

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 06.03.2023

№ 03(83)

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ УХА И СЛУХА

Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) учредила специальный день, посвященный охране здоровья уха и слуха.

На сегодняшний день потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире. Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют хронические инфекции уха, ряд заболеваний: краснуха, корь, свинка, менингит, а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов окружающей среды, в первую очередь, шума.

По мнению медиков, около половины всех случаев глухоты и прочих нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития. В числе превентивных мер чаще всего называют иммунизацию населения, охрану здоровья матери и ребенка, обеспечение гигиены труда. Кроме того, врачи дают советы родителям, чтобы в уши ребенка не попадала грязная вода, не шлепать ребенка, особенно по ушам, обучать детей не вставлять в уши посторонние предметы,

в случае каких-либо тревожных симптомов немедленно обращаться в больницу.

Все большее беспокойство у медиков вызывает растущий уровень воздействия громких звуков в культурно-развлекательных и спортивных учреждениях. Также проводится прослушивание музыки с небезопасными уровнями громкости

ный самыми разными звуками. Одни из них приносят удовольствие, другие — умиротворение, третьи – радостное возбуждение, четвертые – трогают до глубины души. Есть также звуки, порождающие отрицательные эмоции. Но не все люди могут слышать все это разнообразие звуков.

Многие люди воспринимают слух как должное, даже не задумываясь о том, что некоторым эта функция никогда не была доступна. Речь идет о людях, родившихся с глухотой.

Международный день охраны уха и слуха – это возможность обратить внимание на свое здоровье, а также помочь тем людям, которые уже борются с нарушениями слуха!

Слух – это ценный дар, потеря которого приводит к снижению качества жизни. Берегите свой слух!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*



и в течение продолжительного периода времени. Регулярное воздействие громких звуков создает серьезную угрозу развития необратимой потери слуха. По оценкам ВОЗ более 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания.

Всех нас окружает мир, наполнен-

20 МАРТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

По инициативе Всемирной стоматологической федерации (FDI World Dental Federation) ежегодно 20 марта во всем мире отмечается Всемирный день здоровья полости рта (World Oral Health Day – WOHD). Этот международный день проводится для привлечения внимания общественности к вопросам здоровья полости рта, соблюдения правил гигиены и профилактики стоматологических заболеваний независимо от возраста. Впервые Республика Беларусь присоединилась к проведению Всемирного дня здоровья полости рта в 2016 году.

Гигиена полости рта - неотъем-

лемая часть культуры человека. Правильный уход за полостью рта на 85-90% обеспечивает здоровье зубов. Если не проводить регулярную и правильную гигиену полости рта, зубы портятся уже в самом молодом возрасте.

Чистить зубы с помощью зубной щетки и пасты следует не реже 2-х раз в день: после завтрака и вечером, перед сном. А в идеале чистку зубов нужно проводить после каждого приема пищи. Время, затрачиваемое на чистку должно составлять в среднем от трех до пяти минут. Стоит помнить и о том, что необходимый объем зубной пасты не должен превышать размера большой горошины,

а детям - маленькой. Ведь зубы чистит не паста, а щетка. Паста помогает за счет противомикробных, дезодорирующих и прочих добавок очистить, освежить полость рта, сделать чистку зубов более приятной. Зубной щеткой можно пользоваться не более 2-3 месяцев. Лучше использовать щетки средней и мягкой степени жесткости. Жесткие могут использовать только те, у кого абсолютно здоровые зубы и десны, так как при неправильной чистке щетка может травмировать ткани.

После приема пищи можно полоскать рот водой, а лучше специальным ополаскивателем для полости рта. Если нет

и этой возможности, нужно воспользоваться жевательной резинкой.

Зубная нить (флосс) – это важный компонент гигиены полости рта. Она способствует вычищению межзубных



промежутков от гнилых остатков пищи. Зубной нитью пользуются после каждого приема пищи.

Негативное влияние на ротовую полость оказывает курение. Компоненты табачного дыма накапливаются в эмали, вызывая потемнение зубов.

Весомую роль в здоровье наших зубов играет правильное питание. **Для профилактики заболеваний ротовой полости необходимо:**

- ограничить употребление пищи, содержащей углеводы — сахар, конфеты, шоколад (можно заменить некоторые сладости на мёд);
- исключить употребление сладостей между основными приемами пищи

и на ночь;

- чаще употреблять сырые овощи и фрукты (они способствуют самоочищению полости рта, естественному процессу удаления остатков пищи и зубного налёта);

- употреблять продукты, способствующие увеличению образования слюны, например, кислые овощи и фрукты, мясные и капустные бульоны (повышенная продукция слюны, оказывает сильное противокариозное действие, так как, во-первых, буквально смывает бактерии, во-вторых, содержит антибактериальное вещество лизоцим, а в-третьих, содержит кальций, который проникает в эмаль и укрепляет её);

- включать в рацион продукты, содержащие фтор, кальций и фосфор.

Кальций способствует формированию и поддержанию здоровья зубов. Большое количество кальция содержится в сыре и молочных продуктах, кунжуте и миндале.

Особенно необходим кальций для будущих мам, так как во время беременности организм женщины «делится» своим кальцием с плодом. При этом даже самые здоровые зубы начинают разрушаться, вызывая развитие так называемого скры-

того кариеса, заметного только специалисту.

Фосфор отвечает за крепость эмали и регулирует правильное распространение кальция в организме. Продукты, содержащие в большом количестве одновременно фосфор и кальций – яблоки, зеленый горошек, бобы, цельные зерна пшеницы, свежие огурцы, все виды капусты, сельдерей, салат-латук и др.

Фтор – принимает участие в костеобразовании и процессах формирования дентина и зубной эмали. Суточная потребность взрослого человека составляет 2-3 мг фтора. С продуктами питания взрослый человек получает в среднем 0,8 мг фтора в сутки. Н

Важным моментом в сохранении здоровья зубов является обязательное поступление в наш организм витаминов.

Витамин С - отвечает за здоровье десен. Недостаток его грозит цингой. Содержится в капусте, свекле, моркови, картофеле, зеленом горошке, яблоках, цитрусовых, смородине, шиповнике, луке, пшенице.

Витамин D - помогает организму усваивать фосфор и кальций. Если витамина не хватает, на зубах могут образоваться камни. Содержится в куриных яйцах, скумбрии, салаке, грибах, маргарине.

Заботиться о зубах нужно начинать с момента рождения, и тогда красивая улыбка обеспечена на всю жизнь!

Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

Наркомания в наше время достигла масштабов эпидемии. Проблема наркомании является одной из наиболее актуальных, как для здравоохранения, так и для общества в целом. Но для каждой семьи это трагедия. Фактически у каждого наркозависимого есть близки – мама, папа, сестра, брат, дедушка, бабушка, супруг, супруга, дети и т.д. Как следствие, проблема одного человека выливается в настоящую беду для десятка окружающих.

Также следует помнить, что наркомания – это тяжелое, фактически неизлечимое заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества, разрушающее мозг, психическое, физическое здоровье. Заканчивающееся преждевременной смертью. Эта характеризуется жесткой зависимостью человека, его физического и психического состояния от наркотика.

Все наркотические вещества природного или синтетического

происхождения – яд, который управляет организм человека. Влиянию наркотиков подвержена каждая система органов человека (дыхательная система, сердце, желудочно-кишечный тракт, нервная система и т.д.).

Не менее разрушительное воздействие наркотики оказывают и на психоэмоциональную сферу. При этом изменения личности проявляются достаточно быстро и явно. **К наиболее заметным личностным изменениям относятся:** деформация приоритетов – наркоман перестает интересоваться чем либо, кроме возможности получить очередную дозу; сложности с само-

нализом – больной не может обосновать некоторые свои действия, видит проблему не в себе, а в окружающих, которые отказываются его понимать и принимать; снижение уровня социальной ответственности – неред-



ка наркоманы попадают на преступления и других поступках, которые ранее ни за что бы не совершили; *отсутствие мотивации* – отсутствие интереса к работе, получению новых навыков, саморазвитию.

Лица, страдающие наркоманией, не в состоянии выполнить свои социальные обязанности. Человек не замечает, как наркотические вещества становятся жизненной необходимостью, вытесняют семейные ценности, друзей, работу, занятия спортом и др. Происходит деградация личности и для общества этот человек совершенно бесполезен и только доставляет проблемы. Поэтому необходимо стремиться уменьшить рост наркомании и вернуть к полноценной жизни людей, зависимых от наркотиков.

И самым доступным и современным

способом для этого является профилактика наркомании и токсикомании среди подростков и молодежи. Ведь именно они чаще всего становятся жертвами этих пагубных пристрастий. Дети при нужном подходе и доступной информации способны сформировать собственное мнение о таком явлении, как наркомания. Они в состоянии четко понимать, что такое наркотики, как они действуют на организм, и каковы последствия их употребления.

Хорошая профилактическая работа среди подростков и молодежи дает ощутимые результаты, и она должна вестись постоянно и в широких масштабах. Правильно проведенные профилактические мероприятия обязательно станут сдерживающим фактором и уменьшат количество молодых людей, «присевших» на наркотики.

Профилактика наркомании – это правильное воспитание детей и молодежи в семье и обществе. Воспитание семейных ценностей на собственном примере. Необходимо развивать у детей и молодежи самоуважение, самосохраняющее поведение, любовь к окружающему миру, стремление вести здоровый образ жизни, умение сделать правильный выбор и, когда надо, сказать «нет».

Не забывайте, законодательно регламентировано жесткое наказание за хранение и распространение наркотических веществ.

Берегите себя – вы наше будущее!

Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица

24 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Туберкулёз до настоящего времени продолжает оставаться непобеждённой болезнью и представляет серьёзную опасность для здоровья населения.

Туберкулёз – инфекционное заболевание, возбудителем которого является



ся микобактерии туберкулёза или палочки Коха. Микобактерии туберкулёза весьма устойчивы к действию различных факторов и длительное время могут сохраняться во внешней среде. Основным источником заражения является больной туберкулёзом человек, а также предметы его обихода. Микобактерии туберкулёза попадают в дыхательные пути с пылью или частичками мокроты от больных туберкулёзом при разговоре, кашле, чихании. Любой человек может заразиться где угодно: дома, в магазине, в общественном транспорте, на работе или просто в толпе. **Но заразиться туберкулёзом – ещё не значит заболеть.**

Вероятность заболеть активным туберкулёзом у здорового человека, получившего палочку Коха, составляет 5-10%.

При этом заболевание развивается не сразу, а в первые 1-2 года после заражения. У большинства же людей инфицированных микобактериями туберкулёз не развивается. Для возникновения туберкулёзного процесса большое значение

имеет не только количество микробов, попавших в организм, но и способность его защитных сил противостоять туберкулёзной инфекции. Злоупотребление алкоголем, наркомания, курение, нервные и физические перегрузки, переохлаждения, наличие хронических болезней (сахарный диабет, язвенная болезнь, хронический бронхит) – факторы снижающие сопротивляемость организма.

Туберкулёз – социальная болезнь. Неудовлетворительные жилищные условия, скученность проживающих, несоблюдение гигиенических правил и плохое питание также ослабляют защитные свойства организма, способствуют развитию болезни.

Туберкулёз длительное время может протекать незаметно или напоминать лёгкую простуду. Первыми признаками заболевания могут быть: сухой кашель или с выделением мокроты; отдышка при небольших физических нагрузках; боли в грудной клетке; отсутствие аппе-

тита, потеря веса на 5-10 килограмм; повышенная потливость, особенно ночью; общая слабость, утомляемость, снижение работоспособности. Все указанные симптомы могут быть обусловлены и другими заболеваниями, но при сохранении любого из них в течение 3 недель и более необходимо обратиться к участковому врачу и провести специальные исследования для подтверждения или исключения туберкулёза.

Как правило, туберкулёз – излечим. И чем раньше он выявляется, тем быстрее лечится. Но это требует много усилий, как от медицинских работников, так и от самих больных, а также их семей. Основу лечения составляет длительный и регулярный приём противотуберкулёзных препаратов в сочетании с другими средствами и строгое соблюдение определённого режима.

Основу профилактики туберкулёза составляют меры, направленные на повышение защитных сил организма: соблюдение правильного режима труда, рациональное и своевременное питание, отказ от курения, наркотиков, злоупотребление спиртными напитками, прием поливитаминов в весенний период, закаливание, занятия физкультурой, соблюдение здорового образа жизни. Следует строго соблюдать правила личной гигиены, регулярно проводить влажную уборку и проветривание жилых помещений. Подушки, одеяла, матрасы и верхнюю одежду вытряхивать и просушивать на свежем воздухе (микобактерии туберкулёза погибают при воздействии прямого солнечного света).

С целью предупреждения развития туберкулёза применяются и специаль-

ные профилактические меры (прививка БЦЖ-м и химиопрофилактика). Прививка БЦЖ-м проводится сейчас только детям в роддоме. Профилактическое противотуберкулезное лечение проводится лицам, находящимся в контакте

с больным туберкулезом (проживание в одной комнате, тесное общение на работе и др.).

Не избегайте флюорографического обследования. Подумайте о своем здоровье и здоровье ваших близких,

удостоверьтесь в отсутствии у себя серьезных и опасных болезней !

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ГИПЕРТОНΙΑ

Гипертония — или повышенное кровяное давление — серьезное патологическое состояние, значительно повышающее риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, головного мозга, почек и других болезней.

Согласно оценкам ВОЗ, гипертониками являются 1,28 миллиарда взрослых в возрасте 30–79 лет во всем мире. В Вороновском районе заболевания, характеризующиеся повышенным кровяным давлением, выявлены у каждого десятого жителя. Следует знать, что гипертония — одна из ведущих причин смертности во всем мире.

Лечить гипертонии необходимо как медикаментозными, так и немедикаментозными методами. К последнему методу лечения, относится и рациональное питание, которое способствует снижению кровяного давления, уменьшают потребность в лекарственных препаратах, повышают их эффективность и даже замедляют развитие болезни.

Для снижения давления следует соблюдать следующие правила питания:

1. Сокращение потребления соли (до уровня менее 5 г в день): не употреблять пересоленные продукты - чипсы, консервированные продукты, сухари, соленые орешки, соевой соус, гастрономические продукты (копчености, колбасы и т.д.); при приготовлении пищи использовать соль экономно или готовить пищу

без соли и добавляется ее в тарелку уже за столом; для улучшения вкусовых качеств пищи широко использовать бессолевые приправы – травы и специи (сок лимона, овощные и фруктовые соки, зелень, чеснок, лук, хрен, перец, базилик, карри и т.д.); читать этикетки на продуктах и отдавать предпочтение продуктам с низким содержанием хлористого натрия.

2. Увеличить потребление фруктов и овощей в рационе, следует употреблять продукты, богатые калием и магнием.

Больше калия содержится в растительных продуктах (урюк, чернослив, изюм, фасоль, горох, морская капуста, нежирная говядина, треска, скумбрия, овсяная крупа, свекла, морковь, редис, томаты, зеленый лук, красный перец, черная смородина, виноград, абрикосы, персики, бананы, апельсины, киви). Очень много калия в картофеле, особенно печеном в «мундире».

Чтобы обеспечить организм магнием необходимо кушать овсянку, пшено, бобовые, орехи, овощи зеленого цвета, миндаль, арбузы, морковь, свеклу, красный перец, морскую капусту, черную смородину. Не забываем, что потребляемые продукты, обогащенные магнием благоприятно сказывается и на тонусе сосудов, и на состоянии нервной системы.

3. Следует обязательно предусмотреть включение в рацион продуктов питания, снижающих риск атеросклероза.

При гипертонии часто повышен уровень холестерина в крови. Это ускоряет поражение кровеносных артерий – теряется их эластичность и в стенке активно откладывается холестерин.



Для снижения уровня холестерина необходимо меньше потреблять продукты животного происхождения – жирное мясо, субпродукты, жирные молочные продукты и сорта сыра, сливочное масло, «твердый» маргарин. Больше потреблять продуктов, содержащие пищевые волокна, которые выводят холестерин из организма – фрукты (груша, яблоко, апельсин, персик), ягоды (малина, клубника, черника), овощи (цветная капуста, брокколи, зеленая фасоль) и бобовые (горох, чечевица, фасоль, нерафинированное подсолнечное, кукурузное, оливковое масла, морскую рыбу (сельдь, скумбрия, сардины, тунец).

Наряду с питанием, не стоит забывать про регулярную физическую активность, отказ от потребления табака, сокращение потребления алкоголя. Увеличение веса тела также влечет рост артериального давления, поэтому необходимо следить за калорийностью пищи, которая должна соответствовать энергетическим тратам организма.

Правильное питание и прием прописанных врачом лекарств, умеренная физическая активность – это верный путь к нормализации кровяного давления и здоровья.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

