

## Профилактика

**С момента её начала на Южном Урале вакцинировано свыше 280 тысяч человек, сообщили в управлении Роспотребнадзора по Челябинской области.**

В целом планируется привить более миллиона жителей региона. За счёт средств федерального бюджета бесплатно прививаются дети в возрасте от полугода, работники медицинских и образовательных организаций, транспортники и коммунальщики, беременные женщины, люди старше шестидесяти лет, с хроническими заболеваниями лёгких, сердца и сосудов, метаболическими нарушениями. Остальные граждане могут привиться против гриппа на личные средства, а также за счёт работодателя.

В рамках Национального календаря профилактических прививок в детские поликлиники поступает вакцина, полностью соответствующая всем требованиям для использования в возрасте с шести месяцев. Прививки можно проводить в специально оборудованных и подготовленных кабинетах детских дошкольных, общеобразовательных и средних специальных образовательных организаций. Медицинские работники школ и детских садов заранее предупреждают родителей о проведении прививок с их согласия. Перед прививкой врач должен осмотреть ребёнка и измерить температуру: если выявлены какие-либо признаки заболевания, прививку следует отсрочить до выздоровления.

Вот что рекомендовано родителям, пришедшим на прививку с ребёнком. Сообщите врачу, нет ли у ребёнка температуры, не болел ли он в течение месяца, имеет ли хронические заболевания, не отмечалось ли раньше реакций на введение вакцины против гриппа. Оформите письменно согласие на проведение прививки.

Как вести себя после вакцинации? Режимоменять не нужно – обычно общее самочувствие после вакцинации не страдает. Необходимо измерять температуру у ребёнка. Если температура повысилась, самочувствие ухудшилось или появились какие-то жалобы, обязательно обратиться за медицинской помощью. При введении вакцины в месте инъекции может появиться покраснение или уплотнение. Это не опасно и должно пройти самостоятельно через несколько дней. Если уплотнение увеличивается, обратитесь к врачу.

**Эффективность вакцинации против гриппа высока: по итогам прошлых эпидсезонов среди привитых не было тяжёлых форм заболевания, осложнений и летальных исходов**

На середину сентября ситуация с острыми респираторными заболеваниями в Челябинской области неэпидемическая. Традиционно в первый месяц осени наблюдается рост заболеваемости, ведь дети и взрослые вновь объединяются в коллективы после летних каникул и отпусков. Уровень заболеваемости ниже эпидемического порога на тридцать процентов, случаев гриппа не зарегистрировано.

## Акция

## Праздник трезвости

**Пить за здоровье чистую воду оказалось полезно и весело**

**В рамках областной профилактической акции, приуроченной к Всероссийскому дню трезвости, в туберкулёзной больнице № 3 сотрудники центра медицинской профилактики Магнитогорска организовали праздник здоровья для пациентов.**

Инструктор гигиенического воспитания, медицинский психолог центра Зулфира Боголюбова рассказала о важности профилактики болезней и вреде алкоголя, напомнила историю образования

# Прививка от гриппа

**В стране активно идёт противогриппозная прививочная кампания**



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

## Антивирус

**К сезону простуд будь готов!**

**Грипп – одно из сложнейших и опасных респираторных заболеваний, наступающих внезапно.**

Это острое вирусное заболевание, которое поражает дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией и способно приводить к серьёзным осложнениям, даже летальным исходам. Источником инфекции – больной человек. Вирусы выделяются со слюной, мокротой, при кашле и чихании. Они могут попасть на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей непосредственно из воздуха, при тесном контакте с больным человеком, могут оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через руки или при использовании общих с больным предметов гигиены. Инкубационный период при гриппе очень короткий – от заражения до первых проявлений заболевания проходит в среднем 48 плюс-минус 12 часов. Грипп всегда начинается остро – больно может точно указать время начала симптомов. В их числе – высокая температура до 40 градусов, сильная головная боль, одышка, частое или неправильное дыхание, нарушение сознания – бред или

галлюцинации, забытьё, судороги, появление геморрагической сыпи на коже. При перечисленных и других тревожных симптомах нужно срочно обратиться за медицинской помощью.

Для профилактики ограничьте контакт с заболевшими людьми, понимая, что вирусы способны некоторое время задерживаться на предметах личной гигиены больного, а также на различных поверхностях в помещении. Поэтому нельзя дотрагиваться грязными руками до носа, глаз, рта, важно мыть руки с мылом, чтобы удалить микроорганизмы.

Поддержать нормальный иммунитет помогут простые правила. Правильное и полноценное питание с достаточным количеством белков, жиров и углеводов, а также витаминов. Регулярные занятия физическими упражнениями, желательны на свежем воздухе, это может быть обычная ходьба в быстром темпе. Обязательно соблюдайте режим труда и отдыха. Крайне важны адекватный отдых и полноценный сон. Избегайте стрессов. Избавляйтесь от вредных привычек – бросайте курить.

Центр медицинской профилактики Магнитогорска

## Актуально

## Клещи не дремлют

**В этом году в медицинские организации Челябинской области обратились свыше двадцати тысяч пострадавших от укуса клещей, в том числе около пяти тысяч детей.**

У жителей Южно-Уральского региона зарегистрировано более шестидесяти случаев заболевания клещевым энцефалитом – все они не были привиты против этого заболевания, и примерно столько же заболели клещевым боррелиозом. Из исследованных в лабораториях области 6800 клещей 2,8 процента оказались инфицированы вирусом энцефалита, 19 процентов – возбудителями боррелиоза. Сейчас наблюдается осенний пик активности клещей: только за одну сентябрьскую неделю «мелкие кровопийцы» атаковали около четырёхсот человек.

Роспотребнадзор рекомендует не откладывать вакцинацию против клещевого энцефалита и не забывать о необходимости проведения раз в три года ревакцинирующей прививки. Желающие привиться могут обратиться в поликлинику по месту жительства. Осень – самое подходящее время: к наступлению весенне-летнего сезона успевают сформироваться стойкий иммунитет. В нынешнем году уже привито около ста тридцати тысяч жителей области, в том числе восемьдесят тысяч детей.

В качестве профилактических мер проводилась противоклещевая обработка территорий мест массового отдыха населения, детских оздоровительных учреждений. Тем не менее, нужно помнить об осторожности: для защиты от клещей на природе понадобятся одежда, максимально закрывающая тело, отпугивающие акарицидно-репеллентные средства. В случае укуса нужно немедленно обратиться в медицинскую организацию за помощью и исследовать клеща на инфекции.

## Медосмотр

## Выявить и вылечить

**Диспансеризация – массовое обследование, направленное на выявление проблем со здоровьем на ранних стадиях, последующее лечение и устранение заболеваний.**

Подобный скрининг – добровольная, но рекомендуемая процедура для всех граждан страны. Диспансеризация с обследованием проводится бесплатно, в этом году – для людей, родившихся в 1921, 1924, 1927, 1930, 1933, 1936, 1939, 1942, 1945, 1948, 1951, 1954, 1957, 1960, 1963, 1966, 1969, 1972, 1975, 1978, 1981, 1984, 1987, 1990, 1993, 1996 годах.

Центр медицинской профилактики Магнитогорска информирует, что диспансеризацию могут пройти как работающие, так и неработающие, обучающиеся в образовательных учреждениях по очной форме – раз в три года в поликлинике по месту жительства, работы, учёбы. Медицинский осмотр включает опрос для выявления хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития. Также обращается внимание на рост, массу тела, окружность талии – для расчёта индекса массы тела человека, измеряется артериальное давление, проводится клинический анализ крови, определяется уровень общего холестерина и глюкозы в крови, проходят осмотры терапевтом, неврологом, офтальмологом, урологом, гинекологом... После диспансеризации пациент при необходимости может быть направлен к любому другому специалисту для уточнения диагноза, проведения дополнительных исследований и лечения. Завершает диспансеризацию приём у терапевта, профилактическое консультирование по коррекции выявленных факторов риска, а при наличии медицинских показаний граждан направляют для получения специализированной, в том числе высокотехнологичной медицинской помощи.

Алкогольная зависимость – одна из самых распространённых напастей современного мира. Она становится причиной разрушения семей и деградации личности с тяжёлыми последствиями. Согласно статистике, каждый третий россиянин злоупотребляет алкоголем, каждый восьмой водитель, ставший виновником ДТП, находится под воздействием алкоголя.

С содержательной и поучительной лекцией на тему «Вред алкоголя и польза воды – почувствуй разницу!» выступил врач наркологического диспансера Сергей Нецаев, рассказавший и о конкретных случаях – как начинаются и чем заканчиваются якобы безобидные употребления алкоголя, и насколько важно пить чистую воду.

Социолог центра Анастасия Самонина заинтересовала собравшихся викториной «Что вы знаете

о пользе воды?». Медикам было очень печально слышать, что пациенты мало задумываются о том, какой прок от обычной питьевой воды, но всё же нашлись люди, которые проинформированы о её оздоровительных свойствах и ежедневной потребности для организма. Кроме того, социолог провела анкетирование на тему «А что вы знаете о вреде алкоголя?»

Сотрудники центра медицинской профилактики разливали из кулера чистую воду в одноразовые стаканчики и раздавали всем желающим, предложив «поднять тост» за здоровье и трезвость! Конечно, это развеселило пациентов, и медицинский психолог Зулфира Боголюбова обратила внимание участников: «Смотрите, поднимаем тост с простой водой, а как нам весело и радостно, значит, можно веселиться трезвыми!» Большое впечатле-

ние своим примером произвели и приглашённые на праздник члены сообщества «Анонимные алкоголики», которые ведут трезвый образ жизни, не употребляют алкоголь ни в каком виде и чувствуют себя счастливыми. Глубоко тронули слушателей прозвучавшие в их исполнении произведения Владимира Высоцкого, в том числе песня «Белое безмолвие», а также собственные стихи «о личном» – об истории своего выздоровления.

Желающие получили памятки и буклеты по профилактике различных заболеваний, по отказу от алкоголя и табакокурения, рекомендации по правильному питанию, ведению здорового образа жизни. Пациенты признались, что время не прошло даром: обрели полезные знания, почувствовали бодрость, силы, позитивный настрой на здоровую жизнь.