

Х ЗДОРОВЬЕ Хакассии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Здоровое питание - здоровые зубы Вредные и полезные продукты	с. 1	Безопасный загар Как защитить кожу от солнечных ожогов	с. 3
День семьи, любви и верности	с. 2	Листовая зелень Чем полезны укроп и петрушка	с. 3
Неделя против абортов Как аборт влияет на здоровье женщины	с. 2	Всемирный день борьбы с гепатитом Профилактика гепатитов	с. 4
Это жизнь! Не стать убийцей!	с. 2	Опасный гельминтоз Как избежать заболевания?	с. 4
Ваш вопрос специалисту В этой рубрике Вы можете задать вопрос специалисту	с. 3	Внимание: микоз! Профилактика грибковых заболеваний	с. 4

Здоровое питание – здоровые зубы

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Полость рта — это зеркало организма. От ее состояния зависит здоровье всего организма. К сожалению, о здоровье зубов мы чаще всего задумываемся лишь тогда, когда они начинают болеть. Бытует мнение, что регулярная чистка зубов, использование зубной пасты, ополаскиватель полости рта могут гарантировать стопроцентное здоровье зубов. Но это не так.

Нанести вред своим зубам можно с помощью питания. Мы едим ежедневно по несколько раз, поэтому если в рационе постоянно присутствуют вредные для зубов продукты и блюда, их негативное влияние быстро накапливается. Это приводит к заболеваниям зубов и десен, появлению кариеса, пульпита (воспаление зубного нерва), периодонтита (воспаление периодонта) и др. Запущенные заболевания приводят не только к неприятным болевым ощущениям, но и могут стать причиной потери зуба. Тогда приходится либо смириться, либо прибегнуть к процедуре протезирования.

Важный фактор, влияющий на состояние полости рта и зубов – это рацион питания.

Большинство из нас составляет свое меню, исходя из личных предпочтений. Но не вся еда положительно сказывается на состоянии зубов. Существуют продукты, которые негативно влияют на зубы. Эти продукты лучше всего ограничивать в своем рационе или отказаться от них.

ЧТО ВРЕДНО ДЛЯ ЗУБОВ?

Большой вред зубам наносит сахар. На усвоение рафинированного сахара в организме человека тратится огромное количество кальция, что способствует его вымыванию из костной ткани. Сахар способствует повышению кислотности во рту, что создает благоприятные условия для размножения вредоносных бактерий, которые вредят зубной эмали, разрушая её. Зубы начинают портиться, болеть и, если вовремя не начать лечение, последствия могут быть неприятными.

Липкие сладости, ириски. Они застревают в межзубных просветах, налипают на плоские поверхности зубов, остаются в ротовой полости на долгие часы, до следующей чистки. Если съесть ириску или другую сладость в обед, она будет негативно действовать на зубы до самого вечера.

Некоторые сухофрукты. Ряд сухофруктов может воздействовать на ваши зубы так же, как ирис, то есть за-

стревают в межзубных промежутках. В наибольшей степени это касается изюма, фиников, папайи, сушеных бананов. После употребления изюма и других сухофруктов (даже если они входят в состав выпечки) обязательно прополощите рот.

Кофе, чай, и большинство газированных напитков содержат вещества, способствующие выведению из организма поступившего с пищей кальция, калия, фосфора и других веществ. Со временем организм начинает восполнять их недостаток за счет кальция, содержащегося в костях и зубах, что приводит к усилению кариозных процессов в полости рта. Поэтому употреблять вышеперечисленные напитки следует с осторожностью.

Кислые фрукты и соки.

Фруктовые кислоты могут не лучшим образом воздействовать на зубную эмаль, а именно истончить ее, тем самым ускорить развитие кариеса. Самые «агрессивные» фрукты – цитрусовые (особенно лимоны, апельсины), гранат. Негативное влияние на зубы оказывают **фруктовые соки**, особенно свежевыжатые. В них содержится большое количество сахара и кислот – гораздо большее, чем просто в свежих фруктах. Пейте цитрусовый или гранатовый соки через трубочку. Старайтесь уменьшить контакт фрукта с поверхностью зубов. После употребления подобных фруктов прополощите рот водой.

Орехи, леденцы, косточки.

Все твердые продукты способствуют образованию микротрещин на зубах. К ним относятся все виды орехов, леденцы (которые ни в коем случае нельзя разгрызать), всевозможные косточки, очень твердые корки. Если орехи очень твердые, измельчите их и добавьте в еду, откажитесь от леденцов и твердых карамелек, выбирайте из еды косточки, обрежьте твердые корки, никогда не избавляйтесь от скорлупы и твердых оболочек на продуктах с помощью зубов.

ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗУБОВ?

На состояние зубной эмали напрямую влияет количество белка, содержащегося в пище. Если человек употребляет достаточное количество белковых продуктов,

а именно яиц: молока, мяса, рыбы, – то эмаль сохраняет здоровый минеральный состав, и риск развития кариеса минимален. Если белка поступает меньше, чем нужно, то эмаль начинает разрушаться, приводя к различным заболеваниям полости рта.

Кроме белка пища должна содержать нужное количество **микроэлементов — кальция, фосфора, фтора и витамина D.**

Для сохранения здоровья зубов и ротовой полости особое значение имеет вода.

При недостаточном поступлении воды в организм во рту «пересыхает» – перестает вырабатываться нужное количество слюны, а она, в свою очередь, защищает ротовую полость от чрезмерного размножения болезнетворных микробов, которые провоцируют заболевания полости рта. Употребляя воду (как и при полоскании водой полости рта), мы очищаем зубы, смывая налет и вредные для эмали кислоты.

Травяные чаи (без сахара) очищают зубы и полость рта так же, как простая вода, предупреждают обезвоживание организма, при котором уменьшается слюноотделение. Травяные чаи – источник полезных для зубов витаминов и минералов. Такие чаи помогают предупреждать и уменьшать воспалительные процессы в ротовой полости.

Овощи, фрукты, ягоды, зелень.

Для сохранения зубов в рацион обязательно должны входить сырые овощи, фрукты, ягоды, зелень, которые требуют долгого и напряженного жевания, способствующего притоку крови к челюсти, снятию мягких отложений, образованных рафинированной мягкой пищей. В сырых овощах и фруктах содержится большое количество **микро и макроэлементов**, способствующих сохранению твердых тканей зуба и препятствующих естественным процессам вымывания кальция. Фрукты и овощи укрепляют десны. Пережевывание фруктов и овощей оказывает нагрузку на жевательные мышцы, осуществляет массаж десен и улучшает кровообращение в ротовой полости.

КОЛОНКА ВРАЧА



Необходимы разнообразные **витамины и минералы**. Чем больше и разнообразней в рационе представлены свежие растительные продукты, тем лучше. Например, морковь – это источник каротина, полезного для слизистой полости рта и десен, тыква (источник фтора, цинка и селена, хороший отбеливатель зубов), шпинат и разнообразная зелень (источник хорошо усваиваемого кальция).

Яблоки, морковь и сельдерей удаляют налет и освежают дыхание. **Груши** нейтрализуют повышенную кислотность полости рта. Главное – употреблять овощи и фрукты в сыром виде: яблочные пироги или варенье не считаются полезными для зубов продуктами.

Петрушка содержит массу полезных витаминов и минералов, обладает антибактериальным действием, что предотвращает кариес, воспалительные процессы и неприятный запах изо рта.

Свежие **орехи и семена** содержат многие необходимые для зубов минералы. Желательно употреблять разнообразные орехи и семена (грецкие, кедровые, миндаль, фундук, бразильский орех, семена кунжута, подсолнечника и т. д.). Только не нужно колоть орехи зубами! И семечки тоже. Поврежденная при этом эмаль может не восстановиться.

Правильный рацион питания может избежать проблем со здоровьем полости рта и сохранить зубы здоровыми.

Зубной врач, врач высшей квалификационной категории
Абаканской поликлиники
Елена Александровна Брылева

8 ИЮЛЯ - ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ!

Ежегодно 8 июля в нашей стране отмечается Всероссийский день семьи, любви и верности.

В рамках этого дня Фонд социально-культурных инициатив, президентом которого является Светлана Медведева, ежегодно проводит в городах и регионах России информационно-просветительскую акцию «Подари мне жизнь!». Она направлена на сохранение семейных ценностей и традиций и на предотвращение абортов.



Это жизнь!

НЕ СТАТЬ УБИЙЦЕЙ!

Сегодня довольно широко известны негативные последствия проведения абортов (от латинского abortus – искусственное прерывание беременности). Медики не скупятся на серьезные предупреждения и подробно объясняют, какие потери несет за собой это самое искусственное прерывание. Но сегодня мне хочется поговорить об абортах с чисто житейской точки зрения.

Начну, как говорится, с личного горького опыта. Дочери было 1,5 года, когда пришла новая беременность. Рассуждали мы тогда вполне здраво: через полгода у меня защита диплома, еще неизвестно, куда направят по распределению, какие там будут условия, дочка еще совсем маленькая, молодые, успеем, и прочие, как нам казалось, серьезные аргументы. В результате все сложилось: и диплом защитила, и распределение отличное, и квартиру дали. Вот только дочка так и осталась единственным ребенком. А ведь операцию делали в лучшей клинике города Перми, и закончилась она вполне благополучно, а вот, поди ж ты! То ли Бог не дал, то ли природа обиделась...

Кстати, я до сих пор не могу понять, откуда в нашей стране возникло такое легкомысленное отношение к абортам? А ведь это – операция! Помню, лет 10 назад познакомилась с женщиной, которая к 38 годам сделала 17 абортов. Я ахнула, а она смеется, мол, да для меня это просто, как чирей удалить. Но вот в прошлом году работала я над материалом об онкологическом диспансере. Зашли с главврачом в одну из палат, и она меня узнала. А я ее – с большим трудом. Куда делась крепкая, румяная баба, про каких говорят: «Кровь с молоком»? Вот они, 17 абортов!

Конечно, законодательство Российской Федерации дает возможность каждой женщине самостоятельно решать вопрос о материнстве. И, конечно, не дай Бог вернуться в те недобрые времена, когда операции по прерыванию беременности были запрещены: а в случаях проведения в тюрьму сажали и пациенток, и врачей. Но тогда махровым цветом «расцвели» криминальные аборты. В результате их женская смертность резко увеличилась, и запреты пришлось отменить. Что удивительно: и в наши дни находятся «умницы», которые предпочитают медицинскому вмешательству тихое надомное производство. Чем это кончается – известно. Кстати, упоминание о криминальных абортах есть в древнегреческих хрониках Геродота. «Кроткие ж девушки сами делают это, но кара их настигает, и часто, плод погубив свой, гибнут и сами мучительной, длительной смертью».

Вообще на Руси считалось, что женщины, неспособные иметь детей – «неплодные», за что-то наказаны всевышним. А уж если женщина лишалась такой возможности по собственному желанию, ей прощения не было до самой смерти. В сказаниях древних славян нерожденные дети превращались в Мавок – в лесных и болотных кикимор. Короче, в нечистую силу, поскольку умирали некрещеными.

Однако, вернемся в сегодняшний день. Сколько женщин «грызут локти», оставшись бесплодными? Сколько тех, что раз за разом пробуют ЭКО, бегают по врачам, тратят безумные деньги. И все потому, что когда-то решили «пожить для себя». Между прочим, – обратите внимание – большинство сегодняшних звезд шоу-бизнеса предпочитают рожать в юности. И желательнее не одного ребенка, а двух, а то и трех. Чтобы потом не рыдать в подушку, не ездить по клиникам и не пользоваться услугами суррогатных мамочек.

Но это одна сторона медали. А другая – когда рожают совсем юные девочки. Рожают бездумно, безответственно. И это – не примета века, напрасно бабушки на скамеечках кричат: «Разврат, куда идет мир!». Мир идет, куда надо. И мы тоже не были похожими на тургеневских барышень. Просто, как ни странно, даже при всей тогдашней ограниченности сексуального образования понимали: любовь – любовь, а ребенок – это уже совсем другой формат отношений. Поэтому мои слова в первую очередь обращены к родителям: берегите своих девочек! Объясните им, что при сегодняшнем выборе контрацептивов беременеть в 16 лет не обязательно. А аборт – в любом случае (да и в любом возрасте) – это вмешательство в женский организм, и последствия его могут быть непредсказуемыми.

Берегите себя!

Евгения Залеская

9-15 ИЮЛЯ - Неделя против абортов

КАК АБОРТ ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

Несмотря на предлагаемый широкий выбор различных методов контрацепции, на сегодняшний день проблема нежелательной беременности остается актуальной.

Женщины, имеющие нежелательную беременность, стремятся прервать ее. Ежегодно в мире более 75 млн. женщин сталкиваются с проблемой незапланированной беременности, и не менее 70% из их числа завершают беременность искусственным прерыванием. К сожалению, искусственное прерывание беременности продолжает оставаться одним из наиболее частых так называемых способов «планирования семьи» в нашей стране. По данным официальной статистики, из 10 беременностей только 3 завершаются родами, а 7 – абортами. Кроме того, каждый 10-й аборт проводится у подростков и женщин до 19 лет, более 2000 абортов ежегодно – у подростков до 14 лет.

Известно, что прерывание беременности представляет собой значительный риск для здоровья и жизни вообще и для репродуктивного здоровья женщины в частности. Если невозможно отказаться от выполнения искусственных абортов, то необходимо свести риск возможных осложнений к минимуму. Один из наиболее безопасных методов искусственного прерывания беременности – медикаментозный аборт, который с 1988 г. внедрен в широкую медицинскую практику в мире, а с 1999 г. и в нашей стране.

Представления о безобидности операции искусственного прерывания беременности далеки от истины. Так, во время операции искусственного прерывания беременности при отторжении плодного яйца происходит **травматизация сосудов матки, мышечного слоя матки, эндометрия.**

Аборт служит одной из частых причин гинекологических заболеваний и на-

рушения репродуктивной функции. Более чем у 10–15% женщин после аборта развиваются гинекологические заболевания, почти у половины перенесших эту операцию обостряются хронические воспалительные процессы половой сферы. Наибольшую опасность представляет инфицированный аборт. При распространении септической инфекции могут развиваться сальпингофорит, метроэндометрит, тазовый перитонит, тромбофлебит вен матки.

Изучение отдаленных последствий искусственного аборта показало его **отрицательное влияние на детородную функцию:** возможность возникновения вторичного бесплодия, трубной беременности, самопроизвольных абортов, привычного невынашивания, нарушения менструального цикла.

Поздние последствия аборта. В большинстве случаев поздние последствия аборта развиваются на почве перенесенных ранних осложнений. Согласно статистике, поздние осложнения развиваются у 10–20% женщин, сделавших аборт.

Хронические воспалительные заболевания матки и маточных труб после аборта. Нераспознанная вовремя инфекция, занесенная при аборте, без своевременного лечения может привести к хроническому воспалению маточных труб (воспаление придатков матки). При этом может наступить внематочная беременность – состояние, опасное для жизни. После аборта часто возникает полная непроходимость маточных труб, в результате чего наступает бесплодие.

Влияние аборта на последующие беременности. Ранения шейки матки при аборте, упомянутые выше, приводят

к развитию недостаточности шейки матки. Из-за этого последующие беременности часто оканчиваются выкидышами и преждевременными родами. Прободевание матки инструментом при аборте может быть причиной разрыва матки во время следующей беременности.

Нарушения менструаций. После аборта часто возникают рубцовые изменения слизистой оболочки матки. Это может быть причиной различных менструальных нарушений, в частности, – обильных и болезненных менструаций.

Психические нарушения после аборта могут возникнуть почти у 60% женщин. Появляется раздражительность, чувство вины, самоупреки, изменения настроения, депрессия, беспричинные слезы, страхи, кошмары. Эти психические состояния часто сопровождаются различными расстройствами функций внутренних органов: сердцебиением, неустойчивостью артериального давления, мигренью, желудочно-кишечными нарушениями. Все указанные последствия и осложнения аборта особенно опасны при первой беременности.

Чтобы не испытывать всю жизнь чувство вины, очень важна профилактика абортов. Она проводится во всех странах земного шара, однако, несмотря на это, женщины и девушки все же делают аборты.

Самыми лучшими профилактическими мероприятиями для предотвращения абортов являются разумное планирование детей, применение современных способов контрацепции. Будущая мама должна следить за своим здоровьем, регулярно обследоваться и лечить болезни при их появлении.

Только здоровая женщина может родить здорового ребенка!

Врач акушер-гинеколог
Республиканского
клинического
родильного дома
Марина Степановна
Немченко

Безопасный загар

КАК ЗАЩИТИТЬ КОЖУ ОТ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ?

Солнце не нуждается в рекламе: любителей позагорать на пляже, а зимой хотя бы под ультрафиолетовыми лучами – предостаточно.

Золотистый загар не только делает кожу привлекательной, но в разумных пределах весьма полезной. Ультрафиолетовые лучи активируют дыхание, кровообращение, обмен веществ, способствуют образованию витамина Д, при помощи которого наш организм усваивает кальций. Кроме того, солнечные лучи улучшают настроение, спасают от депрессии, вселяют в нас чувство радости, желание жить, творить, любить.

Это лето не балует нас жаркими деньками, поэтому каждую минуту на солнце мы спешим использовать «на все сто», подчас пренебрегая всеми правилами «техники безопасности». И зря!

Слабость, разбитость, красная воспаленная кожа, плохой сон, повышенная температура – это еще не все отрицательные последствия воздействия солнца. Лучи солнца способны вызвать преждевременное увядание кожи, обра-

зование пигментации, морщин и злокачественные новообразования кожи.

Прием внутрь или местное применение различных медикаментов (в том числе антибиотиков тетрациклинового ряда, некоторых мочегонных, фитопрепаратов и т.д.) после инсоляции может спровоцировать острый солнечный дерматит (фотодерматит). Косметические средства и различная парфюмерия могут способствовать развитию фотоаллергии. Основная угроза инсоляции заключается в лучах ультрафиолетового (УФ) спектра. В зависимости от длины волны и степени влияния на организм они разделяются на 3 категории: А, В, С. Усиление пигментации кожи происходит главным образом под воздействием В – лучей. Более длинные А – лучи опаснее, чем В, они глубже проникают в дерму, разрушают клетки и становятся причиной раннего старения кожи, рака и катаракты.

Как защитить себя от вредного действия солнечных лучей?

Косметические средства с солнцезащитным фактором SPF снижают риск солнечных ожогов. Показатель уров-



ня защиты обозначается индексом от 2 до 40, который указывает, как долго можно находиться на солнце, чтобы не получить ожог. Но опираться на знания индекса защиты можно лишь приблизительно, т.к. степень защищенности зависит от количества средства, нанесенного на кожу, от того, плавает человек или лежит, насколько интенсивно он потеет. В любом случае защитный крем следует применять, по меньшей мере, каждые 2 часа.

Неплохо использовать для защиты от солнечных лучей зонтик или широкополую шляпу.

И, конечно, сохраняет свою силу правило загорать безопаснее утром до 11 часов и вечером после 17 часов.

**Врач - дерматовенеролог
Республиканского клинического
кожно-венерологического
диспансера
Татьяна Владимировна
Алахтаева**

Листовая зелень

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ УКРОП И ПЕТРУШКА

Что содержится в зелени? В любой зелени много витамина А, поэтому укроп, лук и петрушка укрепляют зрение, оздоравливают слизистые оболочки и берегут от ранних морщин. Однако стоит помнить о том, что бета-каротин усваивается только в присутствии жиров, поэтому, приправляя салат зеленью, не забудьте о заправке из растительного масла или сметаны. Много в зелени и аскорбиновой кислоты, которая укрепляет иммунитет, витамина К, улучшающего свертываемость крови, калия, необходимого для хорошей работы сердца, и магния – главного союзника в борьбе со стрессом.

Но рассматривать зелень в качестве полноценного источника витаминов и микроэлементов все-таки нельзя, т.к мы добавляем ее в блюда понемногу в качестве приправы. В любой зелени много эфирных масел, которые представляют собой натуральные антибиотики, которые помогут организму выстоять при встрече с простудами.

Кому полезна зелень?

Лук обязательно должен присутствовать в меню сердечников и людей с ослабленным иммунитетом. В луке имеются вещества, укрепляющие стенки сосудов и сердечную мышцу. Кроме того, перья зеленого лука – прекрасное средство для профилактики простуд.

Укроп полезен гипертоникам, т.к. обладает способностью снижать артериальное давление. Укроп обладает свойством уменьшать газообразование в кишечнике. Недаром укропная вода – признанное средство против младенческих колик.

Петрушка, как и укроп, снижает артериальное давление. Только действует она по-другому. Если укроп расширяет сосуды, то петрушка обладает мочегонным эффектом. Именно поэтому петрушку часто используют для борьбы с отеками.

Будьте осторожны. Несмотря на всю полезность свежей зелени, некоторым людям не стоит слишком увлекаться этими приправами.

Свежая зелень может вызвать обострение подагры. От любой зелени стоит отказаться в период обострения гастрита. Тем, у кого повышен гемоглобин или имеется тромбофлебит, налегать на зеленые приправы нужно осторожно. Любая зелень повышает свертываемость крови и может спровоцировать появление тромбов у тех, кто в группе риска. Беременным женщинам стоит отказаться от петрушки. Она оказывает стимулирующее действие на гладкую мускулатуру матки и может привести к выкидышу или преждевременным родам.

Как хранить и готовить зелень. С каждым днем хранения количество полезных веществ в зелени сокращается, поэтому не стоит покупать ее впрок.

Свежую зелень нужно держать в холодильнике в полиэтиленовом пакете или пергаментной бумаге. Сушеная зелень хорошо себя чувствует в заводской упаковке. Но если предпочитаете пересушивать травы в стеклянные банки, держите их вдали от солнечных лучей, желательно в темном месте. Не стоит резать зелень металлическим ножом, лучше пользоваться керамическим или измельчать травы руками. При сокосновении с металлами разрушается большая часть витамина С.

Ваш Вопрос специалисту. Задать Вопрос можно на сайте www.zdorovye.khakassia.ru или по телефону: 34-62-61

На вопрос отвечает врач-кардиолог I терапевтического отделения ГБУЗ РХ «Республиканская клиническая больница имени Г.Я. Ремизовской» Ольга Андреевна Сафонова.

Вопрос: Как определить, что у человека инфаркт миокарда? Как можно его избежать?

Ответ: Классическое начало инфаркта миокарда - боль за грудиной или в области сердца сжимающего или давящего характера, интенсивная, продолжительная и не снимается после приема нитроглицерина. Может отдавать в левую руку, лопатку, ключицу и нижнюю челюсть. Сопровождается слабостью, холодным потом. Как правило, боль возникает при физической нагрузке или стрессе, но в отличие от приступа стабильной стенокардии она не проходит после исчезновения стрессового фактора.

Чтобы не допустить инфаркта миокарда, необходимо:

- контролировать свое артериальное давление (норма для взрослого человека – 120/80 мм.рт.ст.);
 - контролировать уровень сахара в крови (не должен превышать 6,1 ммоль/л);
 - контролировать уровень холестерина в крови (не должен превышать 5 ммоль/л);
 - контролировать массу тела;
 - отказаться от курения. Никотин вызывает спазм сосудов – в том числе и тех, что питают сердце;
 - отказаться от алкогольных напитков;
 - исключить из рациона жирное мясо, соленые, копченые продукты.
- Предпочтение лучше отдать овощам, фруктам, зелени, нежирному мясу домашних птиц, рыбе, орехам, крупам, растительным маслам;
- быть физически активными;
 - избегать стрессов или научиться справляться с ними;
 - регулярно проходить диспансеризацию и медицинские осмотры.



28 ИЮЛЯ – Всемирный день борьбы с гепатитом

ПРОФИЛАКТИКА ГЕПАТИТОВ

Вирусные гепатиты – это инфекционные заболевания, вызванные вирусами А, В, С, Д, Е, F, G с преимущественным поражением печени и характеризующиеся многообразием клинических проявлений и исходов заболевания.



Гепатиты А и Е распространяются фекально-оральным путем при употреблении воды или продуктов, загрязненных вирусами, поэтому заболевание возникает при несоблюдении элементарной личной гигиены или нарушении санитарных правил при приготовлении пищи.

Наиболее опасными среди всех инфекционных гепатитов являются именно те, которые вызваны типами В и С, так как при длительном течении они нередко приводят к развитию хронического гепатита, а затем – к циррозу печени, в некоторых случаях – к злокачественной опухоли в печени. После перенесенного гепатита С антитела могут выявляться в сыворотке крови в течение всей жизни. Гепатиты В и С имеют не только сходную клиническую картину и потребность в интенсивном курсе лечения, но и общие пути заражения.

Пути заражения. Источником инфекции являются лица, инфицированные вирусом гепатита В и С, в том числе находящиеся в инкубационном периоде. Основное эпи-

демиологическое значение имеют невыявленные лица с бессимптомным течением острой или хронической формы инфекции.

Существует риск заражения при случайных контактах с кровью, связанным с повреждением кожи (при ранах, порезах, укусах).

Вирус гепатита С может выживать на окружающих поверхностях при комнатной температуре по крайней мере 16 часов, но не более 4 дней. В ходе лабораторных тестирований было установлено, что при минусовых температурах вирус сохраняет активность годами.

Инфицирование вирусом гепатита В и С может осуществляться при попадании крови (ее компонентов) и других биологических жидкостей, содержащих вирус гепатита, на слизистые оболочки или раневую поверхность кожи, а также при передаче вируса от инфицированной матери новорожденному ребенку (вертикальная передача) и половым путем.

Заражение вирусом гепатита В и С может произойти при

немедицинских манипуляциях, сопровождающихся повреждением кожи или слизистых оболочек, происходит при инъекционном введении наркотических средств (наибольший риск), нанесении татуировок, пирсинге, прокалывании мочки уха, ритуальных обрядах, проведении косметических, маникюрных, педикюрных и других процедур с использованием зараженных вирусом гепатита С инструментов.

Инфицирование вирусом гепатита В и С возможно при медицинских манипуляциях: переливании крови или ее компонентов, пересадке органов или тканей и процедуре гемодиализа (высокий риск), через медицинский инструментарий для парентеральных вмешательств, лабораторный инструментарий и другие изделия медицинского назначения, зараженные вирусами гепатита. Эффективная противовирусная терапия гепатита приводит к исчезновению вирусов гепатита В и С из организма человека, что позволяет сократить число источников этих инфекций среди населе-

ния и тем самым снизить коллективный риск заражения гепатитом.

Таким образом, исходя из известных на сегодняшний день свойств вируса и степени его устойчивости во внешней среде, можно вывести следующие **правила профилактики заражения вирусными гепатитами В и С:**

- необходимо избегать употребления инъекционных наркотиков, если наркотики все же используются, при их применении обязательно пользоваться собственным одноразовым шприцем;

- сексуальные контакты с непроверенным партнером, особенно гомосексуальные, должны проходить с использованием средств барьерной контрацепции (презерватив);

- при проведении медицинских манипуляций пациенты должны интересоваться спо-

собом стерилизации инструментария и возможностью использования одноразовых инструментов;

- при посещении косметологических кабинетов, маникюрных и тату-салонов необходимо обязательно убедиться в наличии у них специальной лицензии на проведение подобных услуг. Особое внимание нужно обратить на чистоту кабинетов и стерильность инструментов. Пользоваться только индивидуальными предметами личной гигиены.

Вакцинация, направленная на профилактику гепатита В, проводится в прививочных кабинетах медицинских организаций Республики Хакасия.

Врач-эпидемиолог Республиканского центра по профилактике и борьбе со СПИДом» Лариса Борисовна Топова

Опасный гельминтоз

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В Российской Федерации ежегодно на гельминтозы обследуются более 10 млн. человек, большинство из них – дети. У детей встречаются более 15 видов гельминтов, из которых наиболее распространены энтеробиоз, аскаридоз, описторхоз, дифиллоботриоз.

Заболеваемость энтеробиозом и аскаридозом детей в сельской местности значительно выше, чем в городах. Это связано с разными санитарно-гигиеническими условиями в детских учреждениях города и села, а также со степенью загрязненности яйцами гельминтов в окружающей среде. Гельминтоз, или болезнь грязных рук, встречается у детей особенно часто. У новорожденных гельминтоз не встречается только потому, что родители тщательно оберегают свое дитя. Как только ребенок приобретает способность самостоятельно ходить и питаться, у него может появиться гельминтоз.

Профилактика. Важнейшее профилактическое мероприятие – это кулинарная обработка всех пищевых продуктов. Всегда следует учитывать риск заражения гельминтами при употреблении сырокопченых, либо недостаточно подвергшихся тепловому воздействию мясных и рыбных продуктов.

В отношении овощей, зелени, фруктов и ягод должны быть предприняты все меры предосторожности. Для предотвращения гельминтозов мойте фрукты и овощи перед тем, как положить их себе в рот. Научите этому ребенка. Предупредите его, что руки нужно мыть не только перед едой, но и после каждого контакта с животными, после посещения туалета и игр во дворе.

Готовить еду необходимо только из свежих продуктов. Овощи, зелень и фрукты должны быть хорошо промыты, а мясные и рыбные блюда хорошо прожаренными, так как при высокой температуре гельминты погибают.

Необходимо, чтобы у каждого ребенка были свои собственные постельное белье, полотенца, одежда, предметы личной гигиены и другие принадлежности повседневного обихода. Это касается всех членов семьи.

Особо стоит остановиться на наличии в доме домашних животных, в первую очередь собак и кошек. Помимо того, что они могут быть заражены, эти животные нередко являются промежуточными хозяевами и, соответственно, переносчиками гельминтов. Исключительное значение имеют правильный уход за собаками и кошками, при необходимости нужна их регулярная дегельминтизация и вакцинация.

В теплый период года, начиная с весны, когда дети больше времени проводят на природе, следует помнить о возможности заражения гельминтами через почву, растительность, воду, дикорастущие плоды и ягоды.

Показания к медикаментозной профилактике гельминтозов: нахождение детей в закрытых детских коллективах; постоянный контакт с домашними животными; контакт с землей (проживание в сельской местности, игры в песке и т. д.); частые путешествия в экзотические страны; увлечение охотой, рыбалкой.

Гельминтоз очень опасен. Это серьезное заболевание может стать причиной необратимых изменений в организме человека. Именно поэтому гельминты и их профилактика должны постоянно находиться под контролем врачей, которые сегодня используют специально разработанные схемы для профилактики и предотвращения массовых заражений, особенно детей, находящихся в общеобразовательных учреждениях.

Только совместная работа врачей, семьи и социальных институтов может реально изменить ситуацию с гельминтозами в лучшую сторону.

**Врач-инфекционист
Абаканской клинической
инфекционной больницы
Вера Юрьевна Гаврюшенко**

Внимание: микоз!

ПРОФИЛАКТИКА
ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Микозы или грибковые заболевания – это группа кожных болезней человека, вызываемая грибами. Заражение микозами происходит контактным путем через больного человека или животного, или через предметы обихода.

Для возникновения заболевания необходимы предрасполагающие факторы: травмы кожи, повышенная потливость, нарушение кровоснабжения конечностей, эндокринные расстройства, злоупотребление алкоголем, длительный прием антибиотиков, иммунодефицитные состояния и др.

Наиболее часто встречающимися грибковыми заболеваниями являются микозы стоп и кистей. Проявления этого заболевания стали настолько привычными, что 50 % людей не считают себя больными.

Передача данного заболевания осуществляется при пользовании общей обувью в семье, полотенцами в местах общественного пользования, недостаточная обработка ванны, посещение бань, саун, бассейнов. В условиях повышенной влажности возбудитель заболевания сохраняется длительное время.

Как же проявляется заболевание?

Первым признаком является покраснение кожи, потливость или сухость кожи, мелкие трещины, отслоившийся эпидермис, зуд, небольшая болезненность на кистях, стопах или в межпальцевых промежутках, может присоединиться изменение формы ногтей, их цвета и развиться бактериальная инфекция. На выделяемый грибами токсин на теле может появиться аллергическая реакция.

При первых признаках заболевания необходимо обратиться к врачу – дерматологу, который проведёт осмотр и диагностику заболевания, а также назначит необходимые антибиотики, которые помогут избавиться от заболевания.

Для того, чтобы избежать заражения грибковой инфекцией, необходимо: не носить чужую обувь, носки в общественных местах, пользоваться резиновой обувью при посещении бань, саун, бассейнов. Ежедневно менять носки, чулки, бельё, проводить дезинфекцию обуви или заменить ее новой.

При возникновении грибковой инфекции не заниматься самолечением, а обратиться к специалисту.

**Врач-дерматовенеролог
Республиканского клинического
кожно-венерологического диспансера
Евгения Александровна Дорожкина**