

С ПРАЗДНИКОМ!

№ 6  
февраль-март  
2012г.



8  
МАРТА



8-го марта становится теплее не только погода, «расцветают» и женщины. Желаю, чтобы **Международный женский день** прошел под эгидой любви и бла-

годарности нашим милым женщинам, в ваш адрес было сказано много искренних теплых слов, подарено большое количество внимания, ласки и заботы, чтобы в вашу честь распускались цветы и падал звездный дождь, чтобы вы могли загадать свое заветное желание. Чтобы все букеты были у ваших ног, чтобы вы улыбались, а значит, были довольны и счастливы. С праздником, дорогие женщины!

В день 23 февраля мы отдаем дань уважения и благодарности тем, кто мужественно защищал родную землю от захватчиков, а также тем, кто в мирное время несет нелегкую и ответственную службу. По моему личному убеждению наша с вами работа тоже является службой, на благо и здоровье простых граждан, обычных потребителей.

В нашем управлении работает немало мужчин. Хотел бы пожелать коллегам мужественности, стойкости, всех благ!

**Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Челябинской области, Главный государственный санитарный врач по Челябинской области Анатолий Иванович Семенов**



Всех представительниц прекрасного пола хочу поздравить с наступающим **Международным женским днем**, который поистине считается праздником мам.

Самое прекрасное слово на земле – мама. Это первое слово, которое произносит человек, и оно звучит на всех языках мира одинаково нежно.

У мамы самые добрые и ласковые руки, они все умеют. У мамы самое верное и чуткое сердце – в нем никогда не гаснет любовь, оно ни к чему не остается равнодушным.

И сколько бы ни было нам лет – пять или пятьдесят – нам всегда нужна мама, ее ласка, ее взгляд. От всей души всех мам и дочерей, бабушек и прабабушек поздравляю с **Международным женским днем**. Чем больше наша любовь к матери, тем радостнее и светлее жизнь. Помните об этом не только **8 марта**!

23 февраля – мужской день. От всей души поздравляю коллег и читателей с прошедшим праздником. С вами мы, женщины, не только видимся на работе каждый день, но и чувствуем себя в надежной крепости, как за ка-

менной стеной. Вы помогаете нам справиться с трудностями в работе: словом, делом, просто позитивным настроением. Дома вы помогаете справиться с повседневными заботами своим близким и родным, делаете их счастливыми. Мы вас ценим и любим.

**Главный врач Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области» Наталья Николаевна Валеуллина**

## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ КОМПЬЮТЕРА

**В наши дни трудно себе представить рабочее место инженерно-технического или офисного работника без компьютера.**

Темпы роста числа пользователей компьютером неуклонно возрастают, поэтому проблема сохранения здоровья работающих за ПЭВМ является особенно актуальной.

Типичными ощущениями, которые испытывают к концу рабочего дня пользователи ПЭВМ, являются: головная боль, резь в глазах, тянущие боли в мышцах шеи, рук и спины и прочие. Испытываемые день за днем, эти недомогания могут привести к мигреням, нарушениям зрения, сколиозу и другим нежелательным явлениям.

Еще более серьезные результаты были получены при обследовании беременных женщин. Оказалось, что для тех женщин, которые проводили за дисплеем компьютеров не менее 20 часов в неделю, вероятность преждевременного прерывания беременности (выкидыша) на 80 % больше, чем для выполняющих аналогичные работы без применения компьютера.

Анализируя причины резкого роста «компьютерных» заболеваний, специалисты отмечают, прежде всего, слабую эргономическую проработку рабочих мест операторов ПК. Сегодня пользователи ПЭВМ могут купить различные приспособления – от специальной опоры для запястья, удерживающей кисть в нужном положении во время набора на клавиатуре или работы с мышью, до специального программного обеспечения, предупреждающего оператора о необходимости сделать перерыв в работе. Однако важнее этих приспособлений – возможность полной регулировки всех узлов рабочего места оператора.

Высота рабочей поверхности стола должна регулироваться в пределах 680–800 мм, при отсутствии такой возможности высота рабочей поверхности стола должна составлять 725 мм. Клавиатуру следует располагать на поверхности стола на расстоянии 100–300 мм от края, обращенного к пользователю, или на специ-

альной, регулируемой по высоте рабочей поверхности, отделенной от основной столешницы.

Кресло должно обеспечивать физиологически рациональную рабочую позу, при которой не нарушается циркуляция крови и не происходит других вредных воздействий. Рабочий стул (кресло) должен иметь съемные или стационарные подлокотники, быть подъемно-поворотным, регулируемым по высоте и углам наклона сиденья и спинки, а также расстоянию спинки от переднего края сиденья, при этом регулировка каждого параметра должна быть независимой, легко осуществляемой и иметь надежную фиксацию.



Также необходимо учесть, что пространство под креслом и столом должно быть достаточным, чтобы было удобно сгибать и разгибать колени. Рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 600 мм, шириной – не менее 500 мм, глубиной на уровне колен – не менее 450 мм и на уровне вытянутых ног – не менее 650 мм.

Как известно, при работе ПК возникают электромагнитные поля (ЭМП), характеризующиеся магнитной и электрической составляющими, а также электростатическое поле. Механизм нарушений, происходящих в организме под влиянием ЭМП, обусловлен их специфическим (нетепловым) и тепловым действием. Кроме того, экран монитора излучает ЭМП в видимой части спектра. Снижение контрастности и появление бликов вызывают усталость глазной мускулатуры и впоследствии могут стать причиной близорукости.

Поэтому корпус монитора должен обеспечивать защиту от ионизирующих и неионизирующих излучений. С целью защиты органов зрения необходимо, чтобы монитор имел возможность регулировки параметров изображения (яркость, контраст и прочие). Рекомендуется, чтобы при работе с компьютером частота вертикальной развертки монитора была не ниже 75 Гц (при этом пользователь перестает замечать мерцание изображения, которое ведет к быстрому уставанию глаз).

При организации рабочего места необходимо располагать экран видеомонитора на оптимальном расстоянии 600–700 мм от глаз, но не ближе 500 мм. Верхняя граница на уровне глаз или не ниже 15 см ниже уровня глаз.

В кабинете должно быть искусственное и естественное освещение. Рабочие столы следует размещать таким образом, чтобы видеодисплейные терминалы были ориентированы боковой стороной к световым проемам, чтобы естественный свет падал преимущественно слева. Оконные проемы должны быть оборудованы регулирующими устройствами типа жалюзи, занавесей.

Лица, работающие с ПЭВМ более 50% рабочего времени (профессионально связанные с эксплуатацией ПЭВМ), должны проходить обязательные предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры в установленном порядке.

Женщины со времени установления беременности переводятся на работы, не связанные с использованием ПЭВМ, или для них ограничивается время работы с ПК (не более трех часов за рабочую смену) при условии соблюдения гигиенических требований, установленных Санитарными правилами.

В профилактике профессиональных заболеваний пользователей ПЭВМ важное значение имеет правильный режим работы.

**Окончание на стр. 2**





## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВРЕДНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ КОМПЬЮТЕРА

Окончание. Начало на стр. 1



### Комплекс упражнений для глаз

Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

#### ВАРИАНТ 1

Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3–4 раза.

Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх–налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1–6; затем налево вверх–направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1–6.

Повторить 4–5 раз.

#### ВАРИАНТ 2

Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

Посмотреть на кончик носа на счет 1–4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз. Не поворачивая головы (голова прямо), делать

Продолжительность непрерывной работы с компьютером без регламентированного перерыва не должна превышать двух часов.

Следует отметить, что перерывы для отдыха должны предоставляться в зависимости от степени утомления, своевременность их важнее длительности. Во время перерывов необходимо выполнять специализированные комплексы гимнастических упражнений. В санитарных правилах и нормах СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» приведены комплексы упражнений для глаз, улучшения мозгового кровообращения, снятия утомления с плечевого пояса и рук, туловища и ног.

Заведующая Отделом охраны труда  
Таисия Булавинова

медленно круговые движения глазами вверх–вправо–вниз–влево и в обратную сторону: вверх–влево–вниз–вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

При неподвижной голове перевести взор с фиксации его на счет 1–4 вверх, на счет 1–6 прямо; после чего аналогичным образом вниз–прямо, вправо–прямо, влево–прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1–6. Повторить 3–4 раза.

#### ВАРИАНТ 3

Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, насчет 10–15.

Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1–4, затем налево на счет 1–4 и прямо на счет 1–6. Поднять глаза вверх на счет 1–4, опустить вниз на счет 1–4 и перевести взгляд прямо на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25–30 см, на счет 1–4, потом перевести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

## ДЕНЬ КОМПЬЮТЕРЩИКА И ПРОГРАММИСТА

14 февраля – неофициальный, но широко отмечаемый в профессиональном мире День компьютерщика.

14 февраля 1946 года научному миру и всем заинтересованным был продемонстрирован первый, реально работающий, электронный компьютер ENIAC I (Electrical Numerical Integrator And Calculator – электронный числовой интегратор и вычислитель).

Это был первый широкомасштабный электронный цифровой компьютер, который можно было перепрограммировать для решения полного диапазона задач.

В качестве активных элементов в ENIAC применялись вакуумные лампы. Всего комплекс включал 17468 ламп, 7200 кремниевых диодов, 1500 реле, 70000 резисторов и 10000 конденсаторов. Потребляемая мощность – 150 кВт. Вычислительная мощность – 300 операций умножения или 5000 операций сложения в секунду. Вес – 27 т. Вычисления производились в десятичной системе.

С тех пор в области компьютеров наука прогрессивно шла вперед. Осенью прошлого года стало известно, что Московский государственный университет имени Ломоносова создаст экзафлопсный суперкомпьютер.

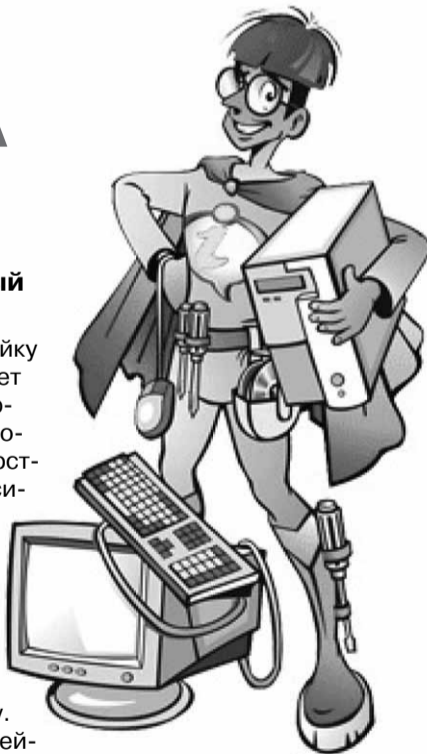
Эксафлопсный суперкомпьютер может выполнять свыше квинтиллиона (10 в восемнадцатой степени) операций в секунду.

Суперкомпьютер до 10 экзафлопс станет в несколько тысяч раз мощнее действующего сейчас в МГУ суперкомпьютера «Ломоносов», пиковая производительность которого составляет 1,3 петафлопс (10 в пятнадцатой степени вычислительных операций с плавающей запятой) в секунду. «Ломоносов» возглавляет рейтинг ТОП-50 наиболее производительных суперкомпьютеров на территории России и СНГ. Второе место занимает суперкомпьютер Российского научного центра «Курчатовский институт», пиковая производительность которого составляет 0,1 петафлопс (123.65 терафлопс)

в секунду. Тройку рейтинга замыкает челябинский суперкомпьютер Южно-Уральского государственного университета «СКИФ-Аврора ЮУрГУ», пиковая производительность которого составляет 0,1 петафлопс (117,64 терафлопс) в секунду.

По данным рейтинга мощнейших суперкомпьютеров мира ТОП-500, опубликованного в июне, «Ломоносов» занял 13 место. Самым мощным суперкомпьютером в мире является японская система «К», пиковая производительность которой составляет 8,16 петафлопс.

По словам ректора МГУ Виктора Садовничего, помощью «Ломоносова» сегодня пользуются более 360 научных групп, представляющих все основные подразделения МГУ, многие институты Российской академии наук и другие организации России. Направления фундаментальных и прикладных исследований, требующих использования суперкомпьютерных вычислительных мощностей, – это магнитная гидродинамика, гидро- и аэродинамика, квантовая химия, сейсмика, компьютерное моделирование лекарств, геология, науки о материалах, национальное природопользование, различные конкретные нанотехнологии, криптография и многое другое.



## «НАШИ ДЕНЬГИ, НАШИ ПРАВА: КАМПАНИЯ ЗА ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР НА РЫНКЕ ФИНАНСОВЫХ УСЛУГ»

15 марта Всемирный день защиты прав потребителей. Впервые праздник отмечали в 1983 году.

В этом году исполнилось двадцать лет со дня принятия Закона Российской Федерации от 7 февраля 1992 г. №2300-1 «О защите прав потребителей», а также пятьдесят лет с начала мирового признания потребительских прав граждан путем их законодательного закрепления государствами, вне зависимости от политического режима либо уровня экономического развития. Закон о защите прав потребителей – один из первых законов новой России – юридически закрепил поворот общественного сознания к реальным, не декларативным приоритетам личности, к правам, свободам и интересам отдельного человека.

Утвержденный Президентом Российской Федерации 24 января 2012 года по итогам заседания президиума Государственного совета Российской Федерации перечень поручений подтверждает своевременность со стороны Роспотребнадзора постановки тех проблем, которые требуют своего практического решения, в первую очередь, что свидетельствует об их общественной и государственной значимости.

За два десятка лет Закон о защите прав потребителей постоянно дополнялся другими законами и нормативными актами. Однако российское законодательство о защите прав потребителей настоятельно требует внесения специальных поправок, касающихся сфер финансовых услуг, долевого строительства, услуг туристического бизнеса, ЖКХ и ряда других.

Уже третий год подряд вопросы защиты прав потребителей на рынке финансовых услуг не теряют своей актуальности (в 2010 году Всемирный день защиты прав потребителей проходил под девизом «Наши деньги. Наши права»; в 2011 году – «Потребитель за честные финансовые услуги»).

Девиз 2012 года – «Наши деньги, наши права: кампания за правильный выбор на рынке финансовых услуг». Причинами, обусловившими выбор данной темы, послужили мировой финансовый кризис, низкий уровень финансовой грамотности и защищенности граждан – пользователей финансовых услуг, а также необходимость удовлетворения граждан в получении финансовых услуг высокого качества.

Законодательством Российской Федерации определено, что при оказании финансовых услуг потребители являются экономически слабым звеном.

В последнее время возросло число обращений потребителей по составлению проектов исковых заявлений в отношении кредитных организаций, о признании противоречащих действующему законодательству банковских комиссий: за рассмотрение кредитной заявки, открытие и ведение ссудного счета, расчетно-кассовое обслуживание, выдачу кредита.

В этой связи осуществляется комплекс мероприятий, в том числе профилактического характера, направленных на обеспечение доступа населения к получению безопасных, стабильных, «прозрачных» и законных финансовых услуг, а также для повышения финансовой грамотности населения.

Отдел защиты прав потребителей Центра гигиены и эпидемиологии в Челябинской области и созданные на его базе Консультационный Центр и консультационные пункты, принимают активное участие в праздновании Всемирного дня защиты прав потребителей. Каждый год Центром гигиены и эпидемиологии в Челябинской области совместно с Управлением Роспотребнадзора по Челябинской области разрабатывается план мероприятий, проводимых в соответствии с девизом празднования, направленных на консультирование и информирование потребителей в данной сфере.

**Специалисты Консультационного центра окажут вам помощь на возмездной основе в подготовке претензий, исковых заявлений в суд в отношении продавцов (исполнителей услуг), в случае если нарушены ваши потребительские права.**

**Отдел по защите прав потребителей расположен по адресу:**

г. Челябинск, ул. 1-ая Пятилетка, 57, каб. № 5.

**Приемные дни:** среда, четверг – 10.00 до 15.30, обед с 12.00 до 13.00.

Также Вы можете получить бесплатную консультацию **ежедневно с 9.00 до 17.00** (обед с 12.00 до 13.00) по телефону: **775-33-45** и электронной почте: **zaschitafguz@chel.surnet.ru**.





# НАЧАЛО ВЕСНЫ: КЛЕЩИ ОТКРЫВАЮТ «ОХОТУ» НА ЧЕЛОВЕКА

Клещевой энцефалит – широко распространенное природноочаговое заболевание, возбудителем которого является вирус, передающийся членистоногими, с преимущественным поражением центральной нервной системы.



**Клещевой энцефалит** – очаговая острая вирусная инфекция, она отличается разнообразием клинических проявлений и тяжестью течения. Эта инфекция является краевой патологией Южного Урала

Вирус циркулирует среди мелких лесных зверьков и клещей, которые передают вирус потомству внутриутробно. Человек заражается при укусе клещей или при употреблении в пищу сырого молока, преимущественно козьего.

Нападения клещей отмечаются уже с начала марта. Очень важно при посещении садовых участков, кладбищ, парков и мест отдыха в предупреждении клещевых инфекций не допустить присасывания клеща. Для этой цели необходимо использовать защитную одежду, которая максимально закрывает тело, а также применять акарицидно-репеллентные средства: «Претикс», «Москитол-спрей», «Гардекс Антиклещ», «Торнадо-антиклещ», «Пикник супер-антиклещ», «Медифокс», «ДЭфи-тайга», «ООФ экстрим», «Рефтамид максимум» и другие.

В случае присасывания клеща пострадавшим необходимо обратиться в инфекционный кабинет лечебно-профилактического учреждения по месту жительства, в выходные дни - в травмпункты. Лицам, не привитым против клещевого вирусного энцефалита, а также привитым с неполным курсом прививок вводится противоклещевой иммуноглобулин, который имеется в аптечной сети.

Наиболее эффективной мерой защиты от заболевания клещевым вирусным энцефалитом остается вакцинация.

**Заведующая Вирусологической лабораторией Галина Чиркова**

Инфицированность присосавшегося клеща возбудителями клещевых инфекций можно определить в лаборатории **ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области» по адресу: ул. Свободы, 147, каб. № 6.** Цена исследования клеща на определение антигена вируса КЭ **340 руб.** Прием клещей проводится ежедневно с **9-00 до 16-30.**

Эпидемиологическая ситуация по клещевому боррелиозу остается неблагоприятной: произошло увеличение заболеваемости по Челябинской области за последний год в 1,3 раза (по России – в 1,4 раза).

**Иксодовый клещевой боррелиоз** (болезнь Лайма) вызывают бактерии комплекса *B. burgdorferi sensu lato*.

В 2011 году были диагностированы один случай моноцитарного эрлихиоза и три случая гранулоцитарного анаплазмоза человека.

Лаборатория особо опасных инфекций ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области» проводит исследование клещей на зараженность возбудителями боррелиоза, доставленных в ходе обращения граждан с укусами клещей, а также плановых сборах на территории области.

В течение 2010–2011 годов было проведено более 10000 исследований клещей на носительство боррелий. В ходе молекулярно-биологических исследований методом ПЦР была выявлена ДНК боррелий – в 2010 году в 15,7 %, в 2011 – 25 % клещей.

В 2011 году была внедрена методика выявления и дифференциации возбудителей инфекций, передающихся иксодовыми клещами: РНК вируса клещевого энцефалита, ДНК возбудителей иксодовых клещевых боррелиозов, моноцитарного эрлихиоза человека (МЭЧ), гранулоцитарного анаплазмоза человека (ГАЧ) методом полимеразной цепной реакции (ПЦР). По этой методике были обнаружены в 2 % РНК вируса клещевого энцефалита, в 2 % ДНК клещевых боррелиозов, в 3 % ДНК возбудителей моноцитарного эрлихиоза человека.

**Заведующая Лабораторией особо опасных инфекций Наталья Усолицева**

Цена исследования клеща на возбудителя боррелиоза молекулярно-биологическим методом – **460 руб.**

Цена исследования клеща на четыре инфекции молекулярно-биологическим методом (возбудитель клещевого энцефалита, боррелиоза, моноцитарного эрлихиоза человека, гранулоцитарного анаплазмоза человека) – **920 руб.**

## СЕЗОН ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ КЛЕЩЕВОГО ВИРУСНОГО ЭНЦЕФАЛИТА НА ЮЖНОМ УРАЛЕ НАЧАЛСЯ

**В 2011 году в Челябинской области отмечалась активизация природного очага клещевых инфекций, от укусов клещей пострадало 29704 жителей области, что на 75,5 % выше уровня 2010 года, 22,7 % из них составили дети.**

Уровень заболеваемости клещевым вирусным энцефалитом возрос в 1,96 раза в сравнении с аналогичным периодом 2010 года, зарегистрировано 197 случаев, шесть из них завершились летальным исходом у не привитых лиц.

Несмотря на то, что Челябинская область является неблагоприятной территорией по клещевому вирусному энцефалиту, охват населения прививками остается низким – 10,2 %. Вакцинация учащихся 1-х классов в рамках областной целевой программы «Предупреждение и борьба с социально значимыми заболеваниями», осуществляемая с 2007 года, способствовала более высокому уровню привитости против клещевого вирусного энцефалита учащихся школ – от 48 % до 85 % по различным возрастным параллелям, благодаря чему при общем ухудшении эпидемиологической ситуации по клещевым инфекциям в 2011 году не регистрировалось роста заболеваемости школьников.

С 1 марта 2012 года в Челябинской области начинается массовая вакцинация населения против клещевого вирусного энцефалита. В текущем году за счет средств областного бюджета в рамках областной целевой программы «Предупреждение и борьба с

социально значимыми заболеваниями» планируется привить учащихся 1-х классов общеобразовательных учреждений области (34000), детей-сирот, оставшихся без попечения родителей (около 2000), организованных детей 4-х лет (36000). Руководителям предприятий, учреждений, организаций рекомендовано изыскать средства и обеспечить вакцинацию против клещевого вирусного энцефалита всех категорий граждан, профессиональная деятельность которых связана с риском заражения клещевым вирусным энцефалитом.

Курс вакцинации состоит из трех прививок, очередные ревакцинации проводятся один раз в три года. В аптечных учреждениях имеется широкий выбор вакцин отечественного и зарубежного производства: «ЭнцеВир», только для взрослого населения (Томск), сухая концентрированная инактивированная вакцина (Москва), ФСМЕ-ИММУН ИНЖЕКТ (Австрия), Энцепур (Германия). Вакцинация сухой концентрированной инактивированной вакциной проводится с трех лет, а ФСМЕ-ИММУН Джуниор с одного года.

Отпуск вакцины осуществляется по рецепту врача с учетом противопоказаний: непереносимость куриного белка, острый период заболевания и другие.

Всю информацию о сроках и условиях вакцинации можно получить в поликлиниках по месту жительства.

**Заместитель Главного государственного санитарного врача по Челябинской области Светлана Лучнина**

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СТОМАТОЛОГА

**«Международный день стоматолога» отмечается во всем мире 9 февраля, в день Святой Аполлонии – дочери видного александрийского чиновника, увековечившая во Христа.**

По мнению гонителей христианства, она подавала плохой пример согражданам, которые должны были придерживаться многобожия и верить в божественное происхождение императора. Аполлонию схватили и, требуя отречения от христианства, подвергли жестоким пыткам, вырвали ей все зубы. Она отказалась отречься от своей веры, тогда ей начали угрожать сожжением на костре.

Аполлония не дрогнула перед лицом смерти: попросила ее развязать, чтобы она смогла стать на колени и выполнить требование толпы. Когда ее развязали, отважная женщина сама бросилась в огонь. Это случилось 9 февраля 249 года.

Страдания и христианский подвиг Аполлонии так поразили ее современников и потомков, что родилась легенда о том, что стоит только произнести имя Аполлонии, помолиться ей, – и зубная боль утихнет. В 300 году Аполлония была канонизирована как святая мученица.

Древние «стоматологи» использовали прототип первой бормашины еще 9000 лет назад. Такое неожиданное открытие сделали ученые из США и Франции. Исследовав найденные в пакистанской провинции Белуджистан останки людей, живших 7000–5500 лет до нашей эры, они обнаружили в некоторых зубах сделанные при жизни почти идеальные отверстия диаметром 1–3 мм и глубиной до 3,5 мм. Об искусстве древних «стоматологов» свидетельствует тот факт, что в ряде случаев просверлены труднодоступные коренные зубы, причем одно из отверстий находилось с внутренней стороны челюсти. Современный врач-дантист высоко оценил работу мастера, жившего многие тысячелетия назад.

В России День стоматолога празднуют несколько лет, но с каждым годом он приобретает все большую и большую популярность.

## ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ

**Программа производственного контроля включает бактериологический контроль Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области» и административно-оперативный контроль со стороны самого лечебного учреждения.**

*В бактериологический контроль входит:*

1. ежеквартальное, а в хирургических кабинетах ежемесячное, взятие смывов на условно-патогенную флору с поверхностей:

- медицинского оборудования;
- медицинской мебели;
- предметов ухода;

– рук и одежды медицинского персонала для контроля качества проведения начальных, текущих, генеральных уборок эпидзначимых кабинетов, контроля качества гигиенической и хирургической обработок рук медицинского персонала и контроля качества стирки спецодежды;

2. ежеквартальное, а в хирургических кабинетах ежемесячное взятие проб материала на стерильность для контроля качества стерилизации медицинского инструментария и перевязочного материала;

3. ежеквартальная закладка бактериологических тестов в стерилизационную аппаратуру для контроля качества ее работы;

4. ежеквартальное, в хирургических кабинетах ежемесячное, взятие проб воздуха, для контроля качества его дезинфекции в эпидзначимых кабинетах;

5. ежемесячное взятие проб рабочих дезинфицирующих растворов с целью определения процентной концентрации дезинфицирующего средства, для контроля качества приготовления дезинфицирующих растворов.

Административно-оперативный контроль осуществляется самим лечебным учреждением, в него входит ежеквартальное принятие зачетов заведующими отделений и старшими медсестрами медицинского персонала для контроля проверки знаний по обеспечению инфекционной безопасности; ежедневный обход отделения старшей медсестрой для контроля выполнения медицинским персоналом санитарно-гигиенического, противоэпидемического и дезинфекционно-стерилизационного режимов и другие мероприятия.

Таким образом, строгий инфекционный контроль работы стоматологической поликлиники является гарантом обеспечения инфекционной безопасности пациента на приеме у врача-стоматолога.

*Лабораторные и инструментальные исследования по программе производственного контроля можно заказать в аккредитованном испытательном лабораторном центре ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области».*

**Консультационные услуги:** отделение коммунальной гигиены, тел.: 263-64-25, 264-68-24.  
**E-mail: sane@chel.surnet.ru**



# ЗЕВАТЬ ИЛИ НЕ ЗЕВАТЬ?

Суеверный русский народ такое явление, как зевота, не обошел стороной, утверждая, что, если часто зеваешь, значит, тебя сглазили. И что при зевке внутрь ворона залетит или какая нечисть похлеще, поэтому, дескать, когда раскрываешь рот, надо его перекрестить, иначе... Многие охотно верят.



Но распространяется «зевотная инфекция» все же не по воздуху: зевают от недосыпа студенты, ночью корпя над учебником, а утром сидя на скучной монотонной лекции. Вспомните лучше сами, в каких случаях зевае вы. Наверное, на ум сразу придут воспоминания о скучной и монотонной работе, моментах усталости, скуки. Однажды психологи подсчитали количество зевков на одном из семинаров. Как оказалось, среднестатистический слушатель за час делает приблизительно 25 зевков. И правильно делает! Ведь это помогает взбодрить организм, готовый вот-вот уснуть. А в Японии на некоторых предприятиях во время специальных пауз работники тщательно зевают – сначала имитируя, а затем по-настоящему зевая, что позволяет работать дальше в два раза активнее.

Кстати, шимпанзе тоже подвержены масовости зевания. Когда зевает одна – «заражаются» и все остальные. Но их детеныши не реагируют, почему – для ученых остается загадкой.

Еще одна причина зевоты – нервозность, например, перед важной встречей. Делая дли-и-и-инный зевок (вда-а-а-х), мы снимаем стресс, освобождаемся от усталости и мобилизуем силы. Иногда причина зевоты кроется в наших заболеваниях: мигрени, нарушении мозгового кровообращения, вегетососудистой дистонии и других, сопровождающихся сонливостью, дневным упадком сил, слабостью.

Получается, в любом случае зевота – дело полезное и жизненно необходимое, потому зевайте себе на здоровье.

Но иногда требуется избавиться от навязчивой зевоты. Лучший способ – встать, подвигаться, растянуть позвоночник, подняв верх руки. Если встать нельзя (скажем, на занятиях) – расправьте плечи и сделайте ими несколько вращательных движений вперед и назад.

P.S.: Спорим, что пока вы читали статью, зевнули энное количество раз? Могу сказать, что зевали автор, редактор и корректор. Значит, все на собственном опыте лишней раз убедились в заразности этого явления. Самое время расправить плечи и...

Хотя зевота, с медицинской точки зрения, – явление довольно банальное. Человек зевает, когда в организме скапливается слишком много углекислого газа, а не только тогда, когда хочет спать. Глубокий вдох – и в кровь поступает хорошая порция кислорода. Удивительно, но даже маленький 12-недельный зародыш вовсю зевает в утробе матери! Животные, кстати, тоже не исключение. Понаблюдайте за своими питомцами или обитателями зоопарка (особенно впечатляет бегемот, раскрывающий пасть аж на 150 градусов!), чтобы убедиться в этом. Одни зевают, когда приходят в состояние возбуждения, а другие – чтобы продемонстрировать противнику острые клыки и зубы.

Вы, наверное, замечали, что зевота очень заразна. Стоит зевнуть одному, как попеременно то же самое делают окружающие. Американские ученые предложили группе добровольцев посмотреть ролик, в котором актеры то и дело зевают. В итоге половина участников эксперимента оказалась подвержена «зевотной инфекции». Как выяснилось, «заражались» те испытуемые, у которых активна область мозга, отвечающая за сопереживание, что свойственно людям чутким и отзывчивым.

## БОЛЕЗНЬ КОШЕК, ПЕРЕДАЮЩАЯСЯ ЧЕЛОВЕКУ

Токсоплазмоз – это широко распространенное паразитарное заболевание человека и животных, которое вызывается простейшими микроорганизмами. Распространенность токсоплазмоза в мире невероятно высока, в основном за счет стран Африки, а также Латинской и Южной Америки, в которых инфицированность населения доходит до 90%. Показатели в Европе и Северной Америке ниже – 25–50% населения. Россия занимает среднее по Европе положение – у нас, по данным медиков, инфицировано до 30% населения страны.

Токсоплазмоз может протекать в самых разнообразных клинических формах, иногда с большим количеством симптомов. Как правило, в тяжелых случаях токсоплазмоз поражает нервную систему, глаза, скелетную мускулатуру и мышцы сердца, а, кроме того, токсоплазмоз вызывает увеличение лимфоузлов, печени и селезенки.

Однако подавляющее большинство инфицированных токсоплазмозом людей никогда не испытывали и не испытывают каких-либо проблем и трудностей, связанных с болезнью, и даже не знают о ее существовании.

Различают врожденный и приобретенный токсоплазмоз. Первая форма поражает плод еще во время внутриутробного развития. Врожденный токсоплазмоз передается только от матери к плоду. Это крайне опасное заболевание, которое может привести к внутриутробной гибели плода, смерти новорожденного или тяжелым поражениям различных органов: нервной системы, глаз и так далее. Поэтому роженице врачи предписывают сдать соответствующий анализ.

Приобретенный токсоплазмоз менее опасен. Болезнь может протекать в острой или хронической форме. В острой форме может протекать либо как заболевание, напоминающее тиф, с высокой температурой, увеличе-

нием печени, селезенки, либо с преимущественным поражением нервной системы. В этом случае основными симптомами токсоплазмоза становятся головная боль, судороги, рвота, параличи и другие. Иногда хронический токсоплазмоз сопровождается поражением сердца, глаз, нервной системы и других систем и органов.

Однако, чаще всего, приобретенный токсоплазмоз имеет хроническое течение: поднимается субфебрильная (невысокая) температура, возникает головная боль, увеличиваются печень и лимфоузлы, снижается работоспособность. У абсолютного большинства больных хронический токсоплазмоз протекает совершенно бессимптомно.

Несмотря на широкую распространенность заболевания, обязательные анализы на токсоплазмоз распространены отнюдь не повсеместно. В какой-то мере это связано с тем, что заражение здорового человека от больного токсоплазмозом невозможно, кроме как от больной матери к будущему ребенку. Во всех остальных случаях заражение происходит при употреблении мясных продуктов, не прошедших достаточную термическую обработку, а также при контактах с кошками, которые и являются главными переносчиками и, как говорят биологи, «основным хозяином» токсоплазмы – возбудителя токсоплазмоза.

Действительной и серьезной проблемой токсоплазмоз становится при существенном снижении у человека иммунной защиты.

А вот организм человека со здоровым иммунитетом довольно легко справляется с токсоплазмозом. И более того, выработанные организмом антитела к токсоплазмозу остаются у человека на всю жизнь, формируют стойкий иммунитет и не допускают рецидива заболевания.

## КОШКИ – ЧАСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Во всем мире 1 марта отмечается Всемирный день кошек, провозглашенный в 2004 году Московским мюзеем кошек при поддержке ООН.

В мире сейчас приблизительно от 400 до 600 миллионов кошек, больше всего – в США.

На Руси хвостатые хранители домашнего очага появились еще в VII веке, были в почете и использовались в качестве талисмана удачи при новоселье. По-настоящему заниматься разведением кошек у нас в стране начали в 1980-е годы. Сейчас число пород этих животных перевалило за сотню, а цветовых вариаций и вовсе более полутысячи. Как утверждают фелинологи (специалисты, изучающие кошек), усатые и полосатые создания особенно приветствуют почесывание за ушами и под подбородком, а насчет питания придерживаются философского воззрения: «Человек кормит меня, значит, я – Бог».

Специалисты советуют заводить кошек людям с мягким характером, потому что «силовые методы» воспитания и суровость в обращении с питомцами ни к чему не приведут. Если же хозяин относится к кошке с уважением, адекватно воспринимая ее капризы (которые, свойственны преимущественно самкам) и поощряя хорошее поведение, то эта пара – человек и животное – будут жить душа в душу.

Кроме того, медики нашли у котиков лечебные свойства. Оказывается, эти создания особенно чутки к проявлениям болезней и способны благотворно воздействовать на здоровье своих хозяев. Присутствие мурлыки в доме гарантирует его обитателям отменно высокий иммунитет и даже предохраняет от инфаркта. Исследования показали, что у человека, глядящего кошке, снижается частота пульса, проходят мышечные спазмы и улучшается пищеварение. Особенно эффективно это «пушистое снадобье» при стрессах и переутомлении. Любящие кошек пожилые люди, как свидетельствует статистика, реже вызывают на дом «скорую» и дольше ведут подвижный образ жизни.

Во время 900-дневной блокады кошки помогали людям выжить. Грызунов, размножавшихся со страшной силой, не могли остановить ни специальные бригады добровольцев, ни давившие их танки, ни расстрелы: крысы уничтожали последние крохи провизии и угрожали блокадному городу эпидемиями. И тогда в апреле 1943 года председатель Ленсовета постановил «выписать из Ярославской области и доставить в Ленинград дымчатых кошек». Для получения спасительного животного измученным горожанам приходилось отстаивать длинные очереди. Привезенных котиков разбирали моментально. И кошачье войско ринулось в бой против распоясавшегося врага, понесло потери, но сумело-таки победить, отогнав крыс от продовольственных складов.

В числе легенд военного времени есть и история про рыжего кота-«слушача», поселившегося при зенитной батарее под Ленинградом и точно предсказывавшего налеты вражеской авиации. Причем на приближение советских самолетов животное не реагировало вовсе. Командование батареей ценно кота за его уникальный дар, поставило на довольствие и даже выделило одного солдата за ним присматривать. Известны случаи, когда в голодные военные времена деревенские кошки охотились и приносили домой добычу, подкармливая хозяев.



В 1988 году в Армении мощнейшее землетрясение практически полностью уничтожило город Спитак и другие населенные пункты. Погибли более 25 тысяч человек, столько же были ранены и травмированы. Жители домов оказались погребены под их руинами, и спасти удалось не многих. Чудом выжила новорожденная Карине Овсепян, которой было всего десять дней, и три из них она провела под завалом. Все эти трое морозных декабрьских суток ребенка согревала большая пушистая домашняя кошка, принявшая человеческое существо за своего детеныша и взявшая над ним опеку. Когда младенца извлекли из-под горы бетона, личико девочки было все в шерсти и кошачьей слюне: «нянька» постоянно вылизывала ребенка, спасая от переохлаждения.

Совершенно точно можно утверждать, что рядом с нами обитают уникальные создания, которым мы обязаны если не жизнью, то определенной ее частью.