



Здоровье школьника: проблемы и решения

АЗБУКА ДОЛГОЛЕТИЯ

Код здорового
сердца

2

ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА

Школа и здоровый
образ жизни

4

ПРОФИЛАКТИКА БОТУЛИЗМА

Правила
безопасного
консервирования

5

ИНФЕКЦИЮ ПОД КОНТРОЛЬ

Защита домашних
животных
от бешенства

6

По инициативе Всемирной организации здравоохранения традиционно много лет подряд в конце сентября отмечается День здорового сердца.

«Закодируйте» сердце на здоровье!

В 2016 году целый ряд профилактических мероприятий, в числе которых Форумы здоровья, Неделя здорового сердца, выступления врачей, уроки здоровья, Прогулки с врачом, проведение спортивных мероприятий, профилактические медосмотры и т. д., стартует 26 сентября.

Их главная цель - привлечь пристальное внимание населения к проблемам сердечно-сосудистых заболеваний.

Сегодня сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней и, к сожалению, число таких смертей постоянно растет. По прогнозам ВОЗ, к 2030 году около 23,3 миллионов человек умрёт от сердечно-сосудистых заболеваний, главным образом, от болезней сердца и инсульта, которые останутся единственными основными причинами смерти.

В Удмуртской Республике разработана и внедрена последовательная, поэтапная система профилактики, лечения и реабилитации сердечно-сосудистых заболеваний.

В городах и сельских административных образованиях республики проходят массовые профилактические акции: «Узнай своё АД», «Прямые телефонные линии», проводимые специалистами-кардиологами и терапевтами, «Кардиодесанты», развертывание «Улицы здоровья» в местах массового отдыха жителей республики, со скрининг-осмотрами, анкетированием по раннему выявлению сердечно-сосудистых заболеваний, раздачей информационно-просветительного материала, консультированием специалистов, разъяснением



информации по работе школ здоровья для кардиологических больных.

Принимая участие в этих мероприятиях, многие люди всерьез задумываются о том, как изменить свой образ жизни, как сформировать у себя новые, здоровые привычки, чтобы сохранить хорошее качество жизни на долгие годы.

Код здорового сердца

Человек, который не чувствует никаких недомоганий, редко задумывается о состоянии своего сердца и сосудов. А между тем, есть ряд маркеров (показателей), определяющих, все ли в порядке с вашим сердцем. Его еще называют КОДОМ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА.

Что это за показатели?

1. Артериальное давление

Это давление, которое оказывает кровь на стенки сосудов. Для любого взрослого человека оптимальной нормой считается артериальное давление равное 120/80 мм рт.ст. Неоднократное повышение до цифр 140/90 мм рт.ст. и выше – один из признаков гиперто-

нической болезни. Наличие гипертонии в среднем на треть снижает продолжительность жизни человека.

2. Частота сердечных сокращений

Отражает количество сокращений сердца за одну минуту. У взрослого человека сокращения должны быть ритмичными, без пауз и укладываться в промежуток от 60 до 80 ударов в минуту. В норме частота сердечных со-

кращений совпадает с частотой пульса. Если физическая и эмоциональная нагрузка организмом переносится нормально, то после её завершения оба параметра, и пульс, и частота сердечных сокращений приходят в норму через 15-30 минут, как и артериаль-

3. Физическая активность

Физическая активность должна быть! Но она обязательно должна соответствовать физическому состоянию и уровню подготовки занимающегося человека. Самое главное условие - регулярность! Только ежедневные (а не 1-2 раза в неделю!), регулярные физические движения создают тренирующую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Наилучшей физической активностью считается ходьба в среднем темпе в течение 30-60 минут в день. Адекватной нагрузкой считается замена ходьбы плаванием, танцами, ездой на лыжах или велосипеде. А вот занятия с элементами силовой, прыжковой, соревновательной физической активности необходимо согласовывать с врачом! Не забывайте контролировать артериальное давление и частоту сердечных сокращений до и после физической нагрузки.

Важно знать:

Возможность нейтрализовать отрицательные эмоции разнообразными методами позволяют сохранить сердце здоровым на долгие годы.

4. Индекс массы тела

Измеряется по формуле индекса массы тела (ИМТ): масса тела в кг разделенная на рост в метрах в квадрате. Для здоровья сердца идеально, если ИМТ находится в пределах от 18,5 до 25. ИМТ избыточный - от 25 до 29, а при ожирении ИМТ превышает 30. Людям с ожирением рекомендуется ограничивать общую калорийность пищи в сутки в пределах 1600 - 1800 килокалорий за счет снижения потребления жиров и легкоусвояемых углеводов. Следует также ограничить потребление соли - не более 5 г (1 ч. ложки) в сутки. Плюс ко всему, необходимо поддерживать физическую активность.

5. Стрессоустойчивость

Это способность оградить организм от разрушительного влияния стрессов. Длительная, чрезмерная нагрузка быстро истощает резервы организма, в первую очередь, сердечно-сосудистой и нервной систем. Умение быть оптимистом, проявлять гибкость в планировании дел с учетом быстро меняющихся условий, возможность нейтрализовать отрицательные эмоции разнообразными методами позволяют сохранить сердце здоровым на долгие годы. Помните, что наиболее опасными «методами нейтрализации стрессов» являются курение и прием алкоголя.

6. Отказ от курения и алкоголя

Согласно многочисленным исследованиям доказано вредоносное, «прожигающее» воздействие компонентов табачного дыма на стенки всех сосудов организма. Причем, развенчаны и устоявшиеся мнения: вредны как легкие сигареты, так и пассивное курение, т. е. присутствие во вдыхаемом воздухе табачного дыма.

У курильщиков многократно возрастает риск ранних и более тяжелых сердечно-сосудистых катастроф.

Бросить курить необходимо полностью и навсегда!

Иллюзия положительного влияния небольших доз алкоголя на здоровье сердца не нашла подтверждения по итогам последних исследований.

7. Уровень холестерина в крови

Определяется по анализу венозной крови. Холестерин не содержится в принимаемой пище, а вырабатывается только в организме. Но избыточное употребление жиров животного происхождения приводит к накоплению холестерина на стенках артерий и полной закупорке их просвета. Здоровый взрослый человек должен стремиться к показателю общего холестерина в крови на уровне 5 ммоль/л. Чем выше риск инфаркта миокарда или мозгового инсульта, тем ниже должен быть холестерин крови.

Резюме

Кодов здорового сердца, которыми располагает врач-кардиолог, безусловно, значительно больше. Это огромное число функционально-диагностических и лабораторных тестов соответствия сердечно-сосудистой системы параметрам средне-статистической нормы, а также возможностей для их индивидуальной коррекции. Но эти возможности будут малоэффективны, если сбились хотя бы 1-2 кода из тех, которые приведены в данной статье. Катастрофа для сердца и сосудов может наступить в любой момент, если одновременно не срабатывают около половины кодов! Поэтому, используя приведенные советы, попробуйте закодировать своё сердце на здоровье!

*С.В. Шабардина,
зав. отделением медицинской профилактики Республиканского клиничко-диагностического центра, врач-ревматолог высшей квалификационной категории, Заслуженный работник здравоохранения УР.*

Анкета по раннему выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний

Показатель	Баллы	
	М	Ж
1. ВОЗРАСТ		
до 30 лет	1	0
30 – 40 лет	3	2
40 – 50 лет	5	4
50 – 60 лет	6	5
старше 60 лет	7	6
2. НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ (наличие сердечно-сосудистых заболеваний у родственников или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте)		
не было	0	
у родственников в возрасте от 40 до 50 лет	1	
у 2 кровных родственников в любом возрасте	3	
у 3 кровных родственников в трудоспособном возрасте	8	
3. КУРЕНИЕ		
не курите	0	
1 – 10 сигарет/сутки	3	
более 11 сигарет/сутки	8	
4. НОСИТ ЛИ ВАША ЖИЗНЬ СТРЕССОВЫЙ ХАРАКТЕР?		
нет	0	
периодами	4	
да	6	
5. ПИТАНИЕ		
соблюдение правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя)	0	
очень умеренное употребление мяса, жиров, мучного, сладкого	1	
несколько избыточное употребление	3	
без ограничений	7	
6. МАССА ТЕЛА (рост, см – 100)		
без избыточной массы	0	
превышение до 5 кг	2	
превышение до 10 кг	3	
превышение до 15 кг	4	
превышение до 20 кг	5	
превышение более 20 кг	6	
7. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ		
ходьба в быстром темпе ежедневно не менее 30 минут (или ходьба по 40 мин. до 3-4 раз в неделю, или занятия подвижными играми (волейбол, теннис, футбол) или велосипедные/ лыжные прогулки, или активные плавательные нагрузки, или др. аналогичная нагрузка...	2	
отсутствие аналогичной нагрузки	6	
8. АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ		
до 140/90 мм рт. ст.	1	
свыше 140/90 мм рт. ст.	7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ		

Интерпретация данных анкетирования

Индивидуальный риск	Сумма баллов	Рекомендации
Максимальный	43 - 55	Срочная консультация кардиолога с выполнением всех его рекомендаций! При внезапном ухудшении состояния вызывайте «скорую» (тел. 0-3; с мобильного 112).
Выраженный	30 – 42	Прикладывайте больше усилий к оздоровлению, профилактике и эффективному лечению.
Явный	17 – 29	Уделяйте больше времени и внимания своему здоровью, лечитесь регулярно!
Минимальный	5 – 16	Приложите усилия к коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний!
Отсутствует	менее 5	Продолжайте здоровый образ жизни и привлекайте к нему своих друзей и близких!

Здравствуй, школа!



Теплое, щедрое в этом году на солнце, фрукты и ягоды лето закончилось. Наши дети отдохнули, окрепли, закалились, набрались сил и здоровья перед новым учебным годом. Как сделать так, чтобы школьники не растеряли этот потенциал?

Родители, желая ребёнку самого лучшего, отдают предпочтение лицам и школам, где уровень преподавания и насыщенность предметами выше. Оставшееся после учёбы время детей родители заполняют дополнительными занятиями, секциями и кружками. При этом не всегда учитывается состояние здоровья школьников, их психологическая готовность, и это неизбежно приводит к нарушениям работы органов и систем детского организма. К сожалению, на сегодняшний день родители не могут выбирать объем школьной нагрузки, форму обучения, предметы в школе. Но есть моменты, которые родители могут проконтролировать, чтобы сохранить здоровье школьника.

1. Питание.

Не секрет, что многим детям не нравится еда в школьной столовой, и они остаются голодными. Придя домой по-

сле учёбы и всех дополнительных занятий, дети просто «набрасываются» на еду и часто ужинают перед самым сном. Это способствует развитию заболеваний желудка, запоров, ожирения, нарушению сна.

Первое, что должен сделать родитель – дать ребёнку плотный завтрак. Самое лучшее, если это будут сложные углеводы и белки. Например: каша, яичница или варёное яйцо, бутерброд с сыром и маслом.

Многие говорят, что ребёнку тяжело вставать пораньше, или он отказывается от еды по утрам. Часто причиной этого является поздний ужин. Если последний приём пищи будет не позднее, чем за 2 часа до сна, то и сон ребёнка будет крепким, и завтрак желанным.

Правильней всего организовать ребёнка 4-разовое питание: завтрак дома, второй завтрак в школе, обед дома или в группе продлённого дня и ужин.

2. Движение

В настоящее время дефицит двигательной активности школьников является одной из самых больших проблем. Занятия на уроках физкультуры не восполняют и ¼ потребности в движении. Плюс ко всему, дома ребёнок много времени тратит на приготовление домашне-

го задания и дополнительные занятия. Школьные перемены, предназначенные для смены умственной работы на физическую, дети проводят не двигаясь, уткнувшись в планшеты и сотовые телефоны.

Потребность в движении школьников измеряется тысячами шагов:

Возраст	Число шагов в сутки
6	11-15 тысяч
7	14-18 тысяч
8	16-20 тысяч
9	16-20 тысяч
10	16-21 тысяч (зависит от пола)
11	17-24 тысяч (зависит от пола)
12	18-24 тысяч (зависит от пола)
13	18-25 тысяч (зависит от пола)
14	19-25 тысяч (зависит от пола)
15	21-28 тысяч (зависит от пола)
16	20-29 тысяч (зависит от пола)

Современные телефоны позволяют установить бесплатные приложения «Шагомер» и провести оценку своей физической активности. Сделайте это вместе и оцените себя и своего ребёнка!

Помните, чтобы сохранить здоровье, ребёнок должен гулять не менее 2-х часов на свежем воздухе.

Выбирая дополнительные занятия, отдайте предпочтение спортивным секциям: плавание, легкая атлетика, велоспорт, лыжи, аэробика и др. Прекрасным решением являются танцы. Кроме хорошей физической формы, физическая активность во время танцевальных занятий помогает бороться со стрессами и депрессиями, стимулирует выработку дофамина, который формирует у человека чувство наслаждения. Медики называют его «гормон радости».

3. Режим дня

Следите за режимом дня ребёнка: необходимо чередовать учёбу, физическую активность и отдых. Приучите себя и детей вставать, принимать пищу и ложиться спать в одно и то же время. Внимательно относитесь к организации времени, проводимого за компьютером и телевизором. Вредно для здоровья находиться за монитором (телевизор, компьютер, планшет и т.д.) более 40 минут без перерыва.

Очень важно следить за сном ребёнка. Если есть возможность, купите ребёнку не диван, а кровать с хорошим матрасом. Сон должен быть крепким и достаточным. Дети 6–7 лет должны спать 12 часов, 8–10 лет - 10–11 часов, 11–12 лет – 9–10 часов, а подросткам необходимо 9 часов сна. Недосыпание приводит к нарушению работы нервной системы и всех органов человека.

4. Портфель

Тяжёлый портфель оказывает значительное давление на позвоночный столб ребёнка, что приводит к нарушению осан-

ки школьника и плоскостопию. По санитарным нормам и правилам вес портфеля учащихся составляет:

Класс	Максимально допустимый вес портфеля
1-2-й	Не более 1,5 кг
3-4-й	Не более 2,0 кг
5-6-й	Не более 2,5 кг
7-8-й	Не более 3,5 кг
9-11-й	Не более 4,0 кг

Но все, кто хоть раз поднимал портфель своего ребёнка, понимают, что чаще он далёк от этих цифр. Что можно сделать, чтобы его облегчить?

Вариант 1. Купить дополнительный комплект учебников в класс, хотя бы по основным предметам и по 1 учебнику на парту. Детям не придётся носить их в школу.

Вариант 2. У многих есть копировальная техника дома, если известна тема предстоящего занятия, можно откопировать только нужные страницы и не носить весь учебник.

Вариант 3. Многие школьники и их родители хорошо разбираются в современной технике, им не составит большого труда перевести учебники в электронный формат. Ученику в этом случае будет достаточно планшета.

Обязательно научите ребенка правильно носить портфель. Лучше, если это будет ранец с двумя лямками. Если сумка на одном ремне, то плечо необходимо постоянно менять: сегодня одно, а завтра другое. Лямки у портфеля должны быть достаточно широкими, желательны наличие светоотражающих элементов.

5. Рабочее место.

Правильно оборудованное рабочее место ребёнка не только предотвращает развитие искривлений позвоночника, но и повышает работоспособность, сохраняет зрение, а также положительно сказывается на качестве умственной деятельности и внимательности.

Стол и стул должны соответствовать росту: когда школьник сидит на стуле, угол между бедром и голенью должен быть прямым. Спина должна быть ровной, не напряженной. Стопы ног должны полностью стоять на полу (или специальной подставке). Большую помощь в этом оказывает мебель, которая может регулироваться по высоте.

Обеспечьте хорошее освещение. Недостаток света заставляет школьника наклоняться к тетради как можно ниже – «писать носом».

6. Защита от ОРВИ

Уверена, что все родители много раз слышали про профилактику вирусных инфекций, но так как проблема остаётся актуальной, хотелось бы ещё раз остановиться на некоторых моментах.

Не кутайте ребенка. Слишком теплая куртка, скорее всего, сразу же будет растегнута или снята, в результате она станет причиной переохлаждения. Выбирайте одежду по погоде, одевайте ребенка многослойно, чтобы была возможность снять лишнее или утеплиться.

Многие вирусные инфекции проникают в организм через загрязнённые руки или через нос: приучите ребёнка постоянно мыть руки (после туалета, после улицы, перед едой, после работы, после общественного транспорта). Не забывайте про нос: орошать нос любым физиологическим составом или минеральной водой надо также часто, как и мыть руки. Это значительно повышает профилактику ОРВИ.

Постарайтесь ограничить посещение ребёнком общественных мест в период повышенной заболеваемости.

Помните: вирус хорошо размножается в непроветриваемом помещении и при пониженной влажности. Вывод: чаще проветривайте комнаты, пользуйтесь увлажнителем воздуха. Поднимайте вопрос проветривания школьных кабинетов на переменах.

Если у вас остались вопросы, вы можете задать их в «он-лайн» кабинете БУЗ УР «РЦМП МЗ УР» на сайте www.medprof18.ru

Э.А. Касакина,
заведующая организационно-методическим отделом Республиканского центра медицинской профилактики, врач-педиатр.



Глазам – особое внимание

Близорукость (миопия) - наиболее распространенное заболевание, прогрессирование которого может привести необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения.

Статистика печальна – более 40% выпускников школ не могут обходиться без очков. Среди первоклассников близорукость встречается у 3% учащихся, среди школьников 3-4х классов - у 10%.

Гигиена зрения школьника

Основной задачей гигиены зрения детей является обеспечение наилучших условий для работы глаз.

1. Расстояние при чтении от глаз до книги 30-35 см, книгу держать в наклонном положении под углом 15°.

2. Дома для занятий ребенка должно быть отведено светлое место у окна. Вечером обеспечить достаточное искусственное освещение при помощи настольной лампы 60Вт с непрозрачным абажуром. Свет должен падать слева на рабочую поверхность, а глаза оставаться в тени.

3. Нельзя читать во время ходьбы, езды в транспорте, лежа на диване.

4. Правильная посадка ребенка за работой возможна только при наличии мебели, соответствующей его росту. При нормальной посадке нога стоит всей подошвой на полу или подножке, подколенная ямка не должна прижиматься к переднему краю стула. Предплечья свободно опираются на стол, спина поддерживается спинкой стула. Если стол высок для ребенка, надо сделать подставку.

5. Вредно долго читать без перерыва, каждые полчаса нужно делать перерыв на 5 - 10 минут.

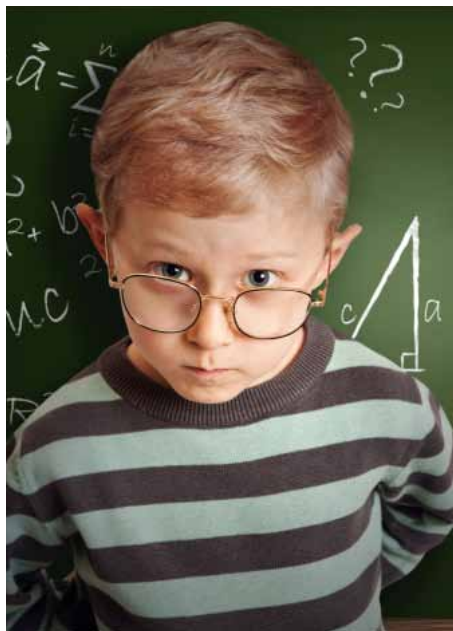
6. Телепередачи рекомендуется смотреть детям не более 45 минут в день. Сидеть на расстоянии 3-3,5 м от экрана.

7. Старайтесь планировать день так, чтобы времени хватало не только на подготовку уроков, просмотр телевизора или работу за компьютером, но и на активный отдых, занятия физкультурой.

Глазам тоже нужна зарядка!

1. Плотно закрыть и широко открыть глаза. Повторить 5-6 раз с интервалом 30 секунд.

2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево не поворачивая головы, повторить 5-6 раз.



Помните:

Основной задачей гигиены зрения детей является обеспечение наилучших условий для работы глаз.

3. Вращать глазами по кругу: вверх, влево, вниз, вправо и в обратную сторону, по 5-10 секунд.

Выполнять сидя

1. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть (6-8 раз).

2. Быстро моргать в течение 1-2 мин.

3. Закрыть веки и нежно массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 мин.

Выполнять стоя

Смотреть прямо перед собой 2-3 сек. Затем поставить палец на 20-30 см от глаза. Перевести взор на палец и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10-12 раз.

Тренировки с ТДО «Зеница» в домашних условиях.

Компьютерный зрительный синдром

При длительной работе на компьютере могут происходить следующие нарушения органа зрения:

1. Покраснение глаз

2. Зуд

3. Боли и неприятные ощущения при движении глазных яблок

4. Чувство тяжести

5. Двоение в глазах

6. Нарушение аппетита, бессонница, раздражительность и боли в затылке.

7. Снижение остроты зрения.

Что делать?

1. Терминал должен быть выше обычного стола, задняя часть монитора должна быть обращена к стене.

2. Экран не должен располагаться напротив окна, оптимально - под углом к окну.

3. Следует избегать яркого освещения, окна лучше зашторить. Дополнительное освещение рабочего места - настольная лампа на 60 Вт, свет не должен падать на глаза и экран.

4. Индивидуально регулировать яркость на мониторе.

5. Работать на расстоянии 60-70 см от монитора.

Информационная безопасность вашего ребёнка

Интернет предлагает колоссальное количество возможностей для обучения, но есть и большая доля информации, которую никак нельзя назвать ни полезной, ни надежной.

Безопасный интернет. Рекомендации экспертов родителям:

Правило 1. Не отправляйте детей в «свободное плавание» по Интернету. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка с Интернетом, особенно на этапе освоения.

Беседуйте с ребенком о том, что нового для себя он узнает с помощью Интернета, чтобы вовремя предупредить угрозу.

Правило 2. Информировать ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе сеть. Объясните ребенку, что в Интернете, как в жизни, встречаются и «хорошие», и «плохие» люди. Сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться ваш ребенок и посоветуйте их использовать.

Правило 3. Выберите удобную форму контроля пребывания вашего ребенка в Сети: установите на ваш компьютер необходимое программное обеспечение – решение родительского контроля и антивирус.

А.В. Корепанов,

главный внештатный офтальмолог УР,
к.м.н., заведующий кафедры
офтальмологии ГБОУ ВПО «ИГМА».

Осень – время «тихой охоты». Так принято называть поход в лес за грибами, удачно сочетающий в себе приятное с полезным: и полное лукошко ароматных даров леса, и общение с природой.

Бытует мнение что грибы – это так называемое «лесное мясо». Это не так. На самом деле, свежие грибы на 80-90% состоят из воды, а белка в них не более 6 %.

При этом грибной белок усваивается организмом плохо, потому этот продукт нужно с большой осторожностью принимать тем, у кого есть хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и почек. Внимание! Грибы противопоказаны детям в возрасте до 3 лет!

Грибы в питании являются всего лишь приятной пищей, питательной ценности в них практически никакой.

Тем не менее, россияне охотно заготавливают грибы, подвергая их термической обработке, сушке, солению, маринованию.

Вот здесь и нужно быть предельно внимательным и осторожным, чтобы избежать угрозы ботулизма.

Ботулизм — острое инфекционное заболевание, возникающее вследствие употребления продуктов, содержащих токсины, вырабатываемый бактериями ботулизма, попадающими в продукты с частицами земли.

Заражение происходит при употреблении пищевых продуктов животного и растительного происхождения, зараженных палочками ботулизма и хранившихся в условиях отсутствия (или недостатка) кислорода, без достаточной термической обработки. Обычно это консервы или продукты длительного хранения (домашние заготовки, соленая и вяленая рыба и т. д.). При отсутствии кислорода они активизируются, накапливаются в продуктах, вызывая вздутие банок («бомбаж»).

При этом органолептические свойства (вид, запах, вкус) продукта не изменяются.

Чаще всего заражение происходит при употреблении грибов домашнего консервирования, вяленой или копченой рыбы.

Токсин из желудочно-кишечного тракта всасывается в кровь и разносится по всему организму, прочно связываясь и нарушая деятельность нервных клеток, ответственных за работу мышц. В первую очередь страдают мышцы глаз, глотки и гортани, потом дыхательные мышцы.

Больные умирают от паралича дыхания.

Симптомы ботулизма

Инкубационный период — от нескольких часов до суток, реже до 2-3 дней и за-



Грибы: правила безопасной заготовки

висит от количества ботулотоксина, попавшего в организм человека.

Заболевание начинается, как правило, внезапно. У заболевшего появляется сухость во рту и мышечная слабость, нарушается зрение. Беспокоит «туман», «сетка» перед глазами, плохо различаются близлежащие предметы. Больной не мо-

жет читать, отмечает двоение предметов. Часто нарушается глотание. Появляется ощущение присутствия инородного тела в глотке, першение, затруднение глотания пищи. У заболевших изменяется высота и тембр голоса, зрачки расширены, дыхание поверхностное.

чатом лечении, происходит медленно. Отдельные проявления заболевания могут сохраняться до нескольких месяцев. Зараженные ботулизмом подлежат госпитализации с последующим диспансерным лечением и наблюдением в течение 14 дней.

Меры профилактики

Чтобы защитить себя и своих близких от такого тяжелого заболевания, как ботулизм, следует соблюдать основные меры профилактики:

- для домашнего консервирования надо использовать только свежие продукты, недопустимо консервировать лежалые, испорченные грибы, овощи, фрукты;
- тщательно промывайте овощи и плоды, если их поверхность загрязнена землей, пользуясь при этом щеткой;

- строго соблюдайте правила стерилизации банок, крышек и режим тепловой обработки продуктов в домашних условиях; (кипячение, обработка паром в течение 15 минут);

- храните домашние консервы при низких температурах, обязательно отбраковывая и уничтожая бомбажные (вздутые) банки;

- не покупайте консервы (особенно грибные) в местах несанкционированной торговли пищевыми продуктами;

- грибы рекомендуется сушить или же солить в небольших емкостях, с доступом воздуха (банки с готовым продуктом закрывайте полиэтиленовыми крышками);

Перед употреблением такие грибы рекомендуется термически обрабатывать (варить, затем жарить) не менее 15-20 минут.

И.И. Бастрикова,

врач-инфекционист Республиканской клинической инфекционной больницы.

Внимание!

Ботулизм — острое инфекционное заболевание, опасное для жизни человека. Чаще всего заражение происходит при употреблении грибов домашнего консервирования, вяленой или копченой рыбы.

жет читать, отмечает двоение предметов. Часто нарушается глотание. Появляется ощущение присутствия инородного тела в глотке, першение, затруднение глотания пищи. У заболевших изменяется высота и тембр голоса, зрачки расширены, дыхание поверхностное.

Неотложная помощь

При появлении нарушения зрения, особенно вследствие употребления консервов или других продуктов, нужно срочно вызывать неотложную помощь, так как при ботулизме может произойти стремительное нарастание признаков заболевания с резким ухудшением состояния и гибелью заболевшего в первые сутки заболевания. Выздоровление заболевших при ботулизме, даже при своевременном обращении за медицинской помощью (при наличии первых признаков заболевания) и рано на-

Бешенство – инфекционное заболевание, передаваемое человеку от зараженного вирусом бешенства животного. Вирус может проникать в нервные клетки коры головного мозга, поражая их, и вызывая тяжелые, необратимые нарушения. Инкубационный период болезни в среднем составляет 30-50 дней. Общая длительность клинических проявлений длится от 3 до 7 дней. Смерть наступает от паралича дыхательной мускулатуры или остановки сердца. Однако в некоторых случаях болезнь прогрессирует очень быстро: смерть наступает в течение суток после первых проявлений.

По поводу укусов животных за медицинской помощью в лечебные организации республики за 6 месяцев 2016 года обратилось 2919 человек, из них 728 – дети до 14 лет. Профилактические прививки против бешенства получили 2719 человек (93,2% от общего количества обратившихся).

Сегодня мало кто задумывается о той серьезной опасности, которую может повлечь за собой контакт с бездомным животным. Бродячие кошки, собаки – постоянные обитатели наших дворов, садовых массивов, мест массового отдыха горожан. Мы их прикармливаем, гладим, жалеем... Стоп! Мало кому известно, что опасность может таиться не только в укусе, но и просто в слюне животного.

Что делать в случае укуса?

При укусах, царапинах и ослонении животными людей необходимо обильно промыть раны водой с мылом, обработать края раны спиртом или йодом, наложить стерильную повязку и **НЕМЕДЛЕННО** обратиться в ближайший травмпункт, где вам проведут антирабическую вакцинацию. Внимание! 40 уколов в живот – это миф! Сегодня все вакцины вводятся внутримышечно, причем не более 6.

Различают антирабические прививки по безусловным и условным показаниям. По безусловным показаниям прививки проводят при укусах явно бешеных животных, а так же при отсутствии сведений об укусившем животном. Прививки по условным показаниям проводят при укусе животным без признаков бешенства и при возможности наблюдать за ним в течение 10 дней.

28 сентября – Всемирный день борьбы против бешенства



Защитите ваших питомцев

Наши домашние любимцы – кошки и собачки тоже могут пострадать от укуса или царапин бродячих «собратьев». Врачи ветеринары рекомендуют регулярно проводить вакцинацию домашних животных.

Самый надежный и эффективный способ борьбы с бешенством – это укол антирабической вакцины. Следует помнить, что иммунитет после вакцинации сохраняется всего 12 месяцев. По истечении этого срока человек вновь становится уязвимым к вирусу бешенства. Это относится и к вакцинированным домашним животным.

Для недопущения возникновения случаев бешенства среди людей необходимо проведение следующих мероприятий:

- иммунизация против бешенства работников, проводящих отлов животных (ловцы, водители, охотники, лесники и другие.), ветеринаров, работников вивариев и других учреждений, работающих с животными;

- иммунизация против бешенства сельскохозяйственных животных на неблагополучных по бешенству территориях и сельскохозяйственных животных, принимающих участие в культурных массовых мероприятиях; поголовная иммунизация домашних собак и кошек, особенно выезжающих с хозяевами на природу (на охоту, в садоводческие товарищества, на отдых в лесу);

- благоустройство населенных пунктов;
- регулирование численности безнадзорных животных и синантропных грызунов;
- соблюдение правил содержания и выгула домашних животных;
- незамедлительное обращение за медицинской помощью при нападении животных, укусах;
- обращение в ветеринарную службу при проявлениях у домашних и диких животных неадекватного поведения.

*По материалам Управления
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по УР*