

Здоровье - качество жизни

Пять прививок, которые спасли мир

Натуральная оспа
Натуральная (черная) оспа - высокозаразная вирусная инфекция, особо опасная болезнь, характеризующаяся тяжелым течением, высокой температурой, а порой и судорогами, сыпью на коже и слизистых оболочках, превращающейся в пузыри и оставляющей затем на их месте характерные темные струпья. Летальность среди заболевших - от 40 до 90%.

Вариоляция - метод проведения прививок против оспы, известный на Востоке с раннего Средневековья, в Индии - с VIII века, в Китае - с X века. Он применялся в Африке, Скандинавии, на Урале и в Сибири. Екатерина II выпустила первый в мире документ, регламентирующий прививки. В 1808

У человека, похороненного около 7000 лет назад, обнаружили характерные для туберкулезного поражения изменения скелета. Туберкулез называли "чахоткой", "сухоткой", "золотухой".

В XIX и начале XX века основным методом борьбы с чахоткой являлась климатотерапия, действовали специализированные противотуберкулезные санатории. В 1882 году Роберт Кох объявил, что открыл бактерии, вызывающие заболевание. В 1897 году Френсис Уильямс обнаружил, что болезнь в легких заметна в рентгеновских лучах. В 1904 году Алексей Абрикосов опубликовал исследование, в которых описал картину состояния легких на рентгенограмме при начальных стадиях туберкулеза.

ринфский кашель".

В 1173 году в Англии, Германии и Италии была зафиксирована первая вспышка гриппа. В 1580 году впервые задокументировали масштабную пандемию гриппа. В XVI веке в Италии ей дали название - инфлюэнца. В 1918-1920 годах - смертоносная пандемия - "испанка", вызванная вирусом H1N1. В пандемии погибли по различным сведениям от 20 до 100 миллионов человек, болезнь коснулась 20-40% населения всей планеты.

Научные открытия: 1931 год - американец Ричард Шоуп, изучая грипп у свиней, обнаружил вирус гриппа; 1933 год - английскими вирусологами Уилсоном Смитом, Кристофером Эндрюсом и Патриком Лейдлоу впервые идентифицирован вирус гриппа типа А; 1936 год - русские ученые А.А. Смородинцев и Л.А. Зильбер описали вирус гриппа А; 1940 год - Томас Френсис открыл вирус гриппа типа В; 1940 год - стало известно, что вирус гриппа можно культивировать на куриных эмбрионах; 1947 год - Ричард Тейлор выделил вирус гриппа типа С. 1957 - 1958 годы - пандемия "Азиатского гриппа", тип H2N2. Погибли более 70000 человек. 1968 год - "Гонконгский грипп", тип H3N2. Жертв - 33800 человек. В 1977 - 1978 гг. - "Русский грипп". Вирус H1N1 уже вызывал эпидемию в 50-х годах, поэтому болели рожденные после 1950 года. В 1997, 2003 годах - в Гонконге и Азии вспышки "птичьего гриппа", H5N1. В 2009 году - "Свиной грипп", тип H1N1. Погибли более 2000 человек. В 2013 году - в Китае эпидемия вируса H7N9. Заболели 453 жителя, 175 умерли.

Бороться с гриппом позволили следующие достижения науки: открытие способности вируса гриппа к мутациям, а также выявление всех участков вируса, способных к изменчивости; создание вакцины против гриппа. Единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Болезнь у привитого человека если и возникает, то протекает гораздо легче и, главное, без осложнений. Состав современных вакцин защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Не так страшен грипп, как его осложнения!

Коронавирус
По статистике, 20% пациентов, заразившихся коронавирусом и проходивших лечение, имеют признаки повреждения миокарда, у 44% врачи выявили аритмию, у 38% - проблемы со сворачиваемостью крови, у 27% - проблемы с почками, у 39% пациентов - с желудочно-кишечным трактом. Коллективный иммунитет - это более 60% привитого населения (вакцины ГамКовидВак (Спутник V), ЭпиВакКорона, КовиВак, Спутник Лайт). Все вместе поставим надежный заслон коронавирусу!

Калужское региональное отделение РО "Знание" Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

Профилактические прививки - залог Вашего здоровья!

Электромагнитное излучение - источник опасности

В жилых помещениях бытовые приборы, работающие с использованием электрического тока промышленной частоты 50 Гц, напряжением 220 В, являются источниками электромагнитных излучений (ЭМИ) и электромагнитных полей (ЭМП). К источникам ЭМП относятся также электропроводка. Наиболее высокие уровни ЭМИ и ЭМП создают электроприборы: СВЧ- и индукционные печи, аэрогрили, электроплиты, холодильники с системой "без инея", кухонные вытяжки, мобильные телефоны, фены, электробритвы, пылесосы, миксеры, кондиционеры, утюги, компьютеры и ноутбуки, мобильные телефоны и роутеры, радионяни, стиральные машины. Такие привычные и полезные нам в быту, они являются источником опасности для нашего здоровья и здоровья наших детей.

Электромагнитное излучение (ЭМИ) опасно тем, что воздействует на нервную, иммунную, сердечно-сосудистую, репродуктивную и эндокринную системы организма.

В особой группе риска находятся дети и беременные женщины. Растущие и развивающиеся ткани наиболее подвержены неблагоприятному влиянию электромагнитного поля, а активный рост человека происходит с момента зачатия примерно до 16 лет. Регистрируется все больше врожденных отклонений у детей.

Дети, проживающие в домах, оснащенных связью Wi-Fi, с включенными несколькими мобильными телефонами, компьютерами, телевизорами и другой техникой часто страдают нарушением сна: они тяжело просыпаются либо долго не могут уснуть, имеют нездоровый сон. МРТ-исследование у лиц, подвергшихся облучению ЭМИ, выявляет пониженную активность одновременно нескольких областей мозга. Для многих лишние сна - это только начало больших проблем. Возможны проблемы с памятью, развитие депрессии.

У детей из-за малых размеров и объема головы удельная поглощенная мощность больше по сравнению со взрослой и излучение проникает глубже в те отделы мозга, которые у взрослых, как правило, не облучаются. С ростом головы и утолщением костей черепа уменьшается содержание воды и ионов, а значит и проводимость.

Сердце реагирует на окружающие беспроводные сети, 3G-интернета или мобильных телефонов увеличением частоты сердечных сокращений аналогично ситуации в условиях стресса.

Большое количество опытов на животных показывает, что воздействие ЭМИ увеличивает риск развития опухолей. Длительное воздействие ЭМИ на человеческое тело не только повышает температуру тканей, но и меняет состав клеток и межклеточного пространства, нарушает синтез белков, а также приводит к развитию в организме неконтролируемых и неопределяемых митозов (делений клеток). Понятно, что если ребенок будет сутками находиться около включенного Wi-Fi, то это крайне опасно для здоровья.

ЭМИ влияет и на репродуктивное здоровье: изменяется как качество спермы, так и состояние яйцеклеток. Мыши, подвергнутые экспериментально в течение 45 дней по 2 часа в день значительному повышенному уровню излучения Wi-Fi, имели повреждения

половых клеток и нарушения структуры их ДНК, отмечались гибель яйцеклеток и аномальные беременности. Беременным следует избегать использования беспроводных устройств и находиться дальше от зон Wi-Fi.

Как защитить детей от воздействия электромагнитных излучений?

Покупайте качественную современную электронику и компьютеры только известных марок с сертификатами их безопасности. К компьютеру нужно покупать только жидкокристаллический монитор. Приобретите к монитору защитный экран. Следите, чтобы дети находились подальше (до 2 м) от работающей техники и приборов, не держали включенные мобильные телефоны, ноутбуки, планшеты близко к телу.

Ограничьте время просмотра телепередач детьми начальных классов до 30-40 минут, а средних классов - до 60-90 минут. Допустимое время просмотра детей у компьютера в 5 лет - 5 минут, в 6-7 лет - 10 минут, в 7-9 лет - до 25 минут. После использования обязательно выключать или переводить экран в режим ожидания. Расстояние между лицом ребенка и экраном монитора должно быть не менее 50 см. По возможности не размещайте телевизор и компьютер в детской комнате.

Максимально ограничьте частоту и продолжительность разговоров ребенка по мобильному телефону (не более трех минут). Вы можете дать мобильный телефон ребенку для входящих вызовов, но договоритесь, что звонить ребенку будете только сами, а ребенок без крайней необходимости звонить вам не должен. Объясните, что держать телефон во время разговора нужно на некотором расстоянии от головы. После нажатия кнопки набора номера поднесите устройство к уху лучше через некоторое время, когда пройдет соединение и ребенок услышит ваш голос. Безопаснее использовать режим спикерфона (громкой связи) для звонков. Общайтесь с помощью SMS вместо разговора. Если есть возможность - общайтесь по стационарным аппаратам, они безопасны.

В тех местах, где прием слабый, мобильный телефон потребляет больше энергии и, следовательно, излучает больше. Избегайте использования мобильного телефона в районах плохого приема.

Выработайте привычку у ребенка просто выключать телефон, когда он его не использует (например, когда все дома или на занятиях). На время сна телефон не должен находиться в комнате ребенка.

Хранить собственный телефон ребенок постарше должен как можно дальше от тела. При этом - в отдельной сумке, а не в кармане одежды, и никак не на ремешке на шее. Дома хранить мобильное устройство лучше в коридоре. Купите ребенку сумку и рюкзак с отсеками для мобильных устройств связи с защитой от ЭМП, которая помогает поглотить часть излучения электронных приборов.

Максимально ограничьте контакт детей любого возраста с источниками ЭМИ, а особенно маленьких. И если техника и приборы не используются - отключайте питание. Пусть техника для дома приносит только пользу.

Е.В. ПОНОМАРЕВА, заведующая ОРИАПП для ЦГН

СТОП коронавирус!

20% пациентов, заразившихся коронавирусом и проходивших лечение, имеют признаки повреждения миокарда, у 44% пациентов врачи выявили аритмию, у 38% - проблемы со сворачиваемостью крови, у 27% - проблемы с почками, с желудочно-кишечным трактом - у 39%.

ЭпиВакКорона

КовиВак

Гам-Ковид-Вак ("Спутник V")

Спутник Лайт

Справимся?

Коллективный иммунитет - более 60% привитого населения

не привит, но все еще здоров

привит и здоров

не привит, болел и заразил

Большая часть населения привит коллективно

Распространение вируса прекращается

году (во время трех одновременно идущих войн) в России привили от оспы почти 300 тысяч младенцев.

10 апреля 1919 года В.И. Ленин подписал декрет "Об обязательном оспопрививании". 1936 год - последний в истории СССР, когда были зафиксированы местные, не из-за границы вспышки оспы. Всеобщая поголовная вакцинация победила оспу в СССР. 12 июня 1958 г. ВОЗ по предложению советских врачей приняла программу глобальной ликвидации натуральной оспы. Последний случай заражения оспой на земле зафиксирован в 1977 году в Сомали.

Дифтерия
Дифтерия - инфекционное заболевание, вызываемое бактерией (дифтерийная палочка). Чаще всего поражает ротоглотку, но нередко затрагивает гортань, бронхи, кожу и др. Дифтерийная палочка выделяет ядовитый токсин, который попадает в кровь и распространяется по организму, вызывая поражение сердечно-сосудистой и нервной систем. С 1923 года в РСФСР проводятся регулярные вакцинации от дифтерии.

Полиомиелит
Полиомиелит - острое вирусное инфекционное заболевание. Характеризуется острыми воспалительными изменениями носоглотки, кишечника и поражением нервной системы, приводящим к параличам.

После массовой иммунизации, направленной против полиомиелита, к 1961 году были привиты свыше 100 миллионов человек (80% всего населения СССР).

Туберкулез
Туберкулез - широко распространенное в мире инфекционное заболевание человека и животных, вызываемое микобактериями - палочками Коха. Туберкулез обычно поражает легкие, но нередко и другие органы и системы.

В 1918 году в нашей стране был создан Народный комиссариат по здравоохранению. К 1936 году в противотуберкулезных диспансерах и санаториях работали 27000 врачей. К концу 1939 года научно-исследовательские институты туберкулеза ежегодно выпускали по 500 фтизиатров. К 1941 году число противотуберкулезных диспансеров и пунктов увеличилось с 43 до 1048. В начале 1941 года в СССР было 1687 противотуберкулезных диспансеров, 100000 коек для больных туберкулезом, 18 научно-исследовательских центров, 38000 врачей.

В 1948 году было принято Постановление Совета министров СССР "О мероприятиях по снижению заболеваемости туберкулезом". Стали широко распространяться флюорографический метод обследования населения (для детей - реакция Пирке и Манту), противотуберкулезная вакцинация. К 1990 году по всей стране фиксировались единичные случаи запущенной формы заболевания.

В настоящее время прививки против туберкулеза являются обязательными в 64 странах мира и еще в 118 - рекомендуются. Полная вакцинация прививкой BCG является гарантией от тяжелого развития туберкулеза. Ежегодная флюорография - раннее обнаружение туберкулеза - успешное лечение. Около 25% населения мира инфицированы туберкулезом. Соблюдение рекомендаций ВОЗ снижает риск развития заболевания. Россия - лидер по выявлению болезни: диагностируют 99% случаев от числа больных. По данным ВОЗ, туберкулез ежегодно уносит более 1,3 млн жизней. В России показатели снижаются так быстро, как нигде в мире.

Грипп
Грипп - как "простуда" - известен с древности. В 412 году Гиппократ описал заболевание "пе-