

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 04.03.2024

№ 03(95)

1 МАРТА - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

Генеральная Ассамблея ООН в 1987 году 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.

В течение последних лет проблема немедицинского потребления наркотических средств, психотропных, токсических и других одурманивающих веществ стала актуальной для большинства стран мира, в том числе и для Республики Беларусь. Особую опасность вызывает быстрое распространение наркотической зависимости среди молодежи.

По самым приблизительным оценкам специалистов, от 3 до 4 процентов жителей планеты употребляют наркотики (более 200 млн. человек).

Наркомания (в переводе с греческого оцепенение, бездумье) – это тяжелое психическое заболевание, которое начинается со случайного или принудительного приема наркотика, с последующим формированием наркотической зависимости организма человека. Наиболее характерными проявлениями наркомании являются непреодолимое желание или навязчивое стремле-

ние дальше применять наркотическое вещество и получать его любыми средствами. Современные наркотические средства способны сформировать такую зависимость всего с первого приема.

Не существует безвредных наркотиков. В результате их употребления происходят грубые нарушения функций внутренних органов, нервной системы и деградация личности.

Под действием наркотиков погибают клетки мозга, страдает сердечно-сосудистая система, разрушаются клетки крови, возникает склонность к тромбозам сосудов и незаживающим язвам, выпадают зубы и волосы. В печени развивается тяжелый воспалительный процесс – гепатит, а затем цирроз. Дети, родившиеся у матерей, злоупотребляющих наркотическими веществами, имеют целый ряд медицинских проблем: маленький вес при рождении, пороки развития, проблемы неврологического характера. С распространением наркомании тесно связана проблема СПИДа.

Вредный психологический эффект от злоупотребления данными веществами заключается в искажении восприятия действительности, ощущении непобедимости, потере контроля, в немотивированном гневе или безнадежности, депрессии.

3 МАРТА- МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ УХА И СЛУХА

Заболевания, приводящие к снижению слуха, являются самой распространенной причиной инвалидности в мире. Около половины из них вызваны мутациями в генах.

По данным Всемирной организации здравоохранения заболевания, приводящие к потере слуха,

являются самой распространенной причиной инвалидности в мире. По прогнозам к 2050 году около 2,5 млрд человек будут так или иначе страдать от проблем со слухом. Для того, чтобы привлечь внимание населения планеты к этой проблеме, учрежден Международный день здоровья уха и



Кроме наркотиков серьезную угрозу представляют и отдельные психотропные средства, которые оказывают такое же сильное действие на центральную нервную систему, как и наркотики. Часто хочется попробовать в жизни все, но наркотики – исключение.

Эксперименты с наркотическими веществами всегда заканчиваются ущербом для себя и никогда не проходят бесследно для психики и тела.

Если последствия не наступили сразу, они обязательно проявят себя в течение дальнейшей жизни!

*Помощник врача-эпидемиолога
Алеся Берцевич*



Генетические изменения становятся причиной около 50% заболеваний, связанных со снижением слуха. За последние годы внесен существенный вклад в изучение причин возникновения патологии слухового анализатора, что необходимо для ранней диагностики и

назначения эффективной терапии. Привлечение внимания общества к проблемам охраны здоровья уха и слуха будет способствовать дальнейшим успехам в области профилактики, диагностики и лечения патологий, связанных со снижением слуха.

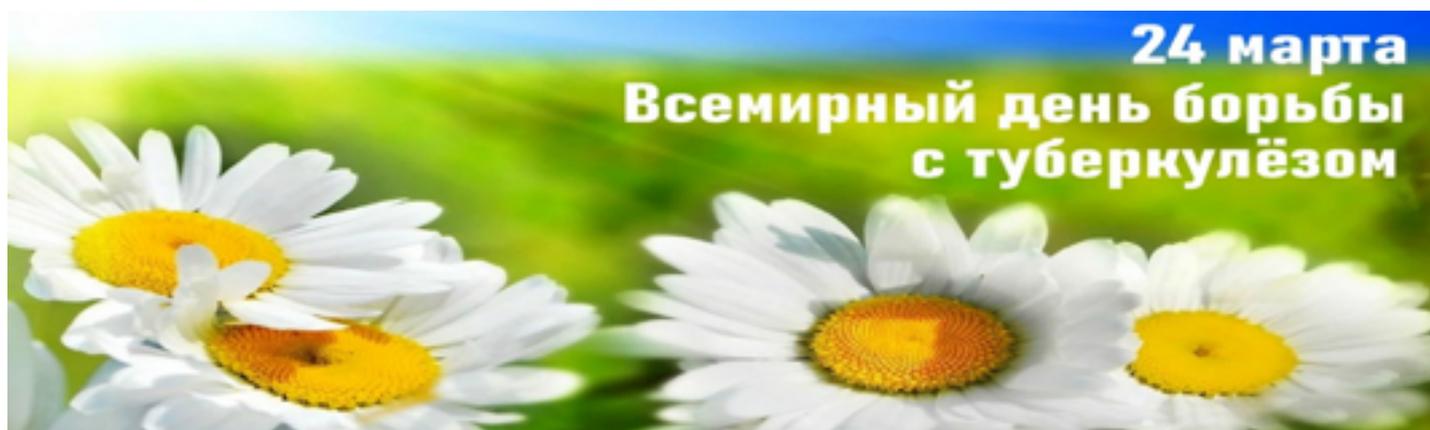
В целях профилактики:
 раз в полгода обязательно посещайте врача-оториноларинголога;
 ухаживайте за ушами правильно, не очищайте органы слуха от грязи подручными средствами;
 своевременное обследование беременных женщин;
 не слушайте громкую музыку, используйте индивидуальные средства защиты от шума;
 не слушайте длительно громкую музыку посредством наушников-пальчиков.

Совет родителям:
 следите за здоровьем детей с самого раннего возраста, важно вовремя провести вакцинацию против, так называемых «детских» инфекций, согласно Национального календаря профилактических прививок;

провести вакцинацию девочек-подростков и молодых женщин вплоть до периода беременности против краснухи;
 организуйте правильное питание ребенка;
 посещайте с ребенком врача-оториноларинголога, если кто-то из членов семьи страдает глухотой.

*Помощник врача-гигиениста
 Василиса Фокина*

24 МАРТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ



Символ дня борьбы с туберкулезом – белая ромашка, как символ здорового дыхания. Это дата неизменна из года в год.

Туберкулез продолжает оставаться грозным заболеванием в современном мире. Его жертвой может стать абсолютно любой человек, независимо от материального положения и общего состояния здоровья. В общем, никто не застрахован.

Туберкулез – это инфекционная болезнь, которая вызывается микобактерией туберкулеза. Как правило, туберкулез поражает легкие, но в редких случаях может затрагивать другие части тела, например: лимфатические узлы, костную систему и головной мозг.

Основным источником распространения инфекции является больной туберкулезом человек. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем, реже воздушно-пылевым путем

(в высушенных частицах мокроты, они сохраняют жизнеспособность в течение нескольких месяцев, легко переносят низкие и высокие температуры, высушивание) или контактно-бытовым путем (при пользовании общей с больным посудой, зубной щеткой, полотенцем, постельным бельем) или алиментарным (через пищеварительный тракт с инфицированной пищей). После первичного заражения может не наступить никаких клинических проявлений болезни. Возбудители туберкулеза могут длительное время (годы, десятилетия) находиться в организме, не причиняя ему вреда. Активизация туберкулезного процесса может наступить: при стрессовых ситуациях, при ухудшении социальных условий жизни, при старении, при наличии сопутствующих заболеваний (диабет, язвенная болезнь желудка, хронические неспецифические заболевания легких).

Основными факторами развития болезни являются: состояние защитных сил организма (ослабление иммунитета, контакт с больным активной формой туберкулеза выделяющей микобактерией, большое значение имеет длительность и периодичность контактов.

Главным симптомом легочной формы активного туберкулеза является кашель продолжительный более 3 недель! К симптомам туберкулеза также относятся: общее недомогание, слабость, потливость, потеря аппетита, выделение мокроты, повышенная температура тела, кровохаркание, похудание. Первые симптомы туберкулеза в виде снижения аппетита или постоянной слабости могут быть незаметны для больного или маскироваться под другие болезни – астму, ОРВИ, бронхов. Нередко это становится причиной ошибочного диагноза. Очень важно выявление туберку-

туберкулеза, потому что непосредственно в мокроте больного обнаруживается возбудитель заболевания. Помните, что туберкулез является излечимым заболеванием при своевременном выявлении и полном приеме всего курса назначенного лечения. Излечение туберкулеза наблюдается в среднем через 1-2 года после начала химиотерапии у больных с ограниченными формами заболевания оно может наступить раньше. При отсутствии лечения за 5 лет погибает 50% больных туберкулезом.

Как не заболеть туберкулезом?

Для активной специфической профилактики туберкулеза у детей предназначена вакцина БЦЖ-м, осуществляется родившимся, здоровым, доношенным детям на

3 – 5 день жизни. Вакцинация БЦЖ-м стимулирует выработку не только специфического противотуберкулезного иммунитета, но и усиливает естественную устойчивость детского организма к другим инфекциям.

Также необходимо регулярно проходить флюорографию органов грудной клетки. не реже 1 раза в 2 года для всего населения и ежегодно для групп риска.

Вести здоровый образ жизни: правильно питаться (достаточное употребление в пищу овощей и фруктов, молока и молочных продуктов, мяса - с обязательной термической обработкой); регулярная физическая активность; правильное чередование своего труда и отдыха с максимальным

пребыванием на свежем воздухе, отказаться от курения, алкоголя, наркотиков.

Соблюдать правила личной гигиены (мыть руки, пользоваться индивидуальными гигиеническими средствами и посудой). Проводить влажную уборку и проветривание жилых помещений.

Следите за своим здоровьем, своевременно обращайтесь к врачу и помните, что все надо делать сегодня, иначе завтра может быть поздно.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

20 МАРТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

Трудно представить себе цивилизованного человека, который не чистит зубы по утрам и вечерам. Навыкам этой гигиенической процедуры обучают малышей с раннего возраста. Здоровье наших зубов и дёсен напрямую зависит от правильной гигиены полости рта. Значение ежедневных гигиенических процедур сложно переоценить, но зачастую легко недооценить и поплатиться потерей зубов даже в молодом возрасте.

Основными стоматологическими проблемами в Беларуси являются кариес зубов и болезни пародонта.

Самое распространённое стоматологическое заболевание - это кариес. Кариес – это заболевание зубов, сопровождающееся разрушением твёрдых структур зуба. Возникновению его способствует образование на поверхности зуба мягкого налёта, что является питательной средой для микроорганизмов и способствует их размножению.

Кариес развивается с небольшого пятна на поверхности зуба, и при отсутствии лечения постепенно приводит к его полному разрушению. От этого недуга страдает почти девяносто пять процентов жителей земного шара.

Возникновению кариеса способствуют факторы риска:

- недостаточная гигиена полости рта;

- недостаток минералов, поступающих с пищей и водой, дефицит фтора;

- злоупотребление углеводами, курение;

- анатомическое строение зуба, состав слюны;

- стрессовые состояния, условия окружающей среды.

Рациональное питание - коррекция потребления углеводистой пищи. Необходимо ограничить приём простых углеводов. Требуется замена их на углеводы растительного происхождения.

Следует помнить, что продукты мягкой консистенции являются более вредными для зубов. Замена их на твёрдую пищу способствует запуску процесса самоочистки зубов. А увеличение при этом жевательной нагрузки, стимулирует кровоснабжение и обмен веществ в тканях около зуба.

Необходимо уменьшить потребление сладких соков и газированных напитков.

Стараться почистить зубы после каждого приёма пищи, или, в крайнем случае, прополоснуть полость рта.

Использовать жевательную резинку без содержания сахара.

Зубы следует чистить два раза в день – утром после завтрака и вечером перед сном, не менее 2-х минут, таким образом, чтобы ни один зуб не был пропущен, для очищения межзубных проме-



жутков, используют зубные нити (флоссы), в конце чистки зубов обязательно подметающими движениями надо очистить язык.

Особое значение в профилактике кариеса имеют фтор, который способствует увеличению прочности эмали и повышению ее устойчивости к растворению под действием кислотобразующих микроорганизмов.

Важную роль играет потребление фторсодержащей поваренной соли (йодированно-фторированной соли), и использование профилактических зубных паст. Все мероприятия профилактики кариеса доступны любому человеку. Требуется лишь здравый смысл, постоянство и регулярность в уходе за полостью рта. Соблюдайте основные правила профилактики стоматологических заболеваний и посещайте стоматолога не реже 2 раза в год.

Предотвратить всегда легче, чем лечить!

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

НАЧАЛО ПОЛЕВЫХ РАБОТ! МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ!

С наступлением весны и посевных работ в сельскохозяйственных организациях начинается сезон протравливания семян. При этом необходимо строго соблюдать ряд правил личной и общественной безопасности при обращении с пестицидами и агрохимикатами. Причинами отравлений пестицидами чаще всего являются небрежность, несоблюдение санитарно-гигиенических правил при хранении, транспортировке и использовании химических препаратов или при обращении с ними.



Пути проникновения пестицидов в организм человека: при опрыскивании и опылении растений, при работе на складе без средств индивидуальной защиты пестициды в виде паров, пыли, мелких брызг могут попасть в верхние дыхательные пути и в легкие, а также на слизистую оболочку глаз.

Пестициды могут быть занесены немытыми руками в желудочно-кишечный тракт с пищей, водой и при курении; при заглывании воздуха во время еды, если воздух насыщен пестицидами.

Наконец, некоторые пестициды могут проникать через кожу, даже неповрежденную. Через поврежденную кожу (ссадины, царапины, раны, изъязвления) пестициды проникают быстрее. При сильном потоотделении всасывание через кожу усиливается.

Наблюдаются также случайные отравления людей, не связанные с работой с пестицидами. Эти отравления происходят при попадании в организм пестицидов с пищей или водой, например при употреблении в пищу протравленного зерна, загрязненных ядохимикатами продуктов питания или воды и т. п.

Меры профилактики профессиональных отравлений пестицидами заключаются прежде всего в максимально возможном ограничении на всех этапах работы контакта с пестицидами и регламентируются санитарными правилами нормами.

Лица, привлекаемые для работы с пестицидами (постоянно или временно), в установленном

порядке проходят медицинский осмотр, гигиеническое обучение, а также инструктаж по технике безопасности.

Привлечение к проведению протравливания семян лиц, не прошедших профессиональной подготовки, необходимых медицинских осмотров или имеющих медицинские противопоказания к работе, не допускается. К работе с использованием пестицидов не допускаются дети, подростки и женщины детородного возраста.

Для защиты организма от попадания пестицидов через органы дыхания, кожу и слизистые оболочки все работающие с химическими веществами должны обеспечиваться средствами индивидуальной защиты (СИЗ), указанных в тарной этикетке и (или) рекомендациях к применению конкретных видов пестицидов (средств защиты растений), агрохимикатов и минеральных удобрений. Носить спецодежду и спецобувь после работы категорически запрещается.

При хранении пестицидов необходимо следить за целостностью тары. Тара для пестицидов должна иметь отчетливую маркировку. Категорически запрещается оставлять пестициды рассыпанными или пролитыми. Для нейтрализации пестицидов склады должны быть обеспечены дезактивирующими средствами – хлорной известью, кальцинированной содой и другими средствами, предназначенными для этих целей.

Запрещается использовать по-

мещения складов для хранения продуктов питания, фуража, различных предметов хозяйственного и бытового назначения. Мешки, бочки, ящики из-под пестицидов запрещено использовать для хранения зерна, муки, овощей и других продуктов.

Транспортировка пестицидов осуществляется только специальным транспортом, который периодически обезвреживается.

Во время работ запрещается принимать пищу, пить, курить, снимать средства индивидуальной защиты. Это допускается делать во время отдыха на специально оборудованной площадке после тщательного мытья рук, полоскания полости рта и носа. Поэтому места отдыха и приема пищи должны быть оборудованы бочком с питьевой водой, умывальником с мылом, аптечкой первой медицинской помощи универсальной, индивидуальными полотенцами.

При появлении жалоб со стороны работников на ухудшение здоровья он отстраняется от дальнейшей работы и принимаются меры по оказанию первой доврачебной помощи, выявлению и устранению возможных причин заболевания (отравления). Правила оказания первой помощи приведены в инструкциях по применению на конкретные виды препаратов.

Строго выполняя все правила гигиены, можно избежать случаев отравлений, работа с пестицидами будет безопасной для окружающих.

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Волюнец*