

С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ



АВГУСТ 2019 г.

ИЗДАЕТСЯ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ДНР

◆ С начала 2019 г. **3000** пациентов с территории Донецкой области, временно подконтрольной Киеву, получили медицинскую помощь в рамках реализации Гуманитарной программы по воссоединению народа Донбасса.

◆ Благодаря действию Гуманитарной программы в Донецком республиканском центре охраны материнства и детства МЗ ДНР **186** женщин получили качественную медицинскую помощь по направлению «Родовспоможение и оперативная гинекология».

◆ На базе Донецкого клинического территориального медицинского объединения продолжает работу направление «Оказание многопрофильной специализированной медицинской помощи - амбулаторной и стационарной». По данному направлению специалистами ДокТМО была оказана медицинская помощь **1803** пациентам.

◆ В Республиканской детской клинической больнице МЗ ДНР также продолжается реализация Гуманитарной программы по воссоединению народа Донбасса. С 2018 г. РДКБ является базовой многопрофильной больницей для детей всего Донбасса, где в текущем году более **270** маленьких пациентов получили высококвалифицированную амбулаторную и стационарную медицинскую помощь.

В Донецкой Народной Республике продолжает свое действие

Гуманитарная программа по воссоединению народа Донбасса, в реализации которой принимают активное участие ведущие Республиканские учреждения здравоохранения.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Горячая линия единого Центра Гуманитарной программы:

+38(066)584-85-48
+38(062)334-99-09

Гуманитарная программа по воссоединению народа Донбасса дает уникальную возможность всем жителям Донецкой области пройти бесплатное лечение в лучших Республиканских центрах.

Напоминаем, что жителям ДНР оказывается бесплатная медицинская помощь во всех медицинских учреждениях Республики. Жителям временно подконтрольной Украине Донецкой области для получения квалифицированной медицинской помощи по Гуманитарной программе необходимо обратиться на единую горячую линию Центра Гуманитарной программы по воссоединению народа Донбасса ежедневно с 9.00 до 18.00, кроме выходных.

Также документы могут быть присланы на электронный адрес: doctmo_bazovaya_gum@mail.ru в виде скан-копий.

◆ В рамках Гумпрограммы Республиканский травматологический центр МЗ ДНР оказывает медицинскую помощь по направлению «Эндопротезирование тазобедренных суставов», по которому в центре бесплатно установили **44** тазобедренных протеза жителям с территории Донбасса, временно подконтрольной Украине.

◆ Республиканский онкологический центр им. профессора Г.В. Бондаря и Институт неотложной и восстановительной хирургии им. В.К. Гусака госпитализируют больных (взрослых и детей), лечение которых требует нестандартной лечебной тактики и выполнения оперативных вмешательств по направлениям «Химиотерапия при онкологических заболеваниях у взрослых» и «Химиотерапия при онкогематологических заболеваниях у взрослых/детей». Так, с начала 2019 г. по данным направлениям более **650** пациентов с серьезным недугом приехали за качественным лечением, в том числе и оперативным.

Грудное вскармливание - главный и основной вид питания младенцев.

В грудном молоке содержатся все необходимые для малыша витамины, минералы и микроэлементы, антитела к опасным для малыша болезням.

Важность грудного вскармливания доказана - дети, которые находились на грудном вскармливании, в будущем обладают более крепким здоровьем и имеют интеллектуальные преимущества перед сверстниками.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ?

♦ Кормить грудью ребёнка нужно по требованию, а не по времени.

♦ Количество молока и его нехватка оцениваются только по прибавке в весе малыша, а не по ощущениям в груди или по количеству сцеженного молока.

♦ Увеличить количество молока поможет частое и правильное прикладывание малыша к груди. Правильный захват - широко открытый рот, при котором маме не будет больно, а малыш будет прибавлять в весе.

♦ При трещинах сосков нужно исправлять прикладывание, а не мазать соски мази. Без исправления прикладывания ребёнок так и будет продолжать травмировать соски, а мази не помогут.

♦ «Диеты кормящей мамы» не существует. Маме можно практически всё. Ребёнок через молоко получает только витамины, микроэлементы, а не куски еды, которую мама ела. К тому же, ребёнок уже попробовал то, что мама ела во время беременности - и клубнику с мороженым, и колбасу, и морепродукты. Не стоит морить себя голодом, сидя на одной гречке. Голодная мама - злая мама, а это никому не нужно. Исключением может быть очень сильная реакция на конкретный продукт, и эта реакция не проявляется просто покраснением, высыпанием или шелушением.

♦ Не существует специальных таблеток и чаёв для лактации или от лактации. Всё, что поможет, - это частое и правильное прикладывание. Этот же способ можно использовать для уменьшения лактации, а не пичкать себя таблетками, которые вряд ли сделают это безопасно для здоровья.

♦ Около 85% лекарств совместимы с грудным вскармливанием. Если в инструкции говорится обратное или



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ: ЛЮБОВЬ И ЗАЩИТА С ПЕРВОГО ДНЯ

Грудное вскармливание – крайне важный этап в жизни и развитии ребёнка. Ни одна смесь не сможет заменить материнское молоко, ни одна смесь не сможет дать все необходимые витамины и микроэлементы, как бы нас не уверяла в этом реклама детского питания. Самое главное, чтобы малышу и маме было комфортно!

КОГДА МОЖНО И НЕЛЬЗЯ КОРМИТЬ ГРУДЬЮ?

Существуют всё же болезни, при которых грудное вскармливание противопоказано, в некоторых случаях необходим приём специальных лекарств.

☑ Запрещается кормление грудью в случае, если у матери имеется Т-клеточный лимфотропный вирус человека I и II типов.

☑ А вот вирусы гепатитов В и С не выделяются с грудным молоком, а значит, не передаются.

☑ В случае, если мама заболела ветрянкой, то кормить грудью можно. Но если же мама заболела ветряной оспой за 5 дней до и 2 дня после родов, то грудное вскармливание запрещается. В этом случае маму изолируют, но ребёнку можно сцеженное грудное молоко.

☑ Если у мамы активная фаза болезни, вызванной вирусом простого герпеса, и есть поражения на молочной железе. В этом случае кормить можно другой грудью, если поражений на ней нет.

☑ При активной фазе туберкулёза маме запрещено контактировать с ребёнком, в том числе и кормить грудью. Противотуберкулёзные препараты при грудном вскармливании запрещены. При неактивном, пролеченном туберкулёзе грудное вскармливание разрешено.

☑ Вирусы Эбола и бруцелла способны проникать в грудное молоко и могут привести к заражению малыша.

☑ При грудном вскармливании разрешены все прививки, если в них есть необходимость, кроме жёлтой лихорадки.

врач сказал «нельзя при лактации», то это значит, что производители лекарства не проводили исследования на кормящих мамах.

♦ Смесь не заменяет грудное молоко.

♦ Жирность грудного молока одинаковая у всех женщин и варьируется лишь на пару процентов. Следовательно, повлиять на жирность молока нельзя.

♦ На количество молока не влияет количество еды и питья. Не нужно есть больше, чтобы стало больше молока, это не работает. Чтобы молока стало больше, нужно частое и правильное прикладывание по требованию.

♦ После кесарева сечения налаживать лактацию нужно так же, как и после естественных родов - часто и правильно прикладывать.

♦ Молозиво - очень питательно, в нём мало воды, глюкозы и жира. И это нормально, что в первые сутки его капли, больше ребёнку не нужно.

♦ Молоко не может «вдруг пропасть» и «перегореть».

♦ Правильное прикладывание внешне выглядит всегда по-разному, главное, чтобы маме было не больно, а ребёнок достаточно прибавлял в весе.

♦ Сцеживаться после кормления не нужно, ровно так же, как и не надо кормить по часам, чай с молоком не поможет увеличить количество молока у мамы, а терпеть боль во время кормления - плохая идея.

♦ Соска малышу не нужна. С двойней тоже. Чтобы утолить сосательный рефлекс, ребёнку нужна грудь и только.

♦ Можно кормить грудью, если мама забеременела.

♦ Можно кормить грудью, если мама заболела.

♦ Специального возраста для прекращения кормления грудью нет. Только рекомендации.

♦ Нельзя прекращать грудное вскармливание, если мама принимает лекарства, даже антибиотики.

♦ Для отлучения ребёнка от груди, научите его справляться со всеми своими потребностями без груди: засыпание, пробуждение, успокоение и так далее.

♦ Для прекращения лактации специальные таблетки не нужны, как и перевязывание груди. Необходимо подцеживать грудь до состояния облегчения. Молока станет вырабатываться меньше, а затем и вовсе пропадёт.

ЧЕМ ОПАСНА КОРЬ



КОРЬ - самая заразная инфекция! Когда-то давно корью болели очень часто, а сейчас, благодаря вакцинации, заболеваемость снизилась. Тем не менее, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сообщила, что число случаев заболеваемости корью, зарегистрированных во всем мире за первые три месяца 2019 г., выросло втрое по сравнению с аналогичным периодом 2018 г.

Возбудитель кори - РНК-вирус рода морбилливирусов семейства парамиксовирусов. Вирус погибает во внешней среде, быстро теряет свою активность при нагревании, ультрафиолетовом облучении, под влиянием дезинфицирующих средств, но обладает высокой летучестью, поэтому корь называют опасной «летучей» инфекцией. **Лица, не болевшие корью и не привитые против неё, остаются высоковосприимчивыми к возбудителю в течение всей жизни и могут заболеть в любом возрасте!**

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ - больной человек. Больной заразен в течение 10 дней от начала заболевания. Инкубационный (скрытый) период - до 21 дня.

ОСНОВНОЙ ПУТЬ ПЕРЕДАЧИ - воздушно-капельный.

Распространение вируса от больного происходит с капельками слюны, при чихании, кашле, разговоре. С потоком воздуха вирус может разноситься на значительные расстояния. Заражение может произойти при вдыхании воздуха в помещении, где незадолго до этого находился больной корью. Любой контакт непривитого человека с больным корью неминуемо приводит к заболеванию практически в 100% случаев.

ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШ РЕБЕНОК ВСЕ ЖЕ ЗАБОЛЕЛИ, необходимо:

- ♦ **срочно обратиться за медицинской помощью** (вызвать врача из поликлиники по месту жительства или - в случае тяжелого состояния - скорую медицинскую помощь);
- ♦ **не посещать поликлинику самостоятельно**, а дожидаться врача;
- ♦ до прихода врача **свести контакты** с родственниками, знакомыми и другими людьми **до минимума**.

♦ Вирус крайне заразен, но чувствителен к любым мощным средствам, поэтому регулярная влажная уборка поможет уберечь остальных членов семьи.

♦ Вирус остается живым в каплях слизи на поверхностях при обычной температуре несколько дней.

♦ Корь остается одним из самых опасных детских заболеваний, но в последнее время чаще стали болеть и взрослые.

♦ Вирус кори подавляет активность защитных клеток организма, снижая иммунитет.

♦ Характерная сыпь появляется из-за того, что вирус поражает сосуды.



СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

Сыпь на теле (начинается с лица и спускается вниз)

Конъюнктивит

Сыпь на слизистых рта и горла

Температура до 40 °C, возможна лихорадка

По данным ВОЗ, масштабная смертность от кори ежегодно снижается, так как растёт количество детей, получивших вакцину, но несмотря на это, каждый год от кори также погибает более 100 тыс. человек, больше из них нет и 5 лет.

Корь является опасным инфекционным заболеванием, к тому же, крайне заразным.

Когда ещё не существовало вакцинации, корью переболело больше 90% населения земного шара к 15 годам, а смертность составляла 2-2,5%.

Дети раннего возраста имеют риск тяжёлого протекания заболевания, в некоторых случаях это даже может привести к смерти.

ОСЛОЖНЕНИЯ КОРИ

Средний отит. Бактериальная инфекция среднего уха является одним из самых распространённых осложнений кори.

Бронхит, ларингит или ложный круп. Во время болезни возможно воспаление голосовых связок (гортани) или бронхов. Существует ещё и коревой круп.

Пневмония. Частым осложнением во время кори является воспаление лёгких. Те, у кого иммунитет по тем или иным причинам является ослабленным, риск данного осложнения будет выше. Были случаи, когда пневмония во время кори приводила к летальному исходу.

Энцефалит. Воспаление вещества головного мозга может привести к рвоте, судорогам, коме и даже смерти. Данное осложнение встречается редко (примерно 1: 1000) и может начаться, как и одновременно с самой корью, так и спустя несколько месяцев после болезни.

Проблемы при беременности. Корь во время беременности способна привести к прерыванию беременности, преждевременным родам, грубым аномалиям развития плода или низкому весу при рождении.

Снижение содержания тромбоцитов (тромбоцитопения). В результате болезни возможно снижение клеток крови - тромбоцитов, которые нужны для свёртывания крови.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРИ:

▼ **ВАКЦИНАЦИЯ** и введение иммуноглобулина. После вакцинации длительность иммунитета против кори составляет 25 лет. Взрослые старше 30 лет должны сдать кровь на антитела и при необходимости повторить вакцинацию. Либо можно сделать прививку и без анализа, хуже не будет.

▼ **ИЗОЛЯЦИЯ.** Так как корь является очень заразной, то за 4 дня до начала сыпи и 4 дня после её начала, больного человека необходимо изолировать от встреч, посещений и визитов. Особенно важно изолировать людей, у которых нет прививки от кори.

ВАЖНО ЗНАТЬ

Специфического лечения кори не существует, а противовирусные и антибактериальные препараты неэффективны. Единственной защитой от кори является **ВАКЦИНАЦИЯ**. Вакцина действует в организме 25 лет. Если человек уже переболел корью, в его организме вырабатывается пожизненный иммунитет, и повторно он не заболеет.

Обязательно сделайте прививку своему ребёнку и проверьте свой иммунитет на антитела!

В летний период наблюдается наибольший подъём заболеваемости кишечными инфекциями, что связано с массовыми выездами на отдых, употреблением овощей и фруктов. Резко возрастает опасность заражения кишечными инфекциями при купании в открытых водоёмах, употреблении некипяченой воды, молока, невымытых овощей, фруктов, ягод, недоброкачественных пищевых продуктов, несоблюдении элементарных правил гигиены. Возбудители острых кишечных инфекций могут находиться на поверхности различных предметов, овощей, фруктов, ягод. Для всех кишечных заболеваний характерным является проникновение возбудителей через рот и размножение их в кишечнике человека, откуда они с выделениями вновь попадают во внешнюю среду: почву, воду, на различные предметы и продукты питания. На посуду, различные предметы, продукты питания микробы заносятся грязными руками, что приводит к распространению инфекции, поэтому кишечные инфекции ещё называют «болезнями грязных рук».



СЕЗОН КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОКИ) являются одними из самых распространённых инфекций на Земле и представлены большой группой инфекционных заболеваний, которые вызываются разнообразными микроорганизмами. Они объединены сходным характером проявлений в виде нарушения работы желудочно-кишечного тракта и признаками интоксикации.

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ - больной человек или носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стёртыми и бессимптомными формами.

Болеют взрослые и дети, чаще в возрасте от 1 года до 7 лет. На долю детей приходится около 60-65% всех регистрируемых случаев.

ОСНОВНОЙ МЕХАНИЗМ ПЕРЕДАЧИ - фекально-оральный, реализующийся пищевым, водным и контактно-бытовым путями.

Возбудители ОКИ попадают в организм человека с пищей, водой, через грязные руки. Заражению ост-

рыми кишечными инфекциями также способствуют антисанитарные условия жизни, несоблюдение правил личной гигиены, употребление продуктов питания, хранившихся или готовившихся с нарушением санитарных правил. Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ. После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. Клинические проявления острой кишечной инфекции разнообразны, могут проявляться в различной степени активности, что позволяет говорить о легкой, средней и тяжелой степени заболевания. Характерными симптомами этих заболеваний являются: **тошнота, рвота, полное отсутствие аппетита, схваткообразные боли в животе, диарея, часто с кровью и слизью.**



Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких! Не занимайтесь самолечением, при возникновении симптомов кишечной инфекции необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью!

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- ✓ **СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ**, где бы вы не находились: на даче, пляже, дома или на работе; тщательно мойте руки мылом перед едой и после пользования туалетом.
- ✓ **НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДЛЯ ПИТЬЯ ВОДУ ИЗ ОТКРЫТЫХ ИСТОЧНИКОВ.** Употребляйте для питья только кипяченую или бутилированную воду.
- ✓ **ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ**, желательно кипяченой водой, особенно если они предназначены для маленьких детей.
- ✓ **СКОРОПОРТЯЩИЕСЯ ПРОДУКТЫ ХРАНИТЕ ТОЛЬКО В УСЛОВИЯХ ХОЛОДА.** Не употребляйте продукты с истекшим сроком реализации и хранившиеся без холода (скоропортящиеся продукты).
- ✓ **ДЛЯ ПИТАНИЯ ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ, ПОДВЕРГНУТЫЕ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ.** Тщательно прожаривайте (проваривайте) продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты. Не храните пищу долго, даже в холодильнике.
- ✓ **ДЛЯ ОБРАБОТКИ СЫРЫХ ПРОДУКТОВ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ОТДЕЛЬНЫМИ КУХОННЫМИ ПРИБОРАМИ И ПРИНАДЛЕЖНОСТЯМИ** такими, как ножи и разделочные доски. Храните сырые продукты отдельно от готовых продуктов.
- ✓ **КУПАЙТЕСЬ ТОЛЬКО В УСТАНОВЛЕННЫХ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ МЕСТАХ.** При купании в водоемах и бассейнах не допускайте попадания воды в рот.
- ✓ **УНИЧТОЖАЙТЕ МУХ**, механических переносчиков острых кишечных заболеваний.
- ✓ **ВСЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ УКРЫВАЙТЕ ОТ НАСЕКОМЫХ, ПИЩЕВЫЕ ОТХОДЫ ДЕРЖИТЕ В КОНТЕЙНЕРАХ С КРЫШКОЙ.**

ГДЕ ЖИВЕТ КИШЕЧНАЯ ИНФЕКЦИЯ?



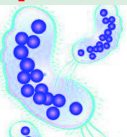
в воде, в том числе бутилированной



в пищевых продуктах, чаще - молочных



на грязных руках и предметах обихода



на невымытых фруктах, овощах и ягодах



на лапах мух



в водоёмах, не предназначенных для купания