

Информация о клещевом энцефалите.

Что такое клещевой энцефалит?

Это заболевание, характеризующееся лихорадкой, интоксикацией и поражением нервной системы, приводящим к развитию параличей. Заражение человека обычно происходит при присасывании клеща, имеющего вирус клещевого энцефалита. Больной для окружающих не опасен.



- ✦ Правильно одевайтесь: брюки, заправленные в обувь или носки; верхняя одежда, заправленная в брюки; плотные манжеты; головной убор
- ✦ Не сидите на траве
- ✦ Сделайте прививку
- ✦ Используйте репеллент
- ✦ После похода в лес проверьте верхнюю одежду и нижнее бельё, осмотрите тело, расчешите волосы мелкой расчёской;
- ✦ Проверьте шерсть домашних животных, а также свежесорванные растения

### Что делать, если клещ обнаружен уже присосавшимся к коже:

- 

1 осторожно захватить клеща пинцетом, повернуть его тело вокруг своей оси и вытащить
- 

2 место укуса продезинфицировать (70%) спиртом, йодом, зелёной
- 

3 снятого клеща следует сжечь или залить кипятком
- 

4 руки тщательно вымыть с мылом

### Заболевания, которые переносят лесные клещи:

Инкубационный период	Симптомы
<b>Энцефалит</b> <b>7 - 15 дней</b>	Озноб, температура, тошнота, рвота, головная боль в области глаз и лба, светобоязнь, эпилептические припадки, нарушение сознания, иногда - кома.
<b>Болезнь Лайма/ Боррелиоз</b> <b>3 - 45 дней</b>	Озноб, температура, тошнота, мигрирующая эритема - сыпь, выраженная воспалённым эпицентром, участком здоровой кожи и ещё одним воспалённым розовым кольцом вокруг.
<b>Гранулоцитарный анаплазмоз человека</b> <b>3 - 23 дня</b>	Озноб, лихорадка, температура, тошнота, рвота, кашель, увеличение лимфоузлов, снижение аппетита, сильная мучительная головная боль, не редки случаи поражения печени и почек.
<b>Моноцитарный эрлихоз</b> <b>1 - 21 день</b>	Озноб, температура, тошнота, рвота, изменение состава крови, боли в животе, кашель с одышкой, расстройства сознания, отеки.

Не все клещи являются носителями опасных инфекций. Однако в любом случае клеща, извлечённого из кожи, следует поместить в стеклянный флакон (банку) с крышкой. Необходимо срочно обратиться в **лечебно-профилактическое учреждение** и передать сосуд со снятым клещом. Категорически запрещается снимать и давить клещей незащищенными руками (обязательно в перчатках).

# Если укусил клещ

Самостоятельно удалять клеща можно **ТОЛЬКО** если нет возможности обратиться в медучреждение

Для профилактики укуса клеща **обработайте открытые участки кожи репеллентными средствами защиты от клещей**

## НЕЛЬЗЯ:

- Резко дергать клеща
- Давить
- Прижигать сигаретой или едкими жидкостями
- Накладывать компресс
- Удалять клеща нестерилизованной иглой



## ОБЯЗАТЕЛЬНО:

Обработать ранку йодом

В течение **4 суток** обратиться в медучреждение за профилактикой. Клеща можно сдать на исследование на наличие вируса клещевого энцефалита

## УДАЛЕНИЕ НИТЬЮ

- 1** Сделать петлю из грубой нитки
- 2** Захватить клеща как можно ближе к коже
- 3** Аккуратно, пошатывая в стороны, вытянуть

## МИФ: обработка маслом заставит клеща вынуть хоботок

Масло убивает клеща, закупорив дыхательные отверстия. Удалять его все равно придется.

Насекомое ослабит хватку, но, умерев, может отрыгнуть содержимое в ранку, что увеличивает риск заражения.

## **В чем польза прогулок на свежем воздухе?**

Первое и очевидное: ходьба – это движение, а движение – великолепный способ профилактики двигательных нарушений. А чем еще полезно гуляние?

- Свежий воздух хорошо воздействует на мозговую активность помогает вам лучше думать и повышает уровень энергии. Человеческому мозгу нужно 20% кислорода, представляете? Больше количество кислорода придает большую ясность мозгу, улучшает концентрацию, помогает мыслить более четко и оказывает положительное влияние на энергетический уровень.
- Регулярная ходьба снижает риск заболеваемости сахарным диабетом.
- Пребывание на свежем воздухе и в движении сокращает вероятность инсультов и инфарктов.
- Физические нагрузки способствуют укреплению мышечной массы, сердечно-сосудистой системы и костных структур. Каждый день делайте физические упражнения. Если возможно, делайте это на улице. Спорт помогает мощнее запустить кровообращение и снабдить тело кислородом

- Двигательная активность – великолепная профилактика запоров и спасение от плохого аппетита.
- Укрепляет иммунную систему. Это особенно важно весной, когда иммунитет значительно снижается. Грязь, серость, дождь не особо привлекательны для прогулки, поэтому в это время года мы реже выходим на прогулку. Однако белые клетки крови, которые борются с бактериями и микробами, нуждаются в достаточном количестве кислорода, чтобы выполнять свою работу должным образом. Поэтому возьмите в привычку выходить хотя бы на получасовую прогулку, чтобы помочь своему иммунитету укрепиться.
- Прогулки на свежем воздухе очищают легкие. Когда вы вдыхаете и выдыхаете через легкие, вместе с воздухом вы выпускаете токсины из своего тела. Конечно, важно вдыхать действительно свежий воздух, чтобы не поглощать дополнительные токсины. Поэтому снова советуем выезжать на природу как можно чаще, чтобы восстановить работу легких.
- Раз в неделю или две отправляйтесь в походы в лес. Помимо того, что вы снабдите свое тело кислородом, это также может стать приятным времяпрепровождением и

даже семейной традицией. А совмещать приятное с полезным всегда хорошо!

- Держите дома большое количество растений, чтобы улучшить качество воздуха. Растения производят кислород и поглощают углекислый газ (помните школьную программу?), а некоторые из них могут даже удалять токсичные загрязняющие вещества в воздухе.
- Проветривайте спальню перед сном и, по возможности, спите с открытым окном.
- Прогулки – великолепный повод отвлечься от мыслей, встретить интересных людей и полюбоваться красотой природы, что положительным образом скажется на душевном самочувствии.

Даже в период пандемии прогулки полезны, единственно, что они должны быть в пределах своего приусадебного участка.



Артериальное давление (АД) — сила, с которой поток крови давит на сосуды и питаемые ими органы: мозг, сердце, почки. При длительно текущей АГ вышеперечисленные патологические процессы (даже при отсутствии жалоб) могут привести к инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардия), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности. Резкие и неожиданные скачки артериального давления могут спровоцировать сильные головные боли и головокружения, которые нельзя будет снять традиционными препаратами.

Полностью вылечить это заболевание невозможно, однако артериальное давление можно держать под контролем. Чем раньше Вы выявили артериальную гипертонию и начали за ней наблюдать в динамике, тем меньше риск развития осложнений гипертонической болезни в будущем.

1. Лечение может назначать только врач. Никакое самолечение недопустимо!
2. Снижение артериального давления до нормальных цифр должно проводиться постепенно, так как резкое его снижение у больного гипертонией не менее опасно, чем повышение. Темп снижения артериального давления до нормальных цифр определяет лечащий врач.
3. Дополнительно к основному лечению можно использовать фитотерапию.
4. Если у вас повышенная масса тела, надо нормализовать свой вес. Это так же важно, как регулярное измерение артериального давления и постоянный ежедневный прием антигипертензивных средств. Суточная калорийность пищи не должна превышать 2 000 ккал.

5. Правильно питайтесь! Принимать пищу нужно 4-5 раз в день в одно и то же время.

6. Уменьшите потребление соли (не более 1 чайной ложки без верха — а это 5 граммов в день).

7. Употребляйте:

- овощи и фрукты — не менее 400 граммов в сутки,

- мясо (постное) – 1-2 раза в неделю,

- яйцо - 2-3 раза в неделю,

- рыба — 2-3 раза в неделю,

- кисломолочные продукты пониженной жирности – 300 - 400 граммов в сутки,

- творог – 100 граммов в сутки,

- хлеб ржаной с отрубями – 300 граммов в сутки,


- сливочное масло – 10 граммов в сутки,


- растительное масло – 20 - 25 граммов (1,5-2 столовые ложки) в сутки

- крупы (овсяная, гречневая) – 40 граммов в сутки

8. Будьте оптимистом! Старайтесь быть снисходительным к себе и к другим.

9. Больше двигайтесь! Проводите на свежем воздухе днем не менее 45 минут, ходите быстро, катайтесь на лыжах, велосипеде, играйте в подвижные игры и, конечно же, делайте утреннюю гимнастику в течение 15-20 минут.

 **120/80** мм рт. ст.  
ОПТИМАЛЬНОЕ  
артериальное давление

 **130/85** мм рт. ст.  
НОРМАЛЬНОЕ  
артериальное давление


 **139/89** мм рт. ст.  
ПОВЫШЕННОЕ НОРМАЛЬНОЕ  
артериальное давление



Степени развития  
артериальной гипертензии (АГ):

**159/99** мм рт. ст.   
МЯГКАЯ АГ

**179/109** мм рт. ст.   
УМЕРЕННАЯ АГ

**180/110** мм рт. ст.   
ТЯЖЕЛАЯ АГ

Стадии развития АГ:

Для нормализации артериального давления:



отказ от курения



коррекция веса



правильное питание

Не происходит поражение органов - мишеней  
(сердце, почки, головной мозг) **1 стадия**

Поражаются органы - мишени  
(гипертрофия миокарда, сужение сосудов) **2 стадия**

Нарушаются функции органов - мишеней  
(инсульт, инфаркт, сердечная недостаточность) **3 стадия**