РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Здоровый стиль

№ 11 [май–июнь 2013]

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ, ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ!

Со здоровьем не шутят: у него нет чувства юмора.

Сергей Балашов

С Днем медицинского работника!

Уважаемые коллеги! Примите сердечные поздравления с профессиональным праздником!

Врачевание во все времена было уважаемым и ответственным делом, требующим не только профессионализма, но и сострадания, милосердия, самоотдачи. Медики каждый день живут для других, дарят надежду на жизнь, на будущее, помогают всем, кто просит. Только медики знают истинную цену здоровья. Поэтому в первую очередь хочется пожелать, чтобы, исполняя свой профессиональный долг, мы не забывали о себе, о собственном здоровье. Будьте примером для своих пациентов!

Пусть ваше сердце бьется в нормальном ритме, а рабочие будни приносят победу над болезнями! Желаю успехов в нелегком труде, а также обычных человеческих радостей: семейного благополучия, любви и, конечно, долгих и плодотворных лет жизни!

Гульнара Мукатдесовна Сагдеева,
главный врач Республиканского центра медицинской профилактики МЗ УР

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ
Чем опасно курение? Что такое курительные смеси? 2

31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА
Акции в Удмуртии 4

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПАМЯТИ УМЕРШИХ ОТ СПИДА
СПИД: об этом нужно знать! 5

ИНФЕКЦИЮ – ПОД КОНТРОЛЬ!
Природно-очаговые инфекции: как уберечься? 6

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
Здоровье – залог хорошего урожая! 8

Здоровый стиль
№ 11 [май–июнь 2013]

Не кури – и некурящим будешь!

Россия остается одной из самых курящих стран в мире. Несмотря на усилия медиков, общественных организаций, число курящих подростков, мужчин и женщин возрастает.

С 1 июня 2013 года в России вступил в силу антитабачный закон, предполагающий существенные ограничения для производителей, продавцов и потребителей табачных изделий.

Доказано, что курение относится к наиболее опасным факторам риска в развитии многочисленных заболеваний. Этот вредный порок приводит к снижению трудоспособности, ранней инвалидности, сокращает жизнь в среднем на 10 лет. При курении организм подвергается воздействию около 600 различных химических соединений, содержащихся в табаке. Под влиянием высокой температуры дыма (50-60° С), вдыхаемого курящим, выделяется более 30 вредных веществ: никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода, синильная кислота и различные эфирные масла, среди которых много канцерогенов.

Главная и наиболее опасная составляющая часть табака – никотин. Это наркотик, действующий на нервную систему и быстро вызывающий зависимость. По своей ядовитости он равносилен синильной кислоте. Смерть человека наступает от единовременно принятой дозы никотина в 50-100 мг, что эквивалентно 2-3 каплям. Именно такое количество наркотика поступает в кровь после выкуривания пачки сигарет. Никотин попадает из легких в кровоток и головной мозг в течение 7 секунд. Наркотическое вещество хотя и выводится из организма достаточно быстро, но при частом и продолжительном употреблении его производные встраиваются в обмен веществ и становятся его неотъемлемой частью. Вследствие накопления этих веществ в организме происходит его отравление и развитие различных заболеваний.

Под действием никотина нарушается деятельность нервной системы, сердца, легких, печени, органов пищеварения, половых желез. Он вызывает резкий спазм сосудов, в результате чего наступают различные расстройства нормальной работы органов и систем организма. Курение приводит к развитию раковых заболеваний, раннему атеросклерозу, облитерирующему эндартериитy, сопровождающемуся судорогами и чувством онемения в конечностях, что может привести к гангрене и, как следствие, ампутации.

Особому риску подвергают себя курящие дети, беременные и принимающие противозачаточные средства женщины, кормящие матери, больные диабетом, гипертоники, лица с пониженным весом, люди, работающие с токсическими веществами, а также те, кто перенес операцию или страдает язвенной болезнью. Очень опасно и «пассивное курение». Если человек находился в накуренном помещении в течение часа, то вред от этого приравнивается к 5-10 выкуренным сигаретам.

Следует помнить, что табачная зависимость является заболеванием, внесенным Всемирной организацией здравоохранения в международную классификацию заболеваний, и рассматривается как глобальная медицинская проблема. Табачная зависимость аналогична наркотической, она возникает в 5-10 раз быстрее, чем зависимость от алкоголя. Это целый комплекс негативных привычек, которые действуют сильно и продолжительно. Курение может провоцировать депрессию, особенно у подростков. Она выражается в чувстве постоянной печали, отсутствии интересов, отказе от общения, в нарушении сна. Курение тормозит нормальное развитие молодого организма. Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию движений, отражается на внешности человека: кожа теряет эластичность, приобретает несвежий вид, появляются морщины в уголках рта, над верхней губой, в области глаз. У заядлых курильщиков появляется акроцианоз (синие губы), неприятный запах изо рта, краснеет кончик носа, видны мелкие сосуды на лице, желтые пятна на пальцах.

Главный совет – не начинать курить, ведь отказаться от этой привычки будет очень сложно! Быстро появляется влечение к постоянному курению сигарет, причем в возрастающих количествах – вследствие стойкой психической и физической зависимости, а в случае прекращения курения развивается синдром отмены.

Курящим людям для того, чтобы бросить курить, нужна сила воли, терпение и сильная мотивация. **Вот несколько советов для тех, кто решился на этот шаг.**

• Поверьте в себя, осознайте, что добиться этой цели можете только Вы сами.

• Поймите, что Вы ничего не бросаете, а приобретаете: не только здоровье, деньги и уверенность, но и наслаждение от жизни без сигарет.

• Выбросите мысль о том, что возможна «всего одна сигарета».

• Взгляните на сигарету и курящего человека другими глазами. Курящий человек - это больной. Лучший момент излечиться от болезни - прямо сейчас.

• Нужно бросать курить в хорошем настроении. Даже не просто в хорошем, а в приподнятом.

Алексей Павлович Вознесенский,
врач-нарколог детского диспансерного отделения Республиканского наркологического диспансера

Курительные смеси - опасность для подростков и молодежи

Ф. Ф. Хайруллина,
заведующая детским отделением Республиканского наркологического диспансера

Общеизвестно, что курение обычных сигарет, электронных сигарет, кальяна наносит большой вред здоровью.

В последние несколько лет у врачей вызывает особенное беспокойство увлечение молодежи так называемыми курительными смесями. Их массовое распространение в России зафиксировано с 2009 года. В состав травяных курительных смесей входят растения, которые отличаются психоактивным действием, аналогичным действию марихуаны. Существуют две группы курительных смесей. Первая группа – это миксы, состоящие из смеси натуральных растений, обладающих токсичным галлюциногенным действием. Ко второй группе относят смеси трав, обработанных химическими веществами в лабораторных условиях. Обнаруженный в составе второй группы курительных смесей синтетический каннабиноид - JWH 018 в пять раз сильнее марихуаны.

Сегодня доказано, что большинство компонентов курительных миксов обладает серьёзным психотропным эффектом, токсическим действием; длительное употребление курительных смесей приводит к наркотической зависимости.

При курении смесей часто наблюдается раздражение слизистых оболочек, что провоцирует кашель, осиплость горла, слезоточивость. Если контакт с дымом происходит регулярно, в дыхательных путях могут развиваться хронические фарингиты, бронхиты, ларингиты и разного рода воспалительные процессы. Не исключены злокачественные образования в глотке, бронхах, ротовой полости и гортани. Систематическое курение миксов приводит к необратимым деструктивным процессам в центральной нервной системе: снижается внимание, ухудшается память, замедляется мыслительная деятельность, появляется склонность к депрессиям, суициду. Воздействие курительных смесей со временем может навсегда изменить личность человека, привести к тяжелой инвалидности.

Закон запрещает

22 января 2010 года постановлением Правительства РФ был введён запрет на производство, хранение, сбыт курительных смесей, а также на культивирование запрещенных растений (вплоть до уголовной ответственности по статьям 228 и 228.1. УК РФ). В перечень веществ, которые могут оказать вредное воздействие на здоровье человека при использовании их для изготовления биологически активных добавок к пище, внесены 298 растений, содержащих сильнодействующие, наркотические, психотропные или ядовитые вещества, а также 23 синтетических каннабиноида, которые применяются в процессе изготовления дурманящих миксов.

Перечислим признаки опьянения курительными смесями. Как правило, человек становится тревожным, с трудом фокусирует взгляд на предметах. Нарушается координация движений, речь становится невнятной. Возможны сонливость, заторможенность, выраженная слабость, бледность кожных покровов, тошнота, рвота. Если имеют место галлюцинаторные расстройства, то поведение человека соответствует мнимым переживаниям. Выход из состояния опьянения в этом случае сопровождается болезненными ощущениями. Состояние опьянения длится до 20 минут, а необратимые последствия могут остаться на всю жизнь.

Хочется призвать родителей и всех взрослых быть более внимательными к своим детям, не оставаться равнодушными к близким и знакомым. В случае выраженных симптомов отравления курительными смесями очень важно вовремя вызвать «Скорую помощь», а также обратиться за консультацией к специалистам.

Здоровый стиль
№ 11 [май–июнь 2013]

Мы против курения!

Всемирная организация здравоохранения учредила Всемирный день без табачного дыма в 1987 году для привлечения глобального внимания к «табачной эпидемии» – первой по значимости из числа тех, с которыми борется сегодня медицинское сообщество.

По инициативе Министерства здравоохранения УР, в рамках Всемирного дня без табачного дыма в городах и районах республики было проведено множество мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и отказа от курения. Это конференции медицинских работников, беседы, круглые столы и тематические уроки в образовательных учреждениях и Школах здоровья, выставки медицинской и популярной литературы в крупных библиотеках. Всего в мероприятиях приняло участие около десяти тысяч человек.

Наиболее интересной и массовой стала акция «День без табака» 31 мая. В ней участвовало почти две тысячи человек. Была организована работа 13 пунктов здоровья: в Ижевске – на здравпункте завода «Аксион-холдинг», на проходных заводов «Ижсталь» и «Нефтемаш», в Центре здоровья Республиканской клинической больницы № 1, в поликлиниках больниц № 6 и № 10, около кинотеатра «Дружба» (совместно с Городским центром по профилактике наркомании и алкоголизма); в учреждениях культуры и на предприятиях Якшур-Бодьинского, Шарканского, Кизнерского, Ярского районов, а также в больнице пос. Балезино, в лицее и школах Камбарского района.

Во время работы пунктов здоровья проводилось скрининговое обследование смокелайзером (определение содер-

жания окиси углерода в выдыхаемом из легких чело¬века воздухе и карбоксигемоглобина в крови), спиротест (выявление факторов риска развития заболеваний легких) измерение артериального давления. Обследование показало, что окись углерода содержится в выдыхаемом воздухе не только у курильщиков, но иногда и у некурящих людей. Данный факт может свидетельствовать о том, что человек работает на вредном производстве или живет в экологически неблагополучном районе. Все желающие смогли получить консультации специалистов Центров здоровья, наркологов и терапевтов.

Среди участников акции проводился социологический опрос на тему «Курение как фактор риска». В нем приняло участие 164 человека – 41,5% мужчин и 58,5% женщин. Согласно данным опроса, 31,1% трудоспособного населения из числа работников крупных промышленных предприятий Ижевска курят регулярно и 6,8% курят эпизодически. Большинство опрошенных считает, что курение оказывает губительное влияние на здоровье, и даже знает о том, что пассивное курение наносит более значительный вред организму, чем обычное. Подавляющее большинство опрошенных курильщиков собирается бросить курить, но не знает, как это сделать, чтобы никогда не возвращаться к дурной привычке.

31 мая молодые люди – волонтеры общественной организации «Центр социальной поддержки “Новый Свет”» – провели параллельно акции демонстрацию плакатов с призывами к отказу от курения и о вреде табака. На плазменном экране проходной завода «Ижсталь» демонстрировались видеоматериалы о вреде курения, а посетители крупных торговых центров могли услышать радиообращение врачей с призывом отказаться от пагубной привычки к курению. Массовое участие населения республики в проведенных мероприятиях - свидетельство того, что все больше людей понимает значимость борьбы с курением даже с помощью пропаганды и профилактических акций.

Правда и мифы о СПИДе

19 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПАМЯТИ УМЕРШИХ ОТ СПИДа

На наиболее часто задаваемые вопросы отвечает главный врач Удмуртского республиканского центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями Олег Борисович Горбунов.

Может ли ВИЧ передаваться насекомыми, если они кусают не один раз?

– Исследования, проведенные в ряде стран, доказали, что даже на территориях с высокой частотностью ВИЧ-инфицирования и большим количеством насекомых-кровососов случаев заражения таким путем не обнаружено. ВИЧ не способен размножаться в организме комара или любого другого кровососа.

Передается ли вирус иммунодефицита человека через поцелуй?

– Если бы слюна представляла реальный источник инфицирования, была бы значительная доля людей, получивших ВИЧ при кашле, чихании, поцелуях. Достаточно сказать, что концентрация ВИЧ, ведущая к заражению, содержится в 4 литрах слюны!

Слюна может представлять опасность только в том случае, если в ней видна кровь. Если нет видимой крови – заражение ВИЧ-инфекцией через слюну, пот, мочу и другие выделения невозможно.

Как долго живет вирус вне организма человека и можно ли заразиться бытовым путем?

– Главная причина того, что ВИЧ не опасен при кашле, чихании и рукопожатии, при посещении бассейна и парикмахерской (за редким исключением) или пользовании туалетом – это неспособность вируса жить вне человеческого организма. Поэтому ВИЧ не передается бытовым путем.

В своей естественной концентрации ВИЧ может жить вне организма всего несколько минут. Однако внутри шприца или полой иглы он оказывается защищенным от внешних неблагоприятных факторов. Риск инфицирования зависит от количества крови в игле, титра (количества) вируса в крови, температуры окружающей среды. Доказано, что, при постоянной температуре хранения, в иглах, содержащих кровь с очень высоким титром ВИЧ, вирус остается живым до 48 дней.

Можно ли заразиться ВИЧ в кабинете стоматолога или во время операции?

– Реальной риск невысокий, поскольку вирус является нестойким вне организма человека. Больше вероятности инфицирования вирусом гепатита С. Наибольший риск заражения ВИЧ в медицинских учреждениях существует при переливании крови. Даже если всё делается по правилам, нельзя дать абсолютную гарантию. Поэтому при предстоящей плановой операции наиболее приемлемый вариант – стать донором для самого себя.

Можно ли определить, заражен партнер ВИЧ или нет?

– Внешних проявлений при ВИЧ-инфекции может не быть. Единственный способ установить факт инфицированности – обследование на ВИЧ. Но проводить его без информирования обследуемого запрещено. Тем не менее обследование на ВИЧ-инфекцию целесообразно при появившейся склонности к поносу, «беспричинному» значительному снижению веса, повышению температуры, «необъяснимому» увеличению более чем трех групп лимфатических узлов.

Защищает ли презерватив от каких-либо заболеваний?

– Презерватив защищает от заражения ВИЧ и инфекциями, передающимися половым путем, но только при правильном использовании. Например, вагинальный секрет может попасть на незащищенную кожу, а затем и на слизистые после снятия презерватива. Поэтому после полового контакта целесообразна обработка моющими средствами в максимально короткие сроки.

Может ли женщина, зараженная ВИЧ-инфекцией, родить здорового ребенка?

– Если ВИЧ-положительная женщина наблюдается у специалистов Центра СПИД и получает химиопрофилактику, вероятность рождения здорового ребенка повышается до 98%. При отсутствии лечения – как правило, около 10–15 лет после инфицирования. При проведении ВААРТ (высокоактивной антиретровирусной терапии) предполагается, что у большинства пациентов с ВИЧ-инфекцией продолжительность жизни составит 60–70 лет.

Какова продолжительность жизни ВИЧ-инфицированных?

– При отсутствии лечения – как правило, около 10–15 лет после инфицирования. При проведении ВААРТ (высокоактивной антиретровирусной терапии) предполагается, что у большинства пациентов с ВИЧ-инфекцией продолжительность жизни составит 60–70 лет.

Сегодня в нашей республике

есть все возможности пройти бесплатное обследование на ВИЧ-инфекцию. Все выявленные ВИЧ-инфицированные подлежат диспансерному наблюдению.
По показанию врача-инфекциониста ВИЧ-инфицированным назначается высокоактивная антиретровирусная терапия (ВААРТ). Все препараты по рецептам врача отпускаются бесплатно. При необходимости пациенты получают помощь психолога и социального работника.

СТАТИСТИКА И ФАКТЫ

- По состоянию на 31.12.2012 г. в России зарегистрировано более 720000 ВИЧ-инфицированных, при этом 70000 выявлено впервые в прошедшем году.
- В Удмуртии на 01.05.2013 насчитывалось 5784 ВИЧ-инфицированных, в том числе в 2013 году впервые выявлено заболевание у 166 человек.
- За весь период эпидемии в России умерло от разных причин 130000 ВИЧ-инфицированных; в Удмуртии – 922 чел., в том числе непосредственно от СПИДа – 144 чел. Основной причиной смерти в стадии СПИДа остается туберкулез.
- Соотношение различных путей заражения ВИЧ-инфекцией в мире:
  - половой путь – 70–80%;
  - инъекционные наркотики – 5–10%;
  - переливание зараженной крови – 3–5%;
  - от беременной или кормящей матери ребенку – 5-10%.
- В России в 1996–2002 гг. преобладал путь заражения через инъекционное введение наркотиков (78,6% от всех известных случаев); в настоящее время наркотический и половой пути инфицирования распространены одинаково.
- С 2011 г. в Удмуртии преобладает половой путь передачи инфекции (2012 г. – 61%). Большинство вновь выявляемых ВИЧ-инфицированных – лица в возрасте 25–40 лет.

Здоровый стиль
№ 11 [май–июнь 2013]

Как уберечься от укуса клещей

По данным статистики на 15 мая 2013 года, в Удмуртии от укусов клещей пострадало 1990 человек, из них 410 детей.

Клещи являются переносчиками возбудителей более 10 бактериальных и вирусных заболеваний. Наиболее опасны клещевой энцефалит и клещевой боррелиоз. Если вы обнаружили и извлекли присосавшегося клеща, отнесите его на анализ в лабораторию для определения степени зараженности.

Необходимо также знать, как проявляется заболевание, какие симптомы должны вызвать тревогу.

От момента укуса до появления первых симптомов клещевого энцефалита проходит в среднем 7–14 дней. Для начала болезни типична лихорадка до 38–40° С в течение 2–10 дней. Может ощущаться быстро проходящая слабость в мышцах рук и ног, онемение кожи лица и шеи. Появляются общее недомогание, резкая головная боль, тошнота и рвота, разбитость, утомляемость, нарушение сна, боли во всем теле. С момента начала болезни иногда возникают нарушение сознания, оглушенность. Болезнь может протекать в легкой форме с коротким лихорадочным периодом, но нередко развиваются тяжелые осложнения в виде параличей, приводящие к инвалидности. Почти каждый год в Удмуртии регистрируются смертельные случаи клещевого энцефалита.

Если укусил клещ

Детям, ранее не привитым от клещевого энцефалита, в первые 3 дня после укуса бесплатно вводится противоклещевой иммуноглобулин. Для взрослых процедура платная.

Заражение клещевым боррелиозом (болезнью Лайма) обычно происходит при укусе инфицированного клеща, но иногда достаточно контакта с микроповреждениями на коже. При боррелиозе преимущественно поражается кожа, нервная система, опорно-двигательный аппарат и сердце. Инкубационный период длится от 2 до 30 дней, в среднем – 2 недели. Характерным признаком начала заболевания в 70% случаев является покраснение кожи на месте укуса. Красное пятно постепенно приобретает форму кольца, а через 2–3 недели исчезает. Через 1–1,5 месяца появляются первые признаки поражения нервной системы, сердца, суставов. Без специфического лечения в инфекционной больнице клещевой боррелиоз прогрессирует, переходит в хроническую форму и может привести к инвалидности.

Единственной эффективной защитой от вируса клещевого энцефалита является прививка. Вакцинация начинается осенью, до наступления следующего сезона активности клещей. Тем, кто начал вакцинироваться, нужно помнить, что для поддержания иммунитета на должном уровне необходимо проводить ревакцинацию каждые три года. Вакцинация детей осуществляется бесплатно в поликлиниках по месту жительства, в детских садах, школах. Прививки для взрослого населения платные.

Благодаря регулярной вакцинации удается защитить организм только от клещевого энцефалита, но риск заразиться другими инфекциями остается высоким. Поэтому основная мера защиты от заражения клещевыми инфекциями – не допускать присасывания клещей.

• Ранней весной, когда в лесу еще лежит снег, а клещи уже просыпаются, стоит обходить проталины и склоны, заросшие мелким кустарником.

• В сезон наибольшей активности клещей (май–июль) желательно ограничить посещение лесопарковой зоны.

• Чаще всего клещи прикрепляются к одежде человека в лесу, когда он перемещается, касаясь ветвей деревьев и раздвигая кустарники, садится на траву. Клещи могут перейти на человека с вещей даже спустя несколько дней после посещения леса; могут быть занесены в жилище с букетом цветов, грибами, ягодами или на шерсти домашних животных.

• Учитывая, что клещи предпочитают затемненные влажные места, выбирайте для отдыха солнечные проветриваемые поляны.

• Надевайте при посещении леса одежду из плотной светлой ткани, на которой легче увидеть клеща. Одежда должна хорошо прилегать к телу: рубашку или куртку нужно заправить в брюки, а брюки – в носки, надеть сапоги, плотно застегнуть манжеты и ворот рубашки, выбрать головной убор, полностью покрывающий волосы.

• Для обработки одежды используйте отпугивающие клещей репелленты.

• Каждые 10–15 минут пребывания в лесу и при выходе из леса проводить само- и взаимоосмотры, поскольку от попадания клеща на одежду до момента присасывания к телу может пройти несколько часов.

• Вернувшись домой, тщательно осматривайте одежду и всё тело. Присасывание клеща чаще происходит в области головы (за ушами) и шеи, в подмышечных впадинах и паховых складках, в области пупка, под лопатками и по ходу позвоночника.

Дмитрий Иванович Борисов,
врач консультативно-диагностической поликлиники Республиканской клинической инфекционной больницы МЗ УР

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) – тяжелое, смертельно опасное инфекционное заболевание, поражающее мелкие кровеносные сосуды, почки, легкие и другие органы человека. Оно приводит к тяжелым осложнениям.

Заболевание широко распространено в Удмуртии из-за высокой численности носителей вируса ГЛПС в природе – лесных грызунов, в особенности рыжей полевки. Вирус ГЛПС попадает во внешнюю среду с выделениями зараженных зверьков. До половины всех больных ГЛПС в республике получают заражение во время отдыха в лесу или пребывания на дачных участках.

Основной путь передачи инфекции – воздушно-пылевой (до 85 %), при котором пыль, содержащая высохшие выделения грызунов (а следовательно, и вирус), попадает в организм человека. Реже встречается контактно-бытовой (курение или прием пищи грязными руками, непосредственный контакт со зверьками) и алиментарный (употребление в пищу инфицированных продуктов питания без термической обработки). Заболевание от человека к человеку не передается.

С момента заражения до появления первых признаков ГЛПС проходит 7–10 дней (максимум – 40 дней). Начало заболевания похоже на обычную острую респираторную инфекцию: повышается температура, появляется головная боль, боли в мышцах, общая слабость, потеря аппетита, иногда тошнота и рвота. У некоторых больных отмечаются катаральные явления (заложенность носа, сухой кашель, гиперемия зева), кратковременное ухудшение зрения. На 45-й день к перечисленным симптомам присоединяются боли в пояснице и животе, иногда на коже появляется сыпь. Нарушается функция почек, беспокоят жажда, сухость во рту, икота. Возникают кровотечения – почечные, желудочные, носовые.

При любых проявлениях заболевания необходимо немедленно обратиться в поликлинику по месту жительства. Лечение проводится только в стационаре – самолечение опасно!

Самолечение опасно!

При любых проявлениях заболевания необходимо немедленно обратиться в поликлинику по месту жительства. Лечение проводится только в стационаре.

Для ГЛПС не существует вакцины или специфического иммуноглобулина. Предупреждение заболевания ГЛПС сводится к общим санитарным мероприятиям и борьбе с грызунами.

• Следует помнить, что риск заражения увеличивается в местах скопления грызунов. Поэтому сады и прилегающие к ним лесные массивы необходимо поддерживать в хорошем санитарном состоянии: не устраивать свалок из пищевых отходов, ботвы, травы и строительного мусора.

• Два раза в год – весной до начала сезона и осенью – рекомендуется проводить плановое истребление грызунов с помощью отравленной приманки и мышеловок.

• В садовых домиках следует производить только влажную уборку с 3-процентным раствором хлорамина, так как при сухой уборке пыль, содержащая вирус, попадает в дыхательные пути человека. Весной помещение нужно проветривать, а постельные принадлежности проглаживать утюгом или просушивать на солнце.

• В частных домах продукты питания рекомендуется хранить в закрытой таре, недоступной для грызунов. Продукты, испорченные грызунами, необходимо уничтожить.

• При работе на садовом участке следует пользоваться рукавицами, а если работа связана с пылеобразованием – надевать ватно-марлевую повязку. Во время работы не рекомендуется курить и принимать пищу. После окончания работы и перед едой нужно тщательно вымыть руки с мылом.

• При посещении леса для отдыха и разведения костра нужно выбирать места, не заваленные упавшими деревьями и сучьями. Не оставлять продукты на земле, подвешивать тару с ними на ветку дерева или хранить в автомобиле.

• Недопустимы ночевки в стоге сена или на ворохе соломы, так как это места частого обитания грызунов.

Ирина Ивановна Бастрикова,
заместитель главного врача по организационно-методической работе Республиканской клинической инфекционной больницы МЗ УР

Здоровый стиль
№ 11 [май–июнь 2013]

За здоровьем – на дачу!

Физическая работа на свежем воздухе бодрит, улучшает настроение, приносит пользу здоровью.

Однако, чтобы не стать «рабом» грядок, а наслаждаться плодами своего труда и общением с природой, ощущая при этом прилив сил и бодрости, не забывайте о следующих простых правилах.

• Соблюдайте режим труда и отдыха. Правильно распределяйте время и регулярно меняйте виды работ.

• Соблюдайте режим питания и питья. Основной объем пищи лучше употреблять в утренние и вечерние часы, днем – салаты, кисломолочные продукты, овощи, фрукты, ягоды. Пить рекомендуется 1,5–2 л жидкости в сутки. Пейте часто и небольшими порциями (чтобы не было чувства тяжести в желудке). В жару лучше пить минеральную воду, т. к. при физической нагрузке усиливается потоотделение, в результате чего теряются полезные вещества, а минеральная вода восполняет их недостаток. Хорошо утоляет жажду зеленый чай, чай из листьев смородины, малины, земляники.

• Приступая к прополке, позаботьтесь о средствах защиты кожных покровов. Работа в одежде с длинными рукавами защитит вас от контакта с растениями. Используйте также рукавицы или резиновые перчатки.

• Не забывайте о головном уборе.

• Чтобы предупредить перегревание и солнечные ожоги, очень важно иметь соответствующую одежду и обувь. Старайтесь работать в период минимальной солнечной активности – до 12 часов дня и после 5 часов вечера.

• Чтобы избежать проблем с позвоночником, делайте небольшой перерыв при тяжелой физической работе. Прилягте на несколько минут на ровную поверхность. При переносе тяжестей нагрузка на обе руки должна быть одинаковой. Для женщин она составляет не более 3-х килограммов на каждую руку. Берегите поясничную область от переохлаждения, имейте при себе обезболивающий пластырь и мази для натирания.

• Старайтесь меньше работать в наклон, в разгар солнечной активности в теплицах – особенно если вы страдаете артериальной гипертонией. Можно приспособить маленькую скамеечку, чтобы туловище находилось в вертикальном положении.

• Для профилактики укусов клещей, комаров, мошек используйте репелленты.

• Соблюдайте правила личной гигиены. Тщательно мойте руки после работы.

У КАЖДОГО ДАЧНИКА ДОЛЖНА БЫТЬ АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

В ее состав входят:

– средства для обработки ран (йод, марганец, зеленка, 3-процентный раствор перекиси водорода, универсальный крем «Спасатель»)

– перевязочные средства (стерильный бинт, вата, антибактериальный пластырь)

– сердечные препараты (нитроглицерин, валидол, валокордин)

– болеутоляющее (спазмалгон, найз, ношпа)

– жаропонижающее (аспирин, парацетамол, колдрекс)

– средства от расстройства кишечника (уголь активированный, лактофильтрум, фуразолидон, бифидумбактерин сухой)

– противоаллергические препараты (супрастин, тавегил, парлазин, эриус)

– нашатырный спирт

– термометр

У лиц, страдающих хроническими заболеваниями, всегда должны быть под рукой лекарственные препараты, рекомендованные лечащим врачом.

РАСТЕНИЯ-ПОМОЩНИКИ

Если аптечки под рукой не оказалось, при оказании первой помощи можно также использовать травы и растения с вашего участка.

• Повысилось давление – настоять в течение 30 минут траву мокрицы и пить в течение дня. Можно использовать корень валерианы, отвар мяты, пустырника, ягоды боярышника и калины.

• При расстройствах кишечника поможет настой ромашки, перечной мяты, отвар зверобоя или коры дуба.

• При ушибах и воспалении суставов помогут компрессы из листьев лопуха, капусты и хрена. Примочка из отвара (или спиртовой настойки) календулы или маргариток снимает синяки.

• На место ожога сразу же наложите компресс из тертого сырого картофеля, лука, чеснока.

• При ссадинах и небольших порезах используйте сок чистотела и листья подорожника.

• Для снятия зуда после укуса насекомых потрите место укуса листочком петрушки.

• При усталости в ногах и руках заварите большой пучок свекольной ботвы в 2 л кипятка, остудите и сделайте 15-минутную ножную и ручную ванны. Используйте для этого также траву мяты.

• При начинающейся простуде поможет отвар цветков липы, малины, смородины, крапивы, свежий лук и чеснок.

Периодическое информационное издание – газета «Здоровый стиль»
Издается БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР»

Руководитель проекта - Гульнара Сагдеева
Редколлегия - Елена Борисова, Ирина Абугова
Адрес редакции: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7
Телефоны: (3412) 51-01-35, 51-01-34.

Здоровый стиль

Периодичность выхода – 1 раз в два месяца.
Отпечатано в МУП «Сарапульская типография».
Адрес: г. Сарапул, ул. Раскольникова, 152
Тираж - 999 экз.