

НАДО ЗНАТЬ

Март – месяц укрепления иммунитета

По данным ВОЗ, всего 10% людей обладают иммунитетом, который защищает их практически от всех заболеваний. Еще 10% имеют врожденный иммунодефицит, они болеют очень часто. У оставшихся 80% сила иммунной системы зависит от условий и образа жизни

Иммунитет – это устойчивость организма к инфекционным агентам и чужеродным веществам. Он бывает двух видов – врожденный и приобретенный. Врожденный формируется внутриутробно и зависит от здоровья и образа жизни матери. Приобретенный – следствие перенесенного заболевания. Эффективность иммунной системы на 50% зависит от образа жизни. В числе здоровых привычек – сбалансированное питание, умеренные физические нагрузки, здоровый сон, свежий воздух, отказ от курения и алкоголя, бережное отношение к нервной системе, личная гигиена.

Отрицательно влияют на работу иммунной системы загрязнение окружающей среды, нерациональное питание, голодание, дефицит витаминов и микроэлементов, хронический стресс, нарушение режима сна и отдыха, длительное нахождение на открытом солнце и увлече-

ние загаром, чрезмерные физические нагрузки и, наоборот, гиподинамия, курение, злоупотребление алкоголем.

Следствием снижения иммунитета являются инфекционные заболевания. Для их предупреждения, ограничения распространения и ликвидации разработана вакцинопрофилактика, или иммунизация, – система профилактических прививок.

В России иммунизация проводится согласно Национальному календарю профилактических прививок. Это система обязательных вакцинаций, осуществляемых в определенном возрасте детям и взрослым, которая позволяет наиболее полно защитить от опасных инфекционных болезней – туберкулеза, полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка, кори, краснухи, эпидемического паротита, вирусного гепатита В, гриппа, гемофильной и пневмококковой инфекций и др. Все привив-



ки в рамках Национального календаря профилактических прививок осуществляются в государственных медицинских организациях бесплатно, детям – с согласия родителей.

Сегодня иммунизацию рассматривают как стратегическую инвестицию в охрану здоровья, благополучие каждого человека и нации в целом. Между Всемирной организацией здравоохранения в числе топ-10 глобальных угроз здоровью населения на 2019 год под номером восемь назвала недоверие к вакцинам. Опрос более 65 000 человек из 67 стран мира по вопросам приверженности к вакцинопрофилактике, проведенный Лондонской школой гигиены в 2016 году, показал, что россияне выразили самый высокий уро-

вень скептицизма в отношении необходимости вакцинации детей – 17,1% при среднем мировом уровне 5,8%.

На парламентские слушания в Госдуме России внесены предложения о включении в российское законодательство мер ответственности за публичные призывы к отказу от вакцинации, распространение медицинскими работниками недостоверной и ненаучной информации о прививках. Кроме того, главный внештатный эпидемиолог Минздрава РФ Николай Брико предложил наказывать родителей за отказ от вакцинации детей.

По материалам областного центра медицинской профилактики

К СВЕДЕНИЮ

Если к врачу невозможно попасть

В соответствии с Конституцией Российской Федерации каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Но далеко не каждый человек, пришедший в поликлинику, знает, к кому обратиться с вопросами о качестве обслуживания, о порядке получения медицинской помощи в системе ОМС. Для помощи застрахованным по ОМС гражданам создан институт страховых представителей.

Система страховых представителей состоит из трех уровней. Первый уровень – это специалисты контакт-центров, которые консультируют по вопросам обязательного медицинского страхования, помогают сориентироваться в том, какие документы необходимо предъявить страховой компании для оформления полиса ОМС, оказывают содействие в выборе ближайшего медицинского учреждения и предоставляют иную справочную информацию. Кроме того, страховой представитель первого уровня информирует

о возможности прохождения диспансеризации.

Страховые представители второго и третьего уровней осуществляют работу с письменными обращениями и жалобами застрахованных по ОМС граждан, оповещают о необходимости проведения профилактических мероприятий и диспансерного наблюдения, проводят информационное сопровождение застрахованных на всех этапах оказания им медицинской помощи, в том числе при госпитализации. При необходимости страховые поверенные организуют экспертизу качества проведенного лечения, контролируют соблюдение докторами установленных стандартов лечения, помогают урегулировать разногласия между пациентом и медицинской организацией, а также помогают в случае долгого ожидания приема врача или проведения необходимого обследования, отказа от предоставления медицинской помощи или принуждения к оплате услуг, которые должны оказываться бесплатно.



ПРОБЛЕМА

Повторите, я не слышу!

Во всем мире число людей с социально значимыми нарушениями слуха превышает 466 млн, из них более 34 млн – дети. В Российской Федерации более 15 млн человек с нарушениями слуха, среди них более 1 млн детей

Причины нарушения слуха

- генетические и врожденные аномалии развития уха
- заболевания, перенесенные женщиной во время беременности (краснуха, грипп и т.д.)
- детские инфекции (корь, скарлатина, паротит, менингит)
- гнойный средний отит
- поражения слухового нерва
- черепно-мозговая травма
- опухоли
- шумовая травма

- воздействие токсических для органов слуха лекарств – салицилатов, хининов, аминогликозидов, мочегонных препаратов (фуросемид, этакриновая кислота), некоторых противоопухолевых средств
- перегрузка шумами современного города
- использование наушников (гарнитур), телефонов, плееров

Первые симптомы

- ✓ нарушение разборчивости речи
- ✓ частые просьбы повторить фразы

- ✓ затруднения в общении и пользовании телефоном
- ✓ увеличение громкости радио и телевизора
- ✓ трудности в восприятии высоких частот

Если появились такие симптомы, следует как можно быстрее обратиться к оториноларингологу.

Профилактика заболевания

– Избегать излишней слуховой перегрузки в быту. Если уровни интенсивности звуков находятся в пределах 70 децибелов (дБ), то



патологических изменений не будет. Если громкость превышает 80 дБ, то такой шум, особенно длительный, вредит здоровью. К примеру, отбойный молоток дает 90 дБ, ансамбль рок-музыки – 110 – 140 дБ, гром – 130 дБ. Под действием звуковых волн барабанная перепонка колеблется и постепенно теряет эластичность, притупляется слух. Очень сильный звук мо-

жет вызвать разрыв барабанной перепонки.

– Ограничивать время пользования наушниками и уменьшать силу звука плеера. Постоянно слушающая музыка через наушники, человек незаметно для себя гложет. Постепенно увеличивая громкость, он доводит звук до опасной отметки 90 дБ и более, когда звук из наушников слышен даже тем, кто находится рядом.

– Ежедневно мыть ушные раковины, не проникая в слуховой проход. Извлекать накопившуюся серу должен только специалист. Следует своевременно удалять очаги инфекции, аденоиды, полипы, лечить воспалительные очаги ушной раковины, сопутствующие заболевания, исправлять носовую перегородку.

– Закрывать уши при сильном ветре и минусовой температуре.

– Регулярно проверять слух. Тугоухость может развиваться постепенно и долго оставаться незамеченной. Она особенно опасна в детском возрасте, так как отражается на развитии ребенка.

По материалам областного центра медицинской профилактики