

ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ

Вакцинопрофилактика гриппа

Вряд ли сейчас можно найти человека, который хотя бы раз в жизни не переболел гриппом или ОРВИ.

Эпидемии гриппа случаются ежегодно, обычно в холодное время и поражают до 15 процентов населения планеты. Грипп — ежегодное, широко распространенное респираторное заболевание, вызываемое вирусом. Имеет характерные симптомы в виде интоксикации всего организма, озноба и воспаления дыхательных путей. Возникает в виде вспышек продолжительностью около 6 недель в осенне-зимний сезон. Ежегодно на планете гриппом болеет каждый 10-й взрослый и каждый 3-й ребенок.

При тяжелом течении гриппа часто возникают пневмонии, бронхиты, отиты, поражения сердечно - сосудистой системы, центральной нервной системы. Грипп вызывает у людей больше осложнений, чем какая-либо другая болезнь. Чаще всего осложнения бывают в виде воспаления легких. На 2-м месте осложнения, связанные с заболеванием ЛОР-органов. Это развитие воспаления гай-

моровых пазух, ангины, отиты. Может быть поражена нервная система. Менее часто встречается воспаление почек и органов брюшной полости.

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Вирус гриппа очень активно размножается, больной гриппом человек за сутки способен заразить до 3 000 человек.

Передача вируса гриппа происходит от человека к человеку воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены — мытье рук, использование марлевых повязок, носовых платков.

Самым эффективным методом профилактики гриппа является вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает

ее продолжительность, предотвращает осложнения.

Лучше всего проводить иммунизацию против гриппа в период с сентября по ноябрь. Иммуитет после вакцинации вырабатывается уже через четырнадцать дней. Эффективность прививки против гриппа составляет 70-90%.

ВОЗ выделяет группы лиц, которых желательно ежегодно прививать против гриппа. К ним относятся: 1) дети от 6 месяцев до 3 лет; 2) часто болеющие дети, а также дети, посещающие детские учреждения; 3) люди, страдающие хроническими заболеваниями; 4) учащиеся школ, студенты; 5) люди старше 60-летнего возраста; 6) работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы и др.

Прививку от гриппа можно получить в поликлинике по месту жительства. Детям вакцинация проводится в поликлинике по месту жительства, в детском саду или школе.

ОГБУЗ «Железногорская РБ»

ПРОБЛЕМА

Как сказать «нет» наркотикам

В последние годы в школах страны наблюдается резкий рост потребления различных наркотических веществ, включая самые опаснейшие, такие, как героин.

В связи с этим чрезвычайно актуальной стала антинаркотическая пропаганда. Во всем мире отмечается парадоксальный факт: несмотря на все усилия в борьбе с наркотиками, осведомленность молодежи об истинных последствиях их употребления снижается. Все большее число молодых людей считают, что использование определенных видов наркотиков не приносит особого вреда. На наш взгляд, возникшая ситуация связана, с одной стороны, с умелым использованием распространителями наркотиков неосведомленности подростков, а с другой - с активным внедрением в сознание молодежи ряда мифов о наркотиках. Считаю, что любая пропаганда против наркотиков обязательно должна включать разоблачение подобных мифов. Кроме того, необходимо информировать школьников о природе наркомании, сути этого тяжелейшего заболевания и на доступном для подростков уровне рассказывать о формировании и развитии психической и физической зависимости от наркотиков.

Миф первый. Попробуй - пробуют все. Это неправда: обследования показывают, что, например, в США меньше чем один из пяти старшеклассников употребляет марихуану. Конечно, и эти цифры вызывают большую тревогу, но ведь более 80% юношей не удалось склонить к употреблению наркотиков. Они уже никогда не будут жертвами наркомании! Чаще всех жертвами ложной аргументации становятся подростки невысоких психологических устоев: конфликтные, склонные к мелкому воровству, лживости, подверженные вспышкам гнева, агрессивности. Такие личности неспособны к целенаправленной деятельности, плохо успевают, отстают в психофизиологическом развитии. Они же впоследствии становятся распространителями наркотиков, что неизбежно, поскольку только таким путем они могут обеспечить себя деньгами на наркотики.

Миф второй. Попробуй - вредных последствий не будет.

Это ложь. Прежде всего, пристрастие к некоторым наркотикам может возникнуть и после одного - двух приемов. Кроме того, существуют индивидуальные различия в чувствительности организма, даже возможна гибель при первой же инъекции. Большой разброс индивидуальной чувствительности характерен, например, для кокаина и его производных («крэк»), что иногда приводит к летальным исходам из-за сердечной недостаточности. В условиях подпольного кустарного производства наркотиков невозможно избавиться от вредных примесей и точно дозировать вещество. В клинической практике описано множество случаев тяжелых отравлений, вызываемых токсическими примесями в кустарно изготовленных наркотиках.

Миф третий. Попробуй - если не понравится, прекратишь прием. Про физическую зависимость («ломку») школьники кое-что слышали. Однако они убеждены, что ее можно преодолеть, например, с помощью врачей. Дескать, особых проблем не будет, поскольку человек, обладающий определенной волей (а ты, конечно, волевой!), в состоянии немедленно и бесповоротно бросить принимать наркотики. При этом обычно находится свидетель, который знаком с тем, кто после периода серьезного злоупотребления, проявив волю, прошел через «ломку» и теперь вот уже месяц (два, три) наркотики не употребляет - никаких последствий.

Нередко подобная пропаганда достигает цели, поскольку, несмотря на кажущуюся осведомленность, подростки все-таки не обладают элементарными знаниями о природе и характере тяжелейшего заболевания - наркомании. Вот почему необходимо разъяснять, что, во-первых, при употреблении любого вида наркотика, и «легкого», и «тяжелого», прежде всего, страдает воля. Это заметно уже тогда, когда другие изменения личности еще не проявляются. Происходит то, что наркологи называют «энергетическим снижением»: ослабевают именно волевые качества личности, снижается или теряется целеустремленность, т.е. человек становится неспособен к продуктивной деятельности, часто прекращает учиться, бросает работу. Во-вторых, ремиссия (особенно при употребле-

Продолжение на стр. 6