РЦОЗ МП
medprof18.ru

МАЙ-ИЮНЬ 2022 № 3

Медицинский
ВЕСТНИК УДМУРТИИ

С ДНЁМ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА!

Пинчук
Эльвира Зиннуровна
Заместитель Председателя Правительства Удмуртской Республики.

Уважаемые коллеги!

Поздравляю вас с Днем медицинского работника!

Примите искренние слова благодарности за ваш ежедневный труд, высочайший профессионализм, заботу, доброту, чуткость и милосердие, проявленные к каждому пациенту.

Ваша работа требует компетентности, преданности избранному делу и стремления к самосовершенствованию. Каждый из вас - врачи, медицинские специалисты, технический персонал отрасли - вносит личный вклад в развитие системы здравоохранения Удмуртии и сохраняет лучшие традиции отечественной медицины.

Желаю вам доброго здоровья и успешной профессиональной деятельности! Благополучия вам и вашим семьям!

Дорогие коллеги!

Сердечно поздравляю вас с профессиональным праздником – Днём медицинского работника!

Примите искреннюю благодарность за ваш высокий профессионализм, верность избранному делу, мужество и милосердие, умение принимать решения и действовать в самых сложных ситуациях. Низкий поклон вам за бессонные ночи и спасённые жизни, за ваши умелые руки и добрые сердца!

От всей души желаю вам и вашим близким крепкого здоровья, успехов, огромного счастья, благополучия, хорошего праздничного настроения!

Михайлова
Надежда Александровна
Первый заместитель Председателя Государственного Совета Удмуртской Республики - председатель постоянной комиссии по здравоохранению, демографической и семейной политике.

Якимова
Наталья Витальевна
Исполняющая обязанности министра здравоохранения Удмуртской Республики.

Дорогие коллеги!

Уважаемые доктора, медсестры, фельдшеры, лаборанты, водители и врачи скорой помощи, все те, кто причастен к важному делу спасения человеческой жизни! С профессиональным праздником вас, с Днём медицинского работника!

С вашей нелёгкой работой может справиться только сильный духом человек. Ваши выдержка и терпение заслуживают огромного уважения. Вы всегда находитесь на передовой борьбы с болезнью, врачуете словом и делом.

У вас благородная миссия – вы каждый день самоотверженно сражаетесь за жизни и здоровье людей. Ваше призвание требует особых душевных качеств: милосердия и отзывчивости, а порой и настоящего мужества, готовности рисковать собой во имя спасения других. Именно эти качества всегда были присущи представителям медицины Удмуртской Республики.

Нельзя не отметить подвиг медицинских работников республики в период пандемии. Благодаря глубоким знаниям, блестящей командной работе, гуманности вы эффективно боролись с недугом, продолжая это делать по сей день.

Пусть ваши сердца будут наполнены теплом и чувством сопричастности к величайшему делу на земле - рождению и сохранению жизни. Спасибо вам за труд и верность профессии! Желаю вам и вашим близким крепкого здоровья, душевного спокойствия и мира!

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ

Здоровье – это бесценное богатство каждого человека и общества в целом. Находясь в состоянии здоровья, мы день за днем можем достигать поставленные цели, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями. Именно здоровье – залог долгой и полноценной жизни.

Для популяризации знаний о здоровом образе жизни среди граждан Удмуртской Республики наш Центр совместно с Минздравом Удмуртии организовал Республиканский конкурс «Здоровье – высшая ценность».

В конкурсе могли поучаствовать лица старше 5 лет, проживающие на территории Удмуртии. Дети от 5 до 12 лет проявили свое творчество в виде рисунков, участники старше 13 лет и взрослые создавали социальные плакаты и социальные видеоролики. Тематики работ соответствовали составляющим здорового образа жизни: «Физкультура – моя хорошая привычка», «Полезная еда – это вкусно!», «Папа, мама, я – дружная семья!», «Нет алкоголю, курению и наркомании!» и др.

Конкурсные работы детей и взрослых принимались с 4 по 22 апреля 2022 года. Всего в конкурсе приняли участие 755 работ. Наибольшее количество участников оказалось в категории «Детские рисунки». Дети из детских садов, школ и домов детского творчества со всей республики проявили свои таланты, отразив в рисунках положительное отношение к здоровому образу жизни.

В категории «Социальные плакаты» участники должны были проявить не только свою фантазию, но и умение использовать современный инструмент – графический редактор. Работы получились очень интересными, но самое главное, они соответствовали цели конкурса. Лучшие работы по итогам оценки жюри будут использованы нашим Центром в качестве агитационных материалов по приверженности к здоровому образу жизни.

Наиболее трудоемким среди всех категорий конкурса являлось создание социальных видеороликов. Требования к этим работам были еще более жесткими: за 30 секунд участники конкурса должны были раскрыть выбранную тематику, посвященную здоровому образу жизни. Всем конкурсантам это удалось сделать! Но определить лучших было необходимо.

6 мая были подведены итоги конкурса. В оценке работ приняли участие люди, относящиеся к профессиям разной

Победители и призеры Республиканского конкурса ***«Здоровье – высшая ценность».***

1 место - Колесникова Дарья Николаевна.
Категория «Детские рисунки».

направленности: здравоохранение, спорт, культура и искусство. Благодаря их экспертному мнению среди всех категорий участия были определены победители и призеры!

Среди детских рисунков в возрастной категории от 5 до 12 лет первое место заняла Колесникова Дарья (9 лет), второе место – Лукиных Лирианна (10 лет), третье место – Антонов Егор (5 лет).

Среди социальных плакатов в возрастной категории 13–18 лет призерами стали:

Первое место – Чижик Анастасия.

Второе место – Авзалов Тимур.

Третье место – Стрельникова Наталья.

Среди социальных плакатов в возрастной категории старше 19 лет призерами стали:

Первое место – Пыжьянова Софья.

Второе место – Яценко Анастасия.

Третье место – Онацкий Никита.

Среди социальных видеороликов в возрастной категории 13–18 лет призерами стали:

Первое место – коллектив учащихся МБОУ «СОШ № 40» в составе Бабочкиной Марии, Горячевой Полины, Савельевой Алисы, Огородникова Артура, Коробейникова Матвея. Руководитель: Кропачева Елена Александровна.

Второе место – коллектив воспитанников МБОУ ДО ЦТР «Октябрьский» г. Ижевск в составе Романовой Виктории, Ермакова Игната, Желниной Валентины. Руководители: Плетнева Татьяна Анатольевна, Хамитов Артур Маратович.

Третье место – Кощеева Алия.

Среди социальных видеороликов в возрастной категории старше 19 лет призерами стали:

Первое место – Кельдибеков Максим.

Второе место – коллектив из села Июльское (Воткинский район): Широбоков Игорь, Телегина Анастасия, Хабирова Динара.

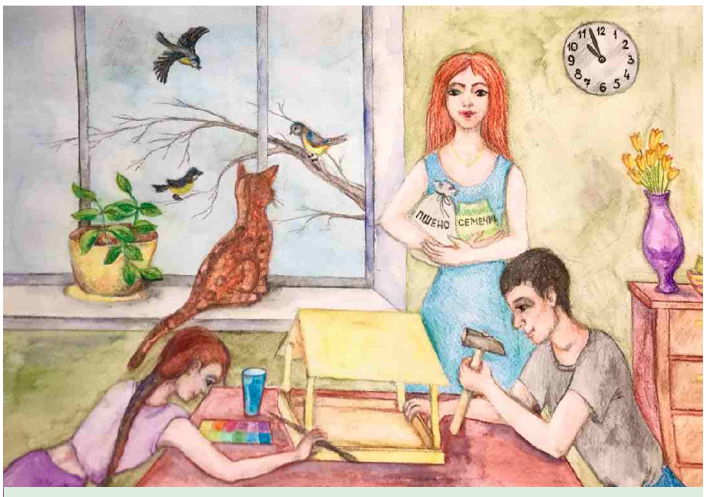
Третье место – Безделова Венера.

Победителем в номинации «Зрительские симпатии» стала работа Шарыповой Ксении, набравшая наибольшее количество «лайков» вне зависимости от категории участия.

17 мая в стенах нашего Центра прошло награждение призеров и победителей. Победители в каждой категории были отмечены благодарностями Министерства здравоохранения Удмуртии. Все призеры награждены грамотами Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики и приятными ценными призами.

Мы благодарим всех участников за проявленную активность. Желаем им оставаться такими же творческими, позитивными, нести свое творчество в массы! Придерживайтесь правил здорового образа жизни, оставайтесь счастливыми и энергичными! **Будьте здоровы!**

Врач-методист БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗ УР»
Пыжьянова Светлана Андреевна.



2 место - Лукиных Лирианна Романовна.
Категория «Детские рисунки».

3 место - Антонов Егор Леонидович.
Категория «Детские рисунки».

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ

Дети и лето

Летняя пора – это не только каникулы, а вместе с тем возможность купаться и загорать, но и период, когда дети особенно нуждаются в создании безопасных условий. Обеспечить безопасность детей летом, в первую очередь, задача родителей. Чтобы отдых оставил только приятные впечатления и воспоминания, а неприятности не омрачили три летних месяца, достаточно соблюдать правила безопасности летом для детей.

В ЖАРУ ОСТАВАЙТЕСЬ В ТЕНИ

Наиболее активно солнце воздействует на кожу с 10 до 16 часов дня. В это время лучше отложить продолжительные прогулки и купание в водоемах. Планируйте отдых с раннего утра или после 16.00, но даже в это время не забывайте про головной убор и солнцезащитные средства. Для детей наиболее подходящими средствами будут крем или молочко с защитой SPF 20 и более, которые следует наносить на кожу за 15-20 минут до выхода на улицу. Предложите ребенку надеть легкую светлую одежду, предпочтительно хлопчатобумажную. Не забывайте положить бутылку воды с собой на прогулку!

Если на коже вашего ребенка возникли солнечные ожоги, ни в коем случае не используйте жирные крема и сметану для увлажнения кожи. Лучше всего успокоит кожу влажный компресс, который рекомендуется прикладывать несколько раз в день. Для увлажнения кожи отдайте предпочтение пенкам и кремам на водной основе с пантенолом.

БЕЗОПАСНОЕ КУПАНИЕ

Самый безопасный детский отдых на воде – под присмотром взрослых. Старайтесь держать ребенка в поле своего зрения, когда он находится в воде, даже если вы уверены в том, что он хорошо плавает. Используйте специальные средства безопасности (надувные нарукавники или жилеты), если ребенок недостаточно уверенно держится на воде.

Контролируйте длительность купания – долгое пребывание в прохладной воде опасно переохлаждением. После купания в соленой воде необходимо помыться пресной, чтобы не было раздражений на коже.

Научите своего ребенка не только плаванию, но и правилам поведения в критических ситуациях: объясните опасность больших волн и сильных течений, расскажите о том, что заплывать на дальние расстояния от берега и нырять опасно.

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Немытые или плохо промытые ягоды, овощи и фрукты «со своего огорода» могут вызвать у ребенка различные кишечные инфекции. Следует отказаться от покупки фруктов, которые по сезону еще не должны продаваться. Как правило, они содержат большое количество химических веществ, стимулирующих рост плода, которые опасны для здоровья и могут вызвать пищевое отравление у детей. Расскажите ребенку, что не все ягоды и плоды съедобны, а некоторые и вовсе ядовиты.

Помните, что даже обычные для ребенка продукты питания в жаркое время года начинают быстро портиться, а срок их хранения сокращается. Быстрее всего портятся молочные продукты, яйца, мясо и рыба, кондитерские изделия с кремом.

Приучите ребенка тщательно мыть руки с мылом перед едой, а если полноценное мытье недоступно, то предложите протереть руки антисептическими салфетками.

При возникновении признаков отравления (боль в животе, тошнота, рвота, частый жидкий стул) часто поите ребенка водой, дайте принять сорбенты, при ухудшении состояния вызовите врача.

ОТКРЫТЫЕ ОКНА

Особую опасность для детей представляют открытые окна и балконы. Малыши не должны оставаться одни в комнате с открытым окном или балконом, выходить без взрослого на балкон, играть там в подвижные игры, прыгать. Если ребенок взрослый, объясните ему, что нельзя подставлять под ноги стул или иное приспособление, когда он выглядывает из окна или с балкона.

Не доверяйте антимоскитным сеткам, они не предназначены для защиты от падения из окна. Наоборот, москитная сетка служит иллюзией безопасности для ребенка. Желательно заменить обычные ручки с окон на ручки со встроенным замком. По возможности отодвиньте от окон мебель, благодаря которой ребенок может забраться на подоконник.

ОПАСНЫЕ НАСЕКОМЫЕ

Чтобы избежать укусов клещей, надевайте на ребенка головной убор, а также одежду, закрывающую ноги и руки, при посещении парков или леса. Используйте спреи-репелленты, предназначенные для детского возраста, они содержат большую долю натуральных компонентов. Кроме того, для детей хорошо подойдут салфетки-репелленты, которыми можно протирать кожу.

Избегайте контакта с осами, пчелами, шмелями и шершнями, их укусы болезненны и могут вызвать аллергическую реакцию. Поговорите с ребенком о том, почему не нужно размахивать руками, если рядом летает оса и почему лучше не пользоваться резко пахнущим мылом или детской косметикой с сильными ароматами, чтобы не привлекать насекомых сладкими запахами. Возьмите в привычку держать в сумке препараты для лечения укусов и аллергической реакции.

Врач-методист БУЗ УР» Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗ УР»
Яценко Анастасия Андреевна.

Углубленная диспансеризация

Что необходимо знать?

КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕНЕСЕННОЙ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

COVID-19 может иметь последствия в виде постковидного синдрома - это стойкие изменения и/или отсроченные осложнения по истечении 4 недель с момента заболевания.

Новая коронавирусная инфекция оказывает влияние на все системы органов человека, однако наиболее часто фиксируются изменения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Важно своевременно обратиться на прием к врачу при возникновении осложнений или плохом самочувствии.

Наиболее серьезные осложнения:

ЧАСТОТА ВОЗНИКНОВЕНИЯ

ОДЫШКА	31,7 %
ТРОМБОЗЫ	20-30 %
КАШЕЛЬ	13,5 %
БОЛЬ В ГРУДИ, УЧАЩЕННОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ	12,7 %

ЧТО НЕОБХОДИМО СДЕЛАТЬ?

С 1 июля 2021 года на территории Российской Федерации стартовала углубленная диспансеризация.

Если вы уже проходили диспансеризацию и/или профилактический осмотр в этом году, то также можете пройти углубленную диспансеризацию.

ЧТО ВХОДИТ В УГЛУБЛЕННУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

Углубленная диспансеризация представляет собой комплекс мероприятий, который проводится дополнительно к профилактическому медицинскому осмотру или диспансеризации лицам, перенесшим новую коронавирусную инфекцию, и включает два этапа.

МЕРОПРИЯТИЯ ПЕРВОГО ЭТАПА ПРОВОДЯТСЯ ВСЕМ ПАЦИЕНТАМ:

АНКЕТИРОВАНИЕ	**ИЗМЕНЕНИЕ НАСЫЩЕНИЯ КРОВИ КИСЛОРОДОМ В ПОКОЕ (САТУРАЦИЯ)**
вопросы, которые позволяют врачу понять основные жалобы пациента	позволяют выявить отклонения в деятельности дыхательной системы
ТЕСТ С 6-МИНУТНОЙ ХОДЬБОЙ	**СПИРОМЕТРИЯ (ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИИ ДЫХАНИЯ)**
проводится по показаниям и направлен на исследование сердечно-сосудистой системы	проводится для оценки деятельности дыхательной системы
РЕНТГЕНОГРАФИЯ ОРГАНОВ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ	**ОБЩИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ (РАЗВЕРНУТЫЙ)**
проводится лицам, не проходившим ранее в течение года данное исследование, направлено на оценку дыхательной системы	помогает понять причину таких симптомов, как высокая утомляемость, головная боль, боли в суставах, мышцах
ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ Д-ДИМЕРА В КРОВИ	**БИОХИМИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ КРОВИ (ИССЛЕДОВАНИЕ ПО 7 ПОКАЗАТЕЛЯМ)**
проводится только лицам, перенесшим коронавирусную инфекцию средней степени тяжести и выше, и позволяет выявить риск развития тромбозов	позволяет сделать вывод о причинах развития высокой утомляемости, наличии воспаления, нарушениях функции сердечно-сосудистой и пищеварительной систем

По результатам исследований первого этапа углубленной диспансеризации проводится прием (осмотр) врачом-терапевтом, который может направить пациента на дальнейшие исследования в рамках второго этапа.

Исследования второго этапа помогают с большей вероятностью определить нарушения в деятельности определенной системы органов и помочь предотвратить развивающиеся осложнения.

- **ЭХОКАРДИОГРАФИЯ** помогает выявить нарушение деятельности сердца и сосудов
- **ПРОВЕДЕНИЕ ДУПЛЕКСНОГО СКАНИРОВАНИЯ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (УЗИ)** позволяет определить наличие тромбозов
- **КТ ОРГАНОВ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ** направлено на исследование легких и дыхательной системы в целом

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ

Во саду ли, в огороде в «серебряном возрасте»

Работа на садовом участке признана одной из самых полезных форм физической активности. Умеренная физическая деятельность обеспечивает тренировку всего тела, укрепляет скелетную мускулатуру и сердечную мышцу, снижает уровень сахара и холестерина крови, стимулирует иммунную систему, помогает справиться со стрессом и депрессией, улучшает пищеварение, стимулирует работу головного мозга, нормализует сон и повышает настроение. Но следует помнить, что неправильно организованная физическая активность может стать вашим врагом.

Предлагаем вашему вниманию несколько важных советов.

! В ЖАРУ ОСТАВАЙТЕСЬ В ТЕНИ

Длительное нахождение на солнце опасно появлением солнечного и/или теплового удара.

Солнечный удар возникает при длительном воздействии солнечных лучей на непокрытую голову, в результате чего кровеносные сосуды мозга расширяются, капилляры лопаются, увеличивается приток жидкости к голове и поражается центральная нервная система. Солнечный удар может наступить не сразу, а спустя несколько часов. Симптомами солнечного удара являются головокружение и головная боль, высокая температура, потливость, рвота и понос, в тяжелых случаях – потеря сознания.

Тепловой удар возникает при общем перегреве, когда организм теряет много воды, и возникает сбой терморегуляции. Это происходит, если человек долгое время работает на жаре, особенно при повышенной влажности, в слишком плотной одежде, в плохо проветриваемом помещении (теплица) и мало пьет жидкости. Симптомами теплового удара являются вялость, сонливость, полуобморочное состояние, повышение температуры, выраженная потливость, носовое кровотечение. При тяжелой форме исчезает потливость, кожа становится сухой, нарушается сердечный ритм, сознание стает спутанным или отсутствует.

Первая помощь при солнечном и/или тепловом ударах одинаковая: увести пострадавшего в тень или прохладное помещение, дать доступ воздуха, наложить холодный компресс на лоб, напоить прохладной водой, обтереть влажным полотенцем, в серьезных случаях следует вызвать скорую помощь.

Для того, чтобы этого не произошло, постарайтесь основную работу на грядках перенести на раннее утро или вечер, защитить голову шляпой из натуральных тканей с широкими полями, не забывать пить воду или несладкий морс.

! НЕ СУЕТИТЕСЬ

Успеть все, везде и сразу невозможно. Свежий воздух вдохновляет на подвиги, кажется, что все по плечу: везде навести порядок, все разом вскопать, посеять и прополоть. Но долго в таком темпе нетренированный человек выдержать не может, и усталость быстро даст о себе знать. Поэтому делайте только то, что вы можете, устраивая каждый час перерывы на 10-15 минут – расслабьтесь, посидите или полежите с закрытыми глазами. После отдыха вы почувствуете бодрость и хорошее настроение.

! РАБОТАЙТЕ В ПРАВИЛЬНОЙ ПОЗЕ

Работу на грядках многие выполняют в «позе дачника». Длительная работа «сложившись пополам» из-за перепада артериального давления чревата появлением головокружения, обморока и даже инсульта. В этой позе спина округляется, нервные корешки спинного мозга сдавливаются, что может вызвать мышечный спазм, защемление нервных окончаний, смещение дисков, формирование межпозвоночной грыжи. Поза «на корточках» – это большая нагрузка на коленные и тазобедренные суставы, которая увеличивает риск их травмирования и воспаления. Применяйте специальные приспособления, позволяющие удобно и безопасно работать: садовые скамейки и табуреты, наколенники и коврики для работы на коленках.

! ПЕРЕНОСИТЕ ТЯЖЕСТИ ПРАВИЛЬНО

Большое мышечное напряжение при подъеме тяжестей вызывает повышение артериального давления и увеличивает риск возникновения инсульта. Частый подъем тяжестей приводит к варикозному расширению вен нижних конечностей, опущению внутренних органов, формированию и ущемлению грыж живота. При необходимости перенести наполненные травой, компостом или мусором ведра не наклоняйтесь за ними, а присядьте над ними, возьмите в руки, выпрямите ноги и поднимите ведра. В этом случае основная нагрузка распределится на ноги, сохранив позвоночник. Тяжести следует переносить в несколько приемов или пользоваться садовой тачкой. А еще лучше – попросить помощи у близких.

! КОНТРОЛИРУЙТЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Не забудьте взять с собой на дачу аппарат для измерения артериального давления, запас медикаментов, которые вы принимаете, и мобильный телефон с зарядным устройством. Телефон у вас всегда должен быть в пределах доступа, чтобы в случае необходимости вызвать помощь.

При плохом самочувствии работу на грядках лучше отложить. В статье мы уже писали, что несоблюдение этих несложных правил может привести к инсульту – острому нарушению мозгового кровообращения, которое приводит к повреждению и отмиранию клеток головного мозга. Запомните симптомы инсульта:

1. Асимметрия лица: уголок рта опущен, улыбка несимметрична;
2. Не может удержать поднятые руки, одна рука опускается;
3. Неразборчивая речь: не может разборчиво произнести свое имя, ответить на вопросы, сознание спутано.

При наличии даже одного из всех вышеперечисленных признаков необходимо срочно вызвать скорую помощь. Помните, что у врачей есть не более 4,5 часов, чтобы оказать помощь максимально эффективно.

Легко избежать проблем, когда знаешь, откуда их ожидать. Соблюдение этих несложных рекомендаций станет залогом вашей безопасности и хорошего настроения во время работы и отдыха на приусадебном участке.

Заведующая отделом коммуникационных и общественных проектов БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗ УР»
Нелюбина Эльвира Борисовна.

Профилактика клещевого энцефалита

Клещевой энцефалит – это тяжелое вирусное инфекционное заболевание, для которого характерна выраженная интоксикация и поражение центральной нервной системы, вплоть до параличей, инвалидизации и даже смерти.

Удмуртия – природный очаг этой вирусной инфекции. Резервуаром вируса являются мелкие млекопитающие и птицы. Они основные прокормители для клещей. Человек, в силу своей активности и в некоторой степени безалаберности, может оказаться на месте той птички или зайца.

Давайте определимся с терминами. Существует 2 вида профилактики инфекционных заболеваний: специфическая и неспецифическая.

Неспецифическая профилактика направлена на прерывание путей передачи возбудителя, а мишенью для специфической профилактики является сам возбудитель.

Клещевой энцефалит – одна из инфекций, которая передается человеку при укусе клеща, раздавливании этого паукообразного или употреблении в пищу некипяченого молока зараженного животного. Приемы неспецифической профилактики клещевого энцефалита способствуют защите и от других клещевых инфекций. Главное – не допустить присасывания клеща. Клещ не собака – с разбегу не кусает. Ему надо время, чтобы найти лакомый кусочек, участок более нежной кожи, естественные складки тела. Поэтому регулярные само- и взаимоосмотры помогут предотвратить заболевание. Надо помнить, что на пальцах рук часто появляются микротравмы, которые могут послужить воротами для проникновения вируса при раздавливании клеща. Следовательно снимать клещей с пострадавших питомцев надо защищенными руками или с использованием вспомогательных инструментов.

Обычно забывают, что вирус клещевого энцефалита может сохраняться и в молоке. Чаще фактором передачи служит козье молоко. Любителям козьего молока надо помнить о том, что кипячение губительно действует на возбудителей любых инфекций, включая и вирус клещевого энцефалита.

Теперь коснемся специфической профилактики.

Она бывает плановой и экстренной.

Целью плановой профилактики является формирование в организме человека достаточного для защиты уровня антител к конкретному возбудителю. С этой целью вводится препарат, содержащий или сам искусственно ослабленный возбудитель, или частицы вируса, которые иммунная система распознает, запоминает и формирует соответствующие антитела – иммуноглобулины. В результате при встрече с настоящим вирусом эти антитела блокируют агрессора, и заболевание не разовьется.

Такими волшебными препаратами являются вакцины. К счастью, в нашей стране есть выбор вакцин, который позволяет защитить и взрослых, и детей. Детей в Удмуртии прививают бесплатно благодаря **Территориальной программе государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи.**

Вакцинация проводится в три этапа и обеспечивает почти стопроцентную защиту на 3 года. Последующая регулярная ревакцинация с интервалом в 3 года сохранит здоровье при встрече с клещами. Время и схему вакцинации можно выбрать совместно с врачом.

А что же делать, если человек забыл о том, что проживает в природном очаге этой опасной инфекции и стал жертвой присасывания клеща?

Конечно, первым делом необходимо удалить паразита. Это можно сделать самостоятельно или обратиться в любое медицинское учреждение.

Препаратом для экстренной специфической профилактики клещевого энцефалита является противоклещевой иммуноглобулин. Это те самые антитела, на выработку которых в сложившейся ситуации нет времени. Готовые антитела должны заблокировать антиген. Поэтому, чем раньше будет проведена процедура, тем вероятнее положительный от нее результат. Но надо помнить, что эффективность экстренной профилактики в разы ниже плановой. А позднее (после 72 часов) введение иммуноглобулина просто опасно для здоровья.

Подводим итог: самый надежный и безопасный способ защитить себя от клещевого энцефалита – вакцинация.

Прививайтесь и будьте здоровы!

Врач-инфекционист, заведующий отделением медицинской профилактики БУЗ УР «Республиканская клиническая инфекционная больница МЗ УР»
Ижболдина Наталья Ивановна.

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ

Что съесть в жару?

Жара – испытание на прочность человеческого организма, которое требует внесения коррективов в образ жизни, в том числе в питании. В этот период имеются свои особенности, о которых мы поговорим в нашей статье.

Будьте умеренны в еде.

В жаркое время постарайтесь не переедать и сместить прием пищи на более прохладное время суток.

Соблюдайте питьевой режим.

Суточная норма потребления воды составляет 30 мл на 1 кг массы тела. Для утоления жажды можно использовать обычную воду (по желанию подкислить ее лимоном или добавить чуть-чуть поваренной соли), минеральную воду без газа, свежие кисломолочные напитки, травяные настои, морсы. От сладких газированных напитков и пакетированных соков следует отказаться. Пейте прохладные напитки, но не «ледяные» из холодильника, так как в этом случае есть риск заболеть.

Не забывайте о растительной пище.

Растительная пища необходима всегда, но в жару ее потребление важно вдвойне. Злаки, фрукты, овощи, ягоды богаты витаминами и микроэлементами, которые поддерживают в норме обменные процессы и не допускают сбоя в работе внутренних органов, особенно нервной системы, сердца и сосудов.

Блюда должны быть свежими и достаточно простыми, желательно приготовленными в домашних условиях. Это и супы, и вторые блюда, и напитки. Предлагаем несколько вполне доступных для исполнения рецептов.

Холодник по-русски

На 4 порции:

- 6 крупных куриных яиц;
- сметана – 0,5 ст.;
- горчица в зёрнах – 2 ст. л.;
- тонко нарезанный зелёный лук – 2 пера;
- измельчённый стебель сельдерея – 0,5 ст.;
- редис – 2 шт., натёртые на крупной тёрке;
- салат «Айсберг» – 8 листьев;
- зелёный замороженный горошек – 1 ст. л.

Отварной картофель в мундире почисть и порезать мелкими кубиками, сваренные вкрутую яйца мелко порубить, отварное мясо птицы порезать небольшими кусочками, редис или редьку натереть на крупной терке, огурцы нарезать мелкими кубиками, зеленый лук и зелень мелко нашинковать. Выложить все ингредиенты в глубокую миску, добавить соль, перец, залить кефиром или квасом, перемешать. Поставить суп в холодильник на 20 минут, чтобы готовое блюдо настоялось и остыло. Разлить его в порционные тарелки, украсить яйцом и зеленью.

Ботвинья с рыбой

Блюдо старой русской кухни. Готовят ботвинью из отварного и протертого щавеля, свекольной ботвы, шпината, зеленого лука, крапивы и другой съедобной травы. Принято к этому блюду подавать отварную, свежую или соленую красную рыбу. Это блюдо более легкое на вкус, чем окрошка, и хорошо освежает. В этот суп можно добавить кусочки льда.

На 4 порции:

- 1 л рыбного бульона;
- 250 г шпината и щавеля (можно заменить на стебли ревеня, листья свеклы или крапивы);
- 1 ч. л. сахара;
- 2 огурца;
- 75 г зеленого лука;
- 50 г хрена;
- 250 г рыбы (осетрина, судак или на выбор хозяйки).

Рыбу отварить. Шпинат и щавель промыть. Щавель отварить отдельно в закрытой кастрюле, шпинат сварить в кипящей воде. Затем взбить и то, и другое в блендере до консистенции пюре. Пюре положить в кастрюлю, добавить сахар, соль, можно приправить горчицей. Развести бульоном, положить порезанные кубиками огурцы, зеленый лук и укроп. Перед подачей на стол положить в тарелку хрен и кусочки рыбы.

Гаспачо – традиционный испанский суп

На 2 порции:

- 5 томатов;
- 1 свежий огурец;
- 1 репчатый лук;
- 1 красный болгарский перец;
- 2-3 зубчика чеснока;
- 1 ст. л. оливкового масла;
- соль и специи по вкусу,
- 10 г петрушки, базилика, сельдерея;
- 1-2 ст. л. лимонного сока (или 1 ст. л. винного уксуса);
- сухарики или гренки по вкусу.

Предварительно подготовленные лук, чеснок и болгарский перец порезать на крупные кусочки, огурец – на мелкие кубики. Томаты надрезать, обдать кипятком и удалить кожицу, после порезать на кубики. Все сложить в блендер, добавить соль, специи и измельчить, но не до пюреобразного состояния. Гаспачо разлить по сервировочным тарелкам, добавить оливковое масло, огурцы и лимонный сок. Подавать с сухариками.

Дрожжевые оладьи с кабачками

Это блюдо содержит необходимую нам клетчатку.

- 400 г пшеничной муки высшего сорта;
- 330 мл молока;
- 2 яйца;
- 500 г кабачков;
- 2 ч. л. сухих дрожжей;
- ½ ч. л. сахара;
- 1 ч. л. соли;
- по вкусу чеснок и зелень (укроп, петрушка);
- 3 ст. л. растительного масла;
- сметана для подачи.

Добавить в 30 мл теплого молока сахар и дрожжи, выдержать 10 минут. В глубокой кастрюле соединить и тщательно перемешать 300 мл молока, соль, яйца, муку, соединить эту смесь с подготовленными дрожжами и поставить для набухания в теплое место на 1 час. Затем соединить тесто с мелко натертыми кабачками, зеленью и чесноком. Жарить оладьи на растительном масле на среднем огне. Подавать со сметаной и мелко рубленной зеленью.

Жара – это испытание для организма, но получить удовольствие можно и в этот сезонный период, в том числе и с помощью любимых блюд.

Врач-терапевт Центра диетологии БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗ УР»
Ложкина Светлана Петровна.

Периодическое информационное издание «Медицинский вестник Удмуртии».
Учредитель и издатель – Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики Министерства здравоохранения Удмуртской Республики» (сокращенное наименование – БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»).
Главный редактор – Н. В. Поволоцкая. **Редакция**: О. П. Крук, С. В. Васильева.
Адрес редакции и издателя: Удмуртская Республика, г. Ижевск, площадь им. 50-летия Октября, 21.
Телефон 8 (3412) 97-07-45,medprof18@mail.ru

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ

Св-во о регистрации стредства массовой информации ПИ № ТУ 18-00688 выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Удмуртской Республике (сокращенное наименование – Управление Роскомнадзора по Удмуртской Республике).
Отпечатано в типографии ИП Насыйрова Е.В. (ИНН 182702767164), Удмуртская Республика, г. Сарапул, ул. Амурская, 17.
Тел. +7 (922) 693-22-02 e-mail: ooo-spp@mail.ru
Периодичность выхода – 1 раз в два месяца. Распространяется бесплатно.
Тираж 2000 экз. Дата выхода 23.06.2022. Заказ № 352.