

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ

КІР НАГАДУЄ ПРО СЕБЕ

За останні п'ять років в районі захворювання на кір не реєструвалось, проте хвороба уже нагадує про себе, викликаючи спалахи в різних областях України.

Кір - важка інфекційна хвороба, небезпечна для малих дітей, особливо не щеплених проти кору. А таких дітей, батьки яких відмовляються від проведення профілактичних щеплень, в районі аж 296 осіб. Можуть хворіти й дорослі, які в минулому не хворіли цією інфекцією. Це гостре інфекційне захворювання небезпечне своїми ускладненнями, заразитись ним дуже легко, так як збудник передається від хворої до здорової людини через повітря: при кашлі, чханні, розмові.

Перші ознаки захворювання з'являються на 9 - 21 день від моменту контакту з хворим: підвищується температура тіла, з'являється нежить, кашель, почервоніння очей. На 3 - 4 день захворювання з'являються висипання на шкірі, обличчі і шиї у вигляді великих рожевих плям, в наступні дні - висипання поширюються на тулуб, руки, пізніше - ноги. Від моменту захворювання до появи висипки хворий є заразним. При появі таких ознак потрібно викликати медичного працівника додому, а не йти в поліклініку, тому, що це призведе до зараження оточуючих.

Хвора на кір дитина потребує дбайливого догляду, особливо за шкірою, очима та порожниною ротою, а також виконання всіх порад та призначень лікаря. Рекомендують часто провітрювати кімнату, де перебуває хворий, та проводити в ній вологе прибирання.

Варто пам'ятати, що дане захворювання можна уникнути шляхом проведення профілактичних щеплень. Перше щеплення дитина отримує в рік, потім у 6 років - ревакцинацію. Щеплення проводяться комбінованими вакцинами «Пріорикс» або «Тримовакс».

Тетяна КУДРИНСЬКА,
пом. епідеміолога райСЕС.

І ЗНОВУ СКАЗ

За поточний період 2011 року в районі лабораторно підтверджено сказ у трьох тварин: двох лисів і kota. Небезпека в тому, що в усіх випадках у контакті з хворими тваринами були люди.

Уже неодноразово наголошувалось, сказ - це важка невиліковна смертельна хвороба, якою людина може заразитись від хворої тварини.

Отже, якщо вам зустрінеться тварина з дивною нетиповою поведінкою - надто збуджена, агресивна чи, навпаки, недужа, кволла, напівпаралізована, - пам'ятайте, що вона може бути хворою на сказ. Категорично забороняється брати знайдених тварин в руки, знімати шкіру, допускати до них дітей. Це небезпечно для життя!

Про знайдений труп будь-якої тварини необхідно повідомити найближчу ветеринарну установу.

Щоб попередити сказ, варто виконувати такі прості правила: постійно навчати дітей, як поводитись з тваринами:

- про кожен факт контакту свійських тварин з лисами повідомляти фахівців ветеринарної медицини;
- при укусах тваринами негайно звертатися за медичною допомогою;
- беззаперечно виконувати всі призначення лікарів;
- у разі укусу домашньою твариною, необхідно з'ясувати ім'я господаря та адресу;
- ні в якому разі не можна вбивати чи вивозити з дому тварину, яка нанесла укус;
- якщо немає можливості в найближчі 2-3 години звернутися в лікувально-профілактичний заклад за медичною допомогою, укушену рану треба промити водним розчином господарського мила, відразу зупинити кровотечу не рекомендується;
- у разі пошкодження одягу, в якій була одягнута людина на момент укусу, треба його спалити, або продезинфікувати;
- не варто відмовлятися від проведення щеплень проти сказу домашнім улюбленцям, адже кожен з них не застрахований від контакту зі скаженою твариною.

Окремо порада мисливцям. Якщо ви вполювали на вигляд здорового хижака, необхідно дотримуватись відповідних правил безпеки: не брати його незахищеними руками, не давати гратися дітям, при зніманні і виправленні шкіри працювати в гумових рукавицях, не допускати порізів, подряпин, після роботи, не знімаючи рукавиць з рук, вимити їх дезінфекційним розчином, а після зняття рукавиць - руки ретельно вимити водою з милом.

Пам'ятайте! Сказ не можна вилікувати, його можна лише попередити, вчасно зробивши щеплення.

Алла ПАХАЛЬЧУК,
головний державний
санітарний лікар району.

БУДЬТЕ ЗДОРОВІ

ОХОРОНЦІ ЗДОРОВ'Я

Незабаром Новий, 2012 рік. Що принесе він нашим сім'ям, державі? Невідомо. Але так хочеться, щоб він був кращим за 2011-ий. Для мене особисто цей рік - надзвичайно проблемний, і асоціювати його я можу лише з постійними побутовими проблемами та хворобами. І хто знає, як би закінчився для мене черговий рецидив хвороби, якби не медичні працівники відділення швидкої медичної допомоги та персонал хірургічного відділення ЦРЛ.

На правах постійного читача, дописувача та передплатника газети «Вільним шляхом», за допомогою друкованого слова висловлюю подяку лікарям-хірургам ЦРЛ: Чмеруку Сергію Павловичу, Романішину Юрію Семеновичу, Королюку Святославу Володимировичу, Волошину Борису Олексійовичу, Ковальцю Миколі Олександровичу, Бойчуку Олегу Степановичу, заступнику головного

лікаря Хитрику Івану Даниловичу і головному лікарю Слижку Михайлу Васильовичу, які лікували і допомогли з транспортом. Особлива подяка обласному спеціалісту Конику Мирославу Володимировичу, лікарю-урологу.

Щира вдячність і медичним сестрам хірургічного відділення ЦРЛ: Демчук Валентині Миколаївні, Мірочник Галині Андріївні, Бардась Аллі Олексіївні. Низький уклін працівникам відділення швидкої меддопомоги: Гриську Михайлу Григоровичу, Бойко Марії Володимирівні, Шевчук Таїсії Ульянівні.

Хай Бог оберігає цих людей від усіляких негараздів, нехай прихильною буде доля, а влада - щирою у забезпеченні медиків достойними грошовими винагородами за їхню нелегку працю.

Іван КОРЕЦЬ.

На фото Марії КОРОЛЮК: працівники хірургічного відділення ЦРЛ.



Серед медичних працівників ЦРЛ, які, активно включилися в передплату, хто охоче, а хтось і не дуже, багато людей, про яких вже писала наша газета. На фото Людмили ОЛІЩУК: Галина ТОКАРУК, лаборант Ківерцівської ЦРЛ.

ЧВЕРТЬ ВІКУ В ХІРУРГІЇ

Двадцять п'ять років працює перев'язочною медсестрою в хірургічному відділенні Ківерцівської ЦРЛ МІРОЧНИК Галина Андріївна.

Простою, людяністю, любов'ю до хворих вона завуювала шану й повагу серед колег і пацієнтів. Тож, відповідальність за доручену справу, професіоналізм, допомагають їй самоутвердитись.

Галина Андріївна народилась в селі Конюхи Локачинського району. З дитячих років уявляла себе лише медиком, і мрія збулась. В 1974 році вона вступила до Луцького медичного училища, по закінченні - працювала маніпуляційною медсестрою інфекційного відділення Горохівської ЦРЛ, а з 1985 року й по нині - вона працює в перев'язочній хірургічного відділення. Пацієнти відділення вдячні Галині Андріївні за її добре серце, невтомну вдачу і професіоналізм.

Нехай Бог дає Вам міцне здоров'я, щастя і довголіття.

Іван КОРЕЦЬ.



ЯК ЗБЕРЕГТИ СТРУНКУ ФІГУРУ

Майже на всіх телеканалах бачимо численні програми, в яких зірки шоу-бізнесу готують корисну їжу, а фахівці краси - дієтологи, косметологи діляться секретами збереження молодості. Рейтинги цих (здавалося б, дуже банальних) проєктів у телеєфірі чи не найвищі. Це достовірно свідчить про те, що бути стрункими і привабливими бажать всі жінки, особливо якщо їм уже за...

Як все-таки зберегти струнку фігуру розповідає доцент кафедри гігієни харчування Національного медичного університету імені О.О.Богомольця, кандидат медичних наук Олена Володимирівна КУЗЬМІНСЬКА.

Чому ми набираємо вагу?
- Найпершою причиною є зменшення витрати енергії. Приблизно кожні 10 років витрата енергії людини зменшується на 10 відсотків (тобто, не так активно працюють функції дихання, серцево-судинна система і сповільнюється обмін речовин). За ці ж роки середня вага людини збільшується на 10 відсотків. Зв'язок очевидний: якщо з віком рівень обмінних процесів в організмі не сповільнювався, такої тенденції, швидше за все, не було б узагалі.

І які ж це причини?
- Збільшення ваги відбувається під час вагітності і годуван-

ня грудьми, коли відбувається зміна гормонального статусу, і організм починає "запасати" жир. Особливо страждають від цього жінки, схильні до повноти.

Інколи доводиться чути, що всі хвороби від нервів, наскільки це актуально для людей із зайвими кілограмами?
- Так, існує ще й психологічна причина. Ім'я їй - занепокоєння і гарячкватість молодості. До 20-30 років людина постійно розвивається: вчиться, закохується, заводить сім'ю... З віком життя, як правило, стає більш рутинним: діти - дім - робота - сім'я. А, як відомо, однаковість не додає ентузіазму і заважає розвитку. Як наслідок - і зниження тону, і обмеження рухової активності. Якщо радіщів і захопленні замало, їжа може взагалі стати одним з основних джерел задоволення. Причому, їжі насиченої - солодкої і жирної, потрібно більше, аби компенсу-

вати відсутність інших радощів та інтересів. Зрозуміло, до чого це призводить.

Наскільки виправдані думки, що схильність до зайвої ваги закладена генетично, і нічого тут зробити не можна?

- Усі, навіть здорові люди, запрограмовані на вікове збільшення ваги. У юності стреси змушують нас худнути. Гормони й адреналін руйнують в організмі клітини та тканини. Деякий час організм протистоить атаці адреналіну, але, чим старші ми стаємо, тим складніше йому це робити. І приблизно з 35 років, потрапляючи у стресову ситуацію, ми, навпаки, починаємо збільшувати вагу. А щодо генів, то, звичайно, у худорлявих, не схильних до повноти батьків, як правило, і діти стрункі до старості. Що ж у цьому незвичайного? Адже не випадково народна мудрість свідчить: "Хочете знати, який вигляд матиме ваша дружина у зрілому віці, погляньте на її матір".

А наскільки ефективні чисельні "диво"- дієти, що рекламуються у пресі і на

ТБ?

- Дієти і справді допомагають підтримувати себе у формі. Вони рятують в екстрених ситуаціях - перед відповідальним побаченням, святом, весіллям. В усьому світі немає, напевно, жодної жінки, яка хоча б раз у житті не сиділа на дієті. Але, якщо в молодості дієта - помічник і друг, то у старості вона зіграє злий жарт. Чим частіше сидиш на дієтах, тим більша ймовірність, що з віком повнішатимеш. У людей до 25 років обмінні процеси в організмі працюють на повну силу і перебувають швидше. З віком же витрата енергії і так сповільнюється, а часта зміна дієт уповільнює її ще більше. У результаті з'являються зайві кілограми, скинути які власними зусиллями стає практично неможливо.

Лише помірне харчування протягом усього життя і розвантажувальні дні - шлях до стрункої фігури і зараз, і в майбутньому.

Бесіду вів
Ярослав ШЛАПАК.

ПРО ДИТЯЧИЙ АЛКОГОЛІЗМ

Україна за даними Міністерства охорони здоров'я займає перше місце в Європі по дитячому алкоголізму.

Алкоголізм передається через гени - по спадковості та через настирливу агресивну рекламу. Так реклама пива - вже зробила його «національним» напоєм українців. Як і всі алкогольні напої, пиво шкідливе для здоров'я: негативно впливає на серце, клітини мозку, які гинуть, на гормони, на нирки, зростає ризик захворювання на рак. Пивний алкоголізм небезпечний, оскільки розвивається непомітно. Хронічний алкоголізм від вживання пива

виникає в 3-4 рази швидше, ніж від міцних алкогольних напоїв. Вживання пива - стає звичкою. Однієї пляшки такого напою виявляється недостатньо, тому доза його споживання зростає й призводить до алкогольних ексцесів, провалів пам'яті, похмільного синдрому. Пиво найнебезпечніше для дітей, тому що в період інтенсивного зростання клітини мозку та інших органів найбільш чутливі до шкідливих впливів.

На жаль, у нас відсутня мотивована направленість підлітків на формування та збереження свого здоров'я, - це наслідок відсутності у суспільстві пріоритету здорового способу життя.

Нікого не дивує, коли після вживання алкоголю молодь влаштує бійки. Часто батьки дозволяють дітям святкувати урочистості зі спиртними напоями. Такі свята закінчуються тяжкими алкогольним отруєнням, викликами бригади швидкої медичної допомоги, госпіталізацією у відділення інтенсивної терапії.

Відповіді на запитання можна отримати у наркологічному кабінеті Ківерцівської ЦРЛ за телефоном довіри 2-22-83.

Валерій НЕЗДИМЕНКО,
районний нарколог.

РОЗДРІБНА ТОРГІВЛЯ ЛІКАРСЬКИМИ ЗАСОБАМИ, ПРЕДМЕТАМИ МЕДИЧНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ

У січні-вересні 2011р. в області роздрібну торгівлю лікарськими засобами та предметами медичного призначення здійснювали 58 підприємств-юридичних осіб, в підпорядкуванні яких знаходиться 431 аптечний заклад. Мережу формують 357 аптек і аптечних пунктів та 74 кіоски, які обслуговує 1,6 тис. працівників. Третина аптечних закладів зосереджена в обласному центрі, значна їх кількість розташована у Ковелі та Нововолинську, кожний шостий аптечний заклад - в сільській місцевості.

За січень-вересень п.р. через мережу аптек реалізовано товарів на 326,8 млн.грн, що в порівнянних цінах на 9,3% більше, ніж торік.

Більше половини проданих ліків - товари вітчизняного виробництва. В обсязі роздрібногo товарообороту кожна тринадцята гривня - це покупка медичних препаратів.

Попит населення у лікарських засобах забезпечує 3 найпотужніших підприємства: державне виробничо-торгове підприємство «Волинфармпостач» та товариства з обмеженою відповідальністю «Волинфарм» і «Сальве», яким належить майже 70% реалізації лікарських засобів.

Головне управління статистики
у Волинській області.