

Профилактика

Гигиена — заслон паразитам

Региональное управление Роспотребнадзора напоминает родителям детей, посещающих образовательные учреждения, о мерах профилактики педикулёза.



Источником заболевания всегда становится человек, который болен

Педикулёз – вшивость – паразитарное заболевание, возбудителем которого является человеческая вошь. Это мелкое насекомое, паразитирующее на коже, волосах головы и одежде, питаясь кровью человека. Заболеваемость педикулёзом в Челябинской области на протяжении пяти лет имеет тенденцию к снижению. В 2012 году показатель заболеваемости составил 62,7 на сто тысяч населения, в 2016-м – 44,7, за семь месяцев 2017 года – 23,8 на сто тысяч населения.

Основные причины педикулёза: неблагоприятные условия внешней среды, большое скопление людей, отсутствие гигиенических условий, низкий культурный уровень. Но заболеть педикулёзом может каждый, вши мигрируют от одного хозяина к другому при тесном контакте, в транспорте, при совместном использовании одежды, предметов личной гигиены, через мягкие игрушки.

Источником заболевания всегда становится человек, который болен педикулёзом. Чаще всего это дети от пяти до двенадцати лет, более активно и близко общающиеся в детских коллективах. Взрослые легко заражаются дома от детей. Срок жизни вшей на теле человека в среднем составляет 38 дней, на предметах обстановки вши проживают от нескольких часов до пяти суток. Основной клинический симптом заболевания – зуд, возникающий при укусе.

Наиболее эффективная профилактика заболевания – соблюдение личной гигиены и проведение гигиенических процедур. Для предотвращения заболевания следует регулярно мыться, проводить смену постельного и нательного белья, систематическую чистку верхней одежды, ежедневно часто расчёсывать волосы, делать уборку помещений. Детям необходимо рассказать про педикулёз, объяснить, что это заболевание и само по себе оно не проходит. Обратите внимание ребёнка на профилактику, на запрет использования чужих вещей, головных уборов, расчёсок.

При обнаружении вшей необходимо немедленно провести специальную обработку, уничтожить насекомых на теле и на одежде ребёнка. О заболевании необходимо сообщить медицинскому работнику детского учреждения, которое посещает ребёнок, для проведения комплекса мер. При выявлении педикулёза у ребёнка в детском учреждении родителям обязаны сообщить о случае заболевания и дать рекомендации по обработке. Родители должны пролечить ребёнка, затем показать его медработнику, который выдаёт справку о возможности посещения детского учреждения.

На заметку

Бережём суставы осенью

Осень считается самым опасным временем года для суставов. В это время число «суставных» заболеваний возрастает примерно в четыре раза.



Не лишне вспомнить про лечебную гимнастику для суставов, а также записаться на йогу или в бассейн

Андрей Серебряков

При наличии заболевания суставов следует при первых осенних холодах одеваться теплее, не допускать переохлаждения организма. А если такой момент случился, то необходимо принять теплую ванну (не горячую) и смазать больной сустав согревающей мазью для улучшения циркуляции крови. Если позволяет погода, то не стоит отказываться от длительных пеших прогулок по улице. Кроме того, не лишне вспомнить про лечебную гимнастику для суставов, а также записаться на йогу или в бассейн. В холодное время года полезен курс солевых ванн, который можно провести дома. Вода должна быть тёплой. Выбирайте натуральные комплексы для ванн с высоким содержанием солей микроэлементов, с экстрактами противовоспалительных растений – ромашки, шалфея, сосны. Полезно после ванны втереть в суставы немного натурального масла пихты.

Сотрудничество

В детской городской больнице № 3 провели праздничную неделю, приуроченную к новому учебному году.

Находящиеся на лечении в больнице дети по уважительной причине пропустили трели школьных звонков, возвестивших о начале уроков. Но, как и все школьники города, они начали сентябрь с торжественных встреч и добрых напутствий. В больнице учли, пожалуй, все детские предпочтения: кто-то любит книжки и сказки, кто-то – рисовать, мастерить, одни считают всё подряд, другие – познают флору и фауну... Потому разными были идеи, реализованные в ходе праздников.

Активисты движения «Серебряные волонтеры» Тамара Правосуд и Раиса Лутовинова под руководством Риммы Хаялиевой провели занятия клуба «Очень умелые ручки», заранее сделав заготовки для поделок. В итоге у ребят из неврологического и пульмонологического отделений получилось своими руками смастерить подарки друзьям и близким. Полёт фантазии юных мастеров был безграничным: тут и ящерики из «Хозяйки Медной горы», и яйца курочки Рябы, и открытки в виде солнышка, а в каждой поделке – сюрприз.

Детям из травматологического отделения сложно передвигаться или мастерить, поэтому здесь провели литературный час «Овощи – фрукты – витаминные продукты». Елена Сологуб, специалист детской библиотеки – филиала № 9, возглавляемого Лидией Гумеровой, рассказала о пользе урожая с грядки и о книгах по этой теме.

Большой праздник прошёл в акто-

И лечат, и учат

В больнице заботятся о здоровье, настроении и образовании школьников

вом зале больницы: волонтеры проекта «Больничные клоуны», куратор которого – Алексей Шутов, устроили весёлое, интерактивное представление. Пациенты педиатрического отделения помогали клоунам Лёлику и Пупсику собрать школьный портфель.

Хорошим настроением прониклись и дети, и взрослые

Были весёлые старты, зажигательные танцы и песни, викторины и, конечно, подарки. Повсюду звучали шутки, музыка, добродушный смех. Все участники представления получили от клоунов призы, а самое главное – положительные эмоции, море позитива, бодрость духа и настрой на скорейшее выздоровление. От мам и пап в адрес устроителей праздника прозвучали благодарные отзывы.

Маленьких пациентов от лица всех сотрудников больницы приветствовала главный врач Антонида Горбунова. Напутствуя ребят на новый учебный год, она отметила, что образование – важное дело в жизни каждого человека, который хочет быть успешным, в совершенстве владеть профессией. Поэтому в стенах больницы организован полно-

ценный учебный процесс, учителя будут вести занятия по всем предметам, чтобы ребята не отставали от одноклассников. Антонида Горбунова пожелала детям самого главного – здоровья и никогда не болеть!

В центре восстановительной медицины и реабилитации прошёл день открытых дверей «В гостях у Айболита», для родителей организовали экскурсию, а для детей – обследование. В фойе можно было полюбоваться выставкой рисунков маленьких пациентов «Мы – за здоровое детство».

В минувшие выходные сотрудники центра и детских поликлиник № 1, № 3 больницы приняли активное участие в информационно-массовой акции «Аллея первоклассников», разъясняя вопросы сохранения и укрепления здоровья школьников.

Детская городская больница № 3, родители пациентов признательны директору благотворительного фонда «Металлург» Валентину Владимирцеву за подарки для пациентов больницы. Сердечная благодарность и всем добровольным помощникам за подготовку и проведение праздников.

Сагила Тагирова,
библиотекарь детской больницы № 3.

Находящиеся на лечении в больнице дети по уважительной причине пропустили трели школьных звонков



Кладовая здоровья

Пицца – первое лекарство

Медики рассказывают о пользе осенних даров



В мякоти ягод черноплодной рябины – витамины С и В2



В мякоти тыквы много каротина, есть витамины С, группы В, никотиновая, кремниевая, фосфорная кислоты, калий, кальций, магний и железо

В самом разгаре урожайная пора. Плоды труда садоводов и огородников – на столах, а в погребах появляются заготовки на зиму.

Всевозможные соки и компоты, овощные соленья и сладкие варенья, замороженные ягоды будут радовать семью горожан в зимние дни. Блюда из даров природы – не только вкусны, сытны, но и полезны для здоровья и долголетия.

Многие садоводы выращивают на своих участках черноплодную рябину – аронию черноплодную, зная о её необыкновенных лекарственных свойствах. В мякоти ягод черноплодной рябины – витамины С и В2, каротин, токоферол, никотиновая и фолиевая кислоты, по содержанию витамина Р она и вовсе чемпион. Кроме того, плоды содержат достаточное количество йода, важные микроэлементы – марганец, медь, магний, железо. Ягоды и сок из них хороши при гипертонии и атеросклерозе, при гастрите с пониженной секреторной функцией, некоторых сосудистых заболеваниях, в том числе при аллергическом васкулите, экземе, а также при пониженной свёртываемости

крови. Однако следует знать и о запретах: плоды черноплодной рябины противопоказаны при гипотонии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью.

Сегодня в центре внимания – и всеми любимая тыква. Особенно популярна в народе вкусная пшённая каша с тыквой на молоке. В мякоти тыквы много каротина, есть витамины С, группы В, никотиновая, кремниевая, фосфорная кислоты, калий, кальций, магний и железо. Тыква обладает мочегонным свойством, её употребляют при болезнях печени и почек. Масло из семян тыквы полезно при воспалении предстательной железы, а тыквенный сок помогает бороться с туберкулёзом. Сок тыквы пьют по полстакана за полчаса до еды. Но помните, что при любом заболевании предварительно нужно проконсультироваться у доктора.

Пицца должна быть нашим лекарством – об этом мудро говорил ещё Гиппократ, знаменитый врач и философ, «отец медицины». Современные люди понимают: правильное питание во все времена – это основа здоровья, для его поддержания необходимы различные растительные продукты, представляющие собой ценную копилку витаминов.

Ольга Сагитова,
заведующая поликлиникой № 2
Центральной медсанчасти