

АКТУАЛЬНО

# ГРИПП СВИНЬЕ НЕ ТОВАРИЩ

Наша газета не раз сообщала о ситуации с заболеваемостью гриппом. Эта проблема по-прежнему актуальна.

В области лабораторно подтверждено 97 случаев (59 — дети, 38 — взрослые) заражения высокопатогенным вирусом гриппа А (H1N1).

Как сказала заместитель начальника эпидемиологического отдела Роспотребнадзора Татьяна Николаевна Маношкина, болезнь протекает в легкой форме, ничем не отличается от сезонного гриппа, медицина справляется с лечением — одним словом, всё под контролем.

На сайте Минздравсоцразвития появились рекомендации по профилактике гриппа у детей и взрослых. Мы внимательно изучили их и решили познакомить с ними наших читателей.



## ПАНДЕМИЧЕСКИЙ ГРИПП И ЕГО СИМПТОМЫ

А (H1N1) — известен как свиной грипп (хотя свинья к этому вирусу гриппа не имеет никакого отношения, так его окрестили в средствах массовой информации). Это новый вирус гриппа, вызывающий заболевание людей.

Вирусы гриппа в основном передаются от одного человека к другому во время кашля или чихания — воздушно-капельным путем.

Симптомы заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа А (H1N1), сходны с симптомами сезонного гриппа: высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всем теле, головная боль, озноб и слабость. У значительного числа людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечаются диарея и рвота. Группы повышенного риска для нового гриппа А (H1N1) те же, что и для сезонного гриппа. К числу людей с повышенным риском серьезных осложнений от сезонного гриппа относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (астма, диабет, сердечные заболевания).

## КОГДА ВЫЗЫВАТЬ НЕОТЛОЖКУ

Если вы или ваш ребенок заболели, то при появлении любого из перечисленных ниже тревожных симптомов следует вызывать неотложную медицинскую помощь.

**Если у ребенка:** учащенное или затрудненное дыхание;

синюшная или посеревшая кожа;

отказ от питья; сильная рвота; ребенок не просыпается;

повышенная раздражительность, ребенок не выносит, когда его держат на руках;

гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

**Если у взрослого:** затрудненное дыхание или одышка;

боли или чувство тяжести в груди или в животе;

внезапное головокружение; сильная или непрекращающаяся рвота;

гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

**Меры предосторожности:** прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину;

чаще мойте руки теплой водой с мылом. Можно использовать одноразовые салфетки для очистки рук на основе спирта или дезинфицирующие гели;

старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту — инфекция распространяется именно таким путем;

старайтесь избегать близких контактов с больными людьми;

если вы больны, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления симптомов болезни или до тех пор, пока в течение 24 часов не будет наблюдаться никаких симптомов. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Чтобы предотвратить распространение вируса, носите медицинскую маску (ее необходимо менять через каждые два часа);

следуйте рекомендациям органов здравоохранения по поводу закрытия школ, избегания мест скопления людей;

регулярно проветривайте помещения;

ведите здоровый образ жизни, спите достаточное количество времени, правильно питайтесь и сохраняйте физическую активность.

## ЧИСТОТА В ДОМЕ

Для предотвращения распространения вируса гриппа важно поддерживать чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, ванных комнатах, на кухне и детских игрушках), протирая их с использованием быто-

вых дезинфицирующих средств согласно инструкциям.

Нет необходимости стирать белье и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим лицам без тщательной обработки. Белье (простыни и полотенца) необходимо стирать, используя обычное мыло для стирки. После переноски грязного белья необходимо вымыть руки или протереть их средством для обработки рук на основе спирта.

Столовые приборы необходимо мыть в воде с мылом или моющими средствами.

Наиболее эффективным и научно обоснованным методом профилактики гриппа остается вакцинация. С целью предупреждения тяжелых осложнений и смертельных исходов от гриппа рекомендуется сделать прививку.

## ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ТЯЖЕЛЫХ ФОРМАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Для лечения лиц с тяжелыми формами заболевания гриппом могут применяться противовирусные препараты. Они являются рецептурными средствами, эффективными против вирусов гриппа, включая новый вирус гриппа А (H1N1), и выпускаются в форме таблеток, жидкостей или ингаляторов. Эти препараты должны назначаться только квалифицированным врачом.

Аспирин или препараты, содержащие аспирин, не должны назначаться при подтвержденном или подозреваемом случае заболевания, вызванного новым вирусом гриппа типа А (H1N1). Для снижения высокой температуры рекомендуются другие жаропонижающие средства, такие как ацетаминофен, парацетамол, панadol. Проверяйте этикетки с составом безрецептурных препаратов от простуды и гриппа, чтобы узнать, содержат ли они аспирин.

## ПРОФИЛАКТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Чтобы не запутаться в противовирусных препаратах, мы обратились к главному инфекционисту области В.И. Катырину. Владимир Иванович посоветовал следующие препараты: виферон, риферон, ингарон, гриппферон применяются с момента рождения, арбидол — с 3 лет, циклоферон — с 4 лет, ремантадин — с 7 лет, тамифлю — с 12 лет, ридоцин — для взрослых.

Перед применением препаратов необходимо проконсультироваться с врачом о наличии противопоказаний.

## СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕДУЮТ ГРЕЙПФРУТ ВМЕСТО ДИЕТЫ

Если вы не любите грейпфрут из-за горечи, значит, вы просто неправильно его едите! Достаточно просто «оголить» мякоть грейпфрута, чтобы понять, как это вкусно. И полезно.

Грейпфрут богат витаминами В<sub>2</sub>, С, Р, каротином, калием, кальцием, эфирными маслами, органическими кислотами, клетчаткой и пектином. Последние выводят излишки холестерина. Несколько долек грейпфрута, съеденные после обеда, сжигают массу калорий, тем самым способствуя снижению веса и предупреждая развитие многих заболеваний, в том числе и сахарного диабета.

А еще этот фрукт продлевает молодость благодаря витамину С, который замедляет старение кожи.

Для возбуждения аппетита и стимуляции пищеварения употребляют грейпфруты и грейпфрутовый сок с мякотью.

От изжоги избавляет цедра грейпфрута, которую натирают, сушат и принимают по чайной ложке в день, медленно рассасывая.

Чтобы снизить риск сердечных заболеваний, достаточно несколько раз в неделю съедать на завтрак грейпфрут. Содержащиеся в нем гликозиды способствуют профилактике атеросклероза и снижению кровяного давления.

Эфирное грейпфрутовое масло стимулирует работу печени, очищает от шлаков кровь и лимфу.

Грейпфруты снижают чувство усталости и способствуют восстановлению сил после физического и умственного переутомления. А при бессоннице полезно принимать по полстакана сока на ночь.

## ОСТОРОЖНО!

Грейпфрут не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, энтеритах, колитах и обострениях воспалительных заболеваний кишечника.

## САЛОН КРАСОТЫ

# КОЖА ГЛАДКАЯ КАК ШЁЛК

## ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Оливковое масло с давних времен использовали для различных косметических процедур. Это средство прекрасно подходит практически для любого типа кожи, но в особенности хорошо для сухой кожи лица и рук и сухих ломких волос.

Умывание оливковым маслом не только очищает кожу, но и предохраняет ее от высыхания, делая упругой и эластичной. Для этого емкость с маслом подогрейте, опустив в горячую воду. Затем в горячей воде смочите ватный тампон, а потом окуните его в теплое масло. Протрите тампоном кожу лица, шеи и декольте. Через 2—3 минуты промокните остатки масла салфеткой или смойте теплой водой.

Попробуйте приготовить на основе оливкового масла различные косметические средства. Например, огуречный очищающий крем. Его можно использовать для снятия макияжа. Огуречный сок быстро портится, поэтому хранить пригото-

ленную смесь следует в холодильнике в течение 2—3 дней.

Вам понадобятся 3 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки огуречного сока, щепотка пищевой соды, 1 ч. ложка розовой воды (по желанию). Смешайте все ингредиенты. Нанесите средство на лицо легкими движениями, оставив на полминуты. Затем смойте теплой водой (при нормальной или жирной коже) либо протрите лицо увлажненным ватным тампоном.

## ЛУЧШИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША

Вам понадобятся 1/2 стакана оливкового масла, 1 ст. ложка меда, 1 яйцо, 1/4 стакана водки, 1 ст. ложка жидкого мыла, 1/2 стакана молока.

Смешайте оливковое масло с яйцом и медом, добавьте жидкое мыло, которое сделает состав более густым. Добавьте водку, которая способствует равномерному распределению смеси по телу и очищению кожи. Взбивая смесь, добавьте молоко. Такое средство лучше любого магазинного геля для душа очищает и питает кожу

тела, делает ее гладкой, блестящей и нежной.

## ПОТРИТЕ СПИНКУ СОЛЬЮ

Соль — это природный скраб, который великолепно полирует кожу, возвращая ей упругость и здоровый вид.

Использовать скрабы необходимо во время принятия душа, однако людям с чувствительной или раздраженной кожей они противопоказаны. Попробуйте приготовить скраб с морской солью. Смешайте морскую соль с маслом для тела или оливковым маслом. Оставьте эту смесь на коже на несколько минут, чтобы крупинки соли растворились, затем помассируйте кожу, после чего смойте скраб водой.

Если нет морской, можно использовать и кухонную соль. Примите душ, после него наберите во влажную ладонь столовую ложку соли и в течение 2—3 минут круговыми движениями нежно массируйте кожу. Затем нужно смыть соль, вытереть кожу насухо и нанести увлажняющий крем.



Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.