

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 08.05.2023

№ 05(85)

МЕЖДУНАРОДНЫЙ «АСТМА-ДЕНЬ»

Международный «Астма-день» - это ежегодное мероприятие, которое проводится в Республике Беларусь при поддержке Всемирной организации здравоохранения. Впервые этот День прошел в 1998 году в 35 странах и был приурочен к Всемирному форуму по бронхиальной астме. С каждым годом количество стран участниц увеличивается.

Главная цель мероприятия – привлечь внимание общественности к проблеме роста заболеваемости астмой, повысить качество медицинской помощи астматиком и осведомленность людей об этом заболевании.

Термином «астма» обозначают приступы удушья различного происхождения. Но чаще под астмой подразумевают бронхиальную астму. Бронхиальная астма – одно из наиболее распространенных хронических заболеваний у детей и взрослых. По данным ВОЗ, во всем мире страдают до 300 млн. человек.

В этиологии бронхиальной астмы имеют значение следующие факторы: наследственность, профессиональные факторы, экологические факторы, питание, алкоголь, микроорганизмы (в патогенезе бронхиальной астмы участвуют вирусы, грибки, бактерии), острый и хронический стресс. Для клинической картины бронхиальной астмы характерны такие симптомы как нарушение дыхания в виде одышки и кашля. Наиболее типичным симптомом бронхиальной астмы является периодически повторяющиеся приступы удушья, тяжесть и частота которых могут отличаться у разных людей.

Данные симптомы возникают после контакта с аллергеном, что имеет боль-

шее значение в диагностике. Необходимо знать, какой именно аллерген (или группа аллергенов) вызывают приступы астмы у больного. Самыми распространенными аллергенами является домашняя пыль, тараканы, микрочлещи, шерсть домашних животных, плесневые грибки, некоторые виды пищи, пыльца растений.

Важность профилактики бронхиальной астмы, как и любого другого заболевания, переоценить трудно. Профилактика является наиболее важной частью в лечении астмы. Иногда только с помощью профилактики (например, отказом от табакакурения) можно добиться стойкой длительной ремиссии, свести к минимуму риск прогрессирования заболевания и развития осложнений.

Профилактика бронхиальной астмы бывает первичная и вторичная.

Первичная профилактика проводится людям из групп риска (обычно детям), у которых в прошлом отмечались аллергические реакции, имеются хронические заболевания дыхательных путей и направлена на предотвращения появления заболевания.

Вторичная профилактика подразумевает комплекс мер, призванных облегчить самочувствие пациента, направлена на уменьшение проявлений заболевания у лиц, уже заболевших бронхиальной астмы (сокращение количество присту-



пов и их тяжесть).

Для профилактики бронхиальной астмы необходимо соблюдение следующих рекомендации: прогулки на свежем воздухе не менее 2 часов в день; исключение контактов с аллергенами; профилактика хронических инфекций верхних дыхательных путей (закаливание, курсы иммуномодулирующих препаратов); употребление гипоаллергенных продуктов; тщательное соблюдение личной гигиены; отказ от вредных привычек.

Профилактика также подразумевает санаторно-курортный отдых, четкое выполнение рекомендаций врача, своевременную диагностику при появлении первых признаков заболевания.

Формула профилактики приступов бронхиальной астмы: правильный образ жизни плюс адекватная лекарственная терапия (больному надо применять бронхорасширяющие препараты).

Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая

5 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК

5 мая – Всемирный день гигиены рук. Эта дата выбрана не случайно. Дата 05.05. выбрана в честь 5 пальцев на каждой из рук человека.

Такое простое действие как мытье

рук с водой и мылом, особенно после посещения туалета и перед едой, позволяет снизить уровень кишечных заболеваний более чем на 40 процентов, а респираторных инфекций — почти на

25 процентов. Ежегодно от гепатита и дизентерии в мире умирает 3,5 миллиона детей. По мнению экспертов, «мыльная гигиена» может спасти до 50 процентов погибающих от пневмонии, парази-

тарных, кишечных и других инфекций.

Важное значение гигиенических процедур для сохранения здоровья человека подтверждает значительное снижение показателей заболеваемости по большинству инфекций с фекально-оральным механизмом передачи (болезни «грязных рук» — острые кишечные инфекции — ОКИ) в 2020 году по сравнению с 2019 годом. Данный факт связан с введением противоэпидемических мер в отношении COVID-19 и прежде всего с соблюдением гигиены рук.

Всемирная организация здравоохранения рекомендуют всем чаще мыть руки. И кажется, что все уже знают — мытье рук помогает предотвратить множество заболеваний. Но проблема в том, что люди в основном неправильно моют руки и не уделяют должного внимания данной процедуре. Продолжительность всей процедуры мытья рук должна быть 40-60 секунд!

Напомним в каких случаях необходимо мыть руки:

1. Непосредственно перед едой и приготовлением пищи.



2. После прикосновения к сырым продуктам (мясо, рыба, овощи).

3. После прикосновения к мусору.

4. После посещения магазинов, транспорта и других общественных мест.

5. После уборки квартиры.

6. После того, как высморкались, чихнули или кашляли.

7. После туалета (всегда!), так как это самое опасное место по количеству вредных бактерий и микроорганизмов.

8. После прикосновения к деньгам.

9. После того, как поменяли подгузник или помогли ребенку сходить в туалет.

10. После контакта с людьми, в особенности болеющими инфекциями.

11. После взаимодействия с домашними питомцами или прикосновения к его еде или отходам.

12. Перед и после дезинфекции, перевязки и обработки раны, а также любой медицинской процедуры или массажа.

13. Перед тем, как ставить линзы или зубные протезы.

По данным научных исследований: процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90% микроорганизмов; было установлено, что лишь половина мужчин и три четверти женщин моют руки после посещения туалета; у офисных сотрудников на руках выявлено значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом, при этом у мужчин руки оказались «чище», чем у женщин; самыми грязными предметами в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатура и компьютерные мыши, а также дверные ручки и выключатели света; огромное количество болезнетворных микроорганизмов скапливается под часами, браслетами и кольцами; деньги, которые мы передаем из



рук в руки, очень часто являются причиной распространения заболеваний.

Именно высокая контактная особенность денег натолкнула медиков провести полный их бактериальный анализ. Исследования показали, что на бумажных банкнотах присутствуют микобактерии туберкулеза, возбудители пневмонии, тонзиллита, гепатита, кишечных инфекций, золотистого стрептококка, широкий спектр возбудителей гельминтозов и т.д. Естественно, что старые изношенные купюры загрязнены больше, поскольку они были дольше в обращении. Интересно, что купюры большого достоинства чище мелких денег, так как их реже используют. Меньшую опасность представляют и металлические деньги, поскольку металл для микроорганизмов менее «питателен»; длительное использование мыла с антибактериальным эффектом нарушает естественный баланс противомикробных пептидов кожи, а также уменьшает численность нормальной кожной флоры, что приводит к снижению местного иммунитета, развитию кожных, аллергических заболеваний, а также способствует формированию устойчивости микроорганизмов к антибактериальным средствам.

Содержать руки в чистоте просто, но выработать привычку это делать — тяжело. Помните, что чистые руки — залог здоровья вас и ваших близких!

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

15 МАЯ - «МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ»

15 мая в мире отмечается «Международный день семьи». Данный праздник был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН, а произошло это 20 сентября 1993 года. Праздник «Международный день семьи» был создан с целью привлечения внимания широкой общественности к проблемам семьи, которых се-

годня существует большое количество. *С семьи начинается жизнь человека, здесь происходит формирование его как личности. Семья — источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать че-*

ловек. Благополучие семьи — вот мерило развития и прогресса страны.

Семья — это целостная система. Она выполняет множество функций.

Репродуктивная функция семьи считается одной из главных, в ее основе лежит стремление человека к продолжению своего рода. Выполняя эту функ-

цию, семья отвечает за физическое, психическое и интеллектуальное развитие ребенка. Во все времена по отношению государства к семье, а также по положению семьи в обществе судили о развитии страны. Счастливый союз семьи и государства – необходимый залог процветания и благосостояния его граждан.

Выполнение семьей функций воспитания детей может успешно осуществляться, если в семье устанавливается атмосфера дружбы, взаимоуважения, взаимопомощи, разумной требовательности к детям, уважения к труду. Именно в семье закладываются генетические, биологические основы здоровья, а также привычки, навыки, установки по отношению к своему здоровью.

Немаловажной функцией семьи является и обеспечение потребностей мужчины и женщины в супружестве, потребность любить и быть любимым. Смысл семьи состоит в создании оптимальных условий для всестороннего развития личностей детей, обоих супругов, заботе их друг о друге. Особая роль в семье отводится совместному переживанию радости, терпимости и толерантности членов семьи друг к другу.

Выполнение этих функций одинаково

важно как для общества, так и для членов семьи. Семья обеспечивает преемственность культуры, ее развитие, участвует в сохранении и передаче молодому поколению трудовых навыков, способствует профессиональному становлению молодежи.

Каждый из нас знает старую поговорку: «Родителей не выбирают». Добрые отношения между родителями и детьми оказывают положительное влияние на всестороннее формирование личности. Укрепляют эти отношения и усиливают их влияние на детей семейные традиции.

Семейные традиции – очень ценное средство воспитания. Адаптируясь к условиям современной жизни, постоянно меняются. Неизменным остаётся их назначение в человеческом обществе: они призваны служить упрочению семейно-родственных связей и отношений, передаче культурных ценностей.

Каждый человек сам должен понимать, насколько важно иметь дружную



семью, которая станет для него опорой.

Врач-гигиенист
Анастасия Лукашевич

21 МАЯ 2023 - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПАМЯТИ ЛЮДЕЙ, УМЕРШИХ ОТ СПИДА

Международный День памяти людей, умерших от СПИДа, проходит ежегодно в третье воскресенье мая. Мы вспоминаем тех, кто потерял свои жизни от заболеваний, обусловленных СПИДом. Проведение Дня памяти – это еще одна возможность показать людям реальную близость проблемы ВИЧ-инфекции и есть повод задуматься каждому о том, что он сделал, чтобы остановить распространение ВИЧ-инфекции. Каждый человек может внести

свой вклад, формируя ответственное отношение к собственному здоровью.

В этот день проводятся информационно-образовательные мероприятия направленные на то, чтобы предупредить людей о риске инфицирования и напомнить о мерах профилактики этой инфекции.

Сегодня ВИЧ-инфекция в нашем районе – реальность, и мы в ней живем.

Никто не застрахован от болезни, если подвергает себя риску. Важно понять, что человек по тем или иным причинам может быть инфицирован ВИЧ и долгое время не догадываться об этом. Поэтому актуальным является призыв к прохождению тестирования и самотестирования на ВИЧ. Необходимо знать свой ВИЧ-статус, нужно знать, что делать, если ВИЧ-статус положительный. Своевременное выявление вируса дает возможность жить полноценной жизнью - учиться, работать,

создавать семьи, рожать здоровых детей.

В Вороновском районе по состоянию на 01.05.2023 зарегистрировано 36 случаев ВИЧ-инфекции, за 4 месяца 2023 года выявлен 1 новый случай ВИЧ-инфекции. За весь период наблюдения (1999 – 01.05.2023) в районе среди ВИЧ-инфицированных пациентов умерло 11 человек.

Сегодня ВИЧ-инфекция не приговор, благодаря применяемой антиретровирусной терапии люди, живущие с ВИЧ-инфекцией могут сохранять качество жизни на долгие годы, при условии соблюдения рекомендаций врачей и правил безопасного поведения.

Международный день памяти людей, умерших от СПИДа – это возможность показать людям готовность и желание противостоять дальнейшему распространению ВИЧ-инфекции, идея памяти ради живущих и уверенность в том, что здоровье будущих поколений находится в руках тех, кто живет сегодня.

Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

Тема 31 мая 2023 года – «Выращивать продовольствие, а не табак». Это девиз обращает внимание на то, какую роль играет табачная индустрия в развитии глобального продовольственного кризиса.

Вооруженные конфликты, изменения климата, последствия пандемии – все это усугубляет глобальный продовольственный кризис. Растут цены на продукты, топливо, удобрения. Табачная индустрия мешает принимать адекватные меры по преодолению этого кризиса.

Табак выращивают в 125 странах, а табачные плантации занимают более 4 миллионов гектаров по всему миру. Ради организации плантаций были вырублены леса, уничтожены целые экосистемы. Почти весь табак выращива-

ют в бедных и развивающихся странах. отравляют сразу весь организм. Нет ни одного органа, который бы не страдал от этой привычки. Кроме затрудненного дыхания, курильщиков преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга. У них чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха, что может привести к полной их утрате. Табак вызывает более 20 видов рака. При хирургическом лечении рака дыхательных путей приходится удалять гортань, и для сохранения возможности дышать делается трахеотомия — дыра в горле, в которую вставляется специальная трубка.

Курение негативно сказывается на внешности. Компоненты табачного

дыма, попадая в кровь, вызывают сужение сосудов. Из-за нарушения кровообращения кожа становится сухой и морщинистой, повышает и риск внематочной беременности, что может привести к смерти женщины. Дети чаще рождаются раньше срока и с недостаточным весом, у них развиваются хронические заболевания.

Курение наносит вред и социальной жизни, не только самому курильщику, но и окружающим. Бросить курить — это еще и получить свободу передвижений. Можно находиться в любом месте и любой компании без необходимости отлучаться на перекуры. Во всем мире тратится 1,4 миллиарда долларов в год на лечение болезней, связанных с курением.

Причина большинства бытовых пожаров — неосторожность при курении. Электронные сигареты и другие устройства для нагревания табака, как правило, содержат аккумуляторные батареи, которые могут воспламениться и даже взорваться. Неосторожное их использование также может привести к ожогам, маленькие дети могут случайно проглотить ядовитую жидкость для электронных сигарет.

Табак — это яд в любой форме. Не существует ни одного исследования, подтверждающего, что электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Никотин — токсин сам по себе, кроме того, в электронных сигаретах его концентрация выше, что ведет к более быстрому привыканию.

Дети и подростки, пользовавшиеся электронными сигаретами, в два раза чаще становятся хроническими курильщиками в зрелом возрасте. Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители.

Кальян тоже не является более здоровой альтернативой, несмотря на распространенное заблуждение. Жевательный табак же, наоборот, более губителен для слизистых оболочек и ротовой полости, чем вдыхание табачного дыма.

Для бросившего курить плюсы заметны практически сразу. Уже через 20 минут восстанавливается пульс, всего за день нормализуется состав крови. Через год очищаются легкие, становится легче дышать. Через 10 лет вдвое снижается вероятность развития раковых заболеваний, а через 15 — болезней сердца.

Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица



ют в бедных и развивающихся странах.

По подсчетам ВОЗ, чтобы переломить ситуацию, необходимо, чтобы хотя бы 10 000 фермерских хозяйств перешли с выращивания табака на другие культуры. Правительство, крупный бизнес, частные инвесторы – все должны объединиться, чтобы создать такую ситуацию на рынке, в которой производить продовольствие будет более выгодно, чем яд. Кроме финансовой, нужна и информационная поддержка. Нужно показать, как устойчивое сельское хозяйство может не только приносить прибыль, но сделать здоровее их самих и всех нас, всю планету. Вдохновить их выращивать продовольствие, а не табак.

Про вред табака для здоровья написано немало. **Курение не просто убивает, оно приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни.** Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления

стой. Выдыхаемый дым также оседает на ней, загрязняя и оказывая отравляющее действие. Долгое курение может спровоцировать развитие псориаза. При этом заболевании по всему телу появляются зудящие красные пятна. Запах табака везде будет преследовать курильщика.

Курение притупляет обоняние, к тому же, сам он уже просто не замечает табачного «аромата», но некурящие люди безошибочно могут найти любителя сигарет по запаху. Последствия курения — неприятный запах изо рта, желтые зубы и обильный зубной налет.

Особенно опасен табачный дым для репродуктивной системы. У мужчин курение вызывает эректильную дисфункцию, у женщин — нарушает нормальный процесс выработки яйцеклеток, что в итоге приводит к бесплодию и гормональному дисбалансу. Даже пассивное вдыхание табачного дыма во время беременности может привести к самым тяжелым последствиям — вплоть до гибели плода от недостатка кислорода. Курение

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

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Вороново, 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.