



Санкт-Петербургский
государственный медицинский университет
имени академика И.П.Павлова

Город здоровья

№ 6 (10) пятница, 23 декабря 2011 года

16 клиник – 100 отделений

Газета Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И.П.Павлова

В номере:

Секреты праздничного
столаЛабораторная диагностика
в Первом медицинском

Минус на вирус

стр. 2

стр. 3

стр. 4

Тема номера:

Новогоднее настроение



Сергей Михайлович Яшин,
профессор, д.м.н., зав. кафедрой госпитальной хирургии № 2, и.о. ректора СПбГМУ им. акад. И.П.Павлова

«Путешествие по городу здоровья»

Когда мы слышим слова «медицинский университет» – у большинства из нас возникает образ огромного здания с аудиториями, студентами, преподавателями. Но Первый медицинский – это не просто здание. Это огромный город, где есть и учебные корпуса, и библиотеки, и общежития. Но самое главное – это клиники, в которых лечатся люди.

Сегодня экскурсия по этому городу, проводит ее «мэр» – и.о. ректора Сергей Михайлович Яшин.

– Сергей Михайлович, Вам слово.

– Немного истории.

В консервативном российском обществе XIX века такое учреждение, как Женский медицинский институт, могло быть открыто только на частные пожертвования. Среди тех, кто внес вклад в строительство ЖМИ – так при открытии назывался Университет – были великие ученые, медики, обще-

ственные деятели: И.И.Мечников, Д.О.Отт, И.М.Сеченов, Л.А.Шанявская, М.Л.Нобель-Олейникова. Многие из них также сыграли значительную роль в становлении многогранной медицинской школы. В.К.фон Анреп, В.М.Бехтерев, Г.Ф.Ланг, М.Д.Тушинский, М.В.Черноруцкий, Т.С.Истаманова, М.Г.Привес, Ф.Г.Углов, В.И.Колесов, А.В.Вальдман, В.А.Миняев, В.А.Алмазов, М.С.Плужников – десятки выдающихся людей в разные годы закладывали традиции, бережно хранимые и соблюдаемые в Университете до сих пор.

«1 мед» – единственный университет в городе, имеющий в своей структуре поликлинику: в следующем году со дня ее основания исполняется 177 лет. Открытие в 1835 году Петропавловской больницы для бедных стало спасением для сотен людей, бывших не в состоянии платить за лечение. Спустя 100 лет больница была передана Университету (тогда – Институту) как клиническая база. Сегодня поликлиника № 31 – это современное медицинское учреждение, где Вы можете получить высококвалифицированную помощь по самым разным направлениям, где каждый врач придерживается позиции индивидуального и корректного отношения к здоровью пациента. За более чем полутора вековую историю многое изменилось: увеличилось количество помещений, усовершенствовались методы лечения.

Но одно осталось неизменным – дух врачевания, и по сей день царящий в каждом кабинете поликлиники, в каждом корпусе Университета.

Путь длиной в 115 лет.

«Город здоровья» – это более 100 отделений в 16 клиниках, станция скорой медицинской помощи, консультативно-диагностический центр, центр лабораторной диагностики, родильный дом,

отделение переливания крови. Это врачи, опыт и квалификация которых признана как в России, так и за рубежом. Среди них – 5 академиков и 5 членов-корреспондентов РАМН, более 600 профессоров, 12 главных специалистов города и Северо-Западного федерального округа. Большинство клиник Университета прошли путь развития, длиной в 110 лет – путь, полный научных достижений, множества спасенных жизней и благодарных пациентов. Здесь, в «городе здоровья», в клинике факультетской хирургии впервые в мире была проведена операция маммарокоронарного шунтирования, здесь, на кафедре госпитальной хирургии №1 впервые в мире прошла успешная трансплантация трахеи, здесь была проведена первая в России неродственная трансплантация стволовых клеток ребенку. Здесь закладывались основы лазерной хирургии, был открыт первый в Европе Государственный рентгенологический, радиологический и раковый институт, первый в СССР НИИ пульмонологии, первое в Ленинграде отделение гемодиализа для лечения больных с хронической почечной недостаточностью.

СПбГМУ им. акад. И.П.Павлова – это опыт, который будет востребован последующими поколениями врачей, это история искусства медицины – искусства, которое нельзя отложить «на завтра», как нельзя отложить «на завтра» чью-либо жизнь, и это люди, чья искренняя преданность делу, друг другу и родному Университету являются основой его благополучия и развития.

В Новом году желаю Вам, дорогие друзья, крепкого здоровья! Относитесь бережнее к себе и своим близким, пусть изо дня в день Вам сопутствуют удача, прекрасное настроение и, конечно, хорошее самочувствие!



Елена Александровна Аравийская,
д.м.н., профессор кафедры дерматовенерологии с клиникой, врач дерматовенеролог-косметолог, член Международного комитета по косметике

Мороз и солнце

– Каковы основные правила ухода за кожей в зимний период?

– Мы живем в прекрасном городе, но, к сожалению, климат у нас не всегда благоприятен для кожи. Негативные влияния зимой связаны не только с низкими температурами воздуха, как в других регионах, но и с высокой влажностью, ветрами, осадками, перепадами температуры. Стрессовое воздействие на кожу и весь организм ассоциировано и с коротким световым днем. Эти условия отнюдь не «закаляют» кожу, как думают некоторые из нас...

Экстремальные факторы внешней среды постоянно испытывают барьерные свойства кожи на прочность. Именно поэтому важно продумать комплексную систему защиты. Прежде всего, необходимо со-

блюдать правила повседневного ухода за кожей. А правила для зимы очень просты: бережное очищение и правильное увлажнение. Современная косметология предлагает широкий спектр средств для ухода за кожей зимой, при этом, каждый может подобрать себе продукты из любой ценовой ниши. В этом я абсолютно уверена!

Кожу зимой важно очищать бережно, не увлекаться скрабами и не использовать спиртовые растворы. Наиболее оптимальными средствами для очищения можно считать таковые, предназначенные для сухой и чувствительной кожи. Это могут быть специальные мицелловые растворы, гели, пенки, косметическое молочко. Что касается крема, то он может быть просто увлажняющим, а может быть увлажняющим и питательным одновременно. Дело в том, что современные технологии изготовления увлажняющих кремов позволяют использовать их в морозное время года. Эмульсии, сделанные в условиях высокотехнологичного косметического производства, как бы «прячут» воду внутри, и она не оказывает повреждающего действия при минусовых температурах. Важно соблюдать следующее правило: крем наносят тонким слоем, легкими движениями, не позднее чем за 20 минут до выхода на улицу. Женщинам следует также напомнить, что декоративная косметика в виде тональных кремов и пудры тоже оказывает определенное защитное действие. Так что не стоит отказываться от нее. Главное – правильно подобрать такие средства по типу кожи, текстуре и оттенку. Следует подчеркнуть, что при выборе средств для ухода за кожей профессионалы все больше

С чем у Вас ассоциируется Новый год?

Новый год — это праздник, который окрашен самыми приятными детскими воспоминаниями: елка, карнавалный костюм, подарки. Ассоциации с мерцающими свечами, яркими новогодними игрушками, звоном колокольчиков, запахом елки, мандаринов и только что испеченного новогоднего печенья...

Для меня Новый год — это мой любимый тихий семейный праздник. Встречаем мы всегда в тесном семейном кругу, и я очень рада поддерживать эту традицию.

Как Вы обычно готовитесь к Новогодним каникулам?

Я готовлю оригинальные подарки для своих близких и друзей, всегда сама их упаковываю. Хочется каждый раз порадовать чем-то особым.

Может быть, у Вас есть свои особые новогодние традиции?

К традициям, пожалуй, отнесу кухню. Я обычно готовлю блюда, которые делали еще мои бабушки. На столе всегда вкусное мясо, пироги, а также чак-чак.

Что бы Вы пожелали читателям «Города здоровья» в преддверии Нового года?

Дорогие читатели «Города здоровья», я желаю Вам счастливого Нового года. Пусть исполняется все, что задумано. Здоровья Вам и Вашим близким.

отдают предпочтение косметике, которая предлагается в аптеках.

Зимой также можно использовать питательные и отбеливающие маски, как дома, так и в условиях косметологического учреждения. Кстати, именно данное время года, характеризующееся малой ультрафиолетовой нагрузкой, является идеальным временем для проведения ряда косметологических процедур, таких как пилинги, фотоомоложение, лазерные технологии.

Наконец, именно в зимнее время следует помогать коже «изнутри». В частности, очень полезно принимать препараты, содержащие омега-жирные кислоты.

В заключение важно подчеркнуть, что для правильного выбора средств для ухода и косметологических процедур необходима помощь профессионала — врача дерматолога-косметолога. В настоящее время косметология — это отдельная медицинская специальность, косметологом может работать только специалист с высшим медицинским образованием, а также прошедший подготовку по дерматологии и косметологии.

Новогоднее настроение



Валентина Петровна Покидько, врач-терапевт-гастроэнтеролог, зав. терапевтическим отделением клиники госпитальной терапии

Секреты праздничного стола

— Какие гастроэнтерологические опасности таит в себе такой серьезный праздник, как Новый год?

— Новый год — это всеобщий праздник, его встречают и дети, и взрослые, и пожилые люди, и здо-

вания. Я искренне советую тем людям, которые страдают кожными болезнями, постоянно наблюдаться у специалиста-дерматолога. Только совместные усилия помогут предупредить и победить сезонные обострения.

— Как справиться с куперозом и покраснениями кожи от холода? Существует мнение, что самый верный способ решения проблемы — это декоративные косметические средства? Как ещё можно избавиться от этого эстетического недостатка?

— Купероз (от франц. «розовая капля») — это состояние кожи, сопровождающееся стойким расширением сосудов кожи лица и формированием сосудистых «звездочек» или телеангиэктазий. Купероз характерен для начальных проявлений кожного заболевания, которое носит название розацеа. Следует отметить, что декоративная косметика решает лишь эстетическую проблему, но не лечит болезнь. Существует целая система лечения этого заболевания, включающая как наружные препараты (азольные производные, азелаиновая кислота, препараты цинка и другие), так и средства для приема внутрь (сосудистые препараты, седативные средства и другие). Очень часто розацеа развивается на фоне заболеваний желудочно-кишечного тракта (дискинезия желчевыводящих путей, холе-

— Какие кожные болезни обостряются зимой и почему?

— К сожалению, многие кожные болезни характеризуются хроническим течением и сезонностью обострения. Дерматологам хорошо известно, что в условиях неблагоприятного зимнего климата могут обостряться такие дерматозы, как псориаз, атопический дерматит, экзема, розацеа и многие другие. Действительно, если даже здоровая кожа негативно реагирует на погодные условия, то проблемная еще более уязвима и подвержена существованию большому стрессу в это время года. В связи с этим мне бы хотелось подчеркнуть, что современная дерматология — постоянно развивающаяся дисциплина. Практически каждый год появляются новые наружные средства и препараты для приема внутрь, соотвествующие лучшим мировым стандартам. В арсенале у дерматологов в нашей стране есть много способов профилактики и борьбы с обострениями. При этом какие-то пациенты могут лечиться амбулаторно, а кому-то может потребоваться и пребывание в стационаре. Все зависит от тяжести течения заболе-

Рекомендации по посещению солярия:

- Важно проконсультироваться с дерматологом-косметологом. Специалист оценит состояние кожи, ее фототип, определит количество, размер и характер неусов (или родинок) и даст рекомендации по продолжительности процедур и их количеству.
- Следует избегать в солярии минимально короткое время, покраснение кожи абсолютно недопустимо!
- После солярия важно использовать смягчающие и увлажняющие средства для тела.
- Не следует увлекаться солярием лицам старше 30-35 лет, это может усугубить признаки фотостарения.



витрине, кто их готовил, чистыми ли руками.

— Как подготовиться к празднику? Стоит ли голодать?

— Нет, категорически не стоит. Я понимаю, почему многие так делают — хотят похудеть перед праздником, надеть какой-то особый наряд, но очень опасно прекращать диету в один момент — во-первых, теряться с голодом, во-вторых, это слишком резко и большая нагрузка на организм, чреваты развитием хронических заболеваний. Кроме того, не все ведь знают о своих болезнях — нет

цистит, гастрит, дуоденит, язвенная болезнь и др.) или эндокринных расстройств. Именно поэтому многим пациентам требуются дообследования и лечение сопутствующей патологии. Очень часто дерматологи куряют таких людей совместно с гастроэнтерологом, эндокринологом, гинекологом-эндокринологом. Из общих рекомендаций следует выделить важность бережного ухода с использованием средств для чувствительной кожи. Пациентам с розацеа важно избегать инсоляции, посещения солярия. Необходимо также соблюдать диету, исключая, прежде всего, горячие, острые блюда, способные вызывать дополнительное расширение сосудов кожи лица. Из косметологических процедур очень хорошо помогает микротоковая терапия, а на определенном этапе — фотоомоложение. Отдельные расширенные сосуды можно удалять с помощью специального лазера. Мы не советуем заниматься самолечением! В любом случае, выбор методов лечения и косметологической коррекции, а также объема дополнительных исследований — за профессионалом-дерматологом.

— Зимой в поисках солнечного света многие представительницы прекрасного пола посещают солярии. Это полезно или вредно именно в зимнее время? Существуют ли особые правила посещения солярия зимой?

Город здоровья

— Ультрафиолетовое облучение оказывает на организм как положительное, так и отрицательное воздействия. В частности, к положительным сторонам ультрафиолета в малых дозах специалисты относят антидепрессивное действие, выравнивание цвета и текстуры кожи, влияние на обмен витамина Д. Вместе с тем, хорошо известно, что избыточное ультрафиолетовое воздействие способно индуцировать такие серьезные онкологические заболевания кожи, как рак и меланома. Часто загораящие люди имеют признаки преждевременного старения кожи, или фотостарения. Кроме того, многие кожные болезни могут обостряться именно на фоне воздействия УФО (например, красная волчанка, фотодерматозы, солнечная крапивница и др.). При решении вопроса о посещении солярия, независимо от времени года, необходимо тщательно взвешивать все указанные плюсы и минусы.

А вообще-то улучшить оттенок кожи можно и другими способами, например, используя автобронзанты (которые совершенно безопасны!) и принимая внутрь средства, содержащие бета-каротин (они сейчас продаются в аптеках).

Дорогие друзья, не теряйте времени, обращайтесь к специалистам!

Желаю Вам удачи!

Клиника дерматовенерологии

- Микронъекционные методы лечения возрастных изменений кожи.
- Удаление родинок, папиллом, бородавок.
- Устранение «сосудистых звездочек», «винных пятен».
- Фотозащита, фотоомоложение.

Салат «Витаминный»

Состав: Средняя белая редька (дайкон) — 1 Морковь — 2 Твердый сыр — 100гр. Небольшой пучок зеленого лука Хурма (зрелая, не вяжущая, но твердая) — 1 Соль, перец — по вкусу Яблочный уксус — 1 столовая ложка Масло растительное, кукурузное или оливковое — 3-4 ложки

Редьку, морковь, хурму, сыр — нарезать соломкой, лук мелко шинковать, чтобы он был почти незаметен, все перемешать, добавить соль, перец, яблочный уксус, заправить растительным маслом. На блюдо выложить листья зеленого салата — а уже на них сам салат.

Рецепт вкусного и полезного блюда

— Жирную, мясную пищу желать сочетать с овощами, мясо с картошкой — как все мы любим — наоборот, совсем не полезно. Изредка можно, но систематически не релать маску для лица — спелый банан размять со сливками, добавить желток и несколько капель любого масла, можно оливкового. С маской желательно полежать, а после выпить стакан горячего чая с лимоном и медом, хорошо выспаться.

— Есть ли какие-то правила, по которым рекомендуется сочетать пищу?

Город здоровья

неправильно. Также хорошо попить что-то стимулирующее — сок или кефир — до еды. Это полезно для фигуры, и пища лучше усваивается. Если вы бывали в санаториях, то обращайте внимание, что в столовой всегда стоят стаканы с компотом или чаем, чтобы была возможность сначала попить и уже затем приступать к еде. Нельзя после горячей пищи сразу есть что-то холодное — может произойти спазм, несварение, даже если нет нарушений работы желудочно-кишечного тракта.

— Нужно ли принимать какие-то препараты, ферменты?

— Многие садятся за стол уже в 10-11 вечера, прожывают старый год, на столе у нас теперь чего только нет, все хочется попробовать, и все это запивается алкоголем, познать радость, желудку приходится нелегко. Для гастроэнтерологических препаратов очень важен ритуал приема — один нужно пить до еды, другие после, поэтому если их принимать, то принимать правильно. Чтобы облегчить своему желудку прием пищи, можно принять фер-

менты — в конце или после приема пищи, перед сном.

— Как питаться в течение праздника? Нужно ли «чистить» организм?

— Конечно, будет нагрузка, но давайте стараться не переждать, меньше употреблять жирную пищу, следить, чтобы продукты были свежими, чтобы не отравиться. Не злоупотребляйте минеральной водой и другими газированными напитками, которые только усугубляют ситуацию, увеличивают площадь и степень всасывания вредных веществ. После праздников лучше действительно провести символическую чистку организма: посидеть на диете, на овощах, устройте себе разгрузочный кефирный день. Организм привык за несколько дней получать еду в большом количестве, будет требовать ещё, поэтому вам надо добиться определенной силы воли. Если есть тенденция к плохой работе кишечника, если хочется есть, но уже поздний вечер, очень хороший рецепт — на ночь выпить стакан кефира с перемешанными в нем дву-

Эффективные технологии в медицине



Денис Владимирович Череди́ченко, директор центра лабораторной диагностики

ной системы не было. Сегодня центр лабораторной диагностики располагает штатом более 200 специалистов и объединяет плановые клинические и лаборатории ургентной диагностики. Одной из основных является лаборатория контроля качества и методического развития. На базе центра выполняется порядка 4 млн тестов в год более чем по 500 показателям. Подавляющее большинство исследований выполняются для клиник нашего Университета, для амбулаторных пациентов, которые проходят лечение в Университете, а также по договорам платных медицинских услуг с другими лечебными учреждениями, а также со всеми пациентами которые заботятся о своем здоровье.

— Расскажите, пожалуйста, о новых направлениях центра.

— В состав центра входят гормональная, биохимическая, иммунологическая, гематологическая и целый ряд других лабораторий. Традиционно серьезно мы занимаемся иммунологическим направлением, с особым акцентом — на технологию проточной цитометрии: лаборатория иммунологии, крупнейшая на Северо-Западе по объемам тех задач, которые она решает.

Большое внимание уделяется исследованиям онкогематологических заболеваний, в том числе оценке минимальной остаточной болезни в динамике химиотерапии. Помимо приоритетного направления лаборатория проводит широкий спектр исследований как клеточного, так и гуморального иммунитета.

Новое направление, над которым мы активно работаем, — это диагностика генетических заболеваний. В нашем центре генетика входит в состав одной из лабораторий, но практический опыт на сегодня уже показывает, что есть все основания для создания отдельной лаборатории. База нашего центра — это практическая, прикладная работа, но мы также занимаемся научной деятельностью, причем не только

чайными ложками отрубей. За три-четыре дня это отлично прочищает организм, при систематическом приеме уменьшает уровень холестерина. Утром очень полезно попить кипяченой воды с лимонным соком и ложкой меда. Хорошо и для желудка, и для цвета лица.

— Алкоголь и алкогольные напитки. Как их избежать? На что стоит обратить внимание?

— В первую очередь, обращайтесь внимание на качество напитков — в новогодние праздники увеличивается число алкогольных отравлений.

Что для Вас Новый год?

Новый год — это всегда подведение определенных итогов — не только личных, но и профессиональных — какие были успехи, что удалось сделать. Сам Новый год всегда стараюсь проводить в окружении близких друзей, создавать вокруг себя праздничное настроение. Со студенческих лет у меня осталась традиция обязательно покупать что-нибудь новое, иногда стараюсь соблюсти китайский календарь — что-то соответствующее приготовить или надеть.

— Что Вы могли бы пожелать нашим читателям?

Как врач, желаю здоровья, чтобы приятно было встречать Новый год, ведь очень важно чувствовать себя хорошо, чтобы ничего не беспокоило, чтобы можно было надеть то, что хочется, есть то, что хочется. Чтобы здоровы были близкие, никто в семье не болел, и праздник ничем не омрачался. Спокойствия, благополучия, здоровья.



технически все заболевания, дают ясное понимание того, к какому врачу каждому конкретному пациенту стоит обращаться. Именно профилактические и диагностические процедуры сводят на нет развитие хронических болезней.

— Как правильно выбрать лабораторию?

— Сейчас много медицинских центров и лабораторий, предлагающих быстрый и качественный результат — большинство из них представлены различными коммерческими структурами, многие существуют в рамках государственных учреждений. Важный момент здесь — сама себе лаборатория, без врачей, существовать не может, она правильно развивается только в совместной работе с клиницистами — основными заказчиками новых современных методик, появляющихся на вооружении у лабораторий. Когда клиницист получает результаты анализов, он видит не только лабораторную картину, но и реальное состояние больного. При непосредственном общении клинициста и врача лабораторной службы как раз и возникает уровень доверия, необходимый для качественных лабораторных исследований. Частные лаборатории — это, в первую очередь, все-таки бизнес, красивые бренды и слоганы, но зачастую не очень высокое качество. Поэтому я бы рекомендовал обратить внимание на лабораторные службы в серьезных государственных учреждениях, где кон-

Мы выполняем порядка 4 млн тестов в год более чем по 500 показателям.

может страдать пациент. Но прежде чем прийти в лабораторию, следуйте обращению к врачу-клиницисту либо врачу общей практики, именно он дает оценку состоянию больного и назначает необходимые обследования. Мы готовы оказать всем желающим самый широкий спектр лабораторно-диагностических услуг. В центре существуют программы исследований для людей различных возрастных групп, комплексные программы, которые охватывают прак-

ком полезно. Большая ошибка запивать алкоголь минералкой — лучше запить чистой водой, тогда площадь всасывания вредных веществ будет меньше. Конечно, нужно следить и за количеством выпитого — праздник есть праздник, но в больших дозах алкоголь токсичен. Помните, что излишества одной новогодней ночи могут испортить вам все новогодние каникулы, и вместо того, чтобы гулять по городу или заниматься зимним спортом, Вы будете лежать дома или, ещё хуже, окажетесь в больнице.

Гастроэнтерология

Комплексная диагностика и лечение:

- Болезней пищевода, желудка, кишечника.
- Дискинезии желчевыводящих путей.
- Желчекаменной болезни.
- Хронического панкреатита.
- Хронического гепатита.
- Цирроза печени.

великолепные руки сотрудников, которые забирают кровь в одноразовые вакуумные системы, это обследование, выполняемые абсолютно безболезненно и в максимально сжа-

тые сроки. Результаты Вы можете получить как у нас, так и по электронной почте. Все они автоматически сохраняются в истории, которая ведется с 2003 года: мы строго соблюдаем за-

кон о неразглашении врачебной тайны, но если пациенту будет интересно сравнить свои нынешние результаты с результатами годичной давности, чтобы проследить динамику, мы

сделаем ему распечатку предыдущих лабораторных исследований.

Что бы Вы пожелали читателям «Города здоровья» в преддверии Нового года?

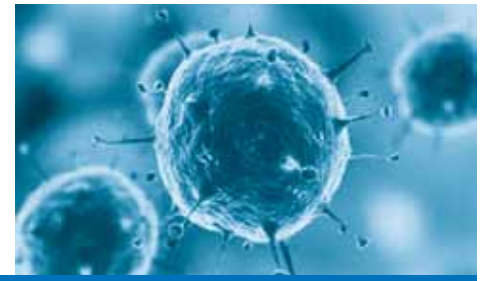
Весь коллектив центра лабораторной диагностики желает нашим читателям крепкого лабораторного здоровья в Новом году.

Интервью с вашим доктором



Минус на вирус

Каждый образованный человек знает, что так называемые простудные заболевания вызываются вирусами, а не холодом. Почему же они всё-таки простудные? И возникают, в основном, в холодное время года?



Виктория Владимировна Афанасьева,

и.о. главного врача поликлиники СПбГМУ, врач терапевт высшей категории

В быту слово «простуда» иногда относится к проявлениям простого герпеса на губах. На самом деле это группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей.

– Чем отличается вирус ОРВИ от вируса гриппа?

– Грипп и ОРВИ – острые инфекционные заболевания дыхательных путей, вызываемые вирусами. Нередко словом «грипп» в обиходе также называют любое острое респираторное заболевание (ОРВИ), что ошибочно, так как кроме гриппа на сегодняшний день описано еще более 200 видов других вирусов (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др.), вызывающих гриппоподобные заболевания у человека. Вирус гриппа может вызывать угнетение защитных систем организма, что обуславливает присоединение вторичной инфекции и осложнений. Причинами возникновения осложнений при гриппе могут быть следующие особенности инфекционного процесса: вирус гриппа оказывает выраженное капилляротоксическое действие, способен подавлять иммунитет, разрушает тканевые барьеры организма.

С чем у Вас ассоциируется Новый год?

Новый год у меня ассоциируется с началом нового этапа в жизни, с ощущением чуда. Все плохое должно остаться за боем курантов.

У Вас есть свои особые новогодние традиции?

Я обязательно готовлю подарки всем своим близким и друзьям, наряжаю елку и украшаю дом. Особых традиций у меня нет, загадываю желание под бой курантов и верю, что оно обязательно сбудется.

Что бы Вы пожелали читателям «Города здоровья» в преддверии Нового года?

Хочется пожелать беречь свое здоровье. Это самое главное в жизни. И что бы волнительная и приятная подготовка к Новому году увенчалась веселой встречей этого волшебного праздника, как в детстве.

– Как долго живет вирус гриппа?

– Он не может жить сам по себе, без воды, которая является его носителем. При достаточно высокой влажности различные штаммы могут существовать от нескольких часов до нескольких суток. На предметах – дверных ручках, книгах, столах, детских игрушках, куда попали капельки слюны больного при кашле и чиханье, вирус живет в течение 2-8 часов. Способен выживать в воздухе от 2 до 9 часов, на руках сохраняется в течение 8-15 минут, на бумаге, картоне, ткани – 8-12 часов, на металлических поверхностях – 24-48 часов. При понижении влажности и температуры воздуха устойчивость вируса вырастает: даже при температуре – 70°С он держится очень долго, да и в охлажденных слизистых оболочках размножается быстрее. Именно поэтому эпидемии гриппа возникают, как правило, в холодное время года.

– Какие простые правила борьбы с вирусными болезнями существуют?

– Правила профилактики довольно просты и хорошо известны, и поэтому кажется, что они не действуют. На самом деле – действуют. Просто часто мы забываем принять правильные меры. В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки с мылом. В помещениях, где находятся люди, особенно больные гриппом, необходимо регулярно проводить влажную уборку с использованием моющих средств. Помните, что люди с хорошим иммунитетом легче переносят инфекцию, поэтому нужно заботиться о своём здоровье: высыпаться, есть здоровую пищу, не забывать про прогулки на свежем воздухе.



Тамара Владимировна Антонова, профессор кафедры инфекционных болезней и эпидемиологии с курсом ВИЧ-медицины

– Сейчас наступил сезон ОРВИ и гриппа. Чем отличаются эти заболевания?

– Самыми распространенными инфекциями человека являются острые респираторные заболевания, большинство которых относятся к ОРВИ – острым респираторным вирусным инфекциям. Возбудители ОРВИ представлены большой группой вирусов, поражающих в организме преимущественно дыхательные пути. Как правило, это быстро протекающие инфекции (продолжительность неосложненных случаев – около 7 дней) с частым сочетанием воспаления верхних дыхательных путей с преимущественно нетяжелой интоксикацией организма. Следует сказать, что в ряде этих инфекций грипп по праву занимает особое место. Важным отличием гриппа от остальных ОРВИ является склонность к выраженной интоксикации, тяжелому и осложненному течению заболевания. Другой особенностью является его почти уникальная способность к быстрому распространению, что может приводить не только к развитию крупных вспышек (с охватом большого числа людей), но к эпидемиям и даже пандемиям. При этом заболевании принято выделять не только легкие, средней тяжести и тяжелые, но и крайне тяжелые формы. Тяжесть течения заболевания при гриппе определяется выраженностью интоксикации. В условиях тяжелой интоксикации страдают разные органы – центральная нервная система, сердечно-сосудистая, и, конечно, дыхательная. При гриппе воспаление закономерно распространяется за пределы верхних дыхатель-

ных путей и охватывает трахею, при тяжелых формах – легкие. Поражение легких может приводить к развитию острой дыхательной недостаточности. Неслучайно грипп называют «великим провокатором», так как гриппозная интоксикация может привести к тяжелым обострениям хронической патологии. Грипп требует к себе чрезвычайно серьезного отношения как врачей, так и пациентов.

– Как можно диагностировать грипп?

– Инфекция характеризуется острым началом: быстро, в течение нескольких часов температура тела повышается до высоких цифр, часто – с ознобом. Одновременно появляется сильная головная боль, преимущественно в лобных и лобно-височных областях, боль в глазных яблоках, светобоязнь, ноющие боли в мышцах, костях, пояснице, суставах. При этом больные испытывают общую слабость, разбитость, головокружение, отсутствие аппетита. К концу первых суток появляются «заложенность» носа, першение в горле, саднение за грудиной, болезненный кашель, который быстро становится грубым, надсадным, мучительным, сопровождается осиплостью голоса. Насморк обычно появляется несколько позже. При появлении подобных признаков, особенно в условиях эпидемического подъема заболевания гриппом, необходимо немедленно обратиться к врачу.

– Зачем нужно делать прививки от гриппа? Что дает вакцинация?

С чем у Вас ассоциируется Новый год?

Новый год ассоциируется всегда с ожиданием чего-то необычного, радостного, сказочного как в детстве. Этот праздник объединяет людей, и не только потому, что большинство его считают в первую очередь семейным: под бой курантов кажется, что все люди думают и чувствуют примерно одно и то же. Это добрый праздник.

У Вас есть свои особые новогодние традиции?

Перед Новым годом я всегда стараюсь приготовить своим родным и друзьям какие-нибудь маленькие сувениры «под ёлку» – это доставляет огромное удовольствие.

Что бы Вы пожелали читателям «Города здоровья» в преддверии Нового года?

Поздравляя с разными праздниками, знаменательными событиями, мы всегда желаем друг другу здоровья: все остальное в наших руках. Я искренне желаю всем читателям «Города здоровья» крепкого здоровья! При этом, считаю, многое зависит от нас с вами. Нужно любить себя, относиться к себе бережно. Желаю всем хорошего настроения, радостных событий в новом году, что, конечно, будет способствовать прекрасному самочувствию.