



ГОРОД РОГАЧЕВ-
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Май 2024
Выпуск № 5



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Рогачевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»



В этом номере:

- ✚ 1 мая Международный Астма-день.....стр.2
- ✚ 5 мая Всемирный день гигиены рук.....стр.3-4
- ✚ Корь и меры профилактики.....стр.5
- ✚ 15 мая – Международный день семьи.....стр.6
- ✚ Что нужно знать, выезжая в турпоездку..... стр.7
- ✚ 31 мая – Всемирный день без табака.....стр.8-10

1 мая - Международный Астма-день



Международный «Астма-день» отмечается в Республике Беларусь 1 мая по решению Всемирной организации здравоохранения. Основная цель этого дня – привлечь внимание широкой общественности к решению проблем пациентов с бронхиальной астмой и улучшению качества оказываемой им медицинской помощи.

Бронхиальная астма возникает из-за гиперчувствительности к раздражителям. Астма может быть связана как с наследственной предрасположенностью, так и с факторами окружающей среды, включая аллергические факторы или частыми инфекциями дыхательных путей.

Симптомы бронхиальной астмы могут отличаться у разных людей. Большинство больных испытывают первые симптомы в раннем возрасте. Тем не менее, астма может возникнуть у каждого человека в любом возрасте.

Симптомы могут быть различными: от небольшой затрудненности дыхания, свистящего дыхания и кашля до одышки, стеснения в груди и приступов удушья.

Необходимо, чтобы человек, страдающий бронхиальной астмой, и его семья обладали максимальными знаниями о заболевании. Вы должны точно знать, какие лекарства, когда и в каком количестве нужно принимать. Тщательно следуйте всем инструкциям. Научитесь правильно использовать ингалятор. Следите за тем, чтобы у вас всегда были под рукой все необходимые препараты.

Во время приступа астмы оставайтесь спокойны, несколько раз медленно вдохните и используйте ингалятор.

Удостоверьтесь, что в вашей семье есть еще кто-то, кроме вас, кто знает, где находятся необходимые лекарства, как, в каком количестве и в какой последовательности их принимать и что делать в экстренных случаях.

Регулярно посещайте врача для проведения исследований и оценки вашего состояния.

Профилактика бронхиальной астмы:

- ✚ знать точно, какие факторы могут спровоцировать приступ астмы, по возможности, избегать этих факторов;
- ✚ следить за чистотой в доме и устранить любые аллергены: пыль, шерсть животных, клещи, избегать сигаретного дыма, выхлопных газов;
- ✚ бросить курить, если вы курите;
- ✚ принимать все назначенные вам препараты, чтобы сократить частоту приступов;
- ✚ заниматься спортом, чтобы улучшить состояние сердца и легких.

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 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.



Корь и меры профилактики

Корь является самой распространённой на земном шаре и повсеместно встречающейся инфекцией. До появления вакцинации против кори это заболевание считалось «детской чумой», так как вызывало множественные случаи смерти среди больных детей, например, в России от кори и ее осложнений умирал каждый четвертый больной ребенок.

Согласно информационным сообщениям эпидемиологическая ситуация по кори продолжает осложняться. В настоящее время вспышки кори зарегистрированы в Российской Федерации, Казахстане, Узбекистане.

С начала 2023 года в России наблюдается активизация эпидпроцесса в Дагестане, Самаре, Санкт-Петербурге, Ленинградской и Московской областях, Краснодарском крае, в г. Москва.

В Рогачёвском районе заболеваемость корью не регистрировалась с 2019 года. Однако существует реальная угроза заноса данной инфекции на нашу территорию.

Корь – это острое вирусное инфекционное заболевание, характеризующееся острым началом, повышением температуры до 38°C и выше, обильными выделениями из носа, конъюнктивитом, кашлем, характерной пятнисто-папулёзной сыпью кожных покровов склонной к слиянию, пигментации и шелушению.

Справочно: В первые дни течение кори мало отличается от ОРВИ. На этой стадии можно заподозрить корь по белым пятнышкам на слизистой рта (их называют пятна Бельского–Филатова–Коплика).

Непосредственно коревая сыпь появляется на 5-й день заболевания: сначала она возникает на лице и шее, через день спускается на грудь, а потом и на ноги. Пациента преследует дикая слабость и разбитость. На борьбу с корью организм тратит огромное количество сил — и в течение полугода после болезни у человека будет существенно ослаблен иммунитет.

Корь – одно из самых контагиозных (то есть заразных) заболеваний. Если не болевший корью или не привитый человек общается с больным, то вероятность заражения корью приближается к ста процентам.

Справочно: Если в многоэтажке заболевает один человек, можно не сомневаться, что в течение нескольких дней он заразит всех соседей, у кого нет иммунитета.

Источником заболевания кори является только больной человек, выделяющий вирус в последние 2-3 дня инкубационного периода и до 3-5 дня после появления коревой сыпи. Наиболее заразен больной в катаральном периоде, когда особенно активно происходит передача вируса при кашле, чихании, слезотечении, разговоре и др.

Корь передаётся воздушно-капельным путём и поражает только человека. Заражение происходит при прямом контакте с больным корью.

Поскольку вирус кори не стоек во внешней среде он быстро погибает под действием солнечного света и ультрафиолетовых лучей.

Опасность кори заключается в возможном развитии постинфекционных осложнений. Наиболее распространённые из них - пневмония, отит, слепота, поражение слуха.

Самое эффективное и оправданное средство борьбы с корью - проведение профилактических прививок.

В Республике Беларусь прививка против кори входит в календарь профилактических прививок и проводится детям в возрасте 12 месяцев и 6 лет комплексной вакциной, содержащей вакцинные штаммы к вирусам кори, краснухи и эпидемического паротита.

В связи с осложнением эпидемиологической ситуации по заболеваемости корью в Российской Федерации и др. странах в ближайшее время по мере поступления вакцины в Гомельской области будет проведена подчищающая вакцинация против кори взрослого населения в возрасте 18-56 и старше не имеющих документальных сведений о вакцинации против кори, о перенесенной кори, или имеющих документальные сведения об 1 прививке против кори.

У лиц, получивших две прививки, формируется стойкий иммунитет, который надежно защищает привитых от заболевания.

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.

Что нужно знать, выезжая в турпоездку



Перед тем, как отправиться в путешествие, следует подумать, насколько состояние здоровья позволяет выехать в зависимости от погодных условий, условий питания, особенностей культурного отдыха. Посетите участкового врача поликлиники по месту жительства и получите его рекомендации относительно отдыха. С особым вниманием следует отнестись к рекомендациям врача больным хроническими заболеваниями, беременным и лицам с малолетними детьми. Перед поездкой следует сформировать и иметь при себе аптечку первой помощи, которая поможет при легких недомоганиях, сэкономит время на поиски лекарственных средств.

Жаркая погода приводит к значительному росту обращений к медицинским работникам. Особенно плохо переносят эту температурную аномалию лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, беременные и кормящие женщины, маленькие дети.

Во время путешествия необходимо соблюдать определенные правила и ограничительные меры проживания, питания и культурного отдыха.

- ✚ Для предупреждения солнечного и теплового ударов необходимо носить одежду из легких и натуральных тканей, летний головной убор, смазывать открытые участки кожи кремом от загара, увеличить количество потребления жидкостей и ограничить прием алкогольных напитков.
- ✚ Пейте до 2,5 – 3 литров жидкости в день. Отлично утоляют жажду морсы из клюквы, смородины и других ягод с кислинкой, кипяченая вода с соком лимона, зеленый чай, минеральная вода без газа. Кофе замените зеленым чаем.
- ✚ Ешьте сырые овощи и фрукты. Содержащаяся в них клетчатка укрепляет сосуды. Особенно полезны помидоры и томатный сок, богатые калием.
- ✚ Откажитесь от соленых, острых и копченых блюд.
- ✚ Необходимо строго соблюдать правила личной гигиены, в т.ч. гигиены рук. Перед едой и после посещения туалета следует всегда тщательно мыть руки с мылом, по возможности обработать их салфетками, пропитанными антисептиком для рук.
- ✚ Во избежание острых кишечных инфекций проверяйте сроки годности продуктов питания и условия их хранения. Перед употреблением обязательно мойте овощи и фрукты.
- ✚ Если Вы водитель, но у Вас проблемы со здоровьем, откажитесь на это время от длительных поездок. Не оставляйте в закрытом салоне автомобиля детей и животных во избежание у них теплового удара.
- ✚ Если чувствуете головокружение – смочите затылок или подержите руки до локтя под холодной водой, умойте лицо.
- ✚ Откажитесь от курения! Температура горения сигареты + 6000!

Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!

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.

Табакотурение 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 тубоотиту (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» — помахать 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: Ю.С.Петрович