



НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

- ☞ ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА
- ☞ КИСЛОРОДОТЕРАПИЯ
- ☞ ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА
- ☞ ШУМ И СЛУХ
- ☞ БЕЗОПАСНЫЕ ИГРУШКИ

НАРКОМАНИЯ. ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ

РАЗГОВОР СО СПЕЦИАЛИСТОМ

А. А. ВЛАСОВ, врач-нарколог ЧОКНБ

Наркоманию можно сравнить с невидимой ловушкой, поставленной именно там, где ее меньше всего ожидаешь! В такую ловушку можешь попасться и ты, как это случилось со многими другими. На дворе 2007 год, и все газеты и телевидение уже много лет трубят о наркомании; в школах и вузах только и говорят о разрушающем воздействии наркотиков на здоровье человека, о высокой смертности среди наркоманов.

Будучи школьником, ты слышал об этих ужасах. Они потрясли тебя до глубины души и испугали до смерти. Ты бил себя в грудь и клялся, что никогда не будешь колотиться. «Ну, может быть, буду немного выпивать и курить, но колотиться — никогда», — твердо заявлял ты. Все твоё естество восставало, когда ты слышал о наркотиках, а тех, кто их употреблял, ты считал недалекими, даже сумасшедшими людьми. Ты удивлялся, как они могут такое с собой делать. «Они что, слепые? Разве они не понимают, к чему наркотик их приведет?» — рассуждал ты.

Но, несмотря на все твои здравые рассуждения, наркотики могут украсть многие годы твоей жизни (а то и саму жизнь), выкачать из тебя горы денег и подорвать твоё здоровье. Будут моменты, когда из-за наркотика ты, мошенничая или воруя, будешь ходить как по лезвию бритвы: из-за них тебя чуть не посадят (или посадят) в тюрьму, из-за них ты потеряешь всех своих друзей, из-за них твои родные будут ненавидеть тебя. Сегодня тебе это кажется невозможным, но для кого-то, кто еще вчера был таким, как ты, это — реальность. Им повезло меньше, чем тебе.

Зависимость от наркотиков (впрочем, как и от алкоголя и никотина) войдет в твою жизнь незаметно, хватая тебя невидимой рукой, так что ты не успеешь даже опомниться. А когда придешь в себя, будет уже слишком поздно. Наркотики, алкоголь и никотин повсюду расставляют свои ловушки, которые не так легко обнаружить. По этой причине, дорогой читатель, хочу поделиться с вами опытом, который, надеюсь, поможет вам вовремя увидеть эти ловушки, а если вы уже попались в них, то благополучно выбраться из них.

Итак, **ловушка № 1** — это друзья, употребляющие наркотики или спиртные напитки. К сожалению, туда чаще всего попадают подростки и молодые люди, которые легко поддаются пагубному влиянию своего окружения. Этим подростком или молодым человеком можешь оказаться и ты.

Ты вырос в Челябинске, где наркомания давно является распространенным явлением. После школы ты решил пойти учиться дальше. Какое это веселое время! У тебя нет никаких забот — ты просто наслаждаешься жизнью. К этому времени ты уже забыл, как бил себя в грудь и клялся, что никогда не



будешь употреблять наркотики. И вот однажды один из твоих близких друзей предложил тебе: «Хочешь классно расслабиться?» Естественно, ты не был против того, чтобы расслабиться. Тогда этот парень рассказал тебе, что можно есть мак и получать от этого удовольствие. «Это даже больший кайф, чем алкоголь», — убеждал он тебя. «В конце концов, нет ничего плохого в том, чтобы просто поесть немного мака», — подумал ты и решил попробовать. И хотя ты много слышал о вреде наркотиков и видел не одну ужасную картину из жизни наркоманов, что-то в тебе говорило, что если твой друг попробовал мак и с ним ничего не случилось, значит, это не так уж страшно. И так, отбросив все страхи, ты все-таки попробовал.

К сожалению, в такую ловушку попадают очень многие парни и девушки. Стремясь не отстать от своих «продвинутых» друзей, они позволяют себя уговорить, и так «подсаживаются на иглу». Логика таких молодых людей проста: «Если мой друг попробовал и с ним ничего не случилось, значит, это не так уж страшно».

Такие «экспериментаторы» не понимают, что за маленькой дозой стоит всепоглощающая сила, опутывающая вас словной сетью, из которой потом невозможно вырваться. В связи с этим вспоминается один старый фильм о том, как два злоумышленника собрались украсть гиппопотама. Поскольку прежде его нужно было усыпить, то похитители взяли большую банку снотворных таблеток и начали скармли-

вать их гиппопотаму. Он их ел и ел, но почему-то не засыпал. Тогда один из злоумышленников сам решает попробовать несколько таблеток, после чего делает вывод: «Да это вообще не снотворное!» — и сам съедает почти всю банку. Финал этой истории предсказуем: заснул и гиппопотам, и его похититель.

Что-то подобное происходит и с «кандидатом» в наркоманы и алкоголики. Наблюдает такой человек за своими товарищами, попробовавшими наркотики, и думает: «С ними же ничего не происходит, значит, все ужасы, которые рассказывают о наркомании, — сказка. Я только попробую, но никогда не позволю себе опуститься до уровня «конченного». Человек, размышляющий таким образом, рискует попасть в **ловушку № 2**, которая называется так: «Попробую, но «конченным» не стану». В свое время многие молодые люди тешили себя этой мыслью. Но позже, «плотно подсев на иглу», они поняли, что сами себя обманывали. Среди наркоманов популярны поговорки, вроде: «С иглы можно спрыгнуть только одним способом — спрыгнув с пятого этажа» или «Тот, кто попробовал слезы мака, будет плакать всю жизнь». К сожалению, в этих высказываниях есть большая доля правды. И если ты думаешь, что чуть-чуть «побалуешься», а потом бросишь, то ты глубоко ошибаешься. Наркотики — это черная дыра, которая засасывает человека полностью.

Ловушка № 3 — «легкие» наркотики. Этот путь к глубокой зависимости

немного длиннее, но конец его такой же плачевный. Употребляющий «легкие» наркотики подобен человеку, бредущему по краю скользкого обрыва и гадающему — упадет вниз или нет. Именно через «легкие» наркотики попадают в ловушку зависимости. Такие наркотики опасны тем, что создают у тебя иллюзию, будто ты всегда сможешь остановиться. Но так не бывает! Это как в шахматах: дотронулся до фигуры на доске, все — ходи. И в жизни наркомана действует это «шахматное» правило: если начал курить травку, то обязательно наступит момент, когда он уколется. Некоторые считают, что с помощью «легких» наркотиков можно просто расслабиться, а другие вообще травку и наркотиками не считают. Но многие из тех, кто сегодня «плотно сидит на игле» или кто уже умер от передозировки и СПИДа, начинали именно с «легких» наркотиков.

Поэтому никогда не забывай, что «легкие наркотики» — это путь к глубокой зависимости. Если ты начал с «легких» наркотиков, то обязательно закончишь «тяжелыми». Так, бутылка пива каждый день может сделать из «приличного» человека законченного алкоголика, потерявшего все в своей жизни: и репутацию, и семью, и крышу над головой. Поэтому признаешь ты это или нет, но пиво тоже спиртной напиток. И если человек полюбил хмель, он уже встал на скользкий путь.

Обычно тех, кому уже знаком вкус наркотиков и (или) спиртного, подстерегает **ловушка № 4** — разочарова-

ние, подталкивающее к более сильной зависимости. Почти все, кто балуется «легкими» наркотиками, пьет пиво и другие слабоалкогольные напитки, на сто процентов уверены, что никогда не станут законченными наркоманами и алкоголиками. Но жизнь непредсказуема и часто преподносит нам неприятные сюрпризы. И рано или поздно каждый человек столкнется с трудностями, испытаниями, предательством, разочарованием и болью из-за разбитых надежд или несбывшейся мечты. Иными словами, с разочарованием в любой его форме. Оно подстерегает нас везде: в семье, на работе, в отношениях с друзьями. И если человек, переживающий разочарование в какой-то сфере своей жизни, уже познал вкус наркотиков и (или) спиртного, он как никто другой рискует попасть в ловушку глубокой зависимости. Разочарование обязательно приведет его к глубокой депрессии: «Не жизнь, а одна тоска, счастья нет, все как-то не складывается». И, естественно, человек начнет лечить боль разочарования чем-то «обезболивающим» душу. И он уже знает, что поможет ему забыться. Это алкоголь и наркотики! Многие ищут в этом отдушину, но на самом деле это удушающая петля.

Вот так переходят от «легких» наркотиков к «тяжелым» и заканчивают смертельными дозами; от пива — к водке, что в итоге приводит к длительным запоям и хроническому алкоголизму.

Подобное происходит и с азартными играми. Желая обогатиться, люди рискуют своими последними деньгами и остаются ни с чем или с огромными долгами. Пытаясь получить от жизни по максимуму, такие «игроки» большую часть своей жизни проводят у разбитого корыта.

Алкоголь, наркотики, азартные игры еще никого не излечили от разочарования, а наоборот, подтолкнули к глубокой зависимости, уничтожили, лишили свободы, превратили в бомжей и отбросы общества миллионы людей. Алкоголь, наркомания и азартные игры не лечат избитых жизнью людей, а только добивают раненых.

Ловушка № 5 — это миф о «снятии ломки». Многие наркоманы твердо убеждены в том, что, сняв с помощью медиков болевые ощущения («ломку»), смогут легко самостоятельно прекратить прием наркотических веществ. Проблема наркоманов находится в их душе, поэтому борьба с зависимостью только внешними, химическими средствами не всегда является эффективной. Разочарование и безысходность не вылечить таблетками, смысл жизни не вернуть процедурами. Наряду со снятием физической зависимости («ломки») необходима реабилитация, подчас по продолжительности более длительная, чем период употребления наркотиков.

Окончание на 2-й странице.



НАРКОМАНИЯ. ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ

Окончание. Начало на 1-й странице.

Итак, мы увидели, что наркотики и алкоголь являются серьезной угрозой для здоровья и жизни. И, заигрывая с ними, мы рискуем попасть в опасные ловушки, из которых почти невозможно вырваться. Как же нам избежать дьявольских сетей, когда вокруг нас столько соблазнов? Библийская мудрость гласит: «Блажен муж, который не ходит на совет нечестивых, и не стоит на пути грешных, и не сидит в собрании развратителей» (Псалтирь, глава 1, стих 1). Другими словами, как только вы заметили, что ваши друзья употребляют наркотики, вам нужно срочно разорвать с ними всякие отношения, как бы тяжело это ни было. Это единственный способ не стать таким, как они. Вы их не исправите, а они вас испортят. Принцип влияния большинства заключается в следующем: наше окружение формирует нас. Наши друзья либо называют, либо губят нас. Вот почему выбор друзей — это выбор жизни или смерти.

Еще одна библийская мудрость гласит, что «...худые сообщества развращают добрые нравы» (1-е послание коринфянам, глава 15, стих 33). Какие бы высокие моральные ценности у вас ни были, если вы находитесь в «плохой» компании, рано или поздно вы начнете подстраиваться под ее «стандарты». Почему? Потому что наше окружение создает своеобразное энергетическое поле, находясь в зоне действия которого вы не сможете долго противостоять его влиянию. Вас всегда будет притягивать тот образ жизни, который ведут ваши друзья. И как бы жестоко это ни звучало, но вам придется расстаться с друзьями, ступившими на скользкий путь наркомании или алкоголизма.

Один молодой человек рассказывал, что когда впервые увидел шприц, которым его друзья в туалете учились собирать сделать укол друг другу, у него началась истерика. При виде шприца, вздутой вены, приготовленной для инъекции, и иглы, которую стерилизовали мочой (тогда еще не было одноразовых шприцев), он чуть не потерял сознание, выбежал из туалета, крича от ужаса. Такой была его первая реакция на инъекцию. Его друзья начали его успокаивать, боясь, что он их выдаст. После увиденного он еще долго приходил в себя. Он был уверен, что никогда не сможет уколоться, настолько это было для него отвратительно. В то время как его друзья продолжали «колотиться», он по-прежнему жевал мак и курил травку. Но однажды, когда ему в очередной раз предложили «прогнать куб «ширки» по вене», он вдруг почувствовал, что уже не боится ни шприца, ни укола. Теперь все происходящее стало для него обыденным и почти нестрашным. Он согласился уколоться, и с тех пор стал делать это все чаще и чаще. Это приключение казалось ему веселым, невинным, и он думал, что все держит под контролем. «Это было самым большим самообманом в моей жизни», — впоследствии скажет он. У него появлялось сильное влекущее желание уколоться, в котором нет ни страха, ни здравого смысла. «Я был подобен собаке на цепи: не мог разорвать опутывающие меня узы, хотя отчаянно желал вырваться на свободу. Я попал в порочный круг, из которого нельзя было вырваться».

Невидимая грань, переступив которую, ты можешь оказаться в том же порочном круге, совсем рядом. Итак, помни:

1. Если твои друзья начали употреблять наркотики, тебе нужно срочно разорвать с ними отношения (как бы тяжело это ни было). Это единственный способ не стать таким, как они. Ты их не исправишь, а они тебя испортят.

2. Не обманывай себя тем, что ты только попробуешь наркотики (алкоголь, никотин), но никогда не опустишься до уровня глубокой зависимости. Наркотики — это топкакая тряпина, которая рано или поздно засосет тебя полностью.

3. Не пытайся баловаться «легкими» наркотиками, потому что обязательно закончишь тяжелыми. Зависимость от наркотиков начинается с небольших доз, как алкоголизм с пива и слабоалкогольных напитков.

4. Если ты сейчас переживаешь разочарование в какой-то сфере своей жизни и тебе знаком вкус наркотиков и (или) спиртного, ты как никто другой рискуешь попасть в ловушку глубокой зависимости.

5. Разочарование и чувство безысходности не вылечить таблетками, смысл жизни не вернуть процедурами.

Будь здоров!



НАРКОСИТУАЦИЯ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

За последние два десятилетия во всем мире резко возросло производство, распространение и потребление наркотиков. При этом наркотики не признают никаких государственных границ! Сорок процентов мирового «наркотического потока» оседает в России.

Особое влияние на рост наркомании в обществе имеет товарная выгода от продажи наркотиков. В мире нет другого такого товара, который бы давал тысячепроцентную прибыль. Грамм чистого героина стоит не менее \$100, что в 1000 раз превышает затраты на его производство.

Только в Москве и Санкт-Петербурге ежемесячный оборот наркорынка составляет 90 млн. долларов. Сегодня Россия стала привлекательным и доступным рынком сбыта для наркобизнеса. К сожалению, наркомания — проблема молодежная. Особый аспект проблемы — наркотизация элитной части молодежи России — студентов вузов, будущих квалифицированных специалистов. Среди студенчества наркоманией охвачено в той или иной мере 30 — 40%. При этом процесс наркотизации студенческой молодежи идет наиболее быстрыми темпами по сравнению с другими социальными группами. Не стоит забывать и о том, что один наркоман в год может вовлечь в свою среду от 10 до 17 человек.

Сегодня потребителями наркотиков все чаще становятся социально адаптированные и достаточно благополучные студенты из семей с хорошим материальным уровнем жизни и социальным статусом. На распространение наркотиков в молодежной среде непосред-

ственное влияние оказал охвативший страну кризис всех сфер общественной жизни, неуверенность в завтрашнем дне, разрушение традиционных и общепринятых идеалов, стереотипов, угроза войн, рост преступности, обесценивание человеческой жизни.

Глубина трагедии общества, многих семей, родителей ощущается, когда осознаешь, что подавляющая часть хронических наркоманов не доживет до 30 лет. Под угрозой фактически треть нового поколения страны!

Проблема наркомании сегодня широко обсуждается на разных уровнях. Отношение к ней выражают и студенты. Так, силами городской клинической больницы № 2 г. Челябинска был проведен социологический опрос для изучения мнения молодежи о наркоситуации и профилактике наркомании. В опросе приняли участие более 1000 студентов вузов: ЮУрГУ, УралГУФК, ЧГПУ, ЧГАУ, ЧелГУ, УрСЭИ.

В результате анализа анкет выявлено, что у значительной части студентов сложилось критическое отношение к наркомании и достаточно твердое представление об опасности наркомании, прежде всего в плане физического и психического здоровья (85%). Активное воздействие на появление этих представлений и их развитие оказывают СМИ, и поэтому они отдают предпочтение жестким мерам по пресечению наркоситуации (смертная казнь) — каждый пятый респондент, но не исключают роль моральной поддержки — работа педагогов, психологов, врачей.

Такие меры, как семинары, тренинги, информационно-просветительская

работа, считаются малоэффективными (каждый третий респондент). Но в то же время констатируется, что среди студенческой молодежи достаточно репрезентативно выглядит и нейтрально-безразличная позиция к проблеме употребления наркотиков (пусть друг сам решает, это его жизнь, если начнет употреблять, то он мне не друг).

Каждый седьмой-десятый «допускает», а «не исключает» для себя лично употребление наркотиков (способ расслабиться). Это при том, что два студента из трех осознают трагические последствия наркомании. Очень часто студенты избирают позицию: «для себя — допускаю, а для других — свое мнение не навязываю» или «для себя — исключая, а другие меня не волнуют». Меньшей толерантностью к употреблению наркотиков отличаются студенты, проживающие в общежитиях. Это объясняется, с одной стороны, ослаблением социального контроля (отъезд из дома, сельской местности, естественное снижение контроля со стороны родителей, педагогов), с другой стороны, эйфорией от обретенной «самостоятельности» вместе с неразвитой способностью к осознанному выбору, ориентирам на здоровый образ жизни.

Из анализа сегодняшней ситуации понятно, что решать проблему наркомании, ее распространение в нашей стране предельно сложно даже при наличии богатого мирового опыта. Необходима концентрация сил различных структур и ведомств для решения этой проблемы.

О.Е.ГУСЕВА,
психиатр-нарколог МУЗ ГКБ № 2.

КИСЛОРОДОТЕРАПИЯ

Слово «лечиться» для детей связано с тем, что надо лежать в постели, пить невкусные таблетки и забыть на ближайшие дни о прогулках во дворе. Но есть метод, который помогает справиться со многими болезнями, причем не вызывая неприятных ощущений. Это физиотерапия. В данном случае лечиться помогают силы природы — вода, солнечные лучи, лечебные грязи, а также специальные ультразвуковые и электромагнитные препараты. Одно из направлений физиолечения — кислородотерапия.



Кислородотерапия улучшает функциональное состояние сердечно-сосудистой, нервной системы, самочувствие, сон, оказывает ваготропное (охранительное) действие, улучшает белковый, липидный обмен, особенно процессы метаболизма. Улучшается окислительная способность печени. Поэтому кислородотерапию применяют при острых токсикологических поражениях легких, хронических заболеваниях сердечно-сосудистой системы (атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, ревматизм), сахарном диабете, заболеваниях органов пищеварения, эндокринных заболеваниях, заболеваниях крови, инфекционных заболеваниях, аскаридозе и др.

Интрагастральная кислородотерапия — метод воздействия на окислительно-восстановительные процессы в организме путем введения кислорода в желудок. Возможны различные варианты интрагастральной кислородотерапии, а именно: введение кислорода в желудок, введение в желудок кислородных коктейлей,

кислородной пены. Н.Н.Сиротинин (1964) доказал, что введение в пищевой канал кислородной пены увеличивает напряжение кислорода в тканях в 2 — 3 раза. В нашей стране выпускают аппарат «Здоровье», рассчитанный на изготовление кислородной пены.

Кислородную пену принимают внутрь ложками или через трубку. Скорость поступления кислорода в сосуд регулируется редуктором и составляет 1 — 1,5 л/мин. Один стакан пены содержит около 150 кубических сантиметров кислорода. Кислород, введенный внутрь желудка, оказывает анальгезирующее, антикоагулянтное, антигипоксическое, спазмолитическое, гипосенсибилизирующее и противовоспалительное действие.

Показания для назначения кислородной пены, кислородных коктейлей: заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, гипотензия), заболевания печени и билиарной системы (хронический гепатит, холецистит), заболевания желудка и кишечника (язвенная болезнь, хронический гастрит с повышенной, нормальной и пониженной секреторной функцией, хронический колит), сахарный диабет, ожирение. Используется этот метод лечения и в психиатрической практике.

Противопоказания: острые воспалительные процессы в зеве, кровотечения, стеноз привратника, индивидуальная непереносимость.

Т.Н.СТОЯНОВА,
врач-педиатр восстановительного лечения
МУЗ ДГП № 2.



Закаливание – это система процедур с использованием воздействия естественных природных факторов, таких как вода, воздух, солнечные лучи, тренирующих защитные силы организма, в том числе иммунную систему.

Ослабленный иммунитет — основная причина многих заболеваний. Закаливание можно начинать с первых дней жизни вашего малыша, но чтобы процедуры закаливания приносили ребенку пользу, необходимо соблюдать ряд правил:

■ **ОСТОРОЖНОСТЬ!** Необходимо предварительно посоветоваться с участковым педиатром, который может дать более подробные рекомендации, основываясь на особенностях развития вашего ребенка.

■ **ПОСТЕПЕННОСТЬ!** Постепенно повышать длительность и силу возрастания закаливающего фактора.

■ **СИСТЕМАТИЧНОСТЬ!** Поскольку перерыв даже в 7 – 10 дней может полностью снизить достигнутый эффект.

■ **АДЕКВАТНОСТЬ!** Соответствие дозировки закаливающего фактора функциональным возможностям организма.

■ **МНОГОФАКТОРНОСТЬ!** Для достижения максимального положительного эффекта используйте несколько факторов.

■ **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ!** Негативное отношение ребенка к процедурам сводит на нет все их терапевтическое воздействие на организм.

Также считаю необходимым напомнить о противопоказаниях для проведения закаливающих процедур.

Абсолютных противопоказаний нет.

Временными противопоказаниями являются:

- лихорадка;
- острые расстройства: ОРВИ, срывы стула;
- обострения хронических заболеваний;
- травмы.

Итак, с чего начинать закаливание?

ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

с 3 месяцев до года



Воздух в помещении должен быть всегда свежим (регулярно проветривайте помещение), оптимальная температура воздуха для ребенка трех месяцев и старше + 20° С.

Проветривать помещение необходимо регулярно не менее 4 – 5 раз в день в течение 10 – 15 минут. Однако малыша лучше на это время поместить в другую комнату.

Воздушные ванны

Закаливание воздухом положительно влияет на функции всех систем организма.

Лучше воздушные ванны принимать в утренние часы, при температуре воздуха для ребенка от трех месяцев до года + 20° С.

Первая воздушная ванна должна длиться 1 – 2 минуты, постепенно, каждые 5 дней, увеличиваем ее продолжительность на 1 – 2 минуты, доводя к 6 месяцам до 15 – 20 минут и

к году до 30 – 40 минут. Во время пеленания ребенок лежит раздетым, но следите, чтобы ножки ребенка оставались теплыми. Если вы видите, что кожа ребенка бледная, а ручки и ножки холодные, не прекращайте процедуру, просто уменьшите время. Можно проводить процедуры по 5 – 10 минут несколько раз в день. Один из вариантов закаливания — держать возле себя раздетого ребенка во время одного из кормлений.

Воздушная ванна кроме закаливающего эффекта способствует и насыщению крови кислородом через кожу малыша, так как ее проницаемость намного больше у ребенка, а потребность в кислороде и энерготраты в 2,5 раза выше, чем у взрослого.

Прогулки

Ребенок должен ежедневно гулять, даже в холодную погоду. Зимой

ребенок с трех до шести месяцев должен гулять не менее 2,5 – 3 часов.

С трех месяцев можно гулять в безветренную погоду при температуре — 12° С. С шести месяцев при 15° С.

Насморк у грудного ребенка не является противопоказанием для прогулок, нужно только прочистить нос малыша.

Водные процедуры

Закаливание водой оказывает более сильный закаливающий эффект. Поэтому начинать его следует после короткого предварительного курса закаливания воздухом.

Элемент закаливания можно внести даже в обычную процедуру купания. Ежедневное купание при температуре + 36 – 37° С в течение 5 минут заканчивать, обливая ребенка водой + 34 – 35° С. Умывание 1 – 2 раза в день водой температуры +28° С, каж-

дые 1 – 2 дня снижаем на 1 градус, доводя до 20° С.

Обтирания

Начинать можно только при полном здоровье ребенка.

Местные влажные обтирания со второго-третьего месяца:

■ махровой рукавицей быстро оботрите ребенка начиная со ступней ног до колен, затем руки от кисти до плеч, после оботрите сухим полотенцем до легкого покраснения.

■ Температура воды зимой 35 – 36° С, летом — 33 – 34° С.

Постепенно 1 раз в 5 дней температуру воды понижаем на 1 градус, доводя до 28 – 30° С. Процедуру следует проводить один раз в день, лучше перед дневным сном. Не забывайте ежедневно кипятить рукавичку. Иногда в воду для обтирания можно добавлять морскую соль (2 чайные ложки на стакан воды) для детей старше 6 месяцев.

Малышу с 9 месяцев уже можно начинать общие обливания.

Ребенок может сидеть или стоять, шланг душа нужно держать близко от тела (20 – 25 см), струя воды должна быть сильной. Сначала обливают спину, затем грудь, живот, в последнюю очередь ручки. После обливания растирают кожу ребенка до легкого покраснения. Вначале температура 35 – 37° С, каждые 5 дней снижаем на 1 градус, доводя до 28° С.

Для закаливания водой малышкой с диатезом можно использовать травяные ванны. Возьмите 2 – 3 столовые ложки душицы, мать-и-мачехи, календулы, фиалки трехцветной, залейте 3 – 4 стаканами кипятка, настаивайте 2 – 3 часа, процедите и вылейте в ванну с температурой воды 35 – 36° С. Сначала ребенок находится в ванной 2 – 3 минуты, постепенно увеличиваем до 8 – 10 минут, одновременно снижая температуру до 28° С. Такие ванны принимают 1 раз в два дня. Они хорошо влияют на сон, психику и иммунную систему ребенка.

Е. В. БИРЮКОВА,
зав. отделением восстановительного лечения, врач-педиатр
МУЗ ДГП № 3.

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это заболевания с преимущественным поражением различных отделов желудочно-кишечного тракта. В большинстве случаев наблюдается диарея, явления интоксикации организма. Иногда отмечается бессимптомное течение болезни, которое сопровождается выделением патогенных и условно-патогенных возбудителей во внешнюю среду, в результате чего источник инфекции, как правило, человек, является особенно опасным для окружающих. ОКИ представляет собой обширную группу инфекционных заболеваний преимущественно антропонозного ряда с фекально-оральным механизмом передачи, традиционной летне-осенней сезонностью.

В последние годы все чаще кишечные инфекции вызываются вирусами (ротавирусы), которые изменяют некоторые классические эпидемиологические особенности ОКИ: сезонный подъем характерен в нетипичное холодное время года (зимне-весенний период), возможно присоединение воздушно-капельного пути передачи.

Болеют преимущественно дети раннего возраста, у взрослых чаще бывает бессимптомное вирусоносительство. Для возникновения ротавирусной инфекции латентная доза возбудителя очень низкая (в пределах 10 вирусных частиц), что способствует инфицированию преимущественно бытовым и водными путями передачи инфекции. Жизнеспособность ротавирусов во внешней среде зависит от температуры и влаж-

ности. Устойчивы ротавирусы при низких температурах воздуха и повышенной влажности. В г. Челябинске и области с декабря отмечается подъем заболеваемости ротавирусной инфекцией в 1,5 раза в сравнении с предыдущим периодом года за счет детей раннего возраста как организованных (посещающих детские дошкольные учреждения), так и неорганизованных. В качестве профилактики ротавирусной инфекции необходимо уделять особое внимание соблюдению правил личной и общественной гигиены, выполнять все санитарно-гигиенические требования, особенно в организованных коллективах, использовать для питья только кипяченую или бутилированную воду.

Актуальной проблемой независимо от сезона года остается и сальмонеллез. Путь передачи возбудителя преи-

мущественно пищевой, через продукты животного происхождения.

Ведущими по значимости являются мясные продукты: мясо птицы и продукты из него, мясо говядины, мясо свинины, яйцо и продукты, приготовленные из яйца. Контаминация возбудителями сальмонеллеза в пищевых продуктах может происходить еще до забоя животных и птиц или в процессе технологической обработки.

Обсемененность сальмонеллами сырой продукции, в основном птицы, в области составила в текущем году 7,5 процента, что в 3,5 раза выше, чем в прошлом году. Это свидетельствует о том, что эпидемиологическая обстановка по сальмонеллезной инфекции остается напряженной. Для того чтобы не заболеть сальмонеллезом, следует помнить, что возбудитель неустойчив к



обычным концентрациям дезинфектантов и погибает под действием высоких температур, так, сальмонелла в яйце погибает при его тепловой обработке с момента закипания через 5 минут, время термической обработки мяса зависит от толщины куска.

Для предупреждения заболевания необходимо:

- приобретать мясо, прошедшее санитарно-ветеринарный контроль;
- обеспечить качественную тепловую обработку пищи;
- соблюдать правила, исключющие

возможность загрязнения продуктов через посуду, инвентарь, грязные руки;

■ раздельно хранить сырую и готовую продукцию;

■ соблюдать сроки реализации сырой и готовой продукции;

■ соблюдать правила личной гигиены.

Выполнение всех наших рекомендаций наряду со здоровым образом жизни является залогом вашего здоровья.

Е. А. ГАЛКИНА,
зам. начальника отдела эпидемиологического надзора.



ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА

Вакцинация вошла в нашу жизнь, прививки стали привычным явлением

Эра иммунопрофилактики началась 200 лет назад, когда английский врач Эдуард Дженнер изобрел вакцину от оспы. Широко стали использовать этот метод защиты от инфекционных болезней лишь в XX веке. Число жизней, спасенных с помощью вакцин, исчисляется сотнями миллионов. Благодаря прививкам сегодня не встречается такое заболевание, как натуральная оспа, крайне редко болеют полиомиелитом, заболеваемость коклюшем снизилась в 60 раз, дифтерией в 175 раз, паротитом в 365 раз, корью в семь тысяч раз. Противники вакцинации обычно говорят, что инфекции можно предупредить другими методами. Но опыт, накопленный медициной за эти годы, наглядно показывает, что при прекращении массовой иммунизации детей первых лет жизни происходит активизация длительно не регистрируемых инфекций. А для полного контроля над инфекционными болезнями необходима вакцинация всего населения страны, только такой коллективный иммунитет может предотвратить распространение туберкулеза, гепатита и других инфекций.



В нашей стране для охраны здоровья, обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия создана уникальная система вакцинопрофилактики. С 2001 года в России принят и действует Национальный календарь профилактических прививок, который следует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения. Календарь предусматривает введение всех положенных ребенку вакцин. Противопоказаний для проведения вакцинации по этому календарю немного. Они могут применяться без проведения каких-либо анализов и консультаций специалистов. Многолетний опыт иммунопрофилактики показал, что осложнения прививки дают крайне редко.

Детский организм особенно восприимчив к инфекционным заболеваниям, которые еще совсем недавно были основной причиной инвалидности, высокой детской смертности. Активная иммунизация детей уже с периода новорожденности позволила снизить частоту и тяжесть многих заразных болезней.

Календарь прививок начинается с вакцинации против гепатита В, которая проводится всем новорожденным детям в роддоме в первые 24 часа жизни, повторяют ее через один месяц, третью вакцинацию делают ребенку в шестимесячном возрасте. Вакцина является инактивированной и не содержит вируса, переносится легко и практически не имеет противопоказаний, предотвращает острое заболевание, а тем самым и развитие его хронических форм. Вводят в передне-боковую мышцу бедра.

Перед выпиской из роддома на 4 — 7 день всех здоровых доношенных детей вакцинируют против туберкулеза. Эта прививка значительно снижает риск развития заболевания, позволяет избежать эпидемии этой тяжелой болезни в масштабах страны, защищает от наиболее тяжелых форм. Каждый год в мире от туберкулеза умирает три миллиона человек, а еще восемь миллионов заболевают. Вакцину вводят внутривакцино в верхнюю треть левого плеча. На этом месте появляется пятно, затем светлая корочка и рубчик. Это обычная реакция на прививку. Ежегодно в процессе систематического врачебного наблюдения за детьми проводят туберкулиновые пробы (реакция Манту). Если на месте пробы кожа покраснеет — проба положительная, если нет — отрицательная. Детям с отрицательной туберкулиновой пробой в 7 и 14 лет прививку против туберкулеза повторяют. Следующая прививка проводится ребенку в трехмесячном возрасте — против полиомиелита. До 1959 года в России более 20000 детей заболевали полиомиелитом, из которых 10 процентов умирали, а остальные

прививки в 80 и 90 годы прошлого века пережили два эпидемических подъема заболеваемости. Снизить заболеваемость удалось лишь благодаря проведению широкой кампании профилактических прививок.

Прививка против коклюша является одной из самых неприятных детских прививок, однако она защищает от очень тяжелого заболевания. Коклюш тяжело протекает у маленьких детей. Характерный приступообразный, судорожный кашель до рвоты. Частые осложнения в виде воспаления бронхов и легких. Не менее грозное заболевание столбняк, возбудитель которого попадает в организм ребенка через поврежденную кожу. Для непривитого человека любая ссадина представляет опасность. Так стоит ли пренебрегать прививками? После прививки в редких случаях на месте введения возникает кратковременное покраснение кожи, иногда повышается температура. Эти явления проходят без лечения. При вакцинации нужно строго соблюдать рекомендации врача.

В возрасте 12 — 15 месяцев малышу делают прививки против кори, паротита и коревой краснухи. Некоторые родители считают, что это легкие детские инфекции и ребенок должен ими переболеть. Как будет протекать то или иное заболевание у малыша, никто не может сказать. А если возникнет осложнение? Так стоит ли рисковать? Корь, краснуха и эпидемический паротит относятся к управляемым инфекциям, вакцинацию против которых можно совмещать друг с другом. Комбинированная вакцина иммунологически безопасна, экономически эффективна. Иммунитет вырабатывается также хорошо, как и при раздельном вакцинировании. Вторую прививку против этих заболеваний делают ребенку в 6 лет.

Отсутствие прививок во всем мире считается свидетельством небрежного отношения к своему здоровью и здоровью своего ребенка. Вовремя сделанная прививка предупредит болезнь. Ребенок имеет право быть здоровым, а значит, счастливым!

Н. С. КАЗАНЦЕВА,
врач ГЦМП.

ШУМ И СЛУХ

Как известно, волосковые клетки играют огромную роль в процессе слуха. Звуковые волны вызывают движение жидкости во внутреннем ухе, которое заставляет колебаться основную мембрану. Именно волосковые клетки преобразуют механические колебания мембраны в дискретные электрические импульсы нервных волокон, преобразуемые мозгом в звуковые образы.

При хронической тугоухости, вызванной шумом, речь идет не о потере волосков, а о гибели самих сенсорных клеток, которые несут эти волоски. А сами волосковые клетки после повреждений не восстанавливаются, что неопровержимо доказывают результаты множества научных исследований.

Суть проблемы заключается в том, что дискоманы подвергаются дополнительному шуму на работе, в свободное время (телевизоры, проигрыватели, аудиоплееры), и указанного времени отдыха явно недостаточно. Сенсорные слуховые клетки испытывают хроническое переутомление из-за постоянного воздействия шума, а потому отмирают.

Существуют два разных механизма, ведущих к повреждению слуха под воздействием шума. Один механизм действует при постоянном шуме, вызывающем хроническое ухудшение слуха, другой — при мощных импульсах, причиняющих острые повреждения.

ЛЮБОЙ ЛИ ШУМ ОПАСЕН?

Внезапный очень громкий шум или длительное воздействие громкого шума значительно повреждает волоски. Как уже говорилось, внезапные очень громкие звуки — взрывы или выстрелы могут вызвать акустическую травму. Долговременное воздействие шума тоже очень вредно.

Вам случалось, проведя несколько часов на шумном спортивном соревновании или концерте, потом, по дороге со стадиона, с трудом слышать собеседника? Постепенно такое состояние проходит. Это называется временным повышением порога слуховой чувствительности. Волоски на время изменились, приспособившись к шуму, соответственно изменилась и ваша слуховая чувствительность, или порог.

Однако повторяющееся воздействие шума может привести к необратимым последствиям — волоски изменятся навсегда, ваша чувствительность к звукам тоже.

ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПОНЯТИЕ «ГРОМКИЙ»?

Люди оценивают громкость по-разному. Громкость рок-музыки подросток может считать нормальной, а взрослому она покажется оглушительной. Объективно оценить громкость в децибелах (дБ) должны уши. При длительном воздействии шума более 90 дБ уши могут пострадать.

СКОЛЬКО ЖЕ ДЕЦИБЕЛ ПРИНЯТО СЧИТАТЬ НОРМОЙ?

Хотя децибел — мера стандартная, но относительная. Уровень шума от большого грузовика, мотоцикла, городского транспорта около 90 дБ. Стереоплеер с наушниками может давать 100 — 110 дБ. Реактивный двигатель — около 130 дБ. Обычный разговор ведется примерно на уровне 60 дБ.

Помните, что дБ — относительная мера. Она основана на десятичной логарифмической шкале и названа в честь изобретателя телефона Александра Белла, буквально — десятая часть бела. Шум в 20 дБ в 10 раз громче, чем шум в 10 дБ. Так что 90 дБ во много раз громче обычного разговора. Неудивительно, что от него страдают наши уши.

КАК ДОЛГО НУЖНО ПОДВЕРГАТЬСЯ ВОЗДЕЙСТВИЮ ШУМА, ЧТОБЫ ОН СКАЗАЛСЯ НА СЛУХЕ?

Для этого достаточно несколько секунд. Воздействие шума начиная с 90 дБ должно быть ограничено: 90 дБ — не более 8 часов в день; 95 — не более 4 часов, 100 дБ — не более 2 часов; 105 — 1 час; 110 дБ — полчаса; 115 дБ — до 15 минут. Шум свыше 115 дБ считается опасным при любой продолжительности.

Опасность получить необратимое повреждение слуха целиком и полностью исходит от одного источника — шума.

Н. Д. СУХИНИНА,
заведующая детским сурдологическим центром МУЗ ДГБ № 5, врач высшей категории, главный детский сурдолог города.

Игрушки созданы для облегчения процесса познания окружающего мира. Игрушки должны быть яркими, забавными, а главное — безопасными.

Для этого существуют специальные лаборатории, где проходит испытания вся продукция, адресованная детям. Цель проверок — определение безопасности игрушки для ребенка. После проверки выдается сертификат качества и игрушка попадает на прилавки магазинов.

Как правильно подобрать развивающую игрушку для малыша первого года жизни?

При покупке игрушки необходимо обратить внимание:

■ На наличие сертификата, при его отсутствии игрушку не приобретать.

■ На маркировку игрушки с указанием производителя. Возраст ребенка, с какого можно ее давать, инструкции по применению.

БЕЗОПАСНЫЕ ИГРУШКИ

Краткие советы

■ Игрушка должна быть легкой, ее детали и края ровными, гладкими, звук спокойный.

■ Резиновые игрушки должны быть из плотного материала, яркими, без резкого запаха.

■ У пирамидок кольца должны сниматься легко.

■ У механических и электрических игрушек все рабочие механизмы надежно закреплены, изолированы.

Не приобретайте игрушки у случайных продавцов на рынке или в киосках.

Пусть игрушки принесут радость вам и вашему малышу.

М. В. УРЖУМОВА,
врач-невролог МУЗ ДГП № 3.



ГОРОДСКАЯ БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА НА ЗДОРОВЬЕ



Учредитель —
городской центр медицинской профилактики. Газета зарегистрирована Уральским региональным управлением Комитета РФ по печати.
Пер. № Е — 2168 от 07.05.97.

Главный редактор И. В. СМОЛЕНЦЕВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: Челябинск, ул. С.Кривой, 30.
ТЕЛ./ФАКС РЕДАКЦИИ (351) 263-09-12.

Отпечатано в ОАО «Челябинский Дом печати», Свердловский пр., 60.

Заказ № ТИРАЖ 50000 экз.

Электронную версию газеты читайте на медицинском портале www.med74.ru