



Фото Татьяны ПОЖИДАЕВОЙ

Не покупайте еду на улицах! То, что переварит желудок местного жителя, вашему может оказаться не по силам: street food — только для абorigенов!

ПОМНИМ О СОБЛЮДЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРАВИЛ

НАХОДЯСЬ на отдыхе, не забываем о соблюдении элементарных гигиенических правил. Существует группа болезней, объединенных названием болезней грязных рук. К ним относятся не только гепатит А и брюшной тиф, но и сальмонеллез, ротавирусная инфекция, холера, дизентерия, а также многочисленная группа паразитарных инфекций. Для того чтобы защитить себя от них, необходимо:

1. Соблюдать правила личной гигиены.
2. Пить только бутилированную воду.
3. Тщательно мыть овощи и фрукты.
4. Не употреблять напитки со льдом.
5. Не глотать воду во время купания в водоемах и бассейнах.

Для тех, кто отправляется в хадж

Для этой категории путешественников перед поездкой в Мекку рекомендуется провести вакцинацию против менингококка, дифтерии и столбняка (по возрасту), а также против гриппа (если поездка осуществляется осенью).

СТУДЕНТУ НА ЗАМЕТКУ

НЕРЕДКО с проблемой вакцинации сталкиваются студенты, поступающие в зарубежные вузы. Точную информацию предоставляют учебные заведения, однако большинство из них едины в требованиях. Так, для проживания в общежитиях (кампусах) американских университетов требуются:

1. Прививки против **дифтерии, коклюша и столбняка** по возрасту.
2. Прививки против **полиомиелита** (полный курс вакцинации с последним введением не более чем десятилетней давности).
3. Две прививки против **кори, краснухи и паротита** (или информация о защитном уровне антител).
4. Три прививки против **гепатита В**.
5. Прививка против **менингококка** за последние пять лет (или информированный отказ от нее).
6. Прививка против **ветряной оспы**, или информация о перенесенном заболевании, или анализ крови на уровень антител к этой инфекции.
7. **Проба Манту** за последний год, или **квантифероновый тест** (анализ крови на туберкулезную инфекцию), или **рентгенограмма легких**.

ЮЖНЫЕ КОМАРЫ ОПАСНЫ

Для **ТРОПИЧЕСКИХ** стран стоит помнить о профилактике **малярии**. Вакцины против этой инфекции не существует. Малярия — инфекция, передающаяся с укусами комаров (чаще в ночное время), наиболее распространена в регионах с жарким влажным климатом — в Южной Америке, Африке, Азии. Это заболевание проявляется лихорадкой через 7 — 30 дней после заражения и в случае, если лечение не начато в течение 24 часов с начала появления симптомов, может стать фатальным. Для профилактики малярии надо принимать противомалярийные антибиотики за 14 дней до поездки, весь период пребывания в регионе и 14 дней после возвращения.

ДЕСЯТИЛЕТНЯЯ СОНЯ НУЖДАЕТСЯ В НАШЕЙ ПОМОЩИ: ЭТО ЕЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ ШАНС НА ЖИЗНЬ!

Десятилетняя Соня Бакланова вместе с мамой, папой и младшей сестренкой Ксюшей живет в Саратове. Сонечка росла здоровым, жизнерадостным и очень общительным ребенком. Она верховодила в детском саду, а всем играм предпочитала подвижные. В 2011 году мама записала ее в школу на подготовительные занятия — в первый класс девочка должна была пойти на следующий учебный год. Соне все очень нравилось, она все схватывала буквально на лету. Но в конце декабря Сонечка заболела острым респираторным заболеванием, которое в обычные сроки не прошло. В конце января у девочки воспалились шейные лимфоузлы, а в феврале в клинике профпатологии и гематологии Саратовского государственного университета у нее диагностировали острый лимфобластный лейкоз. Мама с Сонечкой легли в больницу, это был тяжелый период для всей семьи, ведь буквально за полгода до этого появилась на свет Сониная младшая сестричка Ксюша.



Лечение было тяжелым, с осложнениями и очень долгим, но наконец Соню выписали, назначив поддерживающую терапию. Все постепенно наладилось. Сонечка с удовольствием училась. И хоть в школу было нельзя — учительница приходила на дом, девочка периодически встречалась с одноклассниками на разных праздниках и мероприятиях и не чувствовала себя одинокой. Но ребенку пришлось вернуться в больницу: случился рецидив — всего за два месяца до окончания поддерживающей терапии, а затем еще один. Саратовские врачи, осознав, что только с помощью химиотерапии с болезнью не справиться, направили девочку на консультацию в Петербург, в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. Здесь было решено провести Соне трансплантацию костного мозга. Донора через германский регистр нашли очень быстро, семье с помощью родственников, друзей, саратовских волонтеров удалось собрать сумму, необходимую для оплаты поиска донора и доставки трансплантата в Россию. Пересадку провели в мае 2014 года, но, к большому сожалению, донорский костный мозг не прижился и уже на 45-й день после пересадки у Сонечки снова обнаружили рецидив.

Сейчас Соне необходимо провести противорецидивную химиотерапию с препаратом «Атрианс», после чего сделать вторую трансплантацию. Препарат этот очень дорогой, только на первый курс требуется три упаковки общей стоимостью 239 310 рублей, и этот курс не будет единственным, но материальные возможности семьи и близких людей исчерпаны. Однако только это лекарство может дать девочке шанс на выздоровление!

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 13 по 19 августа

ОВЕН. Вероятно обострение хронических кожных недугов (в том числе псориаза и нейродермита), а также заболеваний кровеносной системы. Период хорошо подходит для обращения к специалистам нетрадиционной медицины, а вот с освоением новой для вас диеты лучше повременить.

ТЕЛЕЦ. Вы будете склонны к повышенной нервозности. Это не повод устраивать «разбор полетов» на работе и дома. Увеличится потребность в свежем воздухе — так что больше бывайте за городом.

БЛИЗНЕЦЫ. Возможно незначительное нарастание симптомов сердечно-сосудистых заболеваний, учащение сердцебиения, могут возникнуть проблемы со сном. Старайтесь тщательно соблюдать предписания врача.

РАК. С серьезным нарушением здоровья этот период не связан. Но ухудшение могут почувствовать люди, страдающие хроническими недугами печени и желчевыводящих путей. Так что не налегайте на острые, копченые, жареные блюда.

ЛЕВ. Период усиления иммунитета. Идеально подходит для любых закаливающих процедур, однако переохладиться не стоит. В противном случае могут обостриться урологические и гинекологические недуги, а также заболевания костно-мышечной системы.

ДЕВА. Нейтральный период для здоровья. Эти дни идеально подходят для комплексного обследования, постановки диагноза и определения стратегии лечения. Вероятность врачебных ошибок минимальная.

ВЕСЫ. Удачное время для того, чтобы распрощаться с вредными привычками, особенно с курением. Сделайте над собой усилие — и вы почувствуете, что все преодолимо. Не можете справиться с проблемой сами — обратитесь к специалисту.

СКОРПИОН. Особенно важно в эти дни не перегрузить печень и сердце. Людям, страдающим недугами печени, рекомендуется начать очередной курс лечения. Возможно проведение чистки печени, но только по рекомендации лечащего врача.

СТРЕЛЕЦ. Сложный период. Вы будете склонны волноваться по мелочам. Помните, что повышенная нервозность способствует возникновению головных и мышечных болей, тахикардии, бессонницы.

КОЗЕРОГ. Увеличивается вероятность травм (особенно порезов и ушибов), так что соблюдайте осторожность. Эти дни плохо подходят для выяснения причин бесплодия.

ВОДОЛЕЙ. Спокойствие, уравновешенность, терпимость к другим людям окажут благотворное влияние на состояние вашего здоровья. Восприятие прекрасного имеет особое значение в этот период.

РЫБЫ. Есть риск проявления недугов, о существовании которых у себя вы и не догадываетесь. Вероятно ухудшение течения кожных заболеваний, могут обостриться остеохондроз, артрит, артроз. Сохраняется вероятность пищевых отравлений.