

Как убежать от ОРВИ

Осень – одно из самых непростых времен года. Резкие перепады температуры, сокращение светового дня, уменьшение в рационе свежих овощей и фруктов – все это способствует росту заболеваний ОРВИ и ОРЗ, которые мы традиционно называем простудой.

Советы о том, как минимизировать риск заболевания сезонными инфекционными болезнями, дает главный врач МЦ «Эко-безопасность», к.м.н., врач-терапевт I квалификационной категории, врач-профпатолог Татьяна Веселова.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ – ЗАСЛОН ИНФЕКЦИИ

Человек не любит низких температур. Стоит только слегка похолодать, захлопываются форточки, включаются обогреватели в помощь центральному отоплению и принимаются другие меры по сохранению тепла. При этом совершенно не учитывается, что вирусы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльной, сухой, теплой и неподвижной среде, но практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном, влажном и движущемся.

СОВЕТ ЭКСПЕРТА

- Вне зависимости от того, какую температуру вы предпочитаете, как можно чаще проветривайте помещения. Не пересушивайте воздух в квартире. При необходимости купите увлажнитель воздуха. Вложенные деньги окупятся хорошим самочувствием.

ОДЕЖДА ПО ПОГОДЕ – ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

Прогулки по свежему воздуху – прекрасная профилактика сезонных инфекционных заболеваний. Главное при прогулке не переохладиться. Переохлаждение приводит к ослаблению организма и размножению болезнетворных вирусов и бактерий. Слишком легкая и слишком теплая одежда одинаково опасны. В последнем случае переохлаждение наступит тогда, когда человек сначала вспотеет, а потом замерзнет.

СОВЕТ ЭКСПЕРТА

- При нынешнем развитии цифровых технологий за погодой можно следить в онлайн-режиме и оперативно реагировать на ее изменения.
- Важно сохранять ноги, руки и голову в тепле, потому что через них происходит наибольшая теплоотдача.
- Прогулки должны быть не менее часа в день. Лучше, если они проходят в активном режиме. Это позволяет регулировать теплообмен организма.
- При переохлаждении избегайте алкоголя. Резкое расширение сосудов не пойдет на пользу организму. Лучше выпить горячего чая или бульона – безопасно и полезно.



БОЛЬШЕ НАРОДА – БОЛЬШЕ ИНФЕКЦИЙ

Ненастые заставляет чаще передвигаться на общественном транспорте и искать развлечений в закрытых помещениях – кинотеатрах, торговых центрах, музеях. Большое скопление людей многократно увеличивает риск инфицирования вирусами ОРВИ.

СОВЕТ ЭКСПЕРТА

- В межсезонье необходимо тщательно планировать свое передвижение и свободное время. Если есть возможность избежать тесного контакта в людных местах, сделайте это.
- Поскольку большинство инфекций передаются либо контактным, либо воздушно-капельным путем, после посещения публичных мест промывайте нос солевым раствором, чаще мойте руки.

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА – ЗАЛОГ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Сокращение светового дня, а в Петербурге еще и частое отсутствие солнца, является сильнейшим стрессом для организма. Он постоянно подает сигналы о помощи, но часто бывает, что нет времени к ним прислушаться. В результате, организм допускает к себе болезнь, которая отчасти является и передышкой для нашей личной экосистемы.

СОВЕТ ЭКСПЕРТА

- В период межсезонья особо важно соблюдать режим дня. Лучше лечь спать и встать в одно и то же время, спать столько, чтобы чувствовать себя отдохнувшим.
- Обязательно надо сохранять физическую активность, которая поддерживает иммунитет. Если к прогулкам добавить закаливание или физические нагрузки, то организм скажет только «спасибо».
- Не обедняйте свой рацион отсутствием овощей и фруктов. В крайнем случае, замените их комплексом витаминов.

Вряд ли стоит рассчитывать, что в таком большом городе, как Санкт-Петербург, удастся не подхватить ОРВИ. Но вполне реально сократить время болезни и облегчить ее течение. Ведь профилактика – это не только прививки и лекарства, это образ жизни.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Как в Петербурге ликвидировали вспышку гепатита

Гепатит А, или болезнь Боткина, является одним из самых распространенных инфекционных заболеваний. Долгий инкубационный период – до 50 дней и скрытая форма протекания на первоначальном этапе способствуют быстрому распространению заболевания. Если не предпринять экстренные меры, единичные случаи заражения могут перерасти в эпидемию. Чтобы этого не произошло, медики и санитарные врачи должны быть готовы принять незамедлительные действия по локализации инфекции. Как показала августовская вспышка гепатита А на заводах «Ниссан Мануфэкчуринг Рус» и петербургском филиале «Тойота Моторс», в Санкт-Петербурге бороться с инфекцией умеют.

Особенностью этих автозаводов является то, что на них есть собственные медицинские пункты, причем на «Ниссане» – это полноценная медицинская санитарная часть с несколькими врачами и фельдшерами. Обслуживает их эксперт в области промышленной медицины – медцентр «Эко-безопасность». Поэтому, как только поступил сигнал о заболевших сотрудниках, медперсонал здравпунктов знал, что нужно делать.

«Информация о заболевших гепатитом А работников заводов к нам поступила 13 августа.

На тот момент никто не представлял масштабов случившегося – первоначально шла речь о единичных случаях.

Мы мобилизовали работников наших здравпунктов и стали действовать согласно протокола: обследовать лиц, которые контактировали с заболевшими», – рассказывает главный врач медицинского центра «Эко-безопасность», координатор группы по ликвидации инфекционной вспышки **ТАТЬЯНА ВЕСЕЛОВА.**



Определение контактной группы при единичных случаях заболевания – достаточно эффективный метод, который позволяет выявить тех людей, кто более всего подвержен риску инфицирования. Вне предприятия – это близкие заболевшего, на работе, прежде всего, коллеги. Оперативно установив, кто близко общался с больными в трудовом коллективе, можно в считанные дни прекратить распространение заболевания. Однако не в этот раз. Количество зарегистрированных случаев в течение нескольких дней неуклонно увеличивалось. Стало очевидно, что специалистам придется иметь дело с полноценной инфекционной вспышкой.

В Управлении Роспотребнадзора по Санкт-Петербургу прошло совещание, на котором медики решили, что провести вакцинацию только контактной группы будет недостаточно. Есть риск распространения заболевания. Контролирующий орган издал предписание о том, что медики должны обеспечить осмотр и вакцинацию всех работников заводов, а также подрядных организаций, которые трудятся на территории предприятий.

«В первую очередь мы стали массово обследовать персонал пищеблоков, поскольку это наиболее вероятный очаг распространения инфекции, тем более, что проверка Роспотребнадзора выявила там ряд нарушений», – говорит Татьяна Веселова.

По поводу того, являлись ли эти нарушения причиной инфекционной вспышки, у специалистов нет единого мнения. Согласно официальной информации Роспотребнадзора, было установлено, что сотрудники поставщика питания «не были привиты против вирусного гепатита А и не обследованы на кишечные вирусные инфекции в соответствии с установленными требованиями», а некоторые продукты не соответствовали нормам

по микробиологическим показателям. Но медикам было не до поиска виновных и причины заражения – им нужно было остановить инфекцию.

Как действовать в таких ситуациях, знали все: медики, санитарные врачи, руководители предприятий. В первую очередь необходимо было оборудованное помещение, где можно принимать большое количество людей. С этим проблем не было – помещения медпунктов позволяли в надлежащих условиях принимать сотни людей в день. Требовались дополнительные специалисты, потому что штатным сотрудникам медпунктов с таким человеческим потоком было не справиться.

ГЕПАТИТ А, ИЛИ БОЛЕЗНЬ БОТКИНА,

вызывает вирус, который так и называется – вирус гепатита А. Пути заражения являются желудок и кишечник. Передается гепатит А с грязной водой, зараженными продуктами питания и через грязные руки после контакта с инфицированным. Источник инфекции – больной человек, который выделяет вирус в окружающую среду с каловыми массами. Характерный признак заболевания – повышение температуры тела и желтуха.

«Мы привлекли дополнительный персонал, врачей и медсестёр из нашего медцентра и выездных бригад. Иногда на смене работало по 5 дополнительных медиков, – замечает по этому поводу Татьяна Веселова. – Работали практически в режиме ЧС.

Приведу один пример. В 21.00 я узнаю, что через полчаса будет остановлена производственная линия, а значит – весь рабочий персонал



придет в здравпункт для сдачи крови и вакцинации. Надо усилить медицинскую бригаду, чтобы никого не оставить без внимания. Перед нами срочная задача – найти людей, которые могут поздним вечером выехать на предприятие. Большое спасибо нашим сотрудникам, которые находили в себе силы после трудового дня собраться и выехать на внеочередное задание».

Введение вакцины приводит к появлению защитных антител к вирусу гепатита А в среднем на 15 сутки после прививки. Концентрация антител после вакцинации несколько ниже, чем при инфекции, однако достаточна для надежной защиты от заболевания. Полученный защитный иммунитет сохраняется, по крайней мере, в течение года после однократной прививки. Для формирования более длительного иммунитета необходимо проведение ревакцинации через 6 месяцев.

Медработники «Эко-безопасности» в течение двух недель выходили усиленной группой в 6 утра и заканчивали свою деятельность в 2 часа ночи. За это время было опрошено и осмотрено несколько тысяч человек. Собраны и исследованы их анализы. Сделано более 3000 прививок всем работникам завода и персоналу подрядных организаций, кто не имел иммунитета к инфекции.

Параллельно работе медиков представители заводов провели дезинфекцию помещений, организовали питание у альтернативного поставщика. И это

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД ГЕПАТИТА А

составляет в среднем 25-35 дней. Гепатит А может длиться от 1 недели до 1,5-2 месяцев, после чего наступает период восстановления, который может растянуться до полугода.

сработало. С 28 августа не было зарегистрировано ни одного заболевшего. Таким образом, вспышка гепатита была локализована.

Осложнений после гепатита А практически не бывает, болезнь никогда не переходит в хроническую форму. Если человек переболел гепатитом А, то иммунитет у него вырабатывается на всю жизнь.

В мире ежегодно фиксируется **1,4 МИЛЛИОНА** случаев заболевания гепатитом А.

Как отмечает главный врач медицинского центра «Эко-безопасность» Татьяна Веселова, в какой-то момент возникли сложности с закупкой вакцины. В среднем, месячная потребность в вакцине против гепатита А среди клиентов медицинской организации исчисляется десятками. А здесь требовались тысячи доз. Поставщики вакцины были крайне удивлены высоким запросам медиков. Конечно же нужного объема на складах сразу не оказалось. Но поставки были быстро налажены, и к концу вакцинации необходимый препарат было в достаточном количестве.

«Оценивая случившееся, могу сказать, – отметила Татьяна Веселова, – залогом успеха стала самоотверженная работа моих коллег, а также всех служб, которые принимали участие в ликвидации вспышки гепатита.

Безусловно, ситуация была гораздо сложнее, если бы на заводах не была развита соответствующая инфраструктура. Свой медпункт – это не только формальное выполнение российского законодательства и составляющая социальной программы для персонала, еще это страховка от сбоев в работе предприятия.

Помещения и подготовленные специалисты с высокой долей вероятности позволяют даже в период вспышки инфекционных заболеваний не останавливать производство и быстро прекратить распространение болезни».

ГЕПАТИТ А ЧАСТО НАЗЫВАЮТ «БОЛЕЗНЬЮ ГРЯЗНЫХ РУК».

Чтобы избежать заражения, необходимо соблюдать правила личной гигиены: чаще мыть руки, пить только кипяченую воду, тщательно ополаскивать фрукты и овощи. Это особенно актуально сейчас, когда фрукты и овощи продаются на улицах, и не всегда ясно, проходили ли торговцы медицинскую комиссию.

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ПРИВИВАТЬСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЙ ГЕПАТИТА А:

инкубационный период вируса может достигать до 6-7 недель, а на формирование иммунитета после прививки нужно всего 2 недели. Эта небольшая разница в сроках помогает предотвратить заболевание.



СТОМАТОЛОГИЯ БЕЗ БОЛИ И СТРАХА

Лечение кариеса быстро
и безболезненно во всех филиалах
медицинского центра

Поверхностный кариес	1900 р.
Средний кариес	2200 р.
Глубокий кариес	2700 р.

Ул. Достоевского, 44

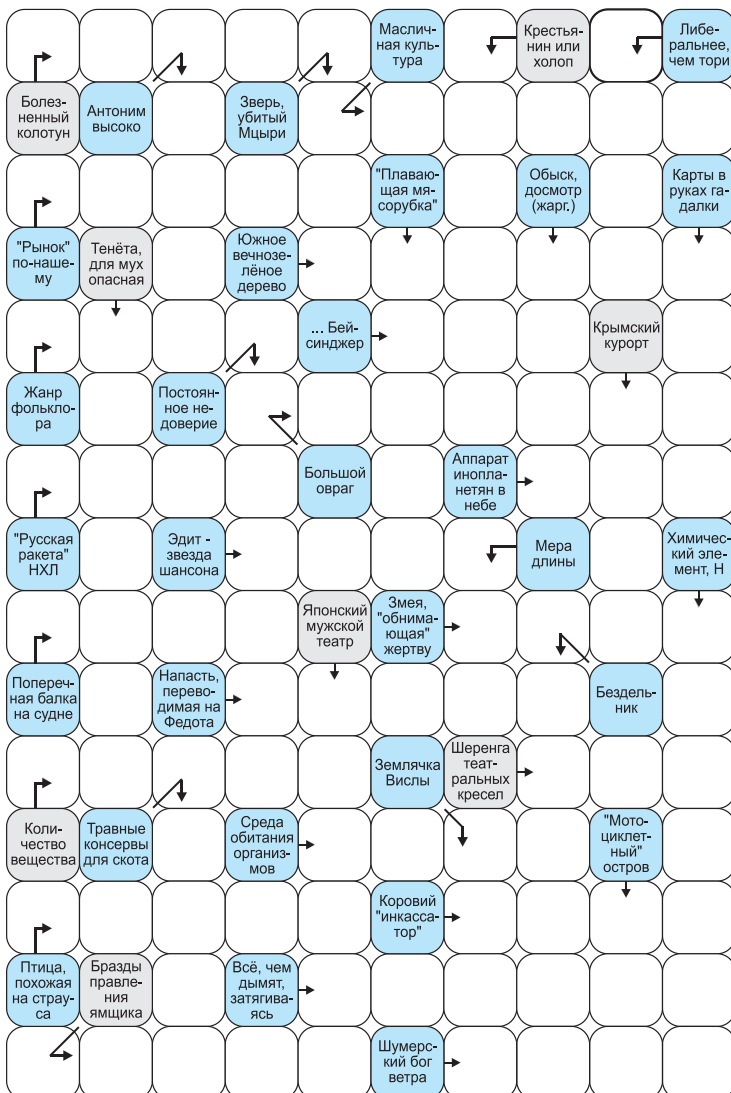
Пр. Ю. Гагарина, 65

Заневский пр., 65, корп. 5

ecosafety.ru

Запись на консультацию по телефону:

+7 (812) 325-03-05



Медсейф

Адрес редакции: 191119, Санкт-Петербург,
улица Достоевского, д. 40-44, лит. А

Учредитель: Частное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Высшая школа медицины «Эко-безопасность»

Тираж: 600 экз.

Выходит 1 раз в 2 месяца.

Время подписания в печать:

По графику – 17.00

Фактическое – 17.00

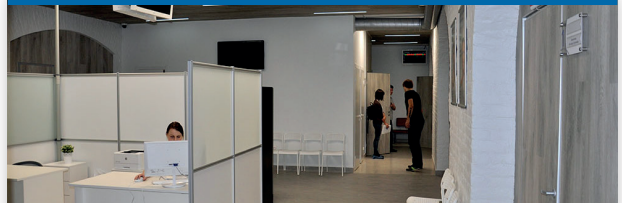
Отпечатано в типографии «Сборка». Адрес: 192007,
Санкт-Петербург, набережная Обводного канала,
д. 64, к. 2.

Газета распространяется БЕСПЛАТНО.

Мнение редакции может не совпадать с мнением
авторов. При перепечатке и использовании
материалов ссылка на «Медсейф» обязательна.

НАШИ ФИЛИАЛЫ

Медицинские центры



ул. Достоевского д. 44

(ст. м. Владимирская, Достоевская)

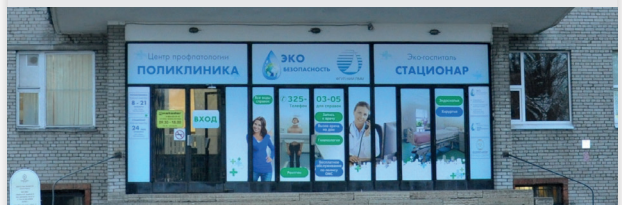
- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Заневский д. 65 корп. 5,

ТЦ «Платформа», 4 этаж (ст. м. Ладужская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы

Стационар 24 часа



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО И В КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

- колопроктология
- флебология
- гинекология
- общая хирургия
- эндоскопия под наркозом (ФГДС/ФКС)

Медсанчасти

- ООО «Ниссан Мэнүфэкчуринг Рус» (круглосуточно)
- ООО «Мобис Модуль СНГ» (круглосуточно)
- Лазарет Духовной Академии (круглосуточно)
- ООО «Хендэ Мотор Мануфактуринг Рус» (круглосуточно)
- ООО «Мобис Модуль СНГ» (круглосуточно)
- Филиал ООО «Тойота Мотор» в Санкт-Петербурге (2 смены)
- ООО «Русский Стандарт Водка» (12 часов)
- ООО «Сименс Технологии Газовых Турбин» (2 смены)
- ООО «Петропродукт-Отрадное» (12 часов)