



ГОРОД РОГАЧЕВ-
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Ноябрь 2023
Выпуск №11



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Рогачевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»



В этом номере:

- ✚ Как следует питаться в осенне-зимний период.....стр.2
- ✚ Всемирная неделя рационального использования антибиотиков стр.3
- ✚ Всемирный день борьбы против диабета.....стр.4
- ✚ Быстрая ходьба дорога к здоровью.....стр.5
- ✚ Рекомендации по профилактике ОРИ и COVID-19стр.6
- ✚ Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний стр.7
- ✚ Ветряная оспа, инфекция по-прежнему рядом..... стр.9
- ✚ Всемирный день борьбы со СПИДом.....стр.11-12

Как следует питаться в осенне-зимний период

Питание в осенне-зимний период играет особую роль в поддержании здоровья и поддержании иммунитета. Холодное время года сопровождается повышенным риском заболеваний, поэтому правильное и сбалансированное питание становится основополагающим фактором для поддержания организма в отличной форме.

В этот период жизни активно используются сезонные овощи и фрукты, которые обладают множеством полезных свойств и поставляют организму

необходимые витамины и минералы. Наравне с ними полезно также употреблять бобовые культуры, злаки, орехи и семена, которые являются источником белка и других необходимых питательных веществ.

Следует отметить, что в холодное время года становится затруднительным доставить организму необходимое количество витамина D, который синтезируется под действием солнечного света. В этом случае рекомендуется обратить внимание на продукты, содержащие витамин D, такие как масло печени трески, морепродукты и молочные продукты.

В осенне-зимний период организм нуждается в большем количестве энергии для поддержания тепла, поэтому стоит увеличить потребление пищи богатой углеводами. Овощи, фрукты и злаки являются отличным источником полезных углеводов, помогающих поддерживать нормальную температуру тела.

Кроме этого, важно следить за достаточным потреблением жидкости в холодное время года.

Многие люди испытывают сухость воздуха внутри помещений, а также недостаток жидкости в организме из-за сниженной чувствительности к жажде. Поэтому рекомендуется употреблять больше воды, натуральных соков, чая и супов, чтобы избежать обезвоживания и поддержать здоровое функционирование организма.

В заключение, питание в осенне-зимний период должно быть разнообразным и сбалансированным, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми питательными

веществами. Употребление сезонных овощей и фруктов, богатых углеводами и витаминами, а также контроль за достаточным потреблением жидкости помогут поддерживать здоровье и иммунитет на высоком уровне в течение всего холодного периода.



Всемирная неделя рационального использования антибиотиков



С 18 по 24 ноября в Рогачевском районе пройдет Всемирная неделя рационального использования антибиотиков

В процессе лечения многие сталкиваются с такой проблемой, как резистентность организма к действию антибиотиков. Для многих такое заключение медиков становится реальной проблемой при лечении разного рода заболеваний. Резистентность - это устойчивость микроорганизмов к действию антибиотиков. В организме человека в совокупности всех микроорганизмов встречаются устойчивые к действию

антибиотика особи, но их количество минимальное. Когда антибиотик начинает действовать, вся популяция клеток гибнет или вовсе прекращает свое развитие. Устойчивые клетки к антибиотикам остаются и начинают активно размножаться. Такая предрасположенность передается по наследству. В организме человека вырабатывается определенная чувствительность к действию определенного рода антибиотиков, а в некоторых случаях и полная замена звеньев обменных процессов, что дает возможность не реагировать микроорганизмам на действие антибиотика. Также в некоторых случаях микроорганизмы и сами могут начать вырабатывать вещества, которые нейтрализуют действие вещества. Те микроорганизмы, которые имеют резистентность к определенному типу антибиотиков, могут, в свою очередь, иметь устойчивость к подобным классам веществ, схожих по механизму действия.

Проблема резистентности в данный момент приобретает эффект «эры постантибиотиков». Если ранее проблему устойчивости или невосприятости антибиотика решали путем создания более сильного вещества, то на данный момент такой возможности уже нет. Резистентность - это проблема, к которой нужно относиться серьезно. Самая главная опасность резистентности — это несвоевременное поступление в организм антибиотиков. Организм попросту не может немедленно среагировать на его действие и остается без должной антибиотикотерапии.

К основным факторам, приводящим к развитию резистентности к антибиотикам, относят: питьевая вода низкого качества; антисанитарные условия; бесконтрольное применение антибиотиков, а также их использование на животноводческих фермах для лечения животных и роста молодняка.

Чтобы побороть резистентность к антибиотикам, необходимо соблюдение некоторых условий:

- ✚ Назначение антибиотиков только при четкой клинической картине.
- ✚ Использование простейших антибиотиков при лечении.
- ✚ Применение кратких курсов антибиотикотерапии.
- ✚ Взятие микробиологических проб на эффективность действия конкретной группы антибиотиков.

Проблема резистентности на данный момент занимает довольно серьезное место среди методов лечения антибиотикотерапии. В процессе назначения

определенного типа антибиотиков врачом должен быть проведен весь спектр лабораторных и ультразвуковых исследований для постановки точной клинической картины. Только при получении этих данных можно переходить к назначению антибиотикотерапии. Многие специалисты рекомендуют назначать для лечения сперва легкие группы антибиотиков, а при их неэффективности переходить к более широкому спектру антибиотиков. Такая поэтапность поможет избежать возможного развития такой проблемы, как резистентность организма. Также не рекомендуется заниматься самолечением и употреблять бесконтрольно лекарственные препараты в лечении людей и животных.



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.

Быстрая ходьба - дорога к здоровью

Быстрая ходьба – это не только привычное передвижение, но и уникальный способ укрепления здоровья и поддержания оптимальной физической формы. Многие люди практикуют ее не только ради физического благополучия, но и в качестве медицинской профилактики. Ежедневные прогулки на свежем воздухе сопровождаются множеством положительных эффектов, способных повысить качество жизни и продлить ее длительность.

Польза быстрой ходьбы прослеживается на самых разных уровнях организма. Прежде всего, это отличный способ улучшить сердечно-сосудистую систему. Регулярная физическая активность в виде ходьбы способствует укреплению сердца и сосудов, повышает кровообращение и улучшает снабжение всех органов и тканей кислородом. Благодаря этому, риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается, а работоспособность сердечной мышцы повышается.

Второе важное преимущество быстрой ходьбы – это поддержание нормального уровня веса. Прогулки на скорости влияют на ускорение обмена веществ и сжигание излишков калорий. Регулярные тренировки в виде ходьбы помогают избавиться от лишнего веса, уменьшить объемы и моделировать фигуру. При этом, в отличие от других интенсивных видов спорта, ходьба более мягко воздействует на суставы и позвоночник, что делает ее доступной для людей с различными ограничениями и возрастными особенностями.

Быстрая ходьба также позитивно влияет на эмоциональное состояние и общую психологическую устойчивость. Физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые повышают настроение и снижают уровень стресса. Прогулки на свежем воздухе также способствуют расслаблению и отвлечению от повседневных забот, улучшают сон и общую качество жизни.

Не следует забывать и о пользе быстрой ходьбы для укрепления костно-мышечной системы. Регулярные тренировки помогают улучшить гибкость и координацию движений, укрепить мышцы ног, ягодиц, живота и спины. Это особенно важно для предотвращения остеопороза и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, быстрая ходьба представляет собой простой, доступный и эффективный способ поддержания здоровья. Ежедневные прогулки на скорости способствуют улучшению сердечно-сосудистой системы, поддержанию оптимального веса, повышению эмоционального благополучия и укреплению костно-мышечной системы. Они не только приносят организму ощутимую пользу, но и являются прекрасным способом провести время на природе и насладиться ее красотой.



Профилактика ОРИ и COVID-19

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 размешенных 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.

Необходимо помнить, что ношение медицинской маски может способствовать ограничению распространения респираторных инфекций.

Правила использования медицинской маски:

- ✚ 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 прикрыта 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.
- ✚ Многократную маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

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.

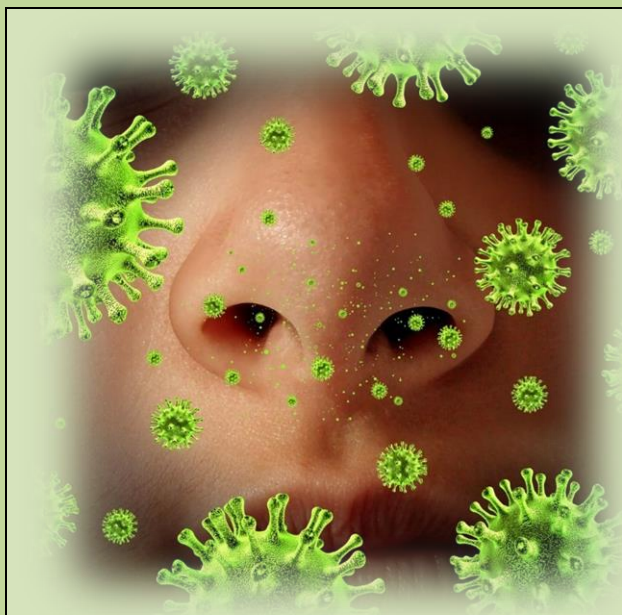
Из сказанного очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими. Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако необходимо подчеркнуть, что 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!

Ветряная оспа, инфекция по-прежнему рядом



Ветряная оспа, или ветрянка, является распространенным инфекционным заболеванием, вызванным вирусом *Varicella zoster*. Симптомы ветрянки включают высыпания в виде пузырей по всему телу, зуд, лихорадку и общее недомогание. Это заболевание чаще всего поражает детей, однако взрослые также могут быть подвержены инфекции. Период инкубации ветрянки составляет примерно 10-21 день, после чего начинают проявляться первые симптомы. Однако до этого момента вирус остается контагиозным, что означает, что он может передаваться другим людям. Наиболее распространенный способ передачи - воздушно-капельный путь, когда инфицированный человек кашляет или чихает вблизи здорового.

Высыпания, характерные для ветряной оспы, обычно начинают появляться на лице и туловище, затем распространяются по всему телу. Вначале они выглядят как покраснения, которые затем превращаются в волдыри. Эти волдыри могут вызывать зуд и дискомфорт, и иногда они могут быть такими многочисленными, что покрывают все тело.

У детей ветряная оспа, как правило, протекает более легко, чем у взрослых. Иногда у детей могут возникнуть осложнения, такие как воспаление легких или головного мозга. В случае осложнений необходима медицинская помощь.

Лечение ветрянки обычно направлено на облегчение симптомов. Врачи могут рекомендовать принимать антигистаминные препараты для снятия зуда, а также противовирусные препараты для ускорения заживления высыпаний. Важно помнить, что во время болезни необходимо предоставлять больному покой и избегать контакта с другими людьми, чтобы предотвратить распространение вируса.

Вакцинация является наиболее эффективным способом предотвращения ветрянки. Вакцина содержит ослабленный вирус, который способствует развитию иммунитета. Она рекомендуется для всех детей и взрослых, которые никогда не болели ветряной оспой. Вакцинация также может быть рекомендована для лиц, имеющих повышенный риск осложнений от ветрянки, таких как беременные женщины, пожилые люди и люди с ослабленной иммунной системой.

Ветряная оспа, несомненно, является серьезным заболеванием, однако современная медицина предоставляет нам инструменты для его профилактики и лечения. Благодаря вакцинации и своевременной медицинской помощи мы можем снизить риск осложнений и обеспечить быстрое выздоровление.



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**