

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 13.11.2023

№ 11(91)

## КАНИКУЛЫ В РИТМЕ ЗОЖ

Во время осенних каникул специалистами ГУ «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии» 02.11.2023 проведено заседание «круглых столов» на тему: «Каникулы в ритме ЗОЖ» в оздоровительном лагере с дневным пребыванием ГУО «Конвельшская средняя школа» и оздоровительном лагере с дневным пребыванием ГУО «Переганцевская базовая школа».

Целью данного мероприятия является: популяризация здорового образа жизни среди учащихся, формирование активной жизненной позиции и ценностного отношения к своему здоровью.

Обсуждались три темы: «Здоровый образ жизни и его составляющие», «Одна из вредных привычек – курение», «Профилактика вирусных инфекций. Вакцинопрофилактика гриппа и COVID-19».

В лагерях отдыхают дети в основном в возрасте 7-12 лет, но они приняли активное участие в обсуждении данных тем, особенно злободневной оказалась тема курения. У многих детей родители курят, и не только отцы, но и мамы. Дети интересовались, как быть, что надо делать? Эти вопросы очень правильные. Родители не задумываются, что страдают не только курильщики, но и те,

кто рядом с ними. Без преувеличения можно сказать, что каждый курильщик, который дымит в присутствии детей, совершает преступление. Ежегодно в мире отмечается до 10 миллионов случаев бронхиальной астмы, непосредственно связанных с пассивным курением.

**Курение является одной из главных причин неврозов у подростков.** Они становятся раздражительными, вспыльчивыми, плохо спят, у них появляется рассеянность, ослабевает внимание, нарушается память и умственная деятельность.

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) и грипп на сегодняшний день являются наиболее массовыми сезонными заболеваниями.

Вирус выделяется со слизистых оболочек дыхательных путей при дыхании, кашле, чиханье или разговоре и находится во взвешенном состоянии. Также передача вируса осуществляется контактным путем через грязные руки: при рукопожатии, через поручни, ручки дверей в организациях, общественных зданиях, деньги, канцелярские принадлежности, через предметы обихода: белье, игрушки, посуду, соски и пр.

**Среди всех ОРВИ грипп занимает особое место.** Дело в том, что это наиболее тяжело протекающая ОРВИ, которая реально может угрожать жизни заболевшего. Характерными особенностями гриппа являются: острейшее начало с очень коротким инкубационным периодом, выраженные признаки интоксикации (лихорадка, мышечные и суставные боли, кашель, боль в горле, в глазных яблоках,



за грудиной при кашле, головная боль и т.д.), также именно при гриппе наблюдается наиболее частое развитие осложнений, связанных как с действием самого вируса (первичная вирусная пневмония – геморрагический отек легких, гриппозный менингит/менингоэнцефалит), так и с присоединением вторичной бактериальной инфекции (пневмонии, отиты, синуситы и др.). Вирус гриппа способен временно снижать активность иммунной системы, что, очевидно, позволяет различным патогенным микроорганизмам вызывать заболевания.

Каждый год ожидается наступление сезона гриппа, который не для всех заболевших заканчивается благоприятно. Единственным надежным и эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация. Прививка от гриппа снижает риск смерти более чем наполовину не только среди детей группы риска, но и у здоровых детей.

*Для того, чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила и соблюдать их.*

Занятия различными видами спорта, зарядкой, закаливанием, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня, правильное питание, все это позволит сохранить здоровье, которое является бесценным



Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица

## 11-18 НОЯБРЯ ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АНТИБИОТИКОВ

Начиная с 2015 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения в ноябре ежегодно проводится Всемирная неделя правильного использования антибиотиков.

Начало истории антибиотиков положил микробиолог Александр Флеминг, который выделил пенициллин из плесени. Термин «антибиотики» ввел в обращение американский микробиолог З.Ваксман. Сам же термин «антибиос» переводится с древнегреческого как «анти» – ПРОТИВ, «биос» – ЖИЗНЬ.

**Создание антибиотиков стало величайшим достижением человечества.** Смертельные заболевания, такие как холера, дизентерия, воспаление легких стали эффективно лечиться. Так начался век антибиотиков.

Однако на определенном этапе врачи столкнулись с проблемой антибиотикорезистентности, простыми словами – привыканием бактерий к лекарственным препаратам. Устойчивость к антибиотикам (антибиотикорезистентность) возникает в результате мутаций микроорганизмов таким образом, что микробы



могут противостоять лекарствам, кото-

рые использовались для борьбы с ними. По мере развития устойчивости эффективность лекарств постепенно снижается и в итоге терется полностью. Микроорганизмы выживают и даже растут при наличии концентрации антибиотика, достаточной для уничтожения или подавления их роста при нормальных условиях.

**Нерациональное использование антибиотиков** – это применение их без необходимости, в течение слишком короткого промежутка времени, в слишком малых дозах, а главное применение против заболевания, которое данный препарат не лечит.

**Основные факты об устойчивости к антибактериальным лекарственным средствам.**

- Устойчивость к антибиотикам – одна из наиболее серьезных угроз для здоровья человечества, продовольственной безопасности и развития.

- Устойчивость к антибиотикам может затронуть любого человека, в любом возрасте и в любой стране.

- Устойчивость к антибиотикам – естественное явление, однако неправильное использование антибиотиков людьми и их неправильное введение животным ускоряет этот процесс.

- Все больше инфекционных заболеваний (например, пневмонию, туберкулез, сальмонеллез) становится труднее лечить из-за снижения эффективности антибиотиков.

- Следствием устойчивости к антибиотикам являются более продолжительные госпитализации, рост медицинских расходов и смертности.

**Что каждый может сделать для предотвращения распространения устойчивости к антибиотикам?**



- применять антибиотики только по назначению врача;

- не используйте антибиотики без необходимости, в том числе в профилактических целях;

- принимайте антибиотики в правильной дозе и в течение необходимого периода времени, несмотря на улучшение самочувствия;

- применяйте меры профилактического характера (например, проводить вакцинацию) для уменьшения риска заболеть

Каждый из нас может внести свой вклад в снижение резистентности к антибиотикам. И желательно, чтобы правила, описанные выше, действовали не только эту неделю, а постоянно. От этого зависит жизнь и здоровье всего человечества.

*Помощник врача-эпидемиолога  
Алеся Берцевич*

## ПИТАНИЕ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

**Сахарный диабет - распространенное эндокринное заболевание, обусловленное недостатком в организме инсулина (гормона поджелудочной железы) или его низкой активностью.** Сахарный диабет - это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ. Если говорить совсем коротко и упрощенно, то при сахарном диабете в результате нарушения нормального функционирования поджелудочной железы снижается выработка ею инсулина - гормона, отвечающего за усвоение сахара организмом. Как результат - повышенный уровень сахара в крови, что может приводить к самым неприятным последствиям...

Во всех странах практически повсеместно отмечается рост заболеваемости сахарным диабетом. Численность па-

циентов с сахарным диабетом в настоящее время превышает 300 миллионов человек. Согласно прогнозам, при сохранении таких темпов роста, к 2025 году численность пациентов с сахарным диабетом на планете достигнет 400 миллионов человек.

**При сахарном диабете диета, правильное питание играют важнейшую роль.** Правильно подобрав диету при диабете, при легкой (а нередко и при средней тяжести) форме сахарного диабета 2 типа можно

свести к минимуму медикаментозное лечение, а то и вовсе обойтись без него.

Основные правила питания при диабете

Питание должно быть дробным (5-6 приемов в сутки), что способствует более равномерному всасыванию углеводов из кишечника с нерезким повышением



уровня глюкозы крови.

**Пищу необходимо принимать в определенные часы, тогда будет легче регулировать сахар крови и дозу инсулина.**

Надо исключить или ограничить продукты, поднимающие сахар крови: сахар, кондитерские изделия, варенье, джем, виноград.

В рацион питания должна быть включена пища с достаточным содержанием клетчатки, «пищевых волокон» (овощи, мучные изделия), так как эти продукты в меньшей степени повышают сахар;

Приготовленные блюда должны содержать небольшое количество жира (до 30%). Ограничение употребления жир-



ной пищи при диабете не менее важно,

чем ограничение сладостей. Общее количество жиров, употребляемых в свободном виде и для приготовления пищи (сливочное и растительное масло, сало, кулинарные жиры), не должно превышать 40 грамм в день, также необходимо максимально ограничить потребление других продуктов, содержащих большое количество жира (жирное мясо, сосиски, сардельки, колбасы, сыры, сметана, майонез).

*Калорийность пищи больного должен быть одинаковой изо дня в день и соответствовать возрасту больного.*

Надо серьезно ограничить, а лучше совсем не употреблять жареные, острые, соленые, пряные и копченые блюда, консервы, перец, горчицу, алкогольные напитки. И совсем уж нехороши для страдающих сахарным диабетом продукты, содержащие одновременно много жиров и углеводов: шоколад, сливочное мороженое, кремовые пирожные и торты... Вот их из раци-

она лучше исключить полностью.

Для больных диабетом с избыточным весом нужно включать в диету такие овощи, как свежая и квашеная капуста, шпинат, салат, зеленый горошек, огурцы, помидоры. Это усиливает чувство насыщения.

При диабете значительно страдает печень. Для улучшения ее функции нужно вводить в диету продукты, содержащие липотропные факторы (творог, овсянка, соя и другие).

Пища больного сахарным диабетом должна быть богата витаминами, микро- и макроэлементами.

Старайтесь максимально разнообразить свое питание, ведь список разрешенных при диабете продуктов совсем не маленький.

**Не забывайте, что главный принцип питания при сахарном диабете – это не временное ограничение употребления каких-либо пищевых продуктов, а изменение питания, которому нужно следовать всю жизнь.**

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Хадыш*

## 15 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Ежегодно каждый третий четверг ноября в Беларуси отмечается Всемирный день некурения.**

Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной



смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцеро-

генными веществами – главная причина возникновения рака.

**Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др.** Помимо высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у этих больных, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни.

Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости. Курение вредит здоровью курильщика. Эта истина известна, пожалуй, всем, однако, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Установлен достаточно высокий уровень распро-

странности пассивного курения среди населения республики: более половине опрошенных приходится находиться рядом с курящими в различных местах (дома, в гостях, на работе и т.д.), тем самым, выступая в роли пассивного курильщика. Наиболее часто сталкиваются с пассивным курением на остановках общественного транспорта. Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

**Практические рекомендации по отказу от курения**

Необходимо настроить себя на отказ от курения, избегать мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушить себе, что вы не раб привычки, достаточно владеете собой и легко одолеете привычку курения.

Важно знать одно: вы точно сможете бросить курить, ничего за пределами героического в этом нет, но при одном условии: **ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**

**Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения).**

**НАПРИМЕР:**

- улучшение здоровья;
- лучшее ощущение вкуса пищи и запахов;
- экономия денег;
- улучшение самочувствия и физического состояния и т.д.

Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, пачки сигарет, мундштуки, трубки, спички, зажигалки). Определите, когда Вам больше всего хочется курить: в машине, на работе, после еды, перед сном? Задача - установить, когда Вы курите, чтобы соблюсти некий ритуал. Замените ритуальную сигарету иным ритуалом. Например, вместо сигареты перед сном, съешьте яблоко или подбросьте двадцать раз в воздух спичечный коробок. Очень помогает, если сделать десять глубоких вдохов.

Откладывайте (в копилку) деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты. Чистите зубы не менее двух раз в день и обратите внимание, как по прошествии нескольких дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от желтизны.

По возможности избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить

(хотя бы в течение первого месяца отказа от курения).

Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости: минеральная вода, сок, некрепкий чай; отвары отхаркивающих трав, это будет способствовать более быстрому выведению токсических веществ из организма.

**Отказ от курения даже в зрелом и пожилом возрасте окупается сполна:**

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
- через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть раком легких или гортани.

Однако успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае,



если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить. Курить или не курить в собственной квартире – безусловно, выбор каждого. Но курить в общественных местах – это значит подвергать окружающих риску, чуть ли не большему, чем для самого курильщика.

Забота о своём здоровье и здоровье близких людей, поможет избежать такого серьезного заболевания, как рак. Необходимо помнить, что лучшее лечение любой болезни - это профилактика! Здоровый образ жизни, физическая активность, избавление от вредных привычек – это гарантия вашего здоровья!

**Курение-это ЯД! Переместитесь в Мир Вне Зависимости!**

*Помощник врача-гигиениста  
Василиса Фокина*

# ВАКЦИНАЦИЯ

**ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА!**

## Противогриппозная вакцина безопасна!

Настоятельно рекомендуется вакцинация пожилым людям и группам риска. Вакцинация снижает риск заболевания, госпитализации и смертельных исходов среди пожилых людей и групп риска.

*Вакцинация против гриппа снижает риск заболевания и развития осложнений среди здоровых людей, детей и в организованных коллективах.*



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

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