

ХЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Международный день защиты детей
Детский травматизм – серьезная проблема

Психологическая помощь и поддержка
Телефон доверия для детей и взрослых

Всемирный день борьбы с наркоманией
Профилактика наркомании в семье

Отдыхаем с пользой
Чем полезно плавание

Если у вас повышен холестерин
Проверь свой уровень холестерина

с. 3

с. 1 Ах, эта родинка...
Коварная меланома

с. 3

с. 1 Клещей бояться - в лес не ходить...
Об этом нужно помнить

с. 4

с. 2 День медицинского работника
Поздравление с профессиональным праздником

с. 4

с. 2 В Хакасии состоялся конкурс «Лучший фельдшер»

с. 4

**1 июня –
Международный
день защиты детей**



Самое дорогое, что есть в жизни человека, – это дети. И каждый родитель обязан подарить своему ребенку любовь, мир, благополучие, счастливое детство. Чтобы привлечь внимание общества к проблемам, связанным с защитой прав ребенка, во всем мире каждый год отмечают Международный детский день, или как мы его привыкли называть – День защиты детей.

*Пусть в первый летний день проснутся люди
От щебетанья детских голосов.
И пусть всегда ребенок каждый будет
Согрет любовью, счастлив и здоров!*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА:

ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

8-800-250-44-25

Консультация по представленным телефонам:

- Бесплатная
- Анонимная
- Круглосуточная

Консультация предоставляется по любым вопросам, например:

- семейные проблемы (детско-родительские, конфликты между детьми и т.д.);
- проблемы в школе (конфликты и недопонимания с учителями, одноклассниками и т.д.);
- проблемы взаимоотношений с друзьями, партнером и т.д.;

- состояния душевной боли, горя, переживания, когда, порой, просто хочется высказаться и пожаловаться на весь мир;

- проблемы принятия и познания себя;

- и по многим другим, не вошедшим в перечень.

Вас поймут и выслушают. Совместно со специалистом Вы сможете найти правильное решение.

Работает телефон доверия и в г. Абакане: 215-002 (бесплатная анонимная психологическая помощь).

Также в г. Абакане есть возможность посетить медицинский психолога в Антикризисном центре по адресу: пр. Ленина, 36. Прием бесплатный.

Телефон регистратуры: 215-660.

КОЛОНКА ВРАЧА

ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ – СЕРЬЕЗНАЯ ПРОБЛЕМА

Детский травматизм кажется неизбежным злом, особенно в летний период: на каникулах тяжело контролировать ребенка и ограждать его от опасностей. На самом деле большинства травм и опасных ситуаций можно избежать. В структуре детского летнего травматизма преобладают **бытовые травмы**.

Причины их весьма разнообразны: ожоги, ранения острыми предметами, падения и другие. Повреждения чаще всего носят характер поверхностных ранений, ушибов, растяжений. Исходы не всегда бывают благополучными. Часть детей нуждается в стационарном лечении в связи с переломами, ожогами, сотрясениями головного мозга.

В летний период у детей возрастает частота ссадин, ушибов, переломов, повреждений органов грудной и брюшной полостей, черепно-мозговых травм, полученных **во дворах, на улице**. Установлено, что каждой возрастной группе присущи свои наиболее типичные причины повреждений и травмогенные ситуации, обусловленные особенностями психофизического и эмоционального развития.

Дети в возрасте 5–7 лет, увлекаясь игрой, теряют над собой контроль, именно поэтому они чаще всего получают травмы в таких ситуациях.

Дети 7–14 лет реже получают повреждения в квартире. Жажда исследовательской деятельности влечет их на улицу, порой в совсем неподходящие для прогулок места – строительные площадки, захлапленные дворы и пустыри. Импульсивность, склонность к шалости нередко делают их участниками отчаянных игр, связанных с огнем, погонями по крышам сараев,

прыжками с большой высоты, влезанием на заборы. В этой возрастной группе 78% травм дети получают **во дворах, на улицах** и только 22% – **в помещениях**.

В летнее время зоной повышенной опасности становятся **детские площадки**, особенно качели. После падения с качели типичной ошибкой является попытка встать на ноги, приводящая к получению дополнительного удара. Чтобы этого не произошло, необходимо с раннего возраста обучать ребенка правилам поведения на улице.

Повышенное внимание должно быть уделено безопасности **на дорогах**.

Самая опасная машина – стоящая: ребенок считает, что если опасности не видно, значит, ее нет. Но, выходя из-за такой машины на проезжую часть, ребенок

может попасть под колеса другой машины.

Особого внимания заслуживает травматизм **при езде на велосипедах**. Половина подобных повреждений приходится на детей 10–14 лет. Характер травм разнообразен: от легких ссадин до крайне тяжелых комбинированных повреждений, в ряде случаев заканчивающихся смертельным исходом. Непосредственной причиной тяжелых увечий являются наезды и столкновения с движущимся транспортом.

В последнее время все большей популярностью у ребят пользуется **катание на роликовых коньках**. Оно приносит большое удовольствие, но нужно помнить, что желательно кататься на роликовых трассах или на очень ровном дорожном покрытии, обязательно пользоваться защитным снаряжением (шлем, протекторы для кистей, локтей, коленей). При падении возможны серьезные ушибы, и чаще

всего поражаются суставы рук, предплечья, колени.

Серьезную озабоченность вызывают **поражения электрическим током**, которые приводят не только к глубоким ожогам, но и к остановке сердца, дыхания, что требует немедленного проведения реанимационных мероприятий. Причина часто кроется в неисправных проводке и электроприборах, за ремонт которых берутся сами ребята, не обладая достаточными навыками и знаниями техники безопасности.

Существует ошибочное мнение, что уберечь ребенка от травм можно лишь сплошными запретами. Это не так. Детям нужна свобода, простор для творчества, в играх у них формируется характер, воля, физические качества. Движение стимулирует развитие мысли. Задача взрослых не бороться с физиологически оправданной активностью, а отвлекать детей от рискованных шалостей, заполнять их досуг разумными играми, а также научить предвидеть травмоопасные ситуации.

Охрана здоровья детей – важная задача. В связи с этим остро встает вопрос о профилактике детского травматизма. И в этом большая роль отводится родителям. Невозможно водить ребенка все время за руку. Необходимо **своевременно объяснить ему**, где, когда и как он может попасть в опасную ситуацию. Обыденность ситуации притупляет бдительность родителей, а невнимательность детей часто приводит к печальным результатам. Чтобы этого избежать, надо объяснить детям в доступной форме, как надо беречь себя и защищать.

Детский травматизм – серьезная проблема, но если родители будут следить за своим ребенком и научат его правилам безопасности, многих травм удастся избежать.

Безопасных Вам каникул!

Врач-педиатр ГБУЗ РХ «Абаканская межрайонная детская клиническая больница» Людмила Анатольевна МАКАРОВА

26 июня – Международный день борьбы с наркоманией

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ В СЕМЬЕ



Наркомания – болезнь молодых. Многие подростки пробуют наркотики уже в школе. Произойдет это или нет, зависит и от семьи.

О том, что может сделать семья для того, чтобы ребенок не стал наркоманом, рассказывает Евгений Брюн, главный специалист-нарколог Минздравсоцразвития России и Антон Лебедев, медицинский психолог Московского научно-практического центра наркологии Минздравсоцразвития России.

УЧИТЕ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Наркотики, как и алкоголь, – самый быстрый и простой способ получить удовольствие. Если ваш ребенок с детства имеет хобби и интересы, поглощающие его время без остатка, то ему, во-первых, не хватит времени на наркотики, а во-вторых, они окажутся не нужны. Подросток привыкнет получать удовольствие от совсем других вещей. Только хобби, конечно, должны быть добровольными. Обязательно дайте ребенку возможность искать себя, поскольку угадать, что способно его действительно увлечь, очень трудно.

У детей есть особенность: раз в несколько лет у них наступает так называемый критический возраст, после которого личность меняется. Ребенок ищет себя, и в этих поисках его может бросать из стороны в сторону. «Начал собирать марки – бросил, играть в шахматы – бросил, пошел в секцию – бросил, – говорит Брюн, – это совершенно нормальное явление».

ГОТОВЬТЕСЬ К РАЗГОВОРУ

Распространено заблуждение, в результате которого в российских семьях часто встречается полное молчание о наркотиках. Практикуется не говорить об их существовании и опасности, откладывая разговор на потом, в надежде, что чем позже ребенок узнает, тем лучше. Но ребенок все равно узнает: в школе, из телевизора, на улице. Поэтому начните разговор самостоятельно. К этому моменту вы для ваших детей должны быть настоящим авторитетом. Тогда именно вашу позицию ребенок воспримет как истину в последней инстанции. Необходимо объяснить, что опасны и противозаконны все наркотики – и «тяжелые», и «легкие». При этом общие фразы о вреде наркотиков для организма подростка не убедят – подробно расскажите, чем заканчивается даже безобидное предложение попробовать психоактивное вещество.

Поэтому к моменту, когда ребенок подрос, вам надо обладать всей информацией о вреде наркотиков. Если задается вопрос, поговорите спокойно. Не впадайте в панику и не суетитесь – ведь избыточные эмоции родителей могут стать для ребенка знаком, что тема их сильно волнует и пугает. То есть лишний раз задержать его внимание и вызвать более пристальный интерес.

«Лучше всего воспользуйтесь ситуацией, чтобы поговорить о наркотиках, – советует Лебедев, – например, каким-то случа-

ем, который произошел у тех же соседей». Учитесь слушать вашего ребенка и будьте аккуратны в разговоре. А вот чего не стоит делать, так это обманывать. Благодаря Интернету можно легко проверить ваши слова и перестать доверять родителям.

УСПЕХ – ЭТО ДРУГОЕ

В молодежной субкультуре наркотики часто связываются с успешностью – многие кумиры молодежи употребляют психоактивные вещества почти открыто. У необладающих достаточным жизненным опытом подростков возникает ложная мысль о причинно-следственных связях: «Употребляешь наркотики – тебя ждет успех». И здесь очень важно прояснить ребенку картину.

Во-первых, необходимо вести разговор об успехе тактично. Если вы начнете просто очернять кумиров своих детей, скорее всего, быстро потеряете контакт с подростками. Лучше показывать «правильные» примеры, чем нападать на «неправильные».

Во-вторых, очень здорово, если сами родители – увлеченные своим делом люди, при этом еще и ведущие здоровый образ жизни и никак не связанные с наркотиками. В этом случае вы – лучший пример. «Если папа лежит на диване и при этом настаивает, чтобы сын занимался спортом, вряд ли это увлечет ребенка», – замечает главный нарколог.

Такие же знакомые и друзья вашей семьи – тоже очень хороший аргумент для ребенка. Другое дело, что озботиться этими аргументами надо задолго до того, когда ребенок встретится с наркотиками.

ЗНАЙТЕ ДРУЗЕЙ

Основное правило – будьте внимательны и наблюдательны, чтобы сразу заметить все изменения, происходящие с детьми, и вовремя на них отреагировать. Знайте, в каком окружении вращается ваш ребенок. Поэтому с самого раннего возраста приглашайте в гости его друзей. «Ведь ребенок выбирает не наркотики, он выбирает стиль жизни, связанный с наркотиками», – объясняет Брюн. Добавь-

те ребенка в друзья в социальных сетях, станьте своим в этой среде – достаточно присутствовать, не навязываясь. Тогда и вы будете максимально информированы о круге общения вашего ребенка, и для него ваш авторитет вырастет.

БЛАГОПОЛУЧНАЯ СЕМЬЯ – ЗАЛОГ БЕЗОПАСНОСТИ?

Не секрет, что дети и из благополучных с виду семей начинают принимать наркотики. «Даже если папа – уважаемый профессор, – говорит Антон Лебедев, – это не гарантия того, что ребенок не станет принимать наркотики. Отец так занят поездками и преподаванием, что у него может просто не хватать времени на общение с семьей».

Очень важен психологический климат в семье: насколько хорошо налажены взаимоотношения, принято ли делиться своими чувствами и переживаниями. Необходимо, чтобы дети доверяли родителям и не боялись, что за рассказ о контакте с наркотиками или специфической средой их сразу начали ругать или наказывать. В таком случае они все оставят при себе, опасаясь родительского гнева.

Для развития наркомании требуется благодатная почва. Подросток из семьи с теплой, доверительной атмосферой, даже попробовав наркотик, не сможет оценить его действие. Поскольку удовольствия в его жизни и так достаточно – общение в семье и интересный досуг. Если же человеку не хватает общения, сильных впечатлений и эмоций, наркотик станет им заменителем.

В случае, если вам кажется, что ваш ребенок принимает наркотики (а признаки этого обычно хорошо заметны: ломается вся система поведения подростка, он начинает «шифроваться», не спать ночами, закрываться в ванной), не тяните с разговорами и не намекайте.

Спросите напрямую, и если он будет отнекиваться, предложите сдать анализ на наркотики и развеять ваши сомнения.

Источник информации: официальный сайт Takzdorovo.ru (интернет-портал о здоровом образе жизни Минздравсоцразвития РФ).

Отдыхаем с пользой

ЧЕМ ПОЛЕЗНО ПЛАВАНИЕ

Впереди пора отпусков, и многие отправятся к морю, где полноценный отдых можно сочетать с активными занятиями плаванием. Если нет возможности поехать на море, можно плавать в местных водоемах или посещать бассейн.

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ ПЛАВАНИЯ?

Плавание оказывает оздоровительное воздействие на весь организм человека.

Особенно на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плечей), суставы (бедра, руки, шея), опорно-двигательный аппарат.

Регулярное занятие плаванием значительно улучшает работу кровеносной и сердечно-сосудистой систем. Синхронная работа мышц, согласованная с дыхательными движениями способствует усилению дыхательной мускулатуры, повышает тонус и увеличивает жизненный объем легких. При этом легкие потребляют максимально возможное количество кислорода, который попадает во все органы и системы организма.

В процессе плавания происходит чередование работы разных мышц: одни напрягаются, другие расслабляются, это увеличивает их работоспособность, развивает и

способствует увеличению силы. Плавность и размеренность движений способствует растягиванию мышц и их удлинению, тем самым они становятся крепче, сильнее.

В воде снижается статическое напряжение, разгружается позвоночник. Это способствует формированию правильной осанки. Отсутствие опоры для ног и постоянное активное движение позволяет укрепить стопы и является отличной профилактикой против плоскостопия.

Физическое воздействие воды на тело человека (напоминающее массажный эффект) позволяет повысить общий тонус организма, усилить стрессоустойчивость, снять не только физическое, но и психическое напряжение.

Плавание является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему. В результате этого повышается и адаптивная способность организма, позволяющая приспосабливаться к изменениям внешней среды.

Тем, кто желает избавиться от лишнего веса, плавание – идеальный вариант. Во время плавания ускоряются обменные процессы, лишние калории «сжигаются» очень быстро.

Плавание способствует развитию гибкости тела, повы-



шению выносливости, увеличению работоспособности, поднятию настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.

Плавание практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Этому виду спорта обучают даже грудных детей с самого рождения, его также рекомендуют беременным и пожилым людям.

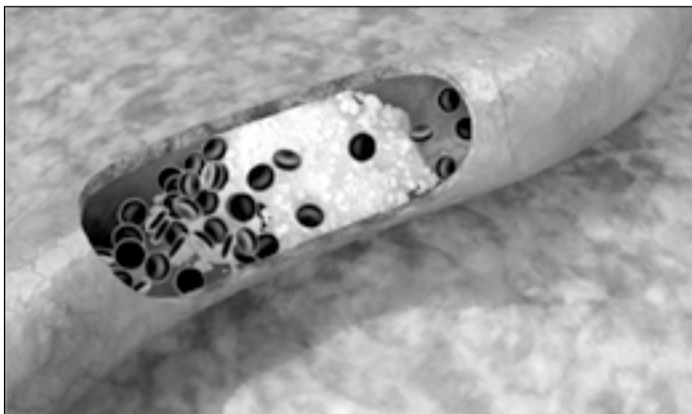
Кроме плавания достаточно эффективными являются и различные упражнения в воде. Это аквааэробика и водная йога, водный шейпинг и ходьба (бег) в воде, растяжки и упражнения у бортика бассейна. Все эти упражнения направлены на тренировку отдельных групп мышц. Их эффективность увеличится, если занятия будут проводиться под руководством опытного инструктора.

Пусть плавание принесет вам удовольствие, а его позитивное влияние на организм послужит поводом для более частого посещения бассейна или очередной поездки к морю.

Республиканский центр медицинской профилактики

Если у вас повышен холестерин

ПРОВЕРЬ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА



виту атеросклероза.

Липопротеиды высокой плотности (ЛПВП) небольшие по размеру, они содержат другой белок, чем ЛПНП. Проникая в стенку сосуда, они захватывают холестерин и уносят его в печень. Чем ниже уровень ЛПВП, т.е. холестерина в «хороших» комплексах, тем выше риск атеросклероза.

Что делать, если уровень холестерина в Вашей крови повышен?

Содержание холестерина можно снизить. Для этого нужно вести здоровый образ жизни. Будьте физически активны, питайтесь правильно и откажитесь от курения: оно значительно повышает риск образования атеросклеротических бляшек. Необходимо снизить потребление твердых животных жиров, где одновременно содержится много насыщенных жирных кислот и холестерина, их много в сливочном масле, жирных молочных продуктах, жирных сортах сыра, сдобной выпечке, жирном мясе. **Жиры должны составлять около 30 процентов общей калорийности пищи, из них насыщенные – не более 10 процентов (1/3 всех жиров), а 2/3 жиров должны поступать за счет потребления растительных масел, рыбьего жира. Соблюдая нижеприведенные правила, Вы можете добиться снижения уровня холестерина в крови на 10–12 процентов.**

Допустимое количество яиц – два в неделю. Используйте в своем рационе продукты со сниженным содержанием жира и холестерина: в первую очередь – обезжиренные молочные продукты.

Выбирайте хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые макароны, каши, приготовленные на воде. Ешьте больше овощей и фруктов.

Из мясных продуктов остановитесь на курице, индейке и телятине. Перед приготовлением удаляйте с мяса жир, с птицы – кожу.

Увеличьте потребление рыбы, особенно морской. Лучше, если рыба будет присутствовать в вашем рационе ежедневно.

Выбирайте десерты без жира, сливок и большого количества сахара. Остановитесь на фруктовых салатах и несладких желе.

Потребляйте больше продуктов, содержащих растворимую клетчатку: овсяные хлопья, яблоки, сливы, ягоды, бобы. Они снижают уровень холестерина в организме и увеличивают его выведение.

Не жарьте на масле, лучше варите, тушите, запекайте. Используйте посуду с покрытием, не требующим добавления жира при приготовлении пищи.

Что делать, если диета не дала результатов?

Если через 6–8 недель диеты снижение уровня общего холестерина в крови составило менее 5 процентов и риск развития атеросклероза все еще высок, то врач может назначить Вам лекарства, снижающие уровень холестерина в крови. **Ни в коем случае не занимайтесь самолечением и не поддавайтесь рекламе «чудодейственных» пищевых добавок!**

Исследования показывают, что снижение уровня холестерина в среднем на 10 процентов приводит к снижению риска развития основных сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от них на 20–50 процентов. Кардиологи всего мира считают, что свой уровень холестерина должен знать каждый человек старше 20 лет.

Проверьте свой уровень холестерина!

Источник информации: официальный сайт Takzdorovo.ru (интернет-портал о здоровом образе жизни Минздрава России)

Ах, эта родинка...

КОВАРНАЯ МЕЛАНОМА

Меланома может зародиться практически из любого пигментированного образования на коже. Неожиданностей можно ждать как от черно-коричнево-красной родинки (по латыни ее называют невус), так и от светлой, розовой или белой. Хотя, чем насыщеннее цвет у родинки, тем больше в ней клеток, содержащих пигмент меланин, а значит, тем выше риск появления тяжелого заболевания. Меланоме отличается значительная агрессивность (опухоль растет очень быстро). Проблема, как правило, обнаруживает себя в молодом и среднем возрасте (от 15 до 50 лет).



По подсчетам Всемирной организации здравоохранения, каждый год на планете ставят 130 тысяч диагнозов «меланома». Распространенность меланомы в России за последнее десятилетие выросла на 52%. Врачи объясняют такую статистику тем, что на наш организм воздействует все больше солнечного ультрафиолетового излучения, причем даже в северных широтах земного шара, поскольку озоновый слой истончается с каждым годом из-за влияния человека на атмосферу. Так мы лишаемся естественной защитной прослойки, которая незримо укрывала нас испокон веков. В этом, как предполагают, повинны и выхлопные газы автомобилей, и вредные выбросы производств – смог, который покрывает города, и вырубка лесов...

И хотя на долю меланомы среди всех онкологических заболеваний приходится менее 5–10%, пигментные образования на коже (родинки или невусы), которые иногда являются источниками меланом, встречаются у 90% жителей планеты. То есть риск заболеть существует почти у всех. А у человека с большими родинками (более полусантиметра в диаметре или в толщину) и со значительным их числом (11–25 штук) риск меланомы увеличивается в полтора раза, если сравнить с теми, у кого на теле меньше 10 невусов.

Несмотря на все возможности современной медицины, у четверти пациентов меланома диагностируется уже на поздних стадиях, то есть на третьей и на четвертой. Но лучше не доводить дело до запущенной стадии.

Старайтесь наблюдать за своими родинками. Врачи даже советуют фотографировать родинки на телефон, чтобы периодически сверять, не произошли ли тревожные изменения в форме, размере и цвете.

Не пропустите признаки, по которым можно распознать начало неприятностей.

Ответьте на следующие вопросы:

1. Не обнаружили ли Вы у себя в последнее время новых невусов? Родинки, которые появились с рождения, точнее в возрасте до 2 лет, в большинстве случаев не становятся меланомами. Опасность могут представлять невусы, появившиеся с годами.

2. На коже вокруг невуса появился красный воспалительный ободок? Это настораживающий симптом.

3. Не изменился ли цвет родинки? Вас должно насторожить, если он посветлеет, или, наоборот, потемнеет, или родинка станет неравномерно окрашенной.

4. Родинка стала быстро расти? Взрослый человек это легко заметит: привычный размер родимого пятна, не менявшийся долгие годы, вдруг изменился. Если вы не можете разглядеть родинку (место неудобное), сделайте это с помощью зеркала. Или попросите родных понаблюдать за вашей родинкой.

А вот у ребенка невус растет вместе с ним. Поводом для тревоги должно стать чрезмерное увеличение родинки, непропорциональное росту малыша. Если вы сомневаетесь, действительно ли размеры родинки у него изменились или это вам лишь кажется, то можно поступить так: приложите пергамент или кальку к телу ребенка и перенесите на нее контур невуса, обязательно пометьте дату. А затем периодически прикладывайте это изображение к телу малыша и проводите сравнение. Эти листы возьмите с собой на прием к врачу.

5. На поверхности невуса появились корочки в виде засохшей крови или белесоватых чешуек? Это тоже нехороший признак.

6. Из родинки выделяется кровь или сукровица (беловатая или желтоватая жидкость)? Найдя у себя один из этих симптомов, не паникуйте и не подождавте самое худшее.

Не откладывая дело, срочно покажитесь врачу!

Доктор медицинских наук, профессор, член Экспертного совета ВОЗ по меланоме, сотрудник Российского онкологического научного центра им. Н.Н. Блохина Лев Демидов

Об этом нужно помнить

КЛЕЩЕЙ БОЯТЬСЯ – В ЛЕС НЕ ХОДИТЬ...

В последнее десятилетие проблема заболеваемости клещевым энцефалитом стала актуальной. Настороженность к клещам вполне закономерна, поскольку они являются переносчиками опасных инфекционных заболеваний, таких, как клещевой, вирусный энцефалит, болезнь Лайма (клещевой боррелиоз) с преимущественным поражением центральной нервной системы. Последствия заболеваний – от полного выздоровления до нарушения здоровья, приводящих к инвалидности и смерти.

В Хакасии переносчиками клещевых инфекций являются от 5 до 20% клещей. Эпидемический сезон начинается с конца марта ежегодно. Эндемичными по заболеваемости клещевым энцефалитом являются практически все районы республики.

Причиной обострения ситуации по клещевому энцефалиту послужило, с одной стороны, прекращение в последние годы обработок лесов противоклещевыми реагентами, что привело к росту численности иксодовых клещей – переносчиков вируса энцефалита. С другой стороны, стратегия вакцинации, принятая ранее в нашей стране, заключалась в том, что прививали от клещевого энцефалита только лиц, профессионально связанных с работой в лесу – лесников, геологов и др. В результате неиммунизированное население оказалось не защищено от вируса в ситуации возросшей опасности заражения.

Заболевание клещевым энцефалитом опасно не только тяжелым клиническим течением, но и серьезными осложнениями. Прежде всего, необходимо отметить высокую смертность от клещевого энцефалита. Но и при выздоровлении последствия заболевания могут быть очень серьезными. У переболевших людей возникают параличи, атрофия мышц, нередко заболевание приводит к инвалидности.

Течение заболевания острое, с ознобом и повышением температуры до 38–40 °С. У человека появляются такие симптомы: общее недомогание, резкая головная боль, тошнота, рвота, боли во всем теле, судороги. Часто возникает головокружение и помрачение сознания, вплоть до развития комы. Нередко наблюдаются бред и галлюцинации.

Где можно заразиться клещевым энцефалитом? Заражение происходит в пригородной зоне: во время сбора грибов, ягод, работы и отдыха на природе, дачных участках.

Все чаще отмечается ми-

грация клещей в городские парки и скверы, поэтому **заразиться можно и не выезжая из города.**

Как происходит заражение? Передача вируса человеку происходит через слюну клеща во время его укуса и, как правило, в первые минуты присасывания насекомого. Момент укуса клеща ощущается не всегда, поскольку слюна насекомого обладает анестезирующим эффектом.

В природе клещи поднимаются по растениям на высоту до одного метра от земли и нападают на человека, прицепляясь к одежде. Присасывание к человеку может происходить и в домашних условиях. Клещи заносят в дом на одежде, с букетами полевых цветов, домашними животными и др.

Как защитить себя и своих близких от клещевого энцефалита? Только путем вакцинации. Прививка надежно защитит от развития заболевания в случае заражения. Прививаться лучше в осенне-зимний период до начала сезона заболеваемости.

Вакцина вводится двукратно, обычно с интервалом 5–7 месяцев между прививками. Для тех, кто принял решение по вакцинации только зимой или в начале весны, существует ускоренная схема вакцинации с интервалом между прививками 1 месяц, что позволяет успеть провакцинироваться до начала эпидемиологического сезона. Через 12 месяцев нужно провести ревакцинацию. Детей прививают в школах и детских дошкольных учреждениях.

Гражданам, кто не успел привиться, можно прибегнуть к экстренной иммунопрофилактике. Для этого вводят иммуноглобулин против клещевого энцефалита, содержащий уже готовые антитела против вируса клещевого энцефалита, которые заменят отсутствующие у человека антитела и обеспечат защиту от заболевания.

Когда контакт с клещом уже произошел, необходимо как можно быстрее, в течение 4 дней ввести профилактическую дозу иммуноглобулина, что значительно уменьшит риск заболевания.

Неиммунизированным лицам необходимо помнить:

1. Во время пребывания в лесу носить закрытую одежду (желательно светлую, чтобы легко увидеть клеща), плотно прилегающую к телу, хорошо заправленную в сапоги. Обязателен головной убор. Можно купить специальный комплект защитной одежды в магазине.

2. Использовать отпугивающие средства (репелленты), обязательно ознакомившись с инструкцией к ним.

3. Постоянно (каждые 2 часа со снятием одежды) проводить осмотры для обнаружения клещей.

4. В лесу не садиться, не ложиться на траву. Для стоянки выбирать сухие сосновые леса или участки, лишенные растительности.

5. На дачных и садовых участках не допускать травостоя, кустарники подстригать, старые кусты своевременно удалять.

6. В случае присасывания клеща, как можно быстрее удалить его, обратившись за медицинской помощью. Если нет такой возможности, удалить клеща самостоятельно, раскачивая из стороны в сторону ниткой. Место извлечения клеща смазать йодом или спиртом. Нельзя сбрасывать клеща на землю, особенно опасно раздавливать руками, т.к. вирус может попасть через микротрещины на руках в организм человека.

7. При повышении температуры, головной боли, головокружении, тошноте, рвоте в течение 21 дня после укуса клеща необходимо немедленно обратиться к врачу.

Мы можем добиться победы над этим тяжелым заболеванием только сформировав иммунитет у населения. Для этого необходимо провести вакцинацию всем детям и подросткам, проживающим в зонах риска. Только тогда в стране вырастет поколение, защищенное от этого опасного заболевания.

Врач-инфекционист Абаканской межрайонной детской клинической больницы Ольга Михайловна Ломако

В ХАКАССИИ СОСТОЯЛСЯ КОНКУРС «ЛУЧШИЙ ФЕЛЬДШЕР»



Победительница конкурса – фельдшер скорой помощи с. Боград Людмила Степаненко

Конкурс проводится ежегодно Министерством здравоохранения Республики Хакасия и ХРО Профсоюза работников здравоохранения РФ с целью повышения престижа профессии, мотивации молодежи к овладению профессией и развитию обмена опытом профессионального мастерства.

Соревнования в номинации «Лучший фельдшер» в этом году проходили на базе Республиканской больницы, где конкурсанты, решая комплексную проблемно-ситуационную задачу, демонстрировали методики обследования пациента. В соответствии с порядками, стандартами и протоколами оказания медицинской помощи конкурсанты ставили диагноз, назначали лечение, определяли мероприятия по профилактике, реабилитации пациента.

Фельдшер скорой помощи из с. Боград Людмила Степаненко второй раз стала обладателем звания «Лучший фельдшер». Впервые победу в конкурсе профессионального мастерства она одержала в 2013 году.

19 июня – День медицинского работника

*Уважаемые медицинские работники,
ветераны здравоохранения!*

*Поздравляем Вас с профессиональным праздником –
Днем медицинского работника!*

Значение медицины в жизни нашего общества переоценить сложно, роль медицинского работника всегда важна и необходима. Гиппократ сравнивал врача с философом, говоря, что нет большой разницы между мудростью и медициной. Успех врачевания определяется не только знаниями и навыками, но и человеколюбием.

В этот праздничный день желаем Вам крепкого здоровья, благополучия, неиссякаемой энергии, вдохновения, успехов в любых начинаниях. Пусть никогда не иссякнет Ваше душевное тепло и чуткость, внимание и забота о людях.

С праздником!

*Редакционная коллегия
газеты «Здоровье Хакасии»,
коллектив Республиканского центра
медицинской профилактики*