



ГОРОД РОГАЧЕВ-  
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Май 2022  
Выпуск № 5



# Информационный бюллетень

Государственное учреждение  
«Рогачевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»



## В этом номере:

- ✚ 5 мая Всемирный день гигиены рук.....стр.2-3
- ✚ Бронхиальная астма, профилактика.....стр.4
- ✚ 15 мая – Международный день семьи.....стр.5
- ✚ 16 мая– День памяти людей умерших от СПИДа.....стр.6
- ✚ 31 мая – Всемирный день без табака.....стр.7-9

## 5 мая - Всемирный день гигиены рук



Острые кишечные инфекции (далее – ОКИ) – группа инфекционных заболеваний, вызванных различными микроорганизмами (бактериями, вирусами), проявляющаяся расстройствами пищеварения и симптомами обезвоживания. ОКИ широко распространены во всем мире.

К ОКИ относятся: дизентерия, сальмонеллез, гастроэнтерит, вирусный гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной

тиф и паратифы.

В последние годы возросла роль вирусов в возникновении острых кишечных инфекций: ротавирусы, норовирусы, энтеровирусы, на долю которых приходится около 30% из общего числа зарегистрированных случаев.

ОКИ встречаются в любое время года: бактериальные кишечные инфекции – наиболее часто регистрируются в теплое время года; вирусные кишечные инфекции – в холодное время года.

Причинами пищевых отравлений и инфекционных заболеваний, передающихся с пищей, являются нарушения технологии приготовления блюд, условий хранения и сроков годности пищевых продуктов, несоблюдение правил личной гигиены.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекций являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студни и др. На поверхности плохо вымытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций.

Пищевой путь передачи возбудителей также реализуется через загрязненную воду. В жаркие месяцы большую осторожность должны проявлять все, кто выезжает отдыхать за город - всегда следует брать с собой запас кипяченой воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными



с собой запас кипяченой воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными

источниками. Купленные на рынках овощи и фрукты необходимо промывать кипяченой водой. Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере при заглатывании воды.

С момента попадания возбудителя до появления первых признаков болезни проходит от 6 часов до 7 дней. Появляются схваткообразные боли в животе, тошнота, рвота от 3 раз в сутки и более, повышается температура тела до 37°C - 38°C, появляется диарея (иногда до 10-15 раз за день), изредка возникает обморочное состояние и отмечаются судороги мышц, в тяжелых случаях – выраженная интоксикация и обезвоживание, которое наиболее опасно для маленьких детей.

### **Что нужно делать, чтобы избежать заболевания?**

1) своевременно и тщательно мыть руки с мылом (перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы). Если нет такой возможности – протирать антисептическими салфетками, гелями, лосьонами и т.д.

2) овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – ополаскивать кипяченой водой;

3) не приобретать продукты в местах несанкционированной торговли, сомнительного качества, с истекшим сроком годности;

4) использовать отдельные доски и ножи для разделки сырого мяса и готовых к употреблению продуктов;

5) подвергать тщательной и равномерной тепловой обработке (варка, прожаривание) продукты животного происхождения;

6) хранить в холодильнике отдельно и в индивидуальной упаковке продукты сырые и готовые к употреблению (правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами);

7) соблюдать сроки годности и температурный режим хранения продуктов и блюд;

8) хранить яйца в холодильнике, перед приготовлением тщательно мыть;

9) не употреблять для питья воду из открытых источников, использовать бутилированную или кипяченую воду;

10) на кухне соблюдать чистоту, не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов;

11) при выезде на природу, с собой брать заранее вымытые овощи и фрукты, продукты с длительным сроком хранения, не требующие для хранения условий холодильника.

12) купаться только в установленных для этого местах. При купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.



## Бронхиальная астма, профилактика



Бронхиальная астма – это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, характеризующееся нарушением проходимости бронхов. Как следствие – затруднение дыхания, постоянный кашель, подверженность простудным заболеваниям и снижение качества жизни.

К внутренним факторам риска бронхиальной астмы относят отягощенную наследственность и аллергическую предрасположенность, к внешним - бытовые аллергены (домашняя пыль); шерсть животных, перо птиц; грибковые, пыльцевые, пищевые аллергены; лекарственные средства, химические вещества (особенно

лаки и краски); курение (пассивное и активное).

Провоцируют обострение астмы вирусные респираторные инфекции, физическая и психоэмоциональная нагрузка, сильные стрессы, изменение метеоусловий, экологические воздействия (ксенобиотики, табачный дым, резкие запахи), непереносимые продукты, парфюмерия.

Не у всех больных симптомы одинаковы. Больной может не иметь симптомов или иметь различные симптомы в разное время, они могут быть слабыми или сильными. Наиболее распространенными симптомами являются: кашель, особенно приступообразный по ночам, кашель может быть постоянным и мучительным. Состояние может ухудшаться на холодном воздухе, после физической нагрузки, а также по ночам;

свистящее дыхание (при выдохе); сдавливание и тяжесть в груди: иногда дыхание может быть очень ограничено, больной попросту не может нормально вдохнуть; удушье: оно лежит в основе одышки: астма приводит к сужению дыхательных путей, после чего затрудняется прохождение воздуха и учащается дыхание. Обострение может проявляться несколькими внезапными приступами удушья, а может развиваться постепенно, в течение нескольких дней и недель. Приступы удушья или кашля появляются на фоне здорового состояния.

Диагноз бронхиальной астмы устанавливают по оценке клинических симптомов, тщательному анализу данных истории заболевания, наличию аллергических заболеваний у членов семьи, сопутствующей пищевой или лекарственной аллергии. Дополнительно определяется функция внешнего дыхания, наличие в крови антител, участвующих в аллергических реакциях, вне обострения заболевания проводятся аллергопробы.

При подтверждении диагноза назначается лечение. Объем и длительность лекарственной терапии зависит от степени тяжести бронхиальной астмы и возраста больного. Медикаментозное лечение астмы направлено на уменьшение и/или предотвращение возникновения симптомов болезни и уменьшение их тяжести. Лечение должно быть длительным (от нескольких месяцев до нескольких лет) и непрерывным. Важно знать, что, перерыв в лечении приводит к потере уже достигнутого результата.

Медикаментозное лечение сочетают с массажем грудной клетки, дыхательной гимнастикой, лечебной физкультурой. Важна физическая активность: она помогает больному не только поддерживать хорошую физическую форму, но и придает уверенность в себе, поднимает настроение. Наиболее полезны при бронхиальной астме те упражнения, которые развивают силу, выносливость и гибкость (аэробика, ходьба, бег, танцы, плавание, езда на велосипеде).

Больные бронхиальной астмой должны всегда помнить, что эту болезнь нельзя полностью вылечить, а можно лишь добиться длительной и стойкой ремиссии. Поддержание нормальной вентиляционной функции легких, обеспечение максимально возможного качества жизни и предотвращения ранней инвалидности больного можно достичь только при желании, активном и грамотном участии самого больного в процессе лечения, в тесном взаимодействии с лечащим врачом.

## 15 мая – Международный день семьи



Семья – это неотъемлемая часть общества, которая способствует формированию гармоничной личности. Без неё человек становится одиноким, оторванным от общества. Международный день семьи учрежден Генеральной Ассамблеей ООН в 1993 году и отмечается ежегодно 15 мая. Проведение этого дня призвано обратить внимание общественности разных стран на многочисленные проблемы семьи.

Являясь социальной группой, каждая семья, несомненно, имеет свои ценности и традиции. Они формируют у маленького человека понимание роли семьи, ее значимости и уникальности. Именно в окружении близких дети учатся правильно выражать свои чувства, доброту и щедрость, уважение и ответственность за свои поступки, любовь, доверие и честность.

Социальная поддержка семей при рождении и воспитании детей – одно из ключевых направлений государственной политики Республики Беларусь. В стране сформирована

система правовых гарантий и социальных льгот семьям, воспитывающим детей, являющаяся одной из наиболее стабильных среди стран Содружества Независимых Государств.

Главной задачей государства является формирование в обществе модели благополучной, успешной семьи с двумя и более детьми, способной к духовно-нравственному саморазвитию и самореализации. Семья как основной элемент общества была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и развития.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь предлагает со своей стороны полный спектр услуг для сохранения здоровья матери и ребенка. Однако высокий уровень медицины не снимает с каждого белоруса обязанность следить за состоянием собственного здоровья, ответственно относиться к материнству и отцовству.

Наряду с созданием государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирования высокого спроса на личное здоровье важной задачей системы здравоохранения является создание условий для укрепления здоровья населения, в том числе репродуктивного.

По результатам анкетирования среди населения Гомельской области у порядка 69% опрошенных преобладает теплая, душевная, дружеская атмосфера в семье. Отношения строятся на равных, все проблемы решаются совместно в 53% семей.

Наиболее важными воспитательными целями в семье признаны следующие: здоровье (60%), хорошая учеба (35%), приспособленность к жизни (35%), прилежание и дисциплина (34%).

Создание семьи и воспитание ценностей – тяжелая задача. Она требует большой самоотдачи и кропотливого многолетнего труда. Именно в семье закладываются такие качества, как верность своим идеалам, друзьям и родственникам, преданность своему отечеству, любовь и вера, доброта и щедрость, ответственность и взаимопомощь, уважительное отношение не только к старшим, но и ко всем окружающим. Простые правила и моральные устои, формируясь в пределах родного дома, переносятся затем и в общество. Семейные ценности формируют культуру человека, делают общество более гуманным.

Семья – источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек. Благополучие семьи – вот мерило развития и прогресса страны.

## 16 мая – День памяти людей умерших от СПИДа



Ежегодно в третье воскресенье мая вспоминают людей, умерших от СПИДа. С начала мировой эпидемии в разных странах от сопутствующих СПИДу болезней умерли более 35 млн. человек.

Впервые Международный день памяти людей, умерших от СПИДа (World Remembrance Day of AIDS Victims) отметили в американском Сан-Франциско в 1983 году. Через несколько лет появился символ движения против этой болезни. Им стала красная ленточка, приколотая к одежде, а также разноцветные полотна - квилты, сшитые из лоскутков ткани в память о людях, умерших от СПИДа. Эти атрибуты

придумал в 1991 году художник Фрэнк Мур. И в настоящее время в этот день неравнодушные люди прикрепляют к своей одежде красные ленточки.

Согласно статистке Всемирной организации здравоохранения, на планете живет более 42 миллионов человек, инфицированных вирусом иммунодефицита (ВИЧ), и каждый день эта цифра увеличивается на 14–15 тысяч. Более 21 тысячи людей живут с ВИЧ в Республике Беларусь.

Сегодня ВИЧ-инфекция — это хроническое заболевание, требующее к себе особого внимания. Благодаря достижениям современной медицины ВИЧ-инфекцию, при условии ранней диагностики и своевременно назначенному лечению, удастся контролировать. В то же время в некоторых странах люди, живущие с ВИЧ, не имеют доступа к лечению и ежедневно сталкиваются с проблемами ВИЧ-стигмы и нарушения прав человека.

Международный день памяти людей умерших от СПИДа обозначен темой информационной кампании Всемирного дня «Ноль Дискриминации» - «ДЕЙСТВУЙ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ДИСКРИМИНАЦИОННЫЕ ЗАКОНЫ». Присоединяясь к глобальному движению выполнения обязательств по сдерживанию темпов распространения ВИЧ-инфекции миллионы неравнодушных людей 16 мая примут участие в различных мероприятиях во имя снижения стигмы в отношении людей, живущих с ВИЧ, улучшения доступа к лечению и услугам, увеличения ресурсов и обеспечения вовлеченности в активные действия.

Международный день напоминает о тех, кто больше всего пострадал от эпидемии ВИЧ, включая людей, живущих с ВИЧ, (в том числе представителей ключевых групп повышенной уязвимости), их родных и близких, которые сегодня должны быть во главе движения за право на жизнь и право на здоровье, за универсальные, всеобъемлющие и устойчивые услуги по лечению, уходу и профилактике, а также за активизацию работы в области прав человека, снижения стигмы, социальной и экономической справедливости, и обеспечения вовлеченности в активные действия всех заинтересованных.

По многолетней традиции Беларусь в этот день присоединится к международному движению - в столице и областных центрах пройдут массовые мероприятия: акции по привлечению к тестированию на ВИЧ, информационные акции в учреждениях, на предприятиях, дискуссионные программы, лекции, викторины, выставки. Приглашаем всех неравнодушных людей присоединиться к международной акции 16 мая 2022 года.

## 31 мая – Всемирный день без табака



Ежегодно 31 мая ВОЗ и партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам политики по снижению уровней потребления табака. С 24 по 31 мая в рамках Единого дня здоровья будет проведена областная профилактическая акция «Беларусь против табака».

Всемирный день без табака проводится на фоне целого ряда глобальных инициатив и мероприятий, направленных на борьбу с табачной эпидемией, которая оказывает воздействие на общественное здравоохранение и является причиной смерти и страданий миллионов людей в мире.

Табачные изделия — это продукты, для изготовления которых используются в качестве сырья листья табака и которые предназначаются для курения, сосания, жевания или нюхания. В состав всех таких изделий входит никотин - психотропный компонент, вызывающий сильное привыкание.

Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире.

Табакокурение имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма – это одна из причин смерти, болезней и инвалидности большого числа людей. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков).

При сохранении нынешних тенденций в 21-м веке из-за него произойдет до одного миллиарда случаев смерти. Табак убивает до половины употребляющих его людей. Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек. Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев - среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 случаев — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

Вторичный табачный дым — это дым, заполняющий рестораны, офисы или другие закрытые помещения, где люди курят.

Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Вдыхание воздуха с табачным дымом называется пассивным курением. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Исследования показали, что опасность пассивного курения весьма реальна. Дым, струящийся от зажженной сигареты – это неотфильтрованный дым. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше

аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Для людей, работающих в сильно накуренном помещении, степень пассивного курения может достигнуть эквивалента 14 выкуренным сигаретам в день, что приближает их к обычному курильщику. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Пассивное курение опасно само по себе, однако, риски, связанные с ним, возрастают при нахождении в закрытом помещении.

Табачный дым раздражает верхние дыхательные пути. Сухость в носу, першение в горле, чихание — это лишь малая, поверхностная часть проблем. Постоянное раздражение слизистой носа может приводить к формированию вазомоторного ринита. Не многие знают, что проблемы с носовым дыханием имеют прямую связь с заболеваниями уха. Разбухшая или наоборот, чрезмерно сухая слизистая полости носа может приводить к тугоухости (евстахеиту). Астма вообще «любит» пассивных курильщиков — у них она развивается в пять раз чаще, чем у тех, кому повезло не сталкиваться с табачным дымом.

Нервная система при пассивном курении страдает не в меньшей степени. Пассивное курение дает о себе знать такими разнообразными проявлениями как бессонница, сонливость, возбуждение, лабильность настроения, снижение аппетита, изменение вкусовых ощущений, тошнота, слабость, головокружение.

Хроническое воздействие никотина как сосудистого токсина приводит к ишемической болезни сердца, атеросклерозу, гипертонии, стенокардии, инсультам и инфарктам. И курильщики, и окружающие их пассивные курильщики страдают от облитерирующего эндартериита — тяжелого заболевания.

Компоненты вторичного табачного дыма сушат слизистую глаз, вынуждают человека чаще моргать, вызывают слезотечение, приводят к сужению сосудов и, как следствие, к нарушению трофики роговицы. Табачный дым — сильный аллерген, и он является одной из причин, вызывающих аллергический конъюнктивит (иногда он развивается как отдельное заболевание, иногда протекает одновременно с аллергическим ринитом).

Пассивное курение оказывает мощное влияние на репродуктивную систему, в частности у женщин — менструальный цикл становится короче, чем у некурящих женщин. Это может стать причиной снижения способности к зачатию. Раннее яичниковое истощение типично для курящих женщин, однако, при пассивном курении синдром истощенных яичников также не является редкой находкой.

Курить ли при вынашивании ребенка — решать, по большому счету, самой женщине. И ей же нести ответственность в случае развития у ребенка осложнений, связанных с курением. А вот когда беременная вынуждена вдыхать дым сигарет курящих

домочадцев — это уже можно расценивать как преднамеренное нанесение вреда ей и ребенку!

Пассивное курение во время беременности становится причиной таких патологических состояний как: высокий риск преждевременных родов, низкий вес плода

при рождении, повышенный риск синдрома внезапной детской смерти, атопический дерматит у ребенка.

Если взрослые еще могут как-то постоять за себя, то безнаказанно дымить в присутствии детей позволяют себе многие. У многих курильщиков существует даже формальный акт «успокоения совести» — помахнуть рукой, разгоняя дым, когда к курильщику приближается ребенок. Толку от этого мало, а вот вреда от пассивного детского курения — очень много.

Бич современных младенцев — различные аллергические заболевания, чаще всего дерматит. Установлено, что курение матери во время беременности и/или пассивное курение беременной, а затем ребенка, являются одной из причин-провокаторов данного состояния.

Заболевания, связанные с табаком, являются одной из крупнейших угроз для общественного здоровья - ежегодно из-за употребления табака умирает более 7 миллионов человек. Но употребление табака является одной из основных предотвратимых причин неинфекционных заболеваний (НИЗ).

Искоренение курения - одна из эффективных мер оздоровления населения.

По данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением. Сокращение потребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году.

Необходимо, чтобы каждый человек мог дышать воздухом, свободным от табачного дыма.

Сегодня существует много методов и способов избавиться от этой пагубной привычки.

В Республике Беларусь помощь тем, кто решил «завязать» с сигаретой, оказывается на амбулаторной основе во всех областных учреждениях здравоохранения, оказывающих наркологическую (психиатрическую) помощь населению. В республике функционируют 8 специализированных кабинетов по лечению никотиновой зависимости. В учреждениях здравоохранения, в которых отсутствуют данные кабинеты - функциональные обязанности возложены на участковых врачей-психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов.

Если Вы не безразличны к Вашим близким - бросайте курить как можно скорее!

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

Автор: Людмила Кравцова, врач-валеолог

Ответственный за выпуск: Е.Г.Завишева