Здоровье

Акцент на профилактику

Всемирной организацией здравоохранения 28 июля объявлено Днём борьбы с гепатитом

По оценкам ВОЗ в мире ежегодно выявляется более 1,4 миллиона случаев гепатита А, более 20 миллионов случаев гепатита Е, около 4 миллионов случаев гепатита В и около 3-4 миллионов случаев гепатита С. Наибольшую опасность представляют гепатиты В и С, которые могут переходить в хроническую форму с последующим развитием цирроза печени и первичного рака печени. Гепатит D возникает только у людей, инфицированных вирусом гепатита В, и значительно утяжеляет состояние и ухудшает прогноз. Ежегодно от этих инфекций умирает более одного миллиона человек.

Евгений Рухмалёв

Инфицирование вирусами гепатитов В, С и D чаще всего происходит при употреблении наркотиков. Возможна передача вируса при половых контактах, от инфицированной матери ребенку во время родов и кормления, из-за использования нестерильных инструментов при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметических, маникюрных процедур.

Инфицирование вирусами гепатитов А и Е (кишечные инфекции) происходит через загрязнённые продукты, воду, грязные руки.

На заболеваемость гепатитами А и Е влияют состояние санитарно-коммунального благоустройства и уровень гигиенических навыков населения

В 2017 году на Южном Урале заболеваемость острым вирусным гепатитом В выросла в 1,6 раза, показатель заболеваемости достиг 0,85 на сто тысяч населения. Все случаи заболевания зарегистрированы среди взрослых, не привитых против вирусного гепатита В. При анализе путей инфицирования отмечается рост числа заразившихся как половым путём, так и при внутривенном введении наркотиков.

Напряженной остается эпидемиологическая обстановка по заболеваемости острым вирусным гепатитом С. В Челябинской области она составила 2,06 на сто тысяч населения, что в 1,7 раза выше общероссийского показателя. В то же время по сравнению с 2015 годом число заболевших сократилось в 1,5 раза.

Среди заболевших 94,1 процента – взрослые. На долю детей до 17 лет приходится 5,9 процента. Больше всего заболевших в возрастной группе 30–39 лет – 38,2 процента.

Чаще всего заражение гепатитом С происходит при инъекционном употреблении наркотиков и незащищённых половых контактах. Среди лиц в возрасте 20–29 лет в 40 процентах случаев имел место половой путь передачи вируса.

На Южном Урале отмечаются стабильно высокие уровни заболеваемости впервые выявленными хроническими формами гепатитов В и С. В общей структуре хронических гепатитов основной удельный вес занимает хронический гепатит С – 80,2 процента, хронический гепатит В – 18,8 процента.

В последние годы достигнуты значительные успехи в лечении хронического гепатита С, связанные с появлением новых высокоэффективных и безопасных препаратов. Противовирусное лечение при хроническом гепатите В не позволяет полностью удалить вирус из организма, но даёт возможность снизить его количество в крови вплоть до неопределяемого уровня, что приводит к снижению риска развития цирроза и рака печени. Эффективной мерой предупреждения заболевания вирусными гепатитами А и В является вакцинопрофилактика.

В то же время специалистов волнует увеличение числа случаев сочетанных форм вирусных гепатитов, а также заболеваний вирусными гепатитами у лиц с ВИЧ-инфекцией.

Проведение Всемирного дня борьбы с гепатитом должно привлечь внимание общественности к указанной проблеме, повысить заинтересованность населения в профилактике этих опасных инфекций. Применение гигиенических знаний каждым человеком, проведение иммунопрофилактики гепатитов А и В позволят сохранить здоровье жителей области.

Безопасность

Травма ныряльщика

Отдыхая на водоёме, важно не забывать о мерах предосторожности. Одна из опасностей, которая может подстерегать на воде, – травма ныряльщика.

Травма ныряльщика – это перелом шейного отдела позвоночника с повреждением спинного мозга, вследствие резкого удара головой о дно водоема. При нырянии шейные мышцы расслабляются под водой, поэтому при ударе о дно мышечно-связочный аппарат шеи значительно повреждается, возникают переломы, серьёзные смещения позвонков.

На Южном Урале с начала купального сезона в Челябинскую областную клиническую больницу с травмами ныряльщика госпитализированы шесть южноуральцев, сообщает пресс-служба областного минздрава.

– Позвоночник является не только стержнем всего организма, но и «одеждой» для спинного мозга. При неудачном исходе человек ударяется головой о дно водоёма, и удар этот ведёт к перелому шейных позвонков. Их разрушение часто приводит к тому, что обломки внедряются в спинной мозг или сдавливают его. Травма позвоночника, осложнённая повреждением спинного мозга, вообще относится к важнейшим проблемам современной медицины. Что же касается травмы ныряльщика, то она ведёт в ста процентах случаев к инвалидизации, – объясняет главный реаниматолог ЧОКБ Леонард Плоткин.

После получения травмы у пациента нарастает паралич, который является одним из основных клинических признаков травмы позвоночника. Это тяжёлая категория больных с параличом верхних и нижних конечностей, нарушением функции всех органов и систем ниже места повреждения.

– Практически все наши пациенты – люди работоспособного возраста, которые вели активный образ жизни. Только за июнь и июль этого года в отделении прооперировано шесть пациентов с травмой шейного отдела позвоночника, практически все поступили с тяжёлым повреждением спинного мозга. Все в той или иной степени алкогольного опьянения, – рассказал главный нейрохирург минздрава Челябинской области Сергей Пашнин.

Для того чтобы предотвратить беду, достаточно соблюдать простые правила: перед купанием изучить глубину водоёма и состояние дна, не нырять в незнакомом месте и на мелководье, не прыгать в воду с высоты вниз головой, отказаться от ныряний в нетрезвом состоянии.

Евгений Рухмалёв

Рекомендации

Берегись энтеровируса

По сообщению областного Роспотребнадзора, в Челябинской области отмечается сезонный подъём заболеваемости энтеровирусной инфекцией.

Рост наблюдается в Челябинске, Магнитогорске, Копейске и Коркине. При этом 79 процентов заболевших – дети до 17 лет.

Энтеровирусные инфекции представляют собой группу острых инфекционных заболеваний, характеризующихся высокой контагиозностью и быстрым распространением. Энтеровирусы отличаются высокой устойчивостью во внешней среде. Передача инфекции осуществляется водным, пищевым, контактно-бытовым и даже воздушно-капельным путями. Вирус может передаваться через грязные руки, игрушки и другие предметы.

Энтеровирусная инфекция проявляется по-разному: от традиционного ОРВИ до герпетической ангины, геморрагических высыпаний, в тяжелых случаях – серозного менингита. Поэтому так важно своевременное обращение за медицинской помощью.

Управлением Роспотребнадзора по Челябинской рекомендовано усилить мероприятия по предупреждению распространения энтеровирусной инфекции в детских садах, летних лагерях, а в случае регистрации заболеваний вводить карантинные мероприятия.

Для профилактики и защиты от инфекции необходимо:

- употреблять для питья кипячёную или бутилированную воду;
- использовать кипячёную воду для мытья овощей и фруктов;
- соблюдать правила хранения продуктов и технологии приготовления пищи в домашних условиях;
- соблюдать правила личной гигиены;
- не допускать при купании в водоёмах заглатывания воды, купаться только в разрешённых для купания местах;
- при появлении признаков заболевания своевременно обращаться за квалифицированной медицинской помощью.

Зрение

Выбираем солнцезащитные очки

Солнцезащитные очки считаются незаменимым летним аксессуаром. Правильный выбор солнцезащитных очков – вопрос не только моды и эстетики, но и, прежде всего, здоровья.

В идеале оправа очков должна доходить до бровей, чтобы закрывать как можно больший участок кожи и обеспечивать хорошую защиту. Чем шире оправа, тем меньше света попадает на глаза сбоку.

Важен и материал, из которого изготовлены линзы. Самая эффективная защита от ультрафиолета – линзы из поликарбоната, пластика CR-39 или минеральные линзы. Отвечающие европейским стандартам имеют маркировку CE.

По степени защиты от ультрафиолетового излучения очки делятся на пять категорий в зависимости от процента светопропускания. Эта информация должна быть указана на вкладыше к очкам. Чем светлее стекла, тем ниже защита. Оптимальными считаются категории 2 и 3. Но не думайте, что чем темнее очки, тем они безопаснее: линзы могут быть просто окрашены, и доза излучения окажется даже больше, чем через прозрачные линзы – ведь зрачки за темными линзами расширяются и получают ещё большую дозу ультрафиолета.

Болезни сердца

Здоровье на вашем столе

Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний занимает лидирующие позиции во всем мире. При этом учёные доказали, что половину смертей могло бы предотвратить правильное питание. Специалисты портала medicinform рассказали о семи продуктах, включение которых в рацион поможет избежать проблем с сердцем.

Черный шоколад содержит полифенолы и флавонолы, укрепляющие работу сердечно-сосудистой системы. Эдамам – молодые соевые бобы восполняют запасы калия, магния и фолиевой кислоты, снижают артериальное давление и укрепляют здоровье сердца. Чай ройбуш помогает защитить сердце от образования жировых бляшек. В его состав входит аспалатин, снижающий уровень гормонов стресса, провоцирующих увеличение жировых накоплений. Помидоры содержат ликопины – антиоксиданты, предотвращающие развитие сердечно-сосудистых болезней и даже некоторых видов рака. Десять граммов грецких орехов в день на 40 процентов снизят риск возникновения болезней сердца и сосудов за счёт присутствия в составе омега-3 и антиоксидантов. Также большое количество омега-3 жирных кислот содержит льняное семя. Проросший чеснок, по мнению специалистов, очень полезен для человека и помогает сократить количество бляшек в артериях.