

Пандемия

Бесплатно сдать анализ могут не все

Ежедневно в лабораториях Челябинской области проводится около 3000 исследований на COVID-19



© Андрей Серебряков

Главным санитарным врачом РФ и Минздравом РФ определён перечень групп пациентов, подлежащих бесплатному обследованию на COVID-19.

В него входят лица, прибывшие на территорию России, имеющие признаки ОРВИ, контактирующие с больными коронавирусной инфекцией, пациенты с диагнозом «внебольничная пневмония», работники медицинских организаций, входящие в группу риска, сотрудники учреждений социального обслуживания, призывники; граждане, находящиеся в интернатах, детских домах, пансионатах, учреждениях

уголовно-исполнительной системы, имеющие признаки респираторной инфекции; лица, госпитализированные по экстренным показаниям. А также граждане старше 65 лет, беременные женщины, больные хроническими заболеваниями с симптомами ОРВИ. Кроме того, анализы берут у проходящих плановую госпитализацию, у детей в организованных коллективах при возникновении трёх и более случаев заболевания. Все остальные могут сдать анализы по собственному желанию на платной основе.

Для чего сдавать анализ на COVID-19? Проблема в том, что коронавирусная инфекция может протекать бессим-

птомно. При этом человек становится распространителем болезни. Для проверки проводится тестирование на иммуноглобулины IgG и IgM. Экспресс-тест на антитела позволяет определить, заражён ли человек в настоящее время – острую стадию заболевания покажет наличие в крови положительных антител класса IgM. Наличие антител IgG указывает на то, что человек переболел коронавирусом и у него сформировался иммунитет к повторному заражению.

Каждый день в области обследуют около 3000 человек. По данным на 6 августа было проведено более 390 тысяч тестов. Для проверки популяционного иммунитета к COVID-19 с 26 июня по 3 июля в области проходило бесплатное тестирование здоровых добровольцев. Исследование должно помочь специалистам оценить риски распространения инфекции, составить прогноз развития эпидемической ситуации и планировать проведение профилактических мероприятий.

Кроме Челябинской области в тестировании приняли участие 22 субъекта РФ

Исследование проводилось в семи возрастных группах, в том числе среди детей в возрасте от одного года до 17 лет – по 96 человек в каждой группе. В регионе сдали анализ на COVID-19 2688 жителей. В южном кусте области оценивали напряжённость иммунитета у жителей Магнитогорска и Верхнеуральского района. Всего прошли тестирование 772 человека, в том числе 672 магнитогорца.

Результаты участники получили месяц спустя – в индивидуальном порядке. Однако общая информация по области и стране в целом пока неизвестна.

– Результаты будут итоговыми по области. Отдельно по Магнитогорску результатов не будет, – отметила главный государственный санитарный врач территориального отдела Роспотребнадзора Лариса Булакова. – Все результаты были отправлены в Санкт-Петербург.

В настоящее время желающие могут пройти обследование самостоятельно в лабораториях, допущенных к проведению тестирования. В Магнитогорске анализ на COVID-19 делают в городской больнице № 1 имени Дробышева, городской больнице № 2, центре охраны материнства и детства, Центральной клинической медико-санитарной части и в некоторых негосударственных лабораториях.

✍ Мария Митлина

Рацион

Конкурс здоровых рецептов

Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины приглашает поделиться своим рецептом здорового блюда со всей страной.

Всероссийский творческий конкурс здорового питания 2020 продлён до 28 августа. Его с 2015 года проводит Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины. Цель конкурса – наглядно продемонстрировать, что здоровое, правильное питание может быть вкусным, доступным и лёгким в исполнении.

– Бобовые как растительная культура известны с древнейших времён, так например, горох в истории кулинарии присутствует с каменного века, – объяснили организаторы тему конкурса «Бобовые – источник здоровья!» – Кулинарные традиции многих народов России содержат блюда из гороха, фасоли и чечевицы. Это и чечевичная похлёбка с белыми грибами, и фасолевыми котлетки, и лобио, и пхали, и хумус, и другие.

Блюда из бобовых – редкие гости на нашем столе. А ведь это уникальные продукты. Учёные всего мира отмечают полезные свойства бобовых и рекомендуют регулярно включать их в рацион для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, ожирения и сахарного диабета. В них содержится много белка – до 25 процентов, что сопоставимо с говядиной. Также польза бобовых в большом содержании пищевых волокон, низком гликемическом индексе и высокой степени насыщаемости.

Главное требование к присланным рецептам – соответствие критериям здорового питания: содержание минимального количества соли, сахара, насыщенных жиров, таких как сливочное масло или молочные продукты высокой жирности. Для участия в конкурсе нужно приготовить блюдо из бобовых и прислать фотографию вместе с рецептом до 28 августа. Правила участия опубликованы на сайте Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины по адресу <https://gnicpm.ru/articles/pacientam-articles/vserossiiskij-tvorcheskij-konkurs-zdorovogo-pitaniya.html>.

Отметим, во всероссийском творческом конкурсе здорового питания в 2017 году в число победителей вошла Алина Усманова из Магнитогорска. Она предложила рецепт рыбных котлет на пару, которые были высоко оценены экспертами и вызвали восторг всех диетологов за прекрасный вкус, простоту приготовления и несомненную пользу.

Напасть

Берегись энцефалита

С начала сезона активности клещей, по данным прошлой недели, от укусов пострадали 1086 магнитогорцев, в том числе 374 ребёнка.

За последние две недели число укусов снизилось более чем на 30 процентов. При этом 42 процента пострадавших горожан укушены на территории города, 58 – за его пределами. Чаще всего клещи кусали горожан в коллективных садах – 144 человека, или 31 процент от пострадавших в городе. Всего было исследовано 282 клеща, 2,5 процента оказались инфицированы вирусом клещевого энцефалита.

Зрение

Панацея от близорукости?

Специалисты центра охраны зрения детей и подростков Магнитогорска рассказали о современном методе коррекции аномалий рефракции: близорукости, дальнозоркости и астигматизма.

Ортокератология – так называется метод – проводится с помощью планового применения жёстких газопроницаемых контактных линз, называемых ортолинзы или ОК-линзы. Посредством запрограммированной перестройки эпителия роговицы такие линзы улучшают остроту зрения во время сна. Возможность ортокератологии затормозить прогрессирующую близорукость у детей и подростков выводит её на лидирующие позиции в контактной коррекции.

Медики отмечают: в течение длительного времени люди пытались исправить нарушения рефракции глаза. Дело в том, что при миопии

картинка отображается не на сетчатке, а перед ней. Вследствие этого хрусталик не может правильно преломлять световые лучи. Механизм исправления близорукости при ортокератологии – уплощение клеток эпителия роговицы под действием ОК-линзы, за счёт чего достигается правильная рефракция. Эффект является временным. Корректная форма роговицы сохраняется в течение дня, но затем принимает естественную форму, к человеку возвращается прежняя острота зрения. Ортокератологические линзы надеваются за десять-пятнадцать минут до сна. На глазах они должны быть не менее шести-восьми часов. За это время они успеют изменить форму роговицы. Эффект сохраняется от одних до двух суток, в зависимости от степени зрительной патологии.

Не следует ожидать мгновенного результата за одно применение оптики. Зрение сначала восстанавливается на 75 процентов, затем

пойдёт по нарастающей до ста процентов. На это уходит примерно две недели, иногда три. Если спать в ортолинзах каждую ночь, через несколько месяцев можно будет надевать их через ночь или две, зрение при этом будет оставаться хорошим.

Ортолинзы могут использовать пациенты в возрасте от семи до сорока лет с близорукостью до – пяти-семи диоптрий, астигматизмом до – 1,5–1,75 диоптрий и дальнозоркостью до плюс четырёх диоптрий. Их рекомендуют при прогрессирующей миопии у детей и подростков, для людей, профессия которых не позволяет пользоваться очками и линзами дневного ношения, а также в случае невозможности проведения рефракционных операций из-за тонкой роговицы, при подозрении на кератоконус.

В чём преимущество ночных линз? Ортокератологические линзы не ограничивают подвижность

детей и не мешают в течение дня. Также сведён к минимуму риск травмирования слизистых оболочек глаза при падении, механическом воздействии на глаза. В случаях прогрессирующей близорукости техника ортокератологии незаменима, так как хирургическая коррекция зрения не может проводиться до совершеннолетия. Кроме того, процесс ношения ОК-линз находится под постоянным родительским контролем, в отличие от других традиционных средств: мотивировать детей носить очки очень сложно, они могут снимать их в обществе сверстников, чтобы выглядеть, как все, могут забыть дома, разбить и травмироваться. А ношение дневных линз в младшем возрасте вообще не рекомендуется.

Главный минус ортолинз – их стоимость, которая выше по сравнению с очками или традиционными контактными линзами. Но этот недостаток компенсируется большим сроком службы линз – полтора года. Кроме того, уход за ОК-линзами более прост и менее дорог, чем за мягкими линзами. Ещё один минус

заключается в сложности подбора ночных линз. Возможно, пациенту придётся несколько раз поменять линзы, прежде чем будет точно подобран наиболее подходящий вариант.

При использовании ортолинз возможны осложнения: покраснение глаз; вирусный конъюнктивит; аллергия и самое опасное – бактериальный кератит. Однако специалисты отмечают: частота осложнений, приводящих к значительному снижению максимальной корригированной остроты зрения, не превышает трёх-шести случаев на десять тысяч, что сравнимо с количеством осложнений при ношении других видов контактных линз, и значительно меньше, чем при рефракционной хирургии.

После первого использования ночных линз нужно обязательно посетить окулиста. В дальнейшем офтальмологу придётся посещать не реже чем раз в три месяца. К сожалению, в Магнитогорске подбором ортокератологических линз не занимаются. Ближайшие оптики находятся в Челябинске.