



**ГОРОД РОГАЧЕВ-
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД**

**Февраль 2021
Выпуск № 2**



Информационный бюллетень

**Государственное учреждение
«Рогачевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»**



В этом номере:

-  **Об иммунизации против коронавирусной инфекции (COVID-19).....стр.2-3**
-  **ОРИ - самые распространенные болезни среди людейстр.4**
-  **Как питаться, если человек инфицирован COVID-19?.....стр.5-6**
-  **О пользе молока для организма человекастр.7-9**
-  **1 марта – Международный день борьбы с наркоманиейстр.10-11**

Об иммунизации против коронавирусной инфекции (C0VID-19)

В январе 2020 власти Китая информировали Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ) о вспышке неизвестной пневмонии в городе Ухань.

Коронавирусы - семейство из более чем 30 вирусов, которые были впервые выделены в 1965 году. Коронавирусы поражают людей, домашних животных, свиней, крупный рогатый скот, птиц и способны провоцировать поражение дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы.

От человека к человеку инфекция передается воздушно-капельным и контактным путем. Поскольку симптомы инфекции похожи на многие другие респираторные заболевания, необходим дополнительный скрининг.



Основные симптомы инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV – повышение температуры тела, кашель, одышка, общее недомогание



Нужно ли делать прививку коронавирусной инфекции (C0VID-19)?

Нужно, потому что это серьезное заболевание, опасное развитием осложнений – пневмоний, инсультов, тромбозов 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 C0VID-19. И если привитой человек все-таки заболеет, то заболевание не будет протекать в тяжелой форме, у него не разовьются осложнения, приводящие к неблагоприятному исходу.



Общая характеристика Гам-КОВИД-Вак, Комбинированной векторной вакцины для профилактики коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2.

Вакцина получена биотехнологическим методом, при котором не используется патогенный для человека коронавирус SARS-CoV-2. Препарат состоит из двух компонентов: компонент I и компонент II. В состав компонента I входит рекомбинантный аденовирусный вектор на основе аденовируса человека 26 серотипа, в состав компонента II входит вектор на основе аденовируса человека 5 серотипа.

Биологический смысл использования вакцинного препарата Гам-КОВИД-Вак основан на возможности рекомбинантных аденовирусных частиц вызывать иммунный ответ в организме и обеспечивать защитные титры антител,

способные нейтрализовать вирус SARS-CoV-2 при его попадании в организм человека.

Вакцина стимулирует формирование гуморального и клеточного иммунитета в отношении коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2.

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 °C и т.д.).

ОРИ - самые распространенные болезни среди людей

Самыми распространенными болезнями среди людей являются острые респираторные заболевания. **Острые респираторные инфекции (ОРИ)** – это группа заболеваний, характеризующиеся коротким инкубационным периодом, лихорадкой и интоксикацией, поражением различных отделов дыхательных путей.

Возбудителями ОРИ являются различные бактерии, вирусы, грибы. В основном они поражают верхние дыхательные пути (нос, глотку, гортань, трахею), однако в зависимости от особенностей возбудителя инфекции могут поражаться бронхи и легкие. Каждый из видов ОРИ имеет своего возбудителя и свои особенности протекания.

На земле не найдется человека, который бы не болел ОРИ. С ОРИ связано 30-50% потерь рабочего времени у взрослых и 60-80% пропусков школьных занятий у детей.

К сожалению, ОРИ могут поражать одного и того же человека в течение «простудного сезона» не единожды.

Источником инфекции выступает больной человек, который выделяет возбудителей ОРИ в окружающую среду, и поэтому он опасен для окружающих. Кроме того, источником инфекции могут быть носители, которые более длительно и активно распространяют возбудителей среди восприимчивых лиц.

Путь передачи ОРИ - воздушно-капельный. Во время кашля, чихания, в составе образующегося аэрозоля микроорганизмы из дыхательных путей больного (носителя) попадают в воздух, а с воздухом - в органы дыхания лиц, которые контактируют с больным.

При возникновении симптомов ОРИ необходимо:

- ✚ проконсультироваться с врачом;
- ✚ оставаться дома до исчезновения симптомов;
- ✚ как можно больше отдыхать;
- ✚ пить больше жидкости во избежание обезвоживания;
- ✚ прикрывать нос и рот при кашле и чихании салфеткой;
- ✚ как можно чаще мыть руки водой с мылом;
- ✚ носить маску, если больной находится в одном помещении с другими членами семьи.

В период сезонного подъема ОРИ для повышения сопротивляемости организма ОРИ рекомендуется:

- ✚ применять препараты, способствующие повышению иммунитета (витамины С, А и группы В), а также адаптогены растительного происхождения;
- ✚ базисные оздоровительные мероприятия: закаливание, профилактическое ультрафиолетовое облучение;
- ✚ в период эпидемий необходимо избегать большого скопления людей, стараться больше гулять на свежем воздухе, чаще проветривать помещения, не переохлаждаться;
- ✚ избегать стрессовых ситуаций, угнетающие иммунную систему.



Как питаться, если человек инфицирован COVID-19?

Организм заболевшего человека работает в стрессовом режиме, и чтобы его поддержать, лечение осуществляется не только медикаментозно, но и диетологически. На любом этапе, будь это острое заболевание или уже выздоровление, принимаемая пища не должна вызывать у организма дополнительный стресс.



Питание на каждом этапе развития патологического процесса имеет свои особенности. Когда организм только заболевает, ему требуются питательные вещества, позволяющие поддержать иммунную систему в борьбе с инфекцией. Следует сделать свой рацион разнообразнее. Так как наш иммунитет имеет белковую природу, необходимо позаботиться о том, чтобы в рационе ежедневно присутствовали мясные, рыбные, молочные продукты, яйца, бобовые, орехи, цельнозерновые крупы. Рыбу следует включать в рацион 2-3 раза в неделю. Это не только источник высококачественного белка, микроэлементов, витаминов, но и незаменимых жирных кислот Омега-3, обладающих противовоспалительным действием. Также источниками полиненасыщенных жирных кислот являются растительные масла. Овощи, фрукты, ягоды, семена обеспечат организм клетчаткой, витаминами, минералами, микроэлементами и создадут благоприятные условия для работы нормальной микрофлоры кишечника — это необходимо для формирования иммунитета.

При дальнейшем развитии болезни, питание должно быть направлено на выведение токсинов, увеличение сопротивляемости организма инфекции. Одно из главных требований в острый период - легкая усвояемость пищи. Это позволяет не перегружать работой организм, силы которого сосредоточены на борьбе с болезнью. Этого позволяет добиться частый дробный прием пищи, приготовленной на пару, в духовке и другими щадящими методами, позволяющими максимально сохранить полезные свойства и увеличить биодоступность пищи.



Следует обратить особое внимание на питьевой режим. Если нет противопоказаний или иных предписаний лечащего врача, необходимо принимать жидкость в количестве 30-40 мг/кг массы тела в сутки, учитывая всю жидкость в рационе. Это может быть чистая питьевая

вода, можно с добавлением соков, морсы, чай с добавлением мяты, шалфея, шиповника, липы, меда. Следует исключить газированные, слишком холодные или слишком горячие напитки.



Важно! В период острой интоксикации нельзя употреблять алкоголь. Противопоказаны копчености, пряности, острые и жареные блюда, продукты, содержащие грубую клетчатку. Употребление продуктов, вызывающих брожение в кишечнике, может ухудшить самочувствие пациента.

После окончания острого периода болезни рацион по-прежнему остается щадящим, но спектр продуктов расширяется. Задача питания на этом этапе - восстановление организма. Важно уделять внимание налаживанию работы

кишечника, баланс работы которого может быть нарушен из-за приема антибактериальных средств и других медикаментов. В рацион ежедневно должны включаться продукты и блюда, стимулирующие восстановление нормальной микрофлоры кишечника. Это кисломолочные продукты, овощи, фрукты, ягоды, злаки, семена.

По-прежнему необходимо беречь пищеварительную систему от стресса, исключая копчености, консервы и соленья, пряности, газированные напитки, жареные блюда и фастфуд.

Дальнейшее питание человека должно быть направлено на восстановление микрофлоры кишечника и стимулирование иммунной системы. Следует постепенно расширять рацион. Питание по-прежнему частое и небольшими порциями. Реабилитация может занять 2-3 месяца.



О пользе молока для организма человека.



1. Насыщает организм белком 1 стакан молока (200 мл) содержит почти 7 граммов белка. Молочный белок содержит множество ценных аминокислот, которые используются организмом в качестве «строительного материала». Согласно исследованиям, белки необходимы для роста и размножения всех клеток, регуляции деятельности иммунной системы, повышения устойчивости организма к различным инфекционным агентам вирусной или бактериальной этиологии. Ученые утверждают, что белок особенно важен в период интенсивных физических или умственных нагрузок. Также он необходим спортсменам для увеличения мышечной массы. Молоко содержит два основных типа протеинов: казеин (70-80%) и сывороточный белок (20-30%). Оба относятся к классу высококачественных. В состав сывороточного белка входят такие незаменимые аминокислоты (их организм не может синтезировать самостоятельно): валин; лейцин; изолейцин. При их недостатке в организме развивается значительный комплекс нарушений: от хронической усталости и снижения иммунитета до серьезного дистрофического поражения внутренних органов.

2. Поддерживает здоровье опорно-двигательной системы Употребление коровьего или козьего молока издревле связывают со здоровьем костей. Молоко содержит кальций, калий, фосфор, витамин K2, а также много белка. Именно данные компоненты обеспечивают нормализацию минерального обмена в костной ткани, снижают риск развития остеопороза и переломов. Подобная особенность крайне важна для мужчин и женщин старше 50 лет ввиду прогрессирующих инволютивных изменений опорно-двигательного аппарата. В молоке также содержится



витамин D и магний – элементы, повышающие биологическую доступность кальция в кишечнике. Следовательно, при различных заболеваниях костной системы рекомендуется принимать препараты кальция именно с молочными продуктами. Итальянские учёные доказали, что низкий уровень потребления молока и молочных продуктов напрямую связан с развитием остеопороза, а также ряда сердечно-сосудистых заболеваний (артериальной гипертензии). Схожие результаты описывают польские учёные. Молоко, ввиду укрепления костной ткани и высокого содержания кальция, благотворно воздействует на тонус и обмен веществ в скелетных мышцах. Мышечная ткань работает более активно, в процессе сокращения укрепляются ткани связок и сухожилий. Таким образом, молоко способствует поддержанию здоровья всей опорно-двигательной системы, существенно снижает риск развития остеопороза и переломов, особенно у лиц старших возрастных групп.

3. Помогает нормализовать массу тела. Согласно, последним данным, регулярный прием молока и низкокалорийных молочных продуктов снижает риск развития ожирения и способствует похудению. Одно из крупных научных исследований выявило, что употребление молока обеспечивает надёжную профилактику ожирения (при исходно нормальной массе тела) у лиц среднего и пожилого



возраста. Важно отметить, что даже высокое содержание жира в напитке не оказывает негативного воздействия на обмен липидов в организме человека. По информации австралийских учёных, потребление молока способствует быстрому насыщению желудка и развитию чувства сытости. Напиток ускоряет секрецию пищеварительных соков поджелудочной железы, что улучшает процессы пищеварения и значительно повышает энергетическую ценность поступающей в организм пищи. Молоко можно употреблять по утрам на завтрак, а также на ночь. В молоке содержится значительное количество конъюгированной линолевой кислоты, которая способна повышать скорость расщепления адипоцитов для различных энергетических нужд организма и блокировать отложение новых порций жира. Добавление цельного молока в рацион предотвращает развитие ожирения, способствует «сжиганию» лишних отложений жировой ткани.

4. Снижает риск развития онкологических заболеваний. В последнее время широкое распространение получил колоректальный рак – злокачественная опухоль толстой и (или) прямой кишки. Научные исследования демонстрируют, что прием цельного козьего или коровьего молока значительно снижает риск развития колоректального рака. Например, учёные из Великобритании утверждают, что потребление молока, а также ряда других молочных продуктов (за исключением сыра), приводит к снижению риска развития колоректального рака на 7,5 – 10%. При этом основную роль играют не только антиоксидантные вещества, но и кальций. По мнению ученых, прием кальция не только снижает частоту появления злокачественной опухоли, но и существенно понижает вероятность развития рецидивов. Кроме описанных веществ в состав молока входит витамин D. Согласно исследованиям, проведённым во Франции, частота колоректального рака обратно пропорциональна концентрации витамина D в плазме крови. Молочные жиры, по

информации австралийских ученых, содержат ряд антиканцерогенных компонентов (эфирные липиды, масляная и линолевая кислоты, сфингомиелин), которые блокируют злокачественное деление клеток. Исследования, проведённые «в пробирке», демонстрируют, что описанные вещества блокируют пролиферацию злокачественных клеток, вызывают апоптоз, предотвращают появление паранеопластических процессов в организме. Регулярное употребление молока снижает частоту развития заболеваний онкологического профиля и повышает продолжительность жизни пациента при наличии рака в анамнезе.



5. Поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы. Как уже было сказано, молоко укрепляет клетки мышечной ткани и способствует снижению объёма жировой ткани в организме. Подобные свойства уменьшают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно данным научных исследований, потребление молока обратно связано с общим риском появления заболеваний кардиологического профиля, однако не оказывает влияния на общую смертность и продолжительность жизни. Важно отметить, что напиток способствует повышению концентрации липопротеидов с высоким (полезные) и низким (вредные) удельным весом, снижает общий холестерин (за счёт угнетения образования триацилглицеридов). Описанные воздействия

являются предметом множественных научных споров, но скорее положительно влияют на организм человека, чем отрицательно. Молоко снижает частоту встречаемости заболеваний кардиологического профиля, но не оказывает влияние на смертность от них и продолжительность жизни.

6. Способствует профилактике сахарного диабета II типа Молочные продукты (за счёт активации липолиза) повышают чувствительность инсулиновых рецепторов, расположенных на поверхности клеток жировой и мышечной ткани, а также нормализуют обмен глюкозы и инсулина. Работники Университета Сучжоу (Китай) утверждают, что ежедневное добавление молока с низким содержанием жира в рацион обеспечивает надёжную профилактику сахарного диабета II типа. Молоко снижает риск появления сахарного диабета II типа и прочих нарушений обмена глюкозы в организме (гипергликемия натощак, нарушение толерантности к глюкозе).

7. Укрепляет зубы Молоко – один из главных источников кальция и фосфора для организма человека. До 99% кальция депонируется в костной ткани и эмали зубов. Зарубежные исследования обнаружили, что у детей, в диете которых отсутствует молоко (по различным причинам), чаще встречается кариес, выше риск



преждевременного выпадения зубов и более слабые дёсна. Употребление молока – один из способов укрепления зубов и десен, общего поддержания здоровья полости рта.

1 марта – Международный день борьбы с наркоманией



Ежегодно в нашей республике 1 марта отмечается Международный день борьбы с наркоманией.

Проблема наркомании является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для общества в целом. Это обусловлено тяжелыми медицинскими и социальными последствиями злоупотребления психоактивными веществами, среди которых на первом месте находятся характерные изменения личности. К негативным медицинским

последствиям относятся: наличие ряда соматических заболеваний у пациентов, распространение ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитов В и С, преждевременная смертность. К негативным социальным последствиям наркомании относятся: низкий процент трудовой занятости, высокая частота криминогенного поведения и судимостей, нарушения семейных связей.

В Республике Беларусь под наблюдением врачей психиатров-наркологов находится более 15 тысяч пациентов, которые употребляют наркотические средства. Среди употребляемых наркотических средств по-прежнему доминируют опийные наркотики, каннабиоиды, психостимуляторы.

В последние годы «модным» среди молодежи стало употребление курительных смесей «Спайсов». Прием «Спайсов» приводит к мгновенному развитию наркотической зависимости. При одно- или двукратном их употреблении развивается психологическая зависимость, а при употреблении в течение 2 месяцев и больше развивается физическая зависимость.

Вместе с тем, данные официальной статистики не в полной мере отражают реальную картину распространенности наркомании. Часть наркопотребителей не попадает в поле зрения медицинских работников и представляет собой скрытую группу.

Общими признаками употребления наркотиков и наркотической зависимости являются:

- ✦ длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки;
- ✦ неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения;
- ✦ отрешенный взгляд;
- ✦ часто - неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук;
- ✦ темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков»;
- ✦ осанка чаще сутулая; невнятная, «растянутая» речь;
- ✦ неуклюжие, замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
- ✦ явное стремление избегать встреч с представителями властей;
- ✦ раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы; следы от уколов.

Наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно, и следы нужно искать во всех областях тела, не исключая кожи на голове под волосами, часто следы уколов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые тяжи по ходу вен.

Люди принимающие наркотики, ошибочно полагают, что это поможет преодолеть им массу проблем. В конечном итоге наркотики сами становятся проблемой. Как бы ни было трудно смотреть в лицо трудностям, последствия приема наркотиков всегда будут хуже, чем та проблема, которую человек пытается решить с их помощью.

Профилактикой наркомании является правильное воспитание детей и молодежи в семье и обществе. Не замалчивание этой проблемы, а ее широкая огласка. Общество должно воздвигнуть барьер, которым будет вера, любовь к близким людям и человечеству вообще, нравственные принципы, честь и достоинство, неприятие употребления наркотиков, знание последствий их употребления. Необходимо развивать у детей и молодежи самоуважение, самосохраняющее поведение, хобби, разнообразные интересы, любовь к окружающему миру, стремление вести здоровый образ жизни, умение думать и отстаивать свою точку зрения, умение сделать правильный выбор и, когда надо, сказать «нет».

Республика Беларусь четко определила свою позицию и меры в отношении борьбы с наркопотреблением в полном соответствии с международными рекомендациями. В первую очередь, законодательно регламентированное жесткое наказание за хранение, распространение и употребление наркотических веществ. Кроме того, обеспечена широкая доступность медицинской помощи лицам, употребляющим наркотики на всех этапах.

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

Автор: Людмила Кравцова, врач-валеолог
Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно