

ПРОЧТИ
и не болей

№ 9
(265)
ИЮНЬ 2014

**СЕГОДНЯ
В ВЫПУСКЕ**

- ✓ **ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ:
КАК ОТОДВИНУТЬ
СВОЮ ОСЕНЬ**
- ✓ **ГОРЯЧЕЕ ЛЕТО**
- ✓ **САЛЬМОНЕЛЛЕЗ
У ДЕТЕЙ**

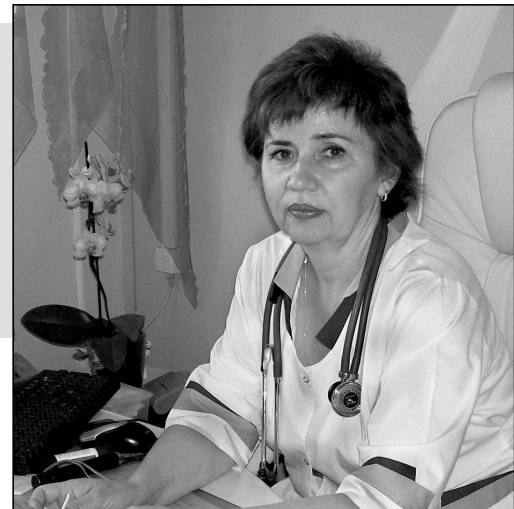
НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЛЕТО И ДЕТИ: СОБЛАЗНЫ И РИСКИ

Лето — пора отдыха, выездов на природу, детская «вольница»... Ребятишки ждут его с нетерпением, ведь так хочется порезвиться на травке, погреться на солнышке, искупаться если не в море, так в озере... Ну а для родителей это, конечно, время дополнительных забот и хлопот, ведь летние удовольствия таят в себе и опасность. Как же минимизировать эту опасность, как подготовиться к спокойному летнему отдыху с детьми? Об этом наша беседа с врачом-педиатром высшей категории, заведующей поликлиникой ДГНП № 9 Еленой БЕЛЯЕВСКОЙ.



— Елена Сергеевна, давайте начнем с того, что наша область является природной зоной обитания клещей, способных стать переносчиками очень опасных заболеваний — клещевого энцефалита и боррелиоза, или болезни Лайма, и, отправляясь с детьми за город, надо прежде всего помнить об этом.

— Да, хотя апрельский снег нынче несколько отдалил клещевой сезон, но, тем не менее, уже много обращений с укусами, и среди пострадавших есть дети. Самое верное средство профилактики — это, конечно, прививки.

— Но их время уже закончилось.

— Нет, проводятся круглогодичные прививки, которые показаны даже детям с первого года жизни. После двух прививок, делающихся с интервалом в две недели, нельзя также две недели выезжать на природу и выходить в опасные зоны, каковыми могут быть и городские парки и скверы. Но поскольку прививка от клещевого энцефалита делается по определенной схеме, то самый оптимальный вариант — первые две прививки сделать еще осенью, в октябре-ноябре, а третью — весной, в марте-апреле, и тогда иммунная система будет во всеоружии. Это касается и детей, и взрослых. Импортные вакцины приобретаются самостоятельно в аптеках, а отечественные для детей у нас бесплатны. Но ревакцинация проводится уже за счет родителей.

— Сейчас деток в садах начали прививать от клещевого энцефалита буквально с трех лет, это не рано?

— Нет, нормально. Прививку в этом возрасте детский организм переносит хорошо. Важно, чтобы до этого у ребенка в течение месяца не было других прививок и он был здоров. Реакция на прививку может проявиться повышением температуры, но это допустимо, надо просто контролировать состояние ребенка.

— Если все же произошел укус?

— В этом случае, если ребенок не привит, ему необходимо как можно раньше ввести иммуноглобулин. Это можно сделать в ближайшем травмпункте или в поликлинике. Детям до 18 лет включительно иммуноглобулин предоставляется бесплатно. Клеща же лучше отвезти на обследование в лабораторию. Если ребенок привит от клещевого энцефалита, ему проведут профилактику заражения боррелиозом, потому что от этого заболевания



прививки нет. Вообще клещи являются переносчиками около 40 болезней, поэтому в любом случае, выходя в лес, выезжая на природу, надо соответствующим образом одеваться и периодически осматривать ребенка.

— Елена Сергеевна, не раз уже нынче по ТВ проходили сюжеты об укусах змей, которые случаются то в одной, то в другой области. Что делать в таких случаях?

— Срочно везти ребенка в ближайшее медицинское учреждение, обеспечить ему во время транспортировки неподвижность. Укусы змей могут быть чрезвычайно опасными, и здесь медлить с врачебной помощью нельзя. И, конечно, взрослые должны обезопасить и себя, и детей, не оставляя их в таких местах без присмотра.

— Сейчас родители все чаще берут маленьких детей с собой на отдых за границу. Как подготовиться к такому отдыху? Что непременно надо взять с собой в аптечке?

— Хорошо было бы, если бы у

ребенка были все необходимые по возрасту прививки. Сейчас и кори много, в частности, в Китае, и аэропорты — это места скопления людей, поэтому риск есть. Аптечку нужно сформировать по максимуму, все же за границей есть и трудности с языком, и другие нюансы. Обязательно надо взять с собой жаропонижающие, противоаллергические препараты, антибиотики, потому что есть риск развития ангина, отитов. Могут пригодиться противовирусные препараты, так как в поездке иммунитет ослабевает, микстура от кашля не помешает. Капли в уши на случай отита от чрезмерного купания, по этой же причине могут пригодиться капли от конъюнктивита. Непременно надо иметь при себе зеленку, йод, бинт, мазь от порезов, бактерицидный лейкопластырь. Словом, все, что может пригодиться, должно быть с собой.

— Полет с малышом в самолете тоже представляет собой некий риск. Как правильно подготовиться к перелету с детьми?

— Детский вестибулярный аппарат еще не окончательно сформиро-

ван и вполне возможны укачивания. Поэтому стоит взять с собой в самолет или принять перед перелетом препарат против укачивания. Такие препараты продаются в аптеках, гомеопатические и лекарственные, разрешенные в детском возрасте.

— А стоит ли лететь с ребенком зимой в лето? В наши зимние месяцы в страны других климатических поясов?

— До трех, даже до пяти лет не рекомендуется. Может сказаться незрелость иммунной системы. У детей раннего возраста очень трудно проходит период акклиматизации, и они, как правило, заболевают. Так что такие мероприятия не на пользу иммунной системе.

— Как подготовить ребенка к поездке в детский загородный лагерь?

— В загородных лагерях всегда есть медперсонал, в медпунктах есть все необходимые медикаменты, в том числе противоклещевой иммуноглобулин. Но у ребенка должны быть все возрастные прививки, потому что в лагерях бывают случаи вспышек воздушно-капельных ин-

фекций. Важно обучить ребенка навыкам гигиены, простым правилам профилактики кишечных инфекций — мыть руки после туалета и перед едой. Ребенка следует подготовить к режиму дня. Вообще хочу родителям напомнить, что наступление лета не означает полное отсутствие режима дня у детей. Точно так же они и дома должны вовремя питаться, соблюдать режим сна, двигаться, а не сидеть у компьютера целыми днями. Родительское око не должно дремать и летом.

Что касается купания-загорания, то здесь родители, а в загородном лагере воспитатели и вожатые, должны контролировать время пребывания детей на солнце. Первые солнечные ванны не должны превышать 10 — 15 минут, при этом обязательно головной убор, далее отдыхать нужно в тени. В период активного солнца — с 11 до 16 часов — лучше вообще не загорать. Необходимо пользоваться детскими солнцезащитными средствами с индексом фильтрации от ультрафиолетовых лучей не менее 30 — 50.

Окончание на 2-й странице.



Телефон (351) 775-19-11

ЛЕТО И ДЕТИ: СОБЛАЗНЫ И РИСКИ

Окончание. Начало на 1-й странице.

— Допустим, ребенок остался на лето в городе или провел месяц в загородном лагере, а оставшиеся каникулы ему предстоит провести дома. Как правильно построить его питание? Ведь и в этом есть сезонные особенности.

— Питание и питьевой режим родителям тоже следует контролировать. Летом и у заболеваний свои особенности. Дети чаще болеют ангинами и кишечными инфекциями. Ангинами, потому что в жару пьют холодные напитки, а они любят купить бутылочку пепси прямо из холодильной камеры. Кишечные инфекции попадают в организм с ягодами, фруктами, овощами, поэтому прежде всего их надо тщательно мыть. Ягоды сначала погружают в воду полностью, а затем промывают под проточной водой. Ротавирусная инфекция часто передается через воду, поэтому пить следует воду кипяченую или отфильтрованную, либо бутилированную. При чистке зубов детям также рекомендуется полоскать рот кипяченой водой. На прогулку с детьми летом всегда нужно брать с собой воду, в парк ли вы пошли, просто ли на прогулку. О мороженом, любимом лакомстве детей: если ребенок не часто болеющий, если у него нет хронического тонзиллита, то почему бы и нет. С ослабленным горлышком можно лакомиться подтаявшим мороженым дома. Воду пить не из холодильника, а комнатной температуры.

— Еще одна негативная сторона летней свободы — подростковая воляница. Родители на работе, а подростки предоставлены сами себе и могут попасть в нежелательную, а то и опасную зависимость...

— И такое возможно. Опасны и «безобидные», как многие думают, всякого рода энергетики. Они негативно влияют на психику, на сердце, вызывают привыкание... Так что родителям нельзя пускать летний досуг своих детей-подростков на самотек. Они все равно еще дети и требуют соответствующего контроля и внимания.

— Кстати, Елена Сергеевна, закрепленность за детской поликлиникой у нас длится до 18 лет включительно, а в перспективе увеличится до 21 года. На ваш взгляд, это хорошо или не очень?

— По-моему, хорошо. Педиатр может стать практически семейным врачом, если мама или папа будут наблюдаться у него до 21 года, а затем приведут к нему и своих детишек. Врач будет знать анамнез родителей, что позволит отследить генетический риск заболеваний. И вообще, если учесть, что нигде так тщательно и так пристально не занимаются здоровьем человека, как в педиатрии, то это, конечно, благо. Лишь бы были кадры, лишь бы приходили к нам хорошие врачи. Работа у детского участкового врача непростая, в любую погоду он должен выходить или выезжать на вызовы, вести много часовые приемы. Но наша награда — это здоровые дети.

— Коль скоро мы с вами заговорили о детских поликлиниках, нельзя не отметить особенность вашей поликлиники, она ведь с недавних пор приросла уникальным диагностическим центром?

— Да, у нас построен консультативно-диагностический центр, куда могут обращаться дети со всего города, имея направление формы 0-57 от участкового педиатра. В центре работают врачи практически всех врачебных специальностей, в основном с высшей квалификационной категорией или кандидатской степенью. Диагностика представлена очень широко: неврология, кардиология, гастроэнтерология, всевозможные УЗИ... Есть обследования, которые больше не проводятся нигде в городе. За один день можно пройти сразу несколько видов обследований. Для поликлиники и для родителей это бесплатно, оплата производится Фондом обязательного медицинского страхования (ФОМС). Уникальность нашего центра еще и в том, что здесь можно пройти флюорографическое обследование (ФОГ) подросткам с 15 лет. Такой аппарат с более мягкой дозой рентгеновского излучения пока единственный в Челябинске. Все это делается для улучшения диагностики, а значит, и качества лечения наших детей.

Наталья ИВАНОВА.

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КАК ОТОДВИНУТЬ СВОЮ ОСЕНЬ



В жизни каждой женщины наступает период естественного уменьшения, а затем и прекращения выработки женских половых гормонов. Женщина начинает замечать все больше недостатков в своей внешности, нарушении здоровья, меняется и отношение к жизни. Апатия сменяется раздражительностью, возникают беспочвенные обиды... Приливы, потливость, чувство жара — эти симптомы знакомы многим женщинам, вступающим в особую пору своей жизни, называемую медиками климактерием. Эти изменения не только ухудшают качество жизни женщины, но и значительно влияют на ее здоровье. Как помочь в таких случаях?

Об этом нам рассказывает врач-терапевт высшей категории городского специализированного приема по патологии климакса, кандидат медицинских наук Татьяна АЗАРЕНКОВА.

— Татьяна Анатольевна, ваш центр при женской консультации МБУЗ ГКБ № 5 много лет был известен как городской центр здоровья женщин пограничного возраста, или центр климакса. Сегодня изменилось название. А статус остался?

— С 2007 года после реорганизации учреждения женщины получают помощь на специализированном консультативном приеме по климаксу на базе женской консультации ГКБ № 5.

— Как к вам попасть?

— По предварительной записи при наличии полиса ОМС (обязательного медицинского страхования).

— Нужно ли направление?

— Да, от участкового врача-гинеколога с результатами определенных обследований либо от любого другого специалиста. Наши пациентки — это не только женщины, вступившие в период климактерия с естественной менопаузой, но и с каким-то атипичным климактерическим синдромом, или те, кто перенес оперативное лечение на матке или яичниках.

— Какой период у женщин считается климактерием, или климаксом?

— Климакс, или климактерий — это биологически определенный период, в котором женщина обычно проводит треть своей жизни. Это период угасания, а затем и полного прекращения выработки яичниками женских половых гормонов. Средний возраст наступления менопаузы в России составляет 51 — 53 года, ранняя менопауза до 45 лет, поздняя после 55 лет.

— Какие проявления климактерия могут быть?

— Поскольку рецепторы (чувствительные клетки) к женским половым гормонам есть во многих органах, то при недостатке этих гормонов происходят изменения со стороны кожи (морщины, сухость), волос, ногтей; появляется недержание мочи при кашле, смехе. Длительный дефицит эстрогенов (женских половых гормонов) приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний — ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, остеопорозу — уменьшению плотности костной ткани, нарушению строения кости.

— Отсюда вопрос: каковы риски в отношении здоровья?

— Особое внимание следует обратить на артериальное давление, уровень глюкозы крови, на показатели жирового обмена (липидограмма), вес тела, окружность талии. При изменении данных показателей следует обязательно обратиться к специалисту по вопросам климактерия для подбора лечебно-профилактических препаратов.

Особо хочется выделить группу женщин с ранним наступлением эстрогендефицита, то есть с ранней менопаузой, в возрасте до 45 лет. Количество таких женщин, к сожалению, увеличивается в силу наследственной предрасположенности (ранняя менопауза у матери), поведенческих факторов (курение, вегетарианство и т. д.) и медицинских (операции на матке и яичниках). Эти пациентки, конечно, требуют особого внимания, потому что риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза у них в два раза выше, чем у женщин со своевременным наступлением ме-

нопаузы. Они обязательно должны наблюдаться у гинеколога и терапевта нашего центра.

— Именно этой группе женщин в первую очередь показана гормонозаместительная терапия?

— Сейчас это называется менопаузальной гормонозаместительной терапией, современным методом лечения, основным показанием к которому является климактерический синдром умеренной и тяжелой степени. Женщины с ранним эстрогендефицитом могут получать данный вид терапии до 53 лет. Подбором гормональной терапии занимается врач



гинеколог-эндокринолог совместно с терапевтом.

Перед назначением гормональной терапии обязательно обследование, которое выявляет все риски и пользу. Могут отметить, что женщины, планирующие и получающие гормонозаместительную терапию, более мотивированы и на здоровый образ жизни, пунктуально выполняют рекомендации врача. Помимо лечения климактерического синдрома наши врачи занимаются коррекцией сопутствующих заболеваний. Особое внимание требуется пациенткам с остеопорозом, сердечно-сосудистыми, гинекологическими заболеваниями.

Важнейшую роль в климактерии играет профилактика. Любое заболевание проще предупредить, чем лечить. Женщинам в климактерии необходимо раз в полгода посещать гинеколога и терапевта, проходить определенные обследования, чтобы держать свое здоровье под контролем.

— Можно ли самостоятельно принимать гормональные препараты?

— Этого категорически нельзя делать. Сейчас рынок препаратов заместительной гормональной терапии очень широкий, они разные по составу, каждый препарат имеет свои показания, особенности. Подбирает и назначает их только врач с учетом гинеколо-

гических и терапевтических заболеваний. В своей практике мы встречались со многими последствиями бесконтрольного приема гормональных препаратов. Мало того, что это нанесение вреда здоровью, но еще и дискредитация самого метода лечения.

Отмечу, что далеко не всем женщинам показана гормонозаместительная терапия, есть и другие методы для коррекции климактерического синдрома, которые также подбирает врач в зависимости от выраженности проявлений, но назначенные гормональные препараты нужно принимать в строгом соответствии с рекомендациями врача. Если появляются какие-то вопросы, не нужно искать ответы на форумах в социальной сети или у подружек. Всегда лучше обратиться к специалисту.

— Как долго могут проявляться симптомы климакса?

— Длительность климактерического синдрома различная, от одного года до пяти лет, это зависит от многих факторов, 40 процентов женщин не испытывают классического климактерического синдрома в виде приливов, потливости, однако существуют симптомы, которые они не связывают с климаксом, а это и есть проявление дефицита эстрогенов.

— Татьяна Анатольевна, Вы упомянули о частоте сосудистых патологий, которые могут проявиться в этот период. Усиление головных болей может быть одним из таких проявлений?

— Причин головных болей большое количество, для их выявления необходимо определенное обследование. Есть четко

завязанные на дефиците эстрогенов головные боли, если у женщины до наступления климакса менструации сопровождались выраженными головными болями, то они будут возникать и в период климактерия.

Вторая причина головных болей — это нестабильное артериальное давление. В менопаузе на фоне приливов давление может резко изменяться от минимальных цифр — 90/60 до высоких. Часто манифестация повышения давления происходит именно в это время.

— В этом периоде женщины, как правило, теряют интерес к сексуальной жизни. Как к этому правильно относиться?

— Да, иногда по этому поводу в семейных парах возникают проблемы. В некоторых случаях при помощи менопаузальной гормональной терапии их можно отчасти нивелировать. Если пара в этом заинтересована, женщина может точно так же прийти к нам на консультацию и с этой проблемой. Но, подчеркну, все в жизни должно быть разумно и гармонично. Если пара живет в любви, то всегда будет взаимопонимание и уважение, кроме того, стареют семейные пары тоже вместе. А с возрастом куда важнее другие чувства — забота, терпимость, доброта.

Наталья ИВАНОВА.



ГОРЯЧЕЕ ЛЕТО

Мы с нетерпением ждем лета. Наконец-то можно выезжать на природу, купаться в реках и озерах, загорать на летнем жарком солнце, если бы не одно но... Когда дневные температуры зашкаливают за 30 градусов, погода перестает радовать, ведь далеко не все люди могут без проблем переносить погодные катаклизмы.

В последние годы аномальная жара в Европе и России привела к росту смертности. Однако предотвратить последствия негативного воздействия высоких температур на здоровье человека возможно при выполнении определенных правил.

Аномальная жара и зной могут стать причиной смерти людей и вызвать обострение имеющихся заболеваний. Степень риска зависит от индивидуальных особенностей, уровня воздействия жаркой погоды и аномальной жары и от приспособляемости организма к жарким погодным условиям.

В группу риска входят пожилые люди, дети и младенцы, пациенты с хроническими заболеваниями, люди, принимающие определенные виды лекарств, работающие на открытом воздухе.

Пожилые люди

С возрастом у людей снижается устойчивость организма к воздействию жары: позднее возникает чувство жажды, замедляется реакция потоотделения, сокращается количество потовых желез. Пожилые люди часто имеют не одно заболевание и принимают сразу несколько медикаментов. Из-за больших потерь жидкости с возрастом уменьшается объем циркулирующей крови и как следствие увеличивается концентрация лекарств в крови, усиливается их токсическое действие. Сосудорасширяющие средства могут вызвать резкое понижение артериального давления. Хранение лекарственных препаратов при температуре выше 25 градусов негативно влияет на их эффективность.

Дети и младенцы

Чувствительны к воздействию высоких температур, поскольку метаболизм ребенка отличается от метаболизма взрослого человека. Кроме того, темпе-

ратурная среда, в которой они находятся, и объем потребляемой ими жидкости зависит от тех, кто осуществляет уход за ними.

Люди с хроническими заболеваниями

Больше всего от жары страдают люди, имеющие психические расстройства, страдающие от депрессии, сахарного диабета, легочных, сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний. Лица, принимающие определенные виды лекарств.

В летний период особенно важно строго соблюдать врачебные предписания и срочно обращаться к врачу при ухудшении самочувствия, так как многие лекарства непосредственно воздействуют на центральные и периферические механизмы терморегуляции.

Работающие на открытом воздухе, особенно выполняющие физические нагрузки в жару без надлежащей защиты, подвержены повышенному риску для здоровья.

Признаки теплового удара:

- сильная жажда;
- слабость;
- дискомфорт;
- тревога;
- головокружение;
- тошнота;
- головная боль;
- пониженная или повышенная температура тела (может быть нормальной);
- нитевидный пульс;
- пониженное артериальное давление;
- учащенное дыхание.

Первая помощь при тепловом ударе

Переместить пострадавшего в прохладное, затененное место, сделать холодное влажное обертывание или опрыскать тело холодной водой, использовать

вентилятор, дать выпить жидкости, при ухудшении состояния вызвать скорую помощь.

Питьевой режим

Обильное питье означает такое потребление воды, которое необходимо для восполнения дефицита жидкости в организме, обусловленного главным образом потерями жидкости с потом и мочой.

В жаркую погоду человек должен пить, даже не испытывая жажды! Это особенно важно для пожилых людей, у которых чувство жажды снижено.

Однако следует помнить, избыточное питье чистой воды (более 2 литров в день) может привести к тяжелой гипонатриемии (потере минеральных солей), чреватой такими осложнениями, как инсульт и летальный исход.

Рекомендации для снижения влияния аномальной жары:

- поддерживайте прохладную температуру воздуха дома;
- днем закрывайте окна плотной тканью, ставнями;
- используйте кондиционер или электровентилятор;
- потребляйте больше обычного воду;
- старайтесь не находиться на жаре, по возможности не выходите на улицу днем;
- ходите только по затененной стороне улицы;
- переходите в самую прохладную комнату в доме, особенно на ночь;
- избегайте интенсивной физической нагрузки;
- обливайтесь прохладной водой;
- делайте холодные компрессы и обертывания, используя мокрые холодные полотенца, обтирайте тело прохладной водой, делайте прохладные ванночки для ног;
- носите легкую и свободную одежду из хлопка;
- выходя на улицу, надевайте широкополую шляпу или кепку и солнцезащитные очки;
- соблюдайте питьевой режим, исключив сладкие и алкогольные напитки.

исходит генерализация процесса, при котором страдает печень и селезенка.

Основной путь заражения сальмонеллезом — алиментарный, то есть пищевой. Попадая в продукты питания, сальмонелла активно там размножается. При употреблении в пищу зараженных, плохо обработанных продуктов птицеводства (курица, яйца), мясных и молочных продуктов ребенок заболевает.

У маленьких детей сальмонеллез начинается с общих клинических симптомов: высокой температуры, слабости, потери аппетита. Затем присоединяются симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта: рвота, однократный или многократный жидкий стул с наличием в нем слизи, зелени или крови.

Окончание на 4-й странице.

САЛЬМОНЕЛЛЕЗ У ДЕТЕЙ

«Маленький ребенок, маленькие проблемы...». Возможно, это и так, если, конечно, речь не идет о здоровье малыша. Пока он подрастает, родители приходится сталкиваться с массой проблем, в том числе и с болезнями. Некоторые из них предотвратить невозможно, но существуют инфекции, которые можно было избежать, если бы родители соблюдали элементарные гигиенические правила, которыми они часто пренебрегают.

К таким заболеваниям относится сальмонеллез, в отличие от взрослых, у маленьких детей протекающий осо-

бенно тяжело. Об этом заболевании рассказывает заведующая детским инфекционным отделением МБУЗ ГКБ № 9, главный детский инфекционист города Елена Викторовна КОРНЕЕВА.

— Сальмонеллез — это острая кишечная инфекция, вызываемая бактериями рода сальмонелл. У маленьких детей при бактериологическом обследовании чаще всего выявляется сальмонелла интертидис. Заболевание протекает особенно тяжело в силу низкой иммунной реактивности детского организма. Плохая сопротивляемость не позволяет ему бороться с бактериальной инфекцией, про-

ОТДЫХ У МОРЯ

Весь год вы трудились не покладая рук в предвкушении долгожданного отпуска. И, конечно же, хочется это время провести разумно, с пользой для своего здоровья. Кто-то проводит отпуск на даче, получая удовольствие от работы с землей, кто-то едет оздоравливаться в санаторий, а кто-то к морю.

Человек, хоть однажды побывавший на море, никогда уже его не забудет. Солнце, воздух, морская вода восстанавливают не только физическое, но и психическое равновесие.

Врачи не случайно рекомендуют ослабленным людям морской климат. Отдых на море усиливает секрецию слизистых оболочек, повышает обмен веществ и способствует увеличению количества эритроцитов в крови и росту гемоглобина. Кроме того, укрепляется нервная система, а это способствует общему оздоровлению организма, повышению жизненного тонуса.

Так в чем же секрет благотворного воздействия морской воды?

Она оказывает положительное воздействие на состояние всех органов и систем: улучшает кровоснабжение, нормализует пищеварение, лечит хронические заболевания органов дыхания.

Морская вода содержит отрицательные ионы, которые способствуют нейтрализации вредных веществ, избыток которых в организме вызван неблагоприятной экологией. Помимо этого морская вода содержит при-



родный йод, отвечающий за нормальное функционирование эндокринной системы. В результате нормализуется обмен веществ, уходят лишние килограммы, купание в морской воде способствует выведению из организма токсинов, что также помогает похудеть.

Морские волны — это своего рода природный массаж, улучшающий состояние кожи, поэтому поездки к морю показаны людям, страдающим кожными заболеваниями, особенно псориазом.

Купание в море улучшает работу сердца, поэтому кардиологи рекомендуют отдых на море пациентам с различными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Морскую воду можно использовать не только для купания. Она очень полезна при заболеваниях горла и носа, причем полезны не только полоскания соленой водой, но и вдыхание ее паров.

Не менее полезны прогулки вдоль морского побережья. Галька и песок хорошо массируют стопы ног, хождение босиком стимулирует работу сосудов, расслабляются мышцы и снимается напряжение. Такие прогулки прекрасно снимают нервное напряжение, дают мощный запас энергии.

Морской берег — это своего рода спортивный зал на свежем морском воздухе: плавание, утренние пробежки, игры в волейбол полезны для фигуры.

Отдых на море — это прекрасная возможность правильно питаться: фрукты, овощи, морепродукты в полном вашем распоряжении. Море — это природный психотерапевт. Шум морского прибоя, вид бесконечного горизонта улучшают настроение, снимают нервное напряжение, лечат депрессию, заряжают оптимизмом.

Однако, отдыхая на море, необходимо помнить о правилах купания в морской воде:

- не купайтесь натощак или сразу после еды;
- чтобы не простудиться, предварительно позагорайте на берегу;
- не плавайте долго, это чревато переохлаждением;
- оптимальное время пребывания в морской воде — 15 минут;
- при повышенной чувствительности кожи после купания примите душ.



Телефон (351) 775-19-11

ЛИШАЙ – ЛЕЧИМ ПРАВИЛЬНО

Котят, игривые и ласковые существа, по сути живая игрушка. И потому они так привлекательны для детей. Но общение это не всегда безопасно, одно из грозных заболеваний, которым ребенок может заразиться от уличного котенка, это стригущий лишай. Самая большая проблема — высокая заразность этого заболевания, при несвоевременной диагностике приводящего к массовым вспышкам в детских коллективах.

Об этом заболевании рассказывает врач-дерматовенеролог, косметолог Ксения Валерьевна ДЖУЛАЙ.

СТРИГУЩИЙ ЛИШАЙ (микроспория) — инфекционное заболевание, для которого характерно появление на коже человека ограниченных и постоянно шелушащихся участков с развитием ярко выраженного воспаления и обломков волосающего покрова.

Существует определенная сезонность этого заболевания, его вспышки регистрируются начиная с лета, достигают пика в осенний период (октябрь, ноябрь) и стихают весной. Рост заболеваемости в осенний период связан со снижением иммунитета.

Возбудителем стригущего лишая является антропофильный грибок, паразитирующий только в организме человека. Это очень заразное, высококонтагиозное заболевание, которым чаще всего болеют дети и очень редко взрослые люди. Дети более подвержены заражению по причине определенной структуры кожного сала и более слабой иммунной системы.

Переносчиками болезни являются уличные кошки, в 80 процентах случаев — котята. Иногда источником заражения бывают морские свинки, собаки и даже тигры и львы. Заразиться можно также в быту (расческа, головные уборы, постельные принадлежности, одежда). Опасность представляют также игрушки, к которым прикасалось больное животное. В литературе описаны случаи заражения при контакте с почвой.

При стригущем лишае поражается как гладкая кожа (с вовлечением пушковых волос), так и волосистая часть головы. На гладкой коже болезнь проявляется в виде эритематозных пятен (покраснений), зуда и шелушений. При поражении волосистой части головы в месте поражения появляется округлое с четкими границами шелушащееся пятно, пораженные волосы обламываются на высоте 4 — 6 мм от кожи. В запущенных случаях в месте поражения формируется инфильтрат и нагноение.

Правильный диагноз может поставить специалист. В диагностике помогает клинический анамнез, делается соскоб на



грибок и бакпосев, проводится осмотр под лампой Вуда.

Если диагноз установлен, ребенка обязательно госпитализируют. В детском учреждении, которое посещал больной, устанавливается карантин.

Лечение длительное (до трех месяцев), комплексное с назначением противогрибковых препаратов. Современные методы лечения позволяют не брить ребенка наголо, волосы выщипываются лишь в очаге поражения. Со временем рост волос на пораженном участке восстанавливается.

РОЗОВЫЙ (лишай Жибера) — еще одна разновидность лишая.

Природа его происхождения до сих пор не ясна. Заболевание предположительно имеет инфекционно-аллергическую природу. Чаще всего регистрируется в осенне-зимний период, толчком к его развитию может стать перенесенное острое вирусное заболевание. Передается через бытовые предметы и личные вещи, поэтому возможно заражение всех членов семьи больного.

Очень часто у людей, заболевших розо-

вым лишаем, обнаруживаются вирусы герпеса 7 типа.

Сначала на теле больного (чаще груди) появляется «материнская бляшка» — шелушащееся округлое пятно диаметром 3 — 4 сантиметра с ярко-розовой окраской, покрытое чешуйками. Затем пятна меньшего диаметра распространяются по всему телу, через 4 — 5 недель начинают бледнеть, через три месяца исчезают совсем. В редких случаях заболевание осложняется экземой.

Клиника розового лишая схожа с другими дерматологическими заболеваниями, например, с вторичным сифилисом, поэтому диагноз может поставить только врач-дерматолог.

При розовом лишае назначается противоллергическое лечение, полностью исключается контакт с водой, запрещается пользоваться мочалкой и мылом. Нельзя носить шерстяные и синтетические ткани. Необходимо соблюдать строгую гипоаллергенную диету с исключением цитрусовых, яиц, фруктов красного цвета, шоколада, орехов, кофе, чая, алкоголя.

Ж. КИСЕЛЕВА.

САЛЬМОНЕЛЛЕЗ У ДЕТЕЙ

Окончание. Начало на 3-й странице.

Прогноз при сальмонеллезе зависит от своевременности обращения. Он опасен развитием таких угрожающих жизни состояний, как токсикоз, который может привести к инфекционно-токсическому шоку.

Это заболевание, которое сложно лечить в домашних условиях, а у детей особенно. Учитывая тот факт, что дети угрожаемы по такому состоянию, как обезвожива-

ние, больных обязательно госпитализируют. В стационаре проводится комплексное лечение, включающее регидратацию, антимикробную и симптоматическую терапию. Ребенок находится под наблюдением специалистов до 5 дней и более, в зависимости от тяжести состояния. После выписки из стационара он наблюдается у врача-инфекциониста по месту жительства. В детском учреждении ребенок допускается только после сдачи двух контрольных ана-

лизов — бакпосевов. За всеми контактными, и родственниками в том числе, устанавливается наблюдение в течение 7 дней.

Поскольку сальмонеллез, в отличие от других кишечных инфекций, круглогодичное заболевание, родителям необходимо быть бдительными всегда. Избежать его можно, если соблюдать следующие правила:

- обязательно мыть руки перед едой и после посещения туалета;

- пить только кипяченую воду, обязательно кипятить молоко;

- не употреблять в пищу яйца без термической обработки. Яйцо должно вариться не менее 8 минут;

- перед тем как положить яйца в холодильник, их необходимо тщательно помыть;

- мясо должно быть хорошо термически обработано;

- тщательно мыть овощи и фрукты, которые употребляются в пищу сырыми;

- следить за сроком годности приобретаемых продуктов. Хранить приготовленные блюда в холодильнике не более 2 суток;

- следить за сроком годности кремовых изделий (тортов, пирожных).

В теплое время года лучше вообще не готовить впрок. Только что приготовленное блюдо безобидно, а вот через несколько часов, даже если вы тщательно перемыли и обработали все ингредиенты, оно может стать виновником болезни. Например, в 1 грамме мясного фарша сразу после перекрутки содержится около 2 миллионов бактерий, а через сутки — уже более 100 миллионов.



ЧЕМ ОПАСНО КУРЕНИЕ

Практически все курильщики осведомлены о вреде курения. Но вот парадокс: понимая, что их здоровье в опасности, с сигаретой расстаться не могут. К увещаниям родных и близких они, как правило, остаются глухи. Обратиться за помощью к врачу их могут заставить лишь серьезные проблемы со здоровьем.

При этом страдает и внешность курильщика: компоненты табачного дыма окрашивают зубы в желтый цвет, ухудшают запах изо рта, старят кожу. Исследования показывают, что курильщики после 40 лет могут иметь столько же морщин на лице, сколько некурящие после 60. Никотин ограничивает приток крови к коже, лишая ее кислорода и важных питательных веществ. Табачный дым помимо высушивающего эффекта оказывает и раздражающее действие на кожу, кроме того, во время курения человек вынужден щуриться и морщить губы во время затяжки, что приводит к большому числу морщин.



К чему может привести курение:

- хроническому воспалению слизистой носа, вызывающего чихание и насморк;

- воспалительным изменениям слизистой десен с развитием пародонтоза и потере зубов в молодом возрасте;

- развитию катаракты и проблемам со зрением;

- ранней глухоте, так как у курильщиков ограничивается приток крови к внутреннему уху;

- остеопорозу в результате повреждений клеток, образующих кости;

- язве желудка, так как никотин нарушает кислотно-щелочной баланс в пищеварительной системе;

- умственным расстройствам, у курящих в 4 раза чаще диагностируется болезнь Альцгеймера;

- болям в спине и шее, так как курение вызывает недостаточное питание тканей в позвоночнике или вокруг него;

- ослаблению иммунной системы, поэтому курильщики подвержены простудным заболеваниям (ОРВИ, грипп, пневмония, туберкулез);

- бесплодию и проблемам с беременностью. У курящих женщин в 2 раза чаще случаются выкидыши, возникают кровотечения, преждевременное отделение плаценты. Существует связь между курением и внематочной беременностью;

- медленному заживлению ран и хирургических разрезов из-за нарушения притока крови к этим зонам;

- развитию болезней у родственников, детей. Результатом пассивного курения у некурящих является астма, бронхиты и т.д.;

- перемежающей хромоте, значительно ограничивающей трудоспособность человека и приводящей к гангрене конечности и ее ампутации;

- никотинной зависимости, такой же как наркотическая.

Следует помнить, что табачная зависимость — это хроническое заболевание, требующее серьезного лечения и усилий самого курильщика.

ГОРОДСКАЯ БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

НА ЗДОРОВЬЕ



Учредитель — городской Центр медицинской профилактики. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Рег. № ПИ № ТУ-74-00356 от 05.03.2010 г. Главный редактор И.В. СМОЛЕНЦЕВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: Челябинск, пр. Ленина, 18. Тел./факс (351) 775-19-11. Отпечатано с оригинал-макета заказчика в ОАО «Челябинский Дом печати», Свердловский проспект, 60. Подписано в печать по графику в 22.00. Дата выхода — 05.06.2014. Заказ № 2461. Тираж 20000 экз. Электронную версию газеты читайте на медицинском портале www.med74.ru