

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 05.05.2025

№ 5 (10)

## 1 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ «АСТМА-ДЕНЬ»

Ежегодно в первый вторник мая в мире отмечается Международный «Астма-день» (World Asthma Day).

Международный астма-день был организован, чтобы привлечь внимание общества к проблеме бронхиальной астмы, повысить осведомленность населения о заболевании, его диагностике и лечении.

Астма в переводе с греческого – «тяжелое дыхание». Автором этого термина считают Гиппократа, а в его трудах в разделе «О внутренних страданиях» встречаются указания, что астма носит спастический характер, причины, вызывающие удушье. Многие столетия ученые пытались изучить эту болезнь и её причины. В 20 веке было установлено, что причиной астмы являются аллергическая реакция, локальное воспаление бронхов в ответ на внешний раздражитель (химический, биологический, физический).

Сегодня термином «астма» обозначают приступы удушья различного происхождения. Но чаще под астмой подразумевают бронхиальную астму – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, которое возникает в результате действия аллергенов и приводит к симптомам болезни – затруднительному дыханию или даже удушью, кашлю, появлению хрипов в груди. Больной реагирует на то, на что здоровые люди не реагируют – на пыльцу деревьев, домашнюю пыль, шерсть животных, некоторую пищу, лекарства и т.д. Иногда причину астмы установить очень трудно или даже невозможно.

Внимание к проблеме не случайно: согласно сведениям ВОЗ, астма – одно из самых распро-



страненных хронических заболеваний в мире – 300 миллионов человек страдают от этого заболевания, при этом каждое десятилетие их количество возрастает в полтора раза. Астма может возникнуть в любом возрасте. Но чаще ей подвержены маленькие дети – у половины пациентов болезнь развивается до 10 лет, причем у детей до 2 лет диагностировать астму сложно – она часто скрывается под маской других заболеваний.

Среди факторов риска появления и развития астмы: условия жизни, климат, работа, характер питания, наследственность. Поэтому неблагоприятная экологическая обстановка, использование пищевых добавок, синтетических материалов, активное и пассивное курение, отягощённая наследственность и общее ухудшение здоровья жителей планеты приводят к постоянному росту количества людей, подверженных бронхиальной астме.

Астма – это проблема здравоохранения мирового масштаба. Ею болеют во всех странах, независимо от уровня развития и доходов. И хотя это заболева-

ние с низкой смертностью, есть прогресс в изучении и лечении астмы, но нельзя недооценивать её опасность. Она нередко приводит к инвалидности. Во многих случаях с бронхиальной астмой больному приходится мириться всю жизнь.

Несмотря на то, что астму нельзя излечить, надлежащее ведение пациентов позволяет им держать болезнь под контролем и вести жизнь хорошего качества. Для облегчения симптомов и контроля прогрессирующей тяжелой астмы используются ингаляционные препараты.

К наиболее распространенным мерам профилактики относят:

- исключение контакта с аллергенами;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе на протяжении двух и более часов;
- использование гипоаллергенной косметики, средств бытовой химии, постельных принадлежностей, продуктов питания;
- физическую активность, занятия лечебной физкультурой.

*Помощник врача-гигиениста  
Наталья Вольныц*

## 5 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) провозгласила 5 мая Всемирным днем гигиены рук. Дата 5.5. символизирует по 5 пальцев на каждой из рук человека. Этот день призван напомнить людям о влиянии мытья рук на здоровье. Соблюдение требований к гигиене рук – наиболее простая и доступная, но очень эффективная мера защиты от инфекционных заболеваний. При всей очевидной пользе этой процедуры, выполняется она не всегда и не всеми.

Вспомним, как часто необходимо мыть руки? Мыть руки необходимо: непосредственно перед едой и приготовлением пищи; после прикосновения к сырым продуктам (мясо, рыба, овощи); после прикосновения к мусору; после посещения магазинов, транспорта и других общественных мест; после уборки квартиры; после того, как высморкались, чихнули или кашляли; после туалета (всегда!), так как это самое опасное место по количеству вредоносных бактерий и микроорганизмов; после прикосновения к деньгам; после того, как поменя-

ли подгузник или помогли ребенку сходить в туалет; после контакта с людьми, в особенности болеющими инфекциями; после взаимодействия с домашними питомцами или прикосновения к его еде или отходам. перед и после дезинфекции, перевязки и обработки раны, а также любой медицинской процедуры или массажа; перед тем, как ставить линзы или зубные протезы.

А как правильно мыть руки? Согласно рекомендаций ВОЗ, руки моем в такой последовательности:

- намочите руки;
- выдавите мыло или используйте кусковое, чтобы намылить руки. Антибактериальное мыло использовать не стоит: эффективность его не выше обычного, при этом, возможно, оно способствует появлению устойчивых к антибиотикам бактерий;
- вспеньте мыло, потерев ладони друг о друга (пена должна покрывать всю поверхность кисти и запястья);
- потрите тыльную сторону каждой ладони и между пальцами;
- потрите между пальцами, сложив ладони;

- сложите руки в замок и поводите ими так, чтобы потереть пальцы;

- потрите большие пальцы. Обхватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его вращательным движением, затем поменяйте руки;

- потрите кончики пальцев о вторую ладонь;

- смойте мыло;

- хорошо вытрите руки полотенцем, желательнее одноразовым (бактерии цепляются гораздо активнее именно к влажной коже, а не к сухой);

- если вы используете бумажное полотенце, закройте кран с его помощью.

Что делать, если руки грязные, но нет возможности помыть их с мылом?

1. Помыть руки просто водой. Это не очень эффективно, но во всяком случае лучше, чем не мыть совсем. Кстати, сама вода должна быть теплой, + 25-40 градусов. Холодная вода хуже справляется с бактериями, а горячая способна иссушить кожу.

2. Очистить руки при помощи влажных салфеток, в том числе и с бактерицидным эффектом.

3. Воспользоваться антисептическим гелем (санитайзером) для рук. Техника примерно такая же, как и в случае с мылом и водой (тереть руки нужно до тех пор, пока они не станут сухими). Обратите внимание на то, чтобы в антисептическом геле было не меньше 60% спирта.

Мытье рук – это очень важный аспект гигиены. Правильное и регулярное соблюдение гигиены играет огромную роль в профилактике инфекционных заболеваний.

Чистой руке не нужна перчатка, чтобы ее прикрыть



*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

## 15 МАЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ

Семья – одна из главных жизненных опор каждого человека. Для всех нас именно семья является важнейшим источником счастья и любви. Теплые отношения между близкими людьми, взаимопонимание, поддержка друг друга, радость общения напол-

няют положительными эмоциями и делают более гармоничной нашу жизнь, дают нам силы преодолеть все трудности. Это вечные ценности, которые останутся неизменными на все времена.

Если вы думаете, что хорошая семья – это подарок свыше, то за-

блуждаетесь. Гармоничные отношения – это большой труд, основу которого составляют взаимное уважение, принятие партнёра со всеми его положительными и отрицательными качествами, умение слышать и договариваться.

Если каждый будет



преследовать свои интересы, то рано или поздно существование семьи прекратится. При таком развитии событий важно сделать соответствующие выводы, иначе следующий брак ждёт та же участь.

Семья – это великая ценность в жизни человека. Важно это понимать и бережно относиться к

ней. Каждая семья уникальна. Её можно сравнить с отдельным государством со своими законами и традициями. Это не просто совместное проживание людей под одной крышей, суть семейных отношений намного глубже. Для многих людей эти отношения занимают главенствующие позиции в жизненных приоритетах.

Семья будет крепкой тогда, когда все её члены соблюдают правила, заведённые в ней. Только в этом случае она станет поддержкой и опорой. Не следует считать, что с близкими людьми можно вести себя как вздумается. Отношения с ними нужно беречь, так как это одна из самых важных составляющих жизни человека. Кто, как не родные люди, первыми придут на помощь в трудную минуту? Кто, как не они, разделит переполняющую вас радость?

«В семейной жизни надо считаться с мыслями, убеждениями, чувствами, стремлениями любимого человека. Храня свое достоинство, надо уметь уступать друг другу».

Семья – это самое теплое место на земле.

*Помощник врача-гигиениста  
Василиса Фокина*

## **31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА. РАЗОБЛАЧИМ УЛОВКИ МАНИПУЛЯТОРОВ**

Ежегодно 31 мая Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) и партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам политики по снижению уровней потребления табака.

По данным ВОЗ от последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек, более 7 миллионов из них – потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.

Все формы употребления табака вредят здоровью и безвредной дозы табака не существует. Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет.

На сегодняшний день одной из основных проблем с точки зрения общественного здравоохранения является привлекательность табачных, никотинсодержащих и аналогичных изделий, особенно для молодежи. Производители постоянно ищут все новые и новые способы сделать эти продукты привлекательными, например, добавляя в их состав ароматизаторы и другие добавки, которые ме-

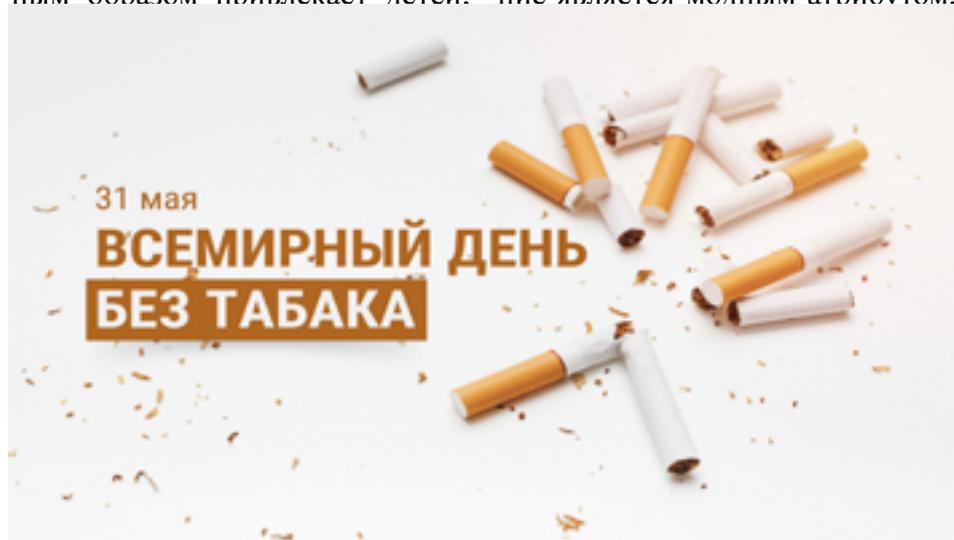
няют их запах, вкус или внешний вид. Эти добавки предназначены для маскировки резкого вкуса или запаха табака и повышение его вкусовой привлекательности, в первую очередь, для представителей молодого поколения.

Производителями используется ряд других приемов и уловок: делают элегантный дизайн изделий, яркие цвета и привлекательные вкусы намеренно используются для привлечения более молодой аудитории, некоторые изделия имитируют сладости, конфеты и даже образы персонажей мультфильмов — все это естественным образом привлекает детей:

охлаждающие добавки и присадки: они позволяют сделать процесс употребления этих изделий более приятным, что повышает вероятность их дальнейшего употребления и снижает вероятность отказа от них.

Такая тактика может подталкивать к раннему началу курения или употреблению никотинсодержащих изделий, что влечет за собой потенциальное развитие пожизненной зависимости с плачевными последствиями для здоровья.

Привлекательный дизайн пачек сигарет ориентирован на то, чтобы сформировать у молодых людей ощущение того, что курение является модным атрибутом.



необходимостью временной

Классификация сигарет на легкие, суперлегкие, сигареты с «пониженным содержанием никотина и смолы» – это тоже один из способов манипуляции, который табачные компании активно применяют с 80-х годов.

Ещё одна уловка, на которую идут табачные компании – это отсутствие состава на пачке.

На упаковке любого товара вы найдёте описание, из чего он сделан, за одним исключением – сигареты. В общей сложности около 4000 вредных химических соединений, среди которых сероводород, аммиак, угарный газ, поло-

ной, диоксины, накапливающиеся в организме и вызывающие образование опухолей, и даже радиоактивные изотопы калия, радия и свинца, вызывающие генетические мутации, – всё это заменено одним словом...Смола. Табачный дым содержит никотин. Это наркотик, к которому привыкают. Это самый настоящий наркотик и поэтому к нему привыкают.

Разоблачение манипулятивных приемов, используемых производителями, направлено на снижение спроса на никотинсодержащие и табачные изделия, особенно среди молодежи, что позволит предотвратить неблагоприятные последствия

потребления этой продукции.

В рамках кампании будет распространяться информация о том, какими средствами производители этой продукции способствуют формированию зависимости; распространение этих сведений будет способствовать снижению спроса и достижению долгосрочных целей в области общественного здравоохранения.

В этот Всемирный день без табака присоединяйтесь к нашей кампании для повышения осведомленности и пропаганды более здорового будущего без табака.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## БЕШЕНСТВО – ВЫЛЕЧИТЬ НЕЛЬЗЯ, НО ПРЕДУПРЕДИТЬ МОЖНО!

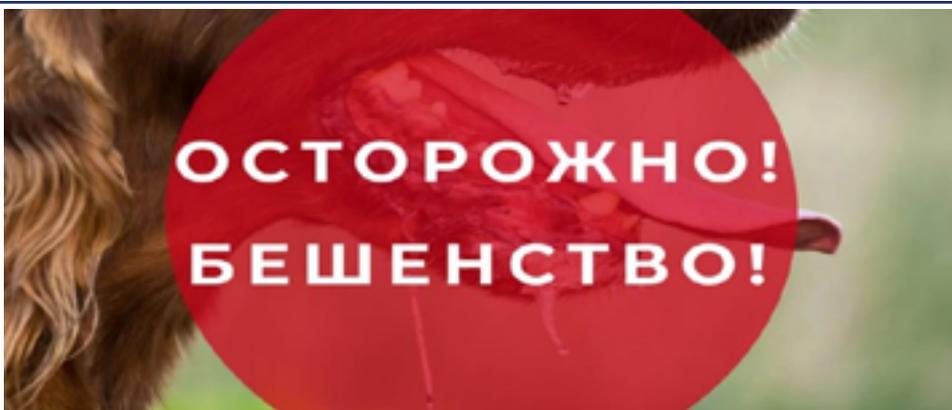
Бешенство издавна считается самым страшным и смертельным заболеванием не только для животного, но и для человека.

Бешенство – инфекционное заболевание, вирусной природы, которое передается от животного к животному и от животного к человеку при тесном контакте со слюной – укусах, оцарапывании, а также ослюнении поврежденной кожи и слизистых оболочек. Наиболее опасные локализации повреждений, нанесенных животными – голова, лицо, шея, пальцы рук и ног, кисти, стопы.

Источником вируса бешенства являются как дикие, так и домашние животные.

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, любым спиртосодержащим антисептиком и немедленно обратиться в медицинское учреждение.

Самым эффективным средством профилактики бешенства является иммунизация. В арсенале у медицинских работников имеются достаточно эффективные лекарственные средства (антирабические



вакцина и иммуноглобулин).

Следует помнить: чем раньше начата иммунизация против бешенства, тем вероятнее благополучный исход в сложившейся ситуации. Ни в коем случае не следует отказываться от назначенного лечения и самовольно прерывать его, это может привести к трагическим последствиям.

Очень важно одновременно с обращением к врачу принять (по возможности) меры в отношении животного – его необходимо изолировать.

Бешенство можно предупредить, зная и выполняя простые правила поведения: соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно, в обязательном порядке, предоставлять своих питомцев в ветеринарное учреждение по месту жительства для проведения профилактических

прививок против бешенства;

при заболевании животного, либо при появлении симптомов, не исключаящих бешенство, обязательно обращаться к ветеринарному специалисту для установления 10 дневного наблюдения за животным или выяснения причины его смерти;

избегать ненужных контактов с животными, особенно дикими и/или безнадзорными; не приносить домой диких животных. Как правило, здоровые дикие животные избегают встречи с человеком; не рекомендуется забирать с улицы бездомных либо больных животных;

Бешенство можно предупредить, если знать и выполнять вышеуказанные правила.

*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.

Тираж 200 экз.