

КАК ВЫБРАТЬ АНТИСЕПТИКИ ДЛЯ РУК

Альтернатива мылу

Алёна ХАЗИНУРОВА

Все более популярными в последние годы становятся всевозможные антисептики для рук. Это действительно удобно: можно бросить в сумку или рюкзак небольшой бутылочек с гелем, спрей или пачку салфеток и протирать ими руки, когда нет возможности их помыть. Особенно любят такие средства путешественники и походы. Однако медики утверждают, что такие гели не могут служить полноценной заменой мытью рук с мылом.

При выборе антисептика в первую очередь стоит обращать внимание на состав средства. Спиртовые более активны, но токсичны, многих отталкивает их резкий запах. Безспиртовые (например, на основе хлоргексидина) — не такие пахучие и, как правило, не вызывают аллергии и не сушат кожу, но эффективность у них ниже. Спирт в составе тоже может быть разным — реже встречается более дорогой этиловый (на производство изделий из него требуется лицензия, которой у многих компаний нет), чаще — дешёвые изопропиловый или метиловый.

Все существующие антисептики различаются только отдушкой, цветом и консистенцией. Химические группы везде одинаковые, ничего нового ещё не придумали, — пояснила «ОГ» врач-методист производителя дезинфицирующих средств «Растер» Надежда Аликина. По силе действия спрей, гель и салфетки примерно равны, различаются только по форме. Кому что удобно использовать. Срок годности у них обычно 3–5 лет.

Врачи предупреждают: если применять подобные средства постоянно, то кожа может пострадать. Например, спирт начнёт разъедать микротрещины на коже, возник-

МНЕНИЕ

Владислав ВЕРЕВЩИКОВ, доцент кафедры инфекционных болезней УГМУ, кандидат медицинских наук:

— Спиртосодержащие гели и салфетки обладают антибактериальной активностью. Антисептические компоненты в них оказывают ингибирующее влияние на бактериальную флору (то есть замедляющее процесс развития бактерий). К таким компонентам относятся спирт, эфир, перекись водорода и другие вещества. Нантибактериальными салфетками тоже можно протирать руки, но они не убивают бактерии, а только осебаждают кожу от пыли и грязи. Вред такие гели и салфетки не нанесут.

нут сухость и раздражение. С осторожностью стоит использовать антисептики людям с кожными заболеваниями. При первых же признаках аллергии их применение следует прекратить. Кроме того, часть спирта, содержащегося в большинстве гелей, очень быстро впитывается в кожу, что не очень полезно для неё.

Многие медики используют антисептики в ежедневной работе — протирают ими как руки, так и рабочие поверхности. Антисептики не могут служить заменой мытью рук, это только дополнение к ней, — рассказала «ОГ» старшая медсестра Уральского НИИ дерматовенерологии и иммунопатологии Наталья Луткина. — Если руки не помыть и протереть таким гелем, то они станут липкими. Да и бактерии в мелких складочках кожи всё равно остаются. Все наши медицинские работники сначала тщательно моют руки с мылом, а потом дополнительно обрабатывают их антисептиками.



В Екатеринбурге травматологическая помощь налажена во всех районах, чего не скажешь о других муниципалитетах



«...Очнулся – гипс»

Пострадавшим от гололёда помощь окажут в любом травмпункте

Елена АБРАМОВА

С наступлением зимних холодов обычно увеличивается количество травм, связанных с падениями. Самые распространённые — перелом лучевых костей рук, вывих плеча, перелом лодыжки, черепно-мозговые травмы.

— Да, я — жертва гололёда, — признаётся мне студентка Ольга в коридоре одного из травмпунктов Екатеринбурга. — Неожиданно подскользнулась на улице, в самом центре города, и — перелом руки. Вот — гипс наложили.

Пациент имеет право обратиться в любой травмпункт независимо от прописки — в тот, куда будет удобнее приехать. Необходимо только иметь при себе медицинский полис.

— Травмпунктов в регионе довольно мало, — всего 11, и пять из них находятся в Екатеринбурге. Но при поликлиниках есть травмакабинеты, где каждому обратившемуся также сделают рентген и окажут необходимую помощь. Специалисты в них работают круглосуточно, медицинскую помощь оказывают бесплатно, — рассказал «ОГ» главный травматолог-ортопед Свердловской обла-

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ТРАВМЕ

Если вы испытываете сильную боль в конечности, нужно зафиксировать её в неподвижном состоянии, чтобы в случае перелома острые костные отломки не повредили нервы и сосуды. Если заметно, что ось конечности изменена, не пытайтесь её выпрямить. Возьмите картонку или книжку, прибинтуйте руку к этому предмету и повесьте на шею. После этого сразу же обращайтесь в травматологию. Если при падении человек ударился головой и произошла потеря сознания, необходимо срочно вызвать скорую помощь, чтобы транспортировать пациента в больницу. Сотрясение мозга — очень опасная травма.

сти, руководитель Уральского НИИ травматологии и ортопедии Игорь Шлыков. В муниципалитетах, где нет таких отделений, их роль выполняет больницы, в которых оказывается травматологическая помощь. Там, где нет травматологов, врачебную помощь пациентам с переломами или сотрясением мозга оказывают хирурги.

— Случаев, чтобы кого-то с травмой врачи не приняли, в Среднем Урале не бывает. Но вот качество оказания медицинской помощи, к сожалению, иногда оставляет желать лучшего. Бывает, первая врачебная помощь, оказанная недостаточно квалифицированно, приводит впоследствии к ортопедическим заболеваниям, — подчеркнул Игорь Шлыков.

При этом обеспечение травматологии на душу населения в Свердловской области выше, чем в среднем по России.

ВАЖНО

Травмпункты и травмакабинеты Екатеринбурга

- Ленинский район ЦГБ №6, пер. Сапёров, 3, тел. 257-57-01, 251-40-51.
- Октябрьский район ГТБ №36, ул. Центральная, 2, тел. 252-00-12, 226-00-12.
- Кировский район ЦГБ №7, ул. Вилонова, 33, тел. 341-77-98, 341-73-03 (работает с 8 до 20 часов).
- Верх-Исетский район Травмпункт №2 ГТБ №36 (приём из всех районов), ул. Бажова, 124а, тел. 350-25-82, 350-32-59.
- Чкаловский район ЦГБ №20, ул. Зои Космодемьянской, 42, тел. 258-16-34.
- ЦГБ №24, пер. Рижский, 9, тел. 256-22-85.
- Орджоникидзевский и Железнодорожный районы ЦГБ №23, ул. Старых Большевиков, 9, тел. 334-03-39, ЕКДЦ, пер. Суворовский, 5, тел. 380-13-95, 331-02-67.
- Детский травмпункт ул. Ерёмина 15, тел. 388-30-18.

Возможно, в связи с тем, что и уровень травматизма на Среднем Урале несколько выше. — В среднем по стране на одну тысячу населения приходится 90 случаев, а у нас в регионе — 93 случая. В статистику входит и производственный травматизм, а у нас в области много промышленных предприятий, — сказал главный травматолог области.

По его словам, с наступлением зимы обычно наблюдается сезонный рост обращений граждан с переломами, но в последние годы он не столь выражен, как раньше. Возможно, городские службы стали лучше бороться с гололёдом.

В каждом из травмпунктов области работают детские травматологи. Кроме того, в этом году в Екатеринбурге открылся первый в регионе специализированный травмпункт для детей. Он работает без выходных с восьми утра до

ВАЖНО

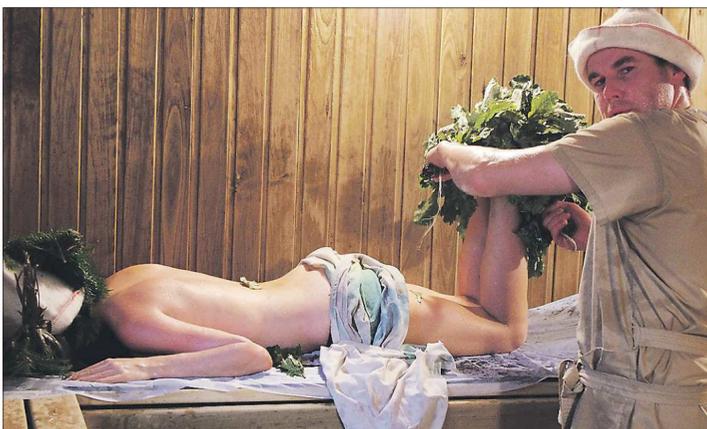
восьми вечера. Ребятишек там принимают независимо от прописки, нужно только иметь при себе медицинский полис. По словам заместителя главного врача по хирургии Детской городской больницы №9 Игоря Осаркова, в ноябре число обращений маленьких пациентов с травмами к детским хирургам пока не увеличилось — статистика ещё на уровне сентября и октября. Заметное увеличение детского травматизма случается, когда школьники начинают активно кататься с горок, на лыжах и коньках.

Спасёт ли баня от всех болезней?

Татьяна СОКОЛОВА

«Посильнее поддай да лещи венничком, не расслабляйся» — такой подход к парению в русской бане знаком наверняка многим жителям нашей страны. Насколько он правильный и как сделать, чтобы банька действительно положительно влияла на наше здоровье, «ОГ» рассказал Алексей Лобанов, лучший парильщик Екатеринбурга по итогам Первого открытого чемпионата «Парильщик года-2016», который прошёл недавно в столице Урала.

— Моё знакомство с баней произошло, когда мне было четыре года. Ей предшествовал сильный стресс — при перелёте с родителями из ГДР на Урал я умудрился потеряться в московском аэропорту. Сильно испугался и перестал говорить. Бабушка повела меня в баню, там попарилась, после этого, видимо, речевые центры разблокировались, и я снова заговорил, — делится своим опытом Алексей. — Но о профессии парильщика узнал лишь около 10 лет назад. Подрабатывал в одном фитнес-центре массажистом, и из-за ненатуральных кремов и масел на коже стала появляться экзема. Пришлось забросить массаж, тогда я и попал случайно на обучение работе парильщика — через не-



Самые популярные на Урале веники для парения — берёзовые. Лист у берёзы мягкий, имеет антибактериальные свойства благодаря дёгтю, который в нём содержится. Пихтовые веники, смоченные в холодной воде, часто подкладывают под голову. А эвкалиптовые просто заваривают для ингаляции

которое время кожные проблемы прошли: снова баня помогла.

— Получается, баня избавляет от всех болезней? — Конечно, не от всех. Есть противопоказания для походов в баню: временные — острые стадии вирусных, гнойных заболеваний, и постоянные — психические, онкологические заболевания. В случае с простудой — если ранние стадии, то, возможно, вы прогреетесь, и всё придёт

— это зависит от иммунитета конкретного человека. Но лучше вылечиться сначала. Поэтому баня — это скорее профилактика, чем лечение.

— Расскажите рецепт правильной бани... — Это баня с температурой не больше 70–80 градусов, с достаточным количеством кислорода — для этого нужны вентиляционные окошечки, печи из кирпича, а не металлические. Кирпич не так быстро выжи-

гает кислород, как металл. Также должна быть влажность 50–60 процентов, чтобы происходили естественные процессы потоотделения. Когда при этом мы ещё пьём обычную чистую воду — то восстанавливается водный баланс. Также баня — это отдых и расслабление, в том числе при помощи веничного массажа. Но его смысл — не оставить на человеке побольше синяков, а прогреть тело и размять немного — для кого-то это мо-

гут быть совсем лёгкие прикосновения, для кого-то — пожестче.

— Для детей, беременных женщин, людей с повышенным давлением какая баня показана?

— Влажность, кислород здесь особенно необходимы, ещё важно температуру делать невысокую — 50–60 градусов. Будет лишним заваривать веники — берёзовые, эвкалиптовые, дубовые. Потом эти натуральные отвары можно плескать на камни горячие, на стены — будут выделяться фитонциды, которые способны убивать вредные микроорганизмы, повышая иммунитет. Мягкое тепло помогает беременным снять отёчность, так как улучшается ток лимфы, крови, и избавиться от токсикоза. При этом им, как и людям с повышенным давлением, лучше всего в парилке лежать, а не сидеть, чтобы тепло равномерно распределялось по телу.

— Какие ошибки чаще всего совершают люди при походе в баню?

— Самая большая — выпить и идти париться. Дело в том, что алкоголь приводит к обезвоживанию, кровь при этом сгущается, что увеличивает нагрузку на сердце. К тому же человек в состоянии алкогольного опьянения не всегда адекватно чувст-

ет температуру, ему может казаться, что в бане недостаточно жарко, он подбавляет жару, усиливая и температурную нагрузку — так можно себя и до инфаркта довести. Ещё некоторые люди, у которых есть свои бани, ходят в них слишком часто — через день, например. Надо помнить, что с потом мы теряем не только токсины, шлаки, но и полезные микроэлементы, а на их восстановление требуется время. Иначе организм быстро изнашивается — париться один раз в неделю.

— В чём преимущество нашей русской бани перед финской сауной, турецким хаммамом?

— Наша русская баня, можно сказать, заняла место между ними, вобрала в себя лучшее. В финской сауне высокая температура — до 100 градусов, но слишком сухо — влажность всего 15 процентов — дышать нечем, слизистые пересыхают. В хаммаме температура, наоборот, достаточно низкая — 30–50 градусов, при этом высокая влажность — до 100 процентов — тоже не для всех комфортные условия. Наша банька всё-таки сочетает умеренную температуру и влажность. И, конечно, только в русской баньке мы завариваем веники и делаем веничный массаж.

В 2017 году появятся электронные больничные листы

Соответствующий законопроект внесён в Государственную думу.

Законопроект об использовании листа нетрудоспособности в форме электронного документа, подготовленный Министром труда и социальной защиты РФ, уже одобрила комиссия кабинета РФ по законопроектной деятельности. Согласно документу, предусматривается возможность использования листа нетрудоспособности как в бумажном виде, так и в форме электронного документа.

Электронные больничные будут формироваться в автоматизированной информационной системе, заверяться электронной подписью уполномоченных лиц и иметь равную юридическую силу с листком нетрудоспособности, оформленным на бумажном бланке.

Использование такой технологии значительно снизит трудоёмкость обработки документов, позволит гражданам получать информацию о выплатах через Единый портал госуслуг. Ожидается также, что появление электронных больничных в десять раз снизит расходы Фонда социального страхования на изготовление бумажных бланков.

Елена АБРАМОВА

В Екатеринбурге обучили инструкторов по лечебному плаванию

В Областном центре реабилитации инвалидов подготовили специалистов Ватсу — уникальной телесной терапии, которая проводится в бассейне с тёплой водой.

Десятидневный курс профессиональной подготовки прошли восемь человек — инструкторы по физической реабилитации центра и студенты Уральского государственного университета физической культуры.

Методику Ватсу используют современные клиники, реабилитационные центры и СПА-залы по всему миру. Её рекомендуют пациентам с неврологическими нарушениями и тем, кто получил различные травмы. Упражнения в бассейне помогают уменьшить боль, поэтому могут быть дополнением к другой терапии. Нередко Ватсу используют для подготовки к родам и в качестве расслабляющей процедуры для снижения уровня стресса.

Обучение в Екатеринбурге провели первый сертифицированный преподаватель Ватсу в России Юрий Львов и один из самых опытных инструкторов по Ватсу в мире, основатель школы «International School of Watsu» Джованни Бакаррани. До этого в России было лишь около 15 аккредитованных специалистов Ватсу. После сдачи зачёта студенты получили сертификаты, подтверждающие, что они допущены к проведению сеансов. Подготовленные инструкторы будут работать в свердловских центрах реабилитации.

Алёна ХАЗИНУРОВА

ПО ВЫГОДНОЙ ЦЕНЕ!

АкваМастер — Солевой спрей для лечения любого насморка

АкваМастер отличается экономичностью:
Съемная насадка позволяет многократно использовать АкваМастер в качестве удобного домашнего прибора для промывания носа раствором морской соли, прилагается в ПОДАРОК

Морская соль в пакетах-саше (10 штук) для приготовления раствора для орошения слизистой полости носа по показаниям:

- риниты,
- гаймориты,
- ОРВИ и грипп,
- аденоиды,
- гигиена носа*.

www.evalar.ru
Спрашивайте в аптеках Эвалар: 267-57-47, 221-62-96, 297-00-22, 330-60-05, Лекон-фарм 336-23-71, 360-64-75, Планета здоровья 289-00-00, Ригла 8-800-777-03-03, Знахарь 379-07-21
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный)

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

Эвалар

АКВАМАСТЕР

Средство для орошения слизистой оболочки полости носа

ПОДАРОК

АКВАМАСТЕР

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!

Взрослым и детям с 1 года

Сравнение цен приведено по данным ЗАО «Группа ДСМ» (средняя цена за январь, 2016). Аналог для сравнения выбран по действующим компонентам. *В комплексе с изделением медицинского назначения АкваМастер. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 102220055376