

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 07.07.2025

№ 7 (12)

8 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АЛЛЕРГИЕЙ

Цель этого мероприятия – повышение осведомленности населения о симптомах и способах лечения аллергии.

Аллергия – одно из наиболее распространенных заболеваний на Земле. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, аллергией страдают около 40% населения планеты.

Аллергические заболевания поражают все возрастные группы, от детей до пожилых людей, и часто имеют хроническое течение.

Аллергия — это нехарактерная реакция иммунной системы на воздействие некоторых внешних раздражителей (химических веществ, микробов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов, и др.), называемых аллергенами.

При встрече с аллергеном, организм вырабатывает антитела (IgE). Они запускают воспалительную реакцию, которая может выражаться по-разному.

Среди наиболее частых проявлений аллергии – ринит, дерматит, бронхиальная астма.

Наиболее распространенные аллергены: пыльца растений, продукты питания, клещи домашней пыли, плесень, бытовые химические вещества, лекарства, эпителий, шерсть и продукты жизнедеятельности животных.

Большинство аллергических реакций можно легко контролировать. Но бывают и исключения. Иногда может возникнуть серьезная реакция, называемая анафилактическим шоком. Это состояние развивается внезапно и может быть опасным для жизни.

Насморк, раздражение глаз и слезотечение, которые появляются каждый год в один и тот же период или длительный насморк, сухой кашель – все эти признаки позволяют заподозрить аллергическую реакцию.

При появлении этих симптомов следует обратиться к врачу. Врач

поможет разобраться, что именно вызывает аллергию, подберет лекарственные средства, подходящие для конкретного случая.

Более 160 видов продуктов питания являются аллергенами, но только 8 из них вызывают более чем 90% зарегистрированных случаев пищевой аллергии – это яйца, молоко, арахис, лесные орехи, морепродукты, соя, пшеница и рыба. Причем самые аллергенные из них – арахис, молоко и морепродукты.

Самый аллергенный медикамент – пенициллин, до 10% пациентов, принимавших этот антибиотик, сообщали об аллергических реакциях.

Каждый третий взрослый житель и каждый четвертый ребенок страдают от аллергических заболеваний, частота которых неуклонно растет.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*



8 июля
Всемирный день борьбы с аллергией



28 ИЮЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТАМИ

Ежегодно 28 июля отмечается Всемирный день борьбы с гепатитом. Этот день посвящён распространению информации о способах профилактики, ди-

агностики и лечения гепатита. Вирусные гепатиты – группа инфекционных заболеваний печени, вызванных гепатотропными вирусами, принадлежащими к

различным семействам. Гепатиты чаще всего вызываются пятью основными типами вирусов (А, В, С, D, Е). Гепатиты В и С представляют наибольшую опасность..

Именно они приводят к развитию хронических форм инфекции, а впоследствии – к циррозу и раку печени, которые являются основной причиной смерти от гепатитов.

ВОЗ призывает: когда в мире от гепатита и его осложнений каждые 30 секунд умирает человек, не ждите, чтобы начать действовать!

- Проверьтесь на гепатиты В и С.

- Прививайте новорожденных первой дозой вакцины против гепатита В в течение суток после рождения.

- Изучайте актуальную информацию и консультируйтесь с врачом по вопросам своевременной диагностики и лечения гепатита.

- Помогайте поставить заслон стигматизации,

распространяя достоверные сведения о гепатите.

Другие вирусные гепатиты (гепатиты А и Е) протекают остро, но обычно заканчиваются полным выздоровлением и не приводят к тяжелым последствиям.

Заражение вирусом гепатита D происходит только в присутствии вируса гепатита В.

Сочетание гепатита В и D считается самой тяжелой формой хронического вирусного гепатита из-за более быстрого смертельного исхода от болезни печени, в том числе рака.

Любой человек может сделать свой вклад в борьбу с гепатитами, соблюдая меры профилактики!

Для профилактики гепатитов В, С и D:

- избегать контакта с биологическими жидкостями дру-

гих людей, в том числе с кровью,

- использовать барьерные методы контрацепции во время полового акта,

- делать пирсинг, тату, маникюр, инъекции только стерильными инструментами в проверенных местах,

- не пользоваться чужими предметами гигиены, бритьевыми принадлежностями,

- регулярно проходить обследование на гепатит В и гепатит С.

- вакцинация против гепатита В – самое эффективное средство профилактики вирусных гепатитов В и D.

Для профилактики вирусных гепатитов А и Е:

- тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением,

- мыть руки перед едой, после туалета, после прогулок,

- пить только кипяченую или бутилированную воду,

- плавать в разрешенных для этих целей водоемах, не заглатывать воду при купании,

- избавиться от вредной привычки грызть ногти и карандаши,

- соблюдать правила личной и общественной гигиены.

- вакцина от гепатита А успешно применяется и эффективно защищает от заболевания.

Берегите себя и будьте здоровы!

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Волынец*



ЗАКАЛЯЙСЯ И БУДЬ ЗДОРОВ!

Закаливание – это процесс адаптации организма к изменяющимся условиям окружающей среды, в частности, к колебаниям температуры. Он укрепляет иммунитет, улучшает терморегуляцию, обмен веществ, кровообращение и дыхательную систему, повышает выносливость и работоспособность, а также оказывает положительное влияние на психическое состояние.

Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит

к слиянию организма с природой.

Закаливание организма важно проводить правильно, чтобы оно приносило только пользу для здоровья. В этом деле высок риск не только не достичь цели, но и создать угрозу жизни. Ознакомившись с основными правилами проведения укрепляющих мероприятий, вы этого не допустите.

В представлении многих закаливание — это ныряние в прорубь с ледяной водой и обтирание снегом на морозе. Это очень радикальные мероприятия. Их влияние на организм (особенно неподготовленный) может быть противоположным ожидаемому. Поэтому здесь основной принцип — постепенность.

Прежде чем дойти до про-

руби, нужно приучить тело к менее шокирующим, поэтапно понижающимся температурам: походить босиком; поспать приоткрытой форточке; привыкнуть умываться холодной водой; позаниматься зимними видами спорта.

Закаливание организма — это деятельность, в основе которой лежит воздействие на него тремя основными факторами внешней среды — воздухом, водой и солнцем. С участием каждого можно провести несколько процедур.

Аэротерапия. Воздух — наименее агрессивный фактор, поэтому с него обычно начинают закаляться. Делать это можно в любое время года.

Обычно практикуются: Прогулки при разных температурных режимах. Со временем можно пробовать одеваться легче (но не допускать переохлаждения), проводить время более активно. Воздушные ванны. Начать можно с обнажения в помещении, постепенно перемещаясь на открытый воздух. А вот пользу сквозняков врачи ставят под сомнение. Само проветривание с двух сторон улучшает микроклимат в помещении, но человеку находиться под этими потоками воздуха нежелательно.

Г е л и о т е р а п и я Солнце по определению оказывает двойное влияние. С одной стороны, находиться под ним полезно для выработки витамина D — регулятора иммунного ответа. Ультрафиолет в умеренных дозах полезен для кровоснабжения и нервной системы. С другой стороны, чрезмерное увлечение солнечными ваннами опасно для жизни. Это чревато ожогами и тепловыми ударами, а в отдален-



Если хочешь быть здоров — закаляйся!

ной перспективе — новообразованиями на коже. Практикуя этот вид закаливания, важно ограничивать действие фактора во времени. Вначале солнечные ванны должны быть непродолжительными — порядка пяти минут. Каждый день можно прибавлять по столько же — до часа. Этот час нужно поймать до 11:00 или после 17:00. Обязательно использование солнцезащитных средств. Не ленитесь — включи-

те в свой режим дня: Умывание по утрам прохладной водой; Контрастный душ; Прогулки на свежем воздухе; Контрастные воздушные ванны; Хождение босиком (даже дома) и что хочется вашей душе. Будьте здоровы!!!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ГОЛОСУЙ ЗА ТРЕЗВОСТЬ!

Когда человек начинает пить спиртное, он редко задумывается о последствиях. Время идет, и на определенной стадии злоупотребление алкоголем становится постоянной частью его жизни.

Первая стадия зависимости может казаться безобидной: человек употребляет алкоголь в компании близких, находясь в хорошем настроении, и дело идет о небольших дозах.

Однако, вторая стадия начинается очень быстро, когда тяга выпить возникает не только в

праздничные дни, но и в любые другие условия. Многие люди на этом этапе начинают замечать особенности поведения, которые постепенно переходят в серьезные проблемы. Происходит изменение характера, появляется раздражительность, низкая самооценка и ухудшение качества жизни. На этой стадии личность пациента видит жизнь в сером цвете, быстро теряет интерес к вещам, которые ранее приносили удовольствия.

На третьей стадии зависимость

от алкоголя принимает критическую форму. Появляется деградация психики и мозга, нарушаются внутренние органы, и даже некоторые функции тела. Психотерапия становится необходимой, так как психологические и физические признаки зависимости уже постоянно проявляются. Психоз и другие психические заболевания могут возникнуть из-за чрезмерного употребления алкоголя.

Регулярное употребление спиртного не только наносит вред организму, но и оказывает сильное воздействие на личность человека. Происходит постепенное разрушение собственной идентичности, появляются новые негативные привычки, и человек способен принимать решения, которые ранее казались невыполнимыми. Некоторые люди начинают искать повод для того, чтобы выпить, независимо от возраста — будь то подростковый период или взрослый.

Злоупотребление алкоголем разрушает как личную, так и профессиональную жизнь, и дело не ограничивается только этим — это правило распространяется на любые аспекты жизни.



Полная трезвость — это не просто отказ от алкоголя, но и восстановление нормальной жизни, которое начинается с малого шага. Важно помнить, что место алкоголя в жизни человека определяется его выбором, и выбор должен быть в пользу здоровья.

Помните, что даже маленькие дозы алкоголя могут привести к большим проблемам. Важно понимать, что выход из этой ситу-

ации существует, и обратиться за помощью возможно в любое время. Не оставляйте это дело на потом. В результате лечения ваше настроение улучшится, и вы вернетесь к полноценной жизни. Если вы сомневаетесь, стоит ли обращаться за помощью, помните, что полностью освободиться от зависимости возможно, если действовать прямо сейчас. Любые напряженные ситуации мо-

гут стать поводом для того, чтобы искать утешение в алкоголе, но в действительности это лишь усугубляет проблему. Мир полон возможностей для интересного и насыщенного образа жизни без алкоголя, и выбор за вами.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*

13 АВГУСТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРСТВА ОРГАНОВ



Всемирный день донорства органов отмечается ежегодно 13 августа.

Донорство органов — это процесс, при котором человек позволяет изъять собственный орган или ткань и пересадить его другому человеку. Органы и ткани, которые трансплантируются относительно часто, включают сердце, легкие, почки, печень, поджелудочную железу, кишечник, роговицу глаз и кожу. Одна из первых успешных трансплантаций органов — пересадка роговицы — была проведена в 1905 году австрийским офтальмологом Эдуардом Цирмом.

Некоторые органы и ткани могут быть пожертвованы живыми донорами, но большинство доноров органов мертвы на момент донорства. Органы, которые могут быть пожертвованы живыми донорами, включают одну из почек и часть легкого, печени, поджелудочной железы или кишечника. Живые доноры могут дать явное согласие, но как насчет мертвых доноров? Процесс получения со-

гласия на донорство органов от умерших людей различается в разных странах в зависимости от местного законодательства.

Когда речь идет о донорстве органов, существуют две основные модели получения разрешения на трансплантацию: с презумпцией согласия и с презумпцией несогласия. В странах с презумпцией согласия считается, что человек автоматически согласен пожертвовать свои органы для трансплантации после смерти, если не написал заявление об обратном. А в тех странах, где действует система с презумпцией несогласия, посмертным донором органов может стать только тот, кто при жизни добровольно написал заявление о своем прямом согласии на жертвование органов для трансплантации.

Политики согласия и отказа от донорства органов могут быть жесткими и мягкими. В странах с жесткой политикой согласия все, что имеет значение, — это только индивидуальные предпочтения человека в пользу

или против донорства, в то время как родственники не имеют права голоса. В странах с мягкой политикой согласия к семьям умерших можно обратиться с просьбой подтвердить или дать согласие на донорство, если пожелания их близкого человека относительно донорства органов никогда не были прямо заявлены.

Исследования показали, что в странах с презумпцией согласия обычно выше процент доноров и спасено больше жизней, чем в странах с презумпцией несогласия, хотя это, конечно, зависит от конкретной страны. Страны с презумпцией несогласия, как правило, испытывают нехватку органов, доступных для донорства, и имеют длинные списки ожидания. Вот почему крайне важно повышать осведомленность о важности донорства органов и поощрять людей делать это.

*Помощник врача-гигиениста
Василиса Фокина*

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: Фокина В.А.

Тираж 200 экз.