

ОСТОРОЖНО: ИНФЕКЦИЯ!

Лучшая профилактика — чистые руки

В конце и начале осени отмечаются случаи повышения заболеваемости кишечными инфекциями. Несмотря на некоторое снижение по сравнению с уровнем 2007 г., общий показатель в г. Орле выше, чем областной, в 1,7 раза. Об эпидемиологической обстановке в городе мы беседуем с Еленой Сергеевной Торубаровой, заведующей эпидемиологическим отделом ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Орловской области».

— Елена Сергеевна, какова ситуация сегодня?
— К сожалению, ситуация в среднем сохраняется неблагоприятной.
— С чем это связано?
— В структуре кишечных инфекций более 50% составляют гастроэнтериты нерасшифрованной этиологии, т.е. лабораторно не подтвержденные. Простой пример. Перед тем как обратиться к врачу, человек принял антибиотик. В этом случае клиническая картина смазывается и мы не можем поставить точный диагноз.
Но это не связано с появлением неизвестных доселе инфекций. Проблема возникает только в лабораторной и клинической диагностике. И все из-за того, что население занимается самолечением.
— Какая категория населения к вам обращается чаще всего?
— Среди заболевших большую часть (57%) составляют дети, в том числе до года. И хотя ситуация несколько улучшилась, мы еженедельно в августе регистрировали от 60 до 85 случа-



ев заболевания кишечными инфекциями.
— Что является основной причиной заболевания?
— Грязные руки. Как только начинают созревать овощи и фрукты, количество случаев обращений к врачам сразу возрастает в два раза.
— Как проявляются кишечные инфекции?
— Все кишечные заболевания протекают одинаково: расстройство со стороны желудочно-кишечного тракта, тошнота, рвота, жидкий стул.

— Чем они опасны?
— Происходит обезвоживание организма, нарушается содержание калия и магния в крови. Это большая опасность, особенно для маленьких детей. Поэтому родителям нужно при первых симптомах отравления сразу обращаться за медицинской помощью.

— А как обезопасить себя от этого недуга?

— Соблюдать элементарные правила личной гигиены, тщательно мыть овощи и фрукты, купленные на рынке или собранные на своем приусадебном участке, не хранить долго продукты в холодильнике. И вы на 100% обезопасите себя, по крайней мере, от кишечных инфекций.

— Сейчас население стало жить лучше. Все больше орловцев вы-

езжает отдыхать в тропические страны. Что нужно знать, чтобы уберечься от кишечных инфекций?

— Прежде всего, не посещать стихийных рынков, сомнительных кафе, не употреблять экзотическую пищу типа жареных пауков. Если пить воду, то только бутилированную, которую дают в отеле.

Соблюдайте все эти нехитрые правила, и риск заболевания будет сведен к нулю.

ЛЕКАРСТВО ОТ ПРИРОДЫ

Ботва какая-то...

В моркови мы ценим, естественно, яркие полезные корешки. Но и морковным верхкам не место в мусорном ведре.

В морковной ботве есть полезные вещества, особенно ценна она из-за содержащегося селена. По содержанию этого элемента зелень даст фору самому овощу. Как утверждают специалисты, достаточно утром съесть один листочек молодой морковки, чтобы обез-



печить организм необходимой дневной дозой селена.

Чай из морковной ботвы. Готовить его так же просто, как и любой травяной чай. Высушить ботву, измельчить, зава-

рить по вкусу. Этот чай хорош для снижения давления.

Знатоки утверждают: если пить морковный чай в течение года (месяц пить, месяц — перерыв), о гипертонии можно будет забыть навсегда.

НА ЗАМЕТКУ

Грозная угроза



Во время грозы ужас наводит гром, а молнией, напротив, любуются. Между тем гром не опасен, а вот пронизывающий небо мощный разряд в виде гигантской искры... Его напряжение — миллионы вольт, сила тока — сотни тысяч ампер, температура достигает 25 тысяч градусов.

МАЛЕНЬКИЙ, ДА УДАРЕНЬКИЙ

Диаметр канала, по которому «течет» молния, невелик — сантиметра три, но плотность энергии в нем такая, что разряд может расплавить и даже превратить в пар металл. Молния воздействует на человека подобно удару молота.

Даже находясь в помещении, нужно соблюдать меры предосторожности.

Во-первых, быть подальше от воды: не мыть посуду, не принимать душ.

Во-вторых, не касаться того, что связано с внешним миром: антенны, водопроводной системы, оконных рам.

В-третьих, отключить электроприборы, закрыть окна и двери.

В-четвертых, быть подальше от газовых плит, печей, электрических проводов, лучше — в се-

редине комнаты (самое безопасное место).

В-пятых, не использовать мобильный телефон — он может притянуть к себе разряд. Опасно даже носить в кармане включенный мобильник.

ПАМЯТКА

● Молния любит высокие деревья, трубы, башни. Поэтому, если гроза застала вас на улице, укройтесь в ложбинке без кустов и деревьев.

● Присядьте, но не ложитесь. Ступни должны быть сомкнуты, спина согнута, грудь и голова опущены на колени.

● Держитесь подальше от воды, крупных металлических конструкций. Избавьтесь от металлических предметов, которые у вас при себе.

● Нельзя находиться у костра: у нагретого воздуха малое сопротивление.

● На глинистой почве находиться в грозу опаснее, чем на каменистых или песчаных участках.

● В горной местности следует избегать скальных выступов и возвышенностей, нельзя прятаться в нишах скал.

● Покалывание на коже, шевеление волос на голове, разряд на острых концах предметов говорят о том, что молния уже идет к вам. Надо быстро встать на четвереньки: в таком положении конечности отведут основную энергию разряда в землю.

● В машине вы защищены, поскольку при ударе в нее молнии разряд пройдет по поверхности металла.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.

САЛОН КРАСОТЫ

Осенний фрукт номер один

О косметическом действии яблок написаны книги — российский фрукт № 1 давно в почете. Освежить и омолодить кожу, вернуть ей утерянный шик, снять ощущение усталости — все могут яблоки. Напомним несколько яблочных рецептов.

ЭКСПРЕСС-ОРУЖИЕ

Помогают яблоки и как экспресс-средства — они незаменимы в том случае, если нужно быстро привести себя в порядок.

■ Для быстрого освежения вялой кожи нужно помассировать лицо и шею ломтиком свежего яблока.

■ Пятиминутная примочка из разбавленного водой яблочного уксуса вернет упругость вялой коже. Разбавлять нужно

исходя из чувствительности вашей кожи.

■ Если измельчить яблоко, огурец и морковь, отжать из смеси сок и протереть им кожу, она станет более гладкой и приобретет более здоровый вид.

■ Для сухой, бледной и дряблой кожи рекомендуется маска такого состава: натертое на мелкой терке яблоко смешивают с чайной ложкой меда и столовой ложкой измельченных овсяных хлопьев. Смесь накладывают на лицо на 20 минут, после чего смывают теплой водой.

■ Маска для жирной кожи: 2 стол. ложки пюре из протертых яблок смешать с белком куриного яйца, нанести на лицо и спустя 20 минут смыть прохладной водой. Можно добавить в смесь немного картофельного крахмала.



МАСКИ, КАК В СКАЗКЕ

Маски из яблок полезны для всех типов кожи, но особенно — для морщинистой, вялой и пористой, при наличии веснушек и пигментных пятен. Конечно, для приготовления косметики не все яблоки подходят: плод должен быть свежим и неиспорченным, в меру кислым.

Яблочные маски накладывают не только на лицо, но и на шею. Перед наложением маски кожу нужно очистить, если кожа сухая

— сделать горячий влажный компресс. Применять маски из яблок стоит 2—3 раза в неделю, а можно и чаще — если вы чувствуете, что они вам подходят.