

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 04.11.2024

№ 11 (04)

## ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АНТИОБИОТИКОВ

Антибиотики (противомикробные средства) – это вещества синтетического или природного происхождения, которые уничтожают микроорганизмы (бактерицидное действие) или подавляют их способность к размножению (бактериостатическое действие).

Термин антибиотик в переводе с греческого означает «против жизни». Действительно, этот тип препаратов уничтожает бактерии. Первый антибиотик, пенициллин, открытый в 1928 году, стал настоящим прорывом в медицине. Сегодня применение антибиотиков имеет как лечебную, так профилактическую направленность. Назначение антибиотиков проводится как при выявлении инфекции, с целью ее лечения, так и с целью предупреждения микробных осложнений в определенных ситуациях.

Антибиотик – препарат, применяемый для лечения бактериальных инфекций. И в нашу жизнь он вошёл так тесно, что многие перестали понимать серьёзность этого препарата и внесли его в «домашнюю аптечку» наравне с другими лекарствами.

Устойчивость к антибиотикам (антибиотикорезистентность) возникает в результате мутаций микроорганизмов таким образом, что микробы могут противостоять лекарствам, которые использовались для борьбы с ними. По мере развития устойчивости эффективность лекарств постепенно снижается и в итоге теряется полностью.

Устойчивость к антибиотикам – естественное явление, однако неправильное использование антибиотиков ускоряет этот процесс.



Все больше инфекционных заболеваний, становится труднее лечить из-за снижения эффективности антибиотиков.

В приёме антибиотиков существует несколько очень важных правил, о которых стоит знать и не следует забывать:

1. антибиотики должны назначаться врачом;
2. антибиотики НЕ работают против вирусов;
3. доводите лечение до конца (потому что в организме сохраняются бактерии, которые устойчивы к антибиотику);
4. не используйте оставшиеся антибиотики повторно (увеличивает риск возникновения аллергической реакции или применяемый ранее препарат может оказаться неэффективным);
5. соблюдайте дозировку и остальные правила лечения;
6. запивайте только водой;
7. рационально относитесь к применению антибиотиков (чем активнее мы используем антибиотики, тем устойчивее стано-

вятся бактерии, что приводит к необходимости использования новых антибиотиков);

8. если курс лечения окончен, а антибиотик остался, не стоит допивать остатки «потому что дорого и жалко выкидывать»;

9. если доктор не назначил вам антибиотик, это не значит что ему жалко – это значит, что он вам не показан. Не стоит упрашивать его, жаловаться и бежать к другим докторам;

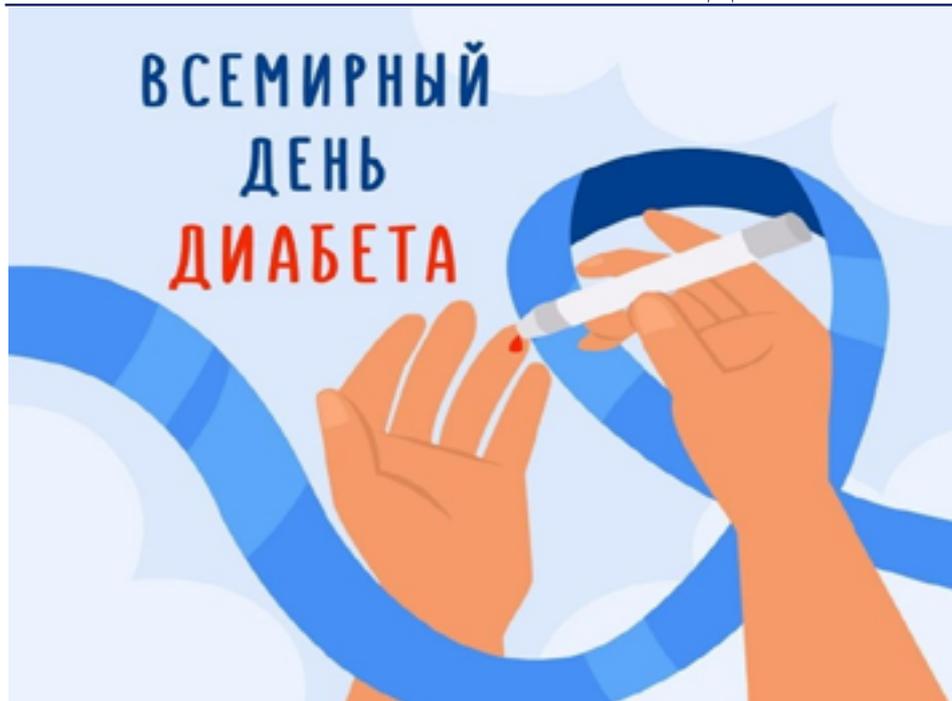
10. применяйте меры профилактического характера (например, проводить вакцинацию) для уменьшения риска заболеть.

Так что антибиотики, несмотря на их быстрый эффект и широкий спектр воздействия, совсем не стоит принимать или давать детям «на всякий случай».

Не делайте ошибок, консультируйтесь с врачами по любому поводу, касающегося вашего здоровья!

*Помощник врача-гигиениста  
Виолетта Озар*

## 14 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ



Диабет — это хроническое заболевание. Оно запускается, когда поджелудочная железа перестаёт вырабатывать достаточно инсулина или организм теряет способность эффективно использовать имеющийся.

В нашем организме существует гормон инсулин, отвечающий за сохранение нормального уровня сахара в крови и обеспечивающий клетки энергией, тем самым формируя стабильную работу всего организма. Если вырабатывается недостаточно инсулина, уровень глюкозы зашкаливает, нарушается процесс расщепления углеводов и их преобразования в энергию.

Клеткам начинает не хватать пищи, они пытаются добыть ее из здоровых органов, чем наносят

непоправимый урон здоровью. Именно сильно повышенный уровень сахара в крови считается основным показателем такого заболевания, как сахарный диабет. Он приводит в последствии к серьезным осложнениям: нарушение работы почек, судороги, поражение сетчатки глаза, сбои в работе сердца и сосудов.

Постепенно организм попросту разрушается. Однако в современном мире данный диагноз – не приговор. Для лечения заболевания используют искусственный инсулин. Конечно, он полноценно не заменит естественный гормон, однако значительно улучшит состояние человека и тем самым увеличит продолжительность жизни. Так же существует разновидность диабета,

для лечения которого достаточно ведения здорового образа жизни, физической активности, соблюдения определенной диеты.

Каждый второй человек чаще всего не знает о своем заболевании. Поэтому очень важна осведомленность людей о признаках, симптомах и факторах риска для предотвращения осложнений диабета и обнаружения его на ранней стадии.

Для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью необходимо:

- не допускать избыточного веса;
- заниматься физкультурой;
- отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;
- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;
- не реже 1 раза в месяц проходить осмотр эндокринолога, не реже 1 раза в год – полный медицинский осмотр;
- не подвергать себя стрессам;
- принимать лекарственные препараты строго по назначению врача;
- соблюдать лечебную диету.

Важно помнить, что при соблюдении рекомендаций врача, здорового образа жизни, и с сахарным диабетом можно жить полноценной жизнью, работать, иметь семью и детей.

*Помощник врача-гигиениста  
Василиса Фокина*

## 21 НОЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Борьба с курением – необходимое условие улучшения здоровья населения.

Табак содержит никотин – вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к его потреблению. Никотин – алкалоид, содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. Значительное содержание в табаке и

продуктах его переработки канцерогенных веществ, определяет тесную связь курения и развития онкологических заболеваний. Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить.

Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Кроме высокого риска воз-

никновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.



Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей.

По данным Всемирной организации здравоохранения курение сегодня вызывает около 40%

общей смертности населения и расценивается как основная причина преждевременной смерти, которую можно избежать.

Необходимо знать и помнить, что курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накуренных помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого, высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств.

Из сказанного очевидно,

что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими.

Многие считают курение привычкой, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия, а между тем, бросить курить это сложно и долго. Всех курильщиков можно разделить на две категории. Тех, у кого курение просто вошло в привычку и тех, у кого курение вызвало зависимость. Курильщики, которые просто привыкли курить, но еще не находятся в зависимости от курения, могут не курить долгое время. Это позволяет им легче бросить курить. Для них достаточно просто преодолеть психологический барьер и избавиться от пагубной привычки. Никотиновую зависимость приходится уже лечить.

Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## ОСТОРОЖНО. ПНЕВМОНИЯ!

В Вороновском районе зафиксирован рост заболеваемости пневмонией

В сентябре-октябре текущего года в Вороновском районе зарегистрировано 182 случая заболевания пневмонией, из них 122 — у детей. Наименьший возраст заболевшего пневмонией ребенка — 4 месяца. Немало случаев заболевания и в пожилом возрасте, самому возрастному пациенту — 88 лет.

Пневмония относится к неблагоприятным осложнениям острых респираторных инфекций. Осенний рост заболеваемости ОРИ обусловлен тем, что люди не учитывают изменение погодных условий: по привычке одеваются недостаточно тепло и из-за переохлаждения становятся более восприимчивы к простудным заболеваниям. Влияние оказывает и возвращение



после летнего отдыха в так называемые замкнутые коллективы: учреждения образования, на работу. В такой обстановке инфекция передается намного быстрее.

Пневмония — это острое инфекционно-воспалительное заболевание легких, вызванное бактериями, вирусами, простейшими или спорами грибов.

Сотрудники лабораторного отдела Вороновского районного ЦГЭ проводят исследования мокроты, промывных вод бронхов с последующей идентификацией выделяемых культур и определением их чувствительности к лекарственным средствам. Бактериальными возбудителями пневмонии по этиологической структуре являются *Streptococcus* spp., *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pneumoniae*, *Klebsiella pneumoniae*.

Следует знать, что при лечении заболеваний, возбудителями которых являются бактерии, ис-

пользуются назначенные врачом антибиотики, а лечение вирусных заболеваний можно предупредить вакцинопрофилактикой.

Вот несколько простых, но очень важных советов, которые помогут защитить организм:

- соблюдайте гигиену. Мойте руки с мылом после улицы, перед едой и после туалета;
- не забывайте о проветривании и влажной уборке помещений;
- соблюдайте социальную дистанцию. Старайтесь избегать массовых мероприятий;
- если вы здоровы, то больше

гуляйте на улице. Ежедневное пребывание на свежем воздухе уменьшает восприимчивость к инфекциям;

- одевайтесь по погоде;
- подумайте о сбалансированном рационе. Питаться нужно полноценно и разнообразно;
- не занимайтесь самолечением и своевременно обращайтесь к врачу;
- обязательно сделайте прививку против гриппа.

*Помощник врача-эпидемиолога  
Алеся Берцевич*

## ВИТАМИНЫ ВПРОК...

Каждый из витаминов выполняет в организме свою особую функцию. Например, витамин А (аксерофтол, ретинол) отвечает за рост, состояние кожи и иммунитет человека.

Витамин В1 регулирует работу мышц, центральной и периферической нервной системы, является составным элементом ферментов, регулирует обмен углеводов и аминокислот.

Витамин В2 (рибофлавин) отвечает за рост и регенерацию клеток, регулирует обмен белков, жиров и углеводов, поддерживает зрение.

Витамин В3 (пантотен) участвует в общем процессе обмена веществ, входит в состав ферментов пищеварения.

Витамин В6 (пиридоксин) отвечает за аминокислотный и липидный обмен.

Витамин В12 (цианокобаламин) отвечает за поддержание нормальных показателей крови, участвует в синтезе нуклеиновых и аминокислот, запускает обмен жиров и углеводов, регулирует работу пищеварительной и нервной системы.

Витамин С отвечает за крепкий иммунитет и эластичные сосуды, влияет благоприятно на ЦНС, работу эндокринных желез и является онкопротектором.

Витамин D отвечает за обмен и усвоение кальция и фосфора в организме человека, препятствует развитию рахита.

Витамин Е (токоферол) отвечает за нормальное функционирование репродук-



тивной системы человека. Регулирует белковый и липидный обмен, снабжение тканей кислородом, продлевает молодость всех тканей организма. Являясь природным антиоксидантом, сохраняет потенциал ретинола.

Витамин РР регулирует активность ферментов, обмен белков и клеточный газообмен, деятельность мозга и пищеварительной функции.

Витамины делятся на: жирорастворимые (А, D, Е, К) и водорастворимые (витамины комплекса В, витамины С и Р).

Жирорастворимые витамины могут накапливаться в организме, причем их депо в организме является жировая ткань и печень.

Водорастворимые витамины не накапливаются в организме, а при их избытке – выводятся.

Поэтому часто встречаются гиповитаминозы водорастворимых витаминов и гипervитаминозы

жирорастворимых витаминов.

Витамины не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей. В нашем рационе стало больше рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки), возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов. Вот почему у нас должна выработаться привычка к каждодневному употреблению большого количества разнообразной зелени, фруктов и морепродуктов, которые являются основными источниками витаминов.

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

**Издатель:** Государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

**Юридический адрес:** ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Вороново, Гродненская обл.

**Телефон/факс:** +375 (1594) 2-17-59

**Официальный сайт:** <http://www.cgev.by>

**E-mail:** voronovo@cgev.by

**Ответственный за выпуск:** Фокина В.А.