РЦМП
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ

www.medprof18.ru

№ 2 [ноябрь-декабрь 2018]

С Новым годом и Рождеством!

Дорогие друзья!
Это замечательные праздники, которые под бой курантов открывают новую страницу нашей жизни. Новые 365 дней станут лучше всех прошедших, каждая новая минута жизни будет ярче, радостнее и веселее.
Желаю в новом году плодотворной работы.
Творческого настроя и вдохновения.
Крепкого здоровья и оптимизма.
Мира и добра вам и вашим семьям.

С Новым 2019 годом, Годом здоровья!

С уважением,
министр здравоохранения УР
Игорь Георгиевич Титов

ЗНАТЬ – ЗНАЧИТ ПРЕДОТВРАТИТЬ
В республике прошёл месячник по профилактике инфарктов и инсультов. 2

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ
Продолжается диспансеризация населения Удмуртии. 3

УДЕРЖАТЬ РАВНОВЕСИЕ
Как избежать серьёзных травм в зимнее время. 6

САМОЛЕЧЕНИЮ – НЕТ!
Наступает эпидемиологически опасный период. Заболели – к врачу. 7

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 2 [ноябрь-декабрь 2018]

Инсульту – нет!

Профилактические акции проходят по всей республике

Мероприятия по профилактике инсультов и инфарктов продолжаются в Удмуртии. Министерством здравоохранения республики были определены пилотные города для реализации массированной информационной кампании по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Ими стали Воткинск и Сарапул.

ВОТКИНСК

В Воткинске на сегодня обследовано несколько тысяч горожан. На родине Петра Ильича Чайковского активно взялись за здоровье земляков. На столбах, фасадах жилых домов, информационных стендах в различных учреждениях, в общественном транспорте расклеены сотни памяток, описывающих первые признаки инсульта: опущен уголок рта, не поднимаются обе руки – одна ослабла, не получается разборчиво произнести своё имя.

При появлении одного из этих симптомов, гласит памятка, ни в коем случае нельзя медлить, необходимо сразу вызывать «скорую помощь» – у врачей есть только 4 часа, чтобы спасти жизнь и здоровье больного. Об этом в Воткинске теперь знает практически каждый.

Также были проведены десятки акций с выездом на места. Специалисты ГБ № 1 измеряли артериальное давление жителей, давали советы тем, чьи показатели не соответствовали норме, и приглашали на более углублённое обследование.

В списке мест, куда добрался десант воткинских врачей, – местное АТП, торговые центры и магазины, общеобразовательные школы, поликлиники, ЗАГС, пожарная часть города, социальная го-

стиница, молокозавод, отделение полиции, АО «Воткинский завод» и др.

Ежедневно работает «Школа здоровья» в поликлинике БУЗ УР «Воткинская ГБ № 1 МЗ УР». Все желающие проверить своё здоровье могут обратиться в это медучреждение.

Совместная работа воткинских медиков и республиканского Минздрава в этом направлении продолжится и в 2019 году.

САРАПУЛ

В Сарапуле, как и в Воткинске, очень активно проходят мероприятия по профилактике инсультов и инфарктов. О проходящей акции людей информируют посредством ТВ, где еженедельно выходит рубрика о здоровье, радио, газет, социальных сетей, в личных встречах, при помощи расклеенных в общедоступных местах информационных памяток.

Масштабная акция прошла в одном из гипермаркетов города. Медики предлагали покупателям, не выходя из магазина, измерить давление, вес, определить индекс массы тела. Всех желающих приглашали пройти диспансеризацию. А снаружи, на парковке торгового центра, волонтёры, старшие медицинские сёстры и жители Сарапула участвовали в тематическом флешмобе.

Ещё пара уникальных мест, где прошла акция по профилактике инфарктов и инсультов, – это церкви города. По воскресеньям врачи там измеряют прихожанам давление и дают рекомендации. Планировалось, что это будет разовая акция, но она вызвала такой большой интерес, что уже несколько воскресений медики работают в этих храмах.

Не остались без внимания и трудовые коллективы: специалисты побывали на Сарапульском электрогенераторном заводе, радиозаводе, «Элеконде», кондитерской фабрике, ликёро-водочном и пивоваренном производствах. В оздоровительных центрах «Сокол» и «Энергия» были проведены встречи с детскими тренерами.

Всего в профилактических мероприятиях приняли участие около 10 тысяч человек. Здесь, так же, как и в Воткинске, совместную работу с Минздравом Удмуртии по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний медики планируют продолжить.

24 ноября, в субботу, двери практически всех поликлиник Удмуртии были открыты для граждан. Единый день диспансеризации собрал во всех точках республики несколько тысяч неравнодушных к своему здоровью людей. Сотни медиков несколько часов обследовали всех желающих.

На страже своего здоровья

Цель такого масштабного медосмотра – раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний: сердечно-сосудистых, злокачественных новообразований, сахарного диабета, хронических болезней легких.

Напомним, что **бесплатному медицинскому обследованию в 2018 году подлежат граждане России следующих годов рождения: 1916, 1919, 1922, 1925, 1928, 1931, 1934, 1937, 1940, 1943, 1946, 1949, 1952, 1955, 1958, 1961, 1964, 1967, 1970, 1973, 1976, 1979, 1982, 1985, 1988, 1991, 1994, 1997.** Дополнительно диспансеризацию один раз в два года для раннего выявления злокачественных заболеваний молочной железы могут пройти женщины, рождённые в **1948, 1950, 1954, 1956, 1960, 1962, 1966, 1968** годах; для раннего выявления рака кишечника – женщины и мужчины, рождённые в **1945, 1947, 1951, 1953, 1957, 1959, 1963, 1965, 1969** годах.

Итоги единого дня диспансеризации таковы: 2146 человек обратились в медицинские учреждения республики, сотни людей получили направления на дообследование к узким специалистам. У одного пациента выявлено подозрение на злокачественное новообразование, он был направлен на консультацию в онкодиспансер. В одном случае у молодого человека был установлен безболевой инфаркт миокарда, о котором он не подозревал.

– Практически везде регистраторы и медработники в единый день диспансеризации сработали очень слаженно. Лично пообщалась с некоторыми пациентами, они остались довольны и качеством обслуживания, и результатами обследований, – подвела итог главный врач Республиканского центра медицинской профилактики Наталья Шишкина.

В целом по республике на конец ноября первый этап диспансеризации завершили 205009 человек. Второй этап, когда пациенты направляются на необходимые дообследования, прошли 33083 человека.

В рамках диспансеризации один раз в два года маммографию прошли 8776 женщин, из них осмотрены терапевтами 1423; исследование кала на скрытую кровь прошли 13938 человек, из них осмотрены терапевтами 1157 обратившихся. Осмотр терапевтом при диспансеризации один раз в два года осуществляется при наличии изменений в результатах проведённых исследований.

СТОП ВИЧ!

В Удмуртии продолжает расти количество вновь выявленных случаев ВИЧ-инфекции. За 10 месяцев 2018 г. республиканским центром СПИД было зарегистрировано 949 новых пациентов с положительным результатом на ВИЧ-инфекцию (исключая выявленных анонимно и иностранных граждан). Эти цифры не могут не вызывать опасений.

Общее число ВИЧ-инфицированных за все годы наблюдения на 1 ноября 2018 года составило 11 249 человек. Летальный исход зафиксирован в 2555 случаях.

Наиболее высокая поражённость ВИЧ наблюдается в Воткинске, Глазове, а также в Камбарском, Балезинском, Глазовском районах Удмуртии. Как итог, показатель поражённости (число людей, живущих с этим опасным заболеванием) – 514,7 на 100 тыс. населения. Если пересчитать в процентах, то окажется, что 0,5 % граждан нашей республики заражены ВИЧ-инфекцией.

Чтобы быть спокойным за своё здоровье, нужно сдать анализ крови на наличие ВИЧ-инфекции в организме. Если инфекция выявлена, то следует вовремя начать лечение и не подвергать риску своего сексуального партнёра. А для женщин, которые планируют беременность, – подготовиться к безопасному зачатию.

В рамках Всероссийской акции СТОПВИЧСПИД предъявитель данного купона может

БЕСПЛАТНО ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ВИЧ И ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ В, С

в консультативной поликлинике Удмуртского республиканского центра СПИД в зональных центрах, расположенных по адресам:

г. Ижевск, ул. Труда, 17а;
г. Воткинск, ул. Школьная, 2;
г. Сарапул, ул. Гагарина, 67, лит. Д;
г. Глазов, ул. Кирова, 27, лит. Л;
пос. Игра, ул. Милиционная, 6;
пос. Ува, ул. Чкалова, 20.

Купон действителен до 31.01.2019 г.

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 2 [ноябрь-декабрь 2018]

Новый год без забот и без последствий

Считанные дни остаются до главного праздника в году, все мы его с нетерпением ждём и, конечно, составляем своё новогоднее меню вместе с врачом диетологом-нутрициологом Республиканского центра медицинской профилактики Евгением Кочуровым.

По традиции, праздничный стол отличается изобилием и разнообразием блюд. Деликатесы, жирное, жареное, копчёности, «тяжёлое» для нашего пищеварения сочетание продуктов, а также существенное превышение привычного размера порций – всё это оборачивается не только лишним весом, но и возможными проблемами с желудочно-кишечным трактом, почками и печенью: отравлениями, запорами, чувством тяжести в желудке, несварением, тошнотой, изжогой, головной болью, гипертоническим кризом, обострением хронических заболеваний и прочими неприятностями.

Евгений Петрович предлагает продумать праздничное меню таким образом, чтобы начать Новый 2019 год с прекрасного самочувствия и настроения и не навредить своему здоровью. Вот несколько советов от него.

1 *Лучше сесть за стол с чувством лёгкой сытости, так как воздержание или большой перерыв между приёмами пищи в течение дня провоцируют ночное переедание.*

2 *За полчаса до застолья рекомендуется съесть что-нибудь богатое клетчаткой, белками – яблоко, банан или несколько ложек салата из свежих овощей, 200-250 г варёного нежирного мяса – и выпить стакан подслащённого чая или воды. Это обеспечит быстрый подъём уровня сахара в крови, некоторое чувство сытости и снижение аппетита. Кроме того, клетчатка связывает жиры и способствует хорошей работе кишечника.*

3 *Начать застолье разумнее всего в промежуток от 19 до 21 часа, в привычное для организма время ужина. А к праздничной полуночи уместными будут лёгкий десерт и немного шампанского.*

4 *Чтобы избежать переедания, пробуйте всё, что хочется, но именно пробуйте – ешьте понемногу. Согласно рекомендуемому диетологами «правилу ладони», разовая порция не должна превышать 350 г, причём большую её часть должны составлять свежие овощи и рыба. Что касается способов приготовления мяса и рыбы, то лучше отдать предпочтение запечённым, отварным, тушёным или гриль-блюдам, нежели жареным или в кляре. Крольчатина, курица, индейка предпочтительнее свинины или баранины, а красная рыба – горбуша, сёмга, форель, лосось, кета – ценна высокой концентрацией полиненасыщенных кислот.*

Среди многообразия рецептов легко выбрать не только вкусные, но и полезные новогодние блюда, которые обязательно станут украшением праздничного стола. О них Евгений Петрович рассказывает подробнее.

САЛАТЫ

Главное в них – не злоупотреблять майонезом. Если нет возможности приготовить домашний майонез, откажитесь от покупного продукта и блюд с ним в пользу более натуральных и лёгких для пищеварения заправок и соусов или отдайте предпочтение салатам из свежих овощей.

ЗАКУСКИ

Соленья, маринады, некоторые соусы и специи стимулируют аппетит и повышают жажду. В итоге вы переедаете и вынуждаете организм пить больше. Сыр хорош для праздничного стола в небольших количествах. Если основными блюдами являются мясо или рыба, сыра лучше съесть чуть-чуть, чтобы не перегрузить организм белками и жирами. Самые лёгкие сорта сыра – адыгейский, брынза, тофу.

ГОРЯЧЕЕ

Главный фактор при выборе горячего – как можно меньше жира. Поэтому лучше выбрать мясо, которое отдаст большинство своего жира на противень. Из традиционных новогодних блюд максимально этому условию отвечают гусь или индейка.

ДЕСЕРТЫ

Торты и пирожные с бисквитной или песочной основой и масляным кремом «скажутся» не только на талии, но и на ухудшении работы печени и поджелудочной железы, перегруженных другими излишествами. Суфле, желе, безе и мармелад – идеальные и относительно лёгкие праздничные десерты.

НАПИТКИ

Постарайтесь избежать сладких газированных напитков. Лучше пейте на празднике минеральную воду и натуральные соки. Избегайте нектаров и следите за количеством сахара и соли. Если же вы не можете преодолеть привычку или противостоять рекламе, то хотя бы разбавьте сладкую газировку чистой питьевой водой или добавьте много льда.

ДЕТСКИЙ СТОЛ

Праздничный детский стол должен отличаться от ежедневного не набором продуктов, а тем, как выглядят эти блюда. Чтобы создать у ребенка праздничное настроение и ощущение сказки, превратите обыденную еду в сказочный пир. Детям обычно нравятся закуски, оформленные в виде животных. Сделать их достаточно просто, и это не требует никаких дополнительных усилий.

Приготовьте деткам в пароварке мясные рулетики из индейки или куриного мяса с начинкой, например, из моркови. Гарниром для них может служить картофельное пюре, на нём можно выложить ёлочку из кусочков огурца и подать ребёнку.

Десерт будет прекрасным завершением детского праздничного ужина. Ребёнку, достигшему года, можно дать ягоды в сахарной пудре, они будут выглядеть как настоящее зимнее лакомство. Полезным угощением станет цветной творожок, его могут есть детки уже с 7 месяцев.

Празднуйте Новый год активно. И помните: перерывы в приёме пищи должны составлять не менее 40 минут, чтобы еда могла усвоиться в организме.

Если же избежать последствий новогоднего застолья не удалось, то лучше обратиться к врачу. Дежурные специалисты работают и в праздничные дни.

Счастливого вам Нового года и Рождества! Отличного новогоднего настроения!

И, конечно, будьте здоровы!

Евгений Петрович Кочуров,
врач терапевт высшей категории,
врач диетолог-нутрициолог Республиканского центра медицинской профилактики

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 2 [ноябрь-декабрь 2018]

Неожиданно и особо опасно:

вся правда о зимнем травматизме и его последствиях

С приходом зимы наступает «жаркая» пора для травматологов: количество обращений в травмпункты города увеличивается в разы.

Как избежать неприятных ситуаций на скользких улицах и не только, рассказывает **главный внештатный специалист Минздрава Удмуртии по травматологии и ортопедии Евгений Ежов**:

– С наступлением зимнего периода, когда на дорогах образуется гололедица, увеличивается количество пациентов, обратившихся к нам за помощью. Взрослые и дети поступают с переломами лодыжек, голеней и позвоночника. Это происходит от того, что люди поскальзываются и не могут удержать равновесие, неудачно падают и получают травму. Также увеличивается число пострадавших в результате занятий экстремальными видами спорта, такими как горные лыжи, сноуборд. Добавляет работы и пристрастие горожан к катанию на тюбингах.

– Евгений Сергеевич, по статистике, какой самый травмоопасный зимний месяц?

– Самый травмоопасный зимний период – это новогодние праздники. Дети на каникулах, да и взрослые не прочь активно отдохнуть, иногда и в нетрезвом состоянии. В это время нам приходится работать в усиленном режиме. Также можно отметить и опасные перепады температур: после относительно тёплой погоды наступают холода, подмораживает, и образуется наледь.

– Насколько опасны травмы, полученные зимой?

– Зимние травмы, как правило, очень серьёзные. Практически в половине случаев требуется оперативное вмешательство, т.е. применение конструкций, которые удерживают кости в правильном положении. Если это травма позвоночника, то надо быть готовым к очень длительному лечению, а потом ещё как минимум в течение года – ношению специального корсета. Особенно опасны последствия для пожилых людей, костно-мышечная система которых слаба в силу возраста. Любое падение для них крайне нежелательно.

Это надо знать!

Если вы поскользнулись и не можете встать, то первым делом нужно вызвать бригаду «скорой помощи», сообщив своё местонахождение и описав ощущения от травмы.

– Кто входит в зону риска? Пожилые люди или, может быть, дети?

– Травмам в зимнее время подвержены абсолютно все категории населения вне зависимости от возраста. Пожилые люди чаще поскальзываются, молодёжь травмируется на горнолыжных спусках. А вот количество тяжёлых травм, связанных с ДТП, в зимний период значительно сокращается. Похоже, непростые погодные условия дисциплинируют водителей.

– Как оказать первую помощь пострадавшему?

– Если вы поскользнулись и не можете встать, то первым делом нужно вызвать бригаду «скорой помощи», сообщив своё местонахождение и описав ощущения от травмы. Ни в коем случае не пытайтесь сами выправить травмированную часть тела, это может привести к ещё более печальным последствиям. В идеале – оставаться на том же месте до приезда медиков, а если на улице очень холодно, то с помощью прохожих переместиться в более тёплое помещение, чтобы не получить обморожение. Это касается травм конечностей. Если пострадал позвоночник, запрещены любые передвижения. Можно принять таблетку обезболивающего. Если неприятность случилась за городом, то с помощью подручных средств, например палок, нужно обездвижить конечность.

Если вы получили травму на спортивном комплексе, сразу поставьте в известность работника, обслуживающего трассы. Вас доставят в местный медпункт, где до приезда «скорой» окажут первую помощь. Там эта система отлажена, так что беспокоиться не стоит.

– Как предотвратить травматизм зимой?

– Чтобы предотвратить падение на скользком участке, нужно пользоваться подручными средствами. Например, если спускаетесь в подземный пешеходный переход, нужно обязательно держаться за поручни. Избегать обледенелых участков дороги. Также должна быть хорошая обувь с нескользящей подошвой. Что касается экстремальных видов спорта, здесь необходимо соблюдать технику безопасности и не кататься на стихийных спусках. Трасса должна быть организована и под наблюдением.

Чтобы обезопасить от травм детей, желательно не оставлять их без присмотра, не разрешать им играть на опасных объектах и склонах.

Беседовала ***Татьяна Мальцева***

Как защитить себя от ОРВИ и гриппа

Самолечение и народная медицина не помогут

Острые респираторные вирусные инфекции и грипп – самые распространённые «зимние» заболевания. Эпидемиологическая обстановка по этим болезням ухудшается в декабре и до мая держит нас в напряжении.

Что нужно знать об этих вирусах и как от них уберечься – расскажет **заместитель главного врача БУЗ УР «УРЦ СПИД и ИЗ» по иммунопрофилактике Елена Данилова.**

– Елена Александровна, по статистике предыдущих годов, когда ждать вспышки заболеваемости гриппом и ОРВИ в Удмуртии?

– Заболеваемость гриппом и ОРВИ в республике, как правило, начинает расти с середины декабря. Пик приходится на новогодние праздники и февраль. Короткие вспышки заболеваемости вирусной инфекцией без гриппа регистрируются в начале сентября, что связано с формированием новых коллективов в образовательных учреждениях.

– Как уберечься от вирусов взрослым и детям?

– Для начала надо сказать, что грипп – острая тяжёлая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола или возраста, отличается выраженным токсикозом. Грипп опасен очень серьёзными осложнениями – пневмониями, абсцессами лёгких, миокардитами, энцефалитами, менингитами; при тяжёлых формах гриппа возможен летальный исход.

У некоторых детей и взрослых грипп способствует развитию бактериального воспаления околоносовых пазух (бактериальный гайморит), среднего уха (острый средний отит).

Вирус легко передаётся воздушно-капельным путем при выделении инфицированными людьми мельчайших частиц во время кашля или чихания. Грипп имеет тенденцию к быстрому распространению, вызывая сезонные эпидемии.

Уберечься от болезни помогут меры личной профилактики, такие как ограничение посещения общественных мест во время подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом, мытьё рук с мылом, приём витаминов, ношение масок и своевременная их смена (не реже, чем каждые два часа). И, конечно же, вакцинация.

– Если человек всё же заболел, алгоритм действий...

– При заболевании острой респираторной вирусной инфекцией, даже в случае лёгкого течения, необходимо обратиться за консультацией к медицинскому работнику (врачу, фельдшеру). Важно помнить: большинство случаев осложнений и трагических исходов происходит при отказе от прививок, самолечении и несвоевременном обращении к врачу.

– Многие пытаются перенести подобные инфекции «на ногах». Чем это чревато?

– Ни в коем случае нельзя переносить ОРВИ и/или грипп на ногах, так как это может привести к тяжёлым последствиям для организма человека. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, поскольку при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Что, в свою очередь, приводит к летальному исходу у пациентов, особенно имеющих хронические заболевания, и детей младше 6 лет.

– Как вы относитесь к средствам народной медицины в качестве альтернативного лечения ОРВИ?

– Никакие средства народной медицины не могут служить альтернативой медикаментозному лечению ОРВИ. Они носят характер дополнительных средств, так как не обладают специфичностью к вирусу гриппа.

– Многие сомневаются, есть ли смысл ставить прививки от гриппа?

– Проведение прививки не может на сто процентов уберечь от заражения гриппом, однако наличие прививки ослабит тяжесть заболевания, и это единственный способ уберечься от осложнений, которые часто приводят к летальному исходу.

Нужна или нет прививка против гриппа – каждый человек должен решить сам. На чаше весов стоит ваше здоровье и здоровье вашей семьи. И если ваш организм может и без прививки справиться с болезнью без осложнений, это не значит, что точно так же будет и с окружающими.

– Закаливание помогает легче переносить вирусные инфекции?

– Здоровый образ жизни, закаливание, приём витаминов ещё никому не мешали, но это всё дополнительные меры в борьбе с вирусными инфекциями и гриппом. Сами по себе они не являются основными средствами лечения.

– При каких симптомах следует сразу же обратиться к врачу?

– Если беспокоит слабость, озноб, повышение температуры, головная боль, головокружение, необходимо сразу обратиться к врачу.

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 2 [ноябрь-декабрь 2018]

Пневмония – это заболевание, поражающее лёгочную ткань. По статистике, самым распространённым возбудителем болезни является пневмококк. Его выявляют у 60 процентов пациентов. Затем идут стафилококк, гемофильная палочка и атипичные возбудители: микоплазма, хламидии и т.д.

Что нужно знать о пневмонии

Как обезопасить себя от воспаления лёгких, рассказала **Оксана Стародубцева, заведующая пульмонологическим отделением БУЗ УР «1 РКБ МЗ УР».**

– Оксана Ивановна, как можно распознать пневмонию?

– Клинически это заболевание проявляется повышением температуры тела, появлением кашля (сухого или с мокротой), боли в грудной клетке, одышки. Симптомы могут быть все сразу, или доминирует какой-то один из них.

– Отчего возникает эта болезнь?

– Чаще всего пневмония – следствие осложнения после других заболеваний, таких как острые респираторные вирусные инфекции, грипп. Это особенно актуально в сезон эпидемии (с декабря по май). Вирус гриппа поражает эпителии дыхательных путей и становится мишенью для воздействия бактериальных возбудителей. То же самое и с ОРВИ. На фоне респираторных инфекций можно подхватить так называемую вирусно-бактериальную пневмонию. Она приводит к серьёзной дыхательной недостаточности, вплоть до госпитализации пациента в отделение реанимации и интенсивной терапии, бывают и летальные исходы.

– Кто более всего подвержен этому заболеванию?

– В группе риска дети, беременные женщины, лица с тяжёлыми сопутствующими заболеваниями, в частности, бронхиальной астмой, хронической обструктивной болезнью дыхательной системы. Люди с диагнозами: острая сердечная недостаточность, порок сердца, нарушение обмена веществ, ожирение, сахарный диабет, цирроз печени. Пациенты с хроническими заболеваниями почек, ВИЧ-инфицированные, страдающие эпилепсией и в возрасте старше 65 лет.

– Что нужно делать, чтобы не допустить осложнения в виде пневмонии?

– Если в семье есть человек, подхвативший вирусную или бактериальную инфекцию, его надо изолировать, потому что заболевание передаётся воздушно-капельным путём. В период эпидемии не стоит посещать места массового скопления людей. В это время нужно хорошо и правильно питаться: в рационе всегда должны быть фрукты и мясо. И самое главное, о чём нужно сказать, – это вакцинация. На сегодня пациенты, которые лежат у нас в пульмонологическом отделении 1 РКБ, не привиты от гриппа. Поэтому у них заболевание проходит в более тяжёлой форме. Вакцинопрофилактика – это наилучшая мера предотвращения осложнений после вирусных инфекций. Напомню, что прививка против гриппа у нас бесплатная. Советую также прививаться и от пневмококковой инфекции. Особенно актуально это для детей до года, от двух до пяти лет, пациентов с онкопатологиями.

– Если есть подозрение на воспаление лёгких, что делать?

– Если у человека на фоне вирусной инфекции поднимается высокая температура и держится на протяжении нескольких дней, ощущается нехватка воздуха и сопровождается это болью в грудной клетке, появляется синюшность губ, а при кашле в мокроте прожилки крови, присутствует рвота или жидкий стул, головокружение и затруднение при мочеиспускании, нужно обязательно обратиться к врачу. Ни в коем случае не заниматься самолечением. Иногда помощь в таких ситуациях надо оказывать очень быстро, а правильно определить заболевание может только медицинский специалист.

Беседовала ***Татьяна Мальцева***

МНОГО ДЕТЕЙ – К СЧАСТЬЮ!

25 ноября во всём мире отпраздновали День матери. Для каждого из нас это самый главный человек в жизни. Становясь матерью, женщина открывает в себе лучшие качества: доброту, любовь, заботу, терпение и самопожертвование. И сколько бы хороших, добрых слов мы ни говорили нашим дорогим и любимым, сколько бы поводов для этого ни придумали, лишними они не будут.

В 2018 году в нашей республике наметилась положительная тенденция: быть мамой троих, четверых и более детей стало модно.

За 10 месяцев 2018 года только в Перинатальном центре БУЗ УР «Первая РКБ МЗ УР» количество вторых родов увеличилось на 8%, третьих – на 13 %, четвёртых – на 15%, пятых и более родов – на 72 % в сравнении с аналогичным периодом 2017 года.

Большую роль в этом играют такие факторы, как государственная поддержка, возрастание роли матери в обществе, укрепление семейных ценностей, улучшение качества оказания медицинской помощи беременным женщинам. Сегодня в Удмуртии созданы все условия для успешных родов.

Перинатальный центр принимает пациентов с 2010 года. Здесь работают высококвалифицированные специалисты, они проводят исследования на самом современном медицинском оборудовании. В целях комфорта будущих мам и пап подготовлено 10 индивидуальных родовых палат для партнёрских родов.

Счастливая мама четверых детей Екатерина Батуева

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Новый год - это время, которое позволяет побыть с самыми близкими для нас людьми, подвести итоги, вспомнить яркие события, построить новые планы на будущее.
Желаем в наступающем 2019 году здоровья, хорошего настроения, ярких позитивных впечатлений, новых профессиональных достижений и семейного благополучия. Счастья вам и вашим близким!

Редакция газеты «Медицинский вестник Удмуртии» и коллектив Республиканского центра медицинской профилактики

Периодическое информационное издание
БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР».
Главный редактор - Наталья Шишкина.
Редактор - Татьяна Мальцева.
Дизайнер - Лидия Неклюдова.
Периодичность выхода – один раз в два месяца.
Адрес редакции: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7.
Телефоны: (3412) 51-01-35, 51-00-09. Тираж 990 экз.