

Советы

Будьте здоровы!

Начало учебного года, чихающие дети, холодные батареи в квартирах и офисах – всё это быстро вернуло нас в насыщенный контекст сезонных заболеваний. Врач-терапевт, нутрициолог Ирина Никулина назвала «Рамблеру» несколько простых, не самых банальных, но эффективных правил профилактики ОРВИ.

Цинк

Добавки с цинком стали одними из наиболее продаваемых в последние годы по всему миру. Цинк необходим нам не только для поддержания обмена веществ, заживления ран и правильной работы иммунной системы. Недавние исследования показывают, насколько он эффективен в формировании иммунитета и профилактике ОРВИ. Что важно – употребление цинка на 30 процентов способно сократить длительность простуды. Присмотритесь к препаратам с ацетатом цинка – они считаются одними из наиболее быстродействующих. Однако нужно помнить, что бесконтрольный приём минералов может вызвать серьёзный дисбаланс в организме, вступая в конкурентное взаимодействие с другими минералами. Поэтому к пищевым добавкам стоит относиться осторожно и использовать только после консультации со специалистом.

Ароматические масла

Казалось бы, ничего нового – старые добрые проверенные средства для домашних «ингаляций», природные иммуностимуляторы. Однако и у них есть доказательства эффективности при профилактике и лечении ОРВИ. Согласно исследованиям, эфирное масло лаванды оказывает мощное антисептическое действие в отношении штаммов, устойчивых к антибиотикам, и проявляет высокую активность против бактерий. Оно также способно бороться с клиническими штаммами бактерий, которые были обнаружены у пациентов с инфекциями дыхательных путей. Поэтому вы можете использовать масло лаванды для лечения и профилактики инфекций горла, верхних дыхательных путей и лёгких. А масло тимьяна подойдёт в качестве дополнительного средства в противостоянии с бактериями, вызывающими острый бактериальный фарингит и воспаление горла.

Витамины

Не стоит сбрасывать со счетов витамины. Для начала – проверьте уровень витаминов D, C и ферритина в крови, а также – уровень магния и селена. По самым актуальным данным, витамин D способен эффективно защищать организм человека от острых инфекций дыхательных путей. А имеющиеся на сегодня исследования указывают на то, что приём витамина C в объёме 2–8 граммов в день может снижать частоту и продолжительность респираторных инфекций. Но никогда не принимайте витамины без предварительного обследования.

Питание

Если вы составляете повседневный рацион самостоятельно, обязательно обратите внимание на тёмно-зелёные, красные и жёлтые овощи и фрукты. Они содержат антиоксиданты, витамины A, C, E и бета-каротин, так необходимые для защиты организма в период частых ОРВИ. И не забывайте не только правильно питаться, но и правильно пить чистую питьевую воду. Питьевой режим позволит восполнить дефицит жидкости в организме и увлажнить слизистые. Как известно, вирусы легче проникают в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они недостаточно увлажнены и на них появляются микротрещины, и респираторные пути становятся более восприимчивыми к инфекции.



И, наконец, откажитесь от вредных привычек! Осень – удивительное время года и провести его без рисков для здоровья вполне реально, если ответственно подходить к заботе о своем организме и бережной профилактике.

Профилактика

Операция «Вакцинация»

Привиться от гриппа и ковида можно одновременно



© Евгений Рухманов

Приближающееся межсезонье – время, когда увеличивается число заболевших гриппом, а рост числа пациентов с ковидом наблюдается уже сейчас. Обезопасить себя от последствий и осложнений инфекций можно с помощью вакцинации. Магнитогорские журналисты побывали в поликлинике № 1 городской больницы № 3, расположенной по адресу: улица Советская, 88, и воочию убедились: привиться от гриппа и коронавируса легко.

С представителями городской прессы пообщался заведующий поликлиникой № 1 Максим Коробков:

– На данный момент идёт много пациентов, заболевших ковидной инфекцией, из них в тяжёлом состоянии – гораздо меньше по сравнению с тем, что было в прошлом-позапрошлом годах. Больше пациентов с лёгкой степенью заболевания. Хорошая тенденция – люди начали активно прививаться, даже вне зависимости от наличия-отсутствия так называемых QR-кодов. В среднем, по крайней мере, по нашей поликлинике, проходит около 100–150 человек в день на вакцинацию от ковида – как на первый, так и на второй компонент. Также медики из всех поликлиник города работают в торговых центрах «Континент» и «Гостинный двор» – в среднем прививается около 40–50 человек каждый день. С 1 сентября активно прививаем от гриппа. Имеются две вакцины – это «Совигрипп» и «Ультрикс», по желанию можно привиться той или другой. «Ультрикс» предназначен в первую очередь для беременных и лиц, страдающих хроническими неинфекционными заболеваниями. Тенденция к росту заболеваемости гриппом пока не отмечается, в силу сезонности

гриппа обычно у нас в октябре–ноябре, поэтому всем жителям Магнитогорска прививаться от гриппа нужно сейчас. Подъём заболеваемости ожидается в конце октября – начале ноября.

Конечно, журналистов интересовало, можно ли прививаться от гриппа и коронавирусной инфекции одновременно. Максим Владимирович объяснил:

– Последние разъяснения Министерства здравоохранения Российской Федерации были в конце августа: нет абсолютно никаких противопоказаний к вакцинации от гриппа и от ковидной инфекции и никаких показаний к их разъединению.

По словам заведующего поликлиникой, порядок вакцинации прежний. Поток больных и вакцинирующихся разделены: на прививку проходят, минуя регистратуру, сразу на четвёртый этаж. Если человек хочет привиться от коронавирусной инфекции, сначала ему следует пройти на осмотр в кабинет врача-терапевта, потом проследовать в прививочный кабинет. Если же он будет прививаться только от гриппа, осмотр терапевта не требуется.

– Городские жители могут обращаться в любые поликлиники, – подчёркивает Максим Коробков и рассказывает, что в возглавляемой им поликлинике прививают и иногородних. – Обращаются жители Челябинской области, жителей Башкирии тоже принимаем – все вопросы решаемы.

Заведующий поликлиникой № 1 горбольницы № 3 не без гордости говорит о хороших показателях по вакцинации:

– Скажу только по населению, прикрепленному к третьей городской больнице, – а это 105 тысяч человек – около 85 процентов вакцинировано от ковидной инфекции. Граждане вакцинируются активно, даже те, кто уже неоднократно вакцинировался. Особенно это касается пожилых пациентов. Казалось бы, молодёжь обычно более активна, а у нас это горожане старше 65 лет. И, конечно, во всех учреждениях города персонал вакцинируется каждые полгода.

Что касается симптоматики заболеваний, Максим Владимирович советует не гадать самостоятельно, грипп у вас или ковид

– Симптоматика схожая. Симптом, характерный в 2020–2021 годах, – потеря запахов, потеря чувствительности верхних дыхательных путей – сейчас уже меньше прослеживается. Что схоже? Это высокая температура, сухой кашель. Но сухой кашель при ковидной инфекции бывает часто, а при гриппе он может вообще отсутствовать. Ломота в теле, слабость очень характерны для ковидной инфекции. У многих пациентов с ковидом – выраженная слабость и температура. При гриппе, если пациента правильно лечить, температура на третьи сутки снижается, а при ковиде она может держаться и до пяти дней. Но при любом раскладе я очень рекомендую всегда обращаться в медицинские учреждения, потому что симптоматику лучше оценит врач, нежели сам пациент. И большая просьба ко всем: при температуре 38 градусов и выше не приходите в поликлинику, а вызывать врача на дом.

Подойдя к кабинету терапевта, журналисты убеждаются: заволоклинкой не случайно упомянул активность старшего поколения. Приёма ожидали три женщины «серебряного» возраста. Софья Абсарова делится планами: собралась на отдых в Геленджик. Привычка заботиться о здоровье приносит свои плоды: Софье Абдуловне 72 года, и она прекрасно выглядит. И, кстати, до сих пор работает: она администратор в сфере торговли, 35 лет – на одном месте.

– Пришла прививаться второй раз, – говорит она. – Решение прививаться приняла, заболеть о здоровье. Сейчас такая погода – сегодня жарко, завтра холодно, простыть легко. Вакцинируюсь сразу от гриппа и ковида.

Тем временем в кабинете проходит осмотр врач-кардиолог Ирина Немцева – терапевт Евгения Веснина беседует с пациентами, обязательно измеряет давление. А затем Ирина Васильевна проходит в прививочный кабинет – и вакцинируется также сразу от двух «популярных» осенних инфекций.

– «В ковиде» я работаю с мая 2020 года, являюсь совместителем в первой горбольнице. Четыре раза ставила прививку от коронавируса, ежегодно – от гриппа для поддержания своего иммунитета, всем рекомендую прививаться.

К слову, после бесед с медиками один из моих коллег захотел привиться сразу же, можно сказать, не отходя от камеры – почему бы не совместить работу с заботой о здоровье, если уж выпала возможность, тем более это заняло совсем немного времени. Напомним: можно зайти в любую поликлинику и привиться, достаточно иметь с собой паспорт, полис и СНИЛС. Всем нам предоставлена возможность бесплатно привиться и укрепить свой иммунитет – а дальше мы должны действовать сами.

Елена Лещинская