

Как не заболеть в сезон простуд

Специалисты советуют тюменцам проходить вакцинацию от гриппа в период с сентября по ноябрь

|| Здоровье

Грипп – одно из самых распространенных инфекционных заболеваний в мире. Статистика неумолима: по данным ВОЗ, в Европе от гриппа и связанных с ним заболеваний ежегодно умирает около 44 тысяч человек. Если говорить о мировых масштабах, то эта цифра достигает 650 тысяч. Наиболее эффективное средство борьбы с летальностью – вакцинация.

Федор Аркадьевич не первый год страдает от астмы. Заболевание опасное, чревато нехорошими последствиями. Тюмонец знает, что для астматиков грипп может быть губителен, поэтому вот уже второй год подряд приходит в свою 17-ю поликлинику, чтобы пройти вакцинацию.

Около прививочного кабинета большой очереди нет, но желающих обезопасить себя от последствий заболевания достаточно.

– Ставлю прививку от гриппа каждый год. Еще от пневмококка – срок подошел. После самой прививки никогда не болела, переносила хорошо. Думаю, что она помогает, особых последствий после болезни не было, как могло бы быть, – признается **Наталья Устюгова**.

Вакцинация позволяет организму выработать иммунитет против наиболее распространенных штаммов



Прививочная кампания в Тюменской области уже стартовала. Вакцинация от гриппа проводится бесплатно
|| Фото Екатерины ХРИСТОЗОВОЙ

вируса. Но ставить прививку лучше заранее – до начала сезона простуд. В этом плане два первых осенних месяца подходят более всего.

– К нам поступили российские вакцины от гриппа – «Совигрипп» для взрослых и «Ультрикс Квадри» для детей. Вакцинация началась еще в конце августа. Уже на 100 процентов привиты медицинские работники, а точнее, сотрудники медицинских организаций как основная группа риска. Также одна из групп – педагоги образовательных учреждений, детских садов, их тоже прививаем в первую очередь, – говорит пресс-секретарь ГАУЗ ТО «Городская поликлиника № 17» **Александра Малыгина**.

Вакцинацию рекомендуют пройти представителям сферы услуг, школьникам, малышам, посещающим детский сад.

Чтобы тюменцам было удобнее, работают выездные мобильные бригады. Они прививают трудовые коллективы на местах, без отрыва от производства.

– К нам могут обратиться любые предприятия, не обязательно те, что находятся на нашей территории. Да и граждане могут поставить вакцину не только в поликлинике по месту жительства, но и в той, например, что находится рядом с работой. Если человек прикреплен к поликлинике – вся информация здесь уже есть, можно сразу идти на осмотр и вакцинацию. Если нет – плюсом в регистратуре оформят карту, и можно привиться там, где удобно, – рассказывает заведующая отделением профилактики городской поликлиники № 17 **Любовь Путрова**.

Очередь к терапевту выстаивать не придется, так как обязательный

перед вакцинацией осмотр проводится в отдельном кабинете и занимает 5–10 минут. Здесь медицинский работник выполнит необходимый набор стандартных процедур: измерит температуру, давление, спросит о самочувствии. Главное, чтобы на момент вакцинации не было обострения хронических заболеваний, а также какого-либо инфекционного.

Ставят прививку в плечо. Неприятно, но в целом безболезненно. Место укола лучше в этот день не мочить. Плечо может немного поболеть, даже появиться небольшая ломота в суставах, головная боль или какие-либо гриппозные проявления. Если все это не ярко выражено и проходит в течение трех дней – все в порядке. Врачи предупреждают, что это не болезнь, а нормальная реакция организма, так как начинает вырабатываться иммунитет. А прививка просто не содержит таких компонентов, которые позволили бы человеку заболеть. Другое дело, что крайне редко, но возможны аллергические реакции, поэтому после вакцинации лучше 10–15 минут посидеть в коридоре.

– Иммунитет формируется в течение двух недель – это то время, когда после прививки лучше побережись. Октябрь – самое оптимальное время для вакцинации, до того, как вирус гриппа придет в регион. Но кампания продолжается и дольше – вплоть до ноября. Нам нужно привить необходимый процент, чтобы сформировать иммунную прослойку. Есть люди, которым противопоказана

Справка

В Тюменской области прививки от гриппа поставят 189 900 школьникам в 2023–2024 учебном году. Всего же в планах вакцинировать 965 100 жителей региона. В их числе 685 465 взрослых и 279 635 детей в возрасте от шести месяцев.

Тюменская область обеспечена необходимыми вакцинами, сообщают в информационном центре правительства региона. В настоящее время на вооружении врачей находятся 350 000 доз «Совигриппа», «Ультрикса квадри», «Гриппола плюс». Всего с начала сезона поступило более 500 000 доз.

Пройти вакцинацию можно в поликлинике по месту жительства. Также прививку можно поставить на рабочем месте: по заявкам от предприятий выезжают мобильные бригады медиков.

вакцинация по объективным причинам, и единственный шанс защитить их от болезни – чтобы не болели и были привиты все окружающие. Если будут привиты люди вокруг, вирус нигде не будет распространяться, он не сможет передаваться от человека к человеку, таким образом вы защищаете и себя, и окружающих, – обращается к тюменцам **Александра Малыгина**.

Ирина ТУНГУСОВА

Помощник кардиолога получил патент

Тюменские ученые создали чат-бот для эффективного лечения болезней сердца

|| Наука

Ученые, студенты и врачи Тюменской области создали чат-бот «Помощник кардиолога», который позволяет корректировать образ жизни пациента, находящегося под наблюдением врача.

Совместная разработка целой команды специалистов направлена на повышение эффективности лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, сообщает пресс-служба Тюменского медуниверситета.

Программа дает возможность консультировать пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями на расстоянии, помогает им придерживаться консультаций и соблюдать рекомендации врачей в вопросе правильного питания и образа жизни. Чат-бот рассчитывает суточную норму калорий индивидуально для каждого пациента, а также прогнозирует сердечно-сосудистый риск.

– Программа позволяет пациентам регулярно осуществлять оценку дневника питания (в базе данных 1 080 наименований продуктов питания и блюд), расчет калорийности рациона, содержания белков, жиров, углеводов и пищевых волокон с последующими рекомендациями по коррекции рациона питания. Также есть возможность задать вопрос врачу, – рассказала руководитель проекта, доцент кафедры факультетской терапии ТМУ, к.м.н., врач-гастроэнтеролог ТКНЦ **Мария Ляпина**.

По словам разработчиков, особенно незаменим чат-бот для пациентов с диагнозом «артериальная гипертензия», имеющих склонность к ожирению и нарушению углеводного обмена. Пользователи программы отмечают ее удобство и пользу. В будущем чат-бот может получить распространение в профилактических отделениях поликлиник для динамического сопровождения пациентов.

Нина ЛАНИК

Тюменцев приглашают принять участие в профилактической акции

Тюменский кардиоцентр приглашает желающих принять участие в акции #Сердечныймаршрут72. Условия участия довольно просты.

Ежегодно в сентябре кардиоцентр поддерживает глобальную социально-профилактическую акцию, посвященную Всемирному дню сердца. Праздник призван привлечь внимание общества к вопросам сохранения здоровья и важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

В этом году медики приглашают прогуляться, пробежать или проехать на велосипеде по маршруту в форме сердца.

– Не имеет значения, какое расстояние вы преодолели, в каком вы городе или стране! Выбирайте маршрут, устанавливайте трекер на свой смартфон и уходите все дальше от заболеваний сердечно-сосудистой системы вместе с коллегами, родными, близкими, детьми, друзьями или родителями! – призывают врачи.

Зарегистрироваться для участия нужно на сайте акции. А выполнить дистанцию необходимо до конца сентября.

30 сентября Тюменский кардиоцентр в прямом эфире определит победителей среди всех участников и проведет онлайн-трансляцию награждения и вручения подарков.



|| Информация

ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ
СЕГОДНЯ
РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ
И НА САЙТЕ
www.TumenToday.ru
49-00-22, 49-00-23

ВЫСТАВКА С 22 ПО 30 СЕНТЯБРЯ

Унты из Якутии, мужские и женские от 5 тысяч руб.

Большой выбор, распродажа.

Дубленки из Пятигорска от 10 тысяч руб.

Большой ассортимент. Распродажа.

г. Тюмень, ул. Республики, д. 179, ДНК «Строитель»

Реклама

ИП Карпенко И.Н. ОГРНИП: 321547600028612