

ЗАЩИТА ОТ УКУСА

Началась вакцинация против клещевого энцефалита.

УВЫ, ВЕСНА ДАРИТ НЕ ТОЛЬКО РАДОСТЬ: ВМЕСТЕ С ТЕПЛОМ НАБИРАЮТ АКТИВНОСТЬ КЛЕЩИ - ПЕРЕНОСЧИКИ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ СЕРЬЁЗНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ПОЗВОЛИТ ВАКЦИНАЦИЯ. С 15 МАРТА ПРИВИВКИ ПРОТИВ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА ДЕЛАЮТ В ОТДЕЛЕНЧЕСКОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЕ ОАО «РЖД».

ВОТ ПРИСОСАЛСЯ!

Верхневолжье богато лесными массивами, риск подцепить клеща здесь достаточно велик. Особенно это касается жителей 12 самых «зелёных» районов: Вышневолоцкого, Западнодвинского, Калининского, Кашинского, Рамешковского, Максатихинского, Конаковского и других. Только за девять месяцев прошлого года в области от укуса клещей пострадали свыше пяти тысяч человек. Из них двое заразились клещевым энцефалитом, ещё 28 человек подхватили боррелиоз. Это тяжёлые инфекционные заболевания, которые поражают центральную нервную систему. В трети случаев энцефалит приводит к параличу и даже к летальному исходу.

12 районов находятся в зоне риска по энцефалиту.

Невозможно угадать, где клещ нападёт. Он обитает в зарослях кустарника, берёзовых рощах, оврагах, на полянах с высокой травой. В дом его могут принести четвероногие питомцы или вы сами вместе с букетом полевых цветов, ягодами и грибами. Осторожнее надо быть и тем, кто отдыхает в городских парках или на берегах наших водоёмов.

Заражение человека происходит во время присасывания клеща. Инкубационный период может длиться до 30 дней.

«Ни в коем случае не вытаскивайте клеща самостоятельно. Вы можете его раздавить или случайно разорвать,

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ПРИ ПОХОДЕ В ЛЕС?



● Наденьте головной убор

● Прикройте руки и запястья (рукава с манжетами)

● Одежда должна быть светлой: так удобнее заметить клеща

● Обработайте одежду репеллентами

● Поскольку клещ ползёт снизу вверх, закрывайте ноги (высокая обувь, заправленные в сапоги брюки)

Коллаж Людмилы ДВОРЦОВОЙ

что увеличит риск инфицирования, - предупреждает

Александр МОСКВИТИН, заместитель главного врача. - Обращайтесь сразу в травмпункт или в приёмное отделение больницы. Там профессионально произведут удаление и отправят материал на исследование в лабораторию. Не всякий клещ энцефалитный. Это заболевание переносят только иксодовые клещи. Однако самостоятельно определить, кто именно вас укусил, невозможно».



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ?

Первый период активности клещей начинается уже в начале мая. Есть несколько способов защититься от них: надевать закрытую одежду, мазаться специальными средствами от насекомых и т.д. Однако самой эффективной профилактикой, пожалуй, будет вакцинация. Чтобы к лету успел выработаться иммунитет, первую прививку необходимо сделать уже сейчас.

«Вакцинация проходит в два этапа. Вы делаете первую прививку, через 30 дней по-

вторяете её. Ещё две недели после этого уйдёт на выработку иммунитета, - поясняет Александр Викторович. - Мы используем отечественную вакцину. Это отличное соотношение цены и качества. Тем, кто хочет выработать стойкий иммунитет к клещевому энцефалиту, нужно сделать ревакцинацию через 12 месяцев. Такая прививка действует три года».

В железнодорожной больнице для комфорта пациентов открыли отдельный кабинет профилактики. Никаких очередей! Перед прививкой каждого осматривает специалист: всё под полным контролем! Цены на прививки в больнице доступные: один укол стоит 1650 рублей. С 15 марта по 31 мая для всех действует скидка 10%.

Не забудьте своевременно провести вакцинацию! Согласитесь, лучше перестраховаться и спокойно гулять по лесу.

Екатерина ЕВСЕЕВА

КСТАТИ

Адрес больницы: Тверь, ул. Арсения Степанова, 2а. Тел.: (4822) 42-25-44, 42-20-17. Сайт: okbtver.ru.

На правах рекламы

В КАКУЮ СЕКЦИЮ ОТВЕСТИ?

В какой вид спорта отдать ребёнка, чтобы была максимальная польза для здоровья?

Н. Голубева, Тверь

«Моё мнение - это плавание. Уже в 3 года ребёнка можно смело отправлять в лягушатник, - говорит Ирина КРУГЛОВА, замдиректора по лечебной работе Федерального научно-клинического центра спортивной медицины и реабилитации ФМБА России.

- Во-первых, он научится плавать, что само по себе хорошо. Во-вторых, вода дисциплинирует. Плюс закаливание организма. Эстетическая гимнастика и танцы - тоже хороший выбор». «Главная ошибка заключается в том, что из детей сразу пытаются делать баскетболистов, футболистов, гандболистов, - говорит Евгений



ТРЕФИЛОВ, главный тренер сборной по гандболу. - Сначала должны быть плавание и

атлетика для общего физического развития, развития координации. Нельзя физически неразвитого 5-летнего ребёнка сажать на «узкую



Сначала - плавание, потом - футбол!

специализацию». В итоге это аукнется повреждением менисков, голеностопов».

СЕКРЕТ ЙОГУРТА

На упаковках кисломолочных продуктов иногда пишут название бактерий, использованных для закваски: лакто-, бифидо-, ацидофильные палочки. А какие из них лучше, полезнее, мощнее и почему?

С. Сёмин, Осташков

Отвечает Борис ШЕНДЕРОВ, профессор, д. м. н., главный научный сотрудник Московского НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Габричевского:

- Для сквашивания молока при изготовлении простокваши, йогурта, ряженки и схожих традиционных кисломолочных продуктов используют преимущественно лактобактерии и термофильный стрептококк. Иногда вносят в качестве обогащающей добавки бифидобактерии, хотя они обычно в

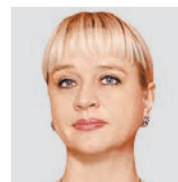
сквашивании не участвуют. Эти продукты питания человек использует в течение многих веков; они безопасны, и во многих исследованиях показано, что они оказывают комплексный благоприятный эффект на пищеварительную систему, в том числе нормализуя кишечную микрофлору.

Говорить, что какие-то присутствующие в этих продуктах бактерии лучше других, я бы не стал. Покупайте то, что вам больше нравится и что улучшает ваше самочувствие. Лично я стараюсь менять их раз в две-три недели, поскольку на эффективность таких продуктов влияют не сами бактерии, а продукты их жизнедеятельности, количество и спектр которых зависят от используемого производителя молока. Оно отличается в разные периоды года и в различных регионах.

ГЕЛИ ИЛИ САЛФЕТКИ?

Что эффективнее обеззараживает - гели или антибактериальные салфетки?

О. Савельева, Кимры



Отвечает Лариса КРУГЛОВА, доктор медицинских наук, главный научный сотрудник Московского центра дерматовенерологии и косметологии:

- Для удаления бактерий необходимы антибактериальное вещество и механическое воздействие. Это возможно при использовании антибактериальных салфеток. Гель - средство узконаправленного действия, он эффективен для определённого вида патогенных микроорганизмов. Поэтому его можно использовать вместе с салфетками. Однако самое эффективное обеззараживание даёт мытьё рук с мылом.

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ