

## Поддержите зрение зарядкой

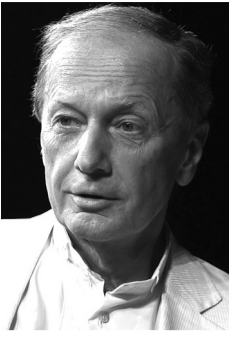
С развитием технологий люди все больше времени проводят за монитором, выполняя работу и скрашивая свой досуг. Естественно, такой стиль жизни не может не сказаться на здоровье глаз.

Специалисты-физиотерапевты создали большое количество комплексов, призванных снять напряжение и усталость зрительного аппарата. Но у них у всех общие рекомендации, улучшающие кровоснабжение ока и укрепляющие глазодвигательные мышцы.

1. Для снятия нагрузки и увлажнения часто поморгайте в течение пары минут;
2. Открывайте и закрывайте глаза с периодичностью 3-5 сек. на действие;
3. Легкими движениями нажимайте на веки;
4. Переводите взгляд с удаленных объектов на близко расположенные предметы, фокусируя взор на протяжении пяти секунд.

*Если не будешь есть еду  
как лекарство,  
то будешь есть лекарство  
как еду!*

*Михаил Задорнов,  
советский и российский  
писатель-сатирик,  
драматург, юморист, актёр*



### ВАШ ДОКТОР \_

## Реакция Манту предупредит о заболевании

С началом нового учебного года во всех образовательных учреждениях проводится туберкулинодиагностика детей. С какой целью проводятся подобные мероприятия, рассказывает заместитель главного врача ЦРБ по оргметодработе А.П. Ахметов.

Туберкулинодиагностика — это ежегодное обследование детей на восприимчивость к туберкулезу. Каждый из нас проходил пробу Манту в школе, и наверняка, помнит, что эта процедура быстрая и безболезненная. А вот о важности ее мы порою не задумываемся. Именно этим методом диагностируется такое социально-опасное заболевание как туберкулез. А потому целями туберкулинодиагностики являются определение степени инфицирования детей и подростков палочкой Коха; проведение диагностики на ранних этапах и профилактики заболевания; выявление детей, которым необходима ревакцинация; обследование детей и подростков, больных туберкулезом; выявление степени индивидуальной чувствительности к препарату.

Туберкулез — хроническая инфекция. При поражении туберкулезными микобактериями чаще всего страдают органы дыхания, кроме того, хоть и намного реже, встречается туберкулез костей и суставов, мочеполовых органов, глаз, периферических лимфоузлов. Наиболее часто инфицирование происходит воздушно-капельным путем, реже — контактным.

Резервуаром инфекции и источником заражения туберкулезом являются больные люди (чаще всего заражение происходит при контакте с больными туберкулезом легких в открытой



форме — когда туберкулезные бактерии выделяются с мокротой).

Инфицирование от носителей с закрытой формой туберкулеза возможно только при близких постоянных контактах. Иногда случается заражение алиментарным (бактерии попадают в пищеварительный тракт) или контактным путем (через повреждения кожных покровов). Источником заражения может стать больной крупный рогатый скот, домашняя птица. Туберкулез при этом передается с молоком, яйцами, при попадании испражнений животных в водные источники. Далеко не всегда попадание туберкулезных бактерий в организм вызывает развитие инфекции. Туберкулез — заболевание, зачастую связанное с неблагоприятными условиями жизни, снижением иммунитета, защитных свойств организма.

Поскольку зачастую туберкулез первое время протекает бессимптомно, значительную роль в его диагностике играют профилактические обследования. Вот поэтому необходимо проводить ежегодно взрослым флюорографию органов грудной клетки, детям — пробу Манту (методика туберкулинодиагностики, выявляющая степень инфицированности организма туберкулезной палочкой и

реактивности тканей).

Согласно санитарным правилам «Профилактика туберкулеза» лица, не прошедшие туберкулинодиагностику, не будут допущены в организованные коллективы (школы, детские сады). Проба Манту может быть заменена любым другим исследованием — ФЛГ, рентгенографией, КТ.

Как проходит процедура пробы Манту? Врач должен осмотреть ребенка, убедиться в отсутствии противопоказаний. Процедура не проводится, если установлен карантин в связи со вспышкой детской инфекции; у ребенка протекает острое или хроническое заболевание; после последней профилактической прививки не прошло 4 недели.

И отдельно хочется обратиться к родителям — отнеситесь с пониманием к процедуре пробы Манту. Она не принесет вреда вашему ребенку, а только послужит на пользу его здоровью. Старый и проверенный способ позволяет вовремя распознать серьезное заболевание. И помните несколько правил: после туберкулинодиагностики не следует мочить место прививки, греть, чесать или заклеивать пластырем.

**Записала  
Е. КАРАХАНОВА  
Корр. «Рассвета»**

### НУЖНО ЗНАТЬ \_

## Здоровые, сильные ногти, красивый маникюр...

Именно об этом мечтают многие женщины. Но не у всех ногтевая пластина находится в идеальном состоянии. Основная проблема — расслоение ногтей. Причины разнообразны: действие моющих средств; неправильное питание; в результате которого, в организм не попадают необходимые витамины и минеральные вещества;

длительное взаимодействие с жидкостью. Кроме этого, плохие ногти могут быть следствием нарушений в организме, развития каких-либо заболеваний. А еще в последнее время в тренде наращивание ногтей и покрытие шеллаком. Очень красиво, но что бы вам ни говорили в салоне, а ногти при этих процедурах страдают очень

сильно. Чтобы поддерживать ногти в хорошем состоянии, надо давать им «отдохнуть» от всевозможных покрытий и насыщать витаминами.

Вот несколько таких рецептов. Разрезать лимон пополам и держать пальцы 10 минут в мякоти. Сок лимона нанести на ногти, после высыхания добавить еще один слой. Не смывать. Очень

### ШКОЛА ПАЦИЕНТА \_

## Встречайте осень закаленными и крепкими

*Мой трехлетний сын часто болеет зимой. С приходом осени с тревогой думаю — какой для него станет очередная зима? Может детский врач даст какие-то советы на этот счет.*

**Инна К., с. Ремонтное**

### Нашей читательнице отвечает районный педиатр Центральной районной больницы И.В. Уланова

Большинство родителей считает, что простудные заболевания сваливаются на их деток по совершенно непонятным причинам. Ведь целое лето они стараются кормить ребенка витаминами и всячески укреплять его здоровье. Но как только последние летние дни заканчиваются, и малыш идет в детский сад или школу, проблемы снова появляются тут как тут. Ангины, простуды, насморки, боли в желудке, депрессия, нервозность. Все это сильно мешает хорошо учиться и правильно развиваться. Почему так происходит?

А причина совершенно банальная. Само по себе снижение температуры воздуха не страшно, если ваш ребенок одет по погоде и находится в теплом помещении (особенно ночью). Главной же причиной появления неприятностей является то, что детский организм сталкивается с новыми вирусами. Осенью ребенок пошел в школу или детский сад, начал много времени проводить среди других детей в закрытом помещении. А это увеличивает риск заболевания. Кроме того, значительно меняется режим дня, к которому организму еще предстоит привыкнуть. И унылая, дождливая погода точно не добавляет ребенку позитива. Поэтому иммунитет ребенка следует повышать задолго до первых осенних холодов.

Многие родители интересуются, можно ли оградить ребенка от вирусов. К сожалению, это невозможно. Для того, чтобы малыш реже болел, необходимо укреплять организм и повышать его сопротивляемость болезням.

Первое, как подготовиться к зиме, чтобы меньше болеть или вообще обойтись без болезней — научить ребенка закаливаться. Можно начать с мытья ножек в прохладной воде. Следующий момент — витаминизация. Несмотря на то, что лето щедро кормило нас фруктами и овощами, не забывайте в холодное время года «угощать» своего ребенка чесноком. Это очень полезно. А еще вместо консервированных соков и напитков готовьте отвары из шиповника и сухофруктов. В холода надевайте ребенку дышащую одежду и не забудьте про шерстяные носочки. Возьмите за правило ежедневно выходить на прогулки. Можно это делать по дороге домой из детского сада. Прививка от гриппа — надежное средство облегчить болезнь, если она неминуема.

помогает приготовление теплой солевой ванночки. В 200 мл воды добавьте столовую ложку соли и перемешайте. Держите пальцы в растворе 20 минут, потом помойте руки и оставьте их сухими в течение часа. Разогреть пчелиный воск и держать в нем пальцы 40 минут. Залить чайную ложку ромашки стаканом кипяченой, горячей

воды, добавить половину стакана зеленого чая. Держать в смеси пальцы 30 минут.

Выберите для себя подходящий и удобный рецепт. Результат может появиться уже через несколько дней непрерывного использования. Вы заметите, что ваши ногти больше не ломаются и не слоятся, а имеют здоровый, крепкий вид.

### НОВОСТИ МИНЗДРАВА \_

## Два миллиона доз против гриппа

Для Ростовской области за счет федерального бюджета в полном объеме закуплена противогриппозная вакцина. Регион получил почти 2 млн доз, из них около 1,5 млн — это вакцины для взрослых, 493 тысячи доз — для детей.

Прививочная кампания, как сообщили в минздраве, уже стартовала. Как отметила министр здравоохранения Ростовской области Т.Ю. Быковская, в предстоящий эпидсезон планируется охватить вакцинопрофилактикой не менее 47% населения.

Сделать прививку может любой желающий, обратившись в поликлинику по месту жительства с паспортом и полисом обязательного медицинского страхования. Вдобавок, в Ростове-на-Дону в парках и возле крупных торговых центров будут работать выездные бригады.

За счет федеральных денег привьют льготников — детей, студентов, работников медицинских учреждений, другие категории жителей. Ввести вакцину лучше в сентябре-октябре.

## Ударить по гриппу прививкой

По сообщению медиков, Ремонтненская Центральная районная больница полностью обеспечена противогриппозной вакциной. В рамках национального календаря в 2019 году профилактическим прививкам от гриппа подлежат 2141 ребенок в возрасте до 18 лет и 6922 взрослых определенных категорий: медицинские, педагогические, социальные работники, люди старше 60 лет, лица с хроническими заболеваниями, беременные женщины и т.д..

На сегодняшний день вакцинацию прошли почти треть от запланированного.