

# ЭСКУЛАП №1

СПРОСИМ У ДОКТОРА

## Что такое коронавирус?

**Коронавирусы - семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают легко, однако, встречаются и тяжёлые формы. Ответы на самые популярные вопросы о коронавирусе дала врач-эпидемиолог МЦРБ Ольга Сергеевна Дорджиева.**

**- Каковы симптомы заболевания, вызванного коронавирусом?**

- В первую очередь, это чувство усталости, затруднённое дыхание, высокая температура, кашель, боль в горле: симптомы во многом схожи с респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, грипп.

Если у вас проявились аналогичные симптомы, стоит подумать, посещали ли вы или кто-то из вашего окружения в последние две недели зоны повышенного риска - Китай и прилегающие регионы? Если ответ положительный, к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

**- В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?**

- Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные. Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

**- Как передаётся коронавирус?**

- Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться через касание любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки, а затем рта, носа или глаз.

Источником вспышки заболеваемости предположительно стал рынок морепродуктов в городе Ухань, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

**- Кто находится в группе риска?**

- Люди всех возрастов рискуют заразиться вирусом. Однако, как и в случае большинства



других вирусных респираторных заболеваний, в зоне риска дети и взрослые старше 65 лет, люди с ослабленной иммунной системой, хроническими заболеваниями лёгких, сердечно-сосудистой системы, беременные женщины, медицинские работники, работники общественного транспорта, предприятий общественного питания

**- Как защитить себя от заражения коронавирусом?**

- Самое важное, что можно сделать для собственной защи-

ты - поддерживать чистоту рук и поверхностей. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство. Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос

и рот, когда вы кашляете или чихаете, обязательно утилизируйте их после использования.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

На рабочем месте регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь - клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни.

Расскажите детям о профилактике коронавируса. Объясните, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица. Убедитесь, что у каждого в семье есть своё полотенце, напомните, что нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены. Часто проветривайте помещение.

**- Можно ли вылечить новый коронавирус?**

- Да, разумеется. Однако не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса, так же, как нет специфического лечения от большинства других респираторных вирусов, вызывающих простудные заболевания. На сегодняшний день большинство заболевших людей выздоравливают. Главное - вовремя обратиться за медицинской помощью. Врач госпитализирует по показаниям и назначит лечение.

Вирусную пневмонию, основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции, нельзя лечить антибиотиками. В случае развития пневмонии - лечение направлено на поддержание функции лёгких. В России и ряде других стран уже начаты разработки вакцины от коронавируса.

# Защити себя - надень медицинскую маску!

Использование одноразовой маски снижает вероятность заражения гриппом, коронавирусом и другими ОРВИ

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающие предметы, и поверхностях, мелкие долго находятся в воздухе и переносятся на довольно большие расстояния. При этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций стоит помнить об использовании одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции. При правильном использовании одноразовая медицинская маска - надёжный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ.

- Надевайте маску в закрытых помещениях в местах большого скопления людей.

- Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.

- Если вы больны или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.

- Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вам необходимо обратиться к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.

- Носите маску, когда находитесь в людных местах.

- Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.

- Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать нос, рот и подбородок.

- При наличии шитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа. Если на маске есть специальные складки - расправьте их.

- Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.

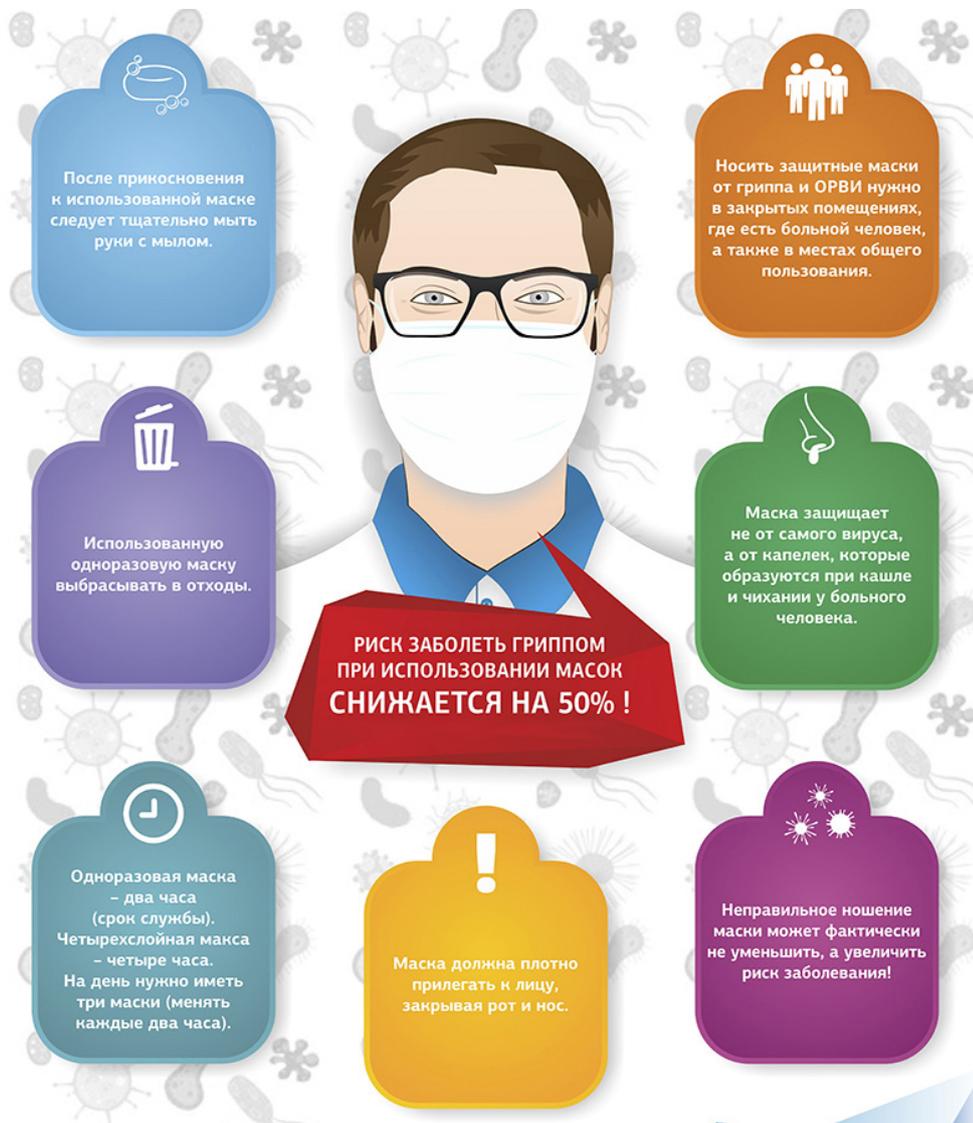
- Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.

- После использования маски выбросьте её и вымойте руки.

- Носить маску на безлюдных открытых пространствах - нецелесообразно.

- Повторно использовать маску нельзя!

- Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения инфекции.



## КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ?

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи.

- Особое внимание уделять тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

- После возвращения с улицы домой вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.

- Прикасаться к лицу, глазам только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе или воспользоваться одноразовой салфеткой.

- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте, менять маску каждые 2-3 часа.

- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуй и объятия.

- Чаще проветривать помещения.

- Не пользоваться общими полотенцами.

## День начинается и заканчивается с зубной щётки

Красивая улыбка - это роскошный способ выглядеть великолепно. Свежее дыхание, чистые зубы свидетельствуют об ухоженности и здоровье человека. Однако отсутствие регулярного ухода может привести не только к кариесу зубов, но и к образованию зубных отложений и налёта на зубах и языке.

Это, в свою очередь, приводит к неприятному запаху изо рта, ухудшению вкусового восприятия, заболеваниям не только полости рта, но и всего желудочно-кишечного тракта. Для предупреждения таких проблем необходимо начинать и заканчивать день с зубной щётки.

Известны три главных «помощника» в уходе за полостью рта: зубные щётки, включая межзубные ершики, ирригаторы и ополаскиватели, зубная паста и кабинет стоматолога. Попробуем разобраться с каждым из них подробнее.

О чудотворных действиях зубных паст мы знаем в основном из рекламы, которая обещает сделать зубы белыми и неотразимыми, но так ли это на самом деле? Установлено, что твёрдость зубной эмали приближена к твёрдости алмаза. Ученые сравнивали результаты очищения зубов с зубной пастой и без неё. Установлено, что при ежедневном втирании зубной пасты лишь один процент полезных веществ попадает в эмаль. Обычная же механическая чистка уменьшает кариес зубов на 24-25%. Следовательно, марка зубной пасты менее важна, чем регулярность процедуры чистки зубов - утром и вечером, а в идеале после каждого приема пищи - значит, и ожидать чудес лишь от применения зубной пасты бессмысленно.

Следующий пункт - кабинет стоматолога. Посещение врача раз в полгода поможет выявить заболевания полости рта на ранних этапах, а это не только полезно, но и выгодно. На запущенных стадиях заболеваний зубы могут не подлежать лечению, стоматолог будет вынужден прибегнуть к удалению, а реконструкция протеза или импланта - достаточно дорогостоящая процедура.

С врачом-стоматологом вы можете быть откровенны, ведь ему сразу видно насколько тщательно вы ухаживаете за своими зубами, курите ли вы, на какой стороне преимущественно жуёте и очевидны другие привычки.

Зубных щёток и других вспомогательных средств для ухода за ротовой полостью на сегодняшний день есть невероятное количество разновидностей. Щетины на щётках могут быть из различных материалов: животного и растительного происхождения, натурального шёлка, бамбука, синтетического волокна. Кончики щетин бывают обработаны по-разному: остроконечные, закругленные, прямоугольные.

Щётки с обычными необработанными кончиками к применению нежелательны, такие концы щетин плохо очищают межзубные промежутки. Щётки с округлой щетиной не нарушают целостности оболочки зуба, поэтому их рекомендуют детям и пожилым людям. Одновременно такой щёткой можно проводить массаж дёсен и щёк, что улучшает местное кровообращение. Зубные щётки с остроконечной щетиной хорошо очищают межзубные промежутки. Встречаются комбинированные двухуровневые зубные щётки.

Расположение щетин в рядах может быть как под прямым углом, так и с различным наклоном - такие щётки не только бережно сохраняют эмаль зуба, выполняя несколько функций, но и сокращают время, затрачиваемое на гигиену полости рта.

Всё большую популярность приобретают зубные ёршики. Они помогают очистить труднодоступные места, незаменимы при ношении брекетов, мостовидных протезов и других имплантов в полости рта.

Ирригаторы выполняют роль водяной «зубочистки»: под сильной струей очищают межзубные про-

межутки в труднодоступных местах и под протезами. Флоссы и зубные нити тоже помогают справиться с загрязнениями в межзубных промежутках.

Особое внимание на дополнительные приспособления для ухода за полостью рта стоит обратить возрастной группе населения, обладателям протезов или имплантов. После 45 лет зубы значительно меньше поражаются кариесом, но есть угроза развития пародонтита. Поэтому стандартных пяти минут для очищения полости рта недостаточно, необходим массаж дёсен для улучшения кровоснабжения тканей вокруг зуба.

Обладатели зубных протезов вынуждены затрачивать ещё больше времени на очищении ротовой полости. Именно в протезах имеются множество ретенционных пунктов, в которых скапливаются микроорганизмы. Поэтому неудивительно, что через несколько лет после протезирования зубы под коронками болят, становятся подвижными, дёсны кровоточат, появляется неприятный запах изо рта. В таких случаях ирригатор и межзубные ершики - первая необходимость.

Большой сегмент на рынке представляют электрические зубные щётки, в том числе с различными сменными насадками. Некоторые из них могут выделять ионы минералов или антисептик, другие снабжены ультразвуком. Весомым их недостатком является высокая цена.

Зубные щётки, вне зависимости от своей стоимости и функциональности, лучше выбирать, имея рекомендации стоматолога. Зубная щётка также нуждается в правильном уходе.

Полезно иметь футляр с антисептической пропиткой для зубной щетки, чтобы предотвратить размножение микроорганизмов. В противном случае, после каждого использования стоит промыть щётку мыльной пенкой. Зубную щётку рекомендуется менять также часто, как зубную пасту.

В современном мире зубам уделяется всё больше и больше внимания, культура ухода за ними прогрессирует настолько, что зубы чистят не только утром и вечером, но и после каждого приёма пищи. Профилактика сегодня - это лучшая инвестиция в ваше здоровье завтра. Грамотный подбор средств для ухода за полостью рта поможет не только избежать заболеваний, но и чувствовать себя более уверенным!

Врач-стоматолог  
высшей  
категории  
Л.Н. Ли.



## Болезнь Альцгеймера: таинственный враг

Это заболевание является наиболее распространенной формой потери памяти, или деменции. Обычно оно диагностируется у людей старше 65-ти лет, однако может появиться и в более раннем возрасте

Чаще всего заболевание начинается с расстройства кратковременной памяти: человек легко забывает полученную недавно информацию, в то же время легко воспроизводит факты и данные, относящиеся к далекому прошлому. Затем расстраивается и долговременная память, появляется ряд других симптомов.

Появление болезни в раннем возрасте относят с мутацией генов. В группу риска попадают те, чьи близкие родственники страдают болезнью Альцгеймера. Кроме того заболеванию подвержены люди, жизнь которых не была связана с интеллектуальным трудом и интеллектуальной активностью, лица, страдающие сахарным диабетом и избыточной массой тела, имеющие хроническую гипоксию, атеросклероз магистральных артерий головы и некоторые другие заболевания. В ходе болезни в организме происходит ряд патологических процессов, атрофия определенных участков коры головного мозга. Проще говоря, происходит разрушение нервных клеток в большом количестве, появляется недостаток веществ, необходимых для передачи нервных импульсов. Болезнь развивается постепенно.

Первые симптомы возникают за несколько лет до постановки окончательного диагноза. Эта стадия заболевания называется предеменция. Она характеризуется расстройством краткосрочной памяти, затруднениями с усвоением новой информации. Тревожным сигналом может стать невозможность сосредоточиться, распланировать свою деятельность, появление проблем с абстрактным и логическим мышлением, забывание значений некоторых слов. Уже на стадии предеменции может возникнуть апатия, которая в дальнейшем сопровождается заболеванием.

На смену предеменции приходит ранняя деменция. Снижение памяти прогрессирует, начинает появляться агнозия - нарушение разных видов восприятия - тактильного, зрительного, слухового. Однако при этом сохраняется чувствительность сознания. Отмечается нарушение речи, восприятия, исполнительных и двигательных функций. Словарный запас на ранней стадии деменции сокращается, снижается скорость речи, может нарушиться координация движений, затрудняясь выполнение повседневных бытовых действий.

Затем наступает умеренная деменция, при которой перечисленные выше симптомы усугубляются, всё больше нарушаются координация движений, утрачиваются навыки чтения и письма. Пациент может выполнять элементарные бытовые функции, но со временем и в этом ему потребуются помощь. Начинает нарушаться долговременная память, появляются поведенческие отклонения, которые обычно обостряются вечером: плаксивость, раздражительность, агрессия, тяга к бродяжничеству. Родственники и близкие при этом могут испытывать стресс, поэтому помещение пациентов, страдающих болезнью Альцгеймера, в специальные учреждения часто является решением проблемы.



Последней стадией болезни является тяжелая деменция. В этот период пациент уже полностью зависит от посторонних, его речь состоит из отрывочных фраз, словарный запас сводится к минимуму, больного не покидает апатия. Малоподвижность в большинстве случаев вызывает пневмонию и пролежневые язвы, что и становится причиной смерти.

Указать однозначно причину заболевания невозможно. На сегодняшний день существует несколько версий возникновения болезни Альцгеймера, причём каждая из них имеет право на существование и по-своему убедительна.

При первых признаках болезни Альцгеймера следует немедленно обратиться к врачу и кардинально пересмотреть свой образ жизни. Отсутствие двигательной активности, интеллектуальной деятельности, общения, недостаток витаминов, пагубные привычки могут усугубить болезнь, дать толчок к ее стремительному развитию.

Осмотр больного врачом-неврологом, беседа с пациентом и с проживающими с ним родственниками очень важны при диагностике болезни Альцгеймера. Конкретизируют клиническую картину нейропсихологические скрининг-тесты. В ходе их выполнения пациент запоминает слова, читает, выполняет арифметические действия, копирует изображения.

Остро стоит вопрос - есть ли возможность излечиться от болезни Альцгеймера? Сегодня ведутся активные исследования по разработке профильного препарата. Кроме того, существует ряд способов облегчить заболе-

вание, приостановить её развитие, смягчить симптомы. Эффективность лечения зависит от своевременной диагностики - чем раньше будет обнаружена болезнь, тем результативнее действуют все принимаемые меры.

Медикаментозная терапия позволяет воздействовать на звенья патологического процесса. Лекарственные препараты позволяют улучшить память и речь, ускорить реакции. Для улучшения мозгового кровообращения и защиты нейронов назначают ноотропы и метаболики. Для снятия возбуждения и борьбы с бессонницей применяют анитипсихотические препараты. Для снятия психоэмоционального напряжения больным прописывают метаболические препараты. Однако следует помнить, что лекарство может назначить только врач с учетом симптоматики каждого пациента.

Дополняет медикаментозное лечение психосоциальная терапия. Она позволяет пациентам на ранних стадиях болезни Альцгеймера адаптироваться к заболеванию. Работа с воспоминаниями, общение, выполнение интеллектуальных задач стимулируют работу мозга и положительно влияют на психоэмоциональное состояние пациента. Подобная работа возможна как индивидуально с каждым пациентом, так и в группах.

Универсального лекарства от болезни Альцгеймера не существует. Однако улучшить состояние больного и облегчить течение болезни возможно. Для этого важно как можно скорее поставить диагноз и грамотно подобрать курс лечения.