

Мир здоровья



ИЮЛЬ-АВГУСТ 2019 г.

Издается при поддержке Министерства здравоохранения ДНР

ПОЛЛИНОЗ - это индивидуальная реакция иммунной системы человека на пыльцу растений. Само название происходит от английского слова «pollen» - «пыльца». Иногда поллиноз называют сенной лихорадкой, поскольку долгое время считалось, что организм страдает из-за контактов с сеном. Однако британский врач Дэвид Блэкли в 1873 г. убедительно доказал, что причиной сенной лихорадки является пыльца самых разнообразных растений.

Пыльца попадает на слизистые оболочки глаз, носа, вдыхается, оседает на коже. Если организм воспринимает её как аллерген, то эта встреча имеет очень неприятные последствия для многих органов. Со стороны носа и глаз: водянистый насморк в сочетании с заложенностью носа, частые чихания, зуд носа и глаз, слезотечение, покраснение глаз. Со стороны бронхов: кашель, часто навязчивый, приступообразный, а иногда и с затрудненным дыханием, что может в последующем привести к бронхиальной астме. Высыпания на коже: чаще бывают после контакта кожи с растениями в виде зудящей сыпи.

Существуют **ТРИ ПИКА** заболеваемости поллинозом.

Первый пик: весенний (апрель-май) связан с цветением деревьев - березы, ольхи, орешника, дуба.

Второй пик: весенне-летний (начало июня-конец июля) - цветение злаков и луговых трав - тимофеевки, овсяницы, мятлики, райграса.

Третий пик: летне-осенний (июль - сентябрь), когда цветут сорные травы - амброзия, полынь, лебеда, циклохена, подсолнечник и др.

Для нашего региона наибольшее значение имеют сорные травы, в первую очередь, **АМБРОЗИЯ**. Для аллергиков она враг №1. Каждое растение может воспроизвести до миллиарда зёрен пыльцы, которая является очень агрессивной и разносится с ветром на сотни километров. Пыльца воздействует на кожу и слизистые человека. Часто даже здоровый человек, сталкиваясь с большим количеством пыльцы в воздухе, превращается в аллергика. И в этом опасность амброзии.

ЧТОБЫ ЛЕТО НЕ ОМРАЧИЛ ПОЛЛИНОЗ

После долгих холодов и слякоти, простуд и респираторных инфекций мы с нетерпением ждём весны и лета: «Наконец-то тепло, солнышко, всё цветет-зеленеет. Красота! Можно наслаждаться погодой и природой». Но что же мы видим? Весной, когда зацветают деревья, и летом, особенно в самый его разгар, в июле-августе, складывается впечатление, что зимние эпидемии респираторных инфекций вернулись, многие люди чихают, кашляют, ходят с носовыми платками и совсем не рады тому, что всё вокруг благоухает и цветет. Но это не ОРВИ. Это - сезонная аллергия или поллиноз.

Единой схемы лечения поллиноза, которая подходит для всех, не существует. **ЛЕЧЕНИЕ ПОЛЛИНОЗА** можно разделить на два абсолютно разных этапа.

Первый этап - это лечение в сезон цветения, когда врач назначает препараты для уменьшения симптомов поллиноза. Но на приеме обязательно доктор скажет, что нужно будет прийти повторно в конце осени-начале зимы для проведения аллергодиагностики: кожных проб с целью определения причинного аллергена и решения вопроса о назначении **АСИТ** (аллергенспецифической иммунотерапии) - **второго этапа** лечения. АСИТ часто называют прививкой против аллергии: стандартная АСИТ (уколы в плечо) и сублингвальная (СЛИТ-драже под язык). Эффект этой терапии достигается за счёт воздействия на организм аллергена, начиная с введения минимальных доз постепенно в возрастающей концентрации, что позволяет со временем выработать устойчивость, и иммунная система привыкает и перестает воспринимать аллерген как угрозу.

Использование средств на растительной основе, фитопрепаратов противопоказано больным поллинозом из-за высокого риска развития острой аллергической реакции, вплоть до крапивницы, приступа удушья, анафилактического шока.

Понятно, что **самый очевидный способ борьбы с аллергией - это избегать контакта с аллергеном**, но как это сделать в случае поллиноза, когда пыльца везде?

СОВЕТЫ АЛЛЕРГОЛОГА:

- ♦ В сухие ветреные дни, особенно утром, старайтесь оставаться, по возможности, дома, гулять на улице лучше после дождя.
- ♦ Выходя на улицу, одевайте солнцезащитные очки.
- ♦ Закрывайте окна в машине, пользуйтесь кондиционером во время поездок, особенно за городом.
- ♦ Вернувшись домой, примите душ, вымойте волосы и уберите подалее уличную одежду.
- ♦ Спице с закрытыми окнами или специальными сетками на окнах, лучше использовать кондиционеры со специальными фильтрами, которые задерживают аллергены.
- ♦ Не используйте лекарства, косметику и фитопрепараты, если в их состав входят экстракты трав.
- ♦ Используйте при выходе на улицу назальные фильтры, которые помещаются в носовые пути и помогают очищать вдыхаемый воздух от аллергенов пыльцы.

Больше половины пациентов с поллинозом реагируют на пищевые продукты, имеющие сходные характеристики с пыльцевыми аллергенами. Развивается так называемая **перекрестная аллергическая реакция**. Именно поэтому пациентам рекомендуется **соблюдение специальной гипоаллергенной диеты**. Так, при аллергии к амброзии не рекомендуется употреблять **мёд и продукты пчеловодства, семена подсолнечника, дыню, арбуз, специи**.

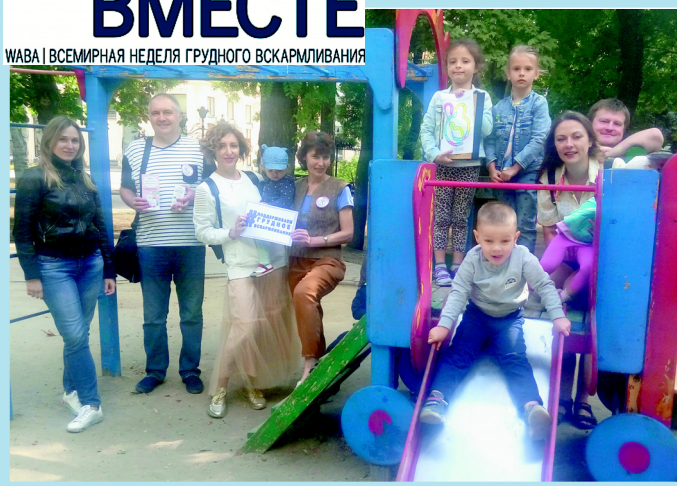
В ПОДДЕРЖКУ ГРУДНОГО



ПОДДЕРЖИВАЕМ
КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ
ВМЕСТЕ

WABA | ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания отмечается каждый год с 1 по 7 августа с целью защиты, поощрения и поддержки грудного вскармливания, для улучшения здоровья детей во всем мире.



В рамках Всемирной недели поддержки грудного вскармливания 01.08.2019 г. под патронатом Министерства здравоохранения ДНР в донецком парке кованных фигур прошла акция, организованная РЦЗ МЗ ДНР совместно с представителями центра «Экология и здоровье».

В ходе акции врачи-методисты Республиканского Центра здоровья провели анкетирование среди населения о важности грудного вскармливания и по профилактике рака молочной железы.

Всего опрошено более 50 человек, все они единогласно ответили, что грудное вскармливание, несомненно, имеет преимущество перед искусственным, 35% считают, что кормить ребенка грудью нужно до 2 лет. По личному опыту естественного вскармливания - до 4 месяцев кормили 12% опрошенных, год и более - 82%. Все опрошенные ответили, что во время грудного вскармливания мамочке просто необходима помощь папы. 45% считают, что она должна выражаться в уходе за ребенком, 50% - в оказании помощи по дому и 5% - в моральной поддержке. Информацию о преимуществах грудного вскармливания респонденты получали в 70% случаев от медицинских работников, 25% - из популярной литературы и 30% - из Интернета.

73% опрошенных проводят самообследование молочных желез не регулярно, от случая к случаю, при этом 40% знают правила проведения самообследования, и все опрошенные знают основные признаки злокачественных новообразований молочных желез.

Также все желающие могли принять участие во флешмобе в поддержку грудного вскармливания - сфотографироваться с хештегом «Поддерживаем грудное вскармливание!» и получить эмблему с символикой этого дня.

А самым маленьким посетителям парка кованных фигур было предложено разукрасить эмблему

Кроме того, сотрудники РЦЗ МЗ ДНР проводили консультативные беседы с дончанами и гостями столицы, а также раздавали информационно-просветительные материалы о пользе грудного вскармливания и по популяризации здорового образа жизни.

2 августа в рамках Всемирной недели поддержки грудного вскармливания под патронатом Министерства здравоохранения ДНР, при содействии Республиканского Центра здоровья и



ВСКАРМЛИВАНИЯ

участии представителя центра «Экология и здоровье» в г. Горловке на базе территориального медицинского объединения «Семья и здоровье» прошла акция о преимуществах грудного вскармливания для матери и ребенка. В ней приняли участие беременные женщины, кормящие мамы, а также (что особенно похвально!) будущие папы.

Открывая информационно-просветительное мероприятие, зам. главного врача по акушерству и гинекологии ТМО «Семья и здоровье» Н. И. Москаленко представила собравшимся сотрудников учреждения и гостей, которые выступили консультантами по грудному вскармливанию. В частности, И. А. Розина, врач-неонатолог, зав. отделением интенсивной терапии новорожденных, в своем выступлении отметила, что грудное вскармливание - это основа качественной жизни ребенка с первых дней его появления на свет. Именно правильное сбалансированное питание ребенка первого года жизни является главным условием для его полноценного развития и сохранения здоровья в последующие годы жизни. Неонатолог Т. С. Халабузарь совместно с акушером-гинекологом А. Г. Авериной разобрали все плюсы и минусы грудного вскармливания, рассказали женщинам, насколько это важно как для мамы, так и для младенца, поскольку материнское молоко является наилучшим способом предоставления новорожденным детям необходимых для них питательных веществ. Согласно рекомендациям ВОЗ, медики также выступили за исключительное грудное вскармливание детей до достижения ими шестимесячного возраста (причем оно должно начаться уже в первые часы после рождения), а затем вместе с надлежащим прикормом продолжать грудное вскармливание как можно дольше (желательно до 1,5-2 лет).

Далее медсестры отделения новорожденных с совместным пребыванием с матерями Т. А. Хомутянская и А. Д. Креусенко провели практикум по правильному прикладыванию младенца к груди, осветили основные проблемы, которые могут возникнуть у молодых мам после рождения малыша. Разобрали поведение малышек в первые дни жизни, процесс лактации, частоту прикладывания, ответили на интересующие будущих мам вопросы.

Представитель центра «Экология и здоровье» (г. Донецк) А. Коханый подробно остановился на инновационной разработке российских производителей - «Кедровое молочко», способствующему повышению лактации у кормящих мам, передав образцы препарата для нужд ТМО «Семья и здоровье». Затем всем присутствующим сотрудники Республиканского Центра здоровья раздали информационно-просветительные материалы по вопросам грудного вскармливания.

В завершение мероприятия, по сложившейся традиции, участники выпустили в небо белые шары, символизирующие капли грудного молока, полезного для здоровья ребенка, как «золотой стандарт» питания младенцев и залог здоровья матерей Донецкой Народной Республики.

7 августа в рамках Всемирной недели поддержки грудного вскармливания под патронатом Министерства здравоохранения ДНР, при содействии Республиканского центра здоровья и при участии представителя центра «Экология и здоровье» в Перинатальном центре г. Макеевки состоялся тренинг в «Школе подготовки семьи к родам». Об удобных положениях для грудного вскармливания будущим мамам подробно рассказала практический психолог, сертифицированный консультант по грудному вскармливанию Н. В. Есина. В своем выступлении Наталья Викторовна напомнила присутствующим о том, что грудное молоко считается уникальным питанием, которое на 100% удовлетворяет потребности новорожденного, поскольку включает свыше пятисот питательных элементов, легко усваивается и переваривается. Кроме прочего, грудное вскармливание налаживает телесный и психологический контакт между малышом и мамой. Специалист остановилась также на рекомендациях ВОЗ по грудному вскармливанию.

«Самая большая сложность при кормлении грудью - это дезинформация и мифы», - отметила медик. Также лектор рассказала о видах грудного молока, периодах его формирования. Кроме того, будущие мамы узнали о том, что помогает образованию молока и что мешает.

Н. В. Есина наглядно продемонстрировала, как правильно прикладывать ребенка к груди, какие есть позы для кормления и объяснила основные правила.

В ходе лекции звучали вопросы от будущих мам, на которые они получили исчерпывающие ответы. Кроме того, беременные услышали информацию о трудностях при кормлении и советы, как от них избавиться.

Будущие мамочки были очень благодарны за полученную необходимую информацию.

О продукте - инновационной разработке российских производителей, способствующему повышению лактации у кормящих мам, беременным женщинам рассказал представитель центра «Экология и здоровье» Александр Коханый. Несколько образцов препарата «Кедровое молочко» были переданы Перинатальному центру. Также всем присутствующим сотрудники Республиканского Центра здоровья раздали информационно-просветительные материалы по вопросам грудного вскармливания.

«Если вы действительно хотите кормить своего малыша грудью, то у вас все обязательно получится. Большинство проблем с грудным вскармливанием находится в голове у мамы (их создают навязанные нам стереотипы и отсутствие нужной информации). Главное - поверить в то, что все получится, хотеть дать своему ребенку самое лучшее из того, что вы можете дать: ваше молоко! И конечно, свою любовь и нежность», - на такой позитивной ноте закончилось занятие для будущих мам. Большинство из них подтвердили свое намерение кормить малышек грудным молоком.



АКЦЕНТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ: УЧЕСТЬ ВСЕ НЮАНСЫ



АКТУАЛЬНО

В целях своевременного выявления и предотвращения распространения ВИЧ-инфекции и туберкулеза на территории Донецкой Народной Республики, руководствуясь ч. 2 ст. 77 Конституции ДНР, ст. 6 Закона Донецкой Народной Республики от 10.04.2015 г. № 39-ІНС «О предупреждении распространения туберкулеза в Донецкой Народной Республике», п. 14 ч. 1 ст. 4 Закона Донецкой Народной Республики от 04.09.2015 г. № 88-ІНС «О противодействии распространению болезней, обусловленных вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), и правовой и социальной защите людей, живущих с ВИЧ», Правительство Донецкой Народной Республики утвердило **ПОСТАНОВЛЕНИЕ** от 05.07.2019 г. № 14-7 о создании **Координационного совета** при Правительстве Донецкой Народной Республики **по вопросам противодействия распространению ВИЧ-инфекции и туберкулеза** на территории Донецкой Народной Республики.

Постановлением утверждены Положение о Координационном совете, а также его состав.

«Координационный совет при Правительстве позволит привлечь к решению проблемы ВИЧ и туберкулеза общественные, международные, донорские, религиозные организации и бизнес», - заявила Министр здравоохранения ДНР Ольга Долгошапко.



12 июля 2019 г. в Республиканском Центре здоровья МЗ ДНР состоялось рабочее совещание, в котором приняли участие представители Министерства образования и науки ДНР: Батицкий Иван Николаевич – начальник отдела дополнительного образования и воспитательной работы, Никишин Сергей Александрович – главный специалист отдела дополнительного образования и воспитательной работы, а также представители Минздрава Республики: Кучерявая Виктория Ивановна – заместитель главного врача по диспансерно-поликлинической работе Республиканского наркологического центра МЗ ДНР, Воеводина Валерия Сергеевна – директор Республиканской клинической психоневрологической больницы–Медико–психологического центра МЗ ДНР, Кутовая Ольга Александровна – врач–эпидемиолог Республиканского центра по профилактике и борьбе со СПИДом; Бабенко–Сорокопуд Ирина Вячеславовна – заместитель генерального директора по охране репродуктивного здоровья подростков и молодежи Донецкого Республиканского центра охраны материнства и детства, специалист по детской гинекологии и организации медицинской помощи подросткам и молодежи МЗ ДНР, Воробьева Валерия Геннадиевна – заведующая консультативно–диагностической поликлиникой НИИ репродуктивного здоровья детей, подростков и молодежи ГОУ ВПО ДонНМУ имени М. Горького, Ежикова Татьяна Витальевна – начальник Республиканского Центра здоровья МЗ ДНР.

В ходе совещания рассматривались вопросы межсекторального взаимодействия двух Министерств по направлению формирования здорового образа жизни у детей, подростков и молодежи в Донецкой Народной Республике.

Кроме того, рассматривался совместный проект плана на 2019–2020 учебный год с целью усовершенствования мероприятий по профилактике неинфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения, влиянию на поведенческие факторы риска среди подрастающего поколения.

О плане совместных информационно-просветительских мероприятий образовательных организаций и учреждений здравоохранения на 2019/2020 учебный год читайте на стр. 5.



Приложение
к Приказу Министерства образования и науки
Донецкой Народной Республики,
Министерства здравоохранения Донецкой На-
родной Республики
от 30 июля 2019 г. №1066/1330

ПЛАН
совместных информационно-просветительских мероприятий образовательных организаций
и учреждений здравоохранения на 2019-2020 учебный год

п/п	Мероприятие	Целевая аудитория	Ответственные исполнители	Сроки реализации
1.	Проведение научно-практической конференции «Репродуктивное здоровье молодежи»	Студенты, педагогические работники	ГПОУ «Макеевский медицинский колледж»; Республиканский центр охраны материнства и детства МЗ ДНР	Апрель 2020 г.
2.	Проведение в образовательных организациях «Единых информационных дней» среди обучающихся, приуроченных к Всемирным и Международным дням здоровья	Обучающиеся образовательных организаций	Республиканский центр охраны материнства и детства МЗ ДНР; Республиканский Центр здоровья МЗ ДНР и Центры здоровья гг. Горловка, Донецк, Енакиево, Макеевка, МЗ ДНР; Республиканский наркологический центр МЗ ДНР, Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИДом, НИИ репродуктивного здоровья детей, подростков и молодежи ГОО ВПО «ДонНМУ им. М. Горького»; Управления (отделы) здравоохранения администраций городов и районов; Управления (отделы) образования администраций городов и районов, образовательные организации, подведомственные Министерству образования и науки Донецкой Народной Республики	1. 20.09-30.09.2019 - «Молодежь Республики за здоровую семью» 2. 03.10.2019 - Всемирный день трезвости и борьбы с алкоголизмом 3. Третий четверг ноября - Международный день отказа от курения 4. 01.12.2019 - Всемирный день борьбы со СПИДом 5. 03.12.2019 - Международный день инвалидов 6. 04.02.2020 - Всемирный День борьбы против рака 7. 24.03.2020 - Всемирный день борьбы против туберкулеза 8. 07.04.2020 - Всемирный день здоровья 9. Третье воскресенье мая - День памяти умерших от СПИДа 10. 31.05.2020 - Всемирный день без табака
3.	Профилактика инфекционных заболеваний, формирование здорового образа жизни у населения, влияние на поведенческие факторы среди педагогических коллективов	Педагогические работники	Республиканский центр охраны материнства и детства МЗ ДНР; Республиканский Центр здоровья МЗ ДНР и Центры здоровья гг. Горловка, Донецк, Енакиево, Макеевка, РНЦ МЗ ДНР, НИИ репродуктивного здоровья детей, подростков и молодежи ГОО ВПО «ДонНМУ им. М. Горького»; Управления (отделы) здравоохранения администраций городов и районов; Управления (отделы) образования администраций городов и районов, образовательные организации, подведомственные Министерству образования и науки Донецкой Народной Республики	Не реже, чем 1 раз в полугодие
4.	Проведение акции «Молодежь Республики за здоровую семью» в образовательных организациях высшего профессионального образования	Студенты	Республиканский центр охраны материнства и детства МЗ ДНР; РЦЗ МЗ ДНР и Центры здоровья гг. Горловка, Донецк, Енакиево, Макеевка, РНЦ МЗ ДНР, НИИ репродуктивного здоровья детей, подростков и молодежи ГОО ВПО «ДонНМУ им. М. Горького»; Управления (отделы) здравоохранения администраций городов и районов; Образовательные организации высшего профессионального образования, подведомственные МОН ДНР	Сентябрь-октябрь 2019 г.
5.	Проведение акции «Твой мир» по теме: «Здоровый образ жизни» в гг. Новоазовск, Амвросиевка, Енакиево, Снежное, ЗугрЭС	Обучающиеся, студенты	Республиканский центр охраны материнства и детства МЗ ДНР; Управление образования администрации г. Харцызска; отделы образования городов Енакиево, Снежное; отделы образования Новоазовского и Амвросиевского районов	Сентябрь - ноябрь 2019 г.
6.	Проведение Республиканского конкурса «Здоровое поколение Республики»	Обучающиеся общеобразовательных организаций	Управления (отделы) администраций городов и районов; образовательные организации, подведомственные Министерству образования и науки Донецкой Народной Республики; Управления (отделы) здравоохранения администраций городов и районов	Февраль-апрель 2020 г.

ГЕПАТИТ - очень коварная и опасная болезнь. Она поражает печень - «чистилище» нашего организма. Без своевременной диагностики и лечения может обернуться тяжелыми последствиями: циррозом, раком и гибелью человека. В этом состоит ее главная опасность. А коварство заключается в том, что в 9 случаях из 10 болезнь протекает без симптомов либо их легко спутать с простудой или пищевым отравлением.

Но насколько опасен гепатит, настолько легко его избежать! В подавляющем большинстве случаев достаточно регулярно и тщательно соблюдать правила личной гигиены и безопасного поведения, а также смотреть, что и как ты... ешь.

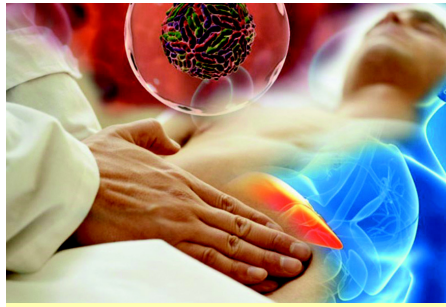
По большому счету гепатит - это не одна болезнь, а множество. В медицинской среде гепатитами принято называть заболевания, которые вызывают воспаление печени. К такой патологии может привести алкоголь, отравление бледной поганкой. Но наиболее распространены гепатиты, причиной которых служат вирусы.

Возбудителями гепатита являются 5 основных вирусов (А, В, С, D, Е).

Наибольшую проблему для здравоохранения представляют хронические гепатиты В и С. Вирусные гепатиты А, Е, хотя и протекают остро, но в большинстве случаев заканчиваются полным выздоровлением и поэтому не приводят к тяжелым последствиям. В то время как вирусные гепатиты В и С приводят к развитию хронических форм этой инфекции и впоследствии к неблагоприятным исходам - циррозу и раку печени, которые являются основной причиной смертности от гепатитов.

Гепатит А (болезнь Боткина)

Еще 30-40 лет назад им болели практически все. Просто многие об этом даже не догадывались. У гепатита А есть еще одно название: болезнь грязных рук. И



28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом, который проводится ежегодно под эгидой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Эта дата – повод активизировать усилия для повышения осведомленности о способах профилактики, диагностики и лечения заболевания.

#СТОП-ГЕПАТИТ

Гепатит – общее название острых и хронических инфекционных воспалительных заболеваний печени. И именно гепатиты В и С – два основных типа, что является причиной 96% всех случаев смерти от гепатита.

неспроста. Он именно так и передается: через грязные руки, невымытые овощи и фрукты, через воду, которая не подвергалась предварительной очистке и обеззараживанию... Как правило, организм в состоянии справиться с этим вирусом самостоятельно. Впрочем, против вируса гепатита А существует вакцина.

Гепатит Е

Еще один вирус гепатита, который любит нечистоплотных: несоблюдение гигиенических правил - основной путь передачи. Но подхватить вирус гепатита Е рискуют и те, кто очень любит бифштексы с кровью или карпаччо. В большинстве случаев, как и с гепатитом А, организм справляется с ним сам. Но это не значит, что

болезни можно не бояться. Этот вирус крайне опасен для беременных и может привести к гибели еще не родившегося ребенка.

Гепатит В

Очень опасный вирус. В отличие от гепатитов А и Е, избавиться от него невозможно. Можно лишь снизить активность вируса, чтобы он не нанес огромного вреда организму. Но для этого требуется долгое и дорогостоящее лечение, которое придется периодически повторять на протяжении всей жизни. Для заражения вирусом гепатита В достаточно микродозы инфицированной крови. Вирус очень устойчив во внешней среде, поэтому обработка спиртом или кипячение - вовсе не гарантия безопасности.

У вируса В есть спутник - **Гепатит Дельта (D)**. Очень агрессивное заболевание, которое тяжело поддается лечению. Он поражает исключительно тех, кто инфицирован вирусом гепатита В.

Существует **верное решение для профилактики вируса гепатита В – ПРИВИВКА**. Как правило, ее делают прямо в роддоме новорожденным детям. Вакцина защищает сразу от двух опасных штаммов вируса, а значит, и от тяжелых последствий, к которым они ведут в случае заражения.

Гепатит С

Самое распространенное из группы гепатитов заболевание во всем мире. Нелеченный гепатит С ведет к циррозу и раку печени. Сам вирус полностью излечим даже в запущенной стадии, чего не скажешь об осложнениях, к которым он приводит. К сожалению, защититься от вируса с помощью вакцины нельзя - ее не существует.



Характерные симптомы

Время между инфицированием и появлением симптомов составляет от 2 до 6 недель. Если симптомы появляются, они сохраняются на протяжении 1-4 недель:

- озноб (первые 3 дня болезни);
- слабость;
- снижение аппетита;
- желтуха (желтеет кожа и даже глаза, темнеет моча, кал обесцвечивается);
- рвота;
- боль в животе.

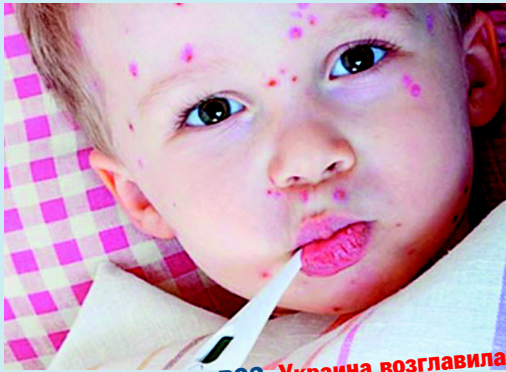
МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- ♦ соблюдение всех норм личной гигиены и санитарии;
- ♦ правильный режим питания;
- ♦ кипячение воды, термическая обработка продуктов;
- ♦ здоровый образ жизни (в том числе, отказ от алкоголя, курения, наркотиков, а также жареной и жирной пищи, отказ от употребления невымытых овощей и фруктов, полноценный сон, профилактика стрессов);
- ♦ при появлении заболевания у кого-то из родственников или друзей – ограничить пребывание с ним в одной комнате и снизить контакт.

Вирусы гепатитов В, С, D передаются через кровь и другие биологические жидкости организма. Поэтому важно:

- ♦ не пользоваться чужими приборами индивидуального пользования (маникюрными ножницами, щипчиками, бритвами и т. д.);
- ♦ делать маникюр, пирсинг или тату только стерильными инструментами;
- ♦ использовать средства барьерной контрацепции при сексуальных контактах;
- ♦ использовать для инъекций одноразовые шприцы.





По информации ВОЗ, Украина возглавила мировой антирейтинг по количеству больных корью: было зарегистрировано наибольшее количество случаев заболеваемости корью за последние 12 месяцев – более 72 тыс.

КОРЬ – инфекционная болезнь, поражающая как детей, так и взрослых, не имеющих иммунитета против этого заболевания.

Вирус очень быстро распространяется – он передается при разговоре, кашле, чихании или любом тесном контакте с больным. Как только у человека появляются первые признаки вируса – он уже распространяет инфекцию.

Инкубационный период продолжается от 7 до 17 дней.

Корь – опасное вирусное заболевание. Именно эта инфекция является одной из основных причин детской смертности в мире.

ПРИВИВКИ против кори проводят уже более 50 лет. За эти годы вакцины зарекомендовали себя как безопасный и эффективный способ профилактики. Именно благодаря вакцинации удалось снизить заболеваемость корью в десятки раз. Только с 2000 по 2016 гг. смертность от кори снизилась на 79%.

Вакцины сохранили более 20 млн. детских жизней во всем мире.

По меньшей мере в пяти регионах мира корь должна быть полностью искоренена до 2020 г. – такую стратегическую цель провозгласила ВОЗ.

КОРЬ ПО-ПРЕЖНЕМУ ВЫЗЫВАЕТ ТРЕВОГУ

Первые тревожные признаки опасного вируса - человек становится вялым, нарушается сон, снижается аппетит. Позже появляется насморк и кашель, а также повышается температура.

Однако уже через несколько дней температура снижается, а вот кашель и насморк не проходят, а наоборот усиливаются. В этот период у человека становятся чувствительными глаза, трудно смотреть на свет, иногда доходит до воспаления глаз (конъюнктивит). При этом на внутренней стороне щек, а иногда и губ, уже появляются мелкие пятнышки. Это - один из основных признаков, что у больного - корь.

На 4-5-й день после первых симптомов температура вновь повышается до 39-40°C, а на коже появляется очень заметная сыпь красных пятнышек. В этот момент усиливается насморк, отекают веки и все лицо. К симптомам может добавиться еще и диарея. Также может усилиться головная боль, иногда больные теряют сознание.

Если болезнь проходит без осложнений, то примерно через неделю больному должно стать лучше.

Осложнения кори

Этот вирус опасен еще и тем, что осложнения после болезни могут быть не менее опасными, чем сама болезнь.

Инфекция сильно снижает иммунитет, и организм становится чувствительным к любой бактериальной инфекции.

Осложнения могут коснуться и дыхательной системы - пневмония, бронхит.

Также после перенесенного вируса может возникнуть воспаление среднего уха, часто это случается у маленьких детей.

Корь наносит отпечаток и на нервную систему, в некоторых случаях может привести к энцефалиту (воспаление головного мозга).

КОРЬ: СХЕМЫ ВАКЦИНАЦИИ



Риск осложнений после инфекционной болезни гораздо выше, чем риск побочных реакций после вакцинации. Причем у взрослых осложнения после болезни значительно более вероятны, чем у детей.

Наиболее действенной защитой от кори является вакцинация. Ее проводят ребенку в 12 месяцев и 6 лет. ВАКЦИНА против кори безопасна, надежна и эффективна.

Вакцинировать ли тех, кто переболел корью?

Если человек переболеет естественным путем, иммунитет против этого заболевания сформируется. Но может и не сформироваться, для этого делают лабораторные анализы на наличие иммунитета от кори, краснухи и паротита. Но если считаете, что лучше переболеть, чем вакцинироваться - помните: инфекция кори может вызвать тяжелые «побочные эффекты»: пневмонию и поражение мозга (полиомиелит - паралич, а дифтерия - поражение сердца).

Защита от кори нужна, если:

- ребенку исполнилось 12 месяцев: не медлите с плановой прививкой;
- ребенок старше 1 года и вы пропустили первую прививку - немедленно наверстайте ее, обратившись в ваше медицинское учреждение;
- ребенку 6 лет - пора идти на плановую ревакцинацию;
- вы пропустили плановую ревакцинацию в 6 лет. Обратитесь в медицинское учреждение, ведь только две дозы вакцины обеспечивают полную защиту;
- ребенку 6 и более лет и он не имеет ни одной прививки. В таком случае нужно сделать две прививки с интервалом не менее одного месяца;
- вы не помните, делали ли ребенку прививку, и не имеете документальных подтверждений. В этом случае ребенка также нужно вакцинировать;
- подростки, а также взрослые, не болевшие корью, не получали прививок от кори. Им также нужна вакцинация от кори.

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

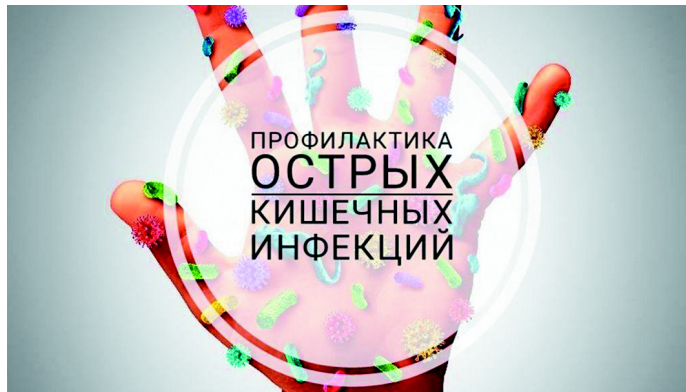
Болеют взрослые и дети, чаще в возрасте от 1 года до 7 лет. На долю детей приходится около 60-65% всех регистрируемых случаев.

ВОЗБУДИТЕЛИ ОКИ попадают в организм человека с пищей, водой, через грязные руки. Заражению острыми 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.**



Основной путь передачи возбудителей инфекций - пищевой, когда заражение происходит через потребляемые продукты питания и приготовленные из них блюда, а также овощи и фрукты, загрязненные микроорганизмами и употребленные в пищу без достаточной гигиенической и термической обработки. Водный путь передачи возбудителей инфекций реализуется значительно реже, в основном при загрязнении питьевой воды в результате аварий на водопроводных и канализационных сетях. При контактно-бытовом пути передачи возбудитель инфекции может передаваться через загрязненные руки, предметы домашнего обихода (белье, полотенца, посуда, игрушки).



ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОКИ) – одни из самых распространенных инфекционных заболеваний, которые могут привести к серьезным осложнениям, особенно у детей. Обычно бактерии или вирусы попадают в организм с зараженной пищей или водой.

Спектр возбудителей кишечной инфекции чрезвычайно разнообразен. Это могут быть бактерии (шигеллы, сальмонеллы, кишечная палочка, условно-патогенная флора и др.), вирусы (рота, адено-, рео-, энтеро-, коронавирусы), простейшие (амеба дизентерийная, лямблии, балантидий и др.).

Экспертами Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) были разработаны **ДЕСЯТЬ «ЗОЛОТЫХ» ПРАВИЛ** для предотвращения кишечных заболеваний:

- 1 Выбор безопасных пищевых продуктов.** Многие продукты, такие как фрукты и овощи, потребляют в сыром виде, в то время как другие – рискованно кушать без предварительной обработки. Проверьте сроки годности продуктов, целостность упаковок. Продукты, которые употребляются сырыми (овощи, фрукты, зелень), тщательно мойте, желательно кипяченой водой.
- 2 Тщательно готовьте пищу.** Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются.
- 3 Ешьте приготовленную**

пищу без промедления. Когда приготовленная пища охлаждается до комнатной температуры, микробы в ней начинают размножаться. Чтобы себя обезопасить, ешьте пищу сразу после приготовления.

- 4 Тщательно храните пищевые продукты.** Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, храните ее при температуре ниже +10°C.

- 5 Тщательно разогревайте приготовленную заранее пищу.** Это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения. Еще раз, перед едой, тщательно прогрейте пищу при температуре не менее 70°C.

- 6 Избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами.** Их соприкосновение может привести к потенциальному риску заражения продуктов и росту в них микроорганизмов с последующим отравлением человека.

- 7 Чисто мойте руки.** Тщательно мойте руки перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки. После разделки сырых продуктов, таких, как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов.

- 8 Содержите кухню в идеальной чистоте.** Так как пища легко загрязняется, любая поверхность, используемая для ее приготовления, должна быть абсолютно чистой. Рассматривайте каждый пищевой обрезок, крошки или грязные пятна как потенциальный резервуар микробов.

- 9 Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных.** Животные часто являются переносчиками патогенных микроорганизмов, которые вызывают пищевые отравления. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся банках (контейнерах).

- 10 Используйте чистую воду.** Чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Если у Вас есть сомнения в отношении качества воды, то прокипятите ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед употреблением.

Соблюдение этих простых правил поможет Вам избежать многих проблем со здоровьем, уберечься от заболеваний острыми кишечными инфекциями!

