

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 03.03.2025

№ 3 (08)

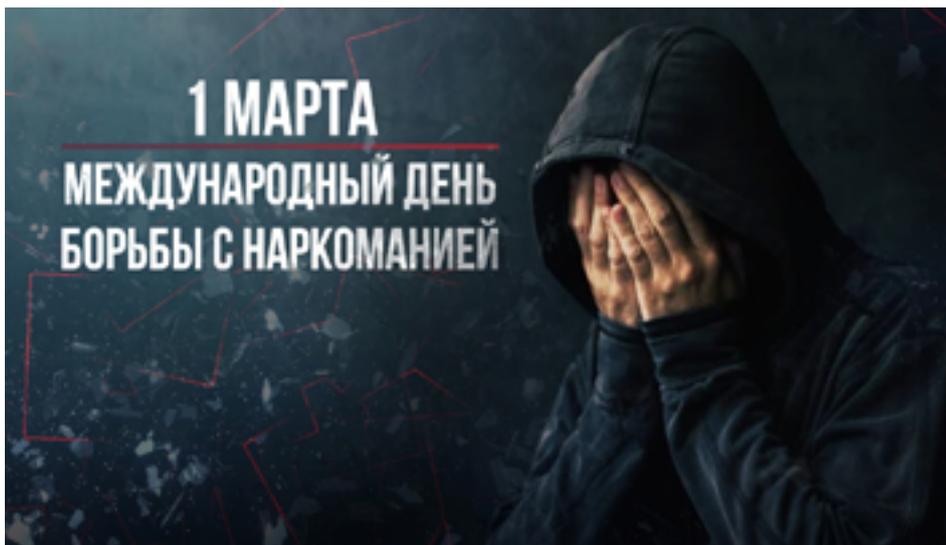
## 1 МАРТА – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

Наркомания – это тяжелое заболевание, которое начинается со случайного (или под давлением) приема наркотиков, с последующим формированием вредной привычки постоянного употребления и в дальнейшем непреодолимого влечения к наркотикам.

«С одного раза ничего не будет, да и остановиться всегда успею – была бы голова на плечах!». Примерно так рассуждает практически каждый начинающий наркоман. Но за одной сигаретой с травкой следует другая, потом еще одна...

Не существует безвредных наркотиков. Все они токсично действуют на мозг, истощают психику, нервную систему человека. Поэтому не надо относиться к курению «травки» легкомысленно. Употребление наркотиков говорит об инфантильности человека, его неготовности к взрослой жизни и неспособности самостоятельно решать проблемы. Те, кто регулярно нуждается в дозе, останавливаются в умственном развитии – если человек впервые встретился с наркотиками в четырнадцать-пятнадцать лет, то по уровню интеллекта он и через двадцать лет останется подростком. Человек, употребляющий наркотики, похож на пустой сосуд. У него нет ценностей, нет будущего, нет своего я.

Употребление наркотиков приводит к необратимым изменениям в организме человека. Под действием наркотиков погибают клетки мозга, страдает сердечно-сосудистая система, разрушаются клетки крови, возникает склонность к тромбозам сосудов и незаживающим язвам, выпадают зубы и волосы. В печени развивается тяжелый воспали-



тельный процесс – гепатит, а затем цирроз. Дети, родившиеся у матерей, злоупотребляющих наркотическими веществами, имеют целый ряд медицинских проблем: маленький вес при рождении, пороки развития, проблемы неврологического характера. С распространением наркомании тесно связана проблема СПИДа.

Существует множество причин сказать «нет» наркотикам, и каждая из них важна для обеспечения здоровой и счастливой жизни.

Сказать «нет» наркотикам – значит принять ответственность за свою жизнь и свое будущее. Это значит показать силу воли и уверенность в себе, отказавшись от легких путей и выбрав здоровый образ жизни. Ведь наркотики могут обмануть, обещая временное утешение или эйфорию, но всегда оставляют после себя разрушение и страдания.

Сказать «нет» наркотикам – значит защитить свою семью, близких и друзей от боли и горя, которые несет зависимость. Это значит сохранить любовь и уважение окружающих, показав свою силу и решимость проти-

востоять искушениям. Ведь каждый отказ от наркотиков – это шаг к более счастливой и здоровой жизни для себя и своих близких.

Сказать «нет» наркотикам – значит поддержать себя и других, кто может быть в опасности. Это значит быть героем, который способен противостоять негативным влияниям и защищать свое здоровье и благополучие. Ведь каждый человек имеет право на счастливую и здоровую жизнь, и только отказ от наркотиков поможет сохранить это право.

Борьба с наркотиками начинается с каждого из нас. Мы можем внести свой вклад, отказываясь от употребления наркотиков, поддерживая тех, кто нуждается в помощи, и просвещая общество о вреде наркомании. Сегодня мы говорим «нет» наркотикам, чтобы завтра построить здоровое и безопасное будущее для себя и наших потомков.

*Врач-гигиенист  
Анастасия Лукашевич*

### 3 МАРТА – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ УША И СЛУХА

На сегодняшний день потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире. Миллионы людей во всем мире живут с инвалидизирующей потерей слуха.

Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд заболеваний: краснуха, корь, свинка, менингит, — а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов окружающей среды, в первую очередь, шума.

Все большее беспокойство потери слуха вызывает растущий

уровень воздействия громких звуков в культурно-развлекательных и спортивных учреждениях, таких как ночные клубы, дискотеки, бары, кинотеатры, концертные залы, стадионы и даже фитнес-центры. Современные технологии становятся все более распространенными, и зачастую такие устройства, как аудиоплееры, используются для прослушивания музыки с небезопасными уровнями громкости и в течение продолжительного периода времени. Регулярное воздействие громких звуков создает серьезную угрозу развития необратимой потери слуха.

В группу риска по потере слуха входят люди с такими особенностями здоровья, как генетическая предрасположенность (в роду уже были случаи тугоухости), индивидуальная восприимчивость к шуму, сахарный диабет, артериальная гипертензия, а также травмы уха.

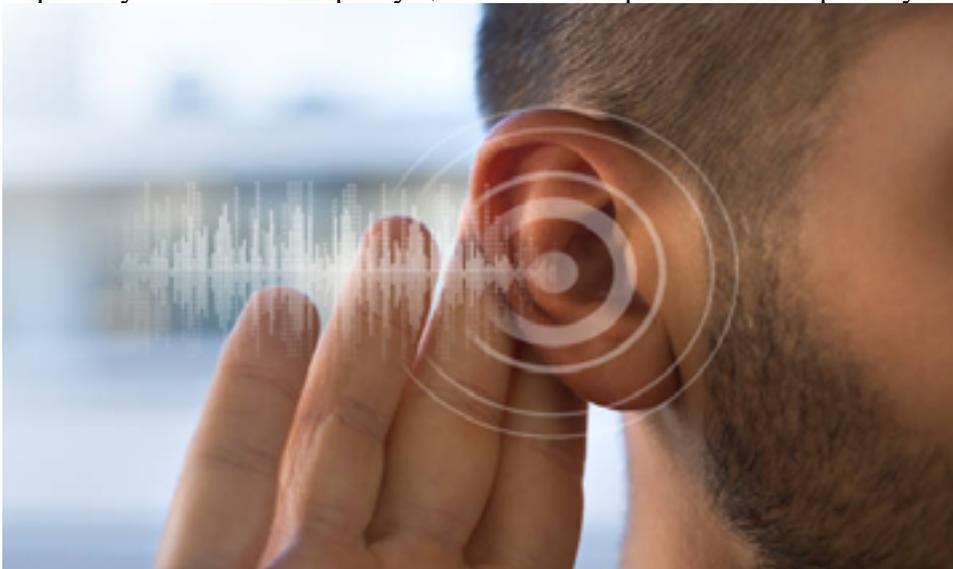
Для того, чтобы уберечь свой слух необходимо соблюдать профилактические мероприятия, такие как:

- 1.избегать шума;
- 2.не использовать наушники на большой громкости;
- 3.вовремя лечить болезни уха, горла, носа;
- 4.защищать уши от попадания в них инородных тел;
- 5.избегать простудных заболеваний.

Следите за появлением признаков потери слуха, таких как шум или звон в ушах или проблемы с восприятием некоторых звуков или речи собеседника. При возникновении таких симптомов обратитесь к специалисту.

Никогда не поздно перестать подвергать свой слух опасности. Берегите слух – сейчас и всегда!

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*



### 20 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

Всемирный день здоровья полости рта — это международный день, провозглашающий важность здоровья полости рта для людей всех возрастов во всех странах мира. С каждым годом популярность мероприятия в общемировом масштабе неуклонно возрастает. Забота о полости рта является одним из основных компонентов общей профилактики и заботе об организме. Говоря о красоте и здоровье зубов, нельзя недооценивать профилактического значения гигиенического ухода за полостью рта. Большое число людей страдают от какого-либо стоматологического заболевания, причем многие из заболеваний можно легко устранить еще на ранней стадии, либо предотвратить вовсе, если подходить с большей ответственностью к личной гигиене полости рта.

Основные пра-

вила чистки зубов:

- ежедневная чистка минимум 2 раза в день (после завтрака и перед сном);
- оптимальное время чистки – 2-3 минуты;
- чистить следует вертикальными «выметающими» движениями (не менее 10 движений на одном месте), располагая зубную щетку горизонтально на десне под углом 45 градусов, заканчивать – круговыми движениями по щечным и губным поверхностям при сомкнутых че-

люстях с захватом зубов и десен;

- щетка должна быть подобрана индивидуально по степени жесткости;
- использование дополнительных средств (зубную нить, межзубные ершики, ополаскиватель), т.к. с помощью щетки можно удалить лишь 75% зубного налета;
- детям до 6-ти лет чистку зубов должны осуществлять родители. Если ребенок хочет чистить зубы самостоятельно, то родители обязательно должны контролировать процесс



чистки зубов и количество пасты, наносимое на зубную щетку.

Посещайте стоматолога не менее одного раза в год. Поскольку это обеспечит своевременное назначение и проведение профилактических мероприятий, а при необходимости, и лечение зубов. Не откладывайте визит к стоматоло-

гу, если Вы заметили появление на зубах белых пятен. Чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять. Правильный и своевремен-

ный уход за деснами и зубами позволит сохранить зубы здоровыми, крепкими и избежать неприятных визитов в стоматологические кабинеты.

*Помощник врача-гигиениста  
Наталья Вольнец*

## 24 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Туберкулез – хроническое инфекционное заболевание, при котором поражаются разные органы (кожа, почки, кишечник, глаза, костно-суставная система и др.), но чаще всего легкие, продолжает оставаться достаточно распространенным заболеванием.

Заразиться туберкулезом может каждый, но наиболее высокий риск имеют люди, находящиеся в тесном контакте с больным активной формой туберкулеза. Источниками туберкулезной инфекции являются больные люди или животные, выделяющие во внешнюю среду микобактерии туберкулеза. Ведущие пути передачи туберкулезной инфекции – воздушно-капельный и воздушно – пылевой. Возбудители заболевания передаются от больных к здоровым с каплями мокроты при кашле, чихании, разговоре. Во внешней среде возбудители туберкулеза сохраняются длительное время в высохших частицах мокроты, которой могут быть загрязнены различные предметы (они сохраняют жизнеспособность в течение нескольких месяцев, легко переносят низкие и высокие температуры, высушивание).

Существует несколько факторов, вызывающих повышенную восприимчивость человека к туберкулезу, наиболее значимыми в мире стали: ВИЧ, курение (особенно, более 20 сигарет в день), диабет, тюремное заключение. Все это увеличивает вероятность заболевания туберкулезом в 2 — 4 раза.

Если же у человека снижен иммунитет или имеются какие-либо хронические заболевания (хронический бронхит, бронхиальная астма, сахарный диабет, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки и т.д.), то такие люди имеют повышенный риск заболевания туберкулезом. По-



добным пациентам рекомендуется проходить профилактического осмотра (флюорографии) 1 раз в год. Каждый должен знать основные симптомы заболевания: кашель, длящийся более двух-трех недель, потеря веса, повышение температуры тела, ночная потливость. При их наличии в обязательном порядке необходимо обратиться к врачу.

Заразиться туберкулезом еще не значит заболеть. Вероятность заболеть активным туберкулезом у здорового человека, получившего палочку Коха, составляет около 5-10% в течение жизни. Заболевание возникает не сразу: от момента заражения до развития заболевания может пройти от нескольких дней до нескольких месяцев. Как правило, заболевание возникает при достаточно длительном контакте с больным активной формой туберкулеза и на фоне ослабления защитных сил организма. Течение и исход заболевания во многом зависят от иммунного состояния организма в целом.

К ослаблению иммунной системы приводят ряд факторов:

- недостаточное или неполноценное питание;
- потребление токсических продуктов (куре-

ние, алкоголь, наркотики).

• сопутствующие заболевания (туберкулезу особенно подвержены ВИЧ-инфицированные, больные язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарным диабетом, длительное употребление гормональных препаратов и др.).

Прежде всего, основу профилактики туберкулеза среди всего населения составляют меры, направленные на повышение защитных сил организма: соблюдение правильного режима труда, рациональное и своевременное питание, отказ от курения, наркотиков, злоупотребления спиртными напитками, прием поливитаминов в весенний период, закаливание, занятия физкультурой, соблюдение здорового образа жизни, а также мероприятия, оздоравливающие жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции).

Очень важно соблюдать меры профилактики в очагах туберкулеза, которая включает весь комплекс мероприятий, направленных на предотвращение передачи туберкулезной инфекции от больных к здоровым. Медицинскими работниками разработан целый комплекс мер,

который должен соблюдать каждый больной туберкулезом и любой человек, если рядом с ним находится такой больной. Прежде всего, это соблюдение правил личной гигиены. У больного должна быть по возможности отдельная комната, своя постель, отдельная посуда и полотенце. Необходимо несколько раз в день проветривать комнату, проводить систе-

матически влажную уборку, а не реже 1 раза в месяц – генеральную с использованием дезинфицирующих средств. Необходимо больного обучить пользоваться плевательницами для сбора мочи и затем обеззараживать их, а также использовать средства индивидуальной защиты (маски). Знания особенностей передачи туберкулезной инфекции и

ее проявлений необходимы каждому человеку, каждой семье, так как своевременное принятие мер может предотвратить не только передачу инфекции, но и развитие заболевания

*Помощник врача-гигиениста  
Виолетта Огар*

## ПРОФИЛАКТИКА КЛЕЩЕВЫХ ИНФЕКЦИЙ



С приходом весны и тепла на нас обрушиваются «сезонные» напасти, грозящие здоровью. Одна из них - появление иксодовых клещей, возможных переносчиков инфекционных заболеваний. В Беларуси регистрируются две наиболее опасные инфекции, связанные с иксодовыми клещами - клещевой энцефалит и болезнь Лайма (Лайм-Боррелиоз).

Проблему укусов клещей не стоит недооценивать, как впрочем, и преувеличивать. Не всякий клещ опасен для человека, а лишь тот который заражен вирусом. По статистическим данным 8-12% клещей являются переносчиками энцефалита и до 30%-болезни Лайма.

Присосавшиеся клещи вместе со слюной могут вводить в ранку человека возбудителей заболеваний. Заражение человека клещевыми инфекциями может также произойти через загрязненные руки после раздавливания клеща и при употреблении в пищу сырого козьего молока, особенно в весенне-летний период.

Иксодовый клещ - малень-

кое существо, не превышающее в длину 3 мм в голодном состоянии, насосавшись крови, он увеличивается в размерах, приобретает форму шара.

Клещи начинают проявлять свою активность, когда температура воздуха становится выше 5 градусов (март-апрель) и исчезают в октябре-ноябре.

Клещи влаголюбивы. Основными местами обитания клещей являются затененные и увлажненные участки смешанного леса, заросшие кустарниками и густой травой. Много клещей на лесных просеках и полянах, на вырубках со старыми пнями, хворостом и валежником, на краях лесных опушек, на старых пашнях, в стогах сена.

У человека чаще всего клеща можно найти на шее, спине, животе, волосистой части головы, в подмышечных и паховых областях. Клещ не всегда сразу присасывается и может несколько часов находится в складках одежды или волосах.

Укусы клещей вначале не вызывают боли и некоторое вре-

мя не заметны, хотя иногда отмечается зуд. Люди замечают присосавшегося клеща обычно к концу суток, когда место укуса становится болезненным.

Если Вы обнаружили на теле клеща, нужно немедленно попытаться его извлечь самостоятельно. При невозможности самостоятельного извлечения клеща необходимо обратиться за медпомощью.

После удаления клеща обязательно обратитесь в медицинское учреждение по месту жительства для назначения профилактического лечения. Следует помнить, что наибольшая эффективность химиопрофилактики клещевых инфекций достигается при ее проведении в первые 72 часа от момента присасывания клеща.

Будьте бдительны. Не проведенное своевременно профилактическое лечение укуса клеща может серьезно аукнуться спустя время.

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Хадыш*

**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:** Фокина В.А.