

Прививок хороших и разных немало. Однако большинство из нас их старательно избегают. Возможно, потому что плохо знают о возможностях вакцинации.



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШИКИНА

Я УКОЛОВ НЕ БОЮСЬ

Самая распространенная и известная прививка для взрослых - противогриппозная. Специалисты советуют делать ее каждый год за две недели - месяц до сезонного подъема заболеваемости. Она не дает стопроцентной гарантии от заражения, но избавляет от риска тяжелого течения гриппа и его осложнений.

Бесплатные прививки от гриппа положены только группам риска - детям, ослабленным и пожилым пациентам, а также представителям тех профессий, которые имеют контакты с большим количеством людей. Для всех остальных вакцинация платная. Существует много вакцин - российских и зарубежных, стоимостью от 70 до 400 рублей. Но предпочтение стоит отдать той, которая отвечает следующим требованиям - эффективность, безопасность и удобство применения.

Практически все противогриппозные вакцины создают иммунитет на год. Такой срок, как правило, циркулируют в мире штаммы гриппа, меняющиеся почти каждый год. Безопасность вакцины зависит от количества содержащегося в ней белка. С этой точки зрения чемпионом мира признана российская вакцина «Гриппол» - количество белка в ее дозе не превышает 15 микрограммов, тогда как в лучших зарубежных вакцинах его не менее 45 мкг.

Есть вакцины, которые достаточно ввести однократно. Но большинство прививок для взрослых требуют трехкратного введения. В последние годы появилось несколько вакцин против острых респираторных вирусных инфекций, которые так надоедают нам в холодное время года. Однако защищают они обычно от одного вида этих инфекций, тогда как всего их зарегистрировано более

200. А вот уберечься от всех сразу невозможно - таких вакцин еще не создано. Если вам где-то гарантируют такой эффект - это неправда.

Другие прививки призваны защитить от болезней часто встречающихся или очень тяжелых.

Самая важная тут - прививка против гепатита. Это заболевание вызывается несколькими вирусами. Гепатит А еще называют «болезнью грязных рук» - его возбудители проникают в организм при употреблении в пищу немытых овощей, фруктов, загрязненной воды. Заболевание требует изоляции в инфекционной больнице, но, как правило, не дает осложнений, требуется лишь некоторое время после него соблюдать диету.

Гепатиты В и С вызывают серьезное поражение печени - цирроз и даже рак. Заражение происходит через кровь, лимфу, мочу, слюну. Вирусы этих гепатитов очень живучи и не погибают при обычном кипячении шприца или применении моющих средств. Именно это позволяет врачам ставить их по заразанности гораздо выше вируса СПИДа.

Прививку от гепатита А врачи рекомендуют сделать, если вы едете в страны, где он широко распространен, - Индию, Юго-Восточную Азию, Ближний Восток, Латинскую Америку. Прививку от гепатита В советуют делать всем - иммунитет против него хватает как минимум на 15 лет. Прививка бесполезна только тем, кто уже заражен вирусом. Вакцина от гепатита С пока, к сожалению, не создана.

В последние годы большое внимание врачей привлекает типичная детская инфекция - краснуха. Если ребенок перенес ее в детстве, она обычно протекает легко и бесследно. Однако если краснухой заболевает беременная женщина, высок риск рождения мертвого

ребенка или с пороками развития.

Эпидемический паротит больше известен под названием «свинка». В последние годы вспышки этой болезни отмечены среди взрослых. Болезнь может поражать не только окошечные слюнные железы (из-за чего и получила свое «животное» название), но и любые другие железы, включая половые. Диагностировать это заболевание тяжело, но впоследствии оно может привести к бесплодию.

Другие виды вакцинации применяются в зависимости от места жительства или пребывания, профессии или эпидемической ситуации. Работников городских систем водопровода и канализации, к примеру, прививают от брюшного тифа - у них риск заразиться этой болезнью достаточно высок. Тем, кто в сельской местности занимается крупным рогатым скотом, делают прививки от бруцеллеза и сибирской язвы - заболеваний, передающихся от животных людям.

Жителям регионов, где отмечено появление клещей - переносчиков вирусного энцефалита (Дальний Восток, Сибирь, Урал), или тем, кто собирается поехать туда по служебным или личным делам, стоит выполнить прививку и от этого заболевания. Вирусный энцефалит чреват параличом и даже летальным исходом.

Людьми, которые направляются в районы распространения желтой лихорадки (Африка, Южная Америка), не удастся поехать туда без сертификата о вакцинации от этой болезни. На Ближний Восток во время массовых паломничеств верующих не удастся поехать, не сделав прививку от менингококковой инфекции.

Количество вакцин постоянно увеличивается - в ближайшем будущем, возможно, появятся прививки от дизентерии, менингита различного происхождения, комплексные вакцины (три в одной)... И все равно создать вакцины от всех болезней не удастся. Поэтому врачи рекомендуют обращать внимание на формирование защитных сил своего организма. Ведь человек, обладающий хорошим иммунным ресурсом, способен и сам эффективно противостоять болезням.

Чтобы обрести сильный иммунитет, необходима регулярная физическая активность, особенно на свежем воздухе, правильный режим питания, закаливающие процедуры, грамотное чередование нагрузок и отдыха. Не забывайте о витаминах и микроэлементах, иммуномодуляторах и природных адаптогенах, то есть веществах, которые помогают нам приспособиться к сезонным, климатическим и любым другим переменам. Стоит обратить внимание на травы типа эхинацеи, левзеи, родиолы розовой, лимонника или элеутерококка, а также мед, ароматические масла. Хорошими иммуностимулирующими методами являются массаж, сауна, баня.

Большинство современных вакцин не имеет противопоказаний. Однако не рекомендуется делать прививку при переутомлении, когда на следующий день предстоит поездка. Если после вакцинации почувствовали недомогание - повысилась температура, появилось покраснение и припухлость на месте инъекции, - пугаться не стоит. Это не аллергия и не осложнение, а вполне нормальная реакция организма. Не случайно врачи называют прививку иммунологической операцией. Ведь вас, по сути, заразили инфекционной болезнью, и организм должен на нее отреагировать. Нет необходимости бежать к врачу или пить какие-то лекарства. Но вот что нужно сделать обязательно - снизить нагрузку в первые день-два после прививки. Не брать за тяжелую физическую или интеллектуальную работу, отказаться от тренажеров, обильного застолья, алкоголя, той же бани или похода по магазинам.

Илья КРЫЛОВ,
врач-эпидемиолог

СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

Под Новый год люди невольно думают о том, как быстро течет время, как уходят наши лета. А ведь каждому хочется оставаться молодым и здоровым. И есть, оказывается, секреты, как этого добиться.

1. **Лук с медом:** пить по 1 ч. ложке смеси (1:1) несколько раз в день (хорошо помогает при атеросклерозе).

2. **Лук с любым овощным соком** (1:1) полезно пить при легком и средней тяжести сахарном диабете по 1 ч. ложке 3-4 раза в день.

3. **Чай из молодых листьев березы** улучшает общее состояние, придает бодрости.

4. **Чтобы задержать приход старости**, надо ежедневно в течение месяца съедать 1/4 лимона средних размеров (с кожурой) и выпивать натощак 1 ст. ложку оливкового масла.

ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА

Организм пожилого человека нередко зашлакован. Особенно при этом страдают кровеносные сосуды, почки и печень. Вот один из способов очистки организма от балластных веществ.

Возьмите в рот 1 ст. ложку нерафинированного растительного масла и энергичными движениями губ и щек гоняйте его во рту, особенно под языком - сюда ближе всего подходят кровеносные сосуды. Эта процедура напоминает сосание конфеты. Продолжается она 10-15 мин. Затем масло нужно выплюнуть и сразу тщательно прополоскать рот отваром из любой травы, обладающей бактерицидными свойствами. Такую процедуру лучше всего проводить утром натощак и вечером перед сном.

ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ

Взять по пачке (100 г) ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Перемять и закрыть крышкой. Вечером 1 ст. ложку смеси залить кипятком (0,5 л) на 20 мин., процедить через ткань (но не через марлю) и выжать. Налить стакан этой жидкости, растворить чайную ложку меда и выпить. После этого не есть, не пить.

Эту процедуру делать перед сном. Утром подогреть оставшуюся жидкость на пару, растворить в ней 1 ч. ложку меда, выпить за 20-30 мин. до завтрака. И так ежедневно, пока не закончится смесь. Курс лечения повторить через 5 лет.

Результат: резко улучшается обмен веществ, организм очищается от жировых и известковых отложений. Кровеносные сосуды становятся эластичными, предупреждается прогрессирование склероза. Это снадобье и прекрасное противогипертоническое средство.

ЭЛИКСИР ПО-КИТАЙСКИ

Этот рецепт найден в одном из тибетских монастырей. Многочисленные экспертизы показали его высокую

эффективность. Эликсир очищает сосуды, улучшает обмен веществ. Это одно из лучших профилактических средств при сердечно-сосудистых и обменных заболеваниях, способствующее нормализации кровоснабжения сосудов головного мозга, сердца.

360 г чеснока тщательно промыть, мелко нарезать и растолочь деревянной толкушкой в глиняном или деревянном сосуде. Затем залить чеснок 96-градусным медицинским спиртом, плотно закрыть и хранить 10 дней в темном прохладном месте. Эликсир настаивают обязательно в глиняной посуде.

По истечении 10-дневного срока жидкость фильтруют через марлю, дают ей отстояться 2-3 суток, а затем начинают лечение. Принимают перед едой, заливая холодным молоком (50 мл) строго по следующей схеме:

Дни приема	Завтрак	Обед (в каплях)	Ужин
1	1-2	2	3
2	4	5	6
3	7	8	9
4	10	11	12
5	13	14	15
6	15	14	13
7	12	11	10
8	9	8	7
9	6	5	4
10	3	2	1

В последующие дни пить по 25 капель 3 раза в день, также заливая молоком, пока не закончится лекарство.

При четком выполнении курса лечения организм омолаживается. Повторный прием эликсира рекомендуется не ранее чем через 5 лет.

ШИПОВНИК - ВЕЛИКАЯ СИЛА

Плоды шиповника истолочь, заполнить им 2/3 пол-литровой бутылки и залить водкой. Настаивать в темноте 2 недели, ежедневно взбалтывать. Пить на ночь начиная с 5 капель (в рюмке с водой и четвертью чайной ложки меда). Каждый день увеличивать дозу на 5 капель. Довести до 100 капель, а затем ежедневно снижать на 5 капель.

Приготовьте отвар плодов шиповника, для чего залейте 2 ст. ложки плодов 0,5 л воды. Кипятить 15 мин. или настоять 2 часа в термосе. Пить с медом по 0,5 ст. в день.

ВАРШАВСКИЕ БАНИ ПАРЯТ КАК НАДО!



Сходить перед Новым годом в баню - святое дело! Отдохнуть, попариться, расслабиться... Особенно подходящие для этого условия в Варшавских банях, которым 15 декабря исполняется 65 лет! Солидный возраст, серьезная фирма, где вам всегда предложат отличный березовый веник!

Незадолго до своего юбилея Варшавские бани пережили второе рождение. В конце 90-х это помывочное предприятие находилось в полном упадке, здание буквально разрушалось и пришлось немало потрудиться, чтобы вернуть бани к жизни. Заменили инженерные коммуникации, проведена реконструкция помещений. Переделано все, кроме знаменитой печи, той самой, что, по мнению знатоков, дает какой-то особенно легкий пар, мягкий, целебный. В других банях такого пара нет.

Полностью приведен в порядок пока только третий этаж.

Раздевалка, помывочный зал, массажный кабинет, четыре комнаты для отдыха в компании с друзьями, кафе - все сделано так, чтобы посетителям было удобно.

Помывочный зал отделан современными стройматериалами: высококачественный кафель на стенах, подвесной потолок обладает антигрибковыми свойствами, на полу - керамогранит. Лавки - из натурального гранита. Для очистки воды в бассейне

применяется специальная шведская технология. Словом, санитария и гигиена на высшем уровне.

Из водных процедур есть душ-шарко, циркулярный и восходящий души, а еще подвесная бочка под потолком. Дернешь за кольцо, и тебя окатит ледяной водой. Красота!

Интерьеры комнат отдыха выдержаны в деревенском стиле. Стены, столы, лавки из натурального дерева. Из городского антуража - телевизоры с антенной «НТВ-плюс». Всего в зоне отдыха четыре отдельных кабинета, самый большой из которых рассчитан на 12 человек. Рядом - кафе, где можно заказать чай и что-нибудь перекусить. Если покажется мало, после бани добро пожаловать в новый ресторан на первом этаже.

Ремонтные работы на других этажах еще продолжают, но посещению бани это нисколько не мешает. Приходите!

Женские дни - понедельник, четверг. Мужчинам отведены вторник, среда, пятница, суббота, воскресенье. Цена билета по будням - 320 рублей, по выходным - 350. Для пенсионеров и участников Великой Отечественной войны есть льготные дни: у женщин - понедельник, у мужчин - вторник. В эти дни билеты для пенсионеров стоят 150 рублей, для участников войны - 50.

Юлия ПЕСКОВА
Фото автора

В новом году без боли в суставах!
Если Вы устали от боли в спине и суставах, эта информация - для Вас!

Чтобы победить болезнь, нужно устранить ее причину. Эту задачу решают ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ.

ГЕЛАДРИНК УНИКАЛЬНЫЙ ХОНДРОПРОТЕКТОР ОДОБРЕН МИНЗДРАВМ

- Эффективен при остеоартрозе, остеохондрозе, артрите, ревматоидном полиартрите, межпозвоночных грыжах, травмах в качестве профилактики и лечения.
- Более 10 лет успешно используется в международной практике. Производится в Чехии.
- Долговременный эффект подтвержден клинически.
- Не имеет аналогов по составу.
- Консультации: (495) 340-39-11.

ЗДОРОВЬЕ - ЛУЧШИЙ ПОДАРОК ВАМ и ВАШИМ БЛИЗКИМ!

Спрашивайте в аптеках: «ПЕЧАТ» 36 «Старый лекарь»

980-52-62 797-63-66 105-07-25

“Варшавские бани”
У нас традиция: под Новый год - в баню!
Русская парная, бассейн, массаж, кафе.

Скидка 15% Действительна до 15 января 2006 г.

Варшавское ш., д. 34, рядом с м. “Нагатинская” Т. 111-79-97