



ПРОФИЛАКТИКА ОРЗ. Что, кроме вакцины, предложит медицина?



СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

В сентябрьском номере газеты «Медсейф» **Василий Богданович Василюк**, директор НИЦ «Эко-безопасность», руководитель стационара «Эко-госпиталь», д. м. н., профессор, врач-терапевт высшей квалификационной категории, главный исследователь PI и директор по науке Группы компаний «Эко-безопасность», рассказал нашим читателям о том, что сделала наука для профилактики сезонных простудных заболеваний — ОРЗ, в том числе ОРВИ и гриппа. А именно, о разработанных против этих заболеваний вакцинах.

Татьяна Викторовна!

Что, кроме вакцинации, может нам предложить медицина для профилактики заболевания гриппом, ОРВИ и других острых респираторных заболеваний?

Прежде всего надо помнить:

Источник ОРВИ — люди. Чем меньше людей, тем меньше ОРВИ. Самый надежный способ не болеть — жить на хуторе в лесу, не вступая в контакт с цивилизацией. Это устраивает не всех. Поэтому ОРВИ болеют все.

Высоковероятный источник ОРВИ — больные люди. Сознательные или вынужденные контакты с больными ОРВИ многократно повышают вероятность инфицирования и заболевания.

Вывод очевидный: жизнь в обществе — это постоянный и реальный риск ОРВИ. Избежать ОРВИ нельзя, но можно уменьшить вероятность заболевания.

Таким образом, профилактика инфицирования — это некая модель поведения, и в основе этой модели — не только специальные медицинские знания, но и самые обыкновенные логика и здравый смысл.

Есть вполне определенные варианты действий, когда риск можно уменьшить или даже полностью предотвратить.

До детского сада одна остановка на автобусе. Может быть, стоит встать на 15 минут раньше и эту остановку пройти пешком? Вопрос риторический, а плюсы очевидны — избежим встречи с попутчиками в автобусе и подышим свежим воздухом!

Мама, папа и Миша вышли вечером прогуляться. Цель прогулки —

пополнение продуктовых запасов в ближайшем супермаркете. Ни от папы, ни от Миши в самом супермаркете никакого толку нет. И они вполне могут побегать-поиграть, пока мама будет делать покупки.

Дети болеют ОРВИ чаще, чем взрослые. Найти вирус, контактируя с детьми, намного легче, чем общаясь со взрослыми. Риск заразиться ОРВИ в кукольном театре или на детском дне рождения выше, чем в обычном театре или на бабушкином юбилее.

Чем больше детей — тем больше риск. В детском саду № 1 у Настеньки будет 10 одногруппников, а в детском саду № 2 — 20. Понятно, где риск меньше.

Читателям важно уяснить, что, приводя эти примеры, я вовсе не навязываю вашей семье модель поведения. Просто очень часто мы над всем этим не задумываемся и не понимаем, что степень риска вполне можно управлять.

Отдельный пункт, о котором стоит поразмышлять, — контакты с больными. Люди — риск, больные люди — особый риск. Только особая нужда должна заставить вас в разгар эпидемии гриппа отправиться в поликлинику.

Вы приводите Настеньку в детский сад. А там из десяти одногруппников пятеро — с насморком. Это вовсе не означает, что завтра у Настеньки обязательно будет насморк. И не означает, что в такой детский сад ребенка не надо водить. Но степень риска вы сможете оценить наверняка.

Однако в жизни могут сложиться ситуации, когда нет возможности ограничить контакты с заболевшими людьми. Что делать в таких ситуациях?

В этом номере мы продолжаем тему профилактики сезонных всплесков ОРЗ, однако речь пойдет о других способах профилактики, далеко не только научных. О том, какими еще способами можно обезопасить себя от этих неприятных заболеваний, нашим читателям расскажет главный врач МЦ «Эко-безопасность», медицинский директор Группы компаний «Эко-безопасность», к.м.н., врач-терапевт первой квалификационной категории, **Веселова Татьяна Викторовна**.

Воспользоваться еще одним вариантом профилактики — воздействовать на пути передачи респираторных вирусов, на непосредственный механизм заражения.

ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЙ ПУТЬ ИНФИЦИРОВАНИЯ

Очень важно, каким воздухом мы дышим. Концентрация и активность вирусов определяют ГЛАВНЫЙ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ: вирусные частицы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном, влажном и движущемся.

Основной, прикладной, практический вывод из этого положения состоит в том, что вероятность инфицирования теснейшим образом связана с интенсивностью воздухообмена в помещении. Проветривайте помещения! Чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе, тем меньше вероятность инфицирования.

Именно с этим во многом связан тот факт, что сезон ОРВИ заканчивается тогда, когда во всех домах открываются окна и форточки. Высокую концентрацию вируса в воздухе можно создать исключительно в помещениях. На свежем воздухе это практически нереально, поэтому заразиться во время прогулки можно лишь целуясь-обнимаясь с больным.

Почему в плохую погоду больше детей заболевают ОРВИ? Совсем не потому, что ветер, дождь и холодно! Просто в плохую погоду дети меньше гуляют и больше общаются в помещениях!

Рекомендации по практической

реализации главного эпидемиологического принципа профилактики ОРВИ.

- Частое и регулярное проветривание помещений как способ профилактики — эффективнее всех масок и всех лекарств вместе взятых.
- Чем больше детей в помещении, тем чаще и интенсивнее его надо проветривать.

КОНТАКТНЫЙ ПУТЬ ИНФИЦИРОВАНИЯ

Вирусные частицы могут сохранять свою активность несколько дней. Кроме того, вирусы в огромном количестве находятся на руках заболевшего, поэтому рукопожатия, бумажные деньги, дверные ручки, краны в ванной комнате и т. п. — замечательные способы контактного распространения инфекций. Десять рукопожатий — и на ваших руках гарантировано есть вирус. Осталось только почесать нос.

Детский сад. Десять детей, один из которых с насморком, дружно ползают по одному ковру. По очереди кормят одного и того же плюшевого мишку. Надо ли говорить о том, что вышеупомянутые мишка и ковер — накопители вирусов и реальный источник контактного инфицирования?

Поскольку механизмы контактного распространения вирусов вполне очевидны, очевидны и способы профилактики:

- частая влажная уборка помещений;
- мытье рук — частое и тщательное;
- обработка рук влажными гигиеническими и дезинфицирующими салфетками;
- в детских учреждениях предметы совместного детского использования должны быть под-



Веселова Татьяна Викторовна

Главный врач МЦ «Эко-безопасность», к.м.н., врач-терапевт I квалификационной категории врач - профпатолог врач - пульмонолог

вергнуты влажной гигиенической обработке.

ВОДНЫЙ ПУТЬ ИНФИЦИРОВАНИЯ

Характерен для совсем немногих вирусов, самый типичный — аденовирус. Конкретные мама и папа не имеют возможности влиять на то, как обрабатывается вода в бассейне. Т. е. профилактика инфицирования водным путем — это действия работников аквапарка и контроль санитарно-эпидемиологических служб. Все, что могут рядовые любители общественного купания, — знать о том, что массовые водные процедуры — дополнительный фактор риска. Это вовсе нельзя расценивать в качестве призыва не посещать бассейны. Но если в вашем городе вспышка аденовирусной инфекции, так «найти» ее, плавая, намного легче, чем катаясь на коньках.

КИШЕЧНЫЙ ПУТЬ ИНФИЦИРОВАНИЯ

Энтеровирусы — весьма распространенные возбудители ОРВИ с фекально-оральным способом передачи. Классическая «болезнь грязных рук» со стандартными и очевидными способами профилактики — мытье рук, отдельная посуда, порядок в туалетах.

Концентрацию вируса можно уменьшить не только во вдыхаемом воздухе, но и непосредственно в дыхательных путях. С учетом этого, один из самых безопасных, эффективных и недорогих способов профилактики ОРВИ — регулярное капанье в нос хорошо нам знакомых солевых растворов.

Помните! Профилактика всегда проще и дешевле, чем лечение. Будьте здоровы!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

БОЛЕЗНИ ПРЯМОЙ КИШКИ

Болезни прямой кишки. Как их распознать, чем они неприятны и как они лечатся. Об этой деликатной теме мы побеседовали с заведующим отделением хирургии «Эко-госпиталя» на пр. Ю. Гагарина д. 65 **Никифоренко Андреем Владимировичем** и с врачом-хирургом-колопроктологом «Эко-госпиталя» **Соколовой Анной Сергеевной**.



НИКИФОРЕНКО
Андрей Владимирович

Заместитель главного врача по хирургии сети клиник «Эко-безопасность», заведующий отделением хирургии «Эко-госпиталя»,
к. м. н.,
врач-хирург,
врач-колопроктолог



СОКОЛОВА
Анна Сергеевна

Врач-хирург,
врач-колопроктолог

Болезни прямой кишки, заднего прохода и перианальной области — достаточно часто встречающаяся патология, причем, как у пожилых, так и у молодых людей.

Современная проктология имеет в своем арсенале эффективный набор средств, способных быстро избавить пациента от этих неприятных заболеваний. В большинстве случаев, даже не потребуется хирургическое вмешательство. Важным фактором остается своевременное обращение в специализированное медицинское учреждение.

Когда обратится к проктологу?

Можно выделить самые основные симптомы, при возникновении которых необходимо обратиться к проктологу:

- наличие крови после дефекации;
- выделений слизи и/или гноя из заднего прохода;
- болезненные ощущения во время дефекации;
- боли и дискомфорт в области заднего прохода;
- постоянное ощущение наполненности прямой кишки;
- появление образований в области ануса (геморроидальных узлов, шишек или уплотнений вокруг заднего прохода);
- краснота, зуд, отек в области ануса.

Одно из самых распространенных проктологических заболеваний — геморрой. Частота его встречаемости у взрослого населения достигает до 120-150 человек на 1000.

К предрасполагающим факторам развития геморроя относят: сидячий, малоподвижный образ жизни, нарушения стула, не-

правильное питание, тяжелая физическая работа, подъем тяжестей, беременность.

Коварность геморроя заключается в том, что это заболевание способно полностью нарушить привычный ритм жизни человека. Больного мучает бессонница, он страдает от невозможности нормально опорожниться, появляется раздражительность, потеря аппетита, жизнь медленно, но уверенно становится невыносимой.

Как лечится геморрой?

В лечении данного заболевания используются как консервативные (медикаментозные) и малоинвазивные (безоперационные), так и оперативные методики.

При консервативном лечении для снятия симптомов используются препараты нестероидных противовоспалительных средств, венотоники и многокомпонентные свечи и мази. Метод применяется исключительно для купирования обострений.

К малоинвазивным методам лечения геморроя относятся:

- склеротерапия

Суть метода заключается во введении во внутренний геморроидальный узел склерозирующего препарата, что вызывает разрушение кавернозной ткани геморроидального узла. Метод безболезненный и не приводит к потере трудоспособности, эффективен при II-III стадии геморроя.

- лигирование геморроидальных узлов

Метод заключается в том, что на внутренние узлы одеваются латексные кольца, которые прекращают кровоток и вызывают «отмирание» узла. Некротизированный узел выводится при дефекации вместе



с кольцом. Отмечается высокая эффективность метода при лечении I—II стадии. Практически безболезненная методика позволяет не нарушать трудовую деятельность, если она не связана с тяжелыми физическими нагрузками.

На поздних стадиях заболевания, III-IV стадии, эффективными являются уже только оперативные методики. Большинство колопроктологов отдадут предпочтение операции Миллигана—Моргана благодаря ее высокой эффективности.

Современные технологии позволяют значительно снизить болевой синдром в послеоперационном периоде, а также сократить время восстановления и период реабилитации.

В чем заключается профилактика таких заболеваний?

Для профилактики заболевания следует строго следить за своим питанием: оно должно быть правильным и регулярным. Необходимо всегда лечить всевозможные патологии процесса дефекации (запоры, диареи). Откажитесь от злоупотребления алкоголем, а также от очень острой и соленой пищи. Также необходимо проводить тщательные гигиенические процедуры после каждого похода в туалет. Людям, попадающим в группу риска развития данного заболевания, следует более серьезно следить за своим здоровьем, заниматься гимнастикой, исключить ношение тугого нижнего белья, больше ходить пешком, периодически употреблять послабляющую пищу, перейти на более легкий труд.

ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ В ОТДЕЛЕНИИ ХИРУРГИИ СТАЦИОНАР 24 ЧАСА

- + Профессионально
- + Быстро
- + В комфортных условиях

Запись на консультацию к проктологу
т. 325-03-05

пр. Юрия Гагарина, д. 65

mc.ecosafety.ru



ЭКО
БЕЗОПАСНОСТЬ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



НАУКА ДЛЯ ЖИЗНИ



Василюк Василий Богданович

Директор Научно-исследовательского центра «Эко-безопасность», руководитель стационара «Эко-госпиталь», д. м. н., профессор, врач-терапевт высшей квалификационной категории, главный исследователь PI

На базе ООО «Научно-исследовательский центр Эко-безопасность» совместно с ЗАО «Р-Фарм» (Россия) запущена научно-исследовательская программа, направленная на помощь людям, злоупотребляющим алкоголем. Данная программа дает возможность пройти бесплатное обследование и получить бесплатно препарат, действие которого направлено на коррекцию поведения в отношении потребления алкоголя. На фоне приема данного препарата у пациента снижается тяга к употреблению алкоголя и, как следствие, уменьшается количество потребляемого алкоголя. Набор пациентов в программу осуществляется до середины октября 2015 г. Вы можете направлять для участия в программе ваших родственников, друзей, знакомых, соседей и других близких вам людей, чья судьба вам не безразлична и кому вы хотели бы помочь.



По вопросу участия пациента в программе можно связаться с координаторами проекта по телефону: 8 (931) 530-67-66 или по электронной почте: info@ecosafety.ru. Вы получите исчерпывающие ответы на свои вопросы, после этого пациента пригласят на встречу.



В сентябре завершен клинический этап исследования биоэквивалентности препарата для лечения язвенной болезни Ульцерил® 20 мг (содержащий рабепразол натрия 20 мг) компании «Ранбакси Лабораториз Лимитед», Индия.



В конце августа на базе ООО «Научно-исследовательский центр Эко-безопасность» совместно с Хетеро Лабс Лимитед, Индия, завершен клинический этап исследования биоэквивалентности препарата для лечения бронхиальной астмы Монтелукаст® 10 мг.



Министерство здравоохранения РФ одобрило ООО «Научно-исследовательский центр Эко-безопасность» в качестве исследовательского центра для проведения клинического исследования 1 фазы отечественной вакцины от ВИЧ-инфекции «Хивирин». Старт исследования запланирован на начало ноября 2015 г.

СЛОВАРЬ МЕДИЦИНСКИХ ТЕРМИНОВ

ЧТО ТАКОЕ КОЛЬПОСКОПИЯ?

Уважаемые читатели газеты «Медсейф»!

По вашим просьбам мы вводим новую рубрику: «Словарь медицинских терминов». В этой рубрике врачи сети медицинских центров «Эко-безопасность» будут подробно объяснять значения различных медицинских терминов. Присылайте медицинские термины, значение которых вы хотите узнать от профессионалов, на электронный ящик: info@ecosafety.ru. Будем рады в последующих номерах нашей газеты освещать интересную и актуальную для вас медицинскую терминологию.

Открываем рубрику термином «Кольпоскопия». О том, что такое кольпоскопия, рассказывает врач-гинеколог поликлиники на пр. Ю. Гагарина д. 65 Бессмертная Татьяна Ивановна.

Кольпоскопия (греч. kolpos - влагалище + skopeo - наблюдать, исследовать) - метод, позволяющий рассмотреть слизистую оболочку влагалища и шейки матки с увеличением в 10—40 раз. Прибор для этого исследования, кольпоскоп, представляет собой специальный микроскоп.

Как проходит исследование?

Кольпоскопия абсолютно безопасна и безвредна и занимает обычно 30-40 минут.

Исследование проводится как обычная гинекологическая процедура. Врач вводит во

влагалище гинекологическое зеркало для того, чтобы можно было видеть шейку матки, и производит осмотр половых органов непосредственно кольпоскопом под различным увеличением. Для того, чтобы лучше выявить те или иные изменения, врач наносит на слизистую различные вещества - 3% уксусную кислоту, раствор Люголя. Концентрации растворов рассчитаны на окраску и не вызывают болевых ощущений. Только воспаленная ткань имеет повышенную чувствительность, что может привести к небольшому пощипыванию во время процедуры. После воздействия этих растворов патологические и нормальные участки исследуемого эпителия выглядят по-разному. Это помогает в диагностике многочисленных заболеваний, в первую очередь, в выявлении раковых клеток.

Если доктор выявляет на шейке матки или во влагалище патологический участок, то для уточнения его строения необходима биопсия - отщипывание кусочка ткани. Биопсия безболезненна и поэтому не требует анестезии.

Кому показана кольпоскопия?

Кольпоскопию обязательно следует проводить всем женщинам, старше 35 лет 1 раз в 6 месяцев, а также если есть подозрение на:

- цервицит и другие виды воспаления половых органов;
- истинную эрозию шейки матки;
- эктопию шейки матки;
- полип шейки матки;
- носительство вируса папилломы человека;

- эндометриоз;
- гиперплазию эндометрия;
- предраковые заболевания;
- рак шейки матки.

Самое оптимальное время для проведения кольпоскопии - это первые 3-5 дней после окончания менструации.

Важно!!! Кольпоскопия незаменима при ранней диагностике рака шейки матки. Это исследование позволяет выявить даже самые крошечные изменения, например небольшие эрозии или микрокровоизлияния в области шейки матки и влагалища.

Поэтому кольпоскопия стала незаменимым методом исследования для гинекологов.

БЕССМЕРТНАЯ
Татьяна Ивановна

Врач-гинеколог. Владеет методами ультразвуковой диагностики, кольпоскопии.

КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ»

В ПРОГРАММУ ВХОДИТ:

- Осмотр и консультация врача-гинеколога
- УЗИ молочных желез
- Мазок на онкоцитологию
- Мазок ПЦР на 5 инфекций (на усмотрение врача-гинеколога)
- УЗИ малого таза **В ПОДАРОК**

Всего
1 ВИЗИТ!

Программа реализуется во всех филиалах медицинского центра «Эко-безопасность»



ЭКО
БЕЗОПАСНОСТЬ
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

mc.ecosafety.ru

info@ecosafety.ru

Запись по телефону (812) 325-03-05

Получите необходимую консультацию специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям.

ЗАДАЧИ НА СМЕКАЛКУ ОТ IT-ОТДЕЛА

Инженеры-программисты
Горшков Сергей
Варенник Сергей
Доронцов Михаил



Однажды вежливый врач забыл пароль от своей корпоративной почты. Долго сокрушался, а потом нашёл листок с подсказкой. Пароль состоял из семи цифр. Найдите их (порядок важен!) и помогите врачу!

1234567	1234567	1234567	1234567
7534867	7509814	7509814	1204564
1234567	1239517	1239517	1234567
7204864	7509814	7509814	1534567
1234567	1234567	1234567	1234567

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Среди ответов на задачу, опубликованную в прошлом номере, правильного не оказалось.

Мы решили не публиковать правильный ответ, а предоставить возможность все-таки решить задачу!

Ждем ваши ответы до **25 ОКТЯБРЯ!**

**ПРИЗОВОЙ ФОНД —
ПОДАРОЧНЫЕ СЕРТИФИКАТЫ НА ВЫБОР**



Дисконтные карты и сертификаты на услуги медицинского центра «Эко-безопасность»



Подарочные карты на приобретение товаров в магазинах «Рив Гош» и «Экспедиция».



НАШИ ФИЛИАЛЫ

Медицинские центры



ул. Достоевского д. 44
(ст. м. Владимирская, Достоевская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Заневский д. 65 корп. 5,
ТЦ «Платформа», 4 этаж (ст. м. Ладужская)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, стоматология, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)

- Отделение профосмотров
- Поликлиника: прием врачей-специалистов, гинекология, рентген, УЗИ, ЭКГ, лабораторные анализы

Стационар 24 часа



пр. Ю. Гагарина д. 65 (ст. м. Московская, Звездная)
ПРОФЕССИОНАЛЬНО И В КОМФОРТНЫХ УСЛОВИЯХ

- Терапия
- Эндоскопия под наркозом
- Фиброгастроскопия
- Фиброколоноскопия
- Дневной стационар
- Уход за пожилыми людьми
- Хирургия
- Флебология
- Проктология
- Гинекология
- Урология
- Онкодерматология

Здравпункты

- ООО «Хендэ Мотор Мануфактуринг Рус» (круглосуточно)
- ООО «Мобис Модуль СНГ» (круглосуточно)
- ООО «Тойота Мотор»
- ООО «Русский Стандарт Водка»
- ООО «Ниссан Мэнюфэкчуринг Рус» (круглосуточно)

Медсейф Редакция газеты «Медсейф»

Тел.: (812) 325-03-05, доб. 1022 E-mail: info@ecosafety.ru



Главный редактор
Лицкевич Татьяна



Выпускающий редактор
Крылова Анна



Корректор
Клишис Елена



Дизайн и верстка
Погорельский Андрей

Периодичность: 1 раз в месяц. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. При перепечатке материалов ссылка на «Медсейф» обязательна.

Газета распространяется БЕСПЛАТНО:

- во всех филиалах и здравпунктах
- в головном офисе Группы компаний «Эко-безопасность»
- на местах работы мобильных медицинских бригад