

Герпесом, его еще называют "простудой" или "лихорадкой", страдает около 95 процентов человечества, и только 5 процентов людей остаются невосприимчивы к нему. Вирус герпеса попадает в организм в раннем детстве, в 3—4 года, когда истощаются антитела против него, полученные ребенком от матери. Заражают малыша, как правило, нежно целующие его дяди и тети — носители инфекции. Попав в организм, вирус внедряется в слизистые и доходит до нервных окончаний, где прячется и дремлет до поры до времени, но не очень долго. Пробуждают его от дремоты тысячи причин: снижение иммунитета, грипп, стрессы, перегрузки, а также ультрафиолетовое облучение, расстройство желудка и прочие неблагоприятные факторы.

Вам придется дважды заменить и зубную щетку: при первых признаках герпеса и после того, как эта болячка исчезнет.

Приберегите на потом поцелуй и объятия, пользуйтесь личным полотенцем и собственной посудой.

Если у вас герпес появился летом, не загорайте с обветанными губами, помните, что солнечный свет способствует размножению вируса, усиливает зуд и боль.

Используйте и пищевые добавки, содержащие цинк и лизин. Абсолютно неприемлемо применение при герпесе гидрокортизоновой мази. Эта мазь уменьшит зуд, но резко увеличит зону поражения и продолжительность "лихорадки".

Ну и если в течение 10 дней герпес не исчезнет, обратитесь к герпетологу. Ведь болячки на губах могут быть признаком крайне неприятных вещей — резкого снижения иммунитета, опухолей, ВИЧ-инфекции, заболеваний, связанных с лимфатической системой.

В период "цветения" герпеса принимайте витамины: 600 мг витамина С и 600 мг витамина группы В 3 раза в день. Витамин Е в виде масляного раствора наносите прямо на пораженные участки, он снимет болезненные ощущения.

Помните, что герпес — любитель жирного и соленого, а также шоколада, арахиса, изюма и пива. Попробуйте с употреблением этих продуктов. А вот курятина, рыба, бобовые — другое дело, все они природные источники лизина, а лизин герпес не жалует.

Дополнительно можно использовать и народное медицинское творчество.

● Намотайте на спичку вату, извлеките с помощью этого тампона немного серы из уха и втирайте ее в пораженные места 2—3 раза в день. Или же попробуйте прижечь герпес одеколоном, 70-процентным спиртом или спиртосодержащими лекарствами, например, валокордином.

● Поможет вам и пихтовое масло. Смазывайте им болезненные участки на губах.

● Листочек алоэ разрежьте вдоль и приложите внутренней стороной к болячке. Закрепите лейкопластырем. Ходите с листочком, пока не надоеет.

● Можно заварить в так называемые "герпесные" дни и общеукрепляющий чай. Возьмите одну часть плодов можжевельника, три части листа Melissa, столько же цветков черемухи. Заварите как обычный чай и пейте его 3—4 раза в день.

С. ЮРОВА.

О МЕДОСМОТРЕ НА ОСМОТР КАЖДЫЙ ГОД

Просим через вашу газету разъяснить вопрос о прохождении медицинского осмотра педагогических и технических работников школ.

В справочнике руководителя образовательного учреждения (№ 9, ноябрь 2004 года) напечатано постановление правительства Москвы от 28.12.99 г. № 1228 "Об обязательных профилактических медицинских осмотрах и гигиенической аттестации", где дан перечень и кратность прохождения обязательных предварительных осмотров работников отдельных профессий. В нем указано, что работники учебно-воспитательных учреждений должны проходить осмотр терапевтом и флюорографическое обследование грудной клетки один раз в год. И только при поступлении на работу работники должны пройти осмотр терапевтом и дерматовенерологом, исследование крови на сифилис, бактериоскопическое исследование на гонорею и трихомониаз, флюорографическое обследование грудной клетки.

Но нас СЦГЭН заставляет проходить подробное обследование каждый год, к тому же этот список пополнился новым, причем платным, анализом на бациллу Лёффлера (возбудителя дифтерии).

Правомочен ли СЦГЭН заставлять нас сдавать все эти анализы каждый год и проходить обследование?

Педагогические работники и техперсонал Кромской начальной школы, всего 34 подписи.

Отвечает главный государственный санитарный врач по Орловской области **Г.Л. ЗАХАРЧЕНКО:**

— Работники общеобразовательных учреждений (учителя) перед поступлением на работу проходят медицинский осмотр в объеме, установленном приказом Министерства здравоохранения № 555 от 29.09.89 г. "О совершенствовании системы медицинских осмотров трудящихся и водителей индивидуальных транспортных средств" и санитарными правилами СП 3.1.1.1117-02 "Профилактика острых кишечных инфекций" (обследование на группу энтеропатогенных бактерий). Они включают в себя осмотр терапевтом, дерматовенерологом, крупнокадровую флюорографию, исследование крови на сифилис, мази на гонорею и обследование на группу энтеропатогенных бактерий. Приказом МЗ № 555 установлено, что противопоказанием для приема на работу также служат заболевания и бактерионосительство брюшного типа, энтеробиоза, отсутствие которых подтверждается лабораторными исследованиями.

В дальнейшем один раз в год медицинский осмотр проводится в следующем объеме:

— крупнокадровая флюорография, осмотр терапевтом (в соответствии с приказом МЗ № 555);

— осмотр дерматовенерологом, исследование крови на сифилис, мази на гонорею (в соответствии с распоряжением главы администрации области № 108-р от 20.03.96 г. "О мерах по совершенствованию периодических медицинских осмотров лиц, определенных профессий, на территории Орловской области");

— обследование на контактные кишечные протозоозы персонала в коллективах, где есть дети младшего школьного возраста (в соответствии с санитарными правилами и нормами СанПиН 3.2.1333-03 "Профилактика паразитарных болезней на территории РФ").



ЕСЛИ ВАС «ВОЗЛЮБИЛ» ГЕРПЕС

И вот вирус проснулся и пустился в путь: продвигается он по нервам к коже, выбирая для поражения обычно губы, слизистую ротовой полости, десны, мочки ушей и часть шеи. По мере продвижения вируса воспаляются ткани нерва, этим и объясняется боль, сопутствующая появлению герпеса.

Как только вы почувствовали пощипывание, покалывание, зуд в губах, не дожидаясь следующего этапа — появления пузырчатых, "жабьих" образований. Существуют специальные мази, избавляющие от этой гадости. Их основное действующее вещество — ацикловир, который путем сложных биохимических реакций, действуя на ДНК зараженной вирусом клетки, предотвращает появление новой вирусной частицы. Не случайно создатели первого препарата на основе ацикловира — зовиракса — получили Нобелевскую премию.

Надо сказать, что наш фармацевтический рынок располагает сейчас и отечественными, и зарубежными препаратами, созданными на основе ацикловира. Запишите их названия, они могут пригодиться. Это ацикловир, ацикловир-акри, произведенные в России, английский препарат зовиракс, немецкие — ацикловир-гексал, ацикlostад. В Словении выпускается виролекс, в Индии — виворакс.

Конечно же, наши отечественные препараты намного дешевле. Все перечисленные мною лекарства продаются без рецептов, что указывает на их полную безопасность. Беременные женщины и кормящие мамы должны лечить "лихорадку" на губах только после консультации с врачом.

Существует и противовирусная мазь виру-мерц. В основе этой мази лежит действующее вещество — тромантадин. Это старое, довоенное лекарство. Изобретение ацикловира потеснило его, но сейчас тромантадин вновь возвращается в наши дома.

Обратите внимание и на противовирусные помады с ацикловиром. Это антигерпесная помада фирмы "Эвалар", помада с комплексом природных веществ, препятствующих возникновению герпеса, "Гигиена — герпес" фирмы "Рассвет". Я бы посо-



ветовала вам постоянно держать в своей домашней аптечке противовирусные мази или помады.

Мне хотелось бы обратиться и к тем, кого герпес "возлюбил" особенно. Не забывайте, что герпес заразен. Если вы прикоснулись к болячке, обязательно тщательно помойте руки, а еще лучше — не прикасайтесь к ней вовсе.

Нанося макияж, не трогайте глаза, не пытайтесь удалить волдыри и корочки: вы рискуете разнести инфекцию по всему телу.

А Я ДЕЛАЮ ТАК

МОРСКОЙ БЕРЕГ В ХРУЩЁВКЕ

Когда только-только подступает насморк и закладывает нос, я начинаю делать массаж... подошв.

Закругленным концом деревянной палочки или просто костяшкой пальца массируйте каждую подошву в течение пяти минут. На ступнях очень много биологически активных точек, куда ни ткни — в какой-нибудь орган попадет, то есть его "промассируешь". Главное — не ищите хитроумных схем этих самых активных точек, все равно запутаетесь или целый вечер ухлопаете на поиски точек. Массируйте всю стопу, надавливая произвольно по всей площади подошвы. После массажа хорошо бы походить по морскому берегу босиком. Но я пенсионер с минимальной пенси-

ей, поэтому о море могу только мечтать. Однако выход нашел. Речную гальку (или морскую) разогреваю в духовке, раскладываю ее на коврик и шагаю по ней, пока не остынет или пока не надоеет. Помогает здорово. Надо только "прищучить" насморк в самом начале.

Сейчас гальку негде взять, но можно вместо нее нагреть гречневую или пшеничную крупу, песок, морскую соль. Попробуйте мой рецепт — если даже не избавитесь от насморка, то удовольствие от хождения босиком по теплым камушкам все равно получите.

Е. БОРИСКИН. Пенсионер.