



ГОРОД РОГАЧЕВ-  
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Ноябрь 2021  
Выпуск №11



# Информационный бюллетень

Государственное учреждение  
«Рогачевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»



## В этом номере:

- ✚ Питание в период подъема заболеваемости ОРИ.....стр.2-3
- ✚ 14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета.....стр.4
- ✚ Активное долголетие без движения невозможно.....стр.5
- ✚ Рекомендации по профилактике COVID-19 в осенне-зимний период...стр.6-7
- ✚ 21 ноября – Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний.....стр. 8-9
- ✚ 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.....стр.10-11

## Питание в период подъема заболеваемости ОРВИ



Не существует ни одного пищевого продукта, способного уничтожить коронавирус или предотвратить его попадание в организм человека. Шиповник, лук, облепиха, сало, сливочное масло, перец, настойка дуба, зеленый чай, рыба или брокколи не защищают от инфекции COVID-19, хотя употреблять их в пищу очень даже полезно. Соблюдение некоторых рекомендаций в повседневной жизни поможет в той или иной степени противостоять инфекции.

1. Питьевой режим. Увлажненные слизистые — это первый барьер на пути вируса. Четких рекомендаций по количеству воды, которую должен выпивать человек, ВОЗ не дает. Слишком много факторов, влияющих на эту величину. Это и физическое и физиологическое состояние человека, возраст, наличие различных заболеваний, условия окружающей среды (жара, отопительный период), состав рациона, привычки и другое. Считается, что человеку необходимо не менее 25 мл/кг/сут. Однако эта цифра может достигать до 60 мл/кг/сут.

2. 80% нашего иммунитета находится в кишечнике. А употребление продуктов богатых клетчаткой способствует поддержанию нормальной микрофлоры нашего кишечника. Кроме этого овощи, фрукты, ягоды богаты полифенолами, пектином, витаминами различных групп.

ВОЗ рекомендует ежедневно употреблять не менее 400 граммов разных овощей и фруктов.

Активность в отношении вирусов доказал кверцетин. Он содержится в зеленом и желтом перце, спарже, вишне, каперсах.

Рекомендуется включить в рацион красные и зеленые водоросли, ведь в них содержится гриффитсин, который показал эффективность против вируса герпеса и ВИЧ-инфекции.

Чеснок и лук содержат аллиин, который при разрезании или раздавливании преобразуется в аллицин — вещество, которое называют природным антибиотиком. Оно имеет высокую активность против бактерий. Сохраняется в крови и желудочном соке. Как с вирусами взаимодействует это вещество, к сожалению, изучено недостаточно. Но его многие века используют для профилактики и лечения ОРВИ.

Имбирь, имеющий в отличие от чеснока еще и приятный запах, из-за большого содержания аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, А, цинка, кальция, йода, природных антибиотиков и антигрибковых элементов, наряду с тем же чесноком, оказывает укрепляющее действие на организм и повышает сопротивляемость различным заболеваниям. Активное вещество именно имбиря — гингерол — значительно смягчает воспалительные процессы и хронические боли. Известно, что имбирь также помогает организму очиститься от почти всех видов токсинов.

Действующее активное вещество куркумы — куркумин — считается мощнейшим иммунным стимулятором и природным антибиотиком, препятствующим бактериальным осложнениям при вирусных инфекциях.

Применение лимонов при простуде связано с содержанием аскорбиновой кислоты в особой форме в этом плоде. Дело в том, что аскорбиновая кислота — сильный восстановитель. Она способна восстанавливать железо, которое находится в окисленном состоянии. Восстановленное железо может вступать в реакции, в результате которых образуются свободные радикалы. Если вы подхватили инфекцию, свободные радикалы помогут вашему организму с ней справиться, так как они убивают все живое, в том числе вирусы и бактерии. Важно, что лимоны, как и другие цитрусовые, не единственный и не самый богатый источник аскорбиновой кислоты. Употреблять их нужно целиком с кожурой. Помимо цитрусовых, рекомендуется употреблять ягоды и овощи глубокой заморозки, которые не теряют своих свойств. Лидером по содержанию витамина С являются черная смородина, шиповник, клюква и другие ягоды, квашеная капуста, болгарский перец, зеленые листовые овощи и другие. Не лишним будет напомнить, что в период распространения инфекции COVID-19, все фрукты, ягоды и овощи, которые употребляются в пищу без термической обработки, должны быть тщательно вымыты.

3. Продукты, содержащие про- и пребиотики, также способствуют поддержанию нормальной микрофлоры кишечника. Кисломолочные продукты являются отличным источником кальция, витаминов и микроэлементов, оказывают положительное влияние на естественную кишечную флору, за счет содержания лактобацилл.

Цикорий и топинамбур, за счет содержания в них инулина, необходимы для поддержания здоровья желудочно-кишечного тракта.

4. Для здоровья клеточных мембран — Омега-3. Такие виды морских рыб, как палтус, лосось, сельдь, тунец, макрель и сардины, а также льняное масло, имеют высокое содержание кислот Омега-3, которые обеспечивают строительные блоки для производства противовоспалительных гормонов — эйкозаноидов, благотворно влияющих на иммунную систему. В сутки для нормального функционирования организма необходимо 1-7 граммов Омега-3 жирных кислот. Омега-3 благотворно влияют на иммунную систему человека. В рационе 2-3 раза в неделю должна быть жирная рыба. В растительных маслах содержатся Омега-6, -9 жирные кислоты, также незаменимые для нашего организма. Рекомендуется употреблять 20-25 граммов растительных масел в день.

5. Витамин Д — самый иммуномодулирующий витамин. 80% нашего населения испытывают недостаток этого витамина, особенно в период, когда за окном мало солнышка.

Полноценным источником витамина будет рыба, самыми полезными признаны: палтус, скумбрия, треска, сельдь, тунец и печень этих рыб. Другие источники витамина Д - яйца, субпродукты, лесные грибы, молочные продукты.

Также можно пить его в препаратах или добавках, чтобы получать не менее 400 - 800 МЕ в день.

6. Наши легкие — это очень жирозависимый орган, и без полноценного поступления жиров в организм с пищей работа легких нарушается. Фактор, который вредит легким не меньше пресловутого курения, — это безжировая диета. Нехватка жиров в рационе приводит к тому, что любая инфекция, в том числе и инфекция COVID-19, гораздо легче проникает в бронхи и легкие, ослабленные обезжиренной диетой.

В сутки взрослому человеку необходимо 70-80 граммов жиров, до 30% из которых должны обеспечиваться жирами животного происхождения.

Почему жиры так необходимы легким? Мельчайшие структурные компоненты лёгких, где и происходит газообмен, альвеолы, изнутри покрыты специальным веществом, сурфактантом. Оно поддерживает альвеолы в форме пузырьков и не даёт им «слипнуться» на выдохе. А также ускоряет попадание кислорода из альвеол в кровь.

Сурфактант состоит более чем на 90% из жиров (фосфолипидов). Суточная потребность в фосфолипидах составляет приблизительно 5 г. В курином яйце их содержится 3,4%, в нерафинированных растительных маслах - 1-2%, в сливочном масле - 0,3-0,4%. Мало жиров в рационе - в лёгких будет мало сурфактанта! Кислород будет усваиваться плохо, и даже самый свежий воздух не спасет от гипоксии.

7. Мясо, птица, рыба, молочные продукты, яйца являются источником животного белка, который необходим организму для создания тканей и синтеза гормонов, а также иммунных белков — антител, которые играют важную роль в защите организма от бактерий, вирусов и паразитов. Белки растительного происхождения считаются менее ценными по составу аминокислот, но должны включаться в рацион. Наиболее богатыми белком являются бобовые (фасоль, горох, чечевица, пуд), орехи, семена (киноа, кунжут, тыквенное семя) и, конечно, соевые бобы и продукты из них. Взрослому человеку необходимо получать 0.8-1,2 г/кг массы тела белков в день, более половины из них должны быть животного происхождения.

Однако все эти «чудесные» продукты имеют неспецифическое благоприятное воздействие на организм человека, т.е. полезны при любых инфекциях.

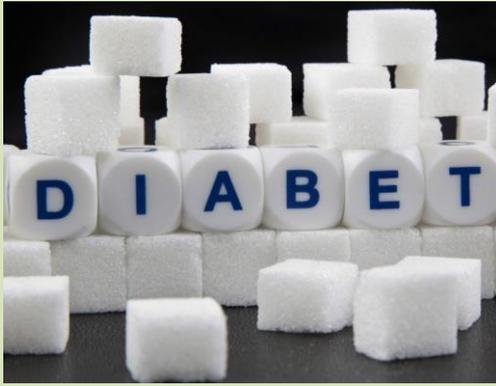
Не стоит забывать, что пища может навредить иммунитету. Калорийные продукты, копчености, консервы и маринады, рафинированные продукты с преобладанием насыщенных жиров в составе или трансжиров, фастфуд, сахара и соль снижают естественную защиту организма.

Простые углеводы (сахара) — причина системного воспаления. Крахмал, содержащийся в картофеле, кукурузе, брюкве и некоторых других овощах, зернах и белых рафинированных крупах — это тот же сахар. Именно сахар создаёт гликированный гемоглобин, который «царапает» наши сосуды, вызывая воспаление сосудистой стенки. Сахар очень любят патогенные бактерии и грибки кишечника, подавляя рост нашей дружественной микрофлоры и снижая наш иммунитет. Таким образом, от сладостей, выпечки и кондитерских изделий, сладких напитков лучше отказаться.

Отказ от алкогольных напитков тоже скажется благотворно, так как эти продукты замедляют усвоение питательных компонентов.

Необходимо помнить, что на иммунитет влияет не только питание, но и еще множество факторов. Это наследственность, хронические заболевания, физиологические состояния (например, беременность, пожилой возраст, период полового созревания и др), наличие вредных привычек, плохая экология, стрессы, бессонница и многое другое.

## 14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета



Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день диабета. Впервые этот день был проведен Всемирной Организацией Здравоохранения и Международной диабетической федерацией 14 ноября 1991 года для координации борьбы с диабетом во всём мире.

Целью проведения Всемирного дня борьбы против диабета является повышение уровня информированности населения о проблемах диабета и связанных с ним осложнениях.

Актуальность проблемы обусловлена масштабностью распространения сахарного диабета. Сахарный диабет характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжается всю жизнь. Отчётливо прослеживается наследственная предрасположенность, однако реализация этого риска зависит от действия множества факторов, среди которых лидируют **ожирение и гиподинамия**.

В мире сахарным диабетом страдает около 10% населения, однако, если учесть скрытые формы заболевания, то эта цифра может быть в 3-4 раза больше. Развивается вследствие хронического дефицита инсулина и сопровождается расстройствами углеводного, белкового и жирового обмена.

По данным ВОЗ, сахарный диабет увеличивает смертность в 2—3 раза и сокращает продолжительность жизни. При отсутствии квалифицированной поддержки организма диабет приводит к различного рода осложнениям, постепенно разрушая организм человека.

**Сахарный диабет** – это состояние, сопровождающееся хроническим повышением уровня глюкозы в крови (гипергликемии) и моче (глюкозурия), которое развивается в результате абсолютного или относительного дефицита инсулина, приводящее к нарушению обмена веществ и поражению практически всех органов и систем в организме человека.

### **Основными факторами риска развития заболевания являются:**

- + генетическая предрасположенность (заболевание диабетом у близких родственников), стресс, чрезмерное употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, конфеты и т.д.);
- + возраст (чем старше человек, тем выше степень риска);
- + ожирение.

### **С целью профилактики сахарного диабета необходимо:**

- + контролировать уровень глюкозы в крови при наличии у близких родственников сахарного диабета, а также, если ваш возраст превышает 40 лет;
- + добиваться снижения массы тела до нормального уровня при развивающемся ожирении;
- + питаться правильно (ограничить потребление сахара и продуктов, содержащих сахар, сладких напитков, белый хлеб, уменьшить количество насыщенных жиров – маргарин, сливочное масло, сыр, жирное мясо, употреблять фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, питаться меньшими порциями);
- + вести образ жизни с достаточной двигательной активностью, с учётом возраста и возможностей вашего организма;
- + отказаться от вредных привычек, употребления алкоголя, табакокурения.

## Активное долголетие без движения невозможно



Физическая активность - как физиологический процесс присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Низкая физическая активность (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения. Высокая – сопровождается увеличением мышечной

массы (гипертрофией), укреплением костей скелета, повышением подвижности суставов. Следует говорить и об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных. Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.

Если Вы находитесь в самом начале пути по укреплению своего здоровья, начинайте физические упражнения в медленном темпе и, только адаптировавшись к таким нагрузкам, постепенно и ступенчато (уровень за уровнем) повышайте их интенсивность. Такой подход обеспечит наибольшую пользу при минимальном риске.

В выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.) а в выборе времени – на особенности своего распорядка дня и особенности своего биоритма («жаворонок» или «сова»). В первом случае, занятия физическими упражнениями предпочтительны до начала трудового дня, во втором – после его окончания. В таком случае физическая активность будет для Вас в удовольствие, а значит и более полезной.

Занимайтесь физическими упражнениями регулярно, а для этого выделите для него время в своем распорядке дня.

Во время выполнения физических упражнений не отвлекайтесь на посторонние действия, (чаще всего разговоры), – это уменьшит вероятность травматизма.

Если во время выполнения физических упражнений Вы почувствовали слабость, головокружение или Вам стало трудно дышать – нагрузка чрезмерна, ее интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятия; о чрезмерности упражнений свидетельствует также продолжительность восстановительного периода более 10 минут.

Выполняйте физические упражнения в удобной обуви и не стесняющей Ваши движения одежде.

Периодически меняйте виды физических упражнений (бег, велосипед, теннис и т.п.), тем самым Вы устраните элемент монотонности в занятиях, уменьшая вероятность прекращения занятий («они мне надоели, каждый день одно и то же»).

Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей с раннего возраста. Пусть физические упражнения станут привычкой, что поможет Вашим детям поддерживать здоровье в течение всей их жизни.

Стимулируйте и подбадривайте себя: ставьте перед собой маленькие и большие цели, а достигнув их, отмечайте их как праздничные события.

Помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом Вашей жизни!

## Рекомендации по профилактике COVID-19 в осенне-зимний период

Соблюдение социального дистанцирования снижает вероятность контакта между инфицированными и неинфицированными людьми, чтобы уменьшить уровень передачи инфекции. Если люди практикуют «социальное дистанцирование», избегая общественных мест и ограничивая свои передвижения, распространение инфекции замедляется, происходит сдерживание взрывного роста распространения вируса.

### **Посещение объектов торговли:**

- ✚ При входе в магазин обработайте руки антисептиком с помощью размещенных на входах дозаторов с антисептиком.
- ✚ Наденьте маску чистыми руками для защиты органов дыхания, чтобы уменьшить риск заражения.
- ✚ Возьмите для пользования корзину или тележку, стоящие на входе в торговый зал в специально отведенном месте. При движении по магазину не ставьте корзину на пол. Не садите детей в тележки.
- ✚ Передвигаясь, избегайте близкого контакта с людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1,5 метров при движении по магазину, когда стоите в очереди в кассу или в торговые отделы.
- ✚ Пропустите вне очереди лиц пожилого возраста.
- ✚ Соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком при кашле и чихании). Не прикасайтесь руками к лицу.
- ✚ Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- ✚ При выходе обработайте руки антисептиком.

### **Общественный транспорт.**

Если вам приходится пользоваться общественным транспортом по возможности избегайте часов пик, соблюдайте меры физического дистанцирования (по мере возможности держитесь на расстоянии не менее 1 метра от других пассажиров при посадке в общественный транспорт и при передвижениях на остановках, старайтесь не прикасаться к поручням и другим поверхностям. Если при поездке в общественном транспорте вам нужно держаться за поручни, используйте для этого одноразовую бумажную салфетку. Выбросьте использованную салфетку как можно скорее, предпочтительно в закрывающийся мусорный бак) При выходе из общественного транспорта, такси или частного автомобиля как можно скорее вымойте руки водой с мылом или очистите руки жидкостью для протирания рук на спиртовой основе и в любом случае сделайте это сразу же после того, как прибудете к месту назначения.

### **При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:**

- ✚ Необходимо помнить, что ношение медицинской маски может способствовать ограничению распространения респираторных инфекций. Однако само по себе ношение маски не является гарантированной преградой для вирусов и должно сочетаться с другими мерами профилактики, включая гигиену рук и органов дыхания и избегание тесных контактов за счет поддержания расстояния не менее 1 метра между собой и потенциально заболевшими коронавирусом людьми.
- ✚ Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
- ✚ Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью закрыта нижняя часть лица - и рот, и нос.

- ✚ В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к яйцу.
- ✚ Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
- ✚ Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
- ✚ Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
- ✚ Одноразовые маски нельзя использовать повторно.
- ✚ Многоцветную маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

## **Об иммунизации против коронавирусной инфекции (COVID-19)**

Нужно ли делать прививку коронавирусной инфекции (COVID-19)? Нужно, потому что это серьезное заболевание, опасное развитием осложнений – пневмоний, инсультов, тромбоэмболий и других заболеваний, которые могут закончиться неблагоприятно. И относится это, прежде всего, к людям старшего возраста и лицам с хроническими заболеваниями. Многочисленные независимые исследования демонстрируют безоговорочную пользу вакцинации против COVID-19. И если привитой человек все-таки заболевает, то заболевание не будет протекать в тяжелой форме, у него не разовьются осложнения, приводящие к неблагоприятному исходу.

### **Показания**

Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19) у взрослых от 18 до 60 лет. Вакцина предназначена только для внутримышечного введения. Строго запрещено внутривенное введение препарата. Вакцину вводят в дельтовидную мышцу (верхнюю треть наружной поверхности плеча). При невозможности введения в дельтовидную мышцу - препарат вводят в латеральную широкую мышцу бедра. Вакцинацию проводят в два этапа: вначале компонентом I в дозе 0,5 мл, затем, через 3 недели - компонентом II в дозе 0,5 мл. После введения вакцины пациент должен находиться под наблюдением медицинских работников в течение 30 минут.

### **Противопоказания**

- ✚ гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или вакцины, содержащей аналогичные компоненты;
- ✚ тяжелые аллергические реакции в анамнезе;
- ✚ беременность и период грудного вскармливания;
- ✚ возраст до 18 лет (в связи с отсутствием данных об эффективности и безопасности)

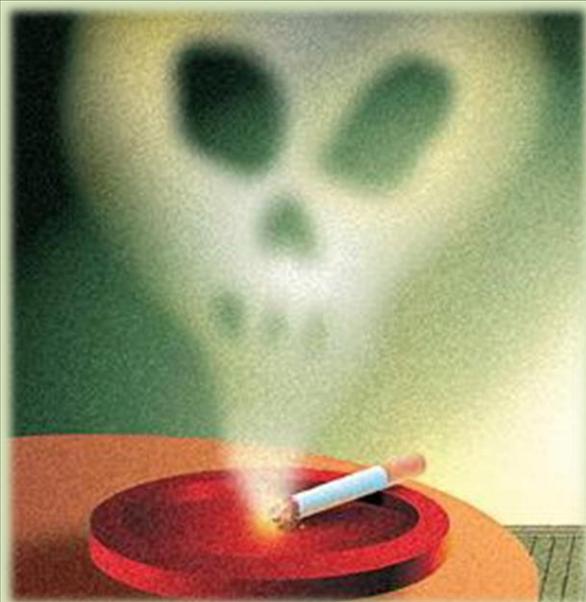
**В случаях острых инфекционных и неинфекционных заболеваний, обострения хронических заболеваний вакцинацию проводят через 2-4 недели после выздоровления или ремиссии. При нетяжелых ОРВИ, острых инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта вакцинацию проводят после нормализации температуры.**

**Противопоказанием для введения компонента II являются тяжелые поствакцинальные осложнения на введение компонента I вакцины (анафилактический шок, тяжелые генерализованные аллергические реакции, судорожный синдром, температура выше 40 °С и т.д.).**

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ!**

## 21 ноября – Всемирный день некурения.

### Профилактика онкологических заболеваний



Основной задачей медицинской науки и практики во все времена является концентрация усилий на борьбе с главными причинами смертности населения. Борьба с курением – необходимое условие улучшения здоровья населения.

Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Кроме высокого риска возникновения

различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

По данным социологического исследования более половине опрошенных приходится находиться рядом с курящими в различных местах (на остановках общественного транспорта, в организациях общественного питания, на работе, в гостях, дома, и т.д.), тем самым, выступая в роли пассивного курильщика. Поэтому особое внимание при проведении дня здоровья будет уделено ограничению курения в организациях общественного питания и других общественных местах.

Значительное содержание в табаке и продуктах его переработки канцерогенных веществ, определяет тесную связь курения и развития онкологических заболеваний. Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить. Смертность от рака также возрастает параллельно потреблению сигарет. Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день. Риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 2-3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день. Риск развития рака гортани и легкого у курильщиков очень высок. Как правило, для развития рака легкого необходим временной период от 10 до 30 лет курения. Вместе с тем, риск возникновения рака легкого увеличивается в 3-4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день. Результаты американских исследователей указали на важную роль возраста на момент начала курения. Наибольший риск возникновения рака легкого отмечен у мужчин, начавших курить до 15 лет. Риск возникновения рака пищевода в 5 раз выше у курящих по сравнению с некурящими, а риск рака желудка – в 1,5

раза. Курение является одной из причин рака поджелудочной железы, и риск возникновения рака у курящих повышен в 2-3 раза. Выявлен повышенный риск развития рака печени у курящих, особенно в сочетании с употреблением алкоголя или у инфицированных вирусами гепатита В и С. Риск рака мочевого пузыря и почки среди курящих повышен в 5-6 раз. Выявлена связь между курением и раком шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека.

Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота такой заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих. По данным Всемирной организации здравоохранения курение сегодня вызывает около 40% общей смертности населения и расценивается как основная причина преждевременной смерти, которую можно избежать. Многие ведущие онкологи мира пришли к выводу, что победа над курением явится залогом значительных успехов в борьбе со злокачественными опухолями, в частности обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30%. Необходимо знать и помнить, что курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. Американские и Японские ученые подсчитали, что пребывание в накуренном помещении в течение рабочего дня некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкурившего по 5 сигарет в день. Известно также, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих. Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накуренных помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого, высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств.

Из сказанного очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими. Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить. Помните, что каждая сигарета крадет у нас до 30 миллиграммов (!) витамина С. В каждом кубическом миллиметре крови содержится до 5 миллионов эритроцитов (красных кровяных телец). Без защиты витамина С, они в течение одного только дня потеряли бы половину своей эффективности. Состав нашей крови меняется ежечасно в зависимости от того, сколько витамина С или других защитных веществ мы принимаем с пищей. Если мы после весело проведенной ночи с большим количеством спиртного и сигарет чувствуем себя плохо, то причина этого заключается в миллиардах погибших красных кровяных телец. Чтобы предотвратить самые худшие последствия, организм переключает функции всех органов тела в экономичный режим, и вместо жизнерадостности мы чувствуем усталость, вместо радости – апатию и безразличие.

Табак содержит никотин – вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к его потреблению. НИКОТИН – алкалоид, содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях. При курении табак всасывается в организм. Сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм. В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных веществ. Некоторые из них содержатся в табачном листе, другие образуются при его обработке и горении. Большинство канцерогенных и мутагенных веществ содержатся в твердой фракции табачного дыма (смоле), которая задерживается фильтром. Содержание смолы и никотина в табачном дыме может быть различным и зависит от типа сигарет, фильтра, сорта табака и его обработки, качества сигаретной бумаги. В большинстве стран введены нормативы на содержание никотина и смолы. Для смолы эти нормативы варьируют от 10-15 мг/сиг, а для никотина – 1-1,3 мг/сиг.

**Курение – это ЯД! Сделайте правильный выбор – переместитесь в Мир Вне Зависимости!**

## 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом. Этот день приобрел статус ежегодного события в большинстве стран мира и демонстрирует международную солидарность в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИД. «Стремление к нулю: ноль новых случаев ВИЧ-инфекции. Ноль дискриминации. Ноль смертей вследствие СПИДа» – таков девиз Всемирного Дня борьбы со СПИДом.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, на планете живет более 42 миллионов человек, инфицированных вирусом иммунодефицита (ВИЧ), и каждый день эта цифра увеличивается еще на 14-15 тысяч.

По оценке ООН, ВИЧ-инфекция занимает 5-е место среди причин смертности в мире. В настоящее время в Беларуси проживает с ВИЧ-положительным статусом более 18 тысяч человек. Учитывая возрастающую роль полового пути передачи ВИЧ-инфекции, высокую распространенность ВИЧ среди работающего населения в возрастных группах 35-39 лет и старше, противодействие распространению ВИЧ-инфекции является одним из стратегических направлений в обеспечении сохранения здоровья населения и демографической безопасности.

В нашей стране создана система, обеспечивающая максимальную доступность консультирования и тестирования на ВИЧ-инфекцию. Пройти добровольное тестирование, в том числе анонимное, можно в любом лечебном учреждении, располагающем процедурным кабинетом. Также в стране на базе общественных некоммерческих организаций функционируют анонимно-консультационные пункты, предоставляющие услуги по консультированию и тестированию на ВИЧ для наиболее уязвимых к ВИЧ-инфекции групп населения (потребители инъекционных наркотиков, женщины, вовлеченные в секс-бизнес, мужчины, вступающие в сексуальные отношения с мужчинами).

Все ВИЧ-позитивные пациенты в Республике Беларусь состоят на диспансерном наблюдении и, если у них есть показания к назначению специфического лечения, им бесплатно предоставляются лекарственные средства для антиретровирусной терапии. Вовремя начав лечение антиретровирусными препаратами, и следуя всем указаниям врача, люди, живущие с ВИЧ, могут прожить долгую и полноценную жизнь. Качество жизни ВИЧ-позитивных людей, благодаря этим лекарственным препаратам, почти ничем не отличается от качества жизни людей без ВИЧ и снижает риск передачи ВИЧ другим людям.

В преддверии Всемирного Дня борьбы со СПИДом во всех областях Республики Беларусь проводятся информационно-образовательные мероприятия (выставки, конкурсы, соревнования, открытые уроки, выступления в прямом эфире), направленные на профилактику ВИЧ-инфекции, организованные медицинскими специалистами, волонтерами, СМИ и общественными организациями.

В интересах будущего необходимо отдавать приоритет более эффективному информированию молодежи по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции и сохранению социальной ценности семьи, рождению здорового поколения, необходимо мобилизовать усилия медицинского сообщества, специалистов системы образования, средств массовой информации на информирование населения по вопросам профилактики ВИЧ, одновременно обращая внимание на соблюдение прав человека, недопущение стигмы и дискриминации в отношении лиц, живущих с ВИЧ-инфекцией.

Во Всемирный день профилактики СПИД и накануне этой даты в Гомельской области будут организованы тематические акции, выставки информационно-образовательных материалов, круглые столы, семинары и другие мероприятия, посвященные проблеме ВИЧ/СПИД.



Сегодня знать свой ВИЧ-статус – это так же естественно, как знать о других своих хронических болезнях. Если человек знает свой статус, он может позаботиться о себе – будет регулярно наблюдаться у врача и при необходимости принимать бесплатную терапию. Эта информация также поможет человеку защитить своих близких от передачи вируса: воздержаться от сексуальных связей или постоянно использовать презервативы, которые снижают риск передачи ВИЧ-инфекции. Желающие узнать свой ВИЧ-статус могут приобрести тест-системы для диагностики ВИЧ-инфекции по слюне в аптеках РУП «Фармация» и центральных аптеках области.

Получить консультацию врача-эпидемиолога и пройти обследование на ВИЧ, в том числе анонимно и бесплатно, можно в отделе профилактики ВИЧ/СПИД государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по адресу: г. Гомель, ул. Моисеенко, 49; с 8:00 до 13:00 и с 13:30 до 16:00, либо в любом учреждении здравоохранения по месту жительства, где имеется процедурный кабинет. Телефон «горячей линии» 50-74-11.

Всемирный день борьбы со СПИДом дает серьезную возможность для усиления общественного осознания проблемы ВИЧ и СПИДа, распространения профилактической информации в общественных группах, улучшения качества помощи, предоставляемой лицам, зараженным ВИЧ, и для борьбы с отрицанием существующей проблемы и дискриминацией. Это возможность для проявления солидарности к людям, которые сегодня живут с ВИЧ и СПИДом, и для того, чтобы вспомнить миллионы людей, которые уже умерли. Проведение Всемирного дня борьбы со СПИДом может также помочь в привлечении денежных средств для программ по ВИЧ/СПИД.

*С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Рогачевский зональный ЦГЭ» - <http://rogachev-cge.by>*

**Автор: Людмила Кравцова,  
врач по медицинской профилактике  
Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно**