

Что-то ты не ел, не пил, али вирус подхватил?

СИМПТОМЫ

В начале заболевания человека беспокоят слабость, вялость, снижение аппетита, головная боль, повышение температуры, поэтому острую кишечную инфекцию можно спутать на начальном этапе с обычным ОРЗ. Но через некоторое время возникают тошнота и рвота, появляются схваткообразные боли в животе, понос с примесью слизи, гноя или крови (например, при дизентерии). Могут беспокоить жажда и озноб. Это сопровождается резким повышением температуры.



Важно отличить кишечную инфекцию от других заболеваний со сходными симптомами.

Иногда кишечные инфекции не имеют видимых симптомов, но сопровождаются выделением возбудителей. Это особенно опасно — ничего не подозревающий человек становится постоянным источником микробов, заражая окружающих.

Очень важно отличить кишечную инфекцию от других заболеваний со сходными симптомами: острого аппендицита, инфаркта миокарда, пневмонии, внематочной беременности и т. д.

При появлении симптомов, напоминающих острую кишечную инфекцию, необходимо обратиться к инфекционисту. Если состояние больного быстро ухудшается, необходимо срочно вызывать «скорую помощь».

ПРОФИЛАКТИКА

Чтобы уберечься от острых кишечных инфекций, необходимо соблюдать следующие несложные правила:

- пить только кипяченую или бутилированную воду, то же касается молока,
- мыть овощи и фрукты горячей водой с мылом,
- соблюдать правила и сроки хранения пищевых продуктов,
- тщательно мыть руки перед едой и не грызть ногти.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Начало учебного года — психологически сложный период и для детей, и для их родителей, но сложнее всего тем семьям, в которых есть первоклассники. Начало новой школьной жизни — большой стресс для любого ребенка, и родители должны постоянно уделять ему внимание и помогать во всем. Рассказывает заместитель главного врача по медицинской части 1-й детской городской больницы Павел КОРНЕЕ.



Родители должны следить за тем, чтобы дети хорошо отдыхали.

Первоклассник должен адаптироваться к нагрузкам и ОТВЫКНУТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА И ТЕЛЕВИЗОРА

● Первоклассникам предстоит адаптироваться к непривычно большому физическим, умственным и нервным нагрузкам. У некоторых этот процесс занимает несколько недель, у других — несколько месяцев. Поэтому родители должны следить за тем, чтобы, приходя домой, дети хорошо отдыхали. Гуляли на свежем воздухе, играли в подвижные игры. Недопустимо, чтобы дома ребенок просиживал часами за компьютерными играми. Дети младшего школьного возраста могут проводить за компьютером не более часа в день, то же касается и телевизора.

● Не менее важное условие: ребенку необходимо обеспечить сбалансированное и своевременное питание: полноценный завтрак, обед и ужин из разнообразных продуктов, богатых белками, жирами и углеводами. Завтрак должен быть легким. Однако не следует приучать ребенка к сухоядению — бутербродам или сандвичам с чаем, это вредно для желудка. Лучший завтрак: каша, творог или йогурт с кусочком хлеба, стакан сока, чая.

● В школу лучше дать ребенку яблоко, грушу или банан.

Вообще в рационе школьника должно быть много свежих овощей и фруктов, благо осенний сезон это позволяет.

● Иногда родители жалуются, что их ребенок мало ест. Нужно знать, что дети дошкольного и младшего школьного возраста быстро насыщаются. И если ребенок съел между обедом и ужином печенье или конфету, скорее всего его ужин окажется недоеденным. Лучше не давать детям кусочничать. Однако и насильно заставлять их есть тоже не следует.

● И последнее. Осень — это время, когда количество желудочно-кишечных заболеваний резко возрастает. А в таких местах, как детский сад, школа, инфекция распространяется быстро. Поэтому просьба к учителям и родителям: тщательно мойте овощи и фрукты перед употреблением и не забывайте лишний раз проследить за тем, помыл ли ребенок руки перед едой.

Соблюдение этих несложных требований поможет детям быстрее включиться в учебный процесс, а родителей избавит от лишних хлопот.

Вы готовы сдать кровь? Сделайте это сейчас!

ЛЕТОМ и в начале осени петербургские больницы испытывают нехватку донорской крови. В этом году очень сложная ситуация сложилась в Институте детской гематологии и трансплантологии им. Раисы Горбачевой: донорской крови остро не хватает для лечения маленьких пациентов, страдающих тяжелыми заболеваниями, большинство из которых — иногородние. У многих из них в Петербурге нет родственников и друзей, кого можно было бы попросить сдать кровь. Поэтому надежда только на жителей нашего города. Благотворительный фонд «Ад-Вита» обращается ко всем, кто может сдать кровь: придите к нам и сделайте это прямо сейчас, так как ваша кровь может спасти жизнь детям!

Срочно нужна кровь первой группы резус положительный пациентам Института детской гематологии и трансплантологии им. Раисы Горбачевой Карине Панихидиной, Арсению Проворову, Милане Куженовой, Саше Быковой, Денису Труфанову, Милане Мироновой, Глебу Богданову, Арине Бабошиной.

Кровь первой группы резус отрицательный нужна Кате Востриковой, Дане Головкину, Иветте Цабровой, Леше Бардусову, Леше Нестеренко.

Кровь второй группы резус отрицательный необходима Дане Малыгину, Марине Девяtkовой.

Кровь третьей группы резус положительный ждут Кирилл Кузьмин, Аня Федотова, Катя Ястребова.

Кровь третьей группы резус отрицательный требуется Магомеду Алиеву.

Если вы готовы сдать кровь для маленьких пациентов Института детской гематологии и трансплантологии, просьба предварительно позвонить диспетчеру фонда по телефону 33-727-33 с 9.00 до 17.00 по будням или по мобильному телефону +7 (901) 300-00-25 (Ирина).

Кровь можно сдать по адресу: ул. Рентгена, 12 (ст. м. «Петроградская»), каб. 138, телефон 499-68-64. С собой нужно иметь паспорт с пропиской в СПб (или области), бахилы. Время работы отделения переливания крови: понедельник, вторник, среда и четверг с 8.30 до 10.30.

Напоминаем, что перед сдачей крови нужно утром позавтракать. **НЕЛЬЗЯ:** пить кофе и курить за 1 — 2 часа, есть бананы, употреблять алкоголь за 48 часов, а также острое, соленое, жирное, копченое — за 72 часа до сдачи крови!

Основные противопоказания для сдачи крови

1. Отсутствие регистрации в СПб и Ленинградской области либо временная регистрация менее полугода.
2. СПИД, бронхиальная астма, онкологические заболевания, ишемическая болезнь сердца, лучевая болезнь, миопия (до минус шести), экзема и другие кожные заболевания; перенесенные гепатиты, туберкулез, малярия; период обострения язвенной болезни, системных заболеваний соединительной ткани, гипертонии или гипотонии.
3. Перенесенные инфаркт или инсульт.
4. Возраст менее 18 лет.
5. Вес менее 50 кг.