

ОБ ЭТОМ ГОВОРЯТ

# ПНЕВМОНИЯ ИЗ КОНДИЦИОНЕРОВ

**В конце июля 2007 года в небольшом городке Свердловской области была зарегистрирована вспышка пневмонии. Как выяснилось позже, она была вызвана известным медицине возбудителем, имя которому легионелла пневмофила. На территории Орловской области за весь период наблюдения случаи заболеваемости легионеллезом среди населения не выявлены, но знать некоторые тонкости об этом недуге надо.**

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Легионеллез — острая инфекционная болезнь, вызываемая различными видами легионелл. Это широко распространенные и длительно сохраняющиеся во внешней среде возбудители: в воде — до года, под воздействием раствора формалина и этилового спирта возбудитель гибнет в течение минуты.

Местом естественного обитания легионелл являются пресные открытые водоемы с теплой водой, где они существуют в ассоциации с сине-зелеными водорослями и водными амёбами.

## КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ

Пути передачи инфекции — воздушно-пылевой и воздушно-капельный. Заражение происходит при вдыхании мельчайших капелек инфицированной воды (душевые установки, распылители кондиционеров и др.) или частичек пыли при земляных работах. Фактором передачи чаще служат загрязненная возбудителями вода, циркулирующая в системах охлаждения централизованных кондиционеров воздуха, или из душевых установок, а также пыль, рас-



пространяемая ветром во время земляных работ.

Заболеваемость выше в экономически развитых странах. Заболевания чаще возникают среди постояльцев и персонала гостиниц, медицинских работников и больных психиатричес-

ких и других специализированных стационаров, в общежитиях. Болеют преимущественно лица пожилого возраста, мужчины заболевают в 2—4 раза чаще, чем женщины. Вспышки обычно происходят в летне-осенние месяцы.

## СИМПТОМЫ

Инкубационный период 2—10 дней (чаще 5—7 суток). Заболевание начинается остро.

В начале течения быстро нарастает дыхательная и сердечно-сосудистая недостаточность, развивается инфекционно-токсический шок. Смерть наступает к концу первой недели болезни. При подозрении на легионеллез требуется обязательная госпитализация больных из-за возможного тяжелого течения болезни и большой частоты смертельных исходов.

Легионеллез не всегда протекает в виде пневмонии. Так называемая понтиакская лихорадка характеризуется кратковременным повышением температуры (2—5 дней), умеренно выраженной общей интоксикацией. Могут выявляться у части больных симптомы бронхита и плеврита, но пневмония отсутствует. Летальных исходов при этой форме болезни не наблюдается.

## ПРОФИЛАКТИКА

Мерами профилактики являются обеззараживание воды, ванн помещений, душевых кабин, контроль за работой системы кондиционирования воздуха, регулярная замена фильтров в кондиционерах.

**Любовь ЗАМУЛИНА.**  
Ведущий специалист — эксперт отдела эпидемиологического надзора Управления Роспотребнадзора по Орловской области.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

### НАЙДИТЕ СВОЙ РИТМ ЖИЗНИ

**Риск заболеть у молодых в современном мире зачастую больше, чем у пожилых людей.**

Это связано с высокой напряженностью жизни, со значительной степенью неопределенности, а также множеством вариантов выбора и множеством соблазнов вокруг. Поэтому для того

чтобы сохранить здоровье, необходимо найти себя — не быть, как все, оставаться индивидуальностью. Нужно найти ту гармонию жизненного ритма, при которой вы будете здоровы, ведь ускоренный процесс — это сгорание свечи жизни, а при замедленном ритме свеча жизни гаснет.

### СЕКРЕТ ЧИСТОЙ ВОДЫ

**Многие думают, что достаточно воду прокипятить и ее можно безбоязненно использовать для питья. Это не совсем так.**

Кипячение не уничтожает всех микробов, не говоря уже о металлах, пестицидах, нитратах, феноле и нефтепродуктах. Поэтому кипячения, увы, недостаточно. Один из спосо-

бов очищения воды — ее отстаивание. Отстаивать воду нужно не менее 6—7 часов и только после этого пить. На дне посуды, в которой вы будете отстаивать воду, будут оседать вредные для организма химические соединения, тяжелые элементы, соли, хлор и т. п. Поэтому когда в сосуде остается примерно одна треть воды, ее обычно выливают.

### НЕЗАМЕНИМАЯ КАСТОРКА

При бронхите, простуде надо подогреть две столовые ложки касторового масла, добавить одну столовую ложку скипидара. Тщательно смешать и растереть грудь. При легкой простуде растирание рекомендуется делать один раз в день (на ночь), при сильной — 3 раза в день.

С помощью касторового масла можно избавиться от бородавок, родинок, пигментных пятен. Масло втирать в кожу в течение 20 минут утром и вечером перед сном. Лечение длительное — 1—2 месяца.

Смазывание касторовым маслом помогает быстрее залечить порезы, ссадины и раны.

Для удаления мозолей и натоптышей, заживления трещин на пятках нужно на ночь распарить ноги, смазать их касторовым маслом, надеть хлопчатобумажные носки.

Касторовое масло можно использовать для снятия макияжа. Оно хорошо очищает, смягчает и питает кожу.

## КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН

### КРАСОТУ ВЕРНЕТ КАРТОШКА

● Уменьшить отеки под глазами поможет картофелина, отваренная в мундире. Когда она чуть остынет, разрежьте ее и приложите к глазам на 30 минут.

● При мешках под глазами прекрасно помогает маска из 1 столовой ложки натертого сырого картофеля, 1 чайной ложки пшеничной муки и двух чайных ложек молока. Толстым слоем нанесите смесь на полотняную салфетку и приложите ее к глазам на 15 минут.

● При отеках век приложите на верхние примочки из крепкого чая, а на нижние — из тертого сырого картофеля.

● При отеках лица нанесите на 20 минут маску из тертого картофеля.

● Чтобы разгладить и освежить кожу лица, сделайте маску из 1 столовой ложки картофельной муки, 3 натертых светло-желтых морковок, половинки желтка. Маску равномерно нанесите на лицо на 15—20 минут.

● Если у вас усталое лицо, картофельная маска не только снимет усталость, но и разгладит морщины. Отварите картофелину в небольшом количестве молока, разомните и остудите до температуры парного молока. Маску наложите на лицо на 20—25 минут.

● Хорошо снимает усталость и маска из размятого отварного картофеля с лимонным соком. На стакан картофельного пюре — сок одного лимона. Смесь наложите на лицо и шею, покройте марлей и держите 30 минут. Затем смойте прохладной водой.

● Для стареющей кожи сделайте маску из сырого картофеля. Картофельную кашку разделите между двумя салфетками и наложите на лицо. Также можно сделать маску из теплого картофельного пюре. В картофельное пюре можно добавить желток и столовую ложку молока — действие картофельно-молочной маски будет гораздо сильнее.

● Для питания кожи шеи сделайте картофельный компресс: разотрите две горячие картофелины, добавьте желток, по чайной ложке меда, оливкового масла и глицерина. Смочите марлю в полученной смеси и оберните шею. Компресс через 20 минут снимите и смойте смесь теплой водой, а затем ополосните настоем липового цвета: столовая ложка цветов липы на стакан кипятка (настоять 30 минут и процедить). В настой для лучшего эффекта добавьте чайную ложку соли или лимонного сока, разведенного в стакане воды.

## РЕЦЕПТ ИЗ КОНВЕРТА

### ХУДОСОЧНЫМ НА ЗАМЕТКУ

Для кого-то беда — лишний вес. Но в моем случае все наоборот. Серьезная худоба, потеря аппетита и как следствие неприятности с желудком. Выход подсказала одна из знакомых, порекомендовав простое, эффективное и достаточно вкусное средство для возбуждения аппетита. 100 г сухой измельченной коры лимона нужно залить литром водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день до еды. После двухнедельного курса приема аппетит стал нормализовываться, а после определенного срока, и килограммы начали приходить. С моей проблемой лекарство справилось более чем удачно.

**М. Сомова.**  
г. Орел.