











Мы все обращали внимание на то, что кто-то болеет обязательно каждый сезон, как бы ни старался уберечь себя от контакта с больными. А другие болеют очень редко, либо не болеют совсем (что, конечно, встречается крайне редко). Имеет значение наличие иммунитета после перенесенного в прошлом заболевания, полученного пассивно от матери (дети до 6 месяцев), а также иммунитета, сформированного правильно и вовремя сделанной вакциной.

Почему вакцинация в этом случае могла бы стоять на первом месте? Дело в том, что перед каждым сезоном гриппа (а он обычно начинается в декабре-январе) ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) дает прогноз по штаммам вируса, которые будут циркулировать в период эпидемии в Южном и Северном полушариях и вызывать наибольшее количество заболеваний. На основании этих прогнозов изготавливается вакцина, включающая в себя генетический материал этих вирусов.

Иногда так случается, что вирус, вызвавший эпидемию гриппа в прошлом году, в силу случайных обстоятельств резко мутировал до совершенно нового, не знакомого нашему иммунитету. И при встрече с этим вирусом наш организм в своей иммунологической памяти не находит подходящей защиты и оказывается слаб, а иногда и беззащитен перед новым патогеном. В этом случае при отсутствии достаточного количества вакцинированного населения заболеваемость принимает характер пандемии, то есть шагает с континента на континент.

Благодаря огромной работе по изуче-

# И снова грипп!

**Грипп – острое высококонтагиозное заболевание, характеризующееся выраженным интоксикационным синдромом. То есть среди всех ОРВИ более выраженная интоксикация на фоне менее выраженных местных симптомов отличает именно грипп. Болеют, вернее, могут заболеть гриппом все – и люди, и животные, и взрослые, и дети.**

нию состава вирусов в прошлой эпидемии удается сделать прогноз на следующую и с помощью вакцины создать большую прослойку людей, устойчивых к заболеванию, что позволяет ограничить распространение эпидемии.

По результатам эпидемии гриппа 2016–2017 года заболеваемость оказалась гораздо ниже, чем в 2015–2016, а также удалось добиться снижения смертности среди заболевших, что связано с более активной вакцинацией детей и взрослых перед началом эпидемии.

На 2017–2018 год ВОЗ рекомендовала следующий состав вакцины: грипп А Michigan H1N1, А Hong Kong H3N2, В Brisbane для вакцинации проживающих в Северном полушарии. Состав вакцины отличается от прошлогоднего.

Эти вакцины уже изготовлены и переданы в лечебные учреждения для начала вакцинации.

На сегодняшний день противопоказанием к проведению вакцинации от гриппа являются аллергическая реакция на яичный белок, а также зарегистрирован-

ная аллергическая реакция на вакцину от гриппа в прошлом.

Имеющиеся сердечно-сосудистые заболевания, заболевания дыхательной системы, возраст старше 60 лет или младше трех лет, беременность, сахарный диабет являются совсем не противопоказаниями, как думают многие, а очень значимыми показаниями. Например, в нашем районе самыми тяжелыми пациентами, попадающими прямым ходом в реанимацию, были именно беременные женщины и больные с сосудистыми заболеваниями. Вирус гриппа повреждает стенки сосудов, а для этих пациентов, имеющих и так большую нагрузку на сердце и сосуды, это иногда критично. И лечить таких больных очень сложно – многие препараты противопоказаны.

При первых симптомах гриппа (высокая и очень высокая температура, выраженная головная боль, боль в глазах, ломота в мышцах всего тела) обязательно обращайтесь к врачу. Позднее обращение и поздно начатое лечение увеличивают вероятность развития осложнений (чаще всего это

пневмония) и приводит к распространению заболевания. Очень часто мамы (именно мамы) детей до года-полутора, заболев, но не имея возможности оставить ребенка на кого-то и полноценно лечиться, переносят грипп на ногах и поступают в стационар с развившимися осложнениями дней на 10–14, а в дальнейшем нуждаются в длительной реабилитации.

Если заболел ребенок, не нужно вести его в детские учреждения, подумайте о благополучии остальных детей. При обычном течении гриппа продолжительность заболевания около 7 дней, а класс или группу детского сада могут закрыть на более длительный срок из-за большого числа заболевших.

Соблюдение простых правил гигиены поможет вам не заразиться гриппом, посещая общественные места: мытье рук, использование индивидуальной посуды, полотенца и т.д. При необходимости надевайте маску, но помните, что свои барьерные функции она выполняет недолго и ее необходимо регулярно менять.

Если вы все-таки заболели, соблюдайте рекомендации врача правильно и добросовестно. Это поможет вам легче перенести заболевание и как можно скорее восстановить свое здоровье.

**В БУЗ ЛО «Всеволожская КМБ» начата кампания по вакцинации от гриппа. Можно обратиться к своему участковому врачу или в кабинет № 424 Всеволожской поликлиники.**

**О.Ю. РИШНЯК, врач-инфекционист Всеволожской клинической межрайонной больницы**

## Как быстро распознать инсульт и спасти человека

**Множество людей во всем мире становятся жертвами инсульта. Ежегодно от острого нарушения мозгового кровообращения погибают миллионы. Те же, кому посчастливилось выжить, чаще всего становятся инвалидами. Коварная болезнь настигает человека внезапно, где бы он ни находился. Но распознать угрозу можно, и сегодня мы расскажем вам, как это сделать. Об этом пишет «Леноблинформ».**

**Как только появилась эта угроза, нельзя терять ни минуты, ведь на кону стоит человеческая жизнь. Крайне важно выявить первые симптомы недуга и немедленно обратиться за квалифицированной помощью.**

Первые минуты прединсультного состояния определяют, как будет протекать болезнь в дальнейшем. Поставить точный диагноз можно только в медучреждении при проведении компьютерной томографии. Именно эта процедура позволяет медикам узнать, чем были вызваны симптомы инсульта — закупоркой сосуда или кровотоком.

Специалисты разделяют инсульты на два основных вида — ишемические и геморрагические. Ишемические инсульты возникают из-за образования тромбов и закупорки ими сосудов. Определённые участки мозга в этот момент лишаются кислорода и питательных веществ. Все происходит внезапно, и нервная ткань погибает. Главными причинами ишемического инсульта являются атеросклероз и сердечная тромбоэмболия (в 30% случаях), возникающая при мерцательной аритмии, пороках сердца, после инфаркта миокарда.

Геморрагический инсульт возникает из-за разрыва кровеносных сосудов. Когда сосуд поврежден и из него вытекает кровь, работа головного мозга нарушается. Сосуды разрываются по причине высокого артериального давления при атеросклерозе или врожденной аневризме.

### КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

**На что стоит обратить внимание в первую очередь:**

1. Перекося лица (онемение губы или половины лица). Если вы заподозрили у человека инсульт, попросите его улыбнуться. В худшем случае он не сможет этого сделать, или мышцы одной стороны лица перестанут работать. Так вы узнаете о первом признаке развивающегося инсульта у человека.

2. Нарушение речи. Человек не может правильно произнести даже собственное имя, не говоря о простых предложениях.

3. Изменение восприятия. Больной растерян и с большим трудом понимает, где он и что происходит вокруг.

4. Нарушение зрения. Пропадает четкость видения, может развиваться двоение.

5. Сильное головокружение и резкая головная боль.

6. Слабость, онемение конечностей. Человек может внезапно утратить способность двигать рукой или ногой.

Медики отмечают, что начальные признаки инсульта могут проявляться слабо или исчезать на некоторое время. Когда так происходит, то речь идет о так называемом микроинсульте. Тревожные «звоночки» нельзя игнорировать, напротив, нужно немедленно вызвать скорую помощь. И чем раньше, тем лучше.

### ЧТО ДЕЛАТЬ?

**До приезда врачей примите следующие меры:**

• Больной должен принять горизонтальное положение. При этом подложите

ему под голову что-нибудь мягкое (подушки или одежду).

• Обеспечьте больному поток свежего воздуха. Необходимо снять с него, если есть, тугую ремень, галстук, узкую одежду, очки. Если во рту имеются зубные протезы, их тоже нужно снять.

• У пострадавшего может начаться рвота. Здесь стоит аккуратно наклонить его голову набок.

• Измерьте артериальное давление и обязательно запишите необходимые данные, чтобы сообщить врачу.

• Крайне важно отметить точное время появления первых симптомов инсульта.

### ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ:

• В случае если человек потерял сознание, не переносите его. Постарайтесь оказать помощь на месте.

• Ни в коем случае до приезда врачей ничего не давайте человеку в рот (медикаменты, еду, воду и т. д.), не применяйте нашатырь – пары спирта могут вызвать остановку дыхания.

• Не паникуйте и тем более не показывайте больному ваше беспокойство. Необходимо говорить спокойно и всячески стараться оказать человеку моральную поддержку.

• Самое главное — нельзя бездействовать. Нужно помнить, что по прошествии 3–6 часов после начала инсульта вернуть человека к полноценной жизни вряд ли удастся.

### КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИНСУЛЬТ?

**Для профилактики инсульта:**

1. Делайте кардиограмму один раз в год.

2. Следите за артериальным давлением и пульсом.

3. Проверяйте кровь на уровень глюкозы и холестерина хотя бы один раз в год.

4. Постарайтесь бросить курить и в дальнейшем обходите стороной места для курильщиков.

5. Если вы выпиваете, то помните, что безопасная суточная доза спиртных напитков для мужчин составляет 30 граммов чистого алкоголя, а для женщин - 15 граммов.

6. Внесите в дневной рацион питания больше фруктов и овощей.

7. Не злоупотребляйте, а лучше исключите жирную пищу и ограничьте потребление соли.

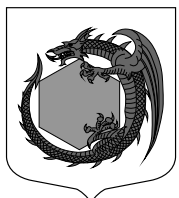
8. Не пере едайте.

9. Не игнорируйте спорт, сделайте свой образ жизни более подвижным.

Доктор медицинских наук, заведующий неврологическим отделением Ленинградской областной клинической больницы Леонид Заславский дополнил данный список профилактических мер против инсульта несколькими не менее важными пунктами — вообще отказаться от поваренной соли и от тех продуктов, где в добавках написано слово натрий, сократить потребление красного мяса и внести в рацион морскую рыбу. Именно в рыбе содержатся такие вещества, как омега-3, которые снижают риск возникновения инсульта.

«Часто люди недооценивают возможные симптомы инсульта, а потом может быть слишком поздно — образуется повреждение мозга, и оно необратимо. Никакие таблетки никогда не помогут. Инсульт можно вылечить только в первые три часа, если срочно принять необходимые меры. Самодельности в этом случае следует избегать и не терять времени вызывать врачей», — подчеркнул профессор.

Кстати, риск возникновения инсульта повышается у людей, часто поддающихся тревоге и страдающих депрессией. Поэтому в любом возрасте важно стараться поддерживать хорошее настроение и не поддаваться стрессам.



Издатель и учредитель: АМУ «Всеволожские вести». Главный редактор, директор: В.А. ТУМАНОВА, ответственный за выпуск: В.Е. КУСОВ  
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО. Периодичность выхода выпусков информационного вестника – 1 раз в месяц

Адрес редакции: 188640, г. Всеволожск, Всеволожский пр., д. 12. Телефон редакции 8 (813-70) 43-648 — тел./факс, гл. редактор, приемная  
Электронная почта: redaktor@vsevesti.ru. Телефон администрации Кузьмоловского ГП – 94-033

Газета отпечатана в типографии «Издательский дом Сатори», 198097, Санкт-Петербург, пр. Стачек, д. 47. ЦИЦ ц. 710  
Тираж 999 экз. Заказ № 607. Подписано в печать 29.08.2017 г. Дата выхода 29.08.2017 г.