



ГОРОД РОГАЧЕВ-
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД



Июль 2024
Выпуск № 7



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Рогачевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»



В этом номере:

- ✚ Рекомендации по поведению в жаркую погоду.....стр.2
- ✚ 11 июля – День профилактики алкоголизма.....стр.3-4
- ✚ Подумаем о жизнях наших детей вовремя.....стр.5
- ✚ Радиационный контроль даров леса необходим.....стр.6
- ✚ 28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом.....стр.7-8

Рекомендации по поведению в жаркую погоду



Лето может быть прекрасным временем для активного отдыха, но высокие температуры могут представлять опасность для здоровья. Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам избежать перегрева и солнечного удара.

В первую очередь, следует увеличить потребление жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Нужно также избегать длительного пребывания на солнце и носить защитную одежду и головной убор. Рекомендуется проветривать помещения и использовать кондиционеры. Помимо этого, важно умеренно физически нагружаться и отдыхать в тени. Следуя этим простым рекомендациям, можно избежать многих проблем, связанных с жарой.

В жару лучше всего пить воду. Она утоляет жажду, увлажняет организм и помогает поддерживать правильный температурный баланс. Пейте воду регулярно, даже если не чувствуете жажды. Кроме воды полезно употреблять натуральные соки, зеленый чай, фруктовые коктейли или легкие прохладные коктейли без добавления сахара. Важно избегать газированных напитков, кофе и алкоголя, так как они могут привести к обезвоживанию. Помни, что правильное питье - залог здоровья в жару.

Избегайте солнца в пик жары, постарайтесь оставаться в тени в периоды наивысших температур, обязательно используйте солнцезащитный крем.

Ограничьте физическую активность. Воздержитесь от интенсивных физических упражнений в самые жаркие часы дня. Если физическая активность необходима, предпочтите более прохладное время суток.

Важно выбирать легкую и воздушную одежду из натуральных материалов, таких как хлопок или лён, которые позволяют коже дышать и не создают парникового эффекта. Желательно отдавать предпочтение светлым оттенкам, которые лучше отражают солнечные лучи и не притягивают тепло. Оптимальными вариантами являются футболки, шорты, юбки и платья, которые позволяют свободно двигаться и не нагревают тело. Важно также не забывать о головном уборе, который защитит от солнечных ожогов и поможет сохранить прохладу. Обувь следует выбирать открытую, удобную и дышащую, чтобы избежать потливости и дискомфорта. И, конечно, не забывайте использовать солнцезащитный крем для защиты кожи от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей.

Берегите детей и пожилых. Дети и пожилые люди более уязвимы к жаре. Обеспечьте им дополнительное внимание и защиту от высоких температур.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете насладиться летом, снизив риски, связанные с жарой.

11 июля – День профилактики алкоголизма

Алкоголизм – заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающие этим заболеванием.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделила три основные проблемы, связанные с потреблением алкоголя.

Проблема для пьющего. Сюда вошли последствия случаев разового неумеренного потребления алкоголя – кратковременные функциональные расстройства и утрата самоконтроля, агрессивность, несчастные случаи, переохлаждения или перегрев по неосторожности, арест за пребывание в нетрезвом виде в общественных местах, отравление алкоголем. Кроме того, сюда относятся и последствия длительного неумеренного потребления алкоголя - повышенный риск развития цирроза печени, некоторых видов рака и сердечно-сосудистых заболеваний, недостаточность питания, долговременные функциональные расстройства и утрата самоконтроля, несчастные случаи, потеря трудоспособности, развитие алкоголизма и алкогольных психозов, ранняя смерть и самоубийство.

Проблемы для семьи пьющего – конфликты в семье, невыполнение отцовских и материнских обязанностей, потеря уважения, материальные трудности, внутриутробное поражение плода, неправильное воспитание, юношеские алкоголизм и преступность.

Проблемы для общества – нарушение общественного порядка, дорожно-транспортные происшествия, несчастные случаи, снижение производительности труда, прогулы, экономический ущерб, связанный с расходами на лечение, пособиями по нетрудоспособности, охраной правопорядка.

Влияние алкоголя на организм. Алкоголь поражает все органы и системы организма (мозг, зрительный и слуховой анализаторы, нервы, пищеварительный тракт, сосудистую и эндокринную системы), вызывает раковые заболевания печени, молочной железы, желудка, поджелудочной железы, толстого кишечника; преждевременное старение и сокращение длительности жизни. Реальный абсолютный риск смерти от обусловленного алкоголем заболевания возрастает прямо пропорционально количеству алкоголя, выпитому в течение жизни. Среди умерших от алкоголя в республике преобладают главным образом лица среднего возраста (и особенно мужчины). Злоупотребление алкоголем приводит к многочисленным травмам и смертям, в том числе, в результате производственного травматизма, дорожно-транспортных происшествий, совершённых лицами, находящимися в состоянии алкогольного опьянения, гибели на пожарах, утопления, убийствам и причинению тяжких телесных повреждений.

Профилактика зависимости от алкоголя подразделяется на три вида:

Первичная – проводится в форме беседы, просмотра мотивирующих видеороликов, прослушивания курса интервью с людьми, которые ранее употребляли алкоголь.

Вторичная – представляет собой встречи и беседы с людьми, которые на данный момент проходят лечение от алкоголизма, с членами их семьи, которые должны всячески

поддерживать и помогать людям с зависимостью, а также им самим нужна психологическая помощь и поддержка, так как борьба с пьянством в семье – это сложный и длительный процесс.

Третичная – посещение зависимыми от алкоголя обществ и групп анонимных алкоголиков.

Употребление спиртных напитков связано с рядом сложившихся обычаев, обрядов, ритуалов, так называемый комплекс распития напитков, содержащих алкоголь. Все это передавалось и передается поколениями, складывалось в неотъемлемое явление в обществе, накладывая, к сожалению, катастрофически отрицательный отпечаток на мировоззрение и систему психологических и духовных ценностей. В последнее время потребление алкогольных напитков имеет тенденцию к росту за счет воздействия внешних факторов – недостаточного антиалкогольного воспитания, поощрения употребления алкоголя на бытовом уровне, рекламы и доступности спиртных напитков.

Как отличить, бытовое пьянство от алкоголизма? Понятия слов «пьянство» и «алкоголизм» имеют различное определение, но в них объединяются все формы злоупотребления спиртными напитками. Любое из этих определений несет отрицательное воздействие на состояние здоровья человека, кроме этого откладывает неизгладимый отпечаток на взаимоотношения с окружающими, а также на свою профессионально-трудовую деятельность.

Бытовое пьянство - склонность человека к умеренному, эпизодическому употреблению алкоголя. При этом человек сохраняет контроль за количеством выпитого алкоголя. Пьющих людей можно разделить на группы:

- + абстиненты – люди, воздерживающиеся от употребления алкоголя, но могут выпить под давлением окружающих;
- + случайно пьющие – алкоголь не приносит им удовольствия, опьянение у них не значительное, контролируют себя и свои поступки;
- + умеренно пьющие – испытывают удовольствие от состояния опьянения, проявляют интерес к выпивке, но сами никогда ее не организуют;
- + систематически пьющие – люди, постоянно увеличивающие дозу алкоголя, при этом их поведение нарушается, у них формируется определенный стиль и образ жизни, возникают негативные социальные последствия.

Алкоголизм, это уже далеко не привычка, а самое что не наест прогрессирующее заболевание. Первым признаком развивающегося алкоголизма является отсутствие защитной реакции организма при значительном количестве выпитого - рвоты, это так называемое привыкание, ведь алкоголь является наркотическим веществом.

Алкоголизм, как любое хроническое заболевание, имеет стадии развития: продром или нулевая стадия, очень близка к началу алкоголизма, но еще не болезнь, человек еще имеет возможность прекратить систематическое употребление алкоголя, однако при ежедневном употреблении алкоголя через 6-12 месяцев эта стадия переходит в первую; в первой стадии появляется зависимость, при отсутствии возможности выпить больной становится раздражительным, агрессивным, а критическое отношение к пьянству не появляется, каждое употребление алкоголя постоянно оправдывается, постепенно такое состояние переходит на вторую стадию; вторая стадия – стадия привыкания, растет толерантность к алкоголю, самоконтроль слабеет, возникает алкогольный психоз, сопровождающийся галлюцинациями, человек становится опасным для общества; третья стадия – силы организма исчерпаны, происходит значительная деградация личности больного, развиваются необратимые нарушения во внутренних органах и нервной системе. Все это в лучшем случае заканчивается длительным лечением в больнице, или в худшем, смертельным исходом.

Подумаем о жизнях наших детей вовремя



В связи с установившейся жаркой погодой вода в естественных водоемах быстро прогревается, а в Рогачевском районе много естественных водоемов, поэтому купание является неотъемлемым атрибутом летнего отдыха жителей, и это естественно. Однако кроме удовольствия вода может преподнести и массу неприятных сюрпризов. Купание и плавание – по числу погибших во время этого занятия – одно из самых опасных в мире занятий. Каждый день отнимает жизни у тысячи людей.

От этой опасности не застрахованы и жители Рогачевского района. Поэтому в Рогачевском районе определено 3 места для плавания, где обеспечена безопасность - это центральный городской пляж на реке Днепр в 800 метрах юго-восточнее 2-го Колхозного переулка, а также в зонах отдыха на озерах Святое и Комарин.

Главная рекомендация взрослым – научиться плавать самим (кто не умеет) и научить этому своих детей и внуков.

Недопустимо оставлять детей у воды без присмотра. Они, к сожалению, составляют значительную часть утонувших людей. Опасно оставлять детей на надувных матрацах, кругах, игрушках, так как их ветром или волной может отнести от берега.

Помните! На воде недопустима беспечность! Соблюдение мер безопасности при купании и катании на лодках исключает несчастные случаи на воде!

И еще раз хотим напомнить, что в случае купания в запрещенных местах согласно статье 24.42 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях, нарушителей ждет штраф от 1 до 3 базовых величин.



Радиационный контроль даров леса необходим

Проблема потребления населением «даров леса», загрязненных радионуклидами, продолжает оставаться актуальной.

Особенно интенсивно накапливают радионуклиды черника,

черная и красная смородина, брусника, клюква, менее подвержены накоплению – крыжовник, белая смородина, земляника, малина и рябина.

Больше всего радионуклидов накапливают грибы-аккумуляторы: польский гриб, краснушка, горкуша, рыжик, масленок осенний, козляк.

К группе грибов, интенсивно накапливающих радионуклиды можно отнести: груздь настоящий и черный, волнушку розовую, лисичку желтую, подберезовик, зеленку.

Грибы средне накапливающие радионуклиды - подосиновик, боровик, сыроежка обыкновенная, опята осенние и подзеленка.

Меньше всего накапливают радионуклиды опенок зимний, шампиньоны, строчок обыкновенный, сыроежка цельная и буреющая, зонтик пестрый.

К сведению, в шляпке гриба накапливается цезия больше, чем в ножке.

В течение 2023 года лабораторией санитарно-химических и токсикологических методов исследований государственного учреждения «Рогачевский районный ЦГЭ исследовано 6 проб дикорастущих ягод: черника – 6, из них 2 пробы с превышением ГН «Критерии оценки радиационного воздействия», утв. постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25.01.2021 № 37 по содержанию цезия-137 в д. Шапчицы – 560,0 Бк/кг, д. Хальч, Жлобинский район – 298,6 Бк/кг. Согласно гигиеническому нормативу (ГН 37) допустимый уровень содержания цезия-137 в ягодах лесных и консервированных продуктов из них - 160 Бк/кг; в грибах свежих и консервированных – 500 Бк/кг; в грибах сушеных – 2500 Бк/кг.

В 2024 году исследовано 3 пробы урожая прошлого года и 3 пробы черники без превышения дозы радионуклидов.

Если Вы хотите получить не только удовольствие, но и пользу от сбора и употребления «даров леса» – будьте внимательны и обязательно контролируйте содержание в них радионуклидов.

В этом Вам поможет лаборатория ГУ «Рогачевский районный ЦГЭ».



28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом



Ежегодно 28 июля отмечается Всемирный день борьбы с гепатитом. В этот день в мире и в нашей республике проводятся мероприятия, целью которых является повышение осведомленности о симптомах, методах диагностики, профилактики и лечения гепатитов, а также предупреждение их возникновения и распространения.

Проблема заболеваемости вирусными гепатитами является актуальной для многих стран мира, в том числе и для нашей страны. Вирусные гепатиты поражают сотни миллионов людей, вызывая острые и хронические заболевания печени и ежегодно приводя примерно к 1,4 миллиона случаев смерти. Огромную опасность представляют пять основных типов вирусов - А, В, С, D и Е, в связи с их широким распространением, наносимыми последствиями для здоровья от осложнений и инвалидности.

Вирусные гепатиты – это инфекционные заболевания, развивающиеся при воздействии специфических вирусов на клетки печени и приводящие к их гибели. Наиболее хорошо изучены пять основных вирусов гепатита, называемых типами А, В, С, D, Е.

Выделяют две большие группы вирусных гепатитов.

Первая группа – гепатиты, передающиеся энтеральным путем, т.е. заражение которыми происходит при употреблении инфицированных вирусом гепатита воды или пищевых продуктов. Это вирусные гепатиты А (болезнь Боткина) и Е.

Вторая группа – вирусные гепатиты, передающиеся парентеральным путем - в результате контактов с кровью или выделениями инфицированного человека (например, при сексуальных контактах, попадании крови на незащищенную кожу или слизистые, использовании загрязненного оборудования при проведении инъекций), а также вертикальным путем — от матери к плоду. К ним относятся гепатиты В, С и D.

Большая часть инфицированных людей не подозревают о заражении, так как заболевание может протекать бессимптомно. В этом случае гепатит диагностируется только при лабораторном исследовании крови.

Наиболее эффективной мерой профилактики вирусных гепатитов А и В остается вакцинация. К сожалению, вакцины от гепатита С пока не существует.



Основными профилактическими мерами при вирусных гепатитах А и Е являются санитарно-гигиенические мероприятия:

✚ Тщательно мойте руки с мылом под проточной водой перед приготовлением пищи,

- перед едой, после прихода домой с улицы, после посещения санузла.
- ✚ Не пейте сырую колодезную воду и воду из открытых водоемов. Отдавайте предпочтение бутилированной питьевой воде.
 - ✚ Фрукты, ягоды, овощи обязательно мойте под проточной водопроводной водой.
 - ✚ Регулярно проводите проветривание и влажную уборку жилых помещений, применяя различные моющие средства. Не реже одного раза в неделю мойте дверные ручки, краны, ручки для спуска воды в туалете моющим дезинфицирующим средством.

При профилактике вирусных гепатитов В, С, D на первое место выходят меры самозащиты:

- ✚ Исключите ранние и случайные половые связи. Имейте одного надежного партнера.



- ✚ При половом контакте используйте презерватив.

- ✚ Никогда не экспериментируйте и не употребляйте наркотики.

- ✚ Проводите такие манипуляции как маникюр, пирсинг и др. только в специализированных учреждениях, имеющих лицензию.

- ✚ Соблюдайте правила личной гигиены. Никогда не пользуйтесь чужими

бритвенными и маникюрными принадлежностями, зубными щётками, полотенцами, расческами, мочалками.

Будете аккуратными и осторожными – будете здоровыми

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: Е.В.Кохно