

## Больше доноров – больше жизни

Быть донором может практически любой здоровый человек в возрасте от 18 лет. Донорство – это не опасно, не больно, не вредно. Зато почетно, благородно и невероятно полезно для общества. По статистике, каждому третьему человеку может в той или иной жизненной ситуации понадобиться переливание крови. Предположить, что может произойти, если нужной крови не окажется вовремя, не сложно. Донор – единственный источник крови и её компонентов (эритроцитов, тромбоцитов, плазмы), которые как лечебное средство ничем заменить нельзя! Их нельзя приготовить на фабриках и заводах. Единственным источником их получения может быть только человек.

Студенчество, молодежь – активные участники донорского движения. Студенты сдают кровь в вузах и образовательных учреждениях по всей стране.

20 января студенты Перемышльского техникума эксплуатации транспорта в очередной раз при-

няли участие в Дне донора, прошедшем в центральной районной больнице.

Требования к донорам довольно серьезные. Поэтому все они без исключения проходили экспресс-анализ крови на гемоглобин. После анализа – беседа с врачом, измерение артериального давления. И только при условии соответствия всем параметрам у донора берут кровь.

На этот раз в кабинет мобильного комплекса заготовки крови пришли студенты Владимир Царев, Николай Карпаче, Владислав Завитаев, Седрак Агавелян, Максим Билукин, Никита Лашин Сергей Тищенко, Валерия Казанак, Виталий Роганов, Алексей Галкин, Мария Халыпина. Они очень ответственно подошли к принятию решения. Теперь они – доноры и с гордостью осознают свою причастность к возможности спасения чей-то жизни.

Елена Понамарева,  
педагог-организатор ПТЭТ.



## Как себя вести во время эпидемии гриппа

Ежегодно с наступлением холодов жители нашей климатической зоны с тревогой прислушиваются к сообщениям о том, какой вирус гриппа посетит нас в очередной осенне-зимний сезон. Все дело в том, что вирус гриппа очень изменчив, ежегодно появляются его новые штаммы. Но время от времени на фоне общего подъема сезонной заболеваемости появляются значительные по распространенности вспышки пандемического гриппа, который протекает тяжелее, проявляется более опасной симптоматикой, и дает большее количество смертельных случаев. Первые случаи пандемического гриппа A/H1N1 были зарегистрированы в мае 2009 года, в течение которого тяжелые и средние тяжелые формы отмечались в 82-х процентах случаев.

К признакам идущего к нам в этом году гриппа относится кашель, высокая температура, одышка. Одна из его особенностей заключается в том, что он чаще, чем другие штаммы вируса, поражает именно дыхательные пути и легкие. Вовлечение в болезненный процесс дыхательных путей происходит не на 5-7 день заболевания, как обычно происходит при сезонном гриппе, а на 2-3 день. Поэтому при первых признаках гриппа специалисты настоятельно рекомендуют тут же обращаться к врачу.

В группу повышенного риска входят люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, с хроническими заболеваниями, дети первых 3-х лет жизни. У детей следует обращать внимание на следующие

симптомы: учащенное или затрудненное дыхание, бледная кожа с оттенками голубого или серого цвета; рвота; нежелание пить много жидкости; повышенная сонливость; вялость и раздражительность. У взрослых к этим симптомам можно добавить ощущение боли или давления в груди или животе, а также неожиданные головокружения и кратковременную потерю сознания. С появлением таких настораживающих признаков больные должны быть госпитализированы.

Сейчас все внимание необходимо направить на соблюдение мер общественной и личной профилактики. После вспышки гриппа 2009-2010 годов часто можно видеть идущих по улице людей в защитных масках. Но на свежем воздухе вирусы не опасны, так агрессивность их снижена, а опасно пребывание в людных местах. Поэтому перед приближением вспышки гриппа необходимо сократить количество увеселительных и других мероприятий, чтобы максимально ограничить скопление людей на ограниченных пространствах.

В связи с тем, что вирусы гриппа передаются преимущественно воздушно-капельным путем, учреждениям необходимо придерживаться санитарно-противоэпидемического режима, предусмотренного правилами СанПина при эпидемиях респираторных вирусных инфекций. В это время, например, стационары больниц закрываются для свободного посещения на карантин.

Для того чтобы избежать гриппа, очень важно соблюдать элементарные правила личной гигиены. Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту, особенно если вы находитесь в общественных местах. Избегайте контактов с людьми, у которых заметны симптомы респираторной инфекции. В случае, если у вас или у ваших близких появятся симптомы гриппа, максимально ограничьте контакт с окружающими, вызывайте врача, тщательно выполняйте его предписания.

Чаше проветривайте жилое помещение. Когда вы кашляете или чихаете, прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой или платком. Мойте руки с мылом, особенно после того, когда вы кашляли или чихали. В случае, если у вас нет возможности часто мыть руки, используйте специальные влажные антисептические салфетки, которые после использования необходимо выбросить.

Рекомендуются принимать антиоксиданты – вещества, которые содержатся во фруктах, зеленом чае, они обладают свойством препятствовать появлению осложнений в легких.

Важно помнить, что не только грипп A/H1N1, но и другие штаммы гриппа часто могут вызвать осложнения подобные пневмонии.

Ирина Гусева,  
специалист отдела мониторинга  
ГБУЗ КО «Калужский областной центр  
медицинской профилактики».

## Как избежать гриппа

Можно посоветовать наши дешевые препараты – новый петербургский ингавирина или давно знакомый арбидол. В инструкциях подробно расписан график приема этих средств, но напомним, что для эффекта лечения их надо принимать обязательно в первые сутки, но еще лучше – в первые часы появления неблагоприятных симптомов.

При появлении симптомов гриппа надо немедленно обращаться к врачу, который делает назначения, исходя из состояния больного. Но чтобы не терять драгоценного времени в случае болезни, нужно, к примеру, арбидол принимать по 2 капсулы каждые 6 часов в течение 5-7 дней. Для профилактики при контакте с больным его пьют по 2 капсулы ежедневно. И просто для профилактики в период эпидемического распространения инфекции (без контактов) принимают по 3 капсулы в неделю.

Советую в этот период использовать растительные средства, обладающие свойством подавлять патогенные бактерии и вирусы. Это цветы таволги, трава душицы, мелиссы, чабреца, листья эвкалипта, листья хрена, можжевельные яго-



ды, а также ягоды черной смородины, малины, калины. Хорошо также заготовить цветами этих ягод и цветом липы, – они хорошо улучшают функцию сердечно-сосудистой системы, микроциркуляцию крови, что помогает организму сопротивляться гриппу. Подобрать несколько из названных компонентов, возьмите их в равных количествах и смешайте 1 ст. ложку смеси залейте 1 л

кипятка. Настаивайте под крышкой 1 час, процедите и пейте через каждый час по несколько глотков.

Хорошо сделать чай из цветов таволги, смородины, малины, калины на всю семью – 3 ст. ложки цветов залить 3 л холодной воды на ночь. Утром начинайте пить по четверти-полстакана настоя несколько раз в день.

Для профилактики гриппа и других инфекций не забывайте в первые и вторые блюда добавлять пряные травы (имбирь, майоран, куркуму, корицу, гвоздику, мускатный орех, шафран и другие, какие вам нравятся). Пряности, во-первых, сами обладают замечательными противовирусными свойствами, во-вторых, они предупреждают накопление слизи, которая служит благоприятной средой для размножения всяких патогенных микроорганизмов.

Н.Скоблова,  
заместитель главного врача  
ГБУЗ КО «Калужский областной Центр  
медицинской профилактики».