Что делать если укусил клещ?

Присосавшихся к телу клещей следует немедленно удалить, стараясь не оторвать погруженную в кожу центральную часть хоботка. Следует обратиться в медицинскую организацию (детям следует обратиться в детский травмпункт) для удаления клеща и решения вопроса о необходимости специфической профилактики. Клеща лучше сохранить живым для последующего анализа на наличие возбудителей.

Если клещ был удален самостоятельно, то снятого присосавшегося клеща следует поместить в емкость с крышкой (например, стеклянный флакончик) и создать в этой емкости повышенную влажность, поместив туда влажную ватку или свежую травинку и доставить в лабораторию. Место укуса рекомендуется обработать йодом, перекисью водорода или спирт-содержащим препаратом и тщательно вымыть руки.

Ситуация по мониторингу за заболеваниями, передающимися при укусе клещей, обращаемостью населения в медицинские организации по поводу укусов клещей, а также проведением комплекса профилактических и противоэпидемических мероприятий, направленных на предупреждение возникновения этих заболеваний находится на контроле Управления Роспотребнадзора по Республике Мордовия.

Источник: http://13.rospotrebnadzor.ru

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Энтеровирусные инфекции – группа острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами, характеризующихся многообразием клинических проявлений
от легких лихорадочных состояний до тяжелых менингитов.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде и длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоемах, предметах обихода, продуктах питания (молоко, фрукты, овощи). Вирус быстро погибает при прогревании, кипячении.

Энтеровирусные инфекции характеризуются быстрым распространением заболевания.

Возможные пути передачи инфекции: воздушно-капельный, контактно-бытовой, пищевой и водный.

Серозный вирусный менингит является наиболее типичной и тяжелой формой энтеровирусной инфекции.

Источником инфекции являются больные и вирусоносители, в том числе больные бессимптомной формой.

Заболевание начинается остро, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, спине, судорожный синдром, нередко выраженные катаральные проявления со стороны ротоглотки, верхних дыхательных путей. При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно изолировать больного, т.к. он является источником заражения, для окружающих, и обратиться к врачу.

Учитывая возможные пути передачи, меры личной профилактики должны заключаться в соблюдении правил личной гигиены,

соблюдении питьевого режима (кипяченая вода, бутилированная вода), тщательной обработки употребляемых фруктов, овощей и последующим ополаскиванием кипятком.

Следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим количеством людей (общественный транспорт, кинотеатры и т.д.). Рекомендуется влажная уборка жилых помещений не реже 2 раз в день, проветривание помещений.

Ни в коем случае не допускать посещения ребенком организованного детского коллектива (школа, детские дошкольные учреждения) с любыми проявлениями заболевания. При первых признаках заболевания необходимо немедленно обращаться за медицинской помощью, не заниматься самолечением!

Данная памятка для населения подготовлена Министерством здравоохранения Российской Федерации в связи с возникновением случаев заболеваний российских граждан, отдыхающих на курортах Турецкой Республики, и поступившим письмом Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека о мерах в связи с ситуацией в Турции.

Объявление

Уважаемые пациенты!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» информирует о том, что в кабинете №322 по адресу; г.Саранск, проспект 60 лет октября, д.6 работает Центр здоровья.

Обследование всех желающих с последующей консультацией терапевта проводится бесплатно при наличии паспорта и страхового полиса по предварительной записи.

В Центре здоровья проводится:

- обследование на аппаратно-программном комплексе,
- оценка состояния сердца на аппарате «Кардиовизор»,
- ангиологический скрининг сосудов с расчетом лодыжечно-плечевого индекса,
- биоимпедансметрия – определение состава тела и минеральной массы,
- спирография,
- определение сахара крови и холестерина крови,
- определение остроты зрения и ВГД в офтальмологическом кабинете.

Запись на обследование проводится в кабинете №322 или по телефону 89271818726

Также сообщаем, что в кабинете №322 проводится запись в Школы здоровья.

Профилактика и лечение гриппа

Инфографические материалы Министерства здравоохранения Российской Федерации по вопросам профилактики, клиники и лечения гриппа

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ МИНЗДРАВА РОССИИ
«ПОСЛУШАЙТЕ, ДОКТОР»
Присоединяйтесь
/poslushaite.doktor
/poslushaite_doktor

ОПАСНО! ГРИПП



Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА (38°)
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ
- СЛАБОСТЬ
- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА, ПОНОС)
- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА СВЕТ

ПРОФИЛАКТИКА

- ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ
- СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ*
- ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

- ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
- ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ
- ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
- ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

*Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 № 125н (ред. от 16.06.2016) «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»).

Инфографические материалы Министерства здравоохранения Российской Федерации по вопросам вакцинации в рамках национального календаря профилактических прививок

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ МИНЗДРАВА РОССИИ
«ПОСЛУШАЙТЕ, ДОКТОР»
Присоединяйтесь
/poslushaite.doktor
/poslushaite_doktor

ВАЖНО! ПРИВИВКИ



Национальный календарь профилактических прививок* Российской Федерации по числу инфекций соответствует лучшим мировым практикам.

Сегодня он включает вакцинацию против 12 инфекционных заболеваний: корь • краснуха полиомиелит • эпидемический паротит • туберкулез • столбняк • дифтерия • гепатит В • коклюш гемофильная инфекция • пневмококковая инфекция • грипп.

БЕСПЛАТНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ



ВОЗРАСТ	24 ЧАСА	3-7 ДЕНЬ	1 МЕСЯЦ	2 МЕСЯЦ
НАИМЕНОВАНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В	ТУБЕРКУЛЕЗ	ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В	ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ



3 МЕСЯЦ ВОЗРАСТ	4,5 МЕСЯЦ	6 МЕСЯЦ
ДИФТЕРИЯ, КОКЛЮШ, СТОЛБНЯК ПОЛИОМИЕЛИТ ГЕМОФИЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ	ДИФТЕРИЯ, КОКЛЮШ, СТОЛБНЯК ПОЛИОМИЕЛИТ ГЕМОФИЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ	ДИФТЕРИЯ, КОКЛЮШ, СТОЛБНЯК ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В ПОЛИОМИЕЛИТ ГЕМОФИЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ

ГРИПП

Дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.



12 МЕСЯЦ ВОЗРАСТ	15 МЕСЯЦ	18 МЕСЯЦ	20 МЕСЯЦ
КОРЬ, КРАСНУХА, ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В	ПНЕВМОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ	ПОЛИОМИЕЛИТ ДИФТЕРИЯ, КОКЛЮШ, СТОЛБНЯК ГЕМОФИЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ	ПОЛИОМИЕЛИТ

6 ЛЕТ ВОЗРАСТ	6-7 ЛЕТ	14 ЛЕТ	ОТ 18 ЛЕТ
КОРЬ, КРАСНУХА, ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ	ДИФТЕРИЯ, СТОЛБНЯК ТУБЕРКУЛЕЗ	ДИФТЕРИЯ, СТОЛБНЯК ПОЛИОМИЕЛИТ	ДИФТЕРИЯ, СТОЛБНЯК каждые 10 лет от момента последней ревакцинации



1-55 ЛЕТ ВОЗРАСТ	1-25 ЛЕТ	1-55 ЛЕТ
ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В не привитые ранее	КРАСНУХА Дети от 1 года до 18 лет, женщины от 18 до 25 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против краснухи	КОРЬ Дети от 1 года до 18 лет (включительно) и взрослые до 35 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори; взрослые от 36 до 55 лет (включительно), относящиеся к группам риска (работники медицинских и образовательных организаций, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы; лица, работающие вахтовым методом, и сотрудники государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори

● первая вакцинация ● следующая вакцинация и ревакцинация ● вакцинация для групп риска**

* Приказ Минздрава России от 21.03.2014 № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям».
**Информацию о принадлежности к группе риска вы можете получить у своего лечащего врача: педиатра или терапевта.

1 декабря отмечается Всемирный день борьбы с синдромом приобретенного иммунодефицита (СПИД)

Ежегодно 1 декабря отмечается Всемирный день борьбы с синдромом приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Впервые этот день отмечался в 1988 году по предложению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Это связано с тем, что синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) приобрел масштабы пандемии.

Целью Всемирного дня борьбы против СПИДа является повышение глобальной осведомленности о ВИЧ/СПИДе и демонстрация международной солидарности перед лицом пандемии.

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – вирус, вызывающий СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). Этот вирус передается от одного человека другому через кровь или в результате полового контакта. ВИЧ поражает иммунную систему человека, которая отвечает за борьбу с инфекцией. В итоге иммунная система ослабевает до такой степени, что не может противостоять болезням и инфекциям, атакующим организм. Вследствие ухудшения состояния человека ему ставят диагноз СПИД.

В этот день мировая общественность выражает солидарность с людьми, затронутыми эпидемией, и поддержку усилий по борьбе со

СПИДом во всем мире.

---

17 ноября - Международный день отказа от курения

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

– в мире 90% смертей от рака легких, 75% – от хронического бронхита и 25% – от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

– каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);

– в России курит минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов – 53% юношей и 28% девушек;

– заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).

– курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Цель Международного дня отказа от курения – способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Табак – одна из величайших угроз здоровью, с которой столкнулось человечество. Каждый день в мире умирают от заболеваний, связанных с курением – 750 человек. В России курит более 50 % мужчин и каждая десятая женщина.

Табачный дым содержит практически всю таблицу элементов Менделеева, в том числе и радиоактивный полоний. При горении температура сигареты достигает 300 градусов. Именно при такой температуре образуются канцерогенные вещества, т.е. соединения вызывающие развитие раковых заболеваний. Вот почему в 98% случаев раком легких страдают курильщики. Вдумайтесь в эту цифру!

Сигареты убивают больше, чем СПИД, алкоголь, автокатастрофы, самоубийства, наркотики и пожары вместе взятые.

Попадая в дыхательные пути, никотин разрушает ткань легкого, приводя к необратимым изменениям, проявляющимся нарастающей одышкой и приводящим к смерти.



Появившаяся охриплость голоса, кашель с мокротой и прожилками крови, боли и першение в горле на фоне «курения со стажем» являются поводом к немедленном обращению к врачу. Помимо прямого действия на легочную ткань никотин сужает сосуды, тем самым ухудшая доставку крови, а с ней и кислорода к тканям, повышает вязкость крови. Именно это является одним из факторов развития сердечно-сосудистой патологии – ишемической болезни сердца, артериальной гипертонии, нарушений сердечного ритма. По этой же причине женщины и так в первую очередь подверженные варикозному расширению вен нижних конечностей могут значительно усугубить эту проблему курением. Мужчинам же более знакомы боли в икроножных мышцах при ходьбе как проявления облитерирующего атеросклероза нижних конечностей, что при

продолжении курения может привести к ампутации ног.

Сейчас все больше девушек и женщин приобщаются к табакокурению. А ведь это легкомысленное поведение легко превращается в преступное, если курящая женщина ожидает ребенка. Известно, что основные органы и системы будущего человека формируются в первые 12 недель беременности. Никотин из крови матери попадает в кровь плода и резко ухудшает его питание, сужая кровеносные сосуды. Поскольку организм плода еще не может самостоятельно обезвреживать токсические вещества, которые поставляет ему курящая мать – у таких детей нередко развиваются такие тяжелые заболевания как умственная и физическая отсталость, недоразвитие сердца, мозга, печени, легких, кроветворной системы, а также различные уродства и выкидыши

Задумайтесь, стоит ли подвергать себя такой опасности?

О противодействии распространению инфекций, передающихся с укусом клещей

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека информирует, что в связи с установившейся жаркой погодой активность насекомых, в том числе клещей, являющихся переносчиками различных инфекционных заболеваний, снижается.

При этом рамках профилактических и противоэпидемических мероприятий специалистами Роспотребнадзора во всех субъектах Российской Федерации сформированы и продолжают реализовываться планы по предупреждению распространения инфекционных

заболеваний, передающихся с укусами насекомых, ведется контроль за проведением и эффективностью акарицидных обработок.

По состоянию на 5 августа, обработано уже 151 тысяч га зон массового отдыха, парков, скверов и летних оздоровительных учреждений из 130 тысяч га, изначально запланированных к обработке в течение всего сезона 2016 года (в 2010 году обработано 50 тыс. га).

В каждом субъекте Российской Федерации в федеральных бюджетных учреждениях здравоохранения Роспотребнадзора и их филиалах открыты пункты по приему и проведению исследований клещей на предмет их зараженности вирусом клещевого вирусного энцефалита и боррелиями (возбудителями боррелиоза).

Удельный вес клещей, являющихся переносчиками вируса клещевого вирусного энцефалита, среди исследованных клещей из окружающей среды, составляет на текущий момент 2,8% (в 2010 году – 5,6%).

Удельный вес клещей, зараженных боррелиями, среди исследованных клещей из окружающей среды составляет 6,8% (в 2010 году – 9%).

По состоянию на 5 августа 2016 года, в медицинские организации обратились 409 тысяч человек по поводу присасывания клещей. Количество обратившихся по поводу присасывания клещей уменьшилось на 12% по сравнению с уровнем прошлого года за аналогичный период и не превышает среднемноголетние значения.

Источник: http://rospotrebnadzor.ru/

Международный день борьбы с гепатитом

Международный день борьбы с гепатитом отмечается 28 июля по инициативе Всемирного альянса по борьбе с гепатитом.

Существует пять основных вирусов гепатита, определяемых как типы A, B, C, D и E. В зависимости от типа заболевания люди могут заразиться либо от инфицированных жидкостей организма, либо от пищевых продуктов и воды. В Российской Федерации гепатиты В и С включены в перечень социально значимых заболеваний. Вирусы гепатита В и С передаются через зараженную кровь, а также через зараженные иглы и шприцы в учреждениях здравоохранения и среди людей, потребляющих инъекционные наркотики. Вирусы также могут передаваться в результате незащищенных половых контактов и от инфицированной матери новорожденному ребенку.

Наиболее эффективным способом профилактики гепатитов А и В является вакцинация. Прививки от вирусного гепатита В внесены в национальный профилактический календарь и проводятся бесплатно.

Вирусный гепатит С может в течение нескольких лет протекать бессимптомно, однако развитие заболевания приводит к развитию онкологии и цирроза печени. Поэтому крайне важно вовремя диагностировать болезнь и начать лечение.

В мае 2016г. Всемирная ассамблея здравоохранения приняла первую «Глобальную стратегию сектора здравоохранения по вирусному гепатиту на 2016-2021 гг.». Перспективой этой стратегии является ликвидация вирусного гепатита как проблемы общественного здравоохранения, что включено в глобальные задачи по сокращению новых инфекций вирусного гепатита на 90% и сокращению случаев смерти из-за вирусного гепатита на 65% к 2030 году.

Внимание: грипп!

Что такое грипп?

Грипп – это острое респираторное вирусное заболевание, которое сопровождается поражением верхних дыхательных путей.

Как передаётся грипп

Вирус гриппа легко передаётся воздушно-капельным путём при чихании, разговоре.



Симптомы гриппа

- Температура 38 0С и выше.
- Сохранение высокой температуры дольше 5 дней.
- Сильная головная боль, которая не проходит при приеме обезболивающих средств, особенно при локализации в области затылка.
- Одышка, частое или неправильное дыхание.
- Нарушение сознания – бред или галлюцинации, забытье.
- Судороги.
- Появление геморрагической сыпи на коже.

При всех перечисленных симптомах, а также появлении других тревожных симптомов, которые не входят в картину неосложненного гриппа, следует немедленно обратиться за

медицинской помощью.

Кто чаще болеет гриппом?

Наиболее подвержены гриппу люди с ослабленной иммунной системой:
• Дети младше 2 лет, поскольку их иммунная система неокончательно сформирована.

- Лица, страдающие различными иммунодефицитными состояниями: врожденными иммунодефицитами или ВИЧ.
- Пожилые люди.

Кто тяжелее переносит грипп
• Лица, страдающие хроническими заболеваниями, сердечно-сосудистыми заболеваниями; особенно врожденными и приобретенными пороками сердца (особенно митральный стеноз).

- Лица, страдающие хроническими заболеваниями легких (в том числе бронхиальной астмой).
- Больные сахарным диабетом.
- Больные хроническими заболеваниями почек и крови.
- Беременные.
- Пожилые люди старше 65 лет, поскольку в большинстве случаев у них имеются хронические заболевания в той или иной степени.
- Дети до 2 лет и лица, страдающие иммунодефицитом, также подвержены развитию осложнений гриппа.

Меры профилактики

Вакцинация

Самый современный и эффективный способ защиты от гриппа – это вакцинация.

Гигиена

Хоть вирус и передается воздушно-капельным путем, косвенным передатчиком являются руки.

На руках больного вирусов как правило много. Он касается ими других предметов (поручней, ручек и т.д.), за которые потом берутся здоровые люди. Заражение происходит, когда человек дотрагивается грязными руками до своего лица или берет ими продукты. Требование мыть руки по многу раз в день – это не пустой звук. Это защита от гриппа. Необходимо носить с собой влажные салфетки и протирать ими руки, находясь вне дома. Отказ от рукопожатия во время гриппа – это не акт невежливости, а проявление образованности и любви к ближнему.

Старайтесь не дотрагиваться до поверхностей, которые могут быть загрязнены вирусом. Необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание жилищ.

Ношение маски



Ее обычно носят здоровые, но чтобы не заразить окружающих здоровых людей, носить маску нужно больному человеку.

Для здоровых маска остается средством профилактики гриппа: надевать ее нужно при посещении общественных мест (в транспорте, поликлинике, магазине).

Свежий воздух

Вирус гриппа обожает теплые помещения с застойным сухим воздухом, поэтому во время эпидемии нужно как можно больше бывать на свежем воздухе.

Помните, что ваш враг при гриппе – не сквозняк, а закрытая форточка:

- Если в доме больной, а помещение закупорено, то вскоре заболеют все.
- Если вы еще не заболели, а только принесли с собой вирус, то в невентилируемой теплой квартире он начнет размножаться с дикой скоростью.

Поддерживайте оптимальную температуру и влажность в помещении:

- температуру – 20°С (довольно прохладно, но это самая здоровая температура в сезон эпидемий);
- влажность – 50 – 70%.

Зимой дома повышенная сухость, поэтому желательно иметь увлажнитель или держать открытыми емкости с водой.

Увлажнение слизистых хорошо делать распылителем, используя любой флакон от капель-спрея:

- Физиологический или обычный соляной раствор (чайная ложка соли на литр воды) залить во флакон.
- Распылять раствор в нос как можно чаще, особенно в местах скопления людей.

Придя домой, нужно сделать «генеральную» промывку носа для удаления поселившихся в нем вирусов:

- зажав одну ноздрю, другой «пить» солевой раствор;
- повторить то же со второй ноздрей.

Следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры и т.д.). Соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) и сократить время контакта при общении с людьми, которые могут быть больны.

Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного адекватного иммунного

ответа. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание, прием поливитаминов. Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций, больше гуляйте на свежем воздухе.



Употреблять в пищу больше лука, чеснока, их можно развешивать в виде гирлянд или раскладывать в открытой посуде в нарезанном виде.

Самолечение при гриппе недопустимо!

Если вы тяжело больны или принадлежите группе лиц с высоким риском возникновения осложнений от гриппа – обратитесь за медицинской помощью. Только врач может правильно оценить состояние больного и назначить специфическое 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.

Общие правила лечения гриппа

Постельный режим с первого же дня: никакой мужественной самоотдачи на работе с заражением окружающих. Большинство жертв гриппа – трудоголики, переносящие болезнь на ходу.

При симптомах гриппа предпочтительнее вызов врача или «скорой» на дом:

Многочасовое сидение в очереди добавит больному тройку лишних вирусов, в том числе и тот самый H1N1, которого у человека, возможно, и не было при входе в поликлинику.

Больного нужно хорошенько укутать, но в самом помещение должно быть свежо и влажно:

проветривать комнату, где лежит больной, необходимо по нескольку раз в день;

требуется постоянное увлажнение воздуха в помещении.

Обильное питье – обязательное условие лечения. Пить нужно не просто много, а очень много:

чаи с ромашкой, календулой, липой, малиной, черной смородиной;

компоты из яблок, сухофруктов, кураги;

отвары шиповника;

молоко с медом и содой.

Принимать пищу больному, пока ему не захочется самому, не нужно. Поэтому не стоит уговаривать покушать «для сил», особенно детей.

Температуру выше 38 – 38,5 Cº сбивать не надо: при высокой температуре вирусы массово гибнут.

Жар выше 39Cº понижают при гриппе парацетомолом или ибупрофеном: принимать аспирин опасно!

29 октября - Всемирный день борьбы с инсультом!

По определению ВОЗ, инсульт – это внезапно развившиеся клинические симптомы локального или генерализованного нарушения мозговых функций, длящиеся 24 часа и более или приводящие к смерти пациента в результате сосудистых нарушений при отсутствии других причин.

Статистика подтверждает, что в существующей действительности инсульт превратился в огромную проблему всего человечества. Сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место в списке смертельных и приводящих к инвалидизации недугов. Поэтому неслучайно мировая общественность и ВОЗ в частности, стремясь привлечь максимальное внимание к проблеме распространенности инсульта, объявила 29 октября Всемирным днем борьбы с инсультом.

Главной задачей мероприятий, проводимых в этот день медицинскими учреждениями, является повышение осведомленности населения, и прежде всего молодежи, о проблеме инсульта, важности правильного и своевременного оказания первой помощи и, конечно же, о профилактических мерах.

С каждым годом инсульт поражает все более молодых людей. Основными причинами этой страшной болезни у молодежи, по мнению врачей, являются раннее курение, употребление противозачаточных таблеток и энергетических напитков, резко повышающих давление, что приводит к разрыву сосудов головного мозга – кровоизлиянию или прекращению поступления кислорода из-за тромба, перекрывшего доступ крови.

Каждый, кто так или иначе, сталкивался с проблемой инсульта, знает, что судьба больного и успешная реабилитация полностью зависит от ранней диагностики заболевания и быстрого оказания медицинской помощи. А это означает, что каждый человек должен

быть хорошо осведомлен о причинах, симптомах и правилах оказания первой помощи при инсульте. Важно вовремя распознать и диагностировать инсульт, чтобы успеть вызвать врача. Лишь 50% россиян знают о признаках инсульта, и только 20% имеют представление о том, что же делать, если случился инсульт.