

## Грамотный прием: что рекомендуют врачи в преддверии сезона простуд

Осень уже вступает в свои права, а влажная и пасмурная погода создают благоприятные условия для вирусов. Однако сезонных болезней можно избежать, если придерживаться определенных правил. О том, какие профилактические меры принять, чтобы не заболеть простудными заболеваниями, рассказали главный врач поликлиники № 76 Оксана Валерьевна Алешко и врач-эпидемиолог Галина Владимировна Токарева.



Рост числа заболевших респираторными инфекциями медики связывают с началом учебного года: студенты стали контактировать друг с другом, с другими людьми, активнее распространяя вирусы. Основные пути передачи вируса гриппа - от человека к человеку воздушно-капельным путем. При кашле и чихании больного человека микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе, затем оседают на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих его людей. Больной человек наиболее заразен первые 3-4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Во внешней среде вирусы живут недолго - от 2 до 8 часов. Чтобы избежать распространения вирусных инфекций, необходимо выполнять профилактические мероприятия и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые правила.

**- Галина Владимировна, какие рекомендации вы можете дать в плане профилактики заболевания?**

Профилактика бывает двух видов: первичная - это вакцинация против некоторых вирусов, которую мы рекомендуем, прежде всего, людям из группы риска - врачам, учителям, студентам и школьникам, людям с пониженным иммунитетом и

некоторым другим категориям. И вторичная, которая включает в себя соблюдение правил личной гигиены, закаливание, занятие физкультурой и спортом, правильное питание, достаточное потребление фруктов и овощей, соответствующая погоде одежда, прогулки на свежем воздухе, правильный режим труда и отдыха. При гриппе, как и при любой другой инфекции, вот эти неспецифические правила профилактики имеют важную роль. По данным Минздрава, эпидемический сезон 2018-2019 года пройдет под штаммами разновидностей гриппа «Мичиган», «Сингапур» и «Колорадо». В сезонную вакцину включены именно эти штаммы, потому что в других странах эпидемия гриппа уже идет и на основании этих данных делаются вакцины для сезонного гриппа в тех странах, где он еще только предстоит. Все эти штаммы есть в вакцине «Совигрипп», которая доступна в нашей поликлинике для профилактики гриппа.



**- Что нужно для того, чтобы сделать прививку?**

- С 3 сентября в нашей поликлинике стартовала прививочная антигриппозная кампания. Вакцинация продлится до 1 ноября - до начала эпидемического сезона, чтобы успел развиться иммунитет. На это необходимо 10-14 дней. Ну а позже делать прививку уже не имеет смысла. Чтобы сформировался коллективный иммунитет, желательно чтобы 75% студентов, поскольку они учатся в замкнутых коллективах, сделали прививки. Чтобы их сделать, можно прийти в доврачебный кабинет поликлиники с 8 до 20.00 в рабочие дни и с 9 до 15.00 в субботу, получить допуск у врача-терапевта, затем в прививочном кабинете поставить прививку. Также наши сотрудники в соответствии с утвержденным графиком могут проводить прививки на территории ВУЗа, колледжа и общежитий, в которых проживают студенты. Естественно, это делается бесплатно, по полису ОМС. **Правда, что если в коллективе кто-то сделал прививку, а кто-то нет, то те, кто не вакцинировался, могут заразиться от привитых?**

- Нет, это не так. Вакцинированные люди не представляют опасности для не вакцинированных.

- **Оксана Валерьевна, как, по-вашему, можно призвать молодежь к сознательному отношению к своему здоровью?**

- Понятно, что приоритет государства и государственных медицинских организаций - это здоровье населения. Но не все зависит от уровня здравоохранения - многое и от нас самих. Это культура нахождения человека в обществе. Должно быть понимание, что от тебя самого зависит не только твое здоровье, но и здоровье окружающих. Если ты не болеешь, то вокруг тебя люди не заражаются. А чтобы люди не заражались, желательно сделать прививку - обезопасить себя и тех, кто находится рядом. Если хочешь избежать хронических заболеваний, нужно придерживаться общеизвестных и общедоступных алгоритмов здорового образа жизни, которые Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила приоритетными. Их пять: отказ от курения, сбалансированное питание, продолжительность сна не менее шести часов, занятие физкультурой, и, что очень важно - позитивный настрой, положительные эмоции.



- **То есть не зря говорят, что «все болезни от нервов»?**

- Однозначно! Чем дольше живу, чем больше понимаю - и как врач, и как обычный человек - эти, казалось бы, простые истины. К примеру, если двое людей заболели раком, один умер, а другой живет. Это происходит в том числе и потому, что первый имеет негативный настрой, возможно депрессию, неверие в усилия врачей и собственное выздоровление. У другого, наоборот, правильный психологический настрой - и организм каким-то образом перестраивает иммунную систему! Конечно, победить болезнь только силой духа и хорошим настроением нельзя. Бодрость и вера в выздоровление должны дополнять лечение, но не заменять его. Так что правильно говорят, что болезнь любит

больного - чем больше чахнешь, боишься всего, хандришь, тем больше болезнь цепляется и не отпускает.

- **А про физкультуру: какая она - оптимальная физическая нагрузка?**

- Движение - это жизнь. Вы не представляете, насколько буквально это выражение. Давно доказано, что пассивный образ жизни - причина множества болезней. Ответ на вопрос про оптимальную физическую нагрузку зависит от того, какие цели мы перед собой ставим. Но по рекомендации той же ВОЗ - минимум 30-40 минут ходьбы в день в комфортном для вас режиме. Лично я большой приверженец скандинавской ходьбы, потому что работает аппарат верхнего плечевого пояса и грудная клетка, благодаря чему легкие и бронхи начинают обильно кровоснабжаться, лучше идут все метаболические процессы, улучшается иммунитет - главное правильно двигаться. Поэтому приглашаю всех на занятия скандинавской ходьбой в нашей группе здоровья. Это бесплатно, начинаем мы с 15 октября, а пока разрабатываем программы. На сайте нашей поликлиники есть колонка главного врача. Там вы найдете рекомендации по здоровому образу жизни, вакцинации и многому другому, в том числе и по скандинавской ходьбе. Мы только хотим научить, как правильно выполнять это движение - а потом берите палки и самостоятельно идите куда хотите (Улыбается.).

- **Давайте поговорим о качестве медицинских услуг. Я обратила внимание, что на сайте поликлиники есть возможность задать вопрос. А вот если хотят, например, пожаловаться. Работает у вас обратная связь с пациентами?**

- Действительно, мы отвечаем на все вопросы, которые приходят на почту поликлиники. Кроме того, на главной странице нашего сайта есть горячая линия. С 8 до 20.00 дежурный администратор отвечает на любой вопрос - по организации, качеству, на претензии и отзывы. Год как я ввела эту практику, и теперь мы сами заинтересованы, чтобы люди с нами общались. Мы относимся к этому не для галочки, а с должной ответственностью, чтобы пациент получил ту помощь и обратную связь, которая ему необходима.



Поверьте, очень много наработано и сделано, выстроена маршрутизация, о которой еще раз хотелось бы донести до людей, чтобы не было нервозности при получении медпомощи. Если не знаешь правил игры, ты не можешь по ним играть, а у нас зачастую получается, что происходит игра в одни ворота. Поэтому мы хотели бы, чтобы наши пациенты и свои предложения высказывали, но прежде внимательно изучили памятку о поведении, обязательствах, правилах приема, порядке оказания медпомощи, и так далее. Ведь цель одна - чтобы всем было хорошо.

Что касается качества оказываемых услуг, то могу сказать, что коллектив у нас очень профессиональный. У нас трудятся 5 кандидатов медицинских наук, 50% врачей имеют высшие квалификационные категории. Каждые 5 лет они проходят усовершенствование, интересуются новинками медицинской науки и практики, участвуют в вебинарах и конференциях, практически все прошли обучение по выявлению злокачественных новообразований, раннему выявлению и лечению пневмонии. Каждый четверг у нас проходят лекции с привлечением ведущих специалистов по актуальным вопросам медицины. У нас налажены связи со стационарами, диагностическим центрами города, где мы сами можем проконсультироваться или направить туда наших пациентов. Работает врачебная комиссия, которая готова провести консилиум - и, кстати, это право пациента попросить консилиум, если у него складывается впечатление, что врач его не справляется. Наша задача не в осуществлении медицинской помощи по высоким технологиям - у нас нет и не может быть такого оборудования, наша задача именно на раннем этапе что-то увидеть, заподозрить, правильно направить для того, чтобы на раннем этапе наиболее щадящими методами остановить либо стабилизировать ситуацию. Сейчас такие диагнозы, как диабет, астма, миопия высокой степени, остеохондрозы - это не болезни, это образ жизни. Поэтому задача врачей - контролировать заболевание для улучшения жизни пациентов.

**- Ваша поликлиника не предоставляет услугу вызова врача на дом. Тем не менее при каких симптомах нужно без промедления обращаться к врачу?**

- Почувствовав начальные симптомы заболевания, которые являются стандартными - утомляемость, насморк, головная боль, повышение температуры, боли в мышцах, суставах, озноб, - не надо заниматься самолечением, не надо идти на работу или учебу, надо вызвать участкового врача и выполнять его предписания. Повышение температуры до 37,5 градусов - это повод остаться дома, потому что на фоне заболевания гриппом и ОРВИ человек рискует получить осложнения. Кроме того, он является заразным для окружающих - это воздушно-капельная инфекция, которая распространяется очень быстро. Сохранять здоровье не трудно, главное прилагать для этого некоторые усилия.

**Желаем Вам бодрости духа, крепкого иммунитета, здоровья и благополучия!**

С уважением,

главный врач СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 76»

к.м.н., Заслуженный врач РФ – Алешко Оксана Валерьевна