

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 05.09.2022

№ 09(77)

10 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ

Самоубийство (суицид) – далеко не самая приятная тема для беседы. Однако жизнь показывает, насколько важно обсуждать ее как с профессионалами (врачами, психологами, школьными учителями), так и с родителями, и с молодыми людьми. В нашем обществе ее значение явно недооценивается. Но для осознания ее масштабов достаточно сказать, что в мире ежегодно сводят счеты с жизнью около миллиона человек и самое ужасное, что среди них оказываются дети.

Врачи, воспитатели, учителя должны предупреждать о последствиях столь отчаянных поступков. Детям надо чаще говорить о значении и ценности жизни. А когда же взрослым надо насторожиться?

Именно в тот момент, когда ребенок начинает размышлять и рассуждать о малой ценности жизни, фантазирует о собственной смерти, когда его посещают мысли о самоубийстве, и он даже готовит план как это сделать, а затем пытается совершить такую попытку (парасуицид) или самоубийство (суицид). До 9 лет суицидальное поведение встречается крайне редко. Его пик приходится на 16–17 лет. Такое поведение в большинстве случаев направлено не на самоуничтожение, а на восстановление социальных связей с окружающими (родителями, любимыми, сверстниками). Молодые люди, совершающие попытку самоубийства, таким образом пытаются уйти от обстоятельств, которые считают для себя невыносимыми, хотя непосильных испытаний как известно в жизни не бывает.

Семья очень влияет на детей. Более 90 % суицидов связаны с неблагополучием в ней. Как правило, это неполные, конфликтные семьи, семьи, где родители пьют. Как же помочь в кризисе? Как родителям вести себя с суицидальным подростком?

Если у вас возникают опасения относительно состояния вашего ребенка или если в семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают две основных стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений в семье, повышению самооценки, самоуважения у ребенка, а также работа по улучшению общения в семье при появлении признаков суицидальной угрозы.



Всемирный день предотвращения самоубийств

В первую очередь необходимо:

установить заботливые взаимоотношения, встать на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребенка или подростка;

не морализовать и не спорить с ним; не надо предлагать неоправданных утешений в виде: «Ничего, ничего, у всех подростков такие же проблемы, как у тебя»;

быть внимательным слушателем,

ведь Ваше участие и сочувствие, умение выслушать будут большим облегчением для отчаявшегося ребенка;

вселять надежду;

не оставлять ребенка или подростка одного в ситуации суицидального риска; вовремя обратиться за помощью к специалистам-психологам, психотерапевтам, психиатрам, если есть необходимость – к священнику.

Родительская любовь сводит к минимуму детско-подростковые проблемы. Она позволяет ребенку чувствовать себя нужным, формирует у него адекватную самооценку, оптимизм, чувство собственного достоинства.

Внимательные близкие могут распознать ранние симптомы кризиса, обеспечить его разрешение, вовремя обратиться к специалистам (психологам, психотерапевтам, психиатрам), оказывать друг другу эмоциональную поддержку, найти пути выхода из ситуации, в т.ч. и соблюдение предписанного медикаментозного и психотерапевтического лечения. Дети и подростки, предпринявшие попытки самоубийства, с импульсивными и демонстративными суицидальными действиями, связанными с конфликтами (дома, в школе, в среде сверстников), в первую очередь нуждаются в тщательной психолого-педагогической, психотерапевтической помощи.

И в завершение: **не оставляйте детей один на один с дурными мыслями.** Убеждайте их в ценности жизни, жизненного опыта. Учите преодолевать трудности и встречать неприятности с долей здорового оптимизма. В конце концов, все преходяще: и плохие отметки в школе, и неудачная любовь, и разочарование в друзьях.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадьши*

25 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЛЕГКИХ

Правильное дыхание — это одно из главных условий существования всего живого. Здоровье легких и прочих органов дыхательной системы — основной гарант человеческого благополучия. Их четкая, слаженная, высокопроизводительная работа — залог оптимального качества жизни. Предупредить болезни и оптимизировать функциональные возможности дыхательной системы помогает профилактика.

К сожалению, дыхательная система человека не всегда справляется со своими функциями и выполняет отведенные ей самой природой задачи. В этом случае речь может идти о разнообразных заболеваниях органов дыхания, в частности, легких.

Следует помнить, что смертельно опасной может стать любая легочная патология. Важная информация о некоторых из числа самых распространенных.

Пневмония

Согласно медицинской статистике, она занимает четвертое место среди всех недугов, которые потенциально смертельны для людей. Даже сегодня, несмотря на достаточно высокий уровень развития современной медицины, разные по причинам, течению болезни, объединенные под собирательным названием «воспаление легких», порой приводят пациента к самому трагическому финалу, отбирая саму жизнь.

Чаще всего фатальной пневмония оказывается для самых обездоленных, лиц без определенного места жительства, обитателей домов престарелых, стариков, детей. А также для инвалидов и тех, чье здоровье было подорвано хроническими заболеваниями органов дыхания, кардиопатологиями, травмами и т. д. Человечеству угрожает атипичная разновидность болезни, сложная для диагностики. Подкравшись «на мягких лапах», она подчас маскируется за банальной вирусной инфекцией. Ее трудно бывает распознать, так как первичные симптомы воспаления легких прячутся за вторичными.

Хроническая обструктивная болезнь легких

В Международной классификации ее название звучит именно так. Но отдельную строчку для хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) выделили сравнительно недавно, в 1998 году, на основании принятого совместного документа Всемирной организации здравоохранения и американского Института

сердца, легких и крови. Слово «болезнь» употребляется именно во множественном числе, объединяя по сути различные стадии собственно обструктивной болезни и некоторых других патологий. Например, туберкулез. В США зарегистрировано около 14 млн. больных. С симптомами ХОБЛ, по результатам исследования Глобального альянса по борьбе с хроническими респираторными



25 сентября

Всемирный
день
легких.

игнорирует медицинские рекомендации, шансы выжить стремительно сокращаются. Среди тех, кто решил махнуть рукой на собственное здоровье, риск умереть в течение двух лет возрастает до 87%.

Профилактика патологий дыхательной системы

Огромную роль в предупреждении различных дыхательных патологий отводят специфической профилактике, которая позволяет сформировать иммунитет к определенной болезни. Различные вакцины разработаны специально для защиты от определенных инфекций. Например, сегодня есть прививки от возбудителя туберкулеза, пневмонии и т. д. Неспецифическая профилактика заключается в борьбе с негативными факторами жизни, провоцирующими манифестацию заболеваний легких и определяющими их последующее развитие.

Важно! Среди негативных факторов на первое место можно поставить курение (в том числе, пассивное). Именно эта пагубная привычка увеличивает риск развития онкопатологий органов

дыхания в 30 раз! Успех лечения и профилактики патологий органов дыхания напрямую зависят от своевременной диагностики.

Периодический мониторинг состояния легких человека посредством спирометрии (спирометрии) позволяет распознать заболевание даже на самых ранних стадиях. Данный метод заключается в регистрации изменений объема легких в процессе дыхания. Само название диагностической процедуры восходит к латинскому глаголу *spiro*, что в переводе означает «дышу». Исследование динамических изменений объема легких показано: первичным больным, имеющим симптомы патологий органов дыхательной системы; людям с ранее выявленными хроническими заболеваниями в целях мониторинга состояния и оценки эффективности лечения (речь идет не только о болезнях легких, а о многих других патологиях, ассоциированных с первыми); пациентам перед любыми хирургическими вмешательствами; курильщикам; работникам вредных производств и жителям экологически неблагоприятных регионов; периодическая спирометрия показана всем абсолютно здоровым и благополучным людям.

Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко

29 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Болезни сердца и сосудов занимают лидирующие позиции по частоте развития и в структуре смертности населения. Все больше страдает людей не только преклонного возраста, но и молодых, трудоспособных.

Болезни системы кровообращения (БСК) остаются основной причиной смерти в мире: они ежегодно уносят 17,5 миллиона человеческих жизней, и, если не принять меры, это число к 2030 году будет составлять 23 миллиона человек.

Сердечно-сосудистые заболевания часто являются причиной рано наступающей инвалидности. Незнание людей факторов риска, причин заболевания, позднее обращение к врачу ведет к развитию тяжелых осложнений, приводящих к инвалидности и смерти.

Как защитить свое сердце

Чтобы сердечная мышца прослужила долго, а ее функционирование не доставляло бы серьезных проблем, необходимо вести здоровый образ жизни:

Бросайте курить. Никотин убивает изнутри, и первой его мишенью является как раз сердце, потому как указанное вещество вызывает кислородное голодание. Это в свою очередь отрицательно сказывается на состоянии кровеносных сосудов, так как провоцирует резкое снижение их тонуса.

Исключите возможность пассивного курения. Оно состоит во вдыхании табачного дыма, производимого окружающими вас курильщиками. Пассивное курение, по заявлениям ученых, даже опаснее для сердца и здоровья организма в целом, чем активное.

Больше двигайтесь. Занимайтесь физическим трудом, спортом, просто чаще гуляйте на свежем воздухе и регулярно делайте утреннюю зарядку. Физическая активность препятствует набору

лишних килограммов и развитию сердечно-сосудистых заболеваний. При умеренной нагрузке необходимо 1,5-2 часа в день активно заниматься физическими упражнениями для восстановления адекватного тонуса сосудов.

Питайтесь правильно. Правильное, рациональное питание помогает устранить влияние сразу нескольких факторов риска: избыточной массы тела, гиперхолестеринемии, а иногда и артериальной гипертензии. Употребление

ничте употребление поваренной соли. Воздержитесь от употребления крепких тонизирующих (черный чай, кофе), алкогольных напитков.

Позаботьтесь о сне и отдыхе. Спать нужно около 8-9 часов, при этом ложиться следует не позже 23.00, в идеале — 22.00. Если есть возможность, спите также 40-60 минут днем. Для сердца полезен отдых на свежем воздухе.

Боритесь со стрессом. По возможности постарайтесь устранить причину стресса, переключить внимание с проблемы, контролируйте мысли и учитесь мыслить позитивно. Физическая активность также помогает борьбе со стрессом.

Периодически принимайте курсом витаминно-минеральные комплексы. Полезны для сердца и сосудов витамин С, селен, магний, калий.

Основы здорового образа жизни должны возводиться в ранг семейных традиций для создания фундамента здоровья будущих поколений. Отмечая Всемирный день сердца, возьмите на себя ответственность за здоровье своего сердца и сердца Ваших близких. Сделайте свой дом местом, где доступна здоровая пища, где не допускается употребление табака и где поощряется физическая активность, чтобы уменьшить риск развития болезни сердца и сосудов.

В Ваших силах создать в доме условия для здорового образа жизни!

*Врач-гигиенист
Анастасия Лукашевич*



пищи должно происходить в соответствии с режимом. Избегайте переедания, сделайте свой рацион разнообразным и сбалансированным по основным питательным веществам. Включите в ваше ежедневное меню больше свежих овощей и фруктов, нежирного мяса, бобовых, злаков и морской рыбы. Меньше ешьте сливочного масла, мучных и сладких изделий, жирных и жареных блюд. Огра-

местом, где доступна здоровая пища, где не допускается употребление табака и где поощряется физическая активность, чтобы уменьшить риск развития болезни сердца и сосудов.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТОВ

Primum non nocere («во-первых, не навреди») является фундаментальным принципом здравоохранения во всём мире. И хотя большинство врачей никогда не причинят вреда своим пациентам намеренно, медицинский вред по ошибке происходит чаще, чем можно подумать, независимо от того, насколько развита система здравоохранения в стране.

Каждый человек в мире в какой-то момент жизни принимает лекарства для профилактики или лечения заболеваний. Иногда, однако, в результате нарушения правил хранения, назначения, отпуска, введения лекарственных препаратов и слабого контроля за их применением здоровью па-

циентов наносится серьезный ущерб.

Небезопасные методы медикаментозного лечения и ошибки при использовании лекарственных средств входят в число ведущих причин нанесения предотвратимого вреда пациентам в медицинских учреждениях всего мира. Медикаментозные ошибки допускаются там, где системные недостатки в организации лекарственной терапии, а также человеческие факторы, такие как усталость, неудовлетворительные условия работы или нехватка персонала, влияют на процесс использования препаратов. Это может нанести серьезный вред пациенту, привести к инвалидности или даже смерти. Продолжающаяся панде-

мия COVID-19 значительно повысила риск таких ошибок и связанного с ними вреда. С учетом этого тема Всемирного дня безопасности пациентов 2022 года была сформулирована как «Безопасное применение лекарственных препаратов», а его лозунг – как «Лекарства без вреда».

По данным ВОЗ, медицинские ошибки затрагивают 10% пациентов во всём мире. Небезопасная медицинская помощь в больницах стран с низким и средним уровнем дохода приводит к 134 млн. неблагоприятных последствий и 2,6 млн. смертей ежегодно.

Вред может быть причинён в результате ряда нежелательных событий, почти половину из которых можно успешно



предотвращать. Как показательный пример – снижение распространённости внутрибольничных инфекций на 55% в мире связано исключительно с соблюдением и осуществлением правил гигиены рук.

Организаторы кампании призывают

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА ЭФФЕКТИВНАЯ МЕРА ПРОФИЛАКТИКИ

Вакцинация против гриппа доказала свою эффективность в Республике Беларусь (индекс эффективности составил 9,6, т.е. заболеваемость гриппом привитых лиц в 9,6 раза ниже заболеваемости не привитых), коэффициент эффективности – 89,5 %, т.е. практически на 90 % заболеваемость привитых ниже заболеваемости не привитых.

За период кампании вакцинации против гриппа в 2021 году было охвачено прививками из различных источников финансирования 40,7% населения Республики Беларусь (более 3,7 млн. человек). Проведенная вакцинация позволила в период с ноября 2021г.- март 2022г. предупредить среди населения республики:

более 137 тысяч случаев гриппа (в том числе, более 16,4 тыс. случаев осложненных форм);

более 270 тысяч случаев ОРИ негриппозной этиологии.

Предотвращенный экономический ущерб, благодаря проведенной иммунизации оценивается в сумму эквивалентную 95,7 млн. долларов. На каждый вложенный в вакцинацию доллар был получен экономический эффект в эквиваленте 12,7 доллара.

Оценка результатов проведенного анализа показывает медицинскую, социальную и экономическую целесообразность вакцинации против

заинтересованные стороны в первоочередном порядке принимать меры в ключевых ситуациях, в которых небезопасное применение лекарственных средств может нанести существенный ущерб пациентам. К ним

относятся ситуации высокого риска, переход от оказания одного вида помощи к другому, полифармакотерапия (одновременный прием нескольких препаратов) и схожесть внешнего вида или наименований различных препаратов.

Всемирный день безопасности пациентов входит в число отмечаемых ВОЗ глобальных памятных дат, посвященных вопросам общественного здравоохранения. Он был учрежден в 2019 г. на основании принятой семьдесят второй сессией Всемирной ассамблеи здравоохранения резолюции WHA72.6 «Глобальные действия по обеспечению безопасности пациентов». Его задачи заключаются в том, чтобы повысить осведомленность и активизировать участие общественности, углубить понимание проблемы во всем мире и укрепить глобальную солидарность и усилия государств-членов по обеспечению безопасности пациентов и снижению наносимого им вреда.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

гриппа. Особенную важность она приобретает во время сохранения риска инфицирования SARS- CoV-2.

Целесообразно, прежде всего, прививать не менее 75% лиц из группы повышенного риска неблагоприятных последствий заболевания гриппом и высокого риска заражения гриппом, включая медицинских работников, лиц из учреждений с круглосуточным пребыванием детей и взрослых. Приоритетной задачей остается максимальный охват иммунизацией против гриппа работающего населения, снижение экономического ущерба от материальных затрат на оплату больничного листа по временной нетрудоспособности, лечение больных.

В Вороновском районе в 2022 году из различных источников финансирования запланировано вакцинировать 9030 человек (40,5%) населения района. Из средств республиканского бюджета запланировано вакцинировать 3020 человек (13,5 %) относящихся к группе высокого риска последствий гриппа и высокого риска возникновения гриппа, из областного бюджета – 3620 человек (16,3%). За счет местного бюд-

жета – 700 человек (3,1%), организаций и предприятий района и личных средств граждан – 1690 человек (7,6%) .

Прививочная компания будет проводиться в сентябре-ноябре 2022 года медицинскими работниками амбулаторно-поликлинических организаций района.

Вирус гриппа постоянно видоизменяется, поэтому чтобы чувствовать себя защищенным, прививку против гриппа нужно делать ежегодно.



В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье своих близких. Обязательно сделайте прививку против гриппа!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

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.grodno.by>

E-mail: cge-voronovo@yandex.by

Ответственный за выпуск: Крушинская И.В.