлана Петровна Ложкина. - Как правило, люди сами провоцируют ухудшение состояния своего здоровья. К примеру, пьют холодную воду, чаще всего газированную и сладкую, не понимая, что углекислый газ и сахар в напитках только усиливают жажду.

Аналогичная ситуация с питанием: жирная, жареная пища, мороженое поглощаются в больших количествах. А это дополнительная нагрузка для сердечно-сосудистой системы и пищеварения.

Ношение обуви на высоких каблуках, обтягивающей одежды из синтетических тканей может привести к повышению артериального давления, или наоборот - резко его снижению, обморочным состояниям, головным болям.

- Светлана Петровна, какие именно процессы в организме приводят к таким состояниям?

Любой человек, даже не имеющий хронических заболеваний, при повышении температуры окружающего воздуха чувствует вялость, затрудненность дыхания, снижение работоспособности. Дело в том, что в этих условиях сосуды расширяются, артериальное давление может резко снижаться. Для обеспечения нормального питания клеток и снабжения их кислородом сердце вынуждено работать с повышенной нагрузкой. Обильное потоотделение может привести к нарушению водно-солевого баланса, сгущению крови, что увеличивает риск инфарктов и инсультов.

- Как уберечь организм от вредного воздействия перегрева?

- Нужно пить больше (2-2,5 литра в день) воды комнатной температуры, лучше - минеральной. Чтобы вода быстро утоляла жажду, пить следует часто, небольшими глотками. Рекомендуется изменить и пищевые привычки: отказаться от жирной мясной пищи, употреблять больше свежих овощей и фруктов.

Одежда должна быть легкой, свободной, из натуральных, хорошо пропускающих воздух тканей светлых тонов. Обязательно носить головные уборы.



Как защитить сердце летом?

Важно ограничивать время пребывания на солнце, особенно с 11 до 17 часов. Если вы отправились к водоему, не бросайтесь сразу в воду! Резкая смена температур вызывает спазм сосудов, и не каждому сердцу легко справиться с такой нагрузкой.

Особенное внимание к своему здоровью в летний период должны проявлять люди, у которых уже имеются заболевания сердца и сосудов. Кроме того, в так называемую группу риска возникновения сердечно-сосудистой патологии, спровоцированной резкими перепадами температур, входят:

- люди старше 65 лет, хотя и молодым тоже стоит о себе позаботиться (инфаркт в 25 и 30 лет в последние годы нередкое явление). Всё чаще встречаются подобные проблемы у мужчин в возрасте 35-40 лет.

В структуре смертности от инфарктов мужчин гораздо больше. У женщин риск инфаркта заметно возрастает после наступления менопаузы.

- имеющие определенную наследственность. Если у кого-то из родственников имеются сердечно-сосудистые заболевания.

- курильщики. Курение вызывает сгущение крови и спазм сосудов.

- страдающие гипертонической болезнью. Повышенное артериальное давление приводит к увеличению нагрузки

на сердце, истончает и ослабляет кровяные сосуды и может вызывать инфаркт, инсульт и нарушение работы почек.

- имеющие лишний вес. Наиболее опасны жировые отложения в области талии и живота. А каждый сброшенный с талии сантиметр уменьшает шансы на раннюю смерть на 6-7%.

- ведущие малоподвижный образ жизни. Отсутствие достаточной физической нагрузки создает условия для возникновения ишемической болезни сердца, а также провоцирует другие заболевания, которые отражаются на состоянии сердечно-сосудистой системы.

- имеющие избыточный холестерин. Пристрастие к высококалорийной, жирной пище приводит к отложению на стенках сосудов холестериновых «бляшек». В результате просвет сосудов уменьшается, повышается нагрузка на сердце, усиливается тромбообразование, от которого до инфаркта и инсульта - рукой подать.

- большие сахарным диабетом. Повышенное содержание глюкозы в крови вызывает ее сгущение и вязкость. Это является причиной образования тромбов.

«У природы нет плохой погоды». Будьте внимательны к своему здоровью. Не пренебрегайте простыми правилами здорового образа жизни, и никакие аномалии погоды вам не будут страшны.

Так уж повелось, что каждая хозяйка обязательно консервирует на зиму овощи, фрукты, ягоды, грибы. Иногда домашние консервы хранятся годами. Вот и очередной «заготовительный» сезон в разгаре. А где гарантия того, что банка с грибочками, огурчиками не таит в себе смертельную угрозу под названием «ботулизм»?

Ботулизм – это пищевое отравление, протекающее с поражением нервной системы, что приводит к парезам и параличам, а при отсутствии своевременного лечения – к летальному исходу.

Возбудители ботулизма широко распространены в природе. Местом их постоянного обитания является почва, откуда они попадают в воду, на фрукты, овощи, грибы, в кишечник животных и птиц, с илом проникают в кишечник рыб. Во всех этих объектах возбудители ботулизма образуют споры, устойчивые к воздействию химических и физических факторов. Они выдерживают полутора-часовое кипячение, хорошо переносят высокие концентрации соли и уксусной кислоты. Непременным условием для развития этих микробов является отсутствие кислорода, поэтому чаще всего заболевание ботулизмом связано с употреблением продуктов домашнего консервирования.

Отравление человека происходит, когда он съедает копчености домашнего приготовления, а также малосоленую рыбу, консервы из мяса, овощей, грибов, не промытые тщательно от земли. Домашние консервы, отравленные токсином ботулизма, выглядят, как правило, совершенно доброкачественными, не меняют ни внешнего вида, ни запаха, ни вкуса.

Единственным признаком инфицирования консервов спорами может быть вздутая (вследствие накопления в содержимом газов) крышка. При употреблении таких продуктов токсин, попав в кишечник человека, быстро всасывается в кровь и вызывает тяжелое заболевание.

Как проявляется ботулизм?

Временной интервал между попаданием токсина в организм и появлением первых признаков ботулизма обычно не превышает 24 часа, но может удлиняться до 5-6 дней. Больные жалуются на головную боль, сухость во рту, выраженную слабость, тошноту. К ранним признакам

Осторожно — домашние консервы!



ую помощь: промыть желудок кипяченой водой для удаления остатков токсина, принять таблетки активированного угля.

Как не заболеть ботулизмом?

■ При домашнем консервировании нужно тщательно промывать продукты и стерилизовать посуду, используемую для консервирования.

■ Соблюдать правила термической обработки продуктов.

■ Использовать рекомендуемые по рецептуре концентрации соли, сахара и кислоты, так как они препятствуют накоплению токсина.

■ Не использовать для консервации лежалые или испорченные плоды.

■ Мясо и рыбу в домашних условиях лучше не консервировать.

■ Не закатывать металлическими крышками грибы и другие продукты, которые трудно очистить.

■ Хранить домашние консервы при низких температурах.

■ Не покупать домашние консервы, а также «самодельные» мясные и рыбные продукты с рук на улицах и рынках.

■ Не приобретать в магазине консервированные продукты со вздутой крышкой.

■ Обязательно отбраковывать и уничтожать вздутые банки.

Всегда следует помнить, что даже в промышленном производстве невозможно в консервах убить все микробы и бактерии, а в домашних условиях – тем более. Тщательно вымытые овощи, фрукты, ягоды, грибы не могут быть полностью очищены от загрязнения. Ни один из рецептов консервирования не гарантирует защиты от прорастания спор ботулинического микроба.

Не проще ли, не прибегая к трудоемкому процессу консервации в домашних условиях, просто заморозить ягоды, овощи, грибы в морозильной камере или их высушить. Так в продуктах сохранится больше полезных витаминов, и вы будете здоровы.

*И. И. Бастрикова,
врач кабинета медицинской профилактики
Республиканской клинической
инфекционной больницы МЗ УР*

ботулизма относятся и симптомы расстройства глотания: больные жалуются на наличие комка в горле, болезненность при глотании, позже присоединяется поперхивание, часто при попытке глотания жидкость выливается через нос. Голос становится гнусавым, осипшим, а иногда пропадает совсем. Нарастает мышечная слабость – тяжело держать голову. Затем ухудшается зрение, появляется двоение в глазах, перед глазами «сетка», «туман», зрачки расширяются. Очень характерно отсутствие лихорадки: температура тела в разгар болезни нормальная. Рвота и жидкий стул бывают не всегда, чаще – упорные запоры, не поддающиеся действию слабительных. Тоны сердца становятся глухими, пульс, вначале замедленный, начинает ускоряться, кровяное давление понижается.

При первых же признаках заболевания, связанного с употреблением консервированных продуктов, необходимо срочно вызвать врача или «скорую помощь». Обязательна госпитализация больного в стационар! Спасение жизни зависит от сроков введения противоботулинической сыворотки, так как больному угрожает остановка дыхания! Очень важно своевременно оказать пер-

Дача как зона риска

Стремление людей чаще бывать на природе вполне объяснимо: активный отдых на свежем воздухе - великолепная возможность отдохнуть.

- Иногда отдых проходит не всегда так, как мы его планируем, - говорит **врач-травматолог, ортопед клинко-диагностического отделения 1-й Республиканской клинической больницы МЗ УР Олег Валерьевич Савинов.** - В силу обстоятельств, к которым относятся: неадекватная физическая нагрузка, статическое положение тела при работе на грядках, часто меняющийся температурный режим, являющийся особенностью нашего климата, чрезмерное употребление алкоголя, зачастую отдых оборачивается обострением хронических заболеваний, а в некоторых случаях даже серьезными травмами.



Дача и травмы – синонимы, утверждают врачи. Именно вдали от города, наедине с природой человек оказывается беззащитным. Причем неважно, ребенок это или взрослый. Вот и получается, что немалую часть времени приходится тратить не на окучивание грядок, прогулки по лесу, а на компрессы, перевязки и замазывание зеленкой многочисленных ссадин.

К дачным травмам привыкли относиться легкомысленно, по принципу: поболит и пройдет. Но в некоторых ситуациях требуются специальная диагностика и помощь врача. Если у вас глубокая или сильно загрязненная рана, на которой, несмотря на дезинфекцию, появилось припухание и нагноение, следует незамедлительно обратиться к врачу. А при вывихах, переломах или ушибах головы, сопровождающихся потерей сознания, а также при укусах собаки или змеи, вам прямая дорога к травматологу. Но к врачу стоит идти, если дело действительно серьезное, а в большинстве случаев мы

сами в состоянии себе помочь. Главное – знать, как это сделать грамотно.

- Давайте рассмотрим отдельные виды «дачных» травм. Начнем, к примеру, с порезов.

- Это абсолютный «хит» среди мелких травм! Шансов пострадать предостаточно, хоть на дачной кухне, хоть в огороде, хоть на речке или в лесу. Если порез неглубокий, достаточно промыть ранку перекисью водорода или холодной водой, которая поможет остановить кровь. Затем желательнее обработать пораженный участок марганцовкой или зеленкой и заклеить бактерицидным пластырем.

Многие считают, что можно обойтись и без бинтов: якобы так ранки быстрее заживают. Возможно, это и так, но подобный вариант не для дачных условий, где масса возможностей занести инфекцию. Специалисты также рекомендуют не оставлять без внимания и «трудовые мозоли»: их необходимо обработать любым дезинфицирующим средством или бактерицидным пластырем.

Но на даче нас могут подстеречь не только мелкие неприятности, но и серьезные опасности, возникающие при нарушении техники безопасности при работе с электроприборами и инструментами: газонокосилками, пилами, топорами, рубанками. Здесь самостоятельность не к месту. С помощью жгута попытайтесь остановить кровь, обильно загрязненную рану промойте 3% раствором перекиси водорода, наложите повязку (ни в коем случае не использовать вату, лучше салфетки), дайте пострадавшему обезболяющее и немедленно везите в больницу.

- Как правильно накладывать жгут?

- Обычно используют стандартный ленточный жгут или какую-либо упругую растягивающуюся ткань, резиновую трубку, подтяжки.

Жгут накладывают поверх одежды или какой-либо мягкой прокладки (бинт, марля, платок и др., сложенные в несколько слоев и обернутые вокруг конечности). Жгут должен располагаться на 5-7 см выше верхнего края раны. Конечность поднимают вверх. Жгут накладывают только до остановки кровотечения. Нельзя закрывать жгут одеждой, бинтовать, он должен бросаться в глаза.

Важно помнить, что жгут может сдавливать сосуды не более 120 мин. летом и 90 мин зимой. При превышении этого

времени жгут нужно раскрутить на 5-10 мин, крепко прижать рану ладонью через повязку. Ослабление жгута необходимо повторять каждые полчаса. Больше 1,5-2 часов жгут или закрутку держать на конечности нельзя.

При использовании жгута или закрутки под них нужно обязательно положить записку, где точно указать час и минуты, когда они были наложены, чтобы медицинский работник знал, сколько времени прошло с момента прекращения кровотечения. Применять жгут надо только в самых крайних случаях, при наличии артериального кровотечения из крупных магистральных сосудов бедра и плеча. Подавляющее большинство кровотечений можно остановить давящей повязкой.

- Ожоги - также нередкая травма для дачников.

- Да, в разгар дачного сезона, когда грядки ломаются от овощей, а деревья – от фруктов, редко кто откажет себе в удовольствии законсервировать дары природы. Отсюда и большое количество ожогов кипятком или другими жидкостями, в том числе химическими. Среди сильных ожогов наиболее распространены химические. Установить степень поражения самостоятельно не всегда возможно, поэтому в такой ситуации стоит ограничиться первой помощью. В народе бытует мнение, что на обожженный участок тела надо наложить тугую повязку, смоченную в холодной воде, или смазать травмированную кожу маслом. Это делать категорически запрещено!

Если ожог сильный, то, ничем не покрывая его, нужно немедленно обратиться за квалифицированной медицинской помощью в травмопункт.

- «Упал..., очнулся – гипс!» Таков сценарий многих травм вовремя летнего отдыха?

- Верно! Если вы едете на дачу с детьми, то будьте готовы к многочисленным ушибам, растяжениям и вывихам. Подвижные игры, которые так любит ребятня, нередко становятся причиной подобных травм. Чтобы снять отек и уменьшить синяк при ушибе, достаточно приложить к поврежденному месту лед или холодный компресс, а после обработать мазью, снимающей болевые ощущения.

С растяжениями ситуация сложнее, но «скорую» вызывать тоже не надо. Большую конечность рекомендуется нама-



зать обезболивающей мазью и наложить тугую повязку. Здесь самое главное – не перетянуть, чтобы не нарушить кровообращение, поэтому повязка не должна сковывать движения. Уже на следующий день обычный бинт можно заменить на эластичный.

А вот если это не просто растяжение, а вывих, или есть подозрение на перелом, без медицинской помощи точно не обойтись. Но предварительно врачи рекомендуют зафиксировать пострадавшую часть тела в одном положении, приложить к ней лед и быстрее обратиться к травматологу.

- Прополка, сбор ягод и другие работы требуют определенного статичного положения тела, после которого разогнуться бывает тяжело в течение нескольких дней.

- Действительно, приступ радикулита в разгар полевых работ - обычное явление. Он подкрадывается незаметно, одно неверное движение – и прострел.

Верный признак радикулита – резкая боль, при которой человек не может ни согнуться, ни разогнуться. Как правило, она возникает в пояснице. Если вас скрутило прямо на грядке, постарайтесь выпрямиться и дойти до дома. Сразу выпейте обезболивающее, намажьте больное место разогревающей мазью и хорошенько замотайте шерстяным платком или

Помните:

Выезжая на дачу, вы отправляетесь, прежде всего, на отдых! Нужна ли вам «битва за урожай» ценой здоровья?

одеялом. Но когда вам станет лучше, – не расслабляйтесь, радикулит – это не шутка, а серьезное заболевание, требующее лечения под контролем врача. Приступы могут повторяться снова и снова, а чтобы этого избежать, лучше как можно раньше обратиться к специалисту и пройти курс лечения.

- В какой период чаще всего происходит обострение хронических заболеваний позвоночника и суставов?

- Весной и летом. Увеличение продолжительности светового дня и усиление активности солнца заставляют организм интенсивнее работать. Кроме того, весной начинает меняться характер питания, а, следовательно, и обмен веществ. Такая нагрузка на организм ослабляет иммунную систему, и, наряду с частыми изменениями погоды, способствует проявлению на время затаившихся недугов. Тело человека имеет 260 костей, поэтому неудиви-

тельно, что они в первую очередь попадают «под обстрел» сезонных обострений.

Например, ревматоидный артрит – это возникшее на фоне переохлаждения воспаление сустава, спровоцированное инфекцией, а артроз, как правило, бывает вызван сбоем системы обмена веществ – но не всегда, а в случае повторяющегося действия на суставы холода.

Поэтому людям, имеющим подобные заболевания или склонным к ним, нужно избегать переохлаждения, держать тело, а особенно ноги, в тепле.

Им необходимо с осторожностью относиться к закаливанию, поскольку это может спровоцировать вспышку заболевания. При обострении заболевания костной системы лечение необходимо начинать незамедлительно, так как запущенные болезни суставов и позвоночника способны давать тяжелые осложнения.

Так, хронический остеохондроз – частая причина межпозвоночной грыжи и спондилеза, артрит чреват потерей подвижности пораженного сустава. Кроме того, поражение суставов может привести к заболеванию внутренних органов – сердца, печени, желудка, ведь наш организм – единое целое, и «выпавший кирпичик» способен нарушить крепость всей стены.

Заболевания суставов и позвоночника имеют в своей основе много факторов. Но самое печальное, это то, что они довольно часто ведут к инвалидности. Поэтому своевременное, систематическое и комплексное поэтапное лечение, начатое в ранней стадии болезни, может предупредить тяжелые последствия. Однако, помимо лечения, каждому больному необходимо в соответствии с рекомендациями врача заниматься лечебной физкультурой, чтобы добиться сохранения максимальной подвижности в пораженных суставах.

Особое внимание необходимо уделять детям. Несвоевременное лечение может сделать их инвалидами на всю жизнь. Успешность профилактики и эффективность лечения зависят не только от хорошо поставленной лечебно-профилактической помощи населению, но и от того, насколько внимательно будут больные, их родственники относиться к рекомендациям врачей.

Выезжая на дачу, помните - вы отправляетесь, прежде всего, на отдых! Нужна ли вам «битва за урожай» ценой здоровья? Вряд ли...

Поэтому больше отдыхайте, наслаждайтесь природой, совершайте пешие прогулки в лесу, у реки. Берегите себя.



*Журавлева
Людмила
Анатольевна*

врач-дерматовенеролог Республиканского
кожно-венерологического диспансера МЗ УР

Стригущий лишай (бытовое название грибковых поражений кожи: микроспории и трихофитии) - одно из самых распространенных заразных заболеваний кожи у детей. Но стригущим лишаем могут заболеть и взрослые.

Источниками инфекции являются больной человек, домашние или бродячие животные (кошки, собаки, мыши, хомячки, крысы, морские свинки и др.). Чаще всего стригущий лишай встречается у щенков и котят. У них болезнь протекает легче, чем у людей, и участки лишая могут быть незаметны.

Заражение происходит при непосредственном контакте с больным животным и человеком или через различные предметы, бывшие в употреблении у больных стригущим лишаем (через одежду, платки, шапки, полотенца, расчески, постельное белье и т.д.). Можно заразиться во время бритья или стрижки инструментами, которые не подвергались дезинфекции, через предметы ухода за больными животными.

При данном заболевании поражаются кожа и волосы. От момента попадания возбудителя на кожу человека до появления первых признаков болезни проходит от 5 до 45 дней. Заболевший человек может испытывать временные приступы слабости, потерю аппетита, появляются головные боли, повышается температура. Но чаще общее состояние не страдает, а зуд кожи и болевые ощущения не беспокоят или незначительны.

Внешние поражения кожи у человека

На волосистой части головы образуются участки облысения округлой или овальной формы с четкими границами, размером от 0,3 до 3-5 см. Волосы над этими участками коротко обломаны, так

Осторожно: стригущий лишай!



что создается впечатление, что они как бы подстрижены. Отсюда и название - «стригущий лишай».

На гладкой коже появляются пятна розово-красного цвета с четкими границами, округлой или овальной формы, покрытые серовато-белыми чешуйками, будто посыпанные мукой. По периферии пятно отграничено от здоровой кожи возвышающимся ярко-красным валиком, состоящим из пузырьков и корочек.

Диагноз «стригущий лишай» способен установить только дерматолог при осмотре. Для подтверждения диагноза врач может воспользоваться специальной люминесцентной лампой (лампой Вуда): в ее лучах пораженные грибком участки дают зеленое свечение. Кроме того, с поверхности кожи на месте очага поражения врач берет соскоб для специального исследования в лаборатории.

Лечение заболевания длительное, проводится противогрибковыми препаратами только под наблюдением врача. Часто больного изолируют от окружающих.

Как не заболеть стригущим лишаем

Нужно помнить, что это очень заразное заболевание, которое легко и быстро передается.

Необходимо избегать контакта с бродячими животными. Бродячих животных нельзя трогать, а домашних - следует прививать и регулярно приводить на профилактические осмотры к ветеринару, особенно важно это делать летом.

Если ребенок не удержался и погладил бродячее животное, нужно обязательно вымыть ему руки с мылом.

Заболевшему стригущим лишаем необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, а лицам, контактировавшим с больным, следует периодически проходить осмотр у дерматолога на предмет появления очагов поражения на коже.

Чтобы избежать семейной эпидемии, нужно провести дезинфекцию всех предметов, которыми пользовался заболевший родственник.

При обнаружении признаков кожного заболевания незамедлительно обращайтесь к врачу-дерматологу. Нельзя заниматься самолечением, это опасно для здоровья. Учитывая тот факт, что симптомы разных видов лишая схожи с симптомами других заболеваний, только врач может поставить правильный диагноз и назначить необходимое лечение. И чем раньше обнаружено заболевание, тем вероятнее полное излечение. Будьте внимательны к себе и своим близким!

Описторхоз - природно-очаговое заболевание, часто встречается у населения бассейнов рек Оби, Иртыша, Камы, Днепра, Волги, Дона. Это гельминтоз, вызываемый двуустками, характеризующийся хроническим течением с преимущественным поражением желчевыводящих протоков печени и поджелудочной железы. В Удмуртии продолжают регистрироваться случаи описторхоза

По данным специалистов Управления Роспотребнадзора по Удмуртской Республике, за 6 месяцев 2015 года зарегистрировано 10 случаев описторхоза среди жителей Удмуртии, что выше аналогичного периода прошлого года в 1,43 раза, но в пределах среднепогодного уровня.

Для сравнения: в 2014 году было зарегистрировано 22 случая описторхоза среди взрослых. Наиболее неблагоприятными районами по данному заболеванию являются те, где находятся реки и естественные водоемы, в которых жители осуществляют лов рыбы, в том числе, Завьяловский, Балеизинский, Камбарский, Каракулинский, Сарапульский, Сюмсинский районы и города Ижевск и Сарапул.

В связи с увеличившейся заболеваемостью описторхозом специалисты Управления Роспотребнадзора по Удмуртской Республике предупреждают жителей Удмуртии о необходимости соблюдения мер профилактики при употреблении пресноводной рыбы в пищу.

Возбудителем описторхоза является сравнительно мелкий сосальщик, листовидной формы, длиной 8-18 мм, шириной 1,2-2 мм. В жизненном цикле, обеспечивающем их циркуляцию в природе, участвуют окончательный и два промежуточных хозяина. Окончательными «хозяевами» являются человек и десятки видов млекопитающих: кошка, собака, бобр, выдра, хорек, заяц, волк, лисица, песец, медведь, тюлень и др. Первый промежуточный хозяин – пресноводный моллюск, обитатель мелководных, хорошо прогреваемых со слабым течением водоемов. Второй промежуточный (дополнительный) «хозяин» – рыбы семейства карповых: язь, плотва, линь, елец, лещ, красноперка, чехонь и др.

Источниками заболевания являются зараженные описторхисами люди,



Чем опасна речная рыба?

домашние и дикие плотоядные животные. Выделяющиеся с фекалиями яйца гельминтов при попадании в пресноводные водоемы заглатываются моллюсками, в организме которых происходит развитие размножение личинок описторхисов, заканчивающееся выходом в воду хвостатых личинок. Они активно проникают в тело карповых рыб.

Механизм заражения – фекально-оральный, путь передачи – пищевой. Заражение человека и животных происходит при употреблении в пищу сырой, недостаточно термически обработанной и слабо просоленной рыбы.

Важно знать:

Чтобы защитить себя от описторхоза, необходимо исключить из употребления сырой, слабо посоленной, недостаточно термически обработанной рыбы.

Попав в пищеварительный тракт, личинки освобождаются от оболочек, через несколько часов проникают по общему желчному протоку во внутрипеченочные протоки и в протоки поджелудочной железы. Продолжительность жизни описторхов в организме кошки иногда превышает 3 года, в организме человека - 15-20-30 лет.

С момента заражения до появления первых симптомов заболевания про-

ходит 2-4 недели. В острой фазе описторхоза наблюдается лихорадка, боли в суставах, мышцах, аллергические высыпания на коже, боли в области печени, неустойчивый стул. В поздней (хронической) фазе описторхоза ведущими жалобами являются боли в области печени, снижение аппетита, недомогание, тошнота, учащенный кашицеобразный стул, нарушение сна, головная боль. Лечение больных описторхозом проводится в стационаре.

Для того, чтобы защитить себя от этого заболевания, необходимо исключить из употребления сырой, слабо посоленной, недостаточно термически обработанной рыбы.

Когда готовите рыбные блюда, важно:

- жарить свежую рыбу распластанными некрупными кусками не менее 20 минут;
- варить рыбу не менее 20 минут после закипания;
- приготовление рыбы по технологии горячего копчения полностью уничтожает паразитов.
- солить рыбу следует в теплом рассоле (20 градусов) из расчета не менее 2700 грамм на 10 кг рыбы 14 и более дней. Такой же посол рыба должна пройти перед вялением.

Рахматуллина

Светлана Анатольевна,

врач-инфекционист высшей категории,
заведующая отделением природно-очаговых инфекций БУЗ УР «РКИБ МЗ УР»,

Пасты, щетки, эликсиры... Что? Для чего? Когда?

Кариес - самое распространенное стоматологическое заболевание в мире. В России кариесом и заболеваниями пародонта страдают 90-98% детей и практически 100% взрослого населения. Главным провоцирующим фактором развития этих заболеваний является плохое состояние микрофлоры полости рта...



Микрофлора, находящаяся в зубном налете, может вызвать воспаление десны, что приводит, как правило, сначала к кровоточивости десен, затем – к подвижности зубов и в конечном итоге - к их удалению. Поэтому грамотный уход за полостью рта очень важен для профилактики кариеса и болезней десен.

Разделяют профессиональные и индивидуальные способы гигиены полости рта. Профессиональная гигиена полости рта проводится гигиенистом стоматологическим или врачом-стоматологом при помощи специальных методов, средств и аппаратов. Индивидуальную гигиену (регулярное тщательное механическое очищение от зубного налета зубов, десен и языка) должен осуществлять самостоятельно каждый человек.

Чтобы грамотно и эффективно ухаживать за полостью рта, необходимо знать несколько простых правил.

Прежде всего, важно подобрать подходящую зубную щетку - основной инструмент для удаления пищевых остатков с поверхности зубов и языка.

По степени жесткости щетины зубные щетки различны:

- **очень мягкие и мягкие щетки** рекомендуются для дошкольного и младшего школьного возраста, а также при заболеваниях десен в стадии обострения;
- **средние**, рекомендуемые для среднего и старшего возраста и для пациентов по-

сле проведенного лечения заболевания десен;

- **жесткие** - для взрослых со здоровыми зубами и деснами.
- **очень жесткие** - при наличии плотного плохо отделяемого налета.

После чистки зубов щетку нужно промывать под струей воды, хранить головкой вверх. Через каждые 3 месяца щетку необходимо менять. Следует заменять зубную щетку и после перенесенного ОРЗ, гриппа, ангины, инфекционного заболевания.

Основным средством гигиены полости рта являются зубные пасты. Гигиенические зубные пасты не содержат лечебных и профилактических добавок, необходимы для механической чистки зубов и освежения полости рта. Они показаны всем, а также используются при наличии несъемных ортодонтических конструкций. В состав лечебно-профилактических зубных паст входят: соли кальция и фосфата, фтористый натрий, монофторфосфат, оказывающие противокариозное действие; ферменты - панкреатин, лизоцим для растворения и удаления зубного налета; растительные препараты (травы) и биологически активные вещества (комплекс витаминов - С, Р, Е, К) для устранения неприятного запаха изо рта, уменьшения кровоточивости десен, улучшения обмена веществ в слизистой оболочке полости рта и стимулирования процессов регенерации (заживления). Рекомендуется использовать во время утренней чистки гигиенические зубные пасты, во время вечерней – лечебные.

К средствам гигиены полости рта относят также зубные эликсиры, предназначенные для полоскания полости рта, зубные нити (флоссы) для дополнительной очистки узких межзубных промежутков, зубные стимуляторы для улучшения обменных процессов в мягких тканях, зубные ершики - специальные межзубные щетки различных размеров, ирригаторы для очищения зубных поверхностей с помощью струи жидкости.

Какими должны быть приемы и последовательность ежедневной гигиены полости рта?

Чистку зубов щеткой необходимо проводить не менее 2-х раз в день - с утра после завтрака и вечером перед сном, не менее 3-х минут. Кроме очищения внешних и внутренних поверхностей зуба, особое внимание уделяют межзубным промежуткам, т.к. в них застревают остатки пищи, что способствует развитию вредоносных микроорганизмов.

1. Вначале прополаскиваем полость рта эликсиром, далее очищаем щечную поверхность верхних жевательных зубов, затем их жевательную поверхность, небную - соответствующими движениями щетки (выметающими, возвратно-поступательными, круговыми).

2. Затем чистим малые жевательные зубы в том же порядке и фронтальную группу зубов на этой же стороне, затем - с другой стороны. Каждую поверхность нужно очищать 8 - 10 движениями щетки. Далее переходим на нижнюю челюсть.

3. Чистим язык (от корня к кончику).

4. Массаж десен: смыкаем челюсти и, не сильно нажимая на щетку, выполняем круговые движения.

5. Открываем зубную нить и чистим межзубные пространства, начиная от задних зубов к передним. Нельзя чистить одним и тем же кусочком нити разные межзубные промежутки. Удобно оторвать около 30 см нити, разместить между двумя указательными пальцами, оставив несколько сантиметров для чистки. По мере чистки наматывать использованную нить на один из пальцев. Следите за тем, чтобы не поранить десну.

6. Завершается чистка зубов тщательным полосканием полости рта водой, зубными эликсирами, ополаскивателями.

Подробные рекомендации вам может дать ваш стоматолог.

Муляр Н.З.,
зубной врач первой категории,
Косарева О.В.,
зав. отделением терапевтической
стоматологии №3,4