

Ваше здоровье

Неужели купаться негде?

Совсем недавно созданный по решению Федерального правительства Центр здоровья Всеволожского района уже принял первую тысячу пациентов. Первую тысячу самых смелых, самых любознательных, самых активных жителей Всеволожского района, Ленинградской области и Санкт-Петербурга.

Благодарная важная персона

Кто ж они, наши первые? Программа сохранения здоровья нации оказалась наиболее близкой по своему духу и по сути тем, кто всегда тянулся к новому, считал себя ответственным за себя и своих близких. Конечно же это женщины.

Их 86% всех наших посетителей. Женщины всех возрастов и профессий, отвечающие за домашнее хозяйство и за большие успешные коллективы. Именно они, несмотря на все хлопоты и проблемы, смогли все-таки выделить время для того, чтобы проверить состояние собственного здоровья. Как оказалось, и времени, чтобы пройти обследование, требуется не так уж и много. Около одного часа.

Всего один час потерь собственного времени на получение ценнейшей информации о собственном здоровье и рекомендаций опытного врача. После личной проверки работы Центра здоровья наши милые женушки, подруги и мамы начали уговаривать и принуждать сильный пол обратить-таки внимание на работу собственных сердец, легких и сосудов. Работа эта, как и все, за что берется женщина, приносит свои плоды.

В июне 2010 года около четверти пациентов Центра здоровья уже составили мужчины. Это несомненный успех в чрезвычайно важном деле, потому что именно мужчины склонны нещадно эксплуатировать свой организм по делу и без дела. Склонны игнорировать, с апломбом, первые звонки организма о неблагополучии, звонки и перезвоны. И только набат, чаще всего, заставляет их наконец-то обратиться к врачу. Это и недостаточно эффективная адаптация мужчин к изменениям среды обитания приводит к крайне низкой продолжительности жизни мужчин. А ведь кому, как не мужчинам, хорошо известно, что своевременно выявленные неполадки в любом механизме, настройки и регулировки позволяют резко снизить износ и предотвратить грубые поломки.

Здоровье – это весьма благодарная важная персона, когда уделяешь ему внимание. Оно обогащает нашу жизнь возможностями и рождает желания. А нездоровье, что ж, зачастую ставит нас в зависимое, а иногда и в унизительное положение.

В заключение хочется привести слова одного из наших пациентов: «Спасибо Центру. Имея многие заболевания, я поняла, что могу справиться с ними. Мне дали правильное направление мышления».

Именно так. Ваше желание быть здоровым – это главное. Ваш первый шаг в этом направлении – визит в Центр здоровья. Ваше право – бесплатно получить консультацию о состоянии здоровья. Наши диагностические возможности и богатый врачебный опыт помогут вам.

**О. Н. ТРУХАЧЕВ, заведующий Центром здоровья
Всеволожской ЦРБ
Телефон: 24-096.**

У НАС ВОДЯТСЯ ГАДЮКИ

Укус змеи занимает особое место, так как существует много неправильных представлений о помощи, которую нужно оказать. Более того, в одном издании недавнего прошлого был совет захватить змею с собой в лечебное учреждение и продемонстрировать её врачу приёмного покоя для выбора нужного противоядия... С трудом представляю процесс отлова укусившей змеи. Честно говоря, не до этого! К тому же не понятно, откуда взялась информация, что врачи знают всех змей "в лицо"?

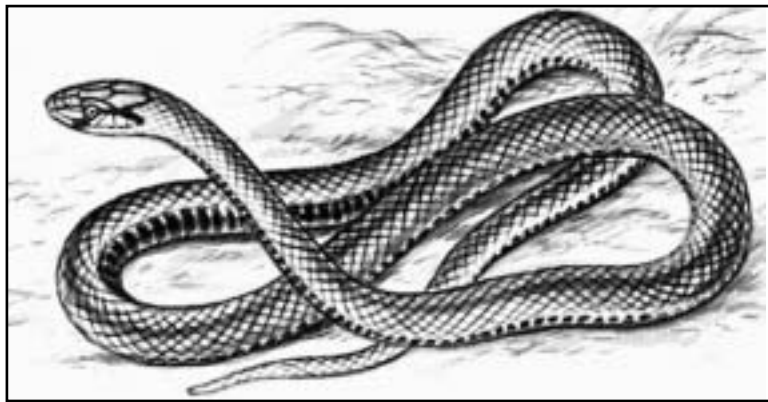
Фантазий и вариаций на эту тему может быть масса, но, как показывает практика, лучше время потратить на оказание помощи и доставку пострадавшего в стационар, чем на бессмысленное навораживание кругов по незнакомому лесу в поисках змеи-злодейки. Хотим обратить ваше внимание также на то, что очень часто в наши дни приводятся советы по оказанию первой медицинской помощи многолетней давности. Например, отсасывать яд из ранки. Сейчас этого никто не делает, потому что яд легко может попасть в ваш собственный организм через микротравмы слизистой рта. Да и инфекционных заболеваний, передающихся с кровью, стало больше. Обращайте, пожалуйста, внимание на давность размещённых в СМИ материалов.

Для нашего региона наиболее характерны укусы гадюк. Если безотлагательно оказать помощь пострадавшему, то последствия укуса сводятся к минимуму.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

В первую очередь необходимо идти в лес в одежде, закрывающей все части тела, на ноги рекомендуется надевать резиновые сапоги. Гадюки, как и все змеи, лишены слуха, который им заменя-

В течение последних дней во Всеволожскую ЦРБ были госпитализированы несколько пациентов с укусами ядовитых змей. В связи с установившейся в нашем регионе жаркой погодой, количество пострадавших заметно увеличилось. Цель этой публикации – предостеречь читателей и напомнить некоторые правила первой медицинской помощи.



ет восприятие колебаний почвы всей поверхностью тела. По мягкой торфяной подстилке или вспаханной почве колебания почти не распространяются, и гадюка просто не успевает заранее «услышать» приближение человека. Практически все случаи укусов можно рассматривать не как активное нападение гадюки, а как ее защитную реакцию на неожиданное беспокойство. Нужно быть внимательным, смотреть под ноги и не хватать руками что попало. Ворошить траву и листья можно только палкой.

Дачникам следует следить за чистотой и порядком на своих участках, не обеспечивать змеям привлекательного пристанища. Помните, что мыши привлекают змей. Постройки надо делать так, чтобы они были

приподняты над землей. Гадюки не умеют залезать на ступеньки. Двери держите, по возможности, закрытыми.

В последние годы число укусов гадюк возросло. И причина не в том, что гадюки стали менее осторожны и им понравилось сидеть рядом с людьми. Вырубка лесов, лесные пожары, массовое дачное строительство на осушенных болотах заставляют гадюк перемещаться в поисках новых мест для жизни, что увеличивает вероятность их встречи с человеком. Кроме того, в последние годы заметно снизилась численность ежей – естественных врагов змей. Если вы все же встретили на своем пути змею, остановитесь, не приближайтесь к ней и, главное, не бойтесь. Змея

никогда не нападет первой, но любое неосторожное движение для неё – угрожающий знак. Если змея почувствует угрозу, она сразу же атакует.

ЧТО БЫВАЕТ ПОСЛЕ УКУСА ГАДЮКОЙ?

На месте укуса всегда можно хорошо различить два точечных прокола.

В месте укуса развивается сильный отёк, покраснение кожи. Затем отёк разливается по всей конечности, а в месте прокола кожи может появиться почернение тканей. Чем ближе место укуса к голове, тем он опаснее.

В месте укуса и на протяжении отёка укушенный человек испытывает сильную боль, которая усиливается по мере нарастания отёка.

Возможно развитие аллергической реакции как местной, так и общей, судорог, головной боли, сонливости, слабости.

Пострадавший может довольно быстро начать жаловаться на боли в пояснице, затрудненное дыхание и сердцебиение. В тяжелых случаях может произойти потеря или нарушение сознания, рвота, упадок сердечной и дыхательной деятельности.

ДОВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ

Очень важно, чтобы пораженная конечность оставалась неподвижной. Движение ускоряет поступление яда в общую циркуляцию крови. Чтобы зафиксировать пора-

отдыху около водоемов и, естественно, купанию в них. Но во Всеволожском отделении государственной инспекции по маломерным судам (ГИМС) предупреждают: купаться в наших реках и озерах по-прежнему запрещено. О том, что необходимо для обеспечения безопасного отдыха на водах, рассказывает руководитель Всеволожского ГИМС Екатерина ПАВЛОВА.



лению, контролировать исполнение всех норм и требований уполномоченные на это структуры, такие, как ГИМС, Роспотребнадзор, прокуратура и др., могут только после официального создания рекреационной зоны отдыха. До этого момента, как я уже говорила выше, это просто стихийное место массового отдыха, за которое никто ответственности не несет.

– Звучит несколько безнадежно. Но все-таки можно ли изменить сложившуюся ситуацию?

– Да, конечно. Еще раз хочу обратить особое внимание на то, что право на безопасный отдых закреплено законодательно. Соответственно, если оно не обеспечивается, жители любого муниципального образования могут обратиться в прокуратуру и к нам, в ГИМС, с заявлением. В нем должны излагаться примерно следующие факты, что в районе водоема такого-то существует годами сложившееся место массового отдыха. Таблички о запрете купания отсутствуют, территория не оборудована. Если были несчастные случаи, то перечислить. Только в случае такого инициативного подхода жителей есть возможность обязать органы местного самоуправления организовать

пляж. Граждане должны активнее отстаивать право на безопасный отдых.

– Вы можете назвать водоемы, на которых чаще всего регистрируются несчастные случаи?

– Если говорить в целом о Всеволожском районе, то это, в первую очередь, Ладога, озера – Кавголовское, Лемболовское, Ройка и расположенные в Токсово. Во Всеволожке – река Лубья и карьер в микрорайоне Южных.

– И все-таки, если отдыхающие реши-ли на свой страх и риск войти в воду, можно ли снизить риск несчастного случая?

– Правила поведения на воде очень просты, и их следует соблюдать вне зависимости от того, где вы купаетесь и какая у вас плавательная подготовка. Никогда не ныряйте в местах с неизвестным рельефом дна. Не стоит заплывать далеко от берега и подплывать к лодкам и водным знакам. Купаясь в компании, всегда необходимо держать в поле зрения своих друзей. Если что-то произошло, ни в коем случае не поддаваться панике. И никогда не входить в воду в состоянии алкогольного опьянения.

**Беседовала Дарья ЖУКОВА
Фото Александра КРЫЛОВА**

Змея кусачая...

женную конечность, на нее следует наложить шину из подручных материалов или фиксирующую (косыночную) повязку. Как показывает практика, гораздо больший ущерб здоровью пострадавшего наносят неправильные действия при оказании первой помощи, а не сам укус змеи. Пострадавшему сразу же после укуса должен быть обеспечен полный покой в горизонтальном положении и обильное питье (чай, кофе, бульон, вода). Прием спиртных напитков недопустим.

Ни в коем случае не допускается прижигание места укуса, разрезание или ранки или ввод в нее марганцовки. Не следует также накладывать жгут на укушенную конечность – эта мера не остановит распространение яда по организму, но может усугубить как местные, так и общие проявления отравления. Нельзя давать медикаменты и пить пострадавшему через рот, если он без сознания! Нельзя приводить укушенного человека в чувство ударами по щекам! После оказания первой помощи пострадавшего следует как можно быстрее доставить к врачу, где ему должна быть введена специфическая сыворотка «Антигадюка», содержащая антитоксины, нейтрализующие яд гадюки.

Современная практика лечения пострадавших от укусов гадюки уже доказала, что своевременное введение сыворотки «Антигадюка» позволяет значительно сократить время лечения пострадавшего и избежать тяжелых осложнений, сопутствующих проникновению яда в организм. Госпитализация показана всегда и в максимально короткие сроки, независимо от возраста и самочувствия пострадавшего.

**Александр Анатольевич ПЕТРОВ,
главный врач Всеволожской ЦРБ**