

Стартовала прививочная кампания против гриппа

Эпидемиологи Управления Роспотребнадзора по Свердловской области рекомендуют гражданам пройти вакцинацию в ближайшее время, чтобы специфический иммунитет от гриппа успел сформироваться до начала подъема заболеваемости этой инфекцией.

В Свердловской области за неделю, с 11 по 17 сентября 2023 г., зарегистрировано 41 684 случая острых респираторных инфекций. Это выше среднего многолетнего уровня на 7,7 процента. При этом отмечается существенный рост заболеваемости ОРВИ по сравнению с прошлой неделей – на 79 процентов. Напомним, ежегодно середина сентября характеризуется традиционным подъемом заболеваемости в связи с организацией коллективов в образовательных учреждениях, а также с изменением погодных условий.

В структуре заболеваемости 70 процентов составляют дети. Уровень заболеваемости выше среднеобластного в 1,5 раза и более отмечается в г. Каменске-Уральском и Каменском районе, Богдановиче, Сухом Логе, Талице, Академическом, Чкаловском и Кировском районах Екатеринбурга, а также в Тугульме.

По состоянию на 15 сентября 2023 года 413 062 жителя Свердловской области поставили прививки от гриппа, охват населения составил 9,6 процента.

Михаил БАТУРИН

ВАКЦИНА ОТ ГРИППА



✓ Риск заражения гриппом после прививки остается. Прививка обеспечивает защиту на 80-90%

✗ Защищает от всех форм гриппа



✓ Вакцина содержит инактивированный (убитый) вирус, который вызывает иммунный ответ, но не способен вызвать заболевание

✗ Может вызвать заболевание гриппом



✓ Большинство современных вакцин безопасны для людей с аллергией на куриный белок

✗ При аллергии на куриный белок нельзя вакцинироваться



✓ Грипп очень опасен для младенцев, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями. Может привести к осложнениям, госпитализации и смерти

✗ Грипп не очень-то и опасен. Это просто тяжелая простуда. Лучше переболеть гриппом.

Больше информации о профилактике гриппа на сайте санцит.рус

Важно вовремя распознать инсульт

Михаил БАТУРИН

Ежегодно в мире фиксируют более 15 млн случаев острого нарушения кровоснабжения головного мозга, в России такой диагноз ставят примерно 400 тысячам пациентов. В нашем регионе статистика заметно снижается. О факторах риска и эффективности профилактики рассказал главный внештатный невролог Уральского федерального округа Андрей АЛАСХЕЕВ.

– Свердловская область в числе первых вступила в федеральную программу создания сети больниц для лечения больных с острым нарушением мозгового кровообращения. Почему важно вовремя распознать инсульт?

– Программа действует с 2008 года в рамках нацпроекта «Здравоохранение», и за это время она доказала эффективность. Пациенты получают медицинскую помощь в течение «золотого часа», когда после инсульта человека можно вернуть к нормальной жизни практически без последствий. В ряде случаев и по врачебным показаниям вводят препарат, растворяющий тромб, или же прибегают к тромбэкстракции – процедуре, при которой тромб удаляют через маленький прокол в артерии на бедре. Это стандарт лечения во

всем мире, и мы успешно проводим подобные операции. Важно вовремя распознать инсульт и обратиться за помощью. Если внезапно нарушилась речь, перекосило лицо, ослабла рука или нога – срочно вызывайте врача!

– Каждый знает о пользе здорового образа жизни, так почему до сих пор существует такая опасность, как инсульт?

– В нашем регионе статистика заметно снижается. И во многом это происходит благодаря работе Минздрава России, минздрава Свердловской области. Главное – уменьшается число летальных исходов, вызванных острым нарушением кровоснабжения головного мозга. Многие люди в зоне риска – после 50 лет, имеющие наследственную предрасположенность, – пренебрегают рекомендациями врачей. На деле же достаточно всего 150 минут в неделю физической активности умеренной интенсивности, чтобы предупредить развитие инсульта. Полезно знать свое артериальное давление, наладить рацион с достаточным количеством овощей, фруктов, растительного белка, рыбы, сократить потребление соли.

– Насколько эффективна профилактика?

– Предупредить можно сердечно-сосу-

дистые заболевания и мозговые катастрофы – инсульты. Эпилепсия, рассеянный склероз и ряд других нарушений нервной системы, которые тоже отражаются на здоровье мозга, возникают вследствие генетических особенностей человека или сбоя в работе организма, вызванного внешними факторами. Профилактировать их, увы, гораздо сложнее, а порой и невозможно. Не допускать развития инсульта поможет ежегодная диспансеризация.



Сердце требует внимания

Врач-кардиолог рассказал о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний

На сегодняшний день сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности. Эксперты связывают эти данные с повышением средней продолжительности жизни, ведь чем старше человек, тем выше риск появления таких болезней. О скрытых симптомах сердечных заболеваний и их профилактике рассказал главный внештатный специалист-кардиолог минздрава региона, заведующий кардиологическим отделением Свердловской областной клинической больницы № 1 (СОКБ № 1) Александр БЫКОВ.

– Александр Николаевич, каковы факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний?

– Они делятся на два типа. На одни можно повлиять, на другие – нет. В список последних попадают возраст, наследственность и пол. В контролируемые факторы входят повышение холестерина и сахара в крови, артериальное давление,



ПРЕДОСТАВЛЕНО СОКБ №1

« Большинство сердечно-сосудистых заболеваний – хронические

Александр БЫКОВ
заведующий
кардиологическим отделением
Свердловской областной
клинической больницы № 1

активное и пассивное курение, алкоголь, избыточная масса тела и стресс.

– На какие симптомы, которые сигнализируют о проблемах с сердцем, следует обратить внимание?

– Значения артериального давления выше 140 на 90 – повод обратиться к специалисту. Также опасные сигналы: боль в груди на пике физнагрузок, нарушение ритма сердца, отеки нижних конечностей, одышка и слабость, потеря сознания. Обычно так проявляется сердечная недостаточность.

– Как свести к минимуму риск возникновения проблем с сердцем?

– Необходимо заниматься профилактикой, чтобы не допустить сердечно-сосудистых катастроф и вызова неотложки. В первую очередь следует выделить время на диагностику, выявить проблемы, которые могут «не болеть». Стоит отказаться от вредных привычек, нормализовать рабочий график, режим труда и отдыха, чтобы избавиться от хронического стресса. Важно нормализовать сон, питание, выбрать для себя оптимальную и приятную физическую нагрузку.

В случае выявления определенных заболеваний обсудить с врачом тактику лечения.

– Какие советы вы могли бы дать по поводу рациона и физических нагрузок?

– Если пациент не сильно худой и не сильно полный, ему достаточно поддерживать нормальный индекс массы. Если масса тела избыточная, необходимо снизить общий калораж питания, но не изнурять организм диетами. Более полезной будет сырая пища, приготовленная на пару и запеченная. Самой вредной считается еда, подвергнутая термообработке в микроволновке или обжаренная в масле. На тарелке должны быть не только мясо и гарнир, а еще овощи, фрукты и так далее. Алкоголь в любых количествах – это яд. Никаких полезных свойств у него нет.

Стоит обратить внимание на аэробную нагрузку. Можно заниматься быстрой ходьбой, плаванием, греблей, вело- и лыжным спортом.

– Может ли плохой сон стать причиной болезни сердца?

– Хронический недосып приводит к сердечно-сосудистым за-

болеваниям, избыточной массой тела, онкологии и проблемам репродуктивной системы. У человека должно быть 8-9 часов непрерывного сна. Засыпать следует с учетом определенных условий: голова должна быть в прохладе, спать надо в темном, не душном помещении, без гаджетов, в тишине, необходима удобная подушка. За два часа до сна нужно исключить физические и эмоциональные перегрузки, крепкий кофе и чай. Просыпаться правильно без будильника или по первому сигналу. При этом от графика сна не стоит отходить и в выходные.

– Как часто стоит наблюдать у специалиста-кардиолога?

– Если у пациента уже есть известная кардиологическая патология, то два раза в год, но это в случае отсутствия ухудшений. Кардиологически здоровому человеку достаточно проходить стандартные исследования на сахар, холестерин, измерять артериальное давление и снимать электрокардиограмму.

Записали
Евгений АРТЮХОВ,
Анастасия ЗАЕВА