Активная антитабачная кампания в России приводит к уверенному снижению числа курильщиков

Два года назад Президент России В.В. Путин подписал Федеральный закон Российской Федерации от 23.02.2013 №15-ФЗ, которым в нашей стране введен в действие комплекс эффективных мер, направленных на защиту населения от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака.

Закон содержит запрет на курение в общественных местах, введен полный запрет на рекламу и продвижение табака и спонсорства табачных компаний, прекращена открытая выкладка табачных изделий в торговых точках, ограничена демонстрация табачных изделий и курения на телеэкране. Систематически повышаются акцизы на табачные изделия, проводятся информационные кампании для просвещения населения.

Важно отметить, что уровень соблюдения запретов, установленных законом, сохраняется высоким, и по целому ряду из них превышает 90 процентов.

По данным независимого исследования частоты курения в популярных у российской молодежи сериалах, проведенного в конце 2014-начале 2015 года (исследование проводилось компанией «Открытые медиа-исследования» по заказу КонфОП), сцены курения в популярных телевизионных сериалах встречаются более чем в 2 раза реже, чем в 2011 году. Если до вступления антитабачного закона в силу 40% серий популярных среди молодежи сериалов включали в себя сцены курения, то сейчас курят только в 17% серий.

В большинстве случаев соблюдается требование об обязательном размещении сообщения о вреде курения при показе сериалов со

сценами курения.

Напомню, что за время активной антитабачной кампании в России количество курильщиков снизилось примерно на 17%.

В прошлом году в Москве состоялась Шестая сессия Конференции сторон Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака – одно из самых значительных глобальных мероприятий в сфере здравоохранения, собравшая представителей более 170 государств, более 100 из которых были представлены руководителями национального здравоохранения (министрами, заместителями министров, главами департаментов) и послами.

Источник: http://www.rosminzdrav.ru

Профилактика гриппа

Ежегодно осенне-зимний сезон характеризуется повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, включая, грипп. При гриппе наряду с поражением верхних дыхательных путей в процесс вовлекаются жизнеобеспечивающие системы организма: поражение центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной в тяжелых случаях и несвоевременном обращении могут привести к необратимым последствиям.

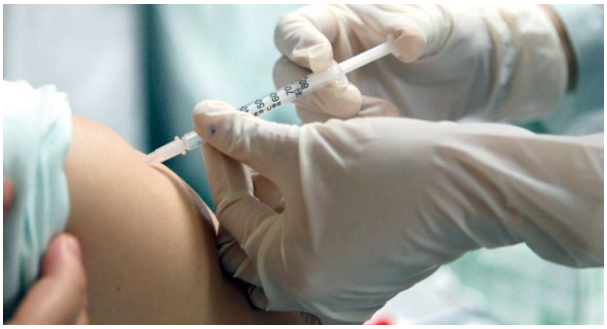
Для гриппа характерно острое начало: сильная головная боль, боли в глазных яблоках, в мышцах, быстро нарастающая лихорадка, в тяжелых случаях спутанность сознания, рвота, сухой надсадный кашель, боли по ходу трахеи, осиплость голоса.

При тяжелом течении быстро присоединяются осложнения: одышка, заложенность и боли в грудной клетке, не снижается температура, что свидетельствует о присоединении воспаления

легких. Кроме того, грипп может осложняться гайморитом, отитом, а несоблюдение постельного режима отрицательно влияет на сердечно-сосудистую систему, может привести к миокардиту.

Человечество научилось лечить грипп и предупреждать его различными профилактическими мерами. Однако существует уникальная возможность позаботиться о себе и своих близких заблаговременно, безболезненно, грамотно, результативно и бесплатно. Во всем мире медицина с давних времен использует ослабленный возбудитель как средство вакцинопрофилактики, с помощью, которой были забыты смертельные инфекционные заболевания, включая чуму, натуральную оспу, а многие инфекции стали управляемыми – корь, дифтерия, столбняк, коклюш.

В чем состоит смысл вакцинопрофилактики гриппа?



Ежегодно обновляется штаммовый состав вируса. Всемирная организация здравоохранения высылает во все страны информацию об ожидаемом спектре вирусов на будущий сезон для того, чтобы создать вакцину, при использовании которой в организме начнут вырабатываться противовирусные антитела прицельно на ожидаемые в этом сезоне вирусы. Их концентрация накапливается постепенно, она должна достичь максимума при пике заболеваемости – поздняя осень, начало зимы.

Учеными доказано, что если привьется около 70% населения, то риск заболевания тех, кто не может по каким-либо причинам пройти вакцинопрофилактику существенно уменьшится. Это очень важно для беременных в первом триместре, лиц имеющих аллергию на прививки, куриный белок, находящихся в состояниях обострения при хронических заболеваниях или при затяжном течении острого процесса.

Необходимые меры по профилактике гриппа включают:

– Ношение масок со сменой каждые 3 часа в очаге гриппа.

– Промывание полости носа и ротоглотки щелочной минеральной водой по возвращению с работы.

– Ограничение посещений мест скопления людей беременными, маленькими детьми, их родителями, возрастной группой лиц, особенно имеющих хронические заболевания.

– Включение в рацион салатов с редькой, луком, чесноком.

– Мытье рук 6-8 раз в день, т.к. доказано длительное присутствие вируса на деловых бумагах, компьютере, деньгах, поручнях в транспорте.

– Прием поливитаминов, длительные пребывания на воздухе, проветривание помещений.
– Прием противовирусных препаратов после совета с врачом и адаптогенов (элеутерококк, китайский лимонник, настойка женьшеня).

Что делать, если все-таки Вы заразились гриппом

Если вы заболели, останьтесь дома. Помните, вы способны заразить других!

В первые дни болезни соблюдайте постельный режим, чтобы избежать осложнений.

Соблюдайте правила личной гигиены: почаще мойте руки, прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля или чиханья. Использованные салфетки выбрасывайте. Пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем.

Регулярно проветривайте комнату.

Пейте как можно больше жидкости: теплый чай с лимоном или малиной, отвар шиповника, клюквенный или брусничный морс, компоты или просто воду.

Температуру до 38 °С не спешите сбивать – это показатель того, что в организме активно вырабатываются защитные клетки против вируса. И только при более высокой температуре примите жаропонижающие препараты. Не стоит принимать аспирин, особенно детям, так как это повышает риск такого жизнеугрожающего осложнения, как синдром Рейе.

Самолечение при гриппе недопустимо! Только врач может правильно оценить состояние больного и назначить лечение. Если потребуется лечение противовирусными препаратами, оно должно начинаться как можно раньше после появления типичных гриппоподобных симптомов. Противовирусные препараты облегчают клинические симптомы болезни, предотвращают тяжелые осложнения и снижают частоту обострения хронических заболеваний.