

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 04.08.2025

№ 8 (13)

## ОСТОРОЖНО – БЕШЕНСТВО!

За 2024 год за оказанием помощи по поводу укусов животными в УЗ «Вороновская ЦРБ» обратилось 25 человек. С начала 2025 года по текущий период обратилось 25 человек. Пострадавшим назначены прививки против бешенства.

Бешенство – смертельное заболевание, которое передается другим животным и людям при контакте со слюной больного животного.

Основным источником бешенства в Республике Беларусь является лисица. Однако значение имеют и другие животные (волки, собаки и кошки, летучие мыши). В Вороновской районе это в основном укусы домашних и бездомных собак.

Вирус бешенства попадает в организм человека при укусе, когда слюна больного животного попадает в кровь человека.

С момента контакта человека с больным животным до появления признаков заболевания у человека может пройти от 10 дней до 1 года и более. Если вирус попадает в головной мозг, то это уже летально. Человек начинает ощущать слабость, поднимается температура, появляется водобоязнь, светобоязнь. В итоге человек погибает, так как у него останавливается дыхание. Смерть наступает на 4-7 день заболевания.

Если все же не удалось избежать укуса (оцарапывания, ослюнения) вследствие контакта с животным, даже внешне здоровым, необходимо немедленно промыть рану, ссадину, царапину проточной водой с мылом, обработать края раны йодной настойкой, наложить стерильную повязку и незамедлительно обратиться в медицинское учреждение.

Не следует избавляться от

животного, покусавшего или оцарапавшего человека. По возможности за ним должно быть установлено десятидневное наблюдение ветеринарным врачом.

Меры профилактики и защиты от бешенства:

- строго соблюдать правила содержания собак, кошек и других животных, ежегодно делать им прививки против бешенств;

- избегать контактов с дикими и бездомными домашними животными; разъяснять это детям во избежание заражения не только бешенством, но и другими заболеваниями.

Проявлять настороженность в случае необычного поведения животного или без причины агрессивного поведения любого домашнего животного и сообщать об этом в санитарную службу. При обнаружении трупов животных, не трогать их, а в обязательном порядке сообщить в ветеринарную службу.

Помните! Бешенство – смертельное заболевание! А комплекс прививок относится к надежным средствам его предупреждения. Отказ от прививок либо самовольное прерывание курса недопустимы, поскольку могут привести к смертельному исходу. Прививки от бешенства – остаются пока единственным средством, предотвращающим это грозное заболевание.

*Помощник врача-гигиениста  
Василиса Фокина*

## 1 АВГУСТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С РАКОМ ЛЕГКОГО

Каждый год 1 августа мир отмечает Всемирный день борьбы с раком легкого. Цель этого Дня – повышение уровня осведомленности населения о данном

заболевании, о его влиянии на здоровье человека и общества, факторах риска, способах его выявления, профилактики и лечения. Этот день призван привлечь

внимание к одной из самых распространенных и опасных форм рака, которая уносит жизни миллионов людей по всему миру.

Рак легкого является одной из

ведущих причин смертности от рака как среди мужчин, так и среди женщин. Основными факторами риска являются курение, воздействие канцерогенных веществ, такие как асбест и радон, а также наследственная предрасположенность.

Связь между курением и раком легкого давно доказана многочисленными научными исследованиями. Курение является главным фактором риска, ответственным за 80-90% случаев заболевания. Сигаретный дым содержит более 7000 химических веществ, многие из которых являются канцерогенами. Эти вещества повреждают клетки легких, вызывая мутации в ДНК. Со временем эти мутации могут привести к неконтролируемому росту клеток и образованию злокачественной опухоли.

Помимо канцерогенов, сигаретный дым содержит раздражающие вещества, которые вызывают хроническое воспаление в легких. Это воспаление также способствует повреждению клеток и увеличению риска развития рака.

Важно понимать, что риск развития рака легкого существует не только для активных курильщиков, но и для пассивных курильщиков. Вдыхание табачного дыма, выделяемого другими людьми, также подвергает лег-

кие воздействию канцерогенов и увеличивает риск заболевания.

Какие факторы влияют на риск развития рака легкого у курильщиков?

Риск развития рака легкого у курильщиков зависит от нескольких факторов:

Стаж курения: чем дольше человек курит, тем выше риск.

Количество выкуриваемых сигарет в день: чем больше сигарет выкуривается ежедневно, тем выше риск.

Возраст начала курения: чем раньше человек начал курить, тем выше риск.

Генетическая предрасположенность: некоторые люди более восприимчивы к воздействию канцерогенов, чем другие.

Рак легкого на ранних стадиях может не проявляться явными симптомами, что затрудняет его раннюю диагностику. Однако с течением времени могут возникать следующие признаки:

- Постоянный кашель, который не проходит
- Кровь в мокроте
- Одышка и затрудненное дыхание
- Боль в груди
- Усталость и потеря веса

Важно помнить, что при появлении этих симптомов необходимо обратиться к врачу.

Регулярное рентгенологиче-

ское исследование, которое является одним из основных методов диагностики опухолей лёгкого и позволяет своевременно обнаружить его у подавляющего большинства больных. В качестве скринингового метода используется флюорография, которая обычно проводится во время профилактических медосмотров.

Важно помнить, что рак лёгкого является не только серьёзной медицинской, но и социальной проблемой.

Профилактика рака легкого включает в себя несколько ключевых аспектов:

1. Отказ от курения: наиболее эффективный способ снизить риск развития рака легкого - это отказ от курения и избегание пассивного курения. Независимо от того, как долго вы курили, отказ от курения принесет пользу вашему здоровью. Исследования показывают, что даже после прекращения курения риск заболевания начинает снижаться. Через 10 лет после отказа от курения риск развития рака легкого у бывших курильщиков может снизиться до уровня, близкого к таковому у некурящих.

2. Здоровый образ жизни: Правильное питание, регулярные физические нагрузки и поддержание нормального веса могут помочь укрепить иммунную систему и снизить риск заболевания.

3. Избегание канцерогенов: снижение воздействия вредных веществ на рабочем месте и в быту также играет важную роль в профилактике.

4. Регулярные медицинские осмотры: для людей с высоким риском (например, курильщиков) рекомендуется проходить регулярные обследования для раннего выявления заболевания.

*Помощник врача-гигиениста  
Наталья Воынец*



## КАК ВЫБРАТЬ ШКОЛЬНЫЙ РЮКЗАК ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ?

Скоро в школу, и родителям необходимо выбрать самую необходимую вещь для ребенка – это рюкзак.

Наша торговля предлагает широкий ассортимент рюкзаков на

любой вкус и цвет. Как выбрать правильный рюкзак для ребенка?

При выборе школьного рюкзака для младших школьников важно учесть несколько ключевых моментов.

Обратите внимание на вес рюкзака. Он должен быть не более 700 г для обучающихся 1-4 классов и не более 1 кг – для 5-11 классов.

Для формирования здоровой осанки у младших



школьников (1-4 классов) предпочтительнее использовать рюкзак с твердым корпусом жесткой ортопедической спинкой. Благодаря такой конструкции нагрузка на спину и позвоночник распределяется равномерно, препятствуя формированию сколиоза. Однако обязательно надо подбирать с учетом роста и комплекции ученика. Верхняя часть рюкзака не должна соприкасаться с затылком, нижняя – не должна давить на поясницу. Идеальный вариант, если спинка будет плотно прилегать к спине школьника, но не сковывать его движения, задняя стенка не должна быть шире спины.

Также очень важно, чтобы плечевые лямки были широкими и

мягкими, так они лучше распределяют нагрузку и не впиваются в плечи под тяжестью. Рекомендуемая ширина в верхней части от 4-5 см, оптимальная длина лямок – 60-70 см. Но обратите внимание, что длины лямок должно хватить для правильной регулировки под рост. Ещё важно оценить надежность и удобство механизма, который регулирует длину лямок, т.к. изменять длину придется часто в зависимости от количества верхней одежды.

Обязательно выбирайте рюкзак из прочного, водоотталкивающего материала, устойчивого к истиранию и разрывам. Обязательно должны быть светоотражающие элементы на рюкза-

ке, это обеспечит безопасность ребенка в темное время суток.

Не покупайте «практичный» рюкзак, учитывайте пожелания ребенка при выборе дизайна рюкзака. Сейчас представлено множество вариантов с различными цветами, изображениями любимых героев. Надо, чтобы рюкзак нравился ребенку и соответствовал его вкусу.

Уважаемые родители. Еще хочется напомнить, что ношение слишком тяжелого рюкзака ведет к возникновению проблем с опорно-двигательным аппаратом и внутренними органами ребенка. Это также часто приводит к развитию плоскостопия, болей в спине и нарушением походки, а также повышает риск травм. Во время учебного года контролируйте наличие учебников и письменных принадлежностей на каждый день, особенно у младших школьников.

Масса ежедневного комплекта учебников с письменными принадлежностями (без массы рюкзака) должна предусматривать не более: 1,5 кг – обучающихся 1-2 классов, 2,5 кг – 3-4 классов, 3,0 кг – 5-6 классов, 3,5 кг – 7-8 классов, 4,0 кг 9-11 классов.

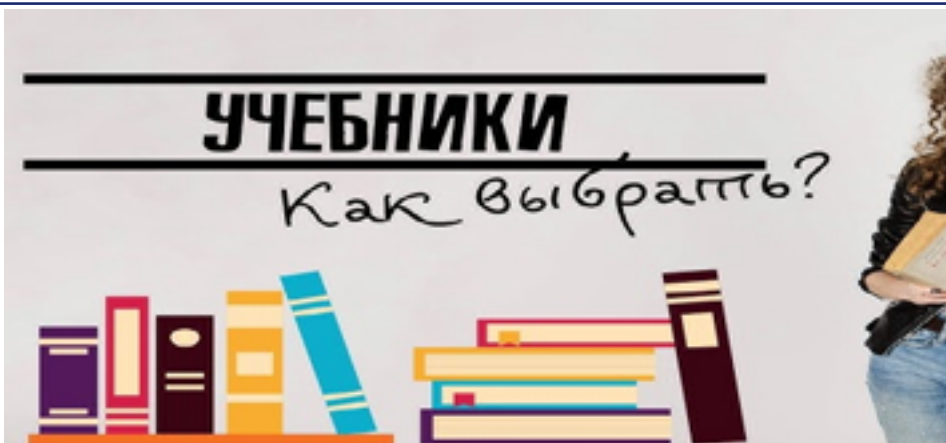
*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## КАК ВЫБРАТЬ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ?

Последний месяц лета. Родители обеспокоены покупкой учебных пособий к началу учебного года для своего ребенка. Что выбрать? На что надо обратить внимание? Торговля предлагает очень большой ассортимент печатной продукции для детей разного возраста.

Учебники и учебные пособия должны соответствовать ряду требований, включая соответствие образовательным стандартам, методическую проработку содержания, удобство использования и соответствие гигиеническим нормам.

Основные гигиенические требования к учебникам предъявляются к качеству бумаги и полиграфических материалов, печати, формата, переплета, к весу и шрифтовому оформлению с целью обеспечения удобочитаемости и соответствия веса изданий функциональ-



ным возможностям организма.

Чтение — это не только один из основных способов восприятия учебного материала школьниками, но и активная работа органа зрения и мозга. Поэтому для здоровья детей совсем не безразлично, что, как и в каких условиях они читают.

Особенно велико значение качества издания для детей младшего школьного возраста,

в связи с возрастными особенностями зрительного восприятия и недостаточным развитием у них навыка чтения. Учебники и пособия должны быть удобными в использовании, эстетически оформленными, содержать необходимое количество иллюстраций, таблиц и схем, а также соответствовать гигиеническим нормам, включая размер шрифта, межстрочный интервал

и расстояние между буквами.

Важную роль играет вес учебников и пособий. Так, вес учебных изданий для 1 - 4 классов должен быть не более 300 г, для 5-6 классов – не более 400 г, для 7-9 классов – не более 500 г, для 10-11 классов – не более 600 г. Допускается увеличение веса с обратной стороны листа. Эти требования обеспечивают

Бумага, предназначенная для

изготовления учебников, должна быть белой или слегка желтой, чтобы обеспечить достаточный контраст между печатными знаками и фоном. Поверхность бумаги должна быть ровной, гладкой, чистой. Бумага не должна просвечивать печатный текст с обратной стороны листа.

учебных пособий современным образовательным стандартам и методическим требованиям, а также обеспечивают удобство и эффективность их использования учащимися и преподавателями.

*Помощник врача-гигиениста  
Виолетта Огар*

## ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ

В текущем году погодные условия способствовали грибному изобилию. В лесах нашего района выросло достаточное количество грибов и наше население устремилось в лес.

Сбор грибов уже давно превратился в один из самых массовых видов отдыха, но, к сожалению, ни один сезон не обходится без «жертв тихой охоты». Отравления грибами встречаются довольно часто, а иногда оканчиваются смертью.

За истекший период 2025 года случаев отравления грибами в нашем районе не зарегистрировано, но сезон только начат... Поэтому, нелишний раз будет напомнить населению меры предосторожности.

Грибы – это скоропортящийся продукт, поэтому их

нельзя хранить при комнатной температуре более трех часов. Кулинарная обработка грибов должна осуществляться в день их сбора.

Во избежание отравления следует соблюдать правила сбора грибов: тщательно изучать их виды; игнорировать незнанные и подозрительные грибы, а также старые и червивые; не собирать грибы в засушливый период, а также возле дорог, железнодорожных путей, заводов и промышленных зон; не пробовать сырые грибы; после контакта с ядовитыми грибами мыть руки.

Грибы являются также и трудно перевариваемым продуктом. Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, а также лицам с заболе-

ваниями желудочно-кишечного тракта (гастриты, холециститы, панкреатиты, гепатиты и др.), так как прием их может спровоцировать обострение хронического заболевания. Детям до 14 – 16 лет грибы противопоказаны вообще, поскольку пищеварительная система ребенка «перестраивается» только после 18 лет. Даже съедобные грибы детям – враги.

В очередной раз хочется напомнить: если вы хотите здоровья себе и своим близким, будьте осторожны! Не рискуйте своей жизнью! Грибник, как и сапер, может ошибаться только один раз!

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*



**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.