

«Що прощає простуда – не прощає грип!»

Щороку з настанням холодів разом з поганою погодою до нас приходять застуди. Для лікарів ГРВІ і грип – це абсолютно різні захворювання, а для пацієнтів – погане самопочуття і постільний режим.

Всім відомо, що ГРВІ – це гостра респіраторна вірусна інфекція, тобто захворювання організму, викликане одним з безлічі вірусів, що передаються повітряно-крапельним шляхом. Відомо близько двохсот різновидів вірусів, які зумовлюють ГРВІ. Але найвідоміший – це вірус грипу. Як же відрізнити грип від решти вірусів?

По-перше, на відміну від ГРВІ, грип завжди починається блискавично. Хворі, як правило, завжди можуть назвати годину, коли відчули, що “розклеївся”.

По-друге, лихоманка і озноб при звичайній простуді поступаються місцем іншим неприсмним симптомам, таким як закладеність носа і біль в горлі. Температура рідко буває вищою 38,5. При грипі все навпаки: температура завжди вище 39, іноді навіть зашкалює за 40. А ось звичайні простудні симптоми виражені слабо. Чхання – одвічна ознака ГРВІ, ніколи не супроводжує грип. З кашлем справа йде інакше. При простуді кашель з'являється на самому початку захворювання. Він уривистий, сухий і не дуже сильний. При грипі кашель дає про себе знати лише на другу, а то й третю добу. Грипозний кашель, що сильний і вимотує, часто супроводжує біль за грудиною, що виникає через те, що вірус грипу “оселився” в слизовій оболонці трахеї.

По-третє, при грипі сильно виражена інтоксикація організму шкідливими речовинами, які з'являються через розпад вірусів і клітин-захисників. Озноб, рясне потовиділення, сильний головний біль, біль при русі очних яблук, світлобоязнь, запаморочення, ломота в м'язах і суглобах – це характерні симптоми грипу.



Головний державний санітарний лікар Ленінського району **ТЕРЕХОВ Роман Леонідович**

отруйних грибів (бліда поганка, мухомори, несправжні опеньки), які помилково сприймаються за їстівні печериці, опеньки, або сирожки. Проте отруєння можуть спричинити їстівні гриби, які не пройшли належної термічної обробки, або вирости на забруднених територіях чи уздовж швидкісних трас.

Запорізька область – це розвинутий індустріальний регіон, в умовах якого навіть їстівні гриби набувають токсичних властивостей. Вбираючи в себе пестициди, отрутохімікати і важкі метали, гриби накопичують у великій кількості токсичні для людини речовини. Тому і вважається, що в нашій екологічно неблагополучній області їстівних грибів немає.

Не купуйте гриби на стихійних ринках чи у продавців на автошляхах.

Гриби — це одне з найцікавіших і таємничих явищ природи, цінний харчовий продукт, однак серед грибів багато отруйних, які можуть викликати сильні отруєння, а іноді і смерть. Незважаючи на неодноразові заклики не збирати і не вживати дикорослі гриби в їжу, деякі жителі нашої області нехтують даними застереженнями, і плачевні наслідки не змушують на себе чекати.

Аналіз випадків отруєнь грибами свідчить, що більшість отруєнь обумовлені, вживанням пластинчатих

Четверта ознака – почервоніння кон'юнктиви – внутрішньої оболонки ока – дуже часто супроводжує грип, а якщо з'являється при простуді, то свідчить про бактерійну інфекцію.

Остання, п'ята ознака – це астеничний синдром. При простуді, відлежавшись тиждень, людина може вести звичайний спосіб життя. Після грипу відновний період може затягнутися на цілий місяць.

Пам'ятайте, що прощає простуда – не прощає грип!

Особливості епідемічного процесу грипу характеризуються взаємодією населення з неоднорідними популяціями вірусів, які постійно змінюються, що призводить до виникнення більш тяжких за клінічним перебігом форм та виникненню багатьох ускладнень (запалення середнього вуха, додаткових пазух носа, бронхіт, запалення легень), тому дуже важливими є методи профілактики для попередження зараження грипом та ГРВІ.

Профілактичні заходи спрямовані насамперед на підвищення несприятливості організму до дії збудників грипу та ГРВІ, а також заходи санітарно-гігієнічного спрямування, тому необхідно:

- вести здоровий спосіб життя, проводити ранкову гімнастику;
- не обмежувати себе в прогулянках на свіжому повітрі;
- проводити контрастні обливання водою;
- здійснювати провітрювання і вологе прибирання приміщень;
- дотримуватись раціонального харчування з великою кількістю свіжих овочів та фруктів;
- застосовувати неспецифічні модулятори імунітету, а саме: настойку ехінацеї, елеутерококу, часник, цибулю, відвар шипшини, вітамінні препарати, зокрема вітамін С, аскорутин, змащувати перед прогулянками слизову оболонку носа оксоліновою маззю;
- підбирати одяг відповідно до сезону, проводити часте миття рук з милом;
- одягати марлеву пов'язку під час епідемії в місцях скупчення людей чи при ймовірному контакті з хворим.

Проте на сьогоднішній день, одним з найефективніших методів профілактики грипу залишається вакцинація дитячого та дорослого населення протигрипозною вакциною, в склад якої обов'язково входять штами вірусів, які будуть циркулювати на території України та можуть стати можливою причиною захворювань. Профілактичні щеплення сприяють виробленню захисних противірусних антитіл до грипу.

Рекомендується серйозно віднестись до профілактичних заходів. Досвід минулих років показав, що навіть здорові підлітки та дорослі люди помирали від грипу через несвочасне звернення до лікаря, недооцінку ситуації.

На період епідемії максимально обмежте перебування у людних місцях. Уникайте контактів з людьми, у яких помітні симптоми респіраторної інфекції. У разі появи симптомів ГРВІ у Вас або у Ваших близьких, викликайте лікаря, ретельно виконуйте його призначення. Не потрібно займатись самолікуванням, це небезпечно! При своєчасному і правильному лікуванні хвороба закінчується повним одужанням.

«Отруєння грибами небезпечне для життя!»

Безпечніше купувати гриби на стаціонарних ринках, де вони проходять відповідний контроль. Заборонено продаж грибів з рук, в консервованому і маринованому вигляді приготовлених в домашніх умовах.

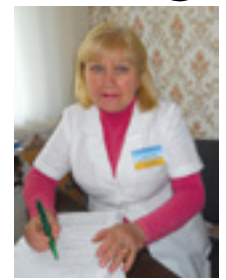
Підступність грибних отруєнь полягає в тому, що їх симптоми починають проявлятися лише через 6 - 35 годин після їжі, коли грибні токсини починають виводитися з організму нирками і печінкою.

Слід пам'ятати, що страви з грибів важкі для перетравлення. Їх не повинні вживати люди з захворюваннями шлунково-кишкового тракту, печінки, нирок. Гриби - не дитяча їжа, тому не давайте грибних страв малолітнім дітям. Не можна вживати гриби вагітним та жінкам, що годують груддю.

При появі перших симптомів (нудота, блювота, біль у животі, розлад шлунку, загальна слабкість, запаморочення) необхідно відразу ж звернутися за медичною допомогою, не займатися самолікуванням! Пізно розпочате лікування може бути безуспішним! Грибні отруєння належать до тих екстремальних ситуацій, про які кажуть: зволікання смерті подібно.

До приїзду “швидкої допомоги” слід промити шлунок 1-2 л розчину марганцівки або сольового розчину і прийняти активоване вугілля, можна зробити очисну клізму. Пийте багато рідини. Недодієних грибів не викидайте. Їх аналіз допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, яка потрапила в організм.

Наслідки отруєння ще довго будуть про себе нагадувати. У першу чергу страждають печінка, нирки, нервова система. То чи варто ризикувати? Не піддавайте себе і своїх близьких на смертельну небезпеку!



Завідуюча відділенням гігієни дітей та підлітків санепідстанції Ленінського району **КИРИЛОВА Наталія Миколаївна**

Ходить гарбуз по городу

Осінь багата на овочі та фрукти. Але справжній лідер сезону — гарбуз.

Древні греки вважали гарбуз священною рослиною і з великою шанобою використовували його в деяких обрядах, вживали в їжу та виготовляли лікувальні мазі. І в наш час гарбуз вважається дуже корисним продуктом, який цінують в усьому світі. Наприкінці жовтня по вулицях Голландії місцеві жителі, перевдягнуті в тролів, везуть на візках величезні плоди гарбуза різних відтінків: від блідо-зелених до яскраво-помаранчевих. В Америці в цей же час проходить святкування Хеллоуїна з його незмінним атрибутом — гарбузом. Австрія славетна тим, що кулінари з гарбуза можуть зробити все — від бісквіту до косметики.



В Україні гарбуз — це справжній національний продукт. Його дієтичні та лікувальні якості — поза конкуренцією. Гарбуз — переможець серед овочів по змісту заліза, гарбузове насіння — маленькі скарбнички вітамінів та мікроелементів, а гарбузовий сік містить унікальний вітамін-Т і виводить з організму зайву рідину. З плодів гарбуза роблять салати, печуть оладки та пироги, готують каші, супи, шпоре, ікру, варення, цукати. Смачно

приготувати можна навіть гарбузові квіти. І оскільки гарбуз чудово зберігає свої поживні якості з осені до весни, ми залюбки включаємо його в наш раціон харчування!

Ця ситна страва завжди займає на українському столі почесне місце. Тут головне — правильно обрати гарбуз. Якщо страва готується на 4 особи, беремо круглий гарбуз розміром з каструлю місткістю 1,5-2 літри.

Фарширований гарбуз «Рудий красень»

1 гарбуз, 300 г м'ясного фаршу, 1 цибулини, 1 морквина, 0,5 склянки рису, по 1 жменьці родзинок та горіхів, 2 столові ложки сметани, 3 столові ложки томатної пасти, 20 г вершкового масла, соняшникова олія, сіль, перець.

З гарбуза зрізати верхівку, ложкою вийняти насіння, м'якоть обережно зрізати ножом, нарізати кубиками, підсмажити на олії. Додати м'ясний фарш, нарізану цибулю, терту морквину і ще трохи підсмажити. Рис відварити до напівготовності, додати підсмажений фарш з овочами, родзинки, горіхи, сметану, томатну пасту, вершкове масло, посолити, поперчити, добре перемішати. Начинку покласти в гарбуз, помістити його на фольгу і поставити в духовку на слабкий вогонь приблизно на 1,5 години (верхівка повинна добре зарум'янитися).

Готуючись до свята Хеллоуїна, ви зробили гарбузового «Джека»: вибрали з нього насіння та м'якоть, прорізали очі та ріт, а всередину вставили свічку. Але майте на увазі, що обов'язковою стравою в цей день на столі є гарбузовий пиріг. Саме його і можна приготувати з гарбузової м'якоті.



Пиріг «Помаранчеве диво»

1 кг гарбуза, 0,5 л молока, 3-4 столові ложки манки, 8 яєць, 120 г вершкового масла, 60 г твердого сиру, 0,5 склянки родзинок, 100 г цукру, кориця, сіль, сухарі.



М'якоть гарбуза нарізати кубиками, залити молоком, варити під кришкою на слабкому вогні до готовності. Додати манку і варити ще 10 хвилин. Готову кашу трохи охолодити, додати родзинки та розтерті з сіллю і цукром жовтки. Добре вимішати, а потім обережно ввести взбиті яєчні білки і вершкове масло. Форму змастити

жиром, посипати сухарями, викласти приготувану суміш. Випікати в духовці 20 хвилин при 180°C. За 5 хвилин до готовності посипати поверхню тертим сиrom.

На прохання наших молодих співробітників та аспірантів пропонуємо рецепт смачних, але простих в приготуванні смажених пиріжків, які можна робити з різними начинками.

Від серця — до столу



Пиріжки «Фестивальні»

Для тіста: 50 г свіжих дріжджів, 1,5 склянки кефіру, 1 яйце, 2 столові ложки цукру, 0,5 чайн. ложки солі, 50 мл теплої води, 5 стаканів борошна, 2 столові ложки рослинної олії.

Для картопляної начинки: 200 г картопляного пюре, 3 варених яйця, пучок свіжого кропу, сіль, перець за смаком.

Для солодкої гарбузової начинки: 300 г печеного в духовці гарбуза, цукор, кориця.

Для приготування тіста дріжджі розвести в теплій воді. Кефир, цукор, сіль, яйце з'єднати, перемішати. Додати дріжджі, борошно, замісити м'яке тісто. В кінці замісу додати олію. Оставити на 1 годину в теплому місці, щоб підійшло.

Приготувати начинки. Для картопляної: яйця нарізати дрібними кубиками, подрібнити кріп. Картопляне пюре, яйця, кріп з'єднати, посолити, поперчити, перемішати.

Для гарбузової начинки: очищений гарбуз нарізати середніми шматками, спекти в духовці. Нарізати дрібними кубиками, додати за смаком цукор, корицю на кінчику ножа.

Виліпити невеликі пиріжки з начинками. Обсмажити їх на рослинній олії з обох боків.

Досвідченим господарям в нагоді стане рецепт солодкої заготовки.

Варення з гарбуза «Сонечко»

3 кг гарбуза, 1 кг цукру, 2 апельсини, 1 лимон.

Очищений гарбуз нарізати шматочками, додати цукор. Окремо пропустити через м'ясорубку апельсини і лимон зі шкіркою. Все змішати і варити на слабкому вогні як звичайне варення у 2-3 прийоми. В теплому вигляді розкласти в чисті банки та закатати прокип'яченими кришками.

До речі, гарбуз — це найбільша городина: самий великий в світі представник цієї родини важив 554 кг.

Олена Швейко