



ГОРОД РОГАЧЕВ-
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Апрель 2025
Выпуск № 4



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Рогачевский районный центр
гигиены и эпидемиологии»



В этом номере:

- ✚ Сахарный диабет как фактор риска БСК.....стр.2
- ✚ Паводок и острые кишечные инфекциистр.3
- ✚ Пресс-релиз 7 апреля - Всемирный день здоровья.....стр.4
- ✚ 17 апреля– Всемирный день гемофилии.....стр.5
- ✚ Клещи не дремлют.....стр.6
- ✚ Что это за болезнь – EVALI..... .стр.7
- ✚ Курить или жить.....стр.8
- ✚ Как правильно питаться весной.....стр.9

Сахарный диабет как фактор риска БСК

Сахарный диабет - это хроническое заболевание, характеризующееся повышенным уровнем сахара в крови. Это состояние вызвано недостаточным количеством инсулина в организме или низкой чувствительностью клеток к этому гормону. Симптомы сахарного диабета включают постоянную жажду, частое мочеиспускание, усталость, изменение веса, проблемы с зрением и замедленное заживление ран. Неконтролируемый сахарный диабет может привести к



серьезным осложнениям, таким как заболевания сердца, почек, нервной системы и глаз. Лечение сахарного диабета включает в себя соблюдение диеты, физическую активность, прием лекарств и регулярный контроль уровня сахара в крови. Важно своевременно обращаться к врачу и следовать его рекомендациям для предотвращения осложнений и обеспечения качественной жизни. Сахарный диабет - это хроническое заболевание, которое развивается из-за недостаточного количества инсулина в организме или из-за некорректного использования имеющегося инсулина. Причины сахарного диабета могут быть разные, но основные из них включают в себя генетическую предрасположенность, избыточное потребление углеводов, неактивный образ жизни и ожирение. Генетическая предрасположенность может стать основанием для развития диабета у человека, если у его родственников уже были случаи этого заболевания. Неадекватное питание, содержащее избыточное количество углеводов, может привести к повышенному уровню сахара в крови и способствовать развитию диабета. Недостаточная физическая активность и ожирение также являются важными факторами риска для развития сахарного диабета. Поэтому важно вести здоровый образ жизни, поддерживать нормальный вес, правильно питаться и регулярно заниматься физическими упражнениями для профилактики этого заболевания.



Профилактика сахарного диабета играет важную роль в поддержании здоровья и благополучия человека. Данное заболевание является одним из наиболее распространенных в мире, и его эффективная профилактика играет важную роль в предотвращении серьезных осложнений. Для предотвращения развития сахарного диабета необходимо придерживаться здорового образа жизни, включающего в себя правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и регулярное медицинское обследование. Кроме того, важно контролировать уровень глюкозы в крови, следить за весом и избегать излишнего употребления сладких продуктов. Соблюдение всех этих простых рекомендаций поможет вам избежать проблем с сахарным диабетом и сохранить здоровье на долгие годы.

Паводок и острые кишечные инфекции



Среди многочисленных инфекционных болезней человека значительное место занимают кишечные инфекции. Это целая группа заразных заболеваний, которые повреждают, в первую очередь, пищеварительный тракт. Всего таких заболеваний более 30. Самое «безобидное» из них – так называемое пищевое отравление, а самые опасные – холера, брюшной тиф, ботулизм, сальмонеллез, бруцеллез, дизентерия и др.

Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать в почве, воде и даже на

различных предметах. Например, на ложках, тарелках, дверных ручках и мебели. Кишечные микробы не боятся холода, однако все же предпочитают жить там, где тепло и влажно. Особенно быстро они размножаются в молочных продуктах, мясном фарше, студне, а также в воде.

В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или из-за грязных рук. Из рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться.

В самом начале заболевания человека беспокоит слабость, вялость, снижение аппетита, головная боль, повышение температуры, через некоторое время возникает тошнота, появляются схваткообразные боли в животе, многократный жидкий стул, может беспокоить жажда и озноб.

Чтобы уберечься от кишечной инфекции нужно соблюдать следующие правила:

- + Не использовать сырую воду из открытых водоемов, ее можно употреблять только после кипячения.
- + Не использовать воду из источников, предназначенных для технических нужд.
- + Водопроводную воду пить только после кипячения.
- + Молочные продукты, купленные у частных владельцев, должны подвергаться термической обработке (молоко обязательно кипятить!), а лучше всего не покупать в неустановленных местах.
- + Творог «домашнего» изготовления подвергать термической обработке, готовить из него оладьи, сырники, вареники и т.п.
- + Хранить продукты питания в холоде, не допуская соприкосновения сырых и готовых продуктов и не более срока, указанного на этикетке.
- + Фрукты, овощи, ягоды, цитрусовые перед употреблением тщательно мыть проточной водой, а лучше кипяченой. Хорошо промывать овощи для салатов после их очистки.
- + Следить за чистотой рук! Обязательно мыть их перед приготовлением и приемом пищи, перед кормлением ребенка, после посещения туалета, прихода с улицы или работы.
- + Не употреблять скоропортящиеся продукты, такие как вареная колбаса, салаты, винегреты, студни, кремовые изделия, которые более часа хранились вне холодильника.
- + Соблюдая эти простые правила, можно защитить себя и своих близких от угрозы возникновения пищевого отравления.



Если беда все-таки случилась, и Вы или кто-то из членов Вашей семьи заболел, немедленно обращайтесь к врачу!

Пресс-релиз 7 апреля -Всемирный день здоровья.



7 апреля 1948 года вступил в силу устав Всемирной организации здравоохранения. Эта дата считается «днем рождения» организации, и ежегодно ее отмечают как **Всемирный день здоровья**. 7 апреля 2025 года ВОЗ будет отмечать свое 77-летие.

В уставе ВОЗ **право на здоровье** указано как неотъемлемое основное право любого человека без различия расы, религии или социального положения. Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. **Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.** По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 20% средой обитания, на 50% — образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения.

Формирование у человека убежденности в престижности здорового образа жизни, стремления к сознательному отказу от саморазрушающего поведения, формирование навыков социализации, направленных на сбережение собственного здоровья, снижение влияния факторов риска неинфекционных заболеваний за счет создания единой профилактической среды является важнейшим направлением государственной политики Республики Беларусь в области сохранения и укрепления здоровья нации.

Для решения поставленных задач очень важно гигиеническое воспитание, заключающееся в формировании у населения гигиенического поведения, адекватного здоровому образу жизни, основными принципами которого являются снижение распространенности курения табака, улучшение качества питания, увеличение физической активности, соблюдение правил личной и общественной безопасности, снижение потребления алкоголя, профилактика употребления наркотиков и наркотических средств.

Мы верим, что здоровье – это наш самый ценный ресурс, и поэтому призываем всех жителей следить за своим здоровьем, заниматься спортом, правильно питаться и вести здоровый образ жизни. Этот день может быть лишь началом нашего пути к здоровью и благополучию.

В народе говорят: «Здоровому все здорово!» - об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам.

Приглашаем всех желающих присоединиться к нашему движению в пользу здоровья и сделать наш мир лучше и здоровее местом для жизни. Берегите себя и своих близких, и помните, что здоровье – это главное богатство каждого человека.

17 апреля– Всемирный день гемофилии

Гемофилия – наследственная патология в основе которой лежит снижение или нарушение синтеза факторов свертывания крови. Специфическим проявлением гемофилии служит склонность больного к различным кровотечениям: гемартрозам, внутримышечным и забрюшинным гематомам, гематурии, желудочно-кишечным кровотечениям, длительным кровотечениям при операциях и травмах и др. В диагностике гемофилии первостепенное значение имеет генетическое консультирование, определение уровня активности факторов свертываемости, ДНК-исследование, анализ коагулограммы.



Наследственной гемофилией болеют практически исключительно лица мужского пола. Женщины являются носителями гена гемофилии, передающими заболевание части своих сыновей.

У новорожденных детей признаками гемофилии могут служить длительное кровотечение из культи пуповины. Кровотечения у детей первого года жизни могут быть связаны с прорезыванием зубов, оперативными вмешательствами. Однако в грудном возрасте гемофилия дебютирует редко в связи с тем, что материнском молоке содержится достаточное количество активной тромбокиназы.

Вероятность посттравматических кровотечений значительно возрастает, когда ребенок с гемофилией начинает вставать и ходить. Для детей после года характерны носовые кровотечения, подкожные и межмышечные гематомы, кровоизлияния в крупные суставы. Обострения геморрагического диатеза случаются после перенесенных инфекций (ОРВИ, ветрянки, краснухи, кори, гриппа и др.) вследствие нарушения проницаемости сосудов. Ввиду постоянных и длительных кровотечений у детей с гемофилией имеется анемия различной степени выраженности.

Характерным признаком гемофилии является отсроченный характер кровотечения, которое обычно развивается не сразу после травмы, а через некоторое время, иногда спустя 6-12 и более часов.

Лечение гемофилии предполагает проведение заместительной терапии: трансфузии гемоконцентратов с факторами свертывания VIII или IX, свежезамороженной плазмы, антигемофильного глобулина и др.

Профилактика предполагает проведение медико-генетического консультирования супружеских пар, имеющих отягощенный семейный анамнез по гемофилии. Дети, больные гемофилией, всегда должны иметь при себе специальный паспорт, где указан тип заболевания, группа крови и Rh-принадлежность. Им показан охранительный режим, профилактика травм; диспансерное наблюдение педиатра, гематолога, детского стоматолога, детского ортопеда и др. специалистов; наблюдение в условиях специализированного гемофильного центра.

Клеши не дремлют



Клеши являются источником повышенной опасности, поскольку после присасывания голодный инфицированный клещ может заразить человека клещевым энцефалитом, боррелиозом Лайма и другими инфекционными заболеваниями.

Естественная среда обитания клещей - это лес, однако, следует помнить, что клещей можно встретить не только в лесу, но и на лугах, дачных садоводческих участках, расположенных вблизи лесного массива, лесопарков населенных пунктов.

Наибольшее число присасываний клещей происходит в лесу (около 70%). Однако следует помнить, что клещей можно встретить на дачных садоводческих участках, сельской местности, расположенных вблизи лесных массивов и в лесопарках городов.

Самым эффективным методом профилактики клещевых инфекций является избегание контакта с клещом, а в случае укуса – быстрое и правильное его удаление из кожи.

Чтобы обезопасить себя от возможности заражения клещевыми инфекциями необходимо соблюдать правила личной защиты и проводить ряд мероприятий направленных на защиту своих приусадебных участков от заселения иксодовыми клещами.

При посещении леса, лесопарковых зон, при работе на приусадебном участке одеваться так, чтобы не допустить заползания клещей под одежду. Одежда желательно должна быть светлых тонов (легче заметить ползающих клещей) и максимально закрывать открытые участки тела. В качестве обуви лучше использовать резиновые сапоги, голову следует прикрыть косынкой или кепкой. Одежду рекомендуется периодически обрабатывать репеллентами, которые наносятся замкнутыми полосами непосредственно на одежду на уровне щиколоток, коленей, бедер и плечевого пояса. Находясь на природе необходимо проводить само - и взаимоосмотры на наличие ползающих членистоногих каждый час. По возвращению домой, следует еще раз осмотреть одежду, кожные покровы, обращая особое внимание на излюбленные места присасываний клещей - это затылочная область головы, шея, подмышечные и паховые области, область пупка, под лопатками, по ходу позвоночника, где одежда менее плотно прилегает к поверхности тела. Приусадебные участки следует содержать в должном санитарном состоянии (своевременно вывозить строительный и бытовой мусор, очищать территорию от прошлогодней листвы и сухих веток, бороться с грызунами - основными прокормителями клещей). В течение сезона необходимо своевременно проводить покос газона, высевать по периметру участка растительные антагонисты (чабрец, шалфей).

Всем пострадавшим от укуса клеща необходимо обратиться к врачу-инфекционисту или терапевту по месту жительства не позднее 72 часов с момента присасывания клеща для решения вопроса о назначении профилактического лечения и получения более эффективного результата.

Снятого клеща, по желанию, можно исследовать на наличие возбудителей двух клещевых инфекций (Лайм-боррелиоз, клещевой энцефалит) в лаборатории Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья по адресу: г.Гомель, Моисеенко, 49 (контактный телефон моб. (44) 564 64 42), на наличие возбудителей 4 инфекций (Лайм-боррелиоз, клещевой энцефалит, анаплазмоз, эрлихиоз) в Мозырском зональном центре гигиены и эпидемиологии. Исследования проводятся на платной основе (бесплатное исследование клеща проводится лицам, у которых есть медицинские противопоказания к приему антибиотиков).

Соблюдая эти простые правила профилактики Вы защитите себя от клещевых инфекций!

Что это за болезнь – EVALI?

Вейпы, или электронные сигареты, появились в начале 2000-х годов. Их изобретение приписывается китайскому фармацевту Хон Ли, который разработал устройство, использующееся для нагревания жидкости с никотином и выдачи пара для ингаляции. Первые вейпы были простыми и неудобными, но с течением времени развитие технологий привело к появлению более совершенных и стильных устройств.



Вейпинг стал альтернативой традиционному курению, так как считается менее вредным для здоровья человека. Электронные сигареты получили популярность среди курильщиков, желающих бросить вредную привычку, а также среди молодежи, привлеченной модным и современным видом курения.

Сегодня вейпы можно встретить повсюду - они продаются в специализированных магазинах, интернете, а также используются в ресторанах и клубах, где курение традиционных сигарет запрещено. Вейпинг стал неотъемлемой частью современной культуры и образа жизни, привлекая своими разнообразными вкусами и возможностью индивидуальной настройки устройства.

Но исследования показывают, что вейпинг не безопасен. Опасность вейпов заключается в их потенциально вредном воздействии на здоровье человека. Пар, выделяемый при курении электронных сигарет, содержит различные химические вещества, которые могут быть вредными для легких и других органов организма. Некоторые из этих веществ, такие как никотин и тяжелые металлы, могут вызывать проблемы со здоровьем, включая зависимость, раздражение легких, повреждение клеток и рак.

Действие вейпов на органы дыхания является предметом непрерывных исследований и дискуссий среди специалистов. Существует множество факторов, которые могут повлиять на то, насколько опасен вейпинг для органов дыхания, такие как состав жидкости для заправки, наличие никотина, частота употребления и длительность использования устройства. Несмотря на то, что некоторые люди утверждают, что вейпинг безопаснее курения, недостаток долгосрочных исследований о его воздействии на здоровье не позволяет сделать окончательные выводы.

При использовании вейпов были зафиксированы случаи осложнений. Одним из них является так называемая «вейп-легочная болезнь», которая проявляется в виде воспаления легких и может привести к серьезным проблемам с дыханием. В некоторых случаях использование вейпов вызывало раздражение горла и кашель, а также аллергические реакции у некоторых людей. Неконтролируемое потребление жидкостей для вейпинга с содержанием никотина также может вызвать отравление и серьезные последствия для здоровья. Одним из самых серьезных осложнений, связанных с использованием вейпов, является случай отравления никотином, который может быть смертельным в некоторых случаях.

Кроме того, есть риск взрыва устройства в случае неправильного использования или дефекта устройства, что может привести к серьезным травмам или даже смерти.

В настоящее время вейпы или электронные сигареты запрещены или ограничены в использовании в нескольких странах мира: Бразилии, Уругвае, Сингапуре, Таиланде, Индии, Австралии, Новой Зеландии, Катаре.

Эти страны принимают различные меры, такие как запрет на продажу, использование или рекламу вейпов в целях защиты общественного здоровья и борьбы с негативными последствиями использования электронных сигарет.

Из вышесказанного можно понять, что лучшим решением для сохранения здоровья остается избегать курения любых продуктов, в том числе вейпов.

Курить или жить...

Курение – это вредная привычка, которая приносит вред не только самим курильщикам, но и окружающим их людям. При курении образуется до четырех тысяч вредных для организма компонентов, причем 40 из них стимулируют образование раковых клеток и около 30 относятся к ядам натурального действия, главным образом никотин, угарный газ, канцерогенные смолы, радиоактивные изотопы и т.д.

В свое время был введен термин «пассивное курение», который означает непроизвольное отравление

некурящих людей никотином и окисью углерода при нахождении рядом с курильщиком. Вред данного вида курения заключается в неблагоприятном воздействии на состояние здоровья некурящих людей. Выкуривая очередную сигарету, курильщик повышает риск возникновения сердечных и даже онкологических заболеваний у всех окружающих.

Влияние пассивного курения на организм может выражаться как в немедленном, так и в отсроченном эффекте. Немедленные эффекты включают раздражение глаз, носоглотки, бронхолегочной системы. Некурящие, как более чувствительные к раздражению табачным дымом, могут ощущать головную боль, тошноту, головокружение. Пассивное курение может провоцировать обострение сердечно-сосудистых заболеваний и бронхиальной астмы.

Отсроченный эффект пассивного курения может выразиться в возникновении множества заболеваний: рака дыхательной системы, ишемических заболеваний сосудов сердца, мозга, нижних конечностей и других.

Необходимо заранее наметить дату, когда Вы бросите курить. Выбрав день, не ищите причин для того, чтобы отложить намеченное событие на более поздний срок. Для начала откажитесь от сигарет, выкуриваемых без повода, машинально. Старайтесь регулярно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2 штуки в день.

Не докуривайте сигарету до конца. При этом стремитесь как можно дольше не закуривать первую сигарету. Не курите на голодный желудок, тем более - утром, натощак.

Это важно - не покупайте сигареты блоками: пока не кончатся сигареты в одной пачке, не покупайте другую. Уберите с глаз предметы (пепельницу, зажигалку, спички, прочие предметы), напоминающие вам о курении.

Никогда не курите за «компанию», если вам предлагают закурить, отвечайте, что в данный момент вам курить не хочется. Желание закурить приходит волнообразно, постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты. Замените вредную привычку полезной, новой, интересной. Найдите себе увлечение, хобби.

Ваши мысли должны быть направлены на то, чтобы сохранить здоровье, силу, красоту, научиться управлять собой, своим настроением и поведением самостоятельно, без помощи сигареты

Уважайте окружающих и их право на чистый воздух - не курите в присутствии тех, кто не курит, особенно в присутствии детей.

Отказавшись от курения, никогда и ни при каких обстоятельствах, находясь в компании курящих, после нервного трудного дня, при любых отрицательных эмоциях – не прикасайтесь к сигарете. Одна-единственная сигарета, даже одна затяжка, навсегда перечеркнет затраченные вами усилия.



Как правильно питаться весной

Весной важно обеспечить организм питательными веществами, чтобы поддерживать энергию и иммунитет после зимы. Вот несколько рекомендаций для полноценного питания в весенний период.

Весной доступны свежие овощи, такие как шпинат, щавель, редис, морковь, зеленый лук, спаржа и брокколи. Эти продукты богаты витаминами и минералами.

Включайте в рацион весенние фрукты, такие как клубника, черешня, яблоки и цитрусовые. Они являются отличными источниками витаминов и антиоксидантов.

Свежая зелень (петрушка, укроп, базилик) не только добавляет вкус к блюдам, но и богата витаминами и минералами. Добавляйте ее в салаты, супы и основные блюда.

Включайте в рацион нежирное мясо (курица, индейка), рыбу (особенно богатую омега-3, такую как лосось), яйца и растительные белки (бобовые).

Отдавайте предпочтение крупам (овсянка, гречка) и хлебу из цельного зерна. Они обеспечивают организм клетчаткой и энергией.

Используйте оливковое масло, авокадо и орехи. Эти продукты содержат полезные жиры, необходимые для здоровья сердца.

С увеличением температуры важно поддерживать водный баланс. Пейте достаточное количество воды и включайте в рацион свежевыжатые соки или травяные чаи.

Весной лучше выбирать легкие блюда — салаты, овощные рагу и супы на основе бульона. Они помогут избежать тяжести в желудке.

Весной особенно важно поддерживать иммунитет. Включайте в рацион продукты, богатые витамином С (цитрусовые, киви) и цинком (мясо, морепродукты, семена).

Постарайтесь разнообразить свой рацион, чтобы получать все необходимые витамины и минералы.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете поддерживать свое здоровье и хорошее самочувствие в весенний период.



Питайтесь правильно и будете здоровы!

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

Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: гл.врач Ю.С.Петрович