Ответственная задача

Грипп – тяжелая вирусная инфекция, которая поражает все население и приводит к высокой смертности.

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек.

Начало заболевания гриппом сопровождается внезапным ознобом, общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, повышением температуры до 39-40º С, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения. (кашель и насморк не обязательные проявления гриппа).

С 15 сентября в нашем районе стартовала компания иммунизации населения против гриппа.

Компания по иммунизации в этом году началась значительно раньше в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой по Covid – 19.

Принимая во внимание продолжающееся распространение коронавирусной инфекции, перед системой здравоохранения и перед населением стоит ответственная задача – не допустить усугубления ситуации и одновременного эпидемического распространения гриппа и Covid – 19 среди населения района, поскольку оба вируса способны вызывать жизнеугрожающие осложнения, повышая риск тяжёлого исхода заболевания.

Имеется ряд научных данных о том, что прививка от гриппа может оказать положительный эффект в предупреждении инфекции Covid – 19, так как сопровождается не только формированием специфических антител к штаммам вируса гриппа, но и ранней активацией клеточных механизмов противовирусного иммунного ответа, приводящего к снижению заболеваемости гриппом и ОРИ, и, по всей видимости, коронавирусной инфекции.

 Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в предстоящем эпидемическом сезоне.

Введение в организм вакцины против гриппа не может вызывать заболевание, так как живые вирусы гриппа в составе вакцин не используются.

Существует вероятность того, что некоторые пациенты после вакцинации (1-3 дня) отмечают у себя недомогание, слабость, мышечную боль, кратковременный подъём температуры тела до 37 градусов, боль в месте инъекции. Такая реакция встречается крайне редко, и это нормальная реакция организма на введение препарата, сигнализирующая о том, что организм вступил во взаимодействие с введенённым антителом и в данный момент происходит выработка антител.

**Вакцинация против гриппа наиболее эффективный метод профилактики гриппа и ОРЗ**.

Принятие решения о вакцинации – дело добровольное для каждого человека.

По утверждению специалистов, вакцинация против гриппа – это ещё и наша ответственность за здоровье окружающих нас людей.

**Не упустите возможность сделать прививку от гриппа! Вакцинация продлится до конца октября месяца 2020 года.**

Специалисты призывают использовать все имеющиеся методы профилактики заболевания:

-избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в них;

-стараться реже пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости;

- не прикасаться ко рту и носу грязными руками;

-соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;

 -проветривать жилые, учебные, рабочие помещения, проводить в них влажную уборку;

 -использовать защитные маски при контакте с больным человеком;

-отдавать предпочтение полноценному сну и рациональному отдыху;

-включать в свой рацион как можно больше овощей, фруктов, жидкости, натуральный витамин С, содержащийся в киви, шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, малине, цитрусовых;

-пешие прогулки на свежем воздухе.

 **Соблюдайте простые меры профилактики и будьте здоровы!**

 **Сохраним жизнь.**

Здоровье — одно из главных условий полноценной жизни и долголетия каждого человека.

 Состояние здоровья каждого человека зависят  от: наследственности,   уровня жизни,  развития медицины,  от самого человека.

 К главным врагам нашего здоровья относят: малоподвижный образ жизни ; стрессы и [депрессии](https://dnevnyk-uspeha.com/psihologiya/kak-vybratsja-iz-depressii.html); переутомление и отсутствие полноценного сна; употребление вредной пищи; наличие вредных привычек (алкоголь, табакокурение, наркотические препараты).

Болезни сердечно – сосудистой системы – это проблема всех развитых стран мира, в том числе и нашей республики.

Болезни системы кровообращения являются основной причиной смертности и инвалидности. Самыми распространёнными из них являются: ишемическая болезнь, артериальная гипертензия.

По данным статистики, артериальная гипертензия встречается у 30% населения планеты, а с возрастом (старше 60 лет ) каждый 3-й человек имеет повышенное кровяное давление.

Специалисты предупреждают, что в настоящее время заболевание резко помолодело, пациента с артериальной гипертензией можно встретить **в возрасте 20 – 30 лет**.

Для того, что бы, не пропустить заболевание следует **начать контролировать** своё давление уже в молодом возрасте. Часто высокое кровяное давление не вызывает дискомфорта в организме, а пациент не зная о том что болен, ведёт обычный образ жизни

**Помните, артериальное давление в норме для всех возрастов составляет от 120/80 мм.рт.ст, и до 140/ 90 мм.рт.столба, если давление 140/90 мм.рт.ст и выше – это уже гипертензия.**

Стоит знать, что не леченое заболевание повреждает сердце и сосуды и в дальнейшем приведёт к **слабости сердечной мышцы, инсульту, инфаркту, слепоте, почечной недостаточности.** Это те осложнения артериальной гипертензии, которые приводят к инвалидности и явятся причиной внезапной смерти пациента.

 Чем раньше будет выявлена начинающая патология сердечно – сосудистой системы, чем быстрее и эффективнее будет оказана помощь, тем дольше продлиться жизнь пациента.

Данные статистики свидетельствуют, инфаркты и инсульты во всём мире, уносят самое большое количество человеческих жизней.

 **Инсульт** – острое нарушение мозгового кровообращения вследствие закупорки (ишемии) или разрыва того или иного сосуда питающего часть мозга. Мозговой инсульт – целое бедствие, ежегодно уносит до 6 млн человеческих жизней.

Наибольшее количество  инсультов приходятся **на осень – начало зимы (ноябрь – начало декабря) и середину лета**. Причина первой сезонной волны – холод и колебания атмосферного давления, второй, летней – перегрев. Риск развития инсульта у мужчин в молодом возрасте намного выше, чем у женщин, однако после 65 лет риск заболевания у обоих полов уравнивается.

Чаще встречается - ишемический инсульт (около 80% всех случаев), геморрагический инсульт - считается наиболее опасным (около 15% случаев).

**В течение первого года заболевания умирают около 40 процентов больных, из выживших до 80 процентов остаются инвалидами**.

В настоящее время, риск развития инсульта диагностируется у пациентов в возрасте 30 - 45 лет**. Повышают риск развития инсульта; сахарный диабет, атеросклероз сонных артерий нарушение сердечного ритма, избыточная масса тела, частые стрессовые ситуации, табакокурение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических препаратов.**

Последствия от инсульта зависят от локализации патологического процесса в головном мозге: полный или частичный паралич конечностей, расстройства речи, памяти, координации движения и др.

 При развитии инсульта самые драгоценные **первые три часа от начала кислородного голодания до возникновения необратимых изменений**.

Шанс вернуться к полноценной жизни зависит от того, насколько быстро будет оказана первая медицинская помощь, поставлен диагноз и начнётся медикаментозное лечение.

**Специалисты советуют, без промедления вызывать скорую медицинскую помощь, если обнаружили: внезапное онемение или слабость мышц лица; онемение руки или ноги (обычно с одной стороны тела); затруднение артикуляции или восприятия речи; мгновенное ухудшение зрения, двоение в глазах; неожиданное нарушение координации движений; головокружение; резкую и необъяснимую головную боль**.

Наряду с общими симптомами у женщин наблюдаются нетипичные признаки нарушения мозгового кровообращения: **сильная, приступообразная боль в одной руке или ноге; внезапно наступивший приступ икоты; резкая боль в животе; сильная тошнота; внезапная слабость; потеря сознания на короткое время; внезапная боль в груди; удушье; учащенное сердцебиение; бессонница.**

**Чтобы распознать заболевание быстро до приезда «скорой» нужно попросить пострадавшего улыбнуться, заговорить или поднять обе руки.**

**При инсульте улыбка будет кривой, произношение нарушено, а руки поднимутся неодинаково.**

При неврологических расстройствах симптомы инсульта могут периодически возникать и исчезать. Специалисты предупреждают, если такие симптомы возникают, в один миг всё может закончиться плачевно, поэтому следует обязательно обратиться к специалисту и пройти курс лечения.

**Лучшая защита от сердечно – сосудистых заболеваний – это профилактика: контроль артериального давления и холестерина правильное питание, активный образ жизни, отказ от табакокурения, наркотических препаратов, алкоголя, избегать длительных стрессов.**

Не стоит забывать, что риск развития инсульта может носить и наследственный характер, поэтому всегда следует быть настороже своего здоровья, чаще обследоваться в медицинском учреждении с профилактической целью.

 Помните, люди мрачные, серьезно относящиеся к жизненным передрягам, тяжелее переносят стрессы, что ведет к износу сосудов головного мозга и риску развития инсульта.

**Контролируйте своё давление и будьте внимательны к изменениям своего самочувствия.**