

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 06.02.2023

№ 02(82)

ПРОФИЛАКТИКА ИППП

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) - это инфекции, распространяющиеся, главным образом, в результате сексуальных контактов от человека человеку. Существует более 30 различных бактерий, вирусов и паразитов, передаваемых половым путем. Некоторые, в частности ВИЧ и сифилис, могут также передаваться от матери ребенку во время беременности и родов, а также через продукты крови и пересадку тканей.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) относятся к числу наиболее распространенных заболеваний в мире. Каждый день около 1 миллиона человек приобретают новые ИППП по всему миру. По оценкам ВОЗ, ежегодно во всем мире среди взрослого населения в возрасте 15-49 лет регистрируется 340 миллионов новых случаев излечимых ИППП (сифилиса, гонореи, хламидиоза и трихомоноза). ИППП могут привести к появлению острых симптомов, развитию хронических инфекций и серьезных отдаленных по времени последствий, таких как бесплодие, внематочная беременность, рак шейки матки и преждевременная смерть младенцев и взрослых. Подтвердить или опровергнуть ИППП и ВИЧ-инфекцию

можно только на основе лабораторных тестов. Но следует помнить, что они становятся информативными не сразу после полового акта, а спустя некоторое время (для каждого заболевания оно свое – от 3-5 дней до нескольких недель и даже до 3-6 месяцев при ВИЧ-инфекции).

Имеется ряд общих для всех ИППП



симптомов: необычные выделения из половых органов, зуд, болезненность, частые позывы к мочеиспусканию, краснота, раздражение, язвочки в области половых органов, увеличение паховых лимфоузлов. Некоторые инфекции, передаваемые половым путем, часто

протекают без симптомов. Как симптоматические, так и бессимптомные инфекции могут приводить к развитию серьезных осложнений, о которых говорилось выше. При обнаружении ИППП лечение должно проводиться одновременно и половому партнеру заболевшего.

Самым эффективным способом профилактики инфицирования или передачи инфекции, передаваемой половым путем, является ведение половой жизни только с неинфицированным партнером в рамках длительных взаимно моногамных отношений, отказ от случайных половых связей или использование презерватива. Однако помните, что презерватив - эффективное, но не 100% средство защиты от инфекций. При малейших подозрениях обратитесь к врачу, ИППП никогда не проходят самостоятельно.

Инфекций, передаваемых половым путём намного проще избежать, чем вылечить.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

«Здоровье дороже золота», - сказал английский поэт и драматург Уильям Шекспир.

Наше здоровье – самое ценное, что у нас есть. Одним из главных условий нормального развития школьника является правильное питание. В детском организме происходят чрезвычайно важные внутренние изменения (формируется нервная, эндокринная, лимфатическая, дыхательная, иммунная и другие системы). Большую часть времени школьники проводят в школе, выполняя тяжёлый труд – получение и усвоение

знаний по школьным предметам, и в то же время они растут, развиваются, поэтому должны питаться полноценно, так как питание обеспечивает формирование организма, способствует сохранению здоровья.

В ходе подготовки данной статьи и проведённого анкетирования 345 учащихся учреждений общего среднего образования района мы выяснили, что есть проблема в организации полноценного режима питания.

«Рабочий день» у 82,3% младших школьников начинается с завтрака,

79,8% – у средних и старших классов. Каждый день завтракают, обедают, ужинают 81,6% младших школьников, а вот школьники средних и старших классов так питаются только 38,9%.

Несколько раз в неделю 78,8% младших школьников кушают овощи, фрукты, 78,8% – молоко, творог и другие молочные продукты, старшие школьники каждый день кушают овощи и фрукты 58,1%, несколько раз в неделю – 26,6%, молоко – каждый день 49,7%, несколько раз в неделю – 33,0%, кисломолочные продукты (кефир, йогурт, творог) каж-

дый день 37,9%, несколько раз в неделю – 43,3%. Несколько раз в неделю 71,8% младших школьников кушают мясо, курицу, рыбу – 29,5%, старшие школьники каждый день кушают мясо, курицу



43,3%, несколько раз в неделю – 38,9%, рыбу каждый день кушают 14,2%, несколько раз в неделю – 52,2%.

Младшие школьники хорошо знают «вредную пищу» и стараются употреблять газированные напитки несколько раз в неделю 14,7%, чипсы, сухарики – 11,9%, не берегут свое здоровье и употребляют газированные напитки несколько раз в неделю 36,4% старших школьников, фаст-фуды и снеки – 11,8%.

Во всех школах района организовано полноценное питание: для школьников, посещающих группы продленного дня,

двух-трех разное питание, для остальных – одноразовое питание (обед). Питание обучающихся организовано на основе примерных рационов питания, которые разработаны на основании установленных норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных возрастных групп, установленных норм питания, сезонности (летне-осенний, зимне-весенний период).

Организм ребенка будет хорошо развиваться, если будет рационально распределяться общая калорийность суточного рациона по приемам пищи:

завтрак – 20-25%, обед – 30-35%, полдник – 10-15%, ужин – 20-25%, второй ужин – 8-10%. Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает её в течение дня, т.е. в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие. Суточное потребление калорий зависит от возраста, пола и занятий, поэтому оно различно. Калорийность рациона школьника должна быть следующей: 7-10 лет – 2400 ккал; 14-17 лет – 2600-3000 ккал; если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.

Организм школьника будет хорошо расти и развиваться, если будет получать надлежащий комплекс витаминов. Витамины – это группа органических соединений разнообразной химической природы, необходимых для питания человека, животных и других организмов в ничтожных количествах по сравнению с основными питательными веществами (белками, жирами, углеводами и солями), но имеющих огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности. Без витаминов обеспечить полноценное здоровье совершенно невозможно. Витамины способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах, повышают выносливость и устойчивость организма к заболеваниям. Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, таким как авитаминозы, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Человек становится раздражительным, быстро утомляется, у него снижается аппетит.

Детство – это самый важный этап в жизни человека, когда закладывается фундамент всей его судьбы, его здоровья. Поэтому помните, что питание, полноценное питание, является одним из главных условий сохранения здоровья ребенка.

Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица

ОСТОРОЖНО! БЕШЕНСТВО!

Бешенство – одно из самых опасных инфекционных заболеваний, вызываемое специфическим вирусом. Заражение человека происходит от больного животного через укусы, ссадины, царапины, ослюнения кожных покровов и слизистых оболочек, а также при прикосновении с предметами или одеждой, загрязненной слюной больного животного. Наиболее опасны укусы в области головы, шеи, пальцев рук. При заболевании человека после скрытого периода наступает стадия возбуждения с тяжелейшими проявлениями болезни, переходящими в стадию параличей со смертельным исходом.

Бешенство можно предупредить для чего следует знать и выполнять следующие правила поведения:

Необходимо соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно в обязательном порядке пред-

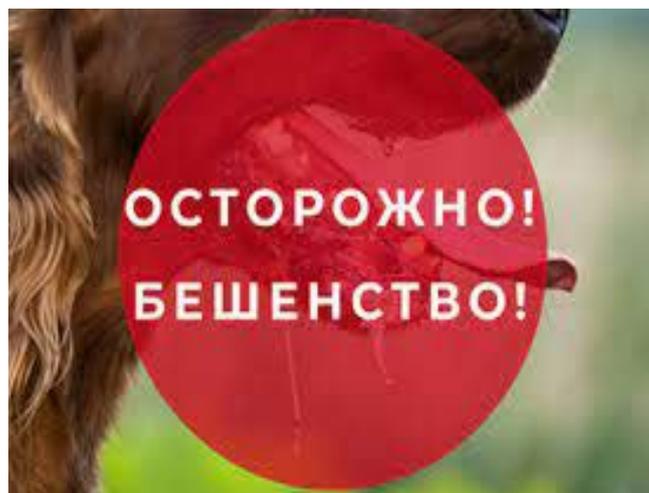
ставлять в ветеринарную станцию по месту жительства для проведения профилактических прививок против бешенства.

В случаях изменений в поведении домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин обязательно обратиться к ветеринарному специалисту для установления 10-й дневного наблюдения или выяснения причины смерти животного.

Избегать всяческих контактов с дикими животными, безнадзорными собаками и кошками, трупами животных, и научить этому своих детей.

В тех же случаях, когда контакта избежать не удалось, а именно после укуса, оцарапы-

вания, ослюнения поврежденных кожных покровов и слизистых оболочек, нанесенных любым, даже здоровым на внешний вид животным, необходимо провести первичную обработку раны – тщательно промыть раневую поверхность в течение не менее 15 мин. струей



воды с мылом, обработать края раны 5% настойкой йода, наложить стерильную повязку и немедленно обратиться в ближайшее медицинское учреждение для получения квалифицированной помощи. Первая медицинская помощь оказывается во всех лечебных учреждениях района. Вопрос о необходимости назначения антирабических прививок определяет врач-хирург, только он может оценить риск возможного заражения вирусом бешенства и назначит прививочный курс. В настоящее время полный прививочный курс состоит из 5 инъекций вакцины СПЕДА: в 0-й, 3-й, 7-й, 14-й и 28-й дни и с учетом результатов наблюдения за домашним животным (собакой или кошкой), может быть по решению врача сокращен. Нужно помнить, что вакцинация является основным и единственным средством борьбы с бешенством

среди людей, поэтому при назначении курса прививок недопустимы отказы и самовольные прерывания прививочного курса, так как это может привести к трагическим последствиям. Выработанный иммунитет после вакцинации не позволяет развиваться болезни, даже если вирус попадает в организм. Чем раньше начаты прививки, тем надежнее они предохраняют от заболевания бешенством.

В Вороновскую ЦРБ в 2022 году за медицинской помощью по поводу укусов животных обратилось 32 человека. От домашних животных пострадало 20 человек, от безнадзорных - 12 человек, от диких животных, в т.ч. от животных с установленным диагнозом бешенство - нет. Специфическая антирабическая помощь оказана 23 пострадавшим, что составляет 72% от числа обратившихся.

С целью дополнительной защиты населения от заболевания бешенством проводится профилактическая вакцинация лиц с высоким риском профессионального инфицирования вирусом бешенством, к которым относятся ветеринарные специалисты, лесники, егеря, охотники, работники по отлову безнадзорных животных, лица, имеющие показания к иммунизации (работники молочно-товарных ферм и животноводческих комплексов).

Первичная профилактическая вакцинация состоит из трех инъекций (доз): на 0-й, 7-й и 21-й дни. Еще одна поддерживающая инъекция выполняется через 1 год, а дальнейшие поддерживающие инъекции делаются каждые 5 лет.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

БУСТЕРНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ COVID-19

Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии информирует, что бустерная вакцинация против COVID-19 согласно инструкции, которая утверждена приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16.01.2023 №57, проводится лицам с 5 лет с использованием любой доступной вакцины для профилактики COVID-19 (допускается использование компонента 1 или компонента 2 без чередования компонентов для двухкомпонентных вакцин), вне зависимости от типа вакцины, применяемого для предшествующей вакцинации.

Бустерная вакцинация (ревакцинация) – это повторное введение вакцины, чтобы иммунитет «запомнил» инфекцию и обеспечил эффективную защиту от заболевания. Повторная прививка позволит обновить и усилить защитные свойства организма. Иммунный щит работает максимально эффективно если повторить укол через 6 и более месяцев после законченной основной (пер-

вичной) вакцинации или предыдущей бустерной вакцинации. Именно к этому времени уровень антител снижается, а вероятность подхватить ковид соответственно возрастает.

По состоянию на 01.02.2023 в Вороновском районе первой бустерной вакцинацией охвачено 14350 человек, что составляет 88,2 % от численности контингента. Второй бустерной вакцинацией охвачено 9,0 %, привито 1465 человек.

В районе 550 детей получили основную (первичную) вакцину, бустерной вакцинацией дети пока не прививались.

В УЗ «Вороновская ЦРБ» имеется достаточное количество вакцин для проведения бустерной вакцинации. Остаток вакцины Гам-КОВИД-Вак производства Республики Беларусь состав-

ляет 1400 доз 1 компонента и 2125 доз 2 компонента, также имеется 140 доз вакцины VERO CELL производства КНР и



40 доз вакцины Соберана Плюс производства Куба.

Напоминаем, чтобы сделать ревакцинацию нужно обращаться в поликлиники и амбулатории района.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

ЧЕМ ОПАСЕН ПАВОДОК?

Паводок – это кратковременное поднятие уровня воды в реке, возникающее в результате быстрого таяния снега при оттепели, обильных дождей. Опасностью паводка являются: аварии на инженерных сетях, утрата прочности различного рода сооружений, размыв автомобильных дорог, осложнение санитарно-эпидемической обстановки.

Подъем уровня грунтовых вод может стать причиной загрязнения воды в колодцах и скважинах. В это время пить

воду из колодца не следует без предварительной оценки ее качества в лаборатории. В случае с частными колодцами контроль должен проводиться физическими лицами, которым они принадлежат. Лабораторные исследования воды по микробиологическим и санитарно-химическим показателям могут быть проведены в лабораториях территориальных центров гигиены и эпидемиологии.

При подъеме уровня воды в реках и подтоплении населенных пунктов, уве-

личивается риск попадания в открытые и подземные водные источники микроорганизмов, что создает предпосылки для распространения инфекционных заболеваний, передающихся водным и пищевым путями передачи. В первую очередь, это бактериальные и вирусные кишечные инфекции – дизентерия, сальмонеллез, энтеровирусная инфекция, брюшной тиф, гепатит А, ротавирусная инфекция и др.

Заражение кишечной инфекцией может произойти при употребле-

нии воды негарантированного качества, загрязненных продуктов питания и приготовленных из них блюд, плохо вымытых овощей и фруктов, а также при несоблюдении правил гигиены через грязные руки и предметы обихода.

Также опасность может подстерегать и от грызунов, которые устремляются в жилые дома и постройки, отчего в значительной мере возрастает риск заражения человека инфекционными и паразитарными болезнями.

Чтобы защитить себя от острых кишечных инфекций в период паводка, необходимо:

- для питья использовать кипяченую, бутилированную воду, воду гарантированного качества, не употреблять воду из неизвестных источников;
- ограничить употребление воды из шахтных колодцев, подвергшихся затоплению, без предварительной их очистки, дезинфекции и проведения лабораторного контроля воды по микробиологическим и физико-химическим показателям после окончания паводка;

логическим и физико-химическим показателям после окончания паводка;

- соблюдать правила личной гигиены, мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- продукты, подвергшиеся подтоплению, употреблять в пищу только после достаточной термической обработки;
- при употреблении овощей и фруктов в сыром виде необходимо тщательно промывать их водой и обдавать кипятком;
- не использовать для приготовления пищи, мытья посуды, детских игрушек, купания и приема душа талую воду;
- очистку территории и жилищ, в том числе сбор павших грызунов проводить в перчатках;
- проводить дезинфекцию туалетов, мусорных контейнеров, мест приготовления пищи, попав-



ших под затопление после схода вод. **Помните, соблюдение гигиенических правил в повседневной жизни, при возникновении чрезвычайной ситуации, а также выполнение наших рекомендаций предохранит Вас от многих заболеваний.**

*Врач-гигиенист
Анастасия Лукашевич*

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРО ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ...

Об актуальности вопроса использования йодированной соли в нашем районе, говорят многие факты. Так, уровень продажи йодированной соли на торговых объектах района достаточно низкий. Из общего числа реализованной соли в 2022 году, на долю йодированной приходится только около 20%. А заболеваемость диффузным эндемическим зобом среди детского населения превышает среднеобластной показатель более чем в 3 раза.

Йод – один из основополагающих компонентов для нормальной жизнедеятельности человека. Этот микроэлемент редко встречается в земной коре. Естественным образом йод формируется только в определенном климате, чаще всего вблизи морских побережий. Регионы, в почве, воде и воздухе которых представлен низкий уровень этого элемента, просто обязаны вводить дополнительные про-



граммы по насыщению организма йодом. Во всем мире дефицит йода является ведущей причиной развития умственной отсталости. Дефицит йода не имеет подчас внешне выраженного характера. Наиболее очевидным проявлением дефицита йода является эндемический зоб, который предрасполагает к развитию ряда заболеваний щитовидной железы, в том числе узлового зоба. Дефицит йода увеличивает частоту врожденного гипотиреоза, ведет к необратимым нарушениям мозга у плода и новорожденного, приводящим к умственной отсталости. По мнению ученых, недостаточность йода является самой распространенной причиной умственной отсталости. Дети с дефицитом йода очень тяжело осваивают школьную программу.

Йодированная соль – одна из разновидностей пищевой поваренной соли. Единственное отличие: в ее состав добавлен йодат калия. Этот компонент борется с дефицитом йода в организме. Почему восполнять нехватку йода нужно именно солью? Дефицит еще можно гармонизировать при помощи различных видов морепродуктов. Ввиду их высокой стоимости, представители не каждого слоя населения могут позволить себе ежедневно по-

купать морские гребешки или креветки.

Ликвидировать йододефицит при помощи разовых мероприятий невозможно. Поэтому, правительство ввело контролируемую систему профилактики – программу обогащения соли йодом. Именно поэтому йодированная соль законодательно закреплена для использования в пищевой промышленности, для приготовления пищи в детских и подростковых учреждениях, а население имеет бесперебойную возможность приобретения данного продукта.

Есть мнение, что концентрация йода в соли настолько ничтожна, что просто не может качественно восполнить нехватку микроэлемента. Концентрация йода действительно минимальна, но постоянное использование продукта все-таки приводит к гармонизации баланса и не вызывает профицит. Именно белые соленые кристаллики являются самой популярной приправой. Мы привыкли к их вкусу и ежедневно добавляем практически в каждое блюдо.

Не списывайте йодированную соль со счетов и вводите в рацион на постоянной основе.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

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

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

Телефон/факс: +375 (1594) 2-17-59

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

E-mail: voronovo@cgev.by

Ответственный за выпуск: Крушинская И.В.

Тираж 200 экз.