

> ПРОФИЛАКТИКА

Сила привычки

КАК ЗАЩИТИТЬ себя от осенней простуды? С каждым днем осень вступает в свои права. К осенним холодам мы еще не привыкли, и уже увеличилось число хлюпающих носами, кашляющих пациентов в поликлиниках города.

Болезнь холода – так иногда называют простуду. На самом деле ОРВИ вызываются вирусами и с осенними холодами связаны лишь косвенно. Если человек одет не по сезону – без шарфа и шапки, ослабляется местный иммунитет носоглотки, а этого уже достаточно, чтобы открыть ворота инфекции. Ученые доказали, что в экологически неблагоприятных районах у большинства людей защитный барьер снижен. Поэтому к мерам профилактики простудных вирусных заболеваний стоит относиться всем серьезно. К тому же они достаточно просты и надежны.

Необходимо знать, что ничто не угнетает иммунитет больше, чем мы сами. Чрезмерные нагрузки на работе, ведущие к тому, что постоянно приходится жить в состоянии стресса, нежелание включать в свой режим дня хотя бы простейшие физические упражнения, нерациональное питание, расстройство сна, пристрастие к алкоголю и табаку – все это влияет на прочность защитных сил организма. Отсюда вывод: необходимо перемена привычного образа жизни.

Как это ни банально, обязательно соблюдайте гигиену. Тщательно мойте руки и приучайте к этому своих детей. Риновирусы «живут» на дверных ручках, поручнях, трубках телефонов до трех часов. Поэтому ежедневная влажная уборка, регулярное проветривание помещения должны стать привычкой.

Ученые установили прямую взаимосвязь между иммунитетом и эмоциональным состоянием человека. В состоянии депрессии риск простудиться выше. Поэтому привыкайте бороться с унынием, раздражительностью, научитесь методам релаксации – расслабления, чаще гуляйте на свежем воздухе.

Возьмите привычку правильно одеваться, особенно при низких температурах. Обувь покупайте водонепроницаемую и не слишком тесную – нарушение кровообращения в ногах ведет к переохлаждению. Одежда также должна быть свободной, чтобы не затруднять кровоток.

Безусловно, ни одна из отдельно взятых мер не обеспечит гарантированную защиту от вирусов, вызывающих ОРВИ. Но если выполнять рекомендации в комплексе, да еще и поддерживать свои защитные силы, риск заболеть уменьшается. Однако если вы все же заболели, отложите дела и разрешите себе поболеть. Во избежание осложнений лечитесь до тех пор, пока не поправитесь. Следуйте всем советам лечащего врача.

Будьте здоровы!

ГАЛИНА БЛАЖНОВА,
кабинет медицинской профилактики
АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

> ИССЛЕДОВАНИЯ

В зоне риска

ИНТЕРЕСНУЮ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ выявили медицинские исследования, проведенные в Австралии. Оказывается, красное мясо вредно влияет на... зрение!

Причем женщин это касается в меньшей степени. А вот мужчины с избыточным весом – первые в зоне довольно существенного риска.

Ученые объясняют ситуацию следующим образом. Красное мясо (в отличие от куриного) способствует накоплению жира на талии. В результате высвобождается особый гормон под названием эстроген. А он способен вызывать воспаление глазных кровеносных сосудов, что в итоге отрицательно сказывается на зрении.

Обследовано было в общей сложности свыше двадцати тысяч человек. Меньшая подверженность риску женщин связана с особенностью их организма. Эстрогена в нем больше, нежели в мужском, и он, таким образом, прошел своего рода адаптацию. Так что некоторые колебания его количества в ту или иную сторону особого значения уже не имеют.

ВАЛЕНТИНА АБДУГАЛИЕВА,
врач

> БЛАГОДАРНОСТЬ

Спасибо за мужа

СПАСИБО ДЕПУТАТУ Законодательного собрания Челябинской области Алексею Гушину за помощь в организации операции на сердце моему мужу.

Благодарим за отзывчивость, внимание к людям, добросовестное исполнение депутатских обязанностей.

Семья ЧЕРЕПАНОВЫХ

Переломный возраст

> Можно сохранить подвижность и активность до преклонных лет



ЭТО ТОЛЬКО в комедии зритель от души смеется над незадачливым «руссо туристо»: «Упал. Очнулся. Гипс». В реальной жизни падения могут привести к самым тяжелым последствиям. Не зря травматологи предупреждают: свою руку или ногу, особенно с возрастом, берегите, как бриллиантовую. И тут уж не до шуток.

По статистике, треть всех людей пожилого возраста падает минимум два-три раза в год. При этом у каждого пятого следствием неудачного приземления становятся переломы костей, позвонков, повреждения мягких тканей, гематомы. На пресс-конференции в администрации города главный внештатный травматолог Магнитогорска Михаил Черников и ведущий специалист МУЗ «Центр медицинской профилактики» Ирина Анашкина рассказали о причинах и опасности падений, методах лечения и профилактике переломов.

С возрастом содержание кальция в костной ткани уменьшается, кости становятся хрупкими, и формируется остеопороз – такова физиология человека. Вот почему пожилые чаще подвержены переломам, а их травмы требуют большего внимания медиков и заботы со стороны родственников.

Такой факт: ежегодно в мире перелом проксимального отдела бедра получают более полтора миллиона человек, и по прогнозам Всемирной организации здравоохранения к 2050 году число случаев возрастет вдвое. У нас в России нет точной статистики, тем не менее местная тенденция известна: за последние десять лет число пациентов с такими травмами значительно выросло. Соответственно, увеличались и затраты на их лечение, реабилитацию.

Главная задача медицины – как можно быстрее и качественнее вернуть человеку мобильность, чтобы он мог себя сам обслуживать, – говорит Михаил Черников. – Если проблему с верхними конечностями можно решить наложением гипсовых повязок, то травмы ног, в частности, проксимального отдела бедра – наиболее

тяжелые: поскольку человек обездвижен, растет риск сосудистых и дыхательных осложнений. Падения и травмы пожилых людей – проблема во всем мире, поэтому уделяется большое внимание внедрению новых технологий в лечении этой патологии.

В зависимости от тяжести перелома, возраста, состояния организма человека медики проводят остеосинтез, ставят искусственные суставы. В последнее время наши врачи тоже переходят к международным стандартам, применяя шкалу для подбора протезов. По ней можно достоверно определить, какой протез целесообразнее поставить конкретному пациенту с той или иной патологией, чтобы он мог пользоваться им всю жизнь.

Эндопротезирование суставов стоит недешево. Но, по словам Михаила Черникова, фонд обязательного медицинского страхования и лечебные учреждения города заключили тарифное соглашение, и сегодня подобные операции в травматологии финансируются из средств ФОМС, поэтому пациент не платит ни копейки. Но это, повторим, только в случае травм. Подобные хирургические вмешательства при артрозах проводят за счет средств добровольного медицинского страхования, либо больные отправляются в областные клиники на операции за счет квот, которые выделяет государство.

Михаил Черников представил эволюцию в травматологии – различные виды фиксаторов от старых до современных, искусственные суставы – с цементом и бесцементные, более оригинальные по дизайну и имеющие лучшую анатомическую адаптацию к кости... За несколько десятков лет медицина, безусловно, шагнула далеко вперед. Но, как говорится, лучше не сталкиваться с этой проблемой вовсе. Так что стоит прислушаться к советам по профилактике бытового травматизма.

– Если часто болит, кружится голова, резко темнеет в глазах, если человек принимает снот-

ворное, ему следует быть особенно осторожным во время ходьбы, – напомнила Ирина Анашкина. – Утром не нужно резко вставать с постели: подождите две-три минуты, а затем уже принимайтесь за дела. Если все-таки потемнело в глазах, лучше прилечь или присесть на корточки, если нет возможности лечь. В ванной на полу положите нескользкий резиновый коврик, а к стенам прикрепите поручни, на которые можно опереться. Линолеум в квартире ни в коем случае нельзя натирать, его лучше покрыть тонкой ковровой дорожкой с невысоким ворсом, которую желательнее натянуть и прикрепить к полу, чтобы она не собиралась в складки. Нельзя загромождать комнаты, коридор, ванну, лестницу. Все места должны быть хорошо освещены. Любые провода и шнуры нужно закреплять, чтобы предотвратить падение. Электрический выключатель в спальне лучше установить в таком месте, чтобы использовать его, не вставая с постели. А телефон поставить так, чтобы, даже упав, человек мог сам вызвать скорую или позвонить кому-то из близких. Избегайте резких движений. Когда на улице плохая погода, слякоть, гололед, лучше остаться дома. Если все-таки вышли, воспользуйтесь тростью. Важно правильно выбирать обувь – она должна плотно прилегать к ноге, быть без каблука, устойчивой и с рифленой подошвой. В темное время суток пожилому человеку выходить на улицу лучше в сопровождении знакомых, которые могут его проводить.

По словам главного травматолога города, основа профилактики осложненной остеопороза – в физической активности. – Чтобы заботиться о будущем, нужно на протяжении всей жизни делать легкую утреннюю гимнастику. Двигательная активность значительно улучшает как состояние сухожильно-связочного аппарата, так и костных тканей. Поэтому, несмотря на все достижения медицины, хочется пожелать пожилым людям, прежде всего, здоровья, быть бодрыми и радоваться своим хорошим самочувствием, – заключил Михаил Черников. ☺

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕВА
ФОТО > ЕВГЕНИЙ РУХМАЛЕВ

Падения и травмы пожилых людей – проблема во всем мире

Как спастись от гриппа

> Кому в первую очередь нужно прививаться от опасной инфекции

ГРИПП – чрезвычайно опасное инфекционное заболевание. Его ежегодные эпидемии не щадят ни детей, ни взрослых, но для малышей болезнь представляет особую опасность. Своевременная вакцинация поможет избежать инфекции и ее осложнений.

Наши вакцины – не хуже

В Магнитогорске стартовала прививочная кампания против гриппа. 4 октября было привито около 650 детей в возрасте от трех лет. На очереди прививочная кампания для взрослых.

Получить прививку бесплатно могут пенсионеры, работники здравоохранения, образования, а также студенты и дети. Остальное население может быть привито за счет средств работодателей или же за свой счет – для этого необходимо самостоятельно приобрести вакцину от гриппа в аптеке и обратиться в поликлинику по месту жительства в прививочный кабинет. Современные вакцины, как отмечают специалисты, отличаются только ценой. По качеству отечественные вакцины – например – гриппол, не уступают вакцинам иностранного производства.

О том, кому в первую очередь нужно прививаться от гриппа и когда это лучше всего делать, рассказали ведущие специалисты МУЗ «Центр медицинской профилактики».

Переменчивый вирус

Наличие различных противовирусных препаратов не гарантирует профилактики тяжелого течения заболевания. Поэтому наиболее эффективная профилактическая мера – вакцинация. Напомним, что во время прошлой эпидемии гриппа в Ма-

гнитогорске из числа привитых заболели всего менее трех процентов. К сожалению, все вакцины, используемые в мире, не обеспечивают длительную защиту от болезни, из-за чего рекомендуется ежегодно прививаться заново. К тому же, ежегодная вакцинация обусловлена и высокой изменчивостью вируса. Это побуждает Всемирную организацию здравоохранения следить за изменениями вирусов гриппа и разрабатывать ежегодные рекомендации по составу вакцин для фирм, производящих вакцины. В препарат включают те варианты вирусов, которые с большей долей вероятности могут вызвать вспышки заболевания в наступающем году.

Кому нужна прививка?

ВОЗ выделяет группы лиц, которых желательнее всего прививать против гриппа. Кто к ним относится? Дети от шести месяцев до трех лет: у них отсутствует иммунитет против вирусов гриппа, поскольку не было контакта с этим заболеванием. Часто болеющие дети, а также дети, посещающие детские учреждения. Люди с хроническими заболеваниями почек, сердца, легких, эндокринной системы, онкологическими заболеваниями, заболеваниями крови, лица, имеющие нарушения иммунитета, в том числе ВИЧ-инфицированные, или получающие препараты, подавляющие иммунитет, лучевую или химиотерапию. Люди, перенесшие пересадку органов или тканей, лица, страдающие болезнями, пороками развития центральной нервной системы. Люди старше 65 лет, вне зависимости от наличия или отсутствия хронических заболеваний – в этой возрастной категории заболеваемость в 5–10 раз выше, а прививка предупреждает не только грипп, но и уменьшает частоту и тяжесть инфарктов

и инсультов. Больные любого возраста, находящиеся в медицинских или иных учреждениях длительного и постоянного пребывания, а также те, кто ухаживает за ними. Врачи, медицинские сестры и другой персонал больницы и поликлиник, учреждений по уходу за больными и инвалидами, учителя и работающие в детских учреждениях.

Для предупреждения возникновения заболевания гриппом у новорожденных и детей в возрасте до 6 месяцев особенно важна иммунизация взрослых, находящихся с ними в тесном контакте. При вакцинации матери у ребенка повышается количество противогриппозных антител – защитных белков крови, получаемых через грудное молоко.

Есть и постоянные противопоказания к применению инактивированных цельновирионных вакцин. Аллергия к белкам куриного яйца, так как прививочный вирус выращивается на куриных эмбрионах. Прогрессирующие заболевания нервной системы. Острые лихорадочные состояния. Хронический ринит – воспаление слизистой оболочки носовых ходов.

В любом случае решение о прививке должно приниматься после консультации с лечащим врачом.

Две недели – для иммунитета

Лучше всего проводить иммунизацию против гриппа в период с сентября по декабрь. Иммунитет после вакцинации вырабатывается уже через 14 дней. Эффективность прививки против гриппа у детей и лиц моложе 60 лет составляет 70–90 процентов, но защищают вакцины не от всех острых респираторных вирусных инфекций вообще, а только от гриппа.



Если по каким-то причинам вакцинация не была сделана до эпидемии, то расщепленными и субъединичными вакцинами можно привиться и после начала эпидемии гриппа. Однако в период до развития иммунитета – 7–15 дней после вакцинации – необходимо проводить профилактику гриппа другими средствами. После начала эпидемии вакцинация живыми вакцинами противопоказана. Если же

прививка была сделана, когда человек был уже инфицирован вирусом гриппа, но клинические проявления еще не начались, вакцина может оказаться неэффективной. **Информацию, касающуюся вакцинации против гриппа, можно получить по телефону 21-36-03 в Роспотребнадзоре Магнитогорска** ☺

ФОТО > АНДРЕЙ СЕРЕБРЯКОВ

> Прививаться против гриппа лучше всего с сентября по декабрь