

Доктор

№8 март 2023



ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

Витамин

“САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА-ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!”

18+

стр. 1-3 День Белой ромашки

стр. 5 Вакцинация детей против клещевого энцефалита

В НОМЕРЕ

стр. 4-5 Наступает весна - клещи просыпаются...

стр. 6 Советы родителям в период подготовки и сдачи ЕГЭ

стр. 7 Где искать витамины в марте?

Неделя профилактики инфекционных заболеваний

День Белой ромашки



Со дня открытия возбудителя туберкулёза –палочки Коха прошло более 140 лет, но до сих пор нет радикальных способов для ее полного уничтожения, поэтому борьба с туберкулезом продолжается. Если нельзя победить, значит нужно научиться мерам профилактики и предупреждения заболевания – о том, как это сделать рассказывает и.о. главного врача ГКУ «КОПТД» Елена Николаевна Потапенко.

Туберкулез представляет серьезную угрозу здоровью населения во всем мире. В 1993 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила туберкулез глобальной проблемой общественного здравоохранения, а 24 марта – Всемирным днем борьбы с туберкулезом. В этом году во Всемирный день туберкулеза на территории Курганской области проходит областная информационно-профилактическая акция «Белая ромашка».

Туберкулез – инфекцион-

ное заболевание, которое передается преимущественно воздушно-капельным путем.

Риск заражения определяется длительностью контакта с больным, выделяющим микобактерии туберкулеза.

Важно знать! Каждый больной, выделяющий микобактерии туберкулеза и не получающий лечение, может инфицировать 10 – 15 человек в год.

К группам риска развития заболевания относят:

- Лиц с ВИЧ-инфекцией;
- Лиц с подавленным в результате различных заболеваний иммунитетом;
- Активных курильщиков;

- Лиц пониженного питания;
- Лиц, злоупотребляющих алкоголем или употребляющих наркотики;
- Лиц социально-уязвимых групп населения, например, бездомные, безработные, мигранты;
- Лиц, проживающих в одной квартире или комнате с больными туберкулезом.

Социальный портрет больных туберкулезом:

мужчины в возрасте 34 – 44 лет, неработающие, имеющие пристрастие к алкоголю и табакокурению.

На начало 2023 года в Курганской области состоят

на учете 869 больных активным туберкулезом, это меньше, чем было в 2021 году, когда на учете состояло 919 человек. На учете состоит 250 человек, имеющих сочетанные заболевания ВИЧ-инфекцию и туберкулез.

Динамика заболеваемости туберкулезом в Курганской области за последние 10 лет имеет

стабильную тенденцию к снижению.

С 2012 года до 2022 года отмечается снижение заболеваемости туберкулезом в Курганской области в 2,4 раза. Заболеваемость в 2022 году составила 51,6 на 100 тысяч населения области. Заболеваемость по области в отдельных районах превышает средний показатель. В пятерку районов с высоким показателем заболеваемости туберкулезом вошли Мокроусовский, Далматовский, Альменевский, Шадринский, Шатровский районы. От туберкулеза в области ежегодно умирает порядка 90 человек.

Туберкулез можно контролировать!

Для изменения существующего положения необходим

подход, который предполагает сочетание стратегии борьбы с туберкулезом с мерами по укреплению общественного здоровья и проведению профилактики, выявлению и раннему эффективному лечению заболевания.

Для изменения ситуации по туберкулезу Всемирная организация здравоохранения предложила приори-

ческое оснащение и взаимодействие с органами социальной защиты (поддержки).

4. Регулярное бесперебойное снабжение всеми необходимыми противотуберкулезными препаратами гарантированного качества на весь курс лечения каждого больного.

Борьба с туберкулезом является государственным приоритетом России и Курганской области.



Мероприятия по борьбе с социально значимыми заболеваниями направлены на совершенствование методов профилактики, раннего выявления и лечения туберкулеза, основные из них:

тетные направления:

- 1.** Наличие национальных программ по туберкулезу и их постоянная поддержка.
- 2.** Выявление туберкулеза с помощью любых доступных диагностических методов.
- 3.** Стандартная химиотерапия сроком от 6 до 8 месяцев для всех больных туберкулезом, при условии надлежащего наблюдения за лечением, наличии медицинских служб, имеющих необходимое техни-

- флюорографическое обследование населения передвижными флюорографами медицинских организаций Курганской области, подведомственных Департаменту здравоохранения;
- обеспечение учреждений здравоохранения туберкулином и диаскинтестом для обследования детей и подростков;
- обеспечение больных туберкулезом противоту-

беркулезными препаратами;

- обеспечение проведения дезинфекционных мероприятий в очагах туберкулезной инфекции и проведения химиопрофилактики лиц из числа контактов.

Защита от туберкулеза есть. Это методы специфической и неспецифической профилактики.

Специфическая профилактика туберкулеза включает:

- вакцинацию и ревакцинацию;
- химиопрофилактику туберкулеза.

Неспецифические методы направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: полноценное питание, рациональный режим труда и отдыха, отказ

от курения и злоупотребления алкоголем, физическая культура.



Неспецифическая профилактика также включает:

- санитарную профилактику – организацию и проведение санитарных и гигиенических мероприятий в очагах туберкулезной инфекции;
- профилактические медицинские осмотры.

Чтобы не стать жертвой туберкулеза следует своевременно проходить профилактические осмотры. Взрослые и подростки с

15 до 17 лет проходят флюорографическое обследование один раз в год, детям до 7 лет делают реакцию Манту, с 8 лет до 18 лет делают диаскин-тест. Ежегодно осмотрами на туберкулез охвачено 85-90% подлежащего населения, это выше среднего показателя по России (70,8% - в 2021г.). В 2022 году осмотрено 87,7% населения, туберкулинодиагностикой охвачено 80,2% детей.

Только своевременное обращение к врачу и правильное лечение гарантирует излечение больного от этого страшного заболевания, предупредить смерть от туберкулеза, развитие инвалидности и хронических форм заболевания.

Приглашаем Вас пройти флюорографическое обследование в рамках акции «Белая ромашка», посвященной Всемирному дню борьбы с туберкулёзом

24 марта 2023 года

В рамках акции все жители г.Кургана смогут бесплатно, без записи, без направления врача, пройти флюорографическое обследование в поликлинике по месту жительства или **в ГКУ «Курганский областной противотуберкулезный диспансер» (г. Курган, ул. Циолковского 16/1)**

- При обследовании Вам необходимо иметь при себе паспорт, медицинский полис, СНИЛС.



АКЦИЯ ПРОВОДИТСЯ С 24 МАРТА ПО 10 АПРЕЛЯ 2023 года

Наступает весна – клещи просыпаются...

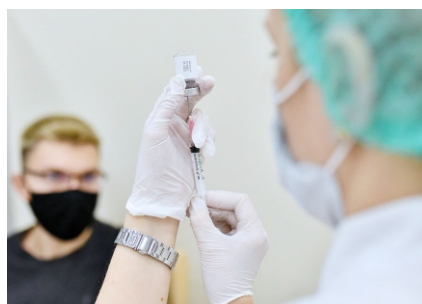


- Елена Александровна, где во 2 поликлинике можно пройти вакцинацию от клещевого энцефалита и что для этого нужно?

В настоящее время вакцинация против клещевого энцефалита очень актуальна. Многие люди всё чаще выбирают активный отдых на природе, так же есть профессии, которые напрямую связаны с непосредственным контактом с флорой и фауной при выполнении служебных обязанностей (согласно национального календаря профилактических прививок: лица, проживающие на эндемичных по клещевому вирусному энцефалиту территориях; лица, выезжающие на эндемичные по клещевому вирусному энцефалиту территории, а также прибывшие на эти территории лица, выполняющие следующие работы: сельскохозяйственные, гидромелиоративные, строительные, по выемке и переме-

Весна традиционно является сезоном повышенной клещевой активности. С наступлением тепла на территории дачных участков, парков, лесов появляются иксодовые клещи, которые живут и активно существуют практически на всей территории России. Об опасности, которую нам несут эти насекомые, мы беседуем с Дедовой Еленой Александровной – заведующей терапевтическим отделением №5 врачом-пульмонологом ГБУ «Курганская поликлиника №2»

щению грунта, заготовительные, промышленные, геологические, изыскательские, экспедиционные, дератизационные и дезинсекционные, по лесозаготовке, расчистке и благоустройству леса, зон оздоровления и отдыха населения; лица, работающие с живыми культурами возбудителя клещевого энцефалита.). Вакцинироваться можно в любом филиале ГБУ «Курганская поликлиника №2». Если пациент не входит в категорию граждан, попадающих под вакцинацию по эпидемическим показаниям, то он покупает вакцину за личные средства.



- Почему важно вакцинироваться?

Прививка от клещевого энцефалита по-прежнему остаётся единственной мерой профилактики. До сих пор радикально излечивающих эффективных схем лечения клещевого

энцефалита не существует. Вакцина с вероятностью 95% обеспечивает защиту от клещевого энцефалита.

Что такое клещевой энцефалит (разновидности, признаки, течение болезни, профилактика)?

Клещевой энцефалит – это вирусное заболевание, которое развивается после укуса иксодовых клещей (клещ таёжный, клещ лесной), поражает центральную нервную систему. Выделяют пять клинических форм клещевого энцефалита: лихорадочную, менингеальную, менингоэнцефалитическую, менингоэнцефалополиомиелитическую, полирадикулоневритическую. По степени тяжести выделяют лёгкую, среднетяжёлую, тяжёлую формы.

- Какие еще существуют переносимые клещами заболевания?

Не следует забывать, что вакцина защищает только от клещевого энцефалита, но не

от других заболеваний, которые также могут переносить клещи. Иксодовые клещи являются переносчиками возбудителей природно-очаговых заболеваний (Лайм-боррелиозов, геморрагической лихорадки Крым-Конго, туляремии, бабезиозов, лихорадки Ку).

- Как клещевые инфекции передаются человеку?

Заражение человека и теплокровных животных происходит непосредственно через слюну клеща при укусе. Также можно заразиться некоторыми возбудителями при употреблении в пищу сырого козьего молока.

- В каких регионах России выше риск столкнуться с клещами?

Наиболее неблагоприятные округа: Дальневосточный, Сибирский, Уральский, Северо-Западный. Также к данному списку можно отнести Ярославскую и Тверскую области.

- Когда больше вероятность заражения клещевыми инфекциями?

Сезон клещей, как правило, начинается с момента схода снега и при установке суточной температуры в пределах 15-20°C. Заканчивается сезон с первыми ощутимыми холодами.

«Сезон клещей, как правило, начинается с момента схода снега и при установке суточной температуры в пределах 15-20°C».

- Как защититься от укуса клеща?

Защититься от укуса клеща при посещении мест его обитания помогает одежда с плотноприлегающими манжетами, головной убор, сапоги с высоким голенищем, применение репеллентов. После каждого посещения леса, необходимо производить самостоятельный и взаимный осмотр кожных покровов.

- По какой схеме проводится вакцинация?

Общепринятая схема вакцинации от клещевого энцефалита включает три приёма: первая инъекция проводится сразу после осмотра врача, вторая - через 1-7 месяцев; при экстренной вакцинации интервал между 1-й и 2-й прививкой составляет 2 недели; ревакцинацию (третью прививку) делают через год, а затем каждые 3 года.

- Что могут выявить лабораторные исследования клеща?

При лабораторном исследовании клеща, материал проверяют на наличие возбудителей клещевого энцефалита, Лайм-боррелиоза, анаплазмоза, эрлихиоза.

Вакцинация детей против клещевого энцефалита

ГБУ «Курганская детская поликлиника» осуществляет вакцинацию детей против клещевого энцефалита в прививочных кабинетах и на базе филиалов поликлиники:

- ул. Савельева, д. 33,
 - ул. К. Мяготина, д. 114,
 - ул. Карбышева, д. 5,
 - 7-ой микрорайон, стр. 3,
- а также в прививочных кабинетах образовательных организаций, где обучаются несовершеннолетние дети.

Время работы прививочных кабинетов: вторник и четверг с 8.00 до 17.00. Вакцинация в образовательных организациях проводится согласно графика работы медицинского работника.





Советы родителям в период подготовки и сдачи ЕГЭ

ВАЖНО! Для детей главное – готовиться заранее. Для родителей – не нагнетать обстановку: воспитывайте уверенность в ребёнке при помощи слов поддержки. ЕГЭ – не главное событие в жизни.

📖 Если у ребёнка психологические проблемы, ему трудно справляться с учёбой и экзаменами, заранее обратитесь к психологу, детскому неврологу или к психотерапевту.

📖 Выберите для своего ребёнка удобный режим в период к подготовке к экзаменам: чередование умственной деятельности с двигательной активностью, отдых, прогулки на свежем воздухе и полноценный сон.

📖 Обеспечьте дома удобное место для занятий. Выключите радио и телевизор. Следите за тем, чтобы ребёнок делал короткие перерывы.

📖 Контролируйте свои эмоции, старайтесь быть терпимее друг к другу. Сохраняйте мир и согласие в семье. Проявите чуть больше внимания к ребёнку. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект.

📖 Во время интенсивного умственного напряжения ребёнку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, курага, орехи и т. д. стимулируют работу головного мозга.

📖 Для снятия тревожности у ребёнка перед экзаменом приготовьте ему крепкий чай с лимоном, шоколад, банан, в котором содержатся вещества, успокаивающе действующие на организм.

📖 Перед экзаменом надо хорошо выспаться.

📖 Нельзя идти на экзамен голодным, но пища не должна быть слишком калорийной.

📖 Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не ругайте его, помогите понять и сделать выводы, в чем причина неудачи.



ЗДОРОВЬЯ ВСЕМ! УСПЕХОВ И УДАЧИ!

Где искать витамины в марте?

Март — пора межсезонья, в которую мы особенно уязвимы перед простудой. Это неудивительно, ведь ослабленный после затяжной зимы организм испытывает дефицит витаминов. Восполнить запас полезных веществ и избежать авитаминоза помогут продукты, которые доступны в каждом магазине.

Давайте разберёмся, что можно включить в свой рацион в марте.

►► **Из овощей.** Различные виды лука, капусты, чеснок способствуют укреплению иммунитета и защищают от простудных заболеваний. Не стоит забывать и о свёкле,

моркови и картофеле, однако их рекомендуется есть в меньшем количестве: у них высокий гликемический индекс.

►► **Из зелени.** В марте обратите внимание на петрушку, зелёный лук, черемшу, шпинат, щавель и мяту. Эти продукты насыщают организм полезными элементами и помогают оправиться от весеннего авитаминоза. К тому же зелень улучшает зрение и кожу, нормализует обмен веществ, улучшает работу щитовидной железы и ЖКТ.

►► **Из фруктов.** Весной из жарких стран на полки магазинов попадает много



спелых фруктов: яблоки, гранат, ананасы, апельсины, грейпфрут, киви, лимон, лайм и авокадо. Они богаты клетчаткой, очищают кишечник от токсинов и содержат витамины группы В и С. Не забывайте и про всесезонные бананы, которые тоже насыщают и помогают бороться со стрессом, способствуют улучшению настроения.

Восполняйте нехватку витаминов и встречайте весну здорово!

Помоги ЗОЖику найти мячик!

и не попадись жучкам

