

СЕЗОН | Вакцина и осторожность помогут избавиться от этой напасти

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА

С началом весны в здравпункты на промплощадке ОАО «ММК» устремляется поток желающих привиться от клещевого энцефалита.

Медики напоминают: клещи активизируются с образованием первых весенних проталин, выползая под пригревающее солнышко. Риск нападения возрастает в лесах, садах, на кладбищах, хотя клещи выискивают жертв и на территории города – причём не только в скверах, но и во дворах микрорайонов. Активность этих насекомых сохраняется вплоть до глубокой осени и образования снежного покрова. Клещевой энцефалит – одно из опаснейших заболеваний, которое может привести к тяжелым последствиям и даже летальному исходу.

Ежегодный приказ по комбинату об организации вакцинопрофилактики против клещевого энцефалита вышел ещё в январе, так что «сезон противостояния кровожадным насекомым» промышленные медики встретили во всеоружии. Как сообщила заместитель главного врача медсанчасти администрации города и ОАО «ММК» по здравпунктам Галина Ретивых, на предприятии традиционно используют российскийскую вакцину «ЭнцеВир», стимулирующую у людей выработку иммунитета к вирусу клещевого энцефалита. Медики утверждают: вакцина эффективная, жалоб на побоч-

За счёт средств ММК бесплатно прививают работников, профессии которых связаны с полевыми или лесными условиями

ные эффекты не было. За счёт средств комбината в обязательном порядке прививают работников, профессии которых связаны с полевыми или лесными условиями: в группу риска, к примеру, вошли и труженики горно-обогатительного производства, и персонал загородных детских оздоровительных центров. Все остальные могут в счёт зарплаты сделать прививку в здравпункте – желающих каждый год набирается большое количество, ведь среди металлургов и работников Группы ОАО «ММК» немало садоводов, грибников и просто любителей активного загородного отдыха.

В здравпунктах ММК прививки против энцефалита делают с февраля до ноября. Применяем две схемы, в зависимости от того, когда человек обратился. Три прививки – в течение года, а затем по одной через каждые три года, чтобы поддерживать иммунный статус, – говорит Галина Ретивых. – Ждём всех желающих – привиться в счёт зарплаты можно в любое время.

А поводов для беспокойства достаточно. Заместитель главного государственного санитарного врача по Магнитогорску Наталья Давыдова рассказала, что в течение прошлого года в лечебные учреждения города с укусами клещей обратились 2095



ФОТО: АНДРЕЙ СЕРЕБРЯКОВ

человек, из них 699 детей. Зарегистрировано восемь случаев клещевого энцефалита, в том числе у двоих детей, и одиннадцать – клещевого боррелиоза у взрослых. В основном клещи нападали на людей за пределами города – 73 процента укушенных. Остальные 27 процентов пострадали во дворах, в частном секторе, приусадебных участках, в коллективных садах, на кладбищах. Больше всего укусов зафиксировано на территории Башкирии.

Среди заболевших энцефалитом и боррелиозом привитых не было. Всего за прошлый год было привито 21,5 тысячи человек, из них 14,5 тысячи – дети, которых вакцинировали за счёт средств городского и

областного бюджетов. Основная масса привитых взрослых – работники металлургического комбината и его дочерних компаний.

По информации Натальи Давыдовой, ежегодно проводится обработка территорий от клещей в загородных детских оздоровительных центрах. Кроме того, в прошлом году в Магнитогорске были обработаны практически все территории детских дошкольных учреждений и школ, где работали летние городские лагеря, а также экологический парк, сквер на проспекте Металлургов, центральный стадион.

Прививка – эффективная защита против клещевого энцефалита. Но, к сожалению, она

не действует против клещевого боррелиоза. Так что, если клещ укусил привитого человека, всё равно нужно проходить антибиотикопрофилактику против клещевого боррелиоза и других инфекций, – говорит Наталья Владимировна. – Для не привитых людей главное правило – оперативность действий. После укуса надо как можно быстрее сдать на анализ клеща, если таковой имеется. В Магнитогорске баклаборатория центра гигиены и эпидемиологии работает на улице Ленинградской, 84. Здесь оперативно делают анализ – сегодня сдали клеща, завтра утром получили заключение. Как показала практика, десять процентов всех клещей заражены

вирусом. Лучше исследовать клеща, чем сразу бежать делать активную профилактику. Может быть, иммуноглобулин и не понадобится. Это всё же нагрузка на организм. Но если лаборатория выявила, что клещ энцефалитный, а прививку против энцефалита укушенный человек не делал, надо срочно принимать меры профилактики – вводить иммуноглобулин. Если же клеща не удалось принести в лабораторию на исследование, следует сразу применять иммуноглобулин. И конечно, повторюсь, абсолютно не укушенным в любом случае – делать терапию антибиотиками против клещевого боррелиоза. Исследование клеща на боррелиоз, к сожалению, в нашей лаборатории не проводят, а прививок от боррелиоза не делают.

Осторожность – первое правило перед выходом на природу. Выезжая за территорию города, нужно помнить о мерах безопасности – надеть закрытую одежду, использовать репелленты, отпугивающие насекомых. После того как посетили природу, осмотрите себя с ног до головы. В прошлом году рано потеплело, и первые укусы клещей среди горожан фиксировали уже в конце марта. Наибольшее количество укусов традиционно пришлось на май. Последний же укушенный обратился за помощью к магнитогорским медикам в середине ноября ☹

ОПРОС | Жена на кухне куёт здоровье семьи

Еда на первом месте

ИРИНА НЕВИННАЯ

Большинство российских женщин (83 процента) считают, что они в ответе за здоровье семьи, и мужчины с удовольствием с ними соглашаются. Приоритетную роль в заботе о здоровье близких жёнам отдали 65 процентов мужчин. Таковы данные опроса ВЦИОМ, проведенного в рамках социально-образовательной программы «Пульс жизни».

Цель программы – приучить наших граждан к тому, что они во многом сами отвечают за своё здоровье. Опрос проводился для того, чтобы выяснить, как обычные люди оценивают риски, приводящие к болезням сердца и сосудов, и что они делают, чтобы эти риски предотвратить.

Как и следовало ожидать, о самочувствии близких больше думают женщины. Эту аксиому подтвердило большинство опрошенных (83 процента женщин и 65 процентов мужчин). Значит, «работать», внедряя в общество идеи здорового образа жизни, нужно прежде всего с дамами.

При этом, как выяснилось, большинство женщин неправильно оценивают ключевые факторы, способствующие развитию болезней сердца и сосудов.

62 процента участниц опроса считают, что основным злом является стресс, 43 процента назвали плохую экологию, 37 процентов – вредные привычки (в первую очередь, курение и злоупотребление алкоголем). Лишь каждая третья участница сказала, что виновата плохая медицина. А такие вещи, как неправильное питание и недостаток медицинских знаний, в рейтинге у женщин получили 29 и 28 процентов соответственно. Такие результаты кардинально отличаются от мнения врачей, которые заявляют, что ключевая причина «плохих» сердца и сосудов – нездоровое питание, вредные привычки, прежде всего курение и избыточная любовь к спиртному, а также недостаток физической нагрузки.

Исследований в этой области масса, и выводы одного из них были сформулированы в доступной форме так: путь к инфаркту и инсульту мы прокладываем себе сами с помощью ножа и вилки. Так что, действительно, если в светлые девичьи головки ещё в школе вбить правила здорового питания, высока вероятность заметно улучшить здоровье населения без каких бы то ни было затрат со стороны государства. Став жёнами, девушки позаботятся на кухне и о детях, и о мужьях. Ну, а движение, свежий воздух и «нет» сигаретам в семье должны одинаково беспокоить и жену, и мужа.

Проводя скрининги в рамках про-

граммы «Пульс жизни» в 2013 году, мы еще раз убедились, насколько остро стоит проблема сердечно-сосудистых заболеваний, – сказал главный специалист по профилактической медицине Минздрава России и вице-президент Российского кардиологического общества Сергей Бойцов. – Так, 40 процентов обследованных (скрининг проводился на крупных предприятиях среди людей трудоспособного возраста) имели высокий и очень высокий риск инфаркта, инсульта и других сосудистых заболеваний. Эффективная профилактика может помочь выйти из этой тяжёлой ситуации. Однако профилактика заболеваний – это задача не только медиков. Опыт многих стран показывает, что, если людей правильно информировать и обеспечивать условия для здоровой жизни, в сочетании с качественной диагностикой и лечением, можно остановить эпидемию сердечно-сосудистых заболеваний».

Более половины женщин в той или иной степени занимаются здоровьем семьи. На первом месте – физическая активность, переход на здоровое питание и борьба с курением (об этом заботится примерно каждая третья-четвёртая женщина). Но такие важные меры, как профилактические походы к врачу, борьба с излишним потреблением алкоголя и приём лекарств, снижающих риск развития ССЗ, пока остаются в тени. Их используют от 12 до 18 процентов женщин.

ОТ ВСЕЙ ДУШИ

Вернули краски жизни

ВАЛЕНТИНА СТОЛЯРОВА,
преподаватель Магнитогорской государственной консерватории

Бывают в жизни человека такие моменты, когда он попадает в сложную ситуацию, из которой, кажется, нет выхода.

У меня стало катастрофически падать зрение. В больнице по месту жительства сказали, что это сложный случай, и посоветовали обратиться в региональный центр. Представляла, какие трудности меня ожидают, когда, например, не видно даже номера трамвая или нужно перейти дорогу, и постоянно находишься в состоянии стресса. Какая уж тут поездка?

Но мне повезло. Посоветовали обратиться в офтальмологическое отделение медсанчасти администрации города и ОАО «ММК» на Набережной. Там узнала, что есть возможность сделать операцию в родном городе. Страх, конечно, был: всё-таки зрение. Но это только в начале. Когда попадаешь в отделение и видишь, как медицинский персонал на редкость слаженно и чётко работает – без суеты, не повышая голоса, грамотно выполняя свои обязанности, все страхи уходят. Здесь чувствуешь тепло, заботу, желание помочь каждому пациенту. И люди, в свою очередь, видя, как много сил вкладывают врачи и медсёстры в свою работу, постоянно говорят слова благодарности.

Здесь врачи всегда открыты для общения с больными, находят время внимательно выслушать и терпеливо всё объяснить. Руководит этим коллективом Елена Григорьева – доктор медицинских наук и замечательный человек, стараниями которой существует и эффективно работает отделение офтальмологии.

Потеря зрения – это катастрофа. Столкнувшись с этой проблемой, я поняла, как велика роль этого уникального отделения медсанчасти, где работают высококлассные специалисты, которые возвращают людям зрение. Этот коллектив – наша гордость: врачи Ирина Сайфуллина, Татьяна Адамова, Сергей Пастухов, Андрей Дорожкин – во главе с заведующей Еленой Григорьевой. Пациенты, которым вы вернули краски жизни, хранят искреннюю благодарность в своём сердце. Низкий вам поклон и большое спасибо!

Внедряя в общество идеи здорового образа жизни, нужно опираться на женщин