

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 02.05.2022

№ 05 (73)

1 МАЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ «АСТМА-ДЕНЬ»

Международный «Астма-день» отмечается в Республике Беларусь 1 мая по решению Всемирной организации здравоохранения. Основная цель этого дня – привлечь внимание широкой общественности к решению проблем пациентов с бронхиальной астмой и улучшению качества оказываемой им медицинской помощи.

Бронхиальная астма является одним из самых распространенных неинфекционных заболеваний. В переводе с греческого «бронхиальная астма» означает «тяжелое дыхание», «удушье».

В настоящее время от 5% до 10% всего населения имеет бронхиальную астму в той или иной степени. До 80% приходится на аллергическую или смешанную форму болезни.

Бронхиальная астма - это воспалительное заболевание бронхов, которое развивается при контакте с аллергенами, попадающими в организм из воздуха.

Главная опасность бронхиальной астмы заключается в отеке и спазме бронхов, приводящих к серьезным нарушениям дыхания, кислород-

ному голоданию и сопутствующим этому осложнениям. Тяжелые приступы бронхиальной астмы, при отсутствии своевременного лечения, могут привести к летальному исходу.

Профилактика бронхиальной астмы включает своевременную санацию очагов инфекции, предупреждение острых респираторных заболеваний, своевременное лечение острых и затяжных заболеваний носоглотки, трахеи, бронхов, пневмонии. К профилактике бронхиальной астмы относится и борьба с загрязнением окружающей среды, и обеспечение хороших условий работы на химических заводах.

Сезон цветения – серьезное испытание для астматиков. Деревья «пылят» в апреле-мае, травы в июне-июле, сорные травы в августе-сентябре. Концентрация ее в воздухе особенно высока в утренние часы, в сухую ветреную погоду, а перед грозами она может увеличиваться до 12

раз! Важно периодически выезжать в горы или к морю для профилактики приступов, для обогащения легких кислородом.

Занятия спортом при бронхиальной астме не только возможны,

но и очень полезны! Плавание в бассейне, легкая атлетика, езда на велосипеде – все это способствует развитию дыхательной мускулатуры.

Формула профилактики приступов бронхиальной астмы: правильный образ жизни плюс адекватная лекарственная терапия.

Успехом в лечении бронхиальной астмы можно назвать возможность добиться уверенного контроля над заболеванием, а это значит – полноценная жизнь, физические нагрузки, сохраненная трудоспособность.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*



5 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК

Руки – наш главный инструмент, который мы постоянно применяем в быту. Мы беремся за самые разные предметы: дверные ручки, поручни, деньги, компьютерную мышь. А ведь все эти вещи совсем не стерильны, на них нашли пристанище тысячи болезнетворных микроорганизмов.

Очень многие инфекционные заболевания передаются через немытые руки. Вот некоторые из них.

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Возбудители кишечных инфекций очень часто попадают в организм через грязные руки. Их частота особенно возрастает летом, когда

температура воздуха способствует активации болезнетворных микроорганизмов. **Признаки кишечных инфекций – тошнота, рвота, понос.** Нельзя забывать и про кишечные инфекции вирусной этиологии, например, ротавирусную инфекцию, которой в тяжелой форме в основном болеют маленькие дети.

ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ

В сезон простудных заболеваний частое мытье рук является одним из главных средств, чтобы не допустить болезнетворные микробы в организм. Регулярное мытье рук в

несколько раз снижает вероятность заразиться ОРВИ. ОРВИ и известный нам всем представитель этого класса болезней грипп особенно опасны своими осложнениями, среди которых воспаление легких, отит, менингит.

ГЕПАТИТ А

Вирус гепатита А тоже можно подхватить через загрязненные руки. Способ передачи этого заболевания фекально-оральный. Т.е. немытые после туалета руки или загрязненная пища открывают доступ инфекции в организм.

Это серьезное заболевание, кото-

рое нарушает работу печени и требует долгого лечения.

ГЕЛЬМИНТЫ

Погладил животное, в котором живут глисты, а потом забыл помыть руки – это очень частый способ попадания глистов в организм человека. Самые распространенные глисты, которые попадают в нас таким путем: острицы и аскариды. Они способны доставить нам массу неприятностей в виде тошноты, слабости, головных болей. Личинки могут попасть в легкие, мышцы, глаза и осесть там.

От всех этих опасных болезней нас спасает простая процедура – мытье рук. Избежать болезней грязных рук можно с помощью применения универсального средства – **мыла**. Это средство удаляет до 90% осевших на руках вирусов и бактерий.

Мало кто знает, когда и как правильно надо мыть руки:

-мыть руки нужно постоянно пе-

ред едой, кормлением детей и после посещения туалета;

-мытьё рук должно занимать не менее 30 секунд;

-мыть руки нужно непременно с мылом;



-вода не должна быть горячей. Это всеобщее заблуждение, что микробы скорее погибнут в такой воде. Скорее всего, вы, таким образом, смоете защитный слой с кожи, что в будущем

чревато повреждениями;

-руки намываем два раза;

-особое внимание уделяйте мытью межпальцевых промежутком и под ногтями, где всегда достаточно много микробов;

-мойте не только кисти, но и запястья;

-смывайте руки под проточной водой;

-хорошо вытрите руки мягким полотенцем. Ведь, как известно, бактерии очень любят размножаться в теплой, влажной среде.

-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.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

14 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ

Донор! Какое доброе, гуманное слово! В переводе с латинского оно означает «дарящий». Дарящий свою кровь, а вместе с ней и жизнь. Ежесекундно во всем мире у людей любого возраста и происхождения возникает потребность в переливании крови по жизненным показаниям.

Когда жизнь в операционной висит на волоске, многое решает незримо присутствующий в ней человек. Тот, кто сдал свою кровь для переливания и чье имя никогда не узнают ни врачи, ни пациент. Недаром донорство крови называют высшим актом милосердия.

Безопасная кровь и ее продукты и услуги по их переливанию являются важной составляющей медицинской помощи и общественного здравоохранения. Эта работа позволяет ежедневно спасти жизнь миллионов людей, а также улучшить качество жизни многих пациентов. Потребность в крови является всеобщей, но таковым не является доступ к крови всех, кто в ней нуждается.

Для обеспечения доступа к безопасной крови всех, кто в ней нуждается, все страны должны иметь доноров, готовых добровольно и безвозмездно сдавать кровь на регулярной основе. На протяжении всей пандемии COVID-19, несмотря на ограниченные возможности передвижения и другие трудности, доноры крови во

многих странах продолжали сдавать кровь и плазму для пациентов, нуждающихся для переливания. Данные чрезвычайные усилия в период беспрецедентного кризиса лишь подтвердили важную роль эффективно организованного, активного, добровольного и безвозмездного донорства крови в обеспечении безопасных, достаточных запасов крови как в обычные, так и в чрезвычайные времена.

Лозунг Всемирного дня донора крови – «Сдавайте кровь, пусть в мире пульсирует жизнь». Он передает важный вклад доноров крови в то, чтобы в мире сохранялась жизнь, в спасении жизни одних и улучшении качества жизни других. Он подкрепляет глобальный призыв к тому, чтобы больше людей во всем мире регулярно сдавали кровь и тем самым вносили вклад в улучшение здоровья.

Особый упор в рамках кампании делается на роль молодежи в обеспечении безопасных запасов крови. Молодые люди во многих странах принимают самое активное участие в мероприятиях и инициативах, целью которых является обеспечение безопасных запасов крови посредством безвозмездного добровольного

донорства крови.

Быть безвозмездным донором – это своеобразная форма солидарности: гражданской, христианской, человеческой. Это престижно, достойно, это означает, что ты здоровый взрослый человек, имеющий активную гражданскую позицию, желающий сделать мир чуточку лучше.

На сегодняшний день, донорство крови является совершенно безвредной и безопасной процедурой. Для здорового человека эта процедура даже полезна. В организме донора повышается уровень приспособительных реакций, стимулируется кровет-



ворение и иммунитет, происходит разгрузка органов, участвующих в утилизации клеток крови.

*Помощник врача-гигиениста
Андрей Войшнис*

15 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПАМЯТИ ЛЮДЕЙ, УМЕРШИХ ОТ СПИДА

Каждое третье воскресенье мая по решению Всемирной организации здравоохранения в мире отмечается День памяти людей умерших от СПИДа. В 2022 году эта дата приходится на 15 мая.

ВИЧ-инфекция – это болезнь, которую вызывает вирус иммунодефицита человека. ВИЧ поражает иммунную систему человека, со временем лишая ее возможности сопротивляться другим заболеваниям и инфекциям. СПИД – это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции, когда иммунная система организма исчерпывает свои ресурсы и перестает сопротивляться условно-патогенным чужеродным агентам. Резко повышается риск присоединения оппортунистических инфекций и вторичных злокачественных новообразований.

В День памяти существует традиция шитья разноцветных квилтов – изготовленные из тканевых лоскутков полотна, картины на ткани, посвященные памяти близких людей, преждевременно покинувших Землю. Эта традиция зародилась с 1987 года, когда активист Клив Джонс предложил создать лоскутное одеяло в память обо всех людях, умерших от СПИДа.

Сегодня целью Дня памяти умерших от СПИДа является привлечение внимания общества к этой проблеме, к социальной защите людей,

живущих с ВИЧ, к профилактике заболевания.

Спустя 40 лет, прошедших после регистрации первых случаев заболевания, ВИЧ продолжает оставаться одной из главных причин преждевременной смертности в мире.

По состоянию на 01.04.2022 в Республике Беларусь зарегистриро-



вано 32,4 тысяч человек с ВИЧ-позитивным статусом. В стране превалирует половой путь передачи ВИЧ-инфекции – 73,3% случаев. Наибольшее число случаев регистрируется среди лиц в возрасте от 30 до 49 лет (66% всех случаев). Из общего числа ВИЧ-инфицированных 60,2% приходится на долю мужчин, доля

женщин составляет 39,8%.

Важно помнить, что сегодня, благодаря достижениям современной медицины, ВИЧ-инфекция больше не является смертельным приговором. Вовремя начав лечение антиретровирусными препаратами и следуя всем указаниям врача, люди, живущие с ВИЧ (ЛЖВ), могут прожить долгую и полноценную жизнь. Качество жизни ВИЧ-позитивных людей благодаря этим лекарственным препаратам ничем не отличается от качества жизни людей без ВИЧ.

Каждый должен понимать, что только сам человек – главное звено в сохранении своего здоровья и несёт ответственность за защиту от заражения как самого себя, так и других людей. Поэтому каждый человек может внести свой вклад в дело борьбы с эпидемией, уберечь себя и своих близких, проходя своевременное тестирование, формируя ответственное отношение к собственному здоровью.

Всемирный день памяти людей, умерших от СПИДа, – это еще одна возможность продемонстрировать готовность и желание противостоять дальнейшему распространению ВИЧ-инфекции.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

15 МАЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ

*Если взять Любовь и Верность,
к ним добавить чувство Нежность,
все умножить на года,
то получится – СЕМЬЯ!*

Международный день семьи отмечается в мире 15 мая. Данный праздник был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН, а произошло это 20 сентября 1993 года.

Семья, как основной элемент общества, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и развития. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа.

Семья – источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек. Бла-

гополучие семьи – вот мерило развития и прогресса страны. Основным назначением семьи можно назвать рождение и воспитание детей. В семье ребенок учится постигать секреты общения между людьми, учиться любви и заботе.

Проблемы семьи сегодня

Учреждению данного праздника способствовала озабоченность мирового сообщества тем положением, в котором оказалась современная семья.

В настоящее время во всем мире существует серьезная проблема неполных семей и огромного количества разводов. К сожалению нужно отметить, что наша страна не стала в этом исключением. Многие люди не хотят иметь детей, т.к. считают, что их будет непросто обеспечить или не хотят себя связывать. По этой же

причине большинство современных семей обзаводятся только одним ребенком.

10 секретов крепкой семьи

Очень часто тем, кто отмечает золотую свадьбу, задают вопрос: «В чем секрет вашего семейного счастья?» Как правило, юбиляры затрудняются ответить. Ведь нельзя сказать, что их счастье было безоблачным – проблемы бывают у всех, но что-то помогло им преодолеть эти препятствия вместе, выстоять перед тяжелыми жизненными ситуациями.

1. Показывайте свою любовь, не прячьте свои чувства.

Партнёру всегда приятно слышать, что его любят. Подкрепляйте свои слова поступками.

2. Принимайте пищу по возможности всей семьёй вместе.

Совместное застолье – прекрас-

ная возможность почувствовать поддержку и понимание, обсудить набравшие проблемы.

3.Семейные традиции – без них никуда.

В каждой крепкой семье существуют несколько семейных традиций. Это могут быть простое застолье всей семьёй в выходные, совместная игра в домино, поездка на рыбалку, выход в парк и т.д.

4.Общение – окружение.

По данным исследований, дети, которые часто общаются со взрослыми людьми помимо родителей, ощущают себя увереннее и счастливее.

5.Домашние дела все вместе.

Разделяя домашние хлопоты справедливо между всеми членами семьи, вы закладываете атмосферу командной поддержки друг друга. Каждый член семьи несет ответственность за выполнение своих обязанностей.

6.Расскажите историю своей семьи.

Очень важно рассказывать детям

о своем детстве и о том, как были маленькими другие члены семьи. Это позволяет детям лучше понять родителей.

7.Заведите домашнего питомца.

Домашние животные и птицы – верные помощники улучшить настроение. Они окружают ваших домочадцев лаской и любовью.

8.Уважайте других членов семьи как личность.

Семья – это несколько личностей, живущих под одной крышей. У каждого свой характер, есть свои недостатки и достоинства. Ни в коем случае не пытайтесь переделать характер партнёра.

9.Будьте пунктуальны.

Очень важно для каждого члена семьи ощущать свою значимость. Пунктуальность даёт чувство уверенности в партнёре, уверенность в том, что их никогда не подведут и что на



них всегда можно положиться.

10.Заботьтесь друг о друге.

Покупайте любимые мелочи для других членов семьи, например случайно увиденную вещицу для пополнения коллекции детей или супруга/и. Это может быть очень нужная книжка или миленький магнитик на холодильник из командировки.

*Помощник врача-гигиениста
Андрей Войшник*

ТАБАК И ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ

Каждый год 31 мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ее партнеры по всему миру отмечают Всемирный день без табака. Ежегодная кампания служит поводом для широкого информирования о вредных и смертельных последствиях употребления табака и пассивного курения, а также содействия сокращению употребления табака в любой форме.

Как табак угрожает здоровью легких людей по всему миру?

Табакокурение является одной из актуальных медико-социальных проблем современности. Борьба с этим очень сложно, у каждого из нас есть привычки, от которых мы не же-

лаем отказываться, можно достичь все свои мечты в умении получать удовольствие. А для того, чтобы их получить есть обманный вариант: это сигареты, алкоголь и игровая зависимость – быстрое получение удовольствия.

Особое внимание во Всемирный день без табака. уделяется многообразию негативных последствий воздействия табака для здоровья человека во всем мире.

К ним относятся:

- рак легких;
- хронические респираторные заболевания;
- туберкулез;
- последствия на различных этапах жизни;
- загрязнение воздуха.

По степени опасности для здоровья и по уровню негативного влияния на организм человека курение можно сравнить с алкогольной или наркотической зависимостью. Разрушительное действие этой вредной привычки человек ощущает далеко не сразу, именно поэтому многие курильщики не желают признавать факт

медленного уничтожения своего собственного здоровья. Они утверждают, что не зависят от регулярных перекуров, но это в корне не так. Доказательством может служить то, насколько трудно бывает отказаться от вожденной сигареты.

Каждую секунду на земле выкуривается более 300000 сигарет. Около 40 веществ, содержащихся в табачном дыме, вызывают рак. Пассивные курильщики в два раза чаще заболевают раком, чем те, кого не «окуривают».

Лечить табачную зависимость – достаточно трудоемкая и серьезная задача, которая во многом зависит от внутреннего настроя пациента. Чтобы добиться результата, человек должен верить в свое скорейшее выздоровление, он должен от всей души захотеть поскорее стать свободным от этой опасной привычки.

Бросить курить легко!

Проблема, как не закурить вновь. Желаю вашим семьям здоровья, внимательных детей и пусть эти проблемы Вас обойдут стороной.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

