

Награды нашли своих героев



В Ижевске завершилась XIX республиканская спартакиада «Здоровье» среди медицинских работников.

На протяжении нескольких месяцев около 4000 участников со всей Удмуртии параллельно со своей основной работой соревновались в разных видах спорта. Эти состязания проводятся не только и не столько ради чьей-то победы. Это наглядная агитация: врачи на своём примере показывают, что быть активным и здоровым, заниматься физической культурой и спортом – значит продлить свою жизнь, свою молодость.

▲ Более подробно о врачах на спортивной тропе читайте на стр. 4-5

МЕДОСМОТР

Пройди бесплатно диспансеризацию сегодня, чтобы не пришлось платить завтра

2

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Игорь Титов о дружбе спорта и здравоохранения

6

ОТДЫХАЙ С УМОМ

Собрались в отпуск – не забудьте собрать аптечку. Советы врачей

7

ПРЕДУПРЕЖДЁН – ЗНАЧИТ ВООРУЖЁН

Гельминты. Как защитить от них свой организм

8

Пройди бесплатно сегодня, чтобы не пришлось платить завтра!

Как узнать, всё ли вы делаете правильно для поддержания здоровья? Один из самых доступных способов – это пройти диспансеризацию.

Напомним: диспансеризация – это расширенный медосмотр, проводимый специалистами разных направлений с целью раннего выявления неинфекционных недугов: сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, сахарного диабета, хронических болезней лёгких.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ПРИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

- Анкетирование
- Измерение артериального давления
- Рост, вес, окружность талии, расчёт индекса массы тела
- Общий анализ крови для всех граждан в возрасте 40 лет и старше
- Анализ крови на холестерин и сахар
- Флюорография лёгких
- ЭКГ при первом посещении и для всех граждан в возрасте 35 лет и старше
- Измерение внутриглазного давления при первом посещении и для всех граждан в возрасте 40 лет и старше
- Определение относительного сердечно-сосудистого риска
- Фиброгастродуоденоскопия (ФГДС) – в 45 лет
- Анализ кала на скрытую кровь – с 40 до 64 лет 1 раз в 2 года, с 65 до 75 лет ежегодно
- Исследование уровня ПСА (простатспецифического антигена) в крови для мужчин – в 45, 50, 55, 60 и 64 года
- Маммография для женщин – с 40 до 75 лет 1 раз в 2 года
- Цитологическое исследование мазка с шейки матки для женщин – с 18 до 64 лет 1 раз в 3 года
- Осмотр гинеколога (для женщин)
- Осмотр терапевта с обязательным профилактическим консультированием, во время которого каждому пациенту даются индивидуальные рекомендации.

В Год здоровья медики Удмуртии помогают её жителям принять и поддерживать здоровый образ жизни. Профилактические акции и мероприятия проходят практически каждый день.



Важно!

С этого года работодатель обязан предоставить сотруднику один оплачиваемый выходной день для прохождения диспансеризации...

Такая практика уже не раз оправдала себя. Вот что говорят сами медики:

– Только за прошлый год более чем у десяти тысяч человек были впервые выявлены болезни системы кровообращения; до диспансеризации люди не знали о своих проблемах и, соответственно, не лечились. Было вовремя зафиксировано более тысячи заболеваний сосудов головного мозга, 571 случай сахарного диабета, 373 подтверждённых случая злокачественных новообразований. Обнаружены они преимущественно на ранних стадиях, а это значит, что шансы на выздоровление у пациентов довольно высоки, – рассказывает **заместитель главного врача РЦМП Ольга Краснова.**

Убедившись в эффективности диспансеризации, специалисты Минздрава России сделали её ещё более доступной и качественной для населения, объединив с 6 мая нынешнего года профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию. В чем разница? – спросите вы.

– Профосмотр – это база: минимум обследований, который положен каждому гражданину, начиная с 18 лет, ежегодно. А если к нему добавляются дополнительные методы обследования, например, такие, как анализ крови или онкологические скрининги, это уже называется диспансеризацией. Поэтому с 18 лет профосмотр могут проходить все. При этом с 18 до 39 лет проводится диспансеризация раз в три года, а с 40 лет – каждый год, – объясняет Ольга Краснова.

Также она отметила, что профилактические осмотры и диспансеризация сейчас проводятся в вечернее время по графику работы медицинской организации и по субботам.

– Это гораздо удобнее, чем было раньше, – делится впечатлениями паци-

ент по имени Татьяна, которая сейчас проходит диспансеризацию в городской поликлинике № 10. – Мне сложно вы-браться к врачам в рабочие дни, а сейчас можно распланировать своё время так, чтобы выделить для своего здоровья любую субботу. Я узнала о диспансеризации от своего терапевта, долго тянула с этим вопросом, а сейчас поняла, что давно нужно было заняться собой.

Следует добавить, что с этого года работодатель обязан предоставить сотруднику один оплачиваемый выходной день для прохождения диспансеризации (ст. 185.1 ТК РФ). Для этого работник сначала пишет заявление на имя начальника, а затем приносит на работу справку из медицинского учреждения о том, что действительно проходил медосмотр.

Многие из нас избегают городских поликлиник, считая, что столкнутся там с большими очередями, поэтому отдают предпочтение платным клиникам. Только вот те же обследования, что и при диспансеризации, бесплатно там уже не пройдёшь. Мы вывели средние по Ижев-

ску цены на аналогичный спектр услуг в частных медицинских учреждениях. Вот что у нас получилось.

Посчитай

В поликлинике по месту жительства вы пройдёте диспансеризацию бесплатно, а в частной клинике вы отдадите за обследование от 3595 рублей (в зависимости от пола и возраста).

- Полный анализ крови – от 260 руб.
- Биохимический анализ крови – от 175 руб.
- Консультация терапевта (первичная) – от 950 руб., повторная с результатами анализов – от 500 руб.
- Флюорография – от 110 руб.
- Маммография – от 900 руб.
- Консультация гинеколога – от 950 руб.

- ЭКГ – от 300 руб.
- Фиброгастродуоденоскопия (ФГДС) – от 1500 руб.
- Анализ кала на скрытую кровь – от 450 руб.
- Исследование уровня ПСА (простатспецифического антигена) в крови для мужчин – от 300 руб.
- Цитологическое исследование мазка с шейки матки – от 350 руб.

Итого: в частной клинике вы отдадите от 3595 рублей (в зависимости от пола и возраста), а в поликлинике по месту жительства пройдёте диспансеризацию бесплатно.

Платить или нет – решать, конечно, вам. Но приведём ещё немного статистики: благодаря массовой кампании по диспансеризации люди стали больше обращаться к медикам в первые часы заболеваний, когда им можно оказать качественную помощь. Например, те, кто запомнил первые признаки инфаркта и инсульта и тем самым спас свою жизнь или жизнь своих близких.



БЕСПЛАТНО

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Если вам в этом году исполняется 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет и более



Скрининги на раннее выявление онкологических заболеваний:

	40-64 лет – 1 раз в 2 года 65-75 лет – ежегодно	исследование кала на скрытую кровь
	45 лет	фиброгастродуоденоскопия (ФГДС)
	45, 50, 55, 60, 64 года	исследование уровня ПСА (простатспецифического антигена) в крови
	18-64 лет – 1 раз в 3 года	цитологическое исследование мазка с шейки матки
	40-75 лет – 1 раз в 2 года	маммография



ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР – ежегодно для всех граждан в возрасте 18 лет и старше.

*Взять с собой: паспорт гражданина РФ, полис ОМС.

1 этап

Основной перечень исследований:

- анкетирование;
- антропометрия (измерение роста, веса, окружности талии и определение индекса массы тела);
- измерение артериального давления;
- измерение уровня холестерина;
- измерение глюкозы в крови;
- флюорография;
- осмотр врачом-терапевтом.

Дополнительные исследования в зависимости от возраста и пола:

- измерение внутриглазного давления (ВГД) – при первом посещении, в возрасте 40 лет и старше;
- электрокардиография (ЭКГ) – при первом посещении, в возрасте 35 лет и старше;
- осмотр акушеркой/гинекологом;
- определение относительного сердечно-сосудистого риска – с 18 до 39 лет;
- определение абсолютного сердечно-сосудистого риска – с 40 до 65 лет;
- общий анализ крови – с 40 лет;
- скрининг на раннее выявление онкологических заболеваний;
- краткое профилактическое консультирование.

2 этап

Необходимость в направлении на второй этап диспансеризации определяется врачом-терапевтом.

Осмотр (консультация):

- невролога;
- хирурга/уролога;
- хирурга/колопроктолога;
- акушера-гинеколога;
- оториноларинголога;
- офтальмолога.

Обследования:

- ФГС;
- спирометрия;
- рентгенография/компьютерная томография легких;
- дуплексное сканирование сосудов головы и шеи;
- углубленное (индивидуальное/групповое) профилактическое консультирование.



**ПОЗАБОТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ!
БУДЬ УВЕРЕН В ЗАВТРАШНЕМ ДНЕ!**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

«Главное – участие!»

Впечатления медиков-дебютантов республиканской спартакиады «Здоровье»

Руководители больниц и поликлиник, врачи, медицинские сестры, фармацевты и другие сотрудники структур республиканской медицины несколько месяцев назад открыли для себя альтернативные специальности.

Оказалось, кто-то из них хорошо играет в теннис и волейбол, кто-то метает дротики или бегаёт на короткие и длинные дистанции, а кто-то достойно сражается на шахматной доске. Специалисты Республиканского центра медицинской профилактики впервые за 19-летнюю историю спартакиады «Здоровье» приняли в ней участие. Теперь мы готовы поделиться с вами своими впечатлениями, ведь нет ничего более ценного, чем взгляд изнутри на любой процесс. Особенно такой грандиозный.

«ТАКОЕ КОЛИЧЕСТВО КОМАНД НЕ НА ВСЕХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ ВСТРЕТИШЬ»

В этом году на старт спартакиады вышли около 4000 медиков – 79 команд. Среди них и «старожилы», участвующие в этом спортивном празднике из года в год, например, Республиканский врачебно-физкультурный диспансер, специалисты которого выступают в роли и спортсменов, и организаторов; и «но-

вички» – такие, как мы. На торжественной церемонии открытия соревнований незабываемая атмосфера. У каждой команды своя спортивная форма, единый стиль. Это очень впечатляет! Медицинских работников поприветствовали звёзды российского и мирового спорта.

– Дорогие участники спартакиады! Поздравляю вас с этим спортивным праздником. Вас так много – не на всех Олимпийских играх столько команд бывает! Молодцы, что занимаетесь спортом и нам помогаете, – с улыбкой напутствовала атлетов **четырёхкратная олимпийская чемпионка по лыжным гонкам Галина Кулакова**.

Все на старт!

В этом году на старт спартакиады вышли около 4000 медиков – 79 команд.

– Это здорово, что здесь собралось такое количество медицинских работников, что вы пропагандируете здоровый образ жизни не только в кабинетах, но и на улицах, на таких вот спартакиадах. Ваша работа нужна всем, в том числе и нам, спортсменам! Здоровья всем нам, а вам – удачи! – это уже слова **трижды «серебряного» призёра Олимпийских игр по лыжным гонкам Максима Вылегжанина**.

«ПРОФИЛАКТИКА ДОЛЖНА БЫТЬ НАГЛЯДНОЙ»

Мы в РЦМП ратуем за здоровый образ жизни, в том числе и за занятия физической культурой и спортом, прививая эти навыки пациентам. А сами за 18 лет существования спартакиады «Здоровье» ни разу не принимали в ней участие.

– Это неправильно: профилактика должна быть наглядной, – заметила на одной из планёрок **главный врач центра Наталья Шишкина**. Эта фраза стала нашим мотиватором, призывом к действию.

Начинать с нуля всегда тяжело. Собрать команду для участия в спортивных соревнованиях – ещё сложнее. Тем более что видов спорта достаточно много. Волейбол, лёгкая атлетика, шашки, дартс, боулинг, настольный теннис – вот перечень дисциплин, в которых медики выявляют сильнейших. Нужно было найти тех, кто хоть отдалённо имеет представление об этих видах спорта или готов за короткое время их освоить. Параллельно с основной работой, конечно. Так среди наших сотрудников нашлись участники турниров по шашкам, теннису, боулингу и дартсу. Начались тренировки.

ТЯЖЕЛО В УЧЕНЬЕ, НО ВЕСЕЛО!

Работа специалистов Центра медицинской профилактики в основном вы-



ездная. Либо офисная, когда голову от бумаг и компьютера некогда поднять. Поэтому заниматься подготовкой к соревнованиям приходилось в обеденный перерыв или вне рабочего времени. Инвентарь собрали «с миру по нитке». Кто-то принёс мишень для дротиков, шашки – и вот в одном конце здания лежали маленькие стрелы, стремясь попасть в «яблочко», в другом шашки стучали о доску во время бесед о профилактике возрастных заболеваний.

«Сегодня в 18.30 идём играть в боулинг. Обязательно присутствие тех, кто участвует в спартакиаде, остальные – по желанию. Болельщики приветствуются», – такие сообщения с завидной регулярностью появлялись в нашем корпоративном чате. И мы шли: с удовольствием и с домочадцами. Ведь это были не только тренировки, но и весёлое времяпрепровождение в кругу коллег, близких и родных. Что может быть лучше?

В БОЙ!

И вот настали дни икс. Первыми на соревновательную тропу вышли участники турнира по шашкам. Более 30 команд, две подгруппы, несколько дней. Преодолев первый – отборочный – этап, мы достойно сыграли и в финале, заняв 9-е место.

– Играли в финальный день пять партий: две выиграли, одну сыграли вничью, две проиграли. Итог неплохой: мы попали в ТОП-10 лучших команд в нашей группе. Для дебютантов это очень круто, спасибо нашей команде. Себя показали, на других посмотрели, опыт получили! – отрапортовали участники турнира Ксения Асыллова, Татьяна Мальцева и Генжи Гусейнов.

Дальше был настольный теннис. Здесь мы поняли, что нам нужно еще долго тренироваться, вернее, не прекращать занятия до следующей спартакиады. Очень быстро нас «выбили» из борьбы за высокие места. Но мы не расстроились, ведь главное для нас – не победа, а участие! Под таким же девизом прошел боулинг. А вот в дартсе среди руководителей медучреждений наша команда набрала 285 очков и заняла 11-е место! В общем зачёте коллектив РЦМП занял 29-е место из 40 в своей подгруппе. Начало положено!

ПРИЧЁМ ТУТ ЗДОРОВЬЕ?

У многих после прочтения сразу же закрадываются вопросы: какая же польза, например, от игры в шашки? Или от метания дротиков? Почему вообще они

включены в спартакиаду под названием «Здоровье»? Давайте разберемся.

■ **ШАШКИ** развивают мышление и память, помогают улучшить интеллектуальные способности человека.

■ **ДАРТС** улучшает координацию движений, глазомер и точность броска. Подвижная игра не даёт застаиваться организму и тренирует мышцы.

■ **ВОЛЕЙБОЛ** – активный вид спорта, полезный всем, кто хочет развить реакцию. Регулярные занятия оказывают закаляющее действие и тренируют выносливость. Укрепляют сердечно-

вивают силу, быстроту, выносливость и многое другое. Во время и после бега активизируется процесс кроветворения, образуя «молодую», здоровую кровь. Происходит насыщение организма кислородом, вырабатывается углекислота, что благотворно сказывается на всех биохимических процессах, происходящих в клетках. Когда мы бежим, у нас выделяется гормон серотонин, известный как «гормон счастья». Плюс ко всему, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, а от напряжения мышц организм получает «полезный стресс».



Коллектив РЦМП с «серебряным» призёром Олимпийских игр по лыжным гонкам Максимом Вылегжаниным

сосудистую систему и улучшают кровообращение. Положительно влияют на дыхательную систему. Во время игры задействованы почти все группы мышц. Волейбол также укрепляет опорно-двигательный аппарат, положительно влияет на нервную систему и повышает командный дух.

■ **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** развивает ловкость, быстроту реакции, тренирует вестибулярный аппарат, улучшает зрение, укрепляет мышцы. Кроме того, настольный теннис учит самоконтролю, высокой концентрации внимания, аналитическому и оперативному мышлению, а также помогает снять синдром хронической усталости.

■ **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** (бег на короткие и длинные дистанции) – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека. Систематические занятия раз-

■ **БОУЛИНГ.** Благодаря двигательной активности эта игра улучшает кровообращение, способствует повышению иммунитета, укрепляет мышцы ног, рук и плечевого пояса, живота и спины. Регулярные «катания шаров» благоприятно влияют на состояние суставов и связок, дарят массу положительных эмоций и снимают стресс.

О ПОБЕДИТЕЛЯХ

По итогам всех видов спартакиады в первой группе победителями стали медицинские работники Республиканского клинично-диагностического центра. На втором месте – представители 1 РКБ; замкнули тройку призёров спортсмены Завьяловской районной больницы. Во второй группе лучшие – коллектив ТФОМС, за ними следом идут сотрудники Сарапульской районной больницы и Детской городской поликлиники № 1.

Итоги республиканской спартакиады «Здоровье-2019» подвёл министр здравоохранения Удмуртии Игорь Титов.

– Игорь Георгиевич, добрый день. Вот и завершилась XIX спартакиада медицинских работников. Что вы можете о ней сказать?

– Как отмечают сами участники, спартакиада – это здоровый образ жизни на своём примере. Мы много говорим пациентам, что ЗОЖ, двигательная активность – неотъемлемые части профилактики заболеваний. Но и нам самим не стоит забывать про своё здоровье. Спартакиада помогает привлечь наших сотрудников к занятиям физкультурой и спортом, укрепить их иммунитет.

В этом году мы приняли решение разделить все команды на две группы. В одну вошли коллективы крупных организаций, во вторую – небольших учреждений. Соответственно, команд-победителей и призёров, которые смогли получить ценные денежные награды, стало больше.

– На ваш взгляд, здравоохранение и спорт – понятия параллельные?

– Они не могут быть параллельными. Они идут рука об руку. Конечно, в случае спартакиады мы не говорим о профессиональном спорте, но в целом физическая активность и спорт – неотъемлемые составляющие здорового образа жизни. Не случайно мы много говорим о пользе движения, о необходимости пеших прогулок. Сегодня в фаворе у людей не только скандинавская ходьба, но и занятия в фитнес-клубах,

Игорь Титов: «Здравоохранение и спорт идут рука об руку»



Вперёд, за здоровьем!

Спартакиада помогает привлечь наших сотрудников к занятиям физкультурой и спортом, укрепить их иммунитет.

прогулки на свежем воздухе. В рамках Года здоровья стартовал проект «Лето в парках» – в течение всего сезона в скверах, зонах отдыха будут проходить

бесплатные тренировки. Например, полюбившиеся горожанам занятия йогой.

– Насколько вы физически активны?

– Хожу на лыжах, люблю футбол и прогулки. Я ко всем видам спорта отношусь с уважением. Мне нравится, что занятия физкультурой дарят чувство лёгкости, голова разгружается от ежедневных рабочих мыслей. Происходит перезагрузка организма.

– На торжественном открытии спартакиады легендарная лыжница Галина Кулакова заметила, что даже на Олимпийских играх не всегда бывает такое количество команд. Как вам удаётся привлекать новые коллективы?

– Когда в 2001 году проходили первые соревнования, количество команд и участников было небольшим: 40 коллективов и около 1000 медработников. С каждым годом их число росло. В XIX спартакиаде «Здоровье» приняло участие 79 команд и уже более 4000 человек. Причём среди них были не только государственные организации, но и учебные заведения, такие как Республиканский медицинский колледж, Ижевская государственная медицинская академия. Принимают участие частные и ведомственные структуры, Территориальный фонд ОМС, коллектив Центра гигиены и эпидемиологии.

– Приоткройте завесу тайны: что нового будет на юбилейной, XX спартакиаде? Планируете ли включить в неё новые виды спорта?

– Предложений много, и мы с коллегами из Республиканского врачебно-физкультурного диспансера их обсуждаем. Да, одно из предложений – расширение дисциплин. Но каких, пока не буду говорить. Конечно, нововведения на этом не закончатся. О новом формате спартакиады «Здоровье» мы расскажем в конце этого года.

Беседовала

Татьяна Мальцева



Все мы с нетерпением ждём лета, чтобы отдохнуть, набраться сил и насладиться природой. Одни предпочитают морской воздух и солнечный пляж, другие – поездки за город на дачу, в деревню, третьи отправляются в турпоходы и сплавы по рекам.

Куда бы вы ни собирались, обязательно берите с собой лекарства. Какие? – спросите вы, и мы вам ответим на этот вопрос прямо сейчас.

ВАЖНО!

В аптечке ДОЛЖНЫ быть только разрешённые медикаменты. Если вы принимаете сильнодействующее лекарство или препарат, который содержит наркотические компоненты, к ним должен прилагаться рецепт от врача. Иначе есть все шансы, что дальше границы или аэропорта вы не уедете.

Во всех остальных случаях в аптечке НЕ ДОЛЖНЫ присутствовать снотворные препараты, нейролептики, психотропные лекарства или те, которые содержат наркотические вещества, даже в незначительном количестве. Стоит отказаться и от ртутного градусника, лучше купить электронный.

Отправляясь отдыхать, знайте: выходить на солнце без солнцезащитного крема НЕЛЬЗЯ! Поэтому первым делом необходимо приобрести комплекс до и после загара. Лучше воспользоваться кремом с нужной степенью защиты (SPF) ещё до принятия солнечных ванн. В жарких странах необходимо использовать защиту не менее 30 SPF. Если ожог всё же случился, необходимо обработать кожу специальным средством, сметаной или кефиром.

Если вы едете отдыхать на российский юг, то с собой можно взять лишь самое необходимое. Аптеки у нас в стране есть в каждом городе-курорте.

Рассмотрим стандартный набор лекарств для путешествия с ребёнком.



Собираем походную аптечку

1. Термометр, лучше электронный и в специальном футляре. Чаще всего заболевание у ребёнка начинается с температурной реакции. В это время ему обеспечивают обильное питьё. При температуре тела выше 38 градусов необходим приём жаропонижающих препаратов.

2. Жаропонижающие препараты. Парацетамол и ибупрофен в детских дозировках. Начинают с парацетамола, если в течение двух часов нет эффекта, то подключают ибупрофен. Если температура не снижается, обязательно вызвать врача.

3. Противоаллергические средства (местного и общего действия). Ребёнок может отреагировать аллергической реакцией на новые и непривычные пищевые продукты, окружающую обстановку. При кожных проявлениях используйте местные препараты – противоаллергические гели или мази. Внутри можно применить антигистаминные препараты.

4. Сосудосуживающие капли для снятия отёка и очищения полости носа и пастилки от боли в горле.

5. Перевязочный материал. Это бинт, лучше стерильный, бактерицид-

ный лейкопластырь, стерильные салфетки, эластичный бинт.

6. Желудочно-кишечные средства. При признаках отравления у детей лучше обратиться к врачу, так как рвота и понос очень быстро приводят детский организм к обезвоживанию. Для восстановления микроэлементов – раствор электролитов. На первую помощь пригодятся сорбенты: смекта, энтеросгель. Для восстановления микрофлоры – препараты с пробиотиками.

7. Репелленты. Лучше ребёнка защитить от укусов насекомых, чем бороться с последствиями. В аптеках представлен очень широкий выбор этих средств.

Если семья собирается поехать в экзотические места, следует позаботиться о своём иммунитете к новым болезням и заранее сделать прививки. Желательно, чтобы прививочная кампания была закончена за 4 недели до выезда. Список необходимых вакцин можно узнать у терапевта (педиатра) по месту жительства. В некоторые страны без обязательных прививок въезд запрещён.

Подготовили **Наталья Болонина**, врач-терапевт Республиканского центра медицинской профилактики, **Лейла Садыкова**, врач-педиатр детской городской поликлиники № 9

Гельминтозы – это болезни человека, вызванные червями-паразитами. Ежегодно паразитарными заболеваниями в мире страдает более 4 миллиардов человек. В России регистрируется около 2 миллионов случаев. О том, как обезопасить себя, рассказала врач иммунолог-аллерголог консультативной поликлиники БУЗ УР «РКИБ МЗ УР» Екатерина Китова.

Для начала немного статистики: за 5 месяцев этого года в Удмуртии выявлено чуть более полутора тысяч заболевших глистными инвазиями, что почти на 50% меньше по сравнению с аналогичным периодом в 2018 году.

Гельминты имеют сложный путь развития и проходят несколько стадий: яйца, личинки и взрослая особь. Некоторые этапы своего жизненного цикла паразиты проводят в организме человека или животного. Организм, в котором гельминт достигает половой зрелости, является окончательным хозяином, а тот, в котором он развивается до личиночной стадии, – промежуточным.

Как правило, заражение гельминтами происходит через грязные овощи, фрукты, зелень, при тесном контакте с собаками и кошками, при употреблении в пищу сырой или недостаточно термически обработанной рыбы.

– Наиболее характерными симптомами заражения при приёме грязных овощей являются боли в животе, потеря аппетита, нарушение стула, длительный кашель, аллергические высыпания на коже, нарушение ночного сна, снижение иммунитета, иногда появление язв в ротовой полости. При контакте с животными в некоторых случаях диагностируется увеличение печени и лимфатических узлов, нарушение зрения, поражение суставов и сердечной мышцы. При употреблении сырой рыбы заражение характеризуется повышением температуры тела, болями в правом подреберье, головной болью, недомоганием, отёками век и лица, сыпью, болями в мышцах, суставах, нередко катаральные явления, такие

Гельминты.

Как защитить свой организм от их появления и размножения



как ринит, трахеит, конъюнктивит, – объясняет Екатерина Китова.

Для территории Удмуртии при употреблении термически необработанной рыбы более характерно заражение дифиллоботриозом.

Знай!

Дифиллоботриоз – это один из видов гельминтоза, когда в организме человека созревает широкий лентец – червь, который может достигать длины 10 метров и даже более. Паразитирует в желудочно-кишечном тракте, преимущественно в тонком кишечнике. В результате его жизнедеятельности развивается поражение кишечника и В12-дефицитная анемия.

Распространению этой болезни способствует загрязнение водоёмов в результате сброса неочищенных сточных

вод, содержащих яйца паразита. Далее из яйца выходит личинка, которую проглатывает рыба. Человек заражается при употреблении в пищу сырой, слегка обжаренной, свежемороженой, слабопросоленной или провяленной рыбы, содержащей зрелые личинки гельминта. Не исключается и заражение контактно-бытовым способом через грязные руки и посуду, на которые при разделке рыбы попали личинки.

– В течение двух месяцев после заражения заболевание может себя никак не проявлять. Затем могут появиться слабо выраженные признаки болезни, которые нарастают очень медленно (по мере роста гельминта в просвете кишечника). В тех случаях, когда паразитируют единичные особи, заболевание протекает легко. Могут присутствовать быстрая утомляемость, общая слабость, снижение работоспособности, появляются кожные высыпания. У некоторых людей бывают боли в животе различной локализации, снижение аппетита, тошнота, рвота, диарея, – продолжает рассказ Екатерина Китова.

При появлении одного или нескольких вышеописанных симптомов стоит сразу же обратиться к врачу. А для того, чтобы свести контакт с паразитами к минимуму, нужно соблюдать основные правила гигиены: мыть руки, принимать душ, подстригать ногти, менять одежду. Не следует грызть ногти, брать в рот игрушки или другие предметы. Мойте овощи и фрукты, не используйте в пищу сырую рыбу или мясо, старайтесь пить только бутилированную или кипячёную воду, не купайтесь в незнакомых водоёмах. Если у вас есть домашние животные, свое-временно вакцинируйте их и регулярно проводите противопаразитарную терапию.