

ЭПИДЕМИЯ



С приходом холодов москвичи стали намного активнее цеплять гриппозную инфекцию. Как сообщили в управлении Роспотребнадзора по городу Москве, в столичном регионе на прошлой неделе было зарегистрировано более 36 тыс. случаев заболеваний ОРВИ и гриппом, из них порядка 23 тысяч — дети.

Эпидемиологическая ситуация по острым респираторным вирусным инфекциям и гриппу в Москве стабильная, показатель заболеваемости составил 300,45 на 100 тысяч населения, что ниже эпидемиологического порога на 31,2%, — говорится в официальном сообщении столичного управления Роспотребнадзора. — Вместе с тем количество больных в сравнении с предыдущей неделей увеличилось на 5,9%, но на 18,6% ниже, чем на аналогичной неделе предыдущего года и на 58,3% ниже показателя заболеваемости на 52-й неделе 2015 года (предпраздничной).

Всего, по данным ведомства, на прошлой неделе в Москве зарегистрировано 36 186 случаев ОРВИ и гриппа, 68% из них пришлось на детей в возрасте до 14 лет. Вместе с тем, несмотря на данные цифры, показатели нынешнего года остаются не просто стабильными, они на треть ниже порога эпидемии.

— В ближайшее время ситуация будет ухудшаться — и пик заболеваемости может прийти на середину — конец февраля, — комментирует происходящее главный специалист по инфекционным болезням столичного Департамента здравоохранения **Николай МАЛЫШЕВ**.

От гриппа есть спасение

Есть ли эффективные немедикаментозные методы профилактики и лечения простудных заболеваний? Такие методики, например, разработала и проверила на практике врач-терапевт Ольга Булганкина. В 90-х годах она работала в Индии. Лечила там больных людей, причем не только методами традиционной медицины.

Для профилактики и при эпидемиях гриппа полезно: — пить чай 2–4 раза в день (для лечения — 6–8 раз в день). Особенно это важно после еды, после физических нагрузок и перед сном: выпивать несколько глотков или около половины стакана горячего некрепкого (лучше с лимоном) чая или горячей воды либо горячего молока (40–50°);

— 2–3 раза в день полоскать рот после еды, а перед сном — соленой кипяченой водой комнатной температуры (1 ч. ложка соли, лучше йодированной, на 1 стакан кипяченой воды); для

ГРИПП У ПОРОГА

В инфекционную больницу №1 в сутки госпитализируется до 150 человек с диагнозами грипп и ОРВИ

профилактики — 2–3 раза в день, для лечения — 6–10 раз в день. В первые 3–5 дней болезни в соленую воду добавить 1/3 ч. ложки соды. Для полоскания горла можно делать отвары из трав эвкалипта, календулы, зверобоя, шалфея (1 ст. ложка на стакан воды, кипятить 5 минут, остудить, процедить). Этим отваром полоскать рот 4–5 раз в день;

— после чая и полоскания горла соленой кипяченой водой прополоскать горло в течение 3 секунд и проглотить одну столовую или десертную ложку растительного масла (для профилактики ОРВИ — 2 раза в день, для лечения 3–4 раза в день). Затем не есть, не пить не менее одного часа или хотя бы 30 минут;

— при простуде после питья чая и полоскания горла хорошо сососать 2/3 чайной ложки свежего сливочного масла (для профилактики — 1–2 раза в день, для лечения 2–3 раза в день);

— при кашле также хорошо проглотить 1 ст. ложку растительного масла или сосать 2/3 чайной ложки сливочного масла дополнительно.

Можно также полоскать горло растительным маслом в течение 3–5 минут, а затем выплевывать (1–2 раза в день). Съедать в день по 1–2 зубчика чеснока либо пить «чесночную» или «лимонно-чесночную» воду. Для приготовления «чесночной» воды: чеснок (из расчета 1 зубчик на 1 стакан холодной кипяченой воды) очистить, промыть, мелко нарезать, залить водой, встряхнуть и поставить в холодильник на 24 часа. Принимать по 50–70 мл за 20–30 минут до еды. Хранить в холодильнике не более 3 суток. Для приготовления «лимонно-чесночной» воды: 1 головку очищенного чеснока промыть, измельчить, 1 лимон измельчить вместе с цедрой, добавить 1 ст. ложку меда. Смесь залить 1 литром кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 24 часа. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20–30 мин. до еды. Хранить в холодильнике.

ОПЕРАТИВНО

«СКОРАЯ» ПРИДЕТ. ЖДИТЕ

Только за один послепраздничный день, 12 января 2016 года, в Москве услугами скорой медицинской помощи воспользовались более 13 тысяч жителей и гостей столицы. Всего в этот день «скорая» выезжала по звонкам 13 496 раз, в том числе по «03» — 11 561 раз. Из них к детям — 2016 раз. Экстренных выездов в этот день — 2851.

Регулярно промывать нос соленой кипяченой водой (для профилактики ОРВИ: 1–2 раза в день; для лечения: 3–4 раза в день). Или втягивать соленую воду с ладошки в нос (1 ч. ложка соли на 1 стакан воды), затем очищать нос по очереди из каждой ноздри.

2–3 раза в день смазывать нос изнутри растительным маслом (подсолнечным, персиковым, абрикосовым). Полезно и чесночное масло. Приготовить его несложно: чеснок мелко нарезать, заполнить им 3/4 объема стакана и залить оливковым маслом при постоянном помешивании. Закрыть смесь стеклянной крышкой и оставить на 10 дней (ежедневно помешивать). Процедить через марлю, добавить 2–3 капли эвкалиптового масла или глицерина, и можно использовать. Масло хранить в холодильнике в течение 3 месяцев в бутылке из темного стекла с плотной крышкой.

Для смазывания носа подойдет и окопниновая мазь. А также (пусть и с меньшим эффектом) детский крем.

Делать дыхательную гимнастику для носа (2–3 раза в день: по очереди дышать по 7–10 раз каждой ноздрей, вторую прижать указательным пальцем; для лечения — дышать по 21 разу каждой ноздрей).

Принимать витамины С, А, группы В — 2–3 раза в день в течение 20–30 дней.

Избегать массового скопления людей, особенно контактов с заболевшими гриппом.

В свободное от работы и других дел время наведываться в парки, закалять себя контрастными душами.

Не пропускать завтрак — он должен быть богат белками.

Как можно чаще мыть руки, особенно тщательно по возвращении домой с работы (из магазина и т.д.).

При гриппе, как правило, ухудшается аппетит. Полезна легкоусвояемая пища: бульоны, каши, яйца, молоко, кефир, овощи, фрукты. Ученые рекомендуют пить куриный бульон.

Как видны, методы профилактики доступны и просты в применении, но вирусы и бактерии их боятся, особенно губительны для них раствор соли. Практика показывает: только одними профилактическими мерами можно снизить заболеваемость в 2–5 раз.

НЕ ПРОПУСТИТЕ

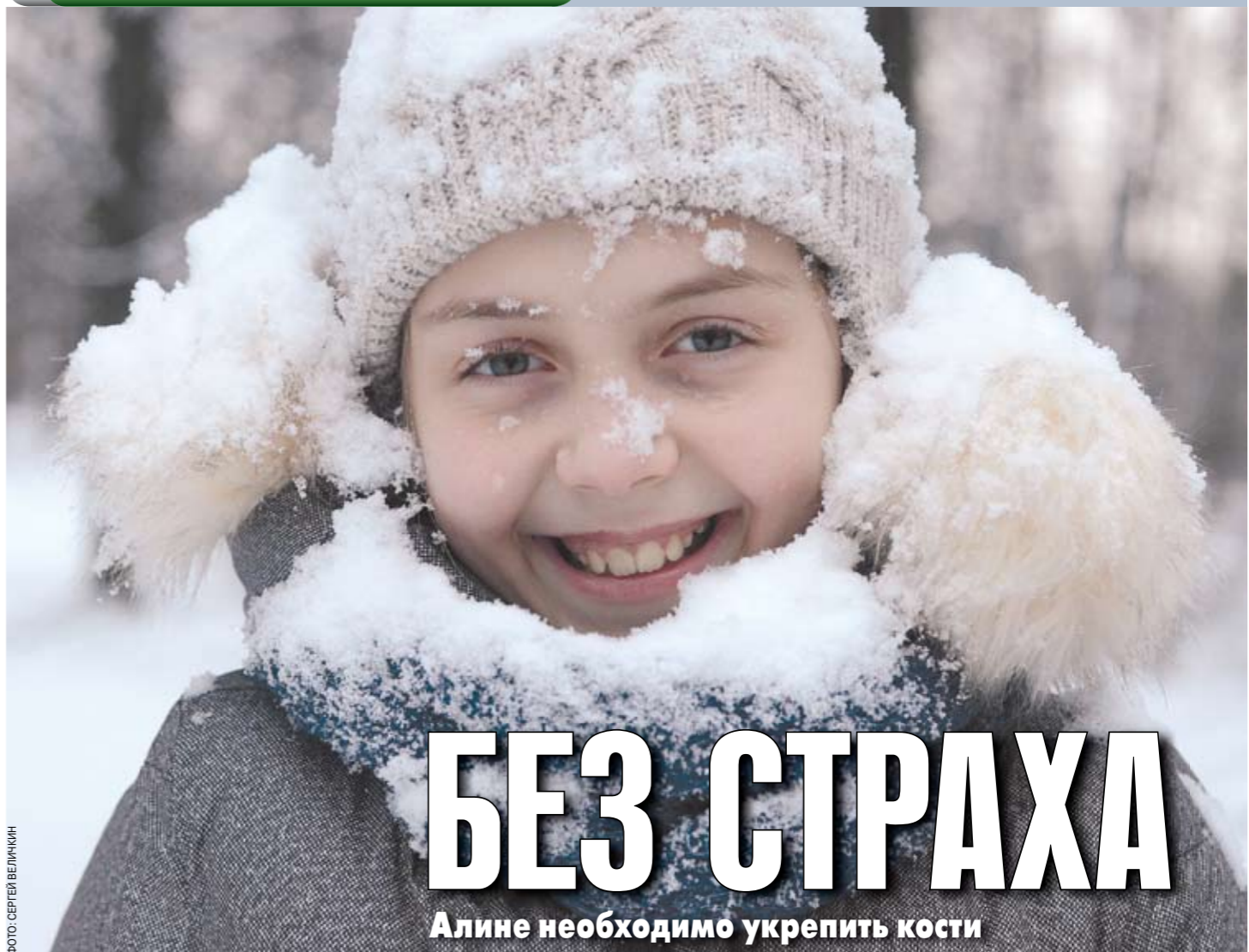
Специалисты Роспотребнадзора выделяют несколько признаков гриппа, которые помогают врачам поставить правильный диагноз. Первый и главный симптом — резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) — и ее не удается снизить. В тяжелых случаях она может подниматься до 40,5°С. Состояние быстро ухудшается. За общим тяжелым состоянием быстро последуют другие симптомы — сильная головная боль, которую трудно унять, боли в мышцах и суставах. Позже — тяжелый кашель, насморк, заложенность носа, сонливость, отсутствие аппетита. На начальном этапе антибиотики не помогают — об этом надо бы знать всем. Помогают только противовирусные препараты, и лучше, если их назначит врач, информированный о том, против какого штамма надо лечиться.

Источником заражения — подхвативший грипп человек. Особенно он опасен в первые 3–5 дней заболевания. Инфекция легко передается при разговоре, во время кашля, чихания, через общую посуду, полотенца, при поцелуе.

В Москве эпидемии гриппа объявляют только в том случае, если на 100 тысяч населения заболевают 1317 человек. Для столицы эпидемиологический порог — 31 тысяча заболеваний в день, для Санкт-Петербурга — 9 тысяч заболеваний в день. В этом эпидемии в нашем городе резкий подъем заболевших гриппом начался в конце декабря.

Александра ЗИНОВЬЕВА.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ



БЕЗ СТРАХА

Алине необходимо укрепить кости

У десятилетней Алины Прус из подмосковного Домодедова несомненный остеогенез, повышенная ломкость костей. Людям, страдающим этой болезнью, еще называют «хрустальными». Это редкая врожденная патология, при которой кости ломаются легко, порой от неосторожного движения. Девочка перенесла множество переломов и ряд сложных операций. После последнего перелома, который случился нынешним летом, Алина ходит, опираясь на костыль, и мечтает, что когда-нибудь сможет ходить и избавиться от страха что-нибудь сломать.

Первый тревожный сигнал прозвучал еще в сентябре 2005 года, когда ребенку едва исполнился месяц. Марина, мама Алины, заметила, что левая нога у малышки двигается как-то скованно. Марина обратилась к ортопеду, а тот сразу же направил ребенка на консультацию в Москву.

— В больницу имени Святого Владимира нас госпитализировали сразу после осмотра. Предварительно Алине поставили диагноз «остеомиелит» (воспаление кости). Но позже, когда на рентгеновском снимке врачи увидели сросшиеся переломы бедер, полученные внутриутробно, диагноз поменяли на несовершенный остеогенез. Оказалось, что кость правой ноги срослась правильно, а левой — со смещением. Три недели девочка пролежала на вытяжении», — вспоминает Марина. Но довольно быстро восстановилась, из-за чего врачи в диагнозе усомнились. Алину выписали домой под наблюдение местного ортопеда, и жизнь пошла своим чередом.

В четыре года родители определили дочку в детский сад. Но через год Алина сломала ногу. «Она просто спрыгнула с дивана — думала, ушиб, а оказалась перелом левого бедра», — рассказывает Марина.

Врачи Московской областной детской больницы в Сокольниках, куда направили Алину, провели операцию и установили ей в ногу телескопический штифт для фиксации кости. В конце октября его сняли.

— Алина вернулась в садик, но через два месяца начала жаловаться на сильные боли в левой ноге. Ей было больно на нее наступать, даже дотрагиваться. Мы в очередной раз бросились к врачу, и выяснилось, что Алина практически ходила на сломанной ноге — у нее обнаружилась начальная стадия перелома, которую врачи



ФОТО: СЕРГЕЙ ВЕЛИКИН

КАК ПОМОЧЬ

Для спасения Алины Прус не хватает 320 000 руб.
Педиатр отделения врожденных патологий клиники «Глобал Медикал Систем» (GMS Clinic, Москва) Федор Катасонов: «Алина страдает нетяжелой формой несовершенного остеогенеза, но последствия многочисленных переломов и отсутствие адекватной физической нагрузки привели к слабости костей, мышц и в результате — двигательным ограничениям. Необходимо провести лечение, включающее курс паллионата и активную реабилитацию, и девочка сможет двигаться практически без ограничений».

Внимание! Цена лечения 460 000 руб. Торговая компания внесет 140 000 руб. Не хватает 320 000 руб.

Дорогие друзья! Если вы решите помочь Алине Прус, пусть вас не смущает цена спасения. Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Все необходимые реквизиты есть в Русфонде. Можно воспользоваться и нашей системой электронных платежей, сделав пожертвование с банковской карты или электронной наличностью, в том числе и из-за рубежа. Экспертная группа Русфонда.

ИЗ СВЕЖЕЙ ПОЧТЫ

Внимание! Цена лечения 199 200 руб. Торговая компания внесет 50 000 руб. Не хватает 149 200 руб.
Мои двойняшки Артем и Ваня родились раньше срока, оба были в тяжелом состоянии. Ваню сразу доставили в детскую больницу в Москве, благодаря лечению он быстро пошел на поправку. А вот Артема перевели в больницу только на пятые сутки — не было свободных мест. За это время у него случился остановка дыхания, в мозге произошли необратимые изменения. После выписки из больницы Артем сильно отставал от брата в развитии: в год он только начал голову держать и переворачиваться, ему поставили диагноз ДЦП. Мы начали активно его лечить, возили в реабилитационные центры, прошли три курса лечения в Московском институте медико-психиатрического лечения. Лечение помогло оплатить Русфонд. Спасибо всем, кто откликнулся! Лечение помогает, уже появились сдвиги: Артем сел, потом пошел, научился сам есть ложкой. Но врачи говорят, что лечение надо продолжать, а нам по силам его оплачивать. Помогите нам! Гюзель Письменская, г. Красногорск, МО.

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЕСТЬ В ФОНДЕ. ВОЗМОЖНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ РУСФОНДА).

КОМУ МЫ УЖЕ ПОМОГЛИ РОКАСУ ВАЙТЕКУНАСУ ОГПЛАЧЕНА СРОЧНАЯ ОПЕРАЦИЯ

18 декабря 2015 года в «МК» и на сайте Русфонда мы рассказали историю годовалого Рокаса Вайтекунаса из Москвы («По имени победитель», Елена Светлова). У мальчика редкая врожденная патология: сросшиеся пальчики рук и недоразвитая нога, вернее — полночь. Рокасу требуется многоэтапное хирургическое лечение. Мальчику взяли помощь врачи в Санкт-Петербургском НПЦ имени Г.А. Альбрехта. Вначале малышу уберут перетяжку под коленкой, нарушающую кровообращение, затем передадут ткани с нерва стопы на культю голени для формирования опорной культы, способной выдерживать длительные нагрузки. И тогда малыш, который уже так жестоко натерпелся за свою короткую жизнь, наконец, сможет ходить. Но лечение нужно начинать как можно скорее, так как к году ребенок должен научиться самостоятельно опираться и передвигаться. Единственный выход — срочная, а значит, платная операция. Но доход семьи более чем скромный. Рады сообщить: вся необходимая сумма (287 866 руб.) собрана. Мария, мама Рокаса, благодарит за помощь читателей «МК» и сайта Русфонда, подписчика «МК», пожелевшего остаться незамеченным, и торговую компанию. Принимте и нашу признательность, дорогие друзья.

И вот еще новости. Читатели «МК», сайта Русфонда, ХК «Динамо» (Москва), одна торговая компания и один фонд оплатили также лечение детского церебрального паралича Кате Петеченко (2 года, 199 620 руб.); лечение симптоматической эпилепсии Артему Якунину (5 лет, 199 620 руб., г. Орехово-Зуево); лечение специальными шлемами Саше Федотову (1 год, 180 000 руб.); операцию и расходные материалы Андрею Иштаеву (16 лет, 198 450 руб., г. Орехово-Зуево).

Информация о больных детях предоставляется Благотворительным фондом помощи тяжелобольным детям, сиротам и инвалидам «РУСФОНД».

МОСКОВСКИЙ ПРОЕКТ РУСФОНДА ДЛЯ ТЕХ, КТО ВПЕРВЫЕ ЗНАКОМИТСЯ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ РУСФОНДА

Русфонд (Российский фонд помощи) — один из крупнейших благотворительных фондов России, создан осенью 1996 года как журналистский проект помощи тяжелобольным детям. Проверив письма с просьбами о помощи, мы размещаем их на сайте фонда rusfond.ru, в газете «Московский комсомолец», «Коммерсант», в эфире Первого канала, в социальных сетях, в 79 печатных, телевизионных и интернет-СМИ в различных регионах РФ. Решив помочь, вы берете реквизиты фонда и действуете сами либо управляете пожертвованием через систему электронных платежей. Возможны переводы с кредитных карт, электронной наличностью и SMS-сообщением, в том числе из-за рубежа (подробности на rusfond.ru/moscow). Мы просто помогаем вам помогать. Всего за 19 лет собрано 7,485 млрд руб. На эти деньги мы помогли более чем 13 тысячам детей. В 2016 году (на 13 января) собрано 22 743 446 руб. Из них детям Москвы и Московской области — 1 392 436 руб. Фонд — лауреат национальной премии «Серебряный лучник». Награжден почетным знаком «Милосердие» №1 Министерства труда и социального развития РФ за заслуги в развитии российской благотворительности. Фонд организует акции помощи в дни национальных катастроф.

В этом выпуске за пожертвование детям мы благодарим компанию METRO Cash & Carry.
РЕКВИЗИТЫ: Благотворительный фонд «Русфонд», ИНН 7743089883, КПП 774301001, р/с 40703810700001449489 в АО «Райффайзенбанк», г. Москва, к/с 30101810200000000700, БИК044525700.
Назначение платежа: Организация лечения, фамилия и имя ребенка. НДС не облагается.

Вы можете помочь детям, сделав SMS-пожертвование.
Отправьте слово **ДЕТИ** на номер **5542**

Стоимость сообщения — 75 рублей. Абонентам МТС и ТЕЛЕ2 нужно подтверждать отправку SMS.

Адрес фонда: 125252, г. Москва, а/я 50; **rusfond.ru**;
e-mail: rusfond@rusfond.ru; **moscow@rusfond.ru**;
Телефоны: в Москве 8-800-250-75-25 (звонок бесплатный), благотворительная линия МТС), тел./факс 8 (495) 926-35-63, с 10.00 до 20.00.

МЕДСОВЕТ

То тепло, то холод, то снег, то дожди — так можно охарактеризовать первый месяц нового, 2016 года. В принципе к подобного рода атмосферным скачкам москвичи уже давно привыкли. Но это вовсе не значит, что человеческие сосуды стали железными, — они такие же, как и тысячи лет назад: эластичные, живые, состоящие из мышечных волокон. А потому очень уязвимы. Не случайно инфаркты и инсульты чаще бывают именно в период неустойчивой погоды, когда резкий минус переходит на плюс. И наоборот. Что выходит за рамки климатической нормы.

Как уберечь свое сердце и сосуды от экстремальных атмосферных перепадов? Об этом нашим читателям рассказывает «сердечный знаток», директор Научно-практического центра интервенционной кардиологии и друг нашей газеты **Давид ИОСЕЛИАНИ**.

Первые проявления заболевания: остро возникшая боль за грудиной, часто нестерпимая. Боль может отдавать в плечи, в шею, в живот, под лопатку. Боль вначале может исчезать, принимая в дальнейшем постоянный характер. Она может сопровождаться холодным потом, чувством страха, рвотой, резкой слабостью, перебоями в работе сердца.

Что надо делать: принять таблетку нитроглицерина под язык и таблетку аспирина; при возможности лечь; в крайнем случае сесть и немедленно вызвать «скорую помощь».

Чего делать не надо: заниматься самолечением; тратить время на звонки знакомым врачам с целью консультации; в короткий промежуток времени (несколько минут) принимать несколько таблеток нитроглицерина или других препаратов, в особенности при отсутствии опыта их применения.

На сегодняшний день имеются следующие методы лечения. Лекарственный: эндоваскулярный — восстановление кровотока в сосуде сердца путем использования специальных катетеров;



АЛЕКСАНДРА ЗИНОВЬЕВА

СОСУДЫ, ВСТАНЬТЕ В КРУГ

«Это должен знать каждый: острый инфаркт миокарда — убийца №1»

хирургический — восстановление кровотока в сосуде сердца путем оперативного вмешательства (аортокоронарное шунтирование).

Важнейшим положительным фактором в борьбе с таким грозным заболеванием сердца, как острый инфаркт миокарда, является быстро начатое лечение. А это во многом зависит и от вас: прямо сейчас бросайте курить; берите собаку и идите на прогулку, даже если у вас нет. Если у вас есть лишний вес — это лишние проблемы. Ешьте больше овощей, контролируйте уровень вашего артериального давления.

Вы в группе риска, если: у вас уже есть артериальное давление выше нормы; если повышен уровень холестерина в крови; если среди ваших родственников есть сердечники и гипертоники; если вы находитесь в состоянии постоянного стресса; если вы мало двигаетесь; если у вас есть лишний вес; вы курите; вы старше сорока лет. Все это означает, что у

вас, к сожалению, имеется повышенный риск инфаркта сердца, гипертонической криза и инсульта.

«Не откладывайте свой визит к врачу-кардиологу, — советует опытный кардиохирург Давид Георгиевич Иоселиани. — Доктора вам обязательно помогут. Лечить заболевание и их осложнения значительно легче на ранних стадиях. Ведь правильное распространение крови по всему организму человека осуществляется именно за счет нормальной работы сердечно-сосудистой системы. А ее основным органом является сердце. Каждый его удар способствует тому, чтобы кровь двигалась и питала все органы и ткани».

...Кстати, в организме взрослого человека общая длина системы, состоящей из кровеносных и лимфатических сосудов, составляет порядка 100 тыс. км. А отвечает за ее нормальное функционирование именно наше сердце.

Александра ЗИНОВЬЕВА.

НЕОТЛОЖКА

НАЗВАНИЕ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	АДРЕС, ТЕЛЕФОН
МИР СЛУХА Сеть сурдологических центров	Слуховые аппараты по сниженным ценам! Спешите приобрести слуховой аппарат до повышения цен! Пенсионерам скидки! Выезд на дом	Ст.м. «Сухаревская», «Парк культуры», «Белорусская», «Тулуская», «Третьяковская», (495) 411-90-16
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА Эксимер	Отличное зрение в любом возрасте — это возможно! Помощь при катаракте и глаукоме. Экзимерлазерная хирургия. Детская офтальмология	Ул. Марксистская, д. 3, (495) 620-35-55 , www.eximerclic.ru Лицензия № ЛО-77-01-004624 Департамент 30 от 13.02.2012 г.

Перед приемом лекарственных средств, обращением за медицинскими услугами или приобретением медицинской техники необходимо ознакомиться с инструкцией по применению (в т.ч. на предмет наличия противопоказаний) либо получить консультацию специалистов.
По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: (495) 781-47-40