

Инфекция

Осторожно: орнитоз!

На Южном Урале зафиксирована вспышка орнитоза – опасного инфекционного заболевания, которым болеют не только птицы, но и люди. Орнитоз приводит к поражению лёгких и может протекать длительное время с обострениями.

Орнитоз у людей развивается при контакте с птицами. Переносчиком заболевания могут быть как дикие птицы, например, голуби, так и домашние: куры, утки, попугайчики, канарейки и другие. Чаще всего заболеванием страдают домашние и комнатные животные, голуби, попугаи и дикие водоплавающие.

Три очага орнитоза было зарегистрировано в селе Аргаяш. Все заболевшие – семь взрослых волнистых попугайчиков, которые жили практически по соседству. Предполагаемый источник возбудителя – больные и переболевшие птицы. В каждом случае были приняты необходимые карантинные меры. В эти же дни ограничительные мероприятия по орнитозу птиц были установлены в Еманжелинске и Челябинске. Там с орнитозом «слегли» один голубь и семь попугайчиков.

Исследование

Движение для настроения

Давно известно, что занятия спортом уменьшают симптомы депрессии, тревожности и помогают бороться со стрессом. А сейчас выяснилось, что не обязательно пропадать в зале, чтобы поднять себе настроение. Достаточно просто больше двигаться.

Рецепт хорошего настроения открыли учёные из Блумбергской школы общественного здравоохранения Университета Джона Хопкинса. Изначально они задались целью выяснить, как друг на друга влияет такие важные характеристики, как настроение, уровень энергии и количество часов сна в сутки. В исследовании приняли участие 242 человека в возрасте от 15 до 84 лет. У 54 из них было диагностировано биполярное расстройство. В течение двух недель испытуемых просили носить на себе специальные трекеры, отслеживающие движения, а также несколько раз в день записывать в специальные дневники субъективные оценки своего эмоционального состояния и уровня энергии. Результаты показали, что, чем активнее человек двигался с утра, тем более счастливым и энергичным он себя чувствовал в течение дня. Эта тенденция была особенно выражена в группе пациентов с биполярным расстройством.

Любопытная деталь: после «подвижного» дня испытуемые высыпались за меньшее количество часов и, наоборот, после чересчур «обильного» сна меньше двигались в течение дня. «Это первое комплексное исследование такого рода. Ранее системы, регулирующие сон, двигательную активность и настроение, как правило, изучались независимо. Мы продемонстрировали важность изучения этих систем совместно», – прокомментировали работу авторы исследования.

Спиртное

Правильный градус

В преддверии Нового года областное управление Роспотребнадзора напомнило о правилах выбора и покупки алкогольной продукции.

В ведомстве отметили, что покупать спиртное необходимо только в местах организованной торговли – магазинах, торговых базах, на официальных, а не стихийных рынках. Места реализации должны иметь лицензию на продажу алкогольной продукции. Категорически не рекомендуется делать покупки с рук или через Интернет. Наиболее частыми последствиями таких действий становятся серьезные отравления.

При выборе алкоголя нужно обращать внимание на внешний вид бутылки. Она должна быть чистой, без сколов и неровностей. Проверьте, чтобы колпачок плотно прилегал к стеклу и не прокручивался, а при переворачивании бутылки содержимое не вытекало. Этикетка должна быть ровно наклеена и плотно прилегать к бутылке или коробке, а нанесённая на нее информация легко читаться. На упаковке любой алкогольной продукции, за исключением пива, пивных напитков, сидра и медовухи, должны быть размещены акцизные марки.

Внимательно проверьте этикетку. На ней должны быть указаны наименование продукции, вид, объём алкоголя, содержание этилового спирта, производитель и его местонахождение, включая страну происхождения. Перечислены основные ингредиенты, влияющие на вкус и аромат. Этикетка должна содержать сведения о подтверждении соответствия установленным требованиям качества и безопасности, дате разлива и условиях хранения.

Для удостоверения легальности производства потребитель имеет право ознакомиться с товарно-транспортной накладной и прилагаемой к ней справкой, а для алкоголя, произведённого в странах, не входящих в Таможенный союз, – справкой, прилагаемой к таможенной декларации.

В случае обнаружения недостатков товара вы имеете право заменить его или потребовать возврата денег. Но главное – помните, что чрезмерное употребление алкоголя пагубно влияет на здоровье.

Здоровье



Из архива «ММ». Андрей Серебряков

Опять простуда!

Диагноз «часто болеющий ребёнок» ставят чуть ли не каждому второму. А родители голову ломают: как с этим жить?

Кажется, это никогда не закончится: одни сопلي перетекают в другие, синусит сменяется отитом, проходит затяжной кашель и вдруг опять подскакивает температура... Доктора говорят, что шесть-восемь неосложнённых ОРЗ в год – это нормально, и ласково называют ЧБР «чебурашками». Такое простое объяснение многих родителей не устраивает, и они начинают поиск первопричины постоянных простуд и эффективных способов лечения. И часто ищут не там и не то. Эксперты журнала «Здоровье» собрали самые типичные родительские заблуждения.

Частые простуды – признак первичного иммунодефицита

На самом деле врождённые нарушения иммунитета встречаются крайне редко. И проявляются они не частыми ОРВИ, а очень тяжёлыми ОРВИ с опаснейшими бактериальными осложнениями, которые с трудом поддаются лечению. Врождённый иммунодефицит – состояние смертельно опасное, и оно не имеет никакого отношения к двухмесячному насморку. «Постоянные сопли, красное горло, стандартные вирусные заболевания – не беда, – считает профессор, декан фармацевтического факультета РГМУ профессор Иван Козлов. – Волноваться нужно, только если после этого стабильно возникает бактериальная инфекция, причём в разных местах – уши, бронхи и так далее. Но даже тяжёлые инфекции не обязательно связаны с иммунодефицитом. Часто болеть ребёнок может из-за особенностей строения бронхов, например. С годами это выправляется. Или в организме могут быть очаги невыявленной инфекции – тонзиллит или «банальный» кариес, – которые «стреляют по всему организму».

ОРВИ обязательно нужно лечить

Да, но в первую очередь это означает не лекарства, а создание условий, в которых организм ребёнка максимально быстро и с минимальными потерями для здоровья справится с вирусом. «Лечить ОРВИ, – считает детский доктор, кандидат медицинских наук Евгений Комаровский, – значит обеспечить оптимальные параметры температуры и влажности воздуха, тепло одеть, не кормить, пока не попросит, активно поить. Солевые капли в нос и парацетамол при высокой температуре тела – вполне достаточный список лекарств. Любой лекарственный препарат должен применяться лишь тогда, когда без него однозначно нельзя обойтись. Особенно это

касается антибактериальной терапии, которая в большинстве случаев проводится без реальных на то оснований – от страха, от боязни ответственности, от сомнений в диагнозе».

Дети болеют, потому что плохо едят

В этом убеждены многие мамы и особенно бабушки. Но голландские учёные провели исследование, согласно которому выяснилось, что воздержание от еды увеличивает выработку интерлейкина-4 – вещества, необходимого для сопротивления инфекциям. А вот обильная еда лишь усугубляет болезненное состояние.

Прохладный морс вместо горячего чая

Исследователи центра изучения ОРВИ Университета Кардиффа в Британии, изучая, действительно ли горячие напитки эффективнее снимают симптомы простуды, чем жидкость комнатной температуры, пришли к выводу: температура имеет огромное значение. Горячее питье приносит быстрее и значительное облегчение при насморке, чихании, боли в горле, ознобе.

Спала температура? Можно в садик!

Улучшение состояния и нормализация температуры вовсе не свидетельствуют о том, что восстановился иммунитет. Часто же ребёнок идёт в школу или сад буквально на следующий день! А до этого вместе с родителями отправляется в поликлинику за справкой... В очереди к врачу и на следующий день в детском коллективе он наверняка встретится с

очередным вирусом и снова заболеет. Только ещё тяжелее и с осложнениями. Разорвать этот замкнутый круг можно, только если хотя бы ещё на неделю после болезни остаться дома. И в это время много гулять, хорошо спать и максимально ограничивать контакты с людьми, особенно в помещениях.

Для иммунитета – кефир и простокваша

Тридцать процентов иммунных клеток действительно находятся в кишечнике. И уже научно объяснено и доказано влияние полезных бактерий, которые содержатся в кисломолочных продуктах, на работу иммунной системы. По мнению профессора, заведующего инфекционным отделением ЦКБ управления делами президента, доктора медицинских наук Александра Бокowego, бифидобактериями можно вылечить даже кишечную инфекцию! Но не стоит забывать, что другие 30 процентов иммунных клеток находятся в дыхательной системе, а ещё 30 процентов – в коже. Так что кисломолочные продукты и здоровый кишечник для иммунитета, безусловно, важны, но не только они. Меню «для иммунитета» – это фрукты, овощи и белковая еда (мясо, рыба, молочные продукты). Кстати, часто болеющие дети обязательно должны завтракать. Утренний приём пищи увеличивает производство сильного противовирусного компонента – гамма-интерферона – на 450 процентов. Это в половину сокращает риск заболеть даже в сезон простуд.

В доме должна быть стерильная чистота

Научные эксперименты показали, что животные, которых выращивают в стерильных условиях, абсолютно нежизнеспособны. Микроорганизмы, которые нас окружают, приносят много пользы: развивают иммунитет, улучшают обмен веществ и пищеварение, конкурируют с вредоносными бактериями, которые внедряются извне. Поэтому делать влажную уборку, конечно, надо, но без фанатизма и мощных дезинфицирующих средств.

Советы доктора Комаровского

- Воздух в квартире – чистый, прохладный, влажный. Избегать всего, что пахнет, – лаки, краски, дезодоранты, моющие средства.
- Сон. В детской комнате есть регулятор на батарее отопления. Увлажнитель воздуха. Пылесос с водяным фильтром. На стене в комнате – термометр и гигрометр. Ночью они должны показывать температуру 18°С и влажность 50–70 процентов.

- Питание. Никогда и ни при каких обстоятельствах не заставлять ребёнка есть. Следить, чтоб во рту не было остатков пищи, особенно сладкой.
- Одежда. Достаточный минимум. Помнить о том, что потливость вызывает болезни чаще, чем переохлаждение. На ребёнке не должно быть предметов одежды больше, чем на его родителях.
- Игрушки. Самым тщательным образом следить за качеством. Любой намёк на то, что данная игрушка пахнет или пачкается, – от покупки отказаться. Любые мягкие игрушки – накопители пыли, аллергенов и микроорганизмов.
- Прогулки ежедневные, активные. Через родительское «устал – не могу – не хочу». Очень желательно перед ночным сном.
- Спорт. Идеальны занятия на свежем воздухе. Любые виды спорта, предусматривающие активное общение с другими детьми в замкнутом пространстве, нежелательны. Плавание в общественных бассейнах нецелесообразно для часто болеющего ребёнка.

