

Остановим туберкулез вместе

Это – инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза, при котором могут страдать любые органы, но у взрослых преимущественно поражаются легкие, у детей и подростков – лимфоузлы

Заболевание остается актуальной проблемой общества и считается одной из главных причин высокой смертности во всем мире. Сохранению высокого уровня заболеваемости туберкулезом способствуют социально-экономические условия: низкий жизненный уровень части населения, неполноценное питание, стрессы, наличие сопутствующих заболеваний, распространение алкоголизма, наркомании, ВИЧ-инфекции, формирование контингента лиц без определенного места жительства, миграционные процессы.

За 5 месяцев 2021 года на территории Свердловской области было зарегистрировано 856 случаев туберкулеза (показатель 20,42 на 100 тысяч населения), что на 24% ниже заболеваемости аналогичного периода прошлого года и ниже среднесноголетнего уровня на 54,3%.

На территории Арамильского городского округа за январь – май текущего года зафиксировано 6 случаев туберкулеза (показатель 26,0 на 100 тысяч населения), что на 1% выше

заболеваемости аналогичного периода прошлого года, на 17% ниже среднесноголетнего уровня и на 27% ниже областных показателей. Случаи зарегистрированы среди взрослого населения.

Из зарегистрированных случаев заболевания 100% – туберкулез органов дыхания, 33% заболевших выделяет возбудителя в окружающую среду.

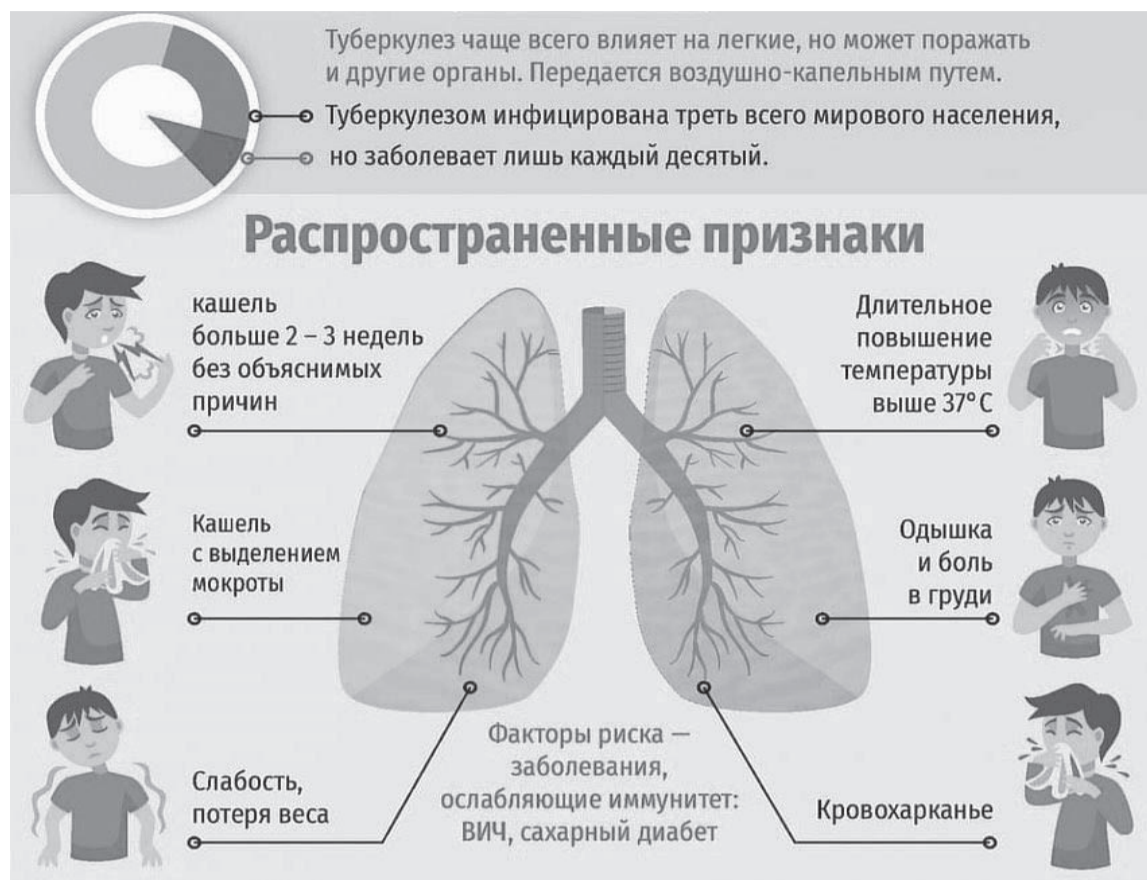
Туберкулез передается воздушно-капельным путем, то есть при разговоре, кашле, чихании, при общем пользовании предметами обихода (стакан, полотенце и т.д.).

Основные симптомы заболевания – периодический, умеренный кашель более двух недель; периодический, чаще вечером, подъем температуры до 37-3 7,5 °С; появление умеренной одышки, похудение, снижение активности, ночная потливость, слабость, быстрая утомляемость.

Раннее выявление заболевания у детей до 18 лет проводится с помощью ежегодной реакции Манту, у взрослых – регулярных флюорографических обследований.

Специфическая профилактика туберкулеза основывается на вакцинации населения. Прививка БЦЖ ставится ребенку на третьи сутки после рождения.

Чрезвычайно важно прохождение детьми рекомендованного врачами по результатам реакции Манту дообсле-



дования в противотуберкулезных учреждениях. Его несвоевременность, а также отсутствие профилактического лечения создают угрозу распространения инфекции в организованных коллективах и семьях.

Чтобы сегодня остановить ту-

беркулез, каждый должен внести свою лепту в общее дело профилактики заболевания.

Необходимо делать прививки против туберкулеза; соблюдать правила личной и общественной гигиены; обязательно включать в рацион питания пищу, богатую белком

и минеральными веществами (молоко, творог, рыбу, курагу и др.); вести здоровый образ жизни, содержать в чистоте и регулярно проветривать жилье; как можно больше находиться на свежем воздухе; ежегодно с 15 лет проходить флюорографическое обследование.

Если хочешь быть здоров...



Закаливание детей и подростков способствует повышению устойчивости растущего организма к действию неблагоприятных факторов и снижению заболеваемости в детском возрасте

Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур. Использование воздуха в оздоровительных целях начинается с хорошей вентиляции помещения, в котором находятся дети. В осенне-зимний период проветривание помещений необходимо проводить 4-5 раз день и обязательно перед сном, не менее чем по 10-15 минут. В теплое время года допускается непрерывная аэрация.

Важной мерой укрепления здоровья детей является сон на открытом воздухе. Установлено, что такой сон способ-

ствует более быстрому восстановлению физических и психических сил ребенка.

Прогулка в парке или саду – еще одно эффективное средство закаливания, и лучшее время для нее – утро, после сна в сочетании с утренней гимнастикой и подвижными играми. Даже в зимнее время года дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4-4,5 часов ежедневно, 2 раза в день. При этом важно одеть ребенка соответственно сезону и погоде.

Особую роль в закаливании играет контрастный душ – чередование горячей и прохладной воды. Резкие перепады от тепла к холоду способствуют тренировке сосудов, и благодаря такой «гимнастике» сосуды быстро реагируют на изменение температуры внешней среды. Продолжительность – под горячим 2-3 мин, а под холодным от нескольких секунд до 2 мин. Закаливание детей холодной водой не рекомендуется.

Обтирание кожи поле любой водной процедуры полотенцем обеспечивает хороший массаж, способствует лучшему кровенаполнению. Так как водные процедуры являются возбуждающим средством, то их следует проводить после утреннего

или дневного сна.

Ультрафиолетовые лучи обладают высокой биологической активностью. Воздействуя на организм ребенка, они повышают устойчивость к неблагоприятным воздействиям, укрепляет иммунитет, позволяет получить необходимое количество витамина D. Во время приема солнечных ванн нельзя спать! Голова должна быть прикрыта головным убором (панамой, кепкой).

Проведение солнечных процедур рекомендуется при температуре воздуха не менее +20+22°С на хорошо озелененном и освещенном солнцем участке. Солнечные ванны принимаются не ранее, чем через 30-40 мин после еды, и не позднее, чем за 1 час до еды.

Продолжительность первых сеансов – 4 минуты: по 1 минуте сначала на спину, затем – правый бок, живот и левый бок. Затем, через каждые 2-3 дня можно прибавлять по 1 минуте для каждого участка тела.

Закаливание – научно обоснованная система использования факторов внешней среды для повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Роспотребнадзор
России



Питьевой режим детей и подростков

Оптимальный питьевой режим детей и подростков – это свободный доступ к питьевой воде надлежащего качества в требуемом, в соответствии с их желаниями, объеме

Потребность ребенка в воде зависит от возраста, времени года, двигательной активности ребенка: чем моложе ребенок, тем больше количества жидкости на 1 кг массы тела он нуждается. Ребенок в возрасте от 1 года до 3-х лет нуждается в 100 мл воды на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет – в 80 мл, более старшие – в 50 мл. При нахождении ребенка в образовательном учреждении целый день, он должен получить не менее 70%

суточной потребности в воде.

Нехватка воды приводит к ухудшению самочувствия, снижению иммунитета и даже увеличению веса. Мозг на 85% состоит из воды, поэтому его функционирование напрямую зависит от количества потребляемой воды. Если детский организм обезвожен всего на 1-1,5%, у детей наблюдается потеря концентрации, быстрая утомляемость и общее снижение умственных способностей.

Хроническое обезвоживание может стать причиной возникновения целого ряда заболеваний.

Детская вода должна иметь сбалансированный состав макро- и

микроэлементов; не должна обрабатываться химикатами и содержать микроорганизмы и консерванты, в том числе углекислый газ и серебро.

Детскую воду можно производить из природной питьевой воды и столовой природной минеральной.

Исключено деление расфасованных питьевых вод на первую и высшую категории. В соответствии с ТР ЕАЭС 044/2017 «О безопасности упакованной питьевой воды, включая природную минеральную воду» питьевая вода для детского питания – это питьевая вода, предназначенная для употребления детьми, приготовления пищи и восстановления сухих продуктов для питания детей.

На этикетке этого продукта должна быть надпись «для детского питания» или иное указание о предназначении питьевой воды для детского питания; сведения о возрастной группе детей, для которой предназначена питьевая вода (от 0 до 3 лет или с 3 лет).

В обязательный объем потребляемой жидкости входит только вода: соки, супы, бульоны, чай, молоко воду не заменяют.

Роспотребнадзор
России