

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник 04.09.2023

№ 09(89)

## 10 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ

**Самоубийство (суицид) – это намеренное, осознанное и относительно быстрое лишение себя жизни.**

Каждый год в мире совершается около 1 миллиона самоубийств и примерно в 10 раз больше суицидальных попыток. Самоубийство как причина смерти занимает второе место в Европейском регионе после дорожно-транспортных происшествий (ДТП) в возрасте 15–35 лет. Уровень суицидов увеличивается с возрастом и достигает максимума после 40-50 лет, хотя большинство суицидальных попыток приходится на 20-29 лет.

**Факторы риска суицидального поведения:**

социально-психологические (нарушенные детско-родительские и партнерские отношения, одиночество и др.);

тяжёлые кризисы (смерть близких, развод, финансовые трудности, потеря работы, значительное снижение социального статуса, конфликты);

тяжёлые хронические соматические заболевания (онкологические заболевания, ВИЧ-инфекция и др.);

психические расстройства (депрессия, зависимость от алкоголя и наркотиков, расстройства личности и др.).

Как утверждают эксперты, ни один отдельно взятый фактор не может в полной мере объяснить, почему человек совершил самоубийство.

**Человек, желающий свести счеты с жизнью, испытывает невыносимую душевную боль, ему настолько плохо, что он сфокусирован только на какой-то своей проблеме, на своём несчастье.** Самоубийство кажется ему лучшим, а порой и единственным выходом.

Помочь выйти из такого состояния может поддержка близких, друзей. Хо-

рошее, доброе слово способно лечить души. Многие самоубийства совершаются импульсивно, на эмоциях, в момент кризиса. Большинство людей, пытающихся покончить с собой, не воспринимают суицид однозначно как стремление к смерти (суицид часто воспринимается как решение проблемы, выход из неудобной и неприятной ситуации, без отчёта о последствиях). Многие самоубийцы открыто предупреждают о своих намерениях, поэтому ко всем угрозам такого характера необходимо относиться серьезно.

*К сожалению, большая часть тех, кто умирает по собственной воле, при жизни не обращается за помощью к специалистам: врачу-психотерапевту, врачу-психиатру, психологу.*

Первая и очень частая причина – страх. Как ни печально осознавать, но в современном мире все ещё существуют стереотипы о том, что обращение к врачу-психотерапевту или к психологу связано с постановкой на учет, предвзятым отношением коллег на работе, близких людей, друзей, родственников. Отсюда возникают страх, стыд, опасения, что не только не помогает решать проблему, а усугубляет её.

Вторая причина в том, что те состояния, которые специалисты считают психическими расстройствами, нередко расцениваются обществом не как болезнь, а как вариант нормы или как проявление черт характера. Так, и сам человек, и его близкие могут рассматривать депрессию как проявление слабодушия и лени.

**Что делать при подозрении на суицид?**

Поговорить с человеком прямо, без

нравоучений и обвинений, задавая откровенные вопросы;

правильно оценивайте ситуацию, даже если причина суицида вам покажется несерьезной;

занимайте позицию активного слушателя. Дайте возможность выговориться.



ВСЕМИРНЫЙ  
ДЕНЬ  
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ  
САМОУБИЙСТВ

10 СЕНТЯБРЯ

Слушайте, вникайте, постарайтесь определить истинные мотивы поведения;

не спорьте и не учите;

утешайте правильно. Исключайте вариант «Нашел из-за чего умирать. Мне бы твои проблемы»;

никогда не оставляйте человека один на один с суицидальными мыслями;

даже если ваш близкий как будто забыл про свое намерение, продолжайте наблюдать за поведением, так как возможны повторные попытки суицида.

**Обращайтесь к специалистам!**

Специалисты службы экстренной психологической помощи выслушают вашу проблему и дадут рекомендации, как поступить, запишут на прием или подскажут, куда обратиться дальше.

**Телефон доверия 170 – служба экстренной психологической помощи города Гродно.**

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТОВ

**Безопасность пациентов – это основополагающий принцип оказания медицинской помощи.** Каждый вид, форма и условия оказания медицин-

ской помощи сопровождаются определенными рисками для пациентов.

Неблагоприятные реакции могут возникнуть в результате любых меди-

цинских вмешательств даже при их правильном выполнении (вне зависимости от того, имеют ли они диагностическую, лечебную или реабилитационную

направленность). По оценкам ведущих мировых специалистов, в разных странах только при оказании стационарной помощи, возможно причинение вреда по меньшей мере каждому 10 пациенту. Каждый год в результате небезопасного оказания медицинской помощи в больницах стран с низким и средним уровнем дохода происходит 134 миллиона нежелательных явлений, от которых ежегодно умирает 2,6 миллиона пациентов.

**«Не навреди» (primum non nocere) — старейший принцип медицинской этики, который должен неукоснительно соблюдаться.** Тем не менее, врачебные ошибки случаются, причем гораздо чаще, чем того хотелось бы, поэтому вопрос безопасности пациентов остро стоит не только в развивающихся, но и в развитых государствах. Каждый этап, каждая манипуляция, каждое вмешательство в процессе оказания помощи имеет определенную степень риска. В условиях пандемии COVID-19 безусловную значимость при организации медицинской помощи приобретает безопасность самих медицинских работников — залог стабильной и результативной работы медицинских организаций, которые функционируют на пределе возможностей.

С целью снижения риска осложнений при оказании медицин-

ской помощи пациент должен выполнять следующие рекомендации: своевременно обращаться за медицинской помощью и быть активно вовлеченным в сохранение и поддержание своего собственного здоровья. обязательно предоставлять полную и точную информацию о сво-



ем здоровье медработникам. не стесняться задавать вопросы медицинскому персоналу. информировать медицинских работников о любых отклонениях в состоянии своего здоровья при получении медицинской помощи, в т. ч. по вопросам обезболивания.

**Медицинские работники обязаны:** рассматривать пациентов как партнеров при оказании медицинской помощи;

работать в духе сотрудничества в интересах безопасности пациентов. постоянно повышать свою квалификацию и углублять знания по безопасности пациентов; формировать культуру безопасности пациентов в медицинских организациях в духе открытости и прозрачности; поощрять представление информации об ошибках без акцента на наказании виновных, но в интересах извлечения уроков для безопасности пациентов.

Поможет избежать ошибок обеспечение в организации здравоохранения лекарственной безопасности, эпидемиологической безопасности, хирургической безопасности, правильный уход за пациентами. Очень важно соблюдать гигиену рук, осуществлять контроль за лекарственными препаратами с истекающим сроком годности, создание условий для своевременного оказания неотложной помощи вне зависимости от времени суток, надлежащий уход за пациентами для профилактики пролежней, тромбозов, падений.

**Медицинская помощь должна быть безопасной!**

*Врач-гигиенист  
Анастасия Лукашевич*

## 17 СЕНТЯБРЯ – ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

**Патриотизм, народные ценности и нравственные идеалы, подлинная сплоченность общества, основанные на общем прочтении исторических христианских традиций и видении будущего – это основополагающие концепты народного единства.**

Беларусь всегда славилась традициями доброго, уважительного отношения между людьми разных национальностей и вероисповеданий.

Президент Беларуси Александр Лукашенко подписал указ №1 «Об объявлении 2021 года Годом народного единства». Решение было принято для консолидации общества, сплочения белорусского

народа на основе идей суверенитета и независимости страны.

День народного единства – станет еще одним поводом каждому из нас осознать, какую цену мы заплатили за право жить в своем государстве и называться нацией.

Сегодня белорусский народ един в выборе стратегического курса на развитие сильной, суверенной страны. Мы единая нация, мы должны сохранить наше единство. Наша задача постараться оставить будущим поколениям в память о предках процветающую страну – страну больших возможностей и великих свершений.



Пусть это объединяет всех, кто любит Беларусь, уважает ее историю и чтит традиции, работает во имя ее развития и процветания.

*Помощник врача-гигиениста  
Василиса Фокина*

## 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 распростра-**

**ненных.**

### **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.

### **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 заболеваниями (под эгидой ВОЗ), хорошо знакомы свыше 22 млн россиян. Всемирная «сборная» насчитывает 600 млн пациентов.

#### **Туберкулез**

Это ранее известное в народе под метким названием «чахотка» очень серьезное заболевание легких, как много веков назад, продолжает уносить человеческие жизни.

Здоровью людей все чаще стали угрожать резистентные или устойчивые к лекарственным препаратам формы патологии.

#### **Рак легкого**

28 сентября – Всемирный день борьбы против бешенства. Проблема профилактики этого заболевания не потеряла своей актуальности.

К сожалению, лечение данного заболевания не разработано. Единственным средством предупреждения бешенства являются прививки антирабической вакциной.

**БЕШЕНСТВО** – острая инфекционная болезнь вирусной природы, передаваемая от животных человеку (зооноз). Характеризуется поражением центральной нервной системы с развитием прогрессирующего воспаления головного и спинного мозга, во всех случаях заканчивается летально.

Больные животные выделяют вирус со слюной уже в последние дни инкубационного периода и на протяжении всего периода болезни, вплоть до их гибели. Основным источником бешенства в природе являются дикие плотоядные животные, которые контактируя пере-

Каждый год в мире эту патологию впервые диагностируют у миллиона пациентов. 60% из них, несмотря на все усилия современной медицины, ожидает неблагоприятный прогноз. Грозная болезнь остается проблемой №1, так как



она лидирует по количеству летальных исходов среди прочих онкопатологий.

Успех лечения при раке легких напрямую ассоциирован со скоростью обращения за медицинской помощью. Если заболевание диагностировано, и борьба с ним начинается на ранних стадиях, реальная надежда на выздоровление есть у 80% пациентов.

#### **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

дают заболевание домашним и сельскохозяйственным животным, чаще всего безнадзорным собакам и кошкам, а также владельческим, хозяева которых не соблюдают правила их содержания и выгула, и, что самое важное, не считают нужным прививать их против бешенства, тем самым подвергая риску заражения бешенством себя и окружающих.

**Заражение бешенством животных и человека происходит при тесном контакте со слюной инфицированных животных - при укусах, царапинах, а также загрязнении слюной животного поврежденной кожи и слизистых оболочек.** Восприимчивость к бешенству всеобщая, от момента заражения (укуса) до начала заболевания проходит от 10 до 90 дней, в редких случаях 1 год. Длительность этого периода зависит от локализации укусов (наиболее короткий при укусах в голову, кисти рук и пальцы) от возраста (у детей короче), размера и глубины раны.

борбе 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 спирографии (спирометрии) позволяет распознать заболевание даже на самых ранних стадиях. 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 спирография показана всем абсолютно здоровым и благополучным людям.

*Помощник врача-эпидемиолога  
Алеся Берцевич*

## **28 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ БЕШЕНСТВА**

28 сентября – Всемирный день борьбы против бешенства. Проблема профилактики этого заболевания не потеряла своей актуальности.

К сожалению, лечение данного заболевания не разработано. Единственным средством предупреждения бешенства являются прививки антирабической вакциной.

**БЕШЕНСТВО** – острая инфекционная болезнь вирусной природы, передаваемая от животных человеку (зооноз). Характеризуется поражением центральной нервной системы с развитием прогрессирующего воспаления головного и спинного мозга, во всех случаях заканчивается летально.

Больные животные выделяют вирус со слюной уже в последние дни инкубационного периода и на протяжении всего периода болезни, вплоть до их гибели. Основным источником бешенства в природе являются дикие плотоядные животные, которые контактируя пере-

**Защитить себя и окружающих от бешенства можно, зная и выполняя ряд простых правил:**

- соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно в обязательном порядке проводить им профилактические прививки против бешенства;
- в случае изменения поведения домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин - обязательно обратиться к ветеринарному врачу для установления наблюдения или выяснения причины смерти животного;
- не следует избавляться от животного, покусавшего или оцарапавшего человека, по возможности за ним должно быть установлено 10-дневное ветеринарное наблюдение;
- если контакта с животным, даже внешне здоровым, все же избежать не удалось, необходимо в максимально короткие сроки самостоятельно провести



первичную обработку раны – тщательно промыть раневую поверхность в течение не менее 15 минут струей воды с мылом, обработать края раны 5% настойкой йода, так как местная обработка ран, царапин чрезвычайно важна, способству-

ет механическому удалению вируса из раны. Затем немедленно обратиться в медицинское учреждение, только врач может оценить риск возможного заражения вирусом бешенства и назначит, при необходимости, прививочный курс;

- следует собрать максимум данных о покусавшем животном (описание животного, его внешний вид и поведение, наличие ошейника, обстоятельства укуса и др.). Если животное домашнее (собака или кошка) и привито против бешенства, то необходимо взять с собой ветеринарную справку о сделанной прививке или регистрационное удостоверение с отметкой о прививке;

- следует помнить: чем раньше начата иммунизация против бешенства, тем вероятнее благополуч-

ный исход в сложившейся ситуации; ни в коем случае не следует отказываться от назначенного лечения и самовольно прерывать его, прививающий должен строго соблюдать сроки проведения очередной прививки (полный курс 5 инъекций вакциной СПЕДА: 0,3,7,14,28 дни). В течение двух месяцев после окончания прививок против бешенства нельзя делать какие-либо иные прививки. Нарушение указанных правил препятствует выработке иммунитета и может не предупредить заболевания или привести к тяжелым осложнениям со стороны нервной системы.

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Высоцкая*

## 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, не-

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 умственной 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 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. Ограничьте 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 болезней сердца и сосудов.

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

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Хадыш*



обходимо вести здоровый образ жизни:

**Бросайте курить.** Никотин убивает изнутри, и первой его мишенью является как раз сердце, потому как

**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.