

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 07.03.2022

№ 03 (71)

## 1 МАРТА – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОТИКАМИ

Генеральная Ассамблея ООН в 1987 г. провозгласила 1 марта Международным днем борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, определив тем самым всю важность проблемы и проявив свою решимость расширять международное сотрудничество для достижения цели мирового сообщества, свободного от наркомании.

Сегодня наркомания поразила все страны мира, число употребляющих наркотики превышает 200 млн. человек. По самым приблизительным оценкам специалистов, от 3 до 4 процентов жителей планеты употребляют наркотики.

Проблема наркомании является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для общества в целом. Это обусловлено тяжелыми медицинскими и социальными последствиями злоупотребления психоактивными веществами, среди которых на первом месте находятся характерные изменения личности. К негативным медицинским и социальным последствиям наркомании относятся: наличие ряда соматических заболеваний у пациентов, низкий процент трудовой занятости, высокая частота криминогенного поведения и судимостей, нарушения семейных связей.

### Основные причины возникновения наркомании.

Под наркоманией понимают болезненное влечение, пристрастие к систематическому употреблению наркотиков, приводящее к тяжелым нарушениям психических и физических функций. Одними из главных причин, приводящих к наркомании в среде подростков, являются:

недостаток любви и внимания со стороны близких людей;  
эксперимент над своим сознани-

ем;

любопытство.  
Причиной употребления наркотиков может быть бунтарство, которое является формой протеста против тех ценностей, которые исповедует общество и семья, особенно, если учесть молодой возраст людей, подверженных этой пагубной страсти. Они не желают выполнять какие - либо обязанности, во всем ищут удовольствие. Не обладая чувством ответственности, они зачастую вступают в конфликт с теми, кто обладает властью над ними.

*Еще одним «поводом» для употребления наркотиков могут выступать серьезные внутренние конфликты,*

*проблемы социализации.*

Ряд симптомов весьма характерны тем личностям, у кого очень низкая самооценка, кто считает других лучше себя. Они чувствуют себя несчастными дома, им присуща отчужденность и изоляция в семье, в отношениях со сверстниками.

Для некоторых наркотики это средство борьбы с депрессией. Находясь в состоянии эмоциональных трудностей, многие считают, что употребив наркотики или алкоголь, можно избежать состояния глубокой депрессии. Но обычно алкоголь и наркотики приносят лишь временное облегчение.

**Начальные признаки появления наркомании.**

Косвенные признаки употребления наркотиков и наркотической зависимости не абсолютны, но часто помогают в определении лиц, употребляющих наркотики.

### Каковы же эти признаки:

длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки; неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения; отрешенный взгляд; часто - неряшливый вид, сухие волосы, отеки кисти рук; темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков»;

осанка чаще сутулая;

невнятная, «растянутая» речь;

неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;

явное стремление избегать встреч с представителями властей;

раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы;

следы от уколов.

Наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно, и следы нужно искать во всех областях тела, не исключая кожи на голове под волосами.

**Иногда общие для всех наркотиков признаки считают «вполне нормальным для подростка поведением», хотя это не совсем так. Вот они:**

- нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями), сопровождающаяся учащением и увеличением времени «гуляний», у него падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, родители узнают о прогулах школьных занятий, снижается успеваемость;

- увеличиваются финансовые запросы, и подросток активно ищет пути их удовлетворения (начинают пропадать деньги из родительских кошельков и цен-





ные вещи из дома);

-появляются новые подозрительные друзья (но вначале молодой человек обычно встречается с весьма приличны-

ми на вид наркоманами) или поведение старых приятелей становится подозрительным (разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении); настроение меняется по непонятным причинам (очень быстро и часто не соответствует ситуации).

Министерством здравоохранения Республики Беларусь постоянно проводится работа по совершенствованию форм и методов оказания медицинской помощи.

Вместе с тем, целесообразно последовательно проводить работу по профилактике наркомании среди подростков. В целях раннего выявления употребляющих наркотические средства нужно последовательно внедрять тестирование школьников на употребление наркотических средств в строгом соответствии с законодательством Республики Беларусь.

**Акцент в работе по профилактике наркомании должен быть сделан на работу с подростками и их родителями.**

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

**Лучше друзья зубов – фтор и кальций.**

Кальцием богаты рыба, грецкие орехи и миндаль, фасоль и соя, изюм, курага и другие сухофрукты, зеленые овощи (капуста, салат, огородные травы, особенно петрушка). Укроп обладает антибактериальными свойствами: дезинфицирует полость рта и освежает дыхание. Только будьте осторожны со щавелем – он очень кислый. Самый известный источник кальция – молочные продукты. Однако не все они хороши для зубов. От сладких молочных коктейлей и мороженого вреда, пожалуй, будет больше, чем пользы. Во-первых, они содержат сахар, который портит зубы. Во-вторых, сахар, как и соль, мешает усвоению кальция. Самый полезный из молочных продуктов – сыр, особенно его твердые сорта. Они богаты казеином и фосфатами, которые восстанавливают зубную эмаль. Жевание сыра не стимулирует образование кислоты. Так что сыр действует как очень хороший антикариозный препарат.

**Источники фтора – отварная картошка, гречка, морская рыба, зеленый салат, хлеб из муки грубого помола и упомянутый выше свежесваренный чай (заваривайте его правильно!).** Зубам также нужны железо и витамин В12, недостаток которого может вызвать утончение слоя слизистой, приводящее к появлению язв и воспалению языка (глосситу). Источ-

ником железа и витамина В12 служит мясо. Витамин С, которым богаты лимоны и яблоки, стимулирует обменные процессы. Недостаток витамина С – всем известная цинга, при которой кровоточат десны и выпадают зубы.

**Для поддержания хорошего состояния зубов также полезны витамины А и Е.** Помните, мы говорили о том, что зубам нужна нагрузка? Избежать «жевательного дефицита» помогают грубоволокнистые продукты. Грубая пища поддерживает здоровье десен и связок, закрепляющих в них зубы, и стимулирует нормальное кровоснабжение. Конечно, жилистое мясо создаст изрядную жевательную нагрузку, но гораздо полезнее овощи и фрукты, такие как редис или морковь. Их твердые волокна очищают зубы и массируют десны не хуже зубной щетки.

**Итак, подведем итог. Для здоровых зубов необходимо:**

уменьшить общее потребление сахаров, особенно легкоусвояемых углеводов (сахар, кондитерские изделия);

не употреблять сладкое между основными приемами пищи;

исключить употребление сладких газированных напитков, фруктовый сок лучше пить через трубочку;

исключить очень горячие напитки и еду;

вести в рацион необходимое количество твердой и волокнистой пищи (сырые овощи и фрукты);

включать в ежедневный рацион необ-



ходимое количество витаминов и микроэлементов (кальций, фтор, витамин D).

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «ЧИСТЫЕ РУКИ -2022»

**Руки – наш главный инструмент, который мы постоянно применяем в быту.** Мы беремся за самые разные предметы: дверные ручки, поруч-

ни, деньги, компьютерную мышь. А ведь все эти вещи совсем не стерильны, на них нашли пристанище тысячи болезнетворных микроорганизмов. Прикасаясь к

этим загрязненным вещам, мы переносим часть микробов на руки. На каждом квадратном сантиметре кожи находится около 1500 бактерий.

**Мытьё рук – одна из самых основных эффективных гигиенических практик в повседневной жизни, но которым мы слишком часто пренебрегаем.**

Гигиена рук включает в себя мытьё рук с мылом под проточной водой, а также использование специальных дезинфицирующих средств (антибактериальные гели, салфетки, спреи).

В быту в большинстве своем люди моют руки перед едой, после посещения туалета или в случае попадания на них грязи.

Мытьё рук и различные связанные с ним вопросы становятся темой для исследований в самых разных областях науки: от гигиены до социологии. В частности, по мнению польских учёных, после посещения туалета моют руки лишь 30 % мужчин, но 63 % женщин. По мнению израильских учёных, мытьё рук уменьшает риск заражения кишечными заболеваниями на 30 %, респираторными — на 40 %, а для маленьких детей обучение этому процессу имеет большое значение в деле развития моторики рук и развития двигательных и адаптационных навыков. В США проводилось исследование на тему того, действительно ли мытьё рук тёплой водой более эффективно в борьбе с бактериями, не давшее однозначного ответа на данный вопрос.

**Чтобы правильно мыть руки в повседневной жизни, надо знать ключевые моменты:**

мытьё рук должно занимать не менее 30 секунд;  
мытьё рук нужно непременно с мылом;  
вода не должна быть горячей;  
особое внимание необходимо уделять



мытьё межпальцевых промежутком и под ногтями, где всегда достаточно много микробов;

мойте не только кисти, но и запястья; смывайте руки под проточной водой; хорошо вытирайте руки мягким полотенцем;

полотенце меняйте как можно чаще. Желательно, чтобы у каждого члена семьи было индивидуальное полотенце; очень важно мыть и высушивать мыльницу, если вы пользуетесь кусковым мылом.

**Несколько интересных фактов о мытьё рук.**

С одной стороны, мытьё рук или нет – вопрос индивидуальный, все зависит от человека и его воспитания. С другой стороны, Всемирная организация здравоохранения считает, что проблема невымытых

рук может привести к катастрофическим последствиям, если ее рассматривать в масштабе мира. По мнению экспертов ВОЗ, регулярное мытьё рук может спасти тысячи жизней детей стран Азии и Африки, которые умирают от дизентерии, болезни, которую мы в силах предотвратить, выполняя банальную процедуру «мытьё руки перед едой и после посещения уборной». Куда проще? А сколько спасенных маленьких жизней...

**На чистой коже рук микробы гибнут буквально в течение 10 минут. А если руки грязные, микробы выживают в 95% случаев. И к тому же активно размножаются!**

Ученые-биохимики университета Колорадо были потрясены своим недавним открытием. Оказывается на женских прелестных ручках, гораздо больше микробов, чем на мужских руках. Причин того множество: низкая кислотность женских рук, гормоны, использование косметики. Все это осталось на уровне предположений, так как точно выяснить не удалось.

Ученые обнаружили, что на левой и правой руке живут совершенно разные микробы. Эту загадку ученые тоже не смогли пока разгадать.

На сегодняшний день мыло доступно 96% населения Земли. В таких неразвитых странах, как, например, Эфиопия, вместо мыла используют пепел или песок.

При первом намыливании смываются микробы с кожи. При втором, нас покидают микробы из открывшихся пор.

**Мойте руки правильно и будьте здоровы!**

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

## 24 МАРТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 24 марта проводится Всемирный день борьбы с туберкулезом.



Цель проведения информационной кампании – привлечение внимания общества к проблемам противотуберкулезной работы, информирование населения о заболеваемости и мерах ее профилактики. Дата проведения выбрана не случайно, именно в этот день более 130 лет назад Роберт Кохом был открыт возбудитель этого заболевания – микобактерия туберкулеза. Это открытие позволило существенно продвинуться в области диагностики, лечения и профилак-

ки этого заболевания.

*Туберкулез – это инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза (МБТ) и характеризующееся различной (преимущественно легочной) локализацией, разнообразием клинических проявлений, интоксикацией, аллергизацией организма.*

**Где и как можно заразиться туберкулезом?**

Туберкулез передается воздушно-капельным путем от больного, выделяющего МБТ. Любой человек может вдохнуть инфицированный воздух, в котором содержится МБТ. Основным источником инфекции является мокрота больного заразной формой туберкулеза, мельчай-

шие капельки которой, инфицированные МБТ, при кашле, чихании, разговоре, смехе, зевании, сплевывании попадают в воздух. Далее вместе с потоком воздуха они попадают в легкие здоровых людей. Инфицироваться туберкулезом можно в переполненном, плохо проветриваемом помещении, если в нем находится больной с выделением микобактерий в окружающую среду.

**Вероятность заболеть активным туберкулезом у здорового человека составляет 5-10%.** В возникновении заболевания у зараженного туберкулезом человека играют 2 фактора:

Число попавших в организм МБТ (зависит от близости контакта с больным туберкулезом и массивности имеющегося у него бактериовыделения).

Состояние защитных сил организма.

**Какие симптомы туберкулеза?**

*Общее состояние больного* — повышенная утомляемость, слабость, особенно выраженная в утренние часы, снижение работоспособности, потеря аппетита.

*Общий вид больного* – потеря веса и др.

*Температура* – повышение температуры тела вечером или в ночное время, потливость ночью, озноб.

*Кашель* – проявление кашля более чем 3 недели должно насторожить и стать причиной обращения к врачу.

*Кровохарканье.*

У детей ранняя стадия болезни проявляется главным образом только общим отравлением ядами туберкулезных микробов, что сказывается в длительной – в течение недель, даже месяцев – повышенной температуре (до 37,4–37,6°С), плохом аппетите, частых «простудных» заболеваниях. Ребенок капризен, вял. Поражения отдельных органов при этом не находят. Реже туберкулез может начинаться остро, с высокой температурой (до 38-39°С) и общим недомоганием. По прошествии некоторого времени температура снижается, остается слабость, утомляемость.

Туберкулез на начальных стадиях может протекать бессимптомно и некоторые указанные признаки туберкулеза могут наблюдаться и при других заболеваниях, поэтому при возникновении вышеперечисленных симптомов обязательно необходимо обратиться к участковому врачу-терапевту для проведения более тщательной диагностики.

**Как диагностируется туберкулез?**

Заболевание туберкулезом выявляется двумя основными методами:

- Рентгенологический (позволяет выявить начальные туберкулезные изменения в легких, а затем проследить течение заболевания в процессе лечения).
- Бактериологический (микроскопия мазка мокроты, посев материала на питательную среду).

**Где и как можно пройти обследование?**

Рентгенофлюорографическое обследование грудной клетки можно сделать в поликлинике по месту жительства. При подозрении на туберкулез участковый врач или врач-специалист после клинического дообследования направит на консультацию к фтизиатру в противотуберкулезный диспансер.



Запоздалый диагноз туберкулеза опасен как для самого больного, так и для окружающих. Из-за нередко скрытого начала туберкулеза или течения его под «маской» других заболеваний, в частности ОРВИ, лишь небольшая часть заболевших обращается к врачу на ранних стадиях болезни. Поэтому туберкулез приходится выявлять активно. Этой цели служит массовое обследование населения. Флюорография – один из методов рентгенологического исследования. Данному методу обследования подлежат лица старше 17 лет. К сожалению, некоторые граждане уклоняются от такого обследования, не понимая его значения в раннем выявлении туберкулеза

**Запоздалый диагноз туберкулеза опасен как для самого больного, так и для окружающих.** Из-за нередко скрытого начала туберкулеза или течения его под «маской» других заболеваний, в частности ОРВИ, лишь небольшая часть заболевших обращается к врачу на ранних стадиях болезни. Поэтому туберкулез приходится выявлять активно. Этой цели служит массовое обследование населения. Флюорография – один из методов рентгенологического исследования. Данному методу обследования подлежат лица старше 17 лет. К сожалению, некоторые граждане уклоняются от такого обследования, не понимая его значения в раннем выявлении туберкулеза

**Почему важно не ждать, а при появлении первых симптомов обратиться к врачу?**

Чем раньше выявлен туберкулез, тем меньше поражение легочной ткани и тем быстрее он может быть излечен.

Легкие являются жизненно важными органами человека. В случае прогрессирования туберкулеза и обширного поражения легких, процесс становится не-

обратимым, легкие не могут выполнять свою задачу, и человек обречен на гибель. Кроме того, выделяя микобактерии во внешнюю среду, человек не получающий лечения, подвергает опасности других людей, в том числе и самых близких, свою семью, детей, любимых.

**Профилактика туберкулеза**

Существуют специфические и неспецифические методы профилактики туберкулеза.

**К неспецифическим методам относятся:**

- мероприятия, повышающие защитные силы организма (рациональный режим труда и отдыха, правильное полноценное питание, отказ от курения и употребления алкоголя, закаливание, занятия физкультурой и др.);
- мероприятия, оздоравливающие жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции).

Специфическим методом профилактики туберкулеза является проведение прививок против туберкулеза (вакцинация при рождении ребенка на 3-5 день жизни). Для контроля состояния противотуберкулезного иммунитета и выявления момента первичного инфицирования детям проводят реакцию Манту либо Диаскинтест.

**Можем ли мы защитить себя от туберкулеза?**

Чтобы обезопасить себя и своих близких от туберкулезной инфекции, необходимо помнить о соблюдении ряда правил. Во-первых, вовремя прививаться. Об этом не стоит забывать и при воспитании собственных детей. Во-вторых, своевременно проходить флюорографию. В-третьих, следить за регулярностью и сбалансированностью режима питания, давать организму ежедневные физические нагрузки, по возможности отказаться от вредных привычек, избегать стрессовых ситуаций.

*Прививать привычку вести здоровый образ жизни нужно уже с самого раннего возраста, когда отношение к жизни еще только формируется, а стереотипы и принципы окончательно не поглотили сознание ребенка*

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Высоцкая*