



**ГОРОД РОГАЧЕВ -
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД**

**Апрель 2020
Выпуск № 4**



Информационный бюллетень

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



В этом номере:

- ✚ Профилактика инфекции, вызываемой коронавирусамистр.2**
- ✚ 2 апреля – Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма.....стр.3**
- ✚ 7 апреля – Всемирный день здоровья.....стр.4**
- ✚ 17 апреля– Всемирный день гемофилии.....стр.5**
- ✚ 25 апреля – Всемирный день борьбы с маляриейстр.6**
- ✚ 1 мая – Международный астма-день..... стр.7-8**
- ✚**

Профилактика инфекции, вызываемой коронавирусами

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

Министерство здравоохранения Беларуси отслеживает ситуацию с коронавирусом нового типа в мире, усилены профилактические мероприятия по недопущению его распространения в стране. Работа специалистов ведомства направлена на профилактику заболевания среди тех, кто въезжает в Беларусь из стран с неблагоприятной эпидситуацией. Чтобы оперативно предпринять меры по недопущению завоза вируса в страну - проводятся комплексные мероприятия в Национальном аэропорту «Минск». Отметим, что в аэропортах организован санитарно-карантинный контроль пассажиров из стран, в которых выявлена заболеваемость, в том числе с применением тепловизионного оборудования.

Туристам, выезжающим в Китайскую Народную Республику, рекомендуется избегать:

- ✚ контактов с животными, птицами;
- ✚ посещения рынков морепродуктов, живой птицы и животных, ферм;
- ✚ употребления сырых или недостаточно термически обработанных продуктов животного происхождения, в том числе молока, яиц, мяса, птицы, морепродуктов;
- ✚ тесных контактов с людьми с симптомами острых респираторных инфекций.

**Кроме того, для профилактики пневмонии и иных респираторных инфекций
рекомендуется:**

- ✚ мыть руки с жидким мылом и водой, использовать антисептические средства на спиртовой основе.
- ✚ проводить гигиену рук, особенно перед касанием рта, носа или глаз, а также после контакта с объектами окружающей среды (поручнями, дверными ручками), а также после кашля или чихания;
- ✚ при чихании или кашле прикрывать рот и нос бумажной салфеткой.

Это важно!

После прибытия из стран, в которых регистрировались случаи инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV, необходимо в течение 14 дней после прибытия по возможности минимизировать контакты с окружающими, не посещать массовых мероприятий и следить за изменениями в состоянии здоровья. В случае появления симптомов, исключающих инфекционное заболевание (повышение температуры тела, кашель, одышку и другие) следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью в организацию здравоохранения (через помощника на русском языке), минимизировав контакты с окружающими (вызвать скорую помощь), рассказать медицинским работникам о симптомах заболевания и факте прибытия из страны, в которой зарегистрированы случаи инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV.



2 апреля – Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма



Аутизмом называют расстройство психического и психологического развития, при котором наблюдается выраженный дефицит эмоциональных проявлений и сферы общения. В переводе слово «аутизм» обозначает – ушедший в себя человек, или человек внутри себя. Страдающий подобным заболеванием никогда не проявляет свои эмоции, жесты и речевое обращение к окружающим, в его действиях зачастую отсутствует социальный смысл.

Средний возраст диагностирования аутизма у детей – 2,5-3 года. При аутизме ребенок, как правило, не может соединить в одну цепочку детали каких-либо действий. Больной аутизмом ребенок почти в каждом случае не может отличать одушевленные предметы от неодушевленных, а человека видит не как единое целое, а в качестве «набора» отдельных частей тела. Все окружающие внешние влияния (прикосновения, свет, звук, тесный контакт) оказывают на аутиста раздражающее действие, поэтому больной чаще всего замыкается в себе и отказывается идти на контакт даже с близкими людьми.

Аутизм у детей выражается определенными клиническими признаками:

- + при разговоре со взрослым отводит взгляд и никогда не смотрит в глаза (отсутствующий взгляд);
- + не интересуется общением со сверстниками, предпочитает играть сам и уходит в сторону с детской площадки;
- + не любит, когда к нему прикасаются, всегда при этом нервничает;
- + проявляет чувствительность к некоторым громким звукам;
- + не разговаривает, больше отмалчивается, а если говорит, то не всегда может внятно выразить, что он хочет;
- + часто устраивает истерики;
- + пассивен или, наоборот, гиперактивен;
- + не осознает опасности ситуации, например, сует предметы в розетку, берет острые предметы в руки, пытается перейти дорогу, по которой с высокой скоростью едет автомобиль.

Существует огромное количество заблуждений, важных фактов, о которых люди даже не подозревают, и несколько универсальных истин, которые всегда игнорируются, если речь идет об инвалидности.

- + Аутизм разнообразен. Существует поговорка: «Если вы знаете одного аутичного человека, то вы знаете... только одного аутичного человека». Каждый аутичный человек индивидуален, и невозможно сделать никаких предположений о нем только на основе его диагноза, кроме как о наличии у него проблем с коммуникацией и социальным взаимодействием.
- + Наличие аутизма не делает жизнь бессмысленной. Инвалидность в целом не означает, что жизнь бессмысленна, и в этом отношении аутизм не отличается от любой другой инвалидности. Аутизм не мешает быть частью своей семьи, частью своего сообщества и человеком, чья жизнь имеет неотъемлемую ценность.
- + Аутичные люди способны на любовь в той же степени, что и любые другие люди. Аутичные взрослые с любой формой аутизма могут влюбляться, вступать в брак и заводить семью.
- + Аутичные люди – не социопаты. Аутизм часто связывают с образом человека, которому абсолютно плевать на существование других людей, в то время как в реальности, это просто проблема коммуникации.
- + Аутичные люди могут быть счастливы и без исцеления. И речь не идет о каком-то второсортном счастье по принципу «лучше что-то, чем ничего». Счастье при аутизме не сводится к «мужеству» или «преодолению». Это просто счастье. Не обязательно быть нормальным, чтобы быть счастливым. Аутичные люди хотят быть частью этого мира.

7 апреля – Всемирный день здоровья



Всемирный день здоровья – день, посвящённый заботе о своём здоровье и профилактике различных заболеваний. День, который решили сделать официальным днём здоровья – 7 апреля. И хоть многим может показаться, что этот праздник в основном для врачей, но это не так. Всемирный день здоровья – праздник для всех людей, которым небезразлично своё здоровье. Важность этого праздника трудно переоценить, ведь он не просто напоминает нам о том, как важно следить за своим здоровьем, но ещё и во время этого праздника проводится ряд общественно полезных мероприятий. Проходит он ежегодно 7 апреля. Что примечательно, так было далеко не всегда. Вообще, идея отмечать этот праздник пришла в 1948 году, но первые два года (1948-1950) Всемирный день здоровья отмечался 22

июля и только потом дата празднования была перенесена на 7 апреля. Эта дата была выбрана не случайно. Это дата публикации устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). Идея перенести дату праздника пришла уже на самом первом собрании ВОЗ.

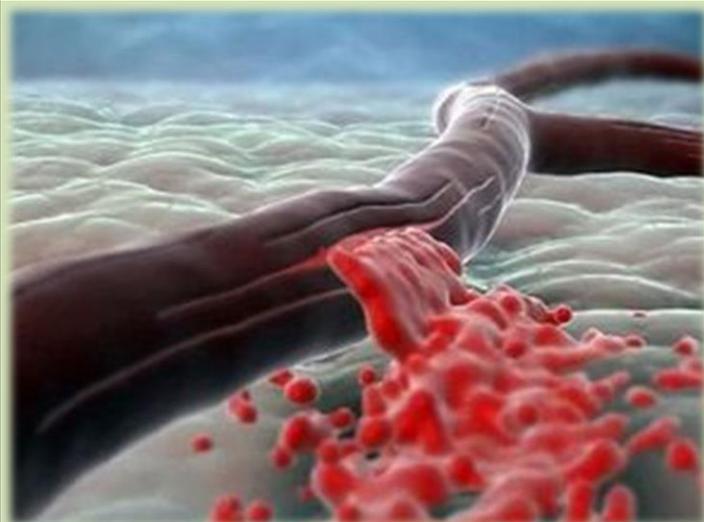
Всемирный день здоровья отмечают абсолютно все люди, для которых своё здоровье – не пустой звук. И если вы следите за своим здоровьем, заботитесь о профилактике болезней, то это ваш праздник. Также понятно, что все работники медицинских сфер могут в какой-то мере, назвать этот праздник профессиональным.

В 1948 году 22 июля в честь утверждения устава ВОЗ был впервые отпразднован Всемирный день здоровья. Со временем этот праздник перерос в глобальную кампанию по защите здоровья, по проведению профилактических мер и информированию населения о том, как правильно следить за своим здоровьем. И сейчас этот праздник превратился уже в глобальную социальную кампанию, к участию в которой привлечены многие знаменитости, политики и прочие влиятельные личности.

Более того, начиная с 1995 года, праздник начали приурочивать к определённой тематике, каждый год начал появляться новый девиз. Так, в 1995 главной темой была борьба против полиомиелита, а в 2019 году главной целью было сделать информирования людей об услугах, которые они могут получить. Ещё стоит отметить, что внимание уделяется и борьбе с психологическими заболеваниями. Так, в 2017 в рамках дня здоровья была проведена кампания по борьбе с депрессией. Всемирный день здоровья – время для благотворительных мероприятий, связанных со здоровьем. Эти мероприятия проводятся каждый год и уже успели стать неотъемлемым атрибутом празднования.

- ✚ Раздача информационных листовок волонтерами, агитация к заботе о своём здоровье от знаменитостей, проведение разных тренингов, выступлений и т.д.
- ✚ Проведение спортивных мероприятий.
- ✚ Мастер-классы от профессиональных спортсменов, спортивные соревнования для всех желающих.
- ✚ Благотворительные сборы средств.
- ✚ Сбор средств для нуждающихся больных, сборы средств в фонды борьбы против различных заболеваний.
- ✚ Бесплатная медицинская помощь.
- ✚ Врачи-специалисты выезжают в отдалённые места, где проводят осмотры, консультации и т.д.

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.

25 апреля – Всемирный день борьбы с малярией



Малярия продолжает оставаться одним из самых распространенных заболеваний в мире. Район распространения малярии охватывает 106 стран, где проживает более половины населения мира. Ежегодно в странах Африки, Азии, Латинской Америки и даже некоторых государствах Европы ежегодно заболевает свыше 500 миллионов человек и около миллиона из них от этой болезни умирают. Малярия – это заболевание, вызываемое кровяными паразитами, которые передаются от

больного человека здоровому через укусы комаров рода *Anopheles*.

Комары рода *Anopheles* (малярийные комары) широко распространены во всем мире, встречаются они и у нас в Беларуси. Сами по себе комары не содержат возбудителей малярии. Чтобы стать инфицированным комаром, он должен напиться крови человека больного малярией.

С развитием туризма все большее количество жителей Беларуси выезжает в регионы неблагоприятные по малярии и ежегодно на территории Республики Беларусь регистрируется до 10 случаев завозной малярии. Так, в 2018 году зарегистрировано 8 случаев заболеваний, завезенных из неблагоприятных по малярии регионов.

Клиника малярии отличается значительным разнообразием. Наиболее характерными ее признаками являются лихорадочные приступы с кратковременным ознобом, высокой температурой, головными и мышечными болями, головокружением, тошнотой, рвотой, учащенным сердцебиением, задержкой мочеиспускания – подобное состояние держится 6-8 часов и заканчивается резким падением температуры (до 35-35,6 °С) и обильным потоотделением; повторяются приступы через 1-2 дня, но могут продолжаться и без перепадов температур; при несвоевременно начатом лечении у больного увеличиваются печень и селезенка.

Диагноз устанавливается на основании результатов лабораторного исследования препаратов крови лихорадящего больного и этим же исследованием подтверждается выздоровление его после лечения.

Профилактика малярии складывается из 2 направлений: предупреждение заражения и профилактика заболевания.

Предупреждение заражения малярией включает в себя защиту помещений от проникновения переносчиков (засетчивание окон) и защиту от их укусов (установка прикроватных марлевых покровов, уничтожение залетевших комаров инсектицидными средствами с помощью электроиспарителей-фумигаторов; вне помещения - обработка открытых участков тела отпугивающими препаратами – репеллентами), создание неблагоприятных условий для выживания и размножения малярийных комаров - санитарно-гидротехнические, агротехнические, мелиоративные мероприятия.

Профилактика заболевания. Юридические лица и индивидуальные предприниматели, осуществляющие туроператорскую и турагентскую деятельность, при организации поездки в неблагоприятный регион по малярии, должны провести инструктаж о рекомендуемых мерах профилактики в отношении посещаемой страны.

Если вы запланировали поездку в место, где бывают случаи малярии, проконсультируйтесь с врачом примерно за месяц до этого. По назначению врача-инфекциониста прием лекарственных противомалярийных препаратов (химиопрофилактика) за неделю перед выездом, весь период пребывания и еще 4-6 недель после возвращения из неблагоприятного по малярии региона.

После возвращения в течение 3 лет при каждом обращении за медицинской помощью по поводу любого заболевания, повлекшего повышение температуры, необходимо информировать лечащего врача о своем пребывании в местах распространения малярии.

От того насколько эффективно граждане, выезжающие в неблагоприятные страны, будут соблюдать меры профилактики, во многом зависит сохранение эпидемического благополучия по малярии в Республике Беларусь.

1 мая – Международный астма-день



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 пробы с аллергенами.

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 поддержать 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.

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.В.Кохно