ЗДОРОВЬЕ

ВИРУС, КАК ТЕБЯ ЗОВУТ?

На вопрос, сколько у нас времен года, ответит даже дошкольник. В последнее же время мы все чаще прибавляем и пятое время года сезон простуд. Эпидемический подъем по острым респираторным вирусным инфекциям, или, как мы еще их называем, ОРВИ, особенно среди детей, уже наступил. Не за горами грипп.

Итак, что нас ожидает этой осенью и зимой?

С вопросами я обратилась к заместителю начальника отдела эпидемического надзора территориального управления Роспотребнадзора по Орловской области Татьяне Николаевне **МАНОШКИНОЙ:**

 По прогнозу Федеральэпидемиологической службы предстоящий сезон гриппа ожидается умеренной интенсивности. Предполагается, что по количеству заболевших и по количеству тяжелых форм он не будет отличаться от эпидемиологического сезона предыдущего года.

Для Орловской области характерен подъем заболеваемости с середины января, когда наиболее интенсивно начинают болеть школьники, дошкольники и чаще всего объявляется карантин по гриппу.

— Какие вирусы гриппа ожидаются в эту зиму?

 По прогнозу предстоящий эпидемиологический сезон будет вызван теми же викулировали и в предыдущие годы. Это вирусы гриппа А1, АЗ и В. Мониторинг за циркуляцией вирусов в Орловской области проводится в течение всего года, и в последнее время действительно циркулируют именно эти вирусы.

За девять месяцев 2006 года в нашей области переболело уже более 119 тысяч людей простудными инфекциями. Примерно половина из них дети. Если сравнивать заболеваемость этого года с предыдущим, то надо сказать, что отмечается небольшое превышение заболеваемости, то есть количество заболевших примерно на 10 процентов больше, чем в 2005 году.

 Все мы знаем, что самый надежный способ

вовремя сделать прививстоит дело с вакцинаци-

вивки против гриппа вошли в национальный проект "Здоро- эта вакцина не находилась вье". В рамках реализации этого проекта вакциной для иммунизации обеспечиваются группы риска.

К группам риска отнесены дети дошкольного возраста, дети младшего школьного возраста (это первые четыре класса), работники сферы образования, медицинские работники и пожилые люди в возрасте старше 60 лет. Желательно, чтобы были привиты все остальные группы населения, но для них вакцину придется приобретать за счет русами гриппа, которые цир- средств тех учреждений, где они работают.

> На сегодняшний день около 10 тысяч людей привито за счет дополнительных средств, которые выделены бюджетами различных ведомств, различных органов местного самоуправления. Это положительный момент, так как чем больше будет привито населения в области, тем больше вероятность, что прервется эпидемическая цепочка и заболеваемость будет ниже.

> > Каков порядок вакцинации для тех, кто хочет сделать прививку за свои деньги, и какой препарат лучше? — Начинать надо с участко-

вого врача, который должен оценить состояние здоровья ребенка или взрослого, поре**уберечься от гриппа** — комендовать вакцину, которой

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Сумма субвенций, поступивших из Федерального

фонда обязательного медицинского страхования

(ФОМС) на осуществление ежемесячных денежных

выплат участковым врачам и их медицинским сестрам

и перечисленных Орловским территориальным фондом

желательно привиться. Арсеку. Как на Орловщине об- нал противогриппозных вакцин достаточно большой, и если по состоянию здоровья нет — Начиная с 2006 года при- противопоказаний, то можно идти в аптеку. Важно, чтобы долго в "тепличных условиях", надо, чтобы она сохранялась нений на введение вакцины, при температуре не выше местного или общего характе-8 градусов. Если вы ее принера, желательно, чтобы вакци-

сразу же обратиться в приви- ки. Медицинские работники высокоэффективны и более которая учит наш организм вочный кабинет. Чтобы не возникало ослож- торожности

сли домой, то положите в хо- нация проводилась в привилодильник, но желательно вочном кабинете поликлини-

Многие люди высказываются против любых России. прививок, считая их небезопасными...

венники, так называемые жи- Вакцины эти, как правило, не

Современные вакцины

современные вакцины отделяют десятилетия труднейшей работы. В современных вакцинах к минимуму сведены побочные эффекты, а было их немало. И вот как результат этих многолетних изысканий и опытов в наших аптеках стали появляться новые вакцины, такие, как "Инфлювак" — производство Голландии,

"Ваксигрипп" производство Франции, "Бегривак", "Флюарик" — Германии, "Гриппол" -

Для создания этих вакцин использовали не целый вирус гриппа, а лишь ту его часть, соблюдают все меры предос- безопасны, чем их предшест- распознавать пришельца.

- Кстати, до сих пор не существует специфических лекарств от гриппа. Лечение этой "банальной" инфекции сводится к тому, чтобы помочь организму самостоятельно справиться с болезнью и уберечься от осложнений. Как же помочь своему организму?

 Можно посоветовать проводить неспецифическую профилактику такими препаратами, как арбидол, амиксин, интерферон. ремантадин. гриппоферон. Вспомним и препараты растительного происхождения: настойку женьшеня, экстракт элеутерококка, таблетки эхинацеи.

Напомните симптомы

 Грипп всегда начинается остро: головная боль, лихорадка, ломота в мышцах. Загем следуют боль в горле, присоединяются сухой кашель и насморк. И еще один симптом — подавленное настрое-

Светлана КУЗНИК.

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА БОРЬБЫ С ГРИППОМ

Влажный пар помогает вытянуть слизь из носоглотки. Не торопясь примите горячий душ, или по- 🛮 заболевших внуков куриным бульоном. Сухие факты 🖯 бы уменьшить риск заболевания, чаще мойте руки в лежите в горячей ванне, либо приложите кусок ма- лабораторных исследований подтвердили их пра- течение дня, не только перед приемом пищи или терии, намоченной в горячей воде, ко лбу, носу и воту. В курином бульоне содержатся противовоспа- после посещения санузла. Если заболел член вашей щекам. Это поможет очистить носоглотку. Пейте го- лительные вещества, помогающие раскрыть заку- семьи, обрабатывайте специальными средствами рячую жидкость каждые несколько часов.

Откажитесь от курения Частицы табачного дыма и смолы, как и частицы пыли, препятствуют возможностям слизистых но-

соглотки отфильтровывать бактерии Увлажняйте слизистую носа

Влажная слизистая оболочка более устойчива к инфекции, чем сухая. Не забывайте об этом и увлажняйте ее как можно чаще при помощи простых растительных или масляных капель, мазей и тампонов, вставляемых в ноздри.

Питайтесь правильно

Вам нужны витамины и минеральные вещества, чтобы обеспечить эффективную защиту от инфекции. Рекомендуется есть фруктовое пюре, например яблочное или банановое.

Сделайте пищу острой Не игнорируйте пряности и приправы. Смело

риск развития заболевания

III группа: нуждающиеся по по-

казаниям в амбулаторном лече-

2 303 чел.;

4 313 чел.:

нии — 8 869 чел.;

нии — 164 чеп ·

крытию забитых слизью носовых проходов.

Не забудьте о бабушкином курином супе

Все заботливые бабушки мира потчевали своих поренные ходы и смягчить течение болезни, умень- раковины, дверные ручки, поверхность стола. Прошив дискомфорт для заболевшего.

Принимайте пищу в жидком виде

Жидкое питание очень полезно при простуде и гриппе, особенно если прием твердой пищи затруднен. Не ешьте такое блюдо, если у вас нет желания, лучше замените его лишней тарелкой супа. Пейте как можно больше богатых витаминами соков. Чем больше жидкости получит организм, тем сильнее увлажняются слизистые, обеспечивая обильный от-

Будьте осторожны с жидкими средствами от гриппа

Комбинированные жидкие средства от простуды и гриппа содержат до 80% спирта. Частый их прием Между тем алкоголь, вопреки распространенному вводите в свой рацион горчицу, перец и, разумеет- мнению, подавляет иммунную систему и сушит ся, чеснок. Острая, пряная пища способствует рас- мембраны, поэтому его следует избегать при грип-

Обычное мыло убивает бактерии и вирусы, и, чтотирайте телефонную трубку горячей водой с мылом, то же относится и к посуде; чаще стирайте полотен-

Повышайте уровень влажности окружающей среды

Повышение влажности воздуха может смягчить течение гриппа. Можно воспользоваться специальными увлажнителями воздуха, но за неимением их ту же функцию с успехом выполнит таз с горячей водой, который надо оставить в помещении. Повторяйте эту процедуру несколько раз в день.

Временно откажитесь от физических упражнений

Если вы заболели гриппом, ложитесь и забудьте про все свои напряженные занятия. Есть данные о равносилен принятию хорошей дозы алкоголя. том, что попытки перебороть себя подавляют иммунную систему и задерживают выздоровление.

> Когда пройдут все симптомы заболевания, подождите еще две недели и лишь затем возвращайтесь к своему привычному расписанию.

ВСЁ О ПОЛИСЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО <u>МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ</u>

В соответствии с Правилами обязательного медицинского страхования граждан на территории Орловской области, утвержденными Постановлением коллегии администрации Орловской области "О программе государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи на территории Орловской области на 2006 год" от 2 ноября 2005 года №172, полис ОМС гарантирует застрахованному гражданину получение бесплатной медицинской помощи в объеме базовой (федеральной) программы обязательного медицинского страхования в лечебных учреждениях, работающих в системе обязательного медицинского страхования на всей территории Российской Федерации.

предъявить страховой полис ОМС вместе с документом, удостоверяю-

лисы серий АВ, ОР, 57Ф и без серии, или справку из ЖРЭО (сельского Совелиалами, считаются с 01.01.2006 г. НЕ-**ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМИ!**

ского ТФОМС от 04.12.2003 г. №44,

I. Граждане могут получить по-<u>лисы ОМС на основании следую-</u> ших документов: Дети до 14 лет:

1. Свидетельство о рождении.

денты дневной формы обучения: 1. Паспорт.

2. Справка с места учебы или студенческий билет.

Неработающие трудоспособного раты; возраста:

1. Паспорт.

Работающее население:

1. Паспорт.

2. Справка с места работы. Пенсионеры:

1. Паспорт.

дарственного пенсионного фонда. 4. Трудовая книжка

1. Вид на жительство.

2. Трудовая книжка.

Лица, признанные беженцами:

1. Удостоверение беженца. 2. Трудовая книжка.

Примечание. В случае отсутствия паспорта необходимо представить временное удостоверение личности, та или районной администрации) о постоянной регистрации по месту жительства, или домовую книгу.

II. Замена полиса на новый производится при:

изменении социального положения застрахованного - переход из категории "работающее население" в категорию "неработающее" и наоборот;

ва застрахованного — по представлению подтверждающего документа; изменении постоянной регистрации

изменении фамилии, имени, отчест-

2. Документ, подтверждающий по- по месту жительства застрахованного по представлению подтверждающего документа; изменении места работы;

> изменении наименования страхователя (работодателя):

утрате полиса — по заявлению застрахованного с указанием причины утнепригодности полиса для дальней

шего использования: обнаружении ошибок при заполне-

III. При замене полиса ранее вы-

данный полис считается НЕДЕЙСТВИ-ТЕЛЬНЫМ и возвращается работодателю или страховщику (страховой компании) для погашения Информацию о получении и замене

полисов можно получить по телефону 77-27-11 или по адресу: г. Орел, ул. Комсомольская, 231, 2-й этаж, кабинеты 1, 2, 3 (автовокзал, Дом моды).

> Филиал медицинской страховой компании "Солидарность для жизни" в Орловской области.

ТУБЕРКУЛЕЗ ИНФЕКЦИОННЫЙ УБИЙЦА

В конце ХХ века туберкулез считался почти побежденным заболеванием. На рубеже тысячелетий он вернулся к нам с новой силой. Да, туберкулез коварен, но все-таки он излечим.

фтизиатрической службы есть все необходимые препараты для борьбы с этой инфекцией. Так почему же ежегодно во всем мире погибает около 4 миллионов больных, и по данным Всемирной организации здравоохранения, туберкулез назван инфекционным убийцей

В арсенале

КОВАРНАЯ ПАЛОЧКА

номер один?

Заболеваемость в России за 2005 год составила 85 человек на 100 тысяч населения (в Орловской области этот показатель ниже -59,4). А ведь в 1990-е годы эти цифры были на уровне 41,4 и 34, 2 соответственно.

Возбудитель туберкулеза – микобактерия, или палочка Коха, попадая в организм здорового человека при вдыхании зараженного воздуха вызывает инфицирование Иммунная система обеспечивает защиту от инфекции однако под воздействием неблагоприятных факторов создаются условия, необходимые для размножения микобактерий, вызывающих разрушение легочной ткани. Помимо легких могут поражаться все органы и ткани человеческого организма Исключение составляют волосы и ногти. Тем не менее именно туберкулез органов дыхания преобладает в структуре заболеваемости и представляет наибольшую

Заболевание, выявленное своевременно, когда объем поражения еще невелик, лучше поддается лечению и не приводит к формированию остаточных изменений. Олнако выявление туберкулеза на раннем этапе — сложная задача. Это удел рентгенологической службы, поскольку даже очень небольшие изменения в легких хорошо видны на обычной флюорограмме

СИМПТОМЫ

Коварство туберкулеза состоит именно в том, что поражая небольшие участки легкого, он не сопровождается клиническими проявлениями, и лишь при существенном распространении процесса появляются такие симптомы, как общая слабость, утомляемость, потливость, снижение аппетита потеря веса, повышение температуры тела (как правило, не выше 37,5 градусов), кашель, одышка, боль в грудной клетке. Может возникнуть такой грозный симптом, как кровохарканье. Эти явления, постепенно нарастая, достигают большой выраженности, когда поражение захватывает оба легких с появлением полостей распадов в легочной ткани.

Безусловно, оптимальным считается выявление заболевания на ранних этапах Поэтому всему населению начиная с 14 лет, необходимо проходить проверочное флюорографическое обследование не реже 1 раза в год.

ЛЕЧЕНИЕ

Если появились угрожаюшие симптомы, то необходимо обратиться в поликлинику по месту жительства или в противотуберкулезный диспансер, где будут выполнены все диагностические мероприятия: рентгенография легких, исследования мокро-

Диагностика и лечение туберкулеза осуществляются бесплатно. Лечение должно быть непрерывным, длительным (не менее 6 месяцев) и комбинированным (несколькими противотуберкулезными препаратами). Соблюдение режима лечения — залог успеха. В противном случае появляется риск развития лекарственной устойчивости, когда туберкулезные палочки теряют чувствительность к препаратам. Тогда существенно увеличиваются сроки лечения и количество лекарств, способных воздействовать на бактерии.

Заболеть может каждый, а мерами предосторожности являются ведение здорового образа жизни, правильное

полноценное питание Елена ТИПЦОВА. Орловский областной противотуберкулезный диспансер.

обязательного медицинского страхования (ТФОМС) учреждениям здравоохранения за период

В состав регистра медицинских работников, участвующих в оказании дополнительной медицинской помощи на территории Орловской области, входят 365 участковых врачей и 357 участко-

вых медицинских сестер. Объем субсидий, полученных из ФОМС на оплату проведения дополнительной диспансеризации и перечисленных Орловским

с января по октябрь 2006 года, составила 55,5 млн. руб.

серизацию, распределены по

медицинской помощи — 4 чел.

неработающим пенсионерам

млн. руб. Поступившие в Орловский IV группа: нуждающиеся по по-ТФОМС средства на реализацию казаниям в стационарном леченационального проекта "Здоровье" по итогам 10 месяцев текуще-V группа: нуждающиеся в получении высокотехнологичной

I группа: здоровые — вошли да из ФОМС получены и направ-

ІІ группа: имеющие высокий дениям здравоохранения сред-

го года внесены в виде поправок Закон Орловской области "О бюджете Орловского ТФОМС на 2006 год" в сумме 73,0 млн. руб. Общая сумма доходов и расходов бюджета фонда увеличилась

лены Орловским ТФОМС учреж-

ства на дополнительную оплату

амбулаторно-поликлинической

помощи, оказанной неработаю-

щим пенсионерам, в сумме 18,9

на 6,2 процента за счет средств национального проекта "Здоро-Орловский

территориальный фонд обязательного медицинского

года, составляет 6,8 млн. руб. Численность работающих в

Граждане, прошедшие диспан-

ДЕНЬГИ ДЛЯ «ЗДОРОВЬЯ»

прошедших диспансеризацию. —

бюджетных учреждениях граждан, сят одно учреждение здравоохра-

нения, заключившее договор с Орловским ТФОМС, оказывает амбулаторно-поликлиническую помощь

На территории области пятьде-

ТФОМС учреждениям здравоохранения за май — октябрь 2006 группам: За январь — сентябрь 2006 го-КОГДА «ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ» ПОЛЕЗЕН

От чего же зависит эффективность физиотерапевтического лечения? Прежде всего от правильности и полноты диагноза, ведь "хорошо лечит только тот, кто правильно поставит диагноз". Этот афоризм древних медиков звучит сегодня так же актуально, как и в те, далекие теперь от

<u>Конечно, необходимо учитывать и предшествующее медикаментозное</u> <u>лечение. Не надо забывать и о присущем физиотерапии "эффекте</u> последствия", суть которого состоит в том, что сдвиги в организме и терапевтический эффект не только сохраняются в течение довольно длительного промежутка времени, но даже нарастают после окончания курса лечения. И поэтому отдаленные результаты после физиотерапии

зачастую еще лучше. ТЕПЛОЛЕЧЕНИЕ

Для теплового воздействия на организм кроме воды используются разнообразные лечебные грязи, парафин, озокерит, глина и другие вещества. Общим свойством для них яв ляется способность длительно удерживать

тепло и медленно отдавать его телу больного. Кроме температурного воздействия они оказывают и воздействие, зависящее от их химического состава, от содержания в них орга-

нических веществ, активности среды. ГЛИНА

Эффективное доступное лечебное средство. Для лечебных целей берут пластические и жирные сорта глин. Этот вид лечения характеризуется в основном тепловым действием

 противовоспалительным, рассасывающим. Разрыхленная глина, очищенная от примесей, заливается водой до мазеподобной консистенции. В виде лепешек или ванн используется в лечебных целях. Толщина лепешки —4 сантиметра, глина нагревается до температуры 40—45 градусов. Лепешка укладывается на больное место, покрывается медицинской клеенкой, фланелью, закрепляется бинтом, и сверху кладут грелку. Процедура длится 20-30 минут, проводится через день, курс -

<u>ЛЕЧЕНИЕ ПЕСКОМ</u> (ПСАММОТЕРАПИЯ)

Нагретый песок, благодаря своей гигроскопичности хорошо впитывает выделяющийся пот, дольше сохраняет тепло. Общие песочные ванны переносятся легко. Действие пе-

сочных процедур на организм — тепловое. Сухой, чистый, нагретый до 115—120 градусов песок смешать с холодным сухим песком до 52—55 градусов и применять для местных ванн. Возможны и грелки из песка — мешочек с подогретым до 53—60 градусов песком кладут на больное место.

ПАРАФИН

Это смесь высокомолекулярных углеводородов. Парафин согревает подлежащие ткани, оказывает на них давление, способствует более глубокому прогреванию тканей. С повышением температуры кожи усиливается цир-

куляция крови в ней, что приводит к рассасывающему, болеутоляющему, антисептическому действию. Очень хорошо парафин воздей-

ствует на кожу. ОЗОКЕРИТ

Это горный воск, плотная воскообразная масса, состоящая из церезина, парафина, минеральных масел и смол, из термоустойчивой озокеритовой палочки, обладающей антибиотическими свойствами. У озокерита большая, чем у парафина и грязей, теплоемкость и теплоудерживающая способность. В лечебном действии озокерита имеют значение и химические вещества, содержащиеся в нем, некоторые из них проникают в организм через кожу. Раскрываются капилляры кожи, усиливается кровообращение, устраняются застойные явления, чем обусловливается заметное рассасывающее и противовоспалительное

действие озокеритовых аппликаций Следует помнить, что при нагревании озокерит выделяет вредные газообразные вещества, поэтому нагревать его следует на водя-

КОМУ ПОЛЕЗНО ТЕПЛОЛЕЧЕНИЕ: – при хронических заболеваниях и травмах

опорно-двигательного аппарата: при хронических и воспалительных заболеваниях брюшной полости и малого таза; после травм центральной и перифериче-

ской нервной системы. КОГДА ПРОТИВОПОКАЗАНО

при туберкулезе;

ТЕПЛОЛЕЧЕНИЕ: при острых воспалительных процессах; при новообразованиях;

 при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: при нефрите;

Валерия ЕГОРЧЕНКОВА.

При обращении за медицинской помощью застрахованный обязан

Уважаемые жители города Орла и

Филиал медицинской страховой компании "Солидарность для жизни" в Орловской области напоминает, что повыданные Орловским ТФОМС и его фи-

Одновременно сообщаем вам, что на основании "Инструкции по ведению страхового медицинского полиса ОМС", утвержденной приказом Орлов-

стоянную регистрацию по месту жительства.

Школьники старше 14 лет, сту-

2. Трудовая книжка.

2. Пенсионное удостоверение. 3. Страховое свидетельство госу-

гражданства:

Иностранные граждане, лица без