

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 01.09.2025

№ 9 (14)

10 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ

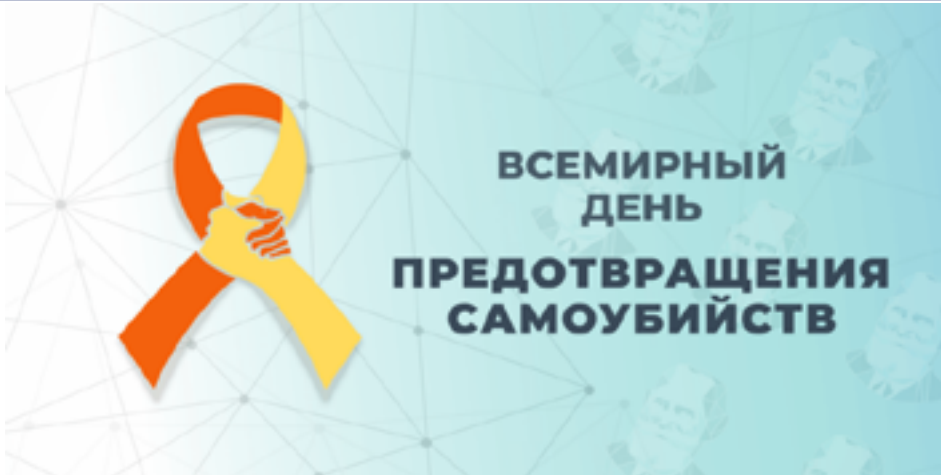
Всемирный день предотвращения самоубийств отмечается 10 сентября каждого года. Этот день был установлен с целью повышения осведомленности о проблеме самоубийств и поддержки тех, кто находится в кризисной ситуации. Самоубийство является одной из основных причин смерти во всем мире, и важно говорить об этом открыто, чтобы снизить количество трагических случаев.

Этот день был основан в 2003 году Всемирной федерацией по предотвращению самоубийств (World Federation for Mental Health) и поддерживается Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Этот день служит платформой для проведения мероприятий, направленных на информирование общественности о методах предотвращения самоубийств и важности психологического здоровья.

По данным ВОЗ, каждый год более 700 000 человек умирает от самоубийств, что составляет одну из основных причин смерти среди молодежи. Самоубийства затрагивают людей всех возрастов, полов и социального статуса, и их последствия ощущаются не только в семье, но и в обществе целом.

Самоубийства могут быть вызваны различными факторами, включая:

- Психические расстройства (депрессия, тревожные расстройства и др.)
- Социальные и эко-



номические проблемы (бедность, безработица)

- Личные кризисы (развод, потеря близкого человека)
- Стигматизация и отсутствие поддержки

Профилактика самоубийств включает в себя несколько ключевых аспектов:

1. О б р а з о в а - ние и осведомленность:

Важно обучать людей распознавать признаки, указывающие на риск самоубийства, и предоставлять информацию о том, как можно помочь.

2. Поддержка на уровне сообщества:

Создание поддерживающих сообществ, где люди могут открыто обсуждать свои проблемы и получать помощь.

3. Доступ к психиатрической помощи:

Обеспечение доступности услуг по психическому здо-

ровью и терапевтической помощи для всех нуждающихся.

4. Снижение стигмы: Важно работать над снижением стигмы, связанной с психическими расстройствами, чтобы люди не боялись обращаться за помощью.

Всемирный день предотвращения самоубийств напоминает нам о важности заботы о психическом здоровье и необходимости поддержки тех, кто находится в трудной ситуации. Каждый из нас может сыграть роль в предотвращении самоубийств, проявляя внимание и заботу к окружающим. Помните, что помощь всегда доступна, и нет ничего постыдного в том, чтобы обратиться за поддержкой.

*Помощник врача-гигиениста
Алина Кенть*

17 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТОВ

Каждый раз, когда мы идем в больницу или поликлинику, мы надеемся, что получим качественную и безопасную помощь. Всемирный день безопасности пациентов — это событие, которое

напоминает всем нам о важности безопасности в здравоохранении.

Всемирный день безопасности пациентов отмечается 17 сентября. Это международная инициатива, которая проводится в

разных странах, включая Беларусь. В этот день медицинские учреждения обращают внимание на то, как обеспечить безопасность пациентов во время лечения и профилактики заболеваний.

Безопасность пациентов — это прежде всего защита их здоровья. Ошибки в лечении или инфекции, полученные в больнице, могут вызвать серьезные проблемы. Этот день напоминает всем о необходимости внимательного отношения к каждому пациенту.

В этот день врачи и медсестры проходят обучение и тренинги, чтобы узнать о новых методах обеспечения безопасности. Это помогает им предотвращать ошибки и лучше заботиться о пациентах.

Всемирный день безопасности пациентов — это также возможность для нас, как пациентов, узнать больше о том, как защитить себя в медицинских учреждениях. Зная свои права и обязанности, мы можем стать более активными участниками процесса лечения.

Не бойтесь спрашивать врачей о своем лечении. Если что-то непонятно или вызывает сомнения, уточняйте. Это поможет избежать недоразумений и повысит безопасность вашего лечения.

Регулярные обследования и профилактика заболеваний — важные шаги к вашему здоровью. Чем раньше вы заметите пробле-

му, тем легче будет ее решить.

Рассказывайте своим друзьям и близким о важности безопасности в здравоохранении. Чем больше людей будет осведомлено, тем лучше будет общее состояние здоровья общества.

Всемирный день безопасности пациентов — это важное событие, которое напоминает нам о том, что забота о здоровье должна быть на первом месте. Мы все можем внести свой вклад в обе-

спечение безопасности в медицинских учреждениях, задавая вопросы, следя за своим здоровьем и делаясь информацией с другими. Помните: ваше здоровье — это ваша ответственность!

*Микробиолог
Виктория Лаврик*



17 СЕНТЯБРЯ – ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА



17 сентября Беларусь отмечает важный государственный праздник — День народного единства, учрежденный Указом Президента Республики Беларусь от 7 июня 2021 года № 206. Эта дата имеет глубокое историческое и символическое значение для белорусского народа.

Праздник приурочен к годовщине начала освободительного похода Красной Армии в Западную Беларусь в 1939 году. Именно

тогда был восстановлен исторический справедливый порядок: разделенный по условиям Рижского мирного договора белорусский народ вновь воссоединился на своей родной земле. Это воссоединение стало важнейшей вехой в истории Беларуси, предопределившей ее дальнейший путь.

Восстановленное единство позволило стране выстоять в тяжелейших испытаниях Великой Отечественной войны, внести

огромный вклад в Победу, а позже — занять достойное место в мировом сообществе. Беларусь стала одним из государств-основателей Организации Объединенных Наций, заявив о себе как о полноправном и значимом участнике международных процессов.

Сегодня День народного единства символизирует преемственность поколений, стойкость и силу национального духа, служит напоминанием о незыблемости белорусской государственности и самодостаточности нации. Он воспитывает чувство сопричастности к судьбе Родины, гордости за ее историю и веры в будущее.

День народного единства — это праздник, который напоминает каждому белорусу: сила страны в сплоченности, верности своим корням и стремлении к будущему, основанному на взаимном уважении и согласии.

*Помощник врача-гигиениста
Вioletta Огар*

28 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ БЕШЕНСТВА

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 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 Вороновском 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 бешенства;

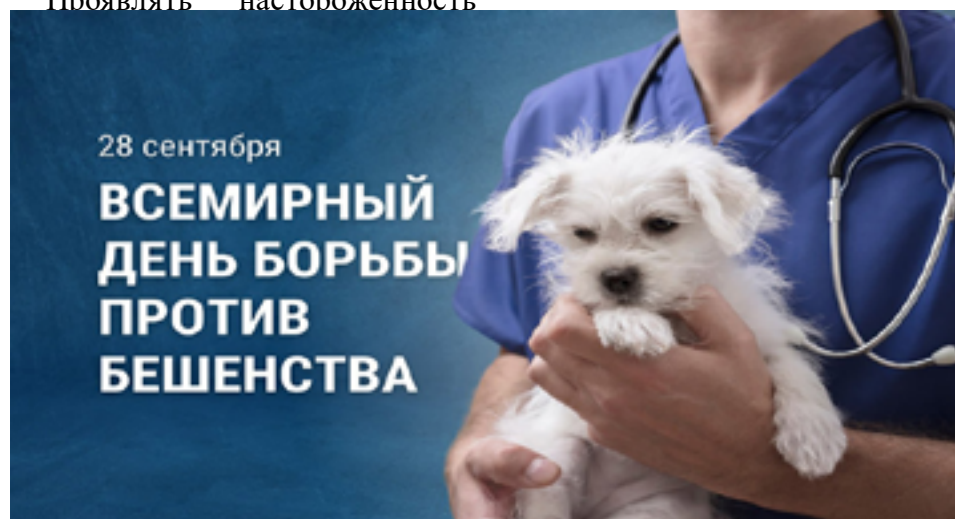
- избегать контактов с дикими и бездомными домашними животными; разъяснять это детям во избежание заражения не только бешенством, но и другими заболеваниями.

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*



29 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Всемирный день сердца впервые был организован в 1999 году по инициативе Всемирной федерации сердца. Эту акцию поддерживали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. Первоначально День проводился в последнее воскресенье сентября, а с 2011 года у него фиксированная дата — 29 сентября. В текущем году всемирный день сердца проводится под девизом «Не пропусти ни одного удара».

Сердце – важнейший орган нашего тела, которое 24 часа в сутки, не замирая ни на секунду, перекачивает кровь по нашему организму и поддерживает жизнь в теле человека. От состояния сердеч-

но-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. На болезни системы кровообращения приходится более половины всех смертей от неинфекционных заболеваний, а значит, инфаркту и инсульту можно уверенно присвоить статус «убийц номер один» среди болезней на планете.

Ценить свое сердце, заботиться о нем, не подрывать его работу вредными привычками призывают кардиологи всего мира.

Как сегодня каждый из нас может помочь себе? Благодаря несложным профилактическим мерам каждый человек может существенно уменьшить риск развития сердечно-сосудистых

заболеваний (ССЗ) у себя и своих близких. Для этого необходимо:

- правильно и полноценно питаться, основывая рацион на нежирных молочных и мясных продуктах, кашах, овощах и фруктах;

- ограничить потребление соли в день до пяти граммов (одна чайная ложка), так как соль удерживает в организме воду и способствует повышению артериального давления;

- знать уровень своего артериального давления. Высокие показатели артериального давления увеличивают риск возникновения инфаркта миокарда и инсульта;

- контролировать свой уровень холестерина и глюкозы крови; больше двигаться. Умеренные

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА



физические нагрузки тренируют и укрепляют сердце, снижают артериальное давление; отказаться от вредных привы-

чек. Табакокурение приводит к сужению просвета сосудов, в результате чего ухудшается работа сердца. Употребление алкоголя

резко повышает риск заболевания не только сердца, но и печени, головного мозга и других органов; избегать стрессов. Здоровый сон и философское отношение к жизни, значительно повышают ваши шансы избежать сердечно-сосудистых заболеваний. Берегите своё здоровье!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ОНКОЛОГИЯ: ФАКТОРЫ РИСКА

Онкологическое заболевание (злокачественная опухоль) — это новообразование, обусловленное патологическим ростом клеток (обычно возникает из одной патологической клетки). Клетки утрачивают нормальный механизм контроля и приобретают способность непрерывно размножаться, вторгаться в близлежащие ткани, мигрировать в отдаленные участки организма и способствовать возникновению новых кровеносных сосудов, которые обеспечивают клетки питательными веществами. Опухолевые (злокачественные) клетки могут развиваться из любой ткани в организме.

Онкологическая болезнь продолжительна по времени. Есть период, когда нет вообще никаких признаков. Потом начинают проявляться локальные признаки, но клиники никакой нет. А опухоль растет. В какой-то период появляются первые симптомы. И, как правило, это уже не ранняя стадия онкологического заболевания. Это уже далеко зашедший процесс.

В зависимости от локализации очага, могут проявиться признаки, связанные, к примеру, с интоксикацией от опухоли, которая проявляется слабостью, снижением веса, человек понимает, что он заболел. В процессе роста разрушения тканей, вызванного опухолью, может произойти некроз и разрушение тканей, вследствие нарушения кровоснабжения. В результате усиливается интоксикация, а вследствие распада опухоли появляется примесь крови в слюне, рвотных массах, кале, моче в зависимости от локализации опу-

холи. Человек покашлял — кровь, это чаще признак деструкции тканей дыхательных путей и это может быть признак рака и распада опухоли. Хотя мы понимаем, что кровь при кашле или наличие ее в других примесях выделений человека может быть при иных хронических и острых неопухолевых заболеваниях, сопровождающихся локальным разрушением тканей.

Еще одним признаком злокачественного новообразования, который зависит от локализации опухоли, может стать болевой синдром за счет сдавления опухолью прилежащих нервных сплетений. Например, в области поджелудочной железы, где много нервных сплетений, и даже небольшая опухоль может вызвать боль. Боль, как правило, поздний симптом рака. Подобный болевой синдром или какая-то неврологическая симптоматика может появиться в подключичной области, где образовалась опухоль или ее метастаз. Но все это, общие неспецифические симпто-

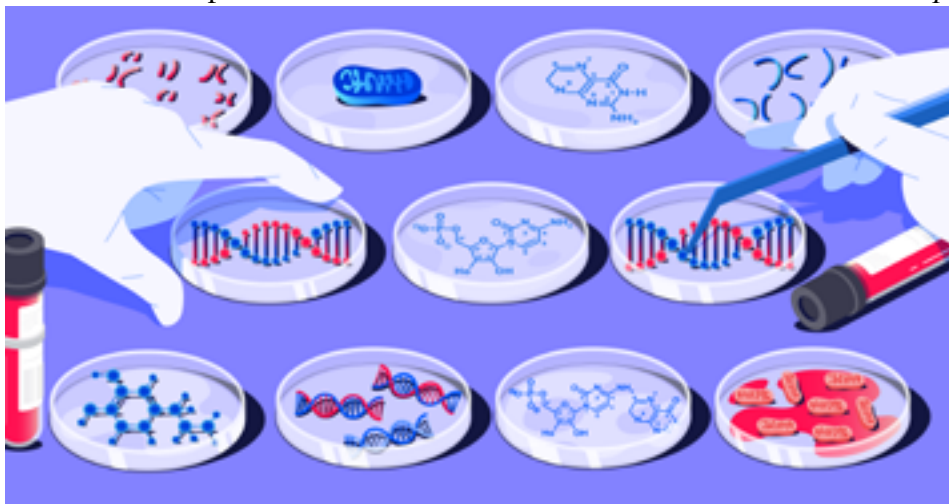
мы, которые могут появиться при других заболеваниях. Надо помнить об этом, и при первых симптомах сразу обращаться к врачу.

Известно, что чем раньше выявляется злокачественная опухоль, тем лучше результаты её лечения.

Для профилактики онкологических заболеваний следует отказаться от курения и алкоголя, снизить количество красного мяса в рационе или заменить его мясом птицы или рыбой. Согласно исследованиям, употребление рыбьего жира может снижать риск возникновения новообразований. Больше есть овощей и фруктов, так как пищевые волокна обладают онкопротективным эффектом.

Среди других мер профилактики рекомендуются также, соблюдение режима сна и бодрствования, физическая активность, что действительно снижает риск развития раковых заболеваний.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*



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

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Вороново, Гродненская обл.

Телефон/факс: +375 (1594) 97-5-59

Официальный сайт: <http://www.cgev.by>

E-mail: voronovo@cgev.by

Ответственный за выпуск: Фокина В.А.

Тираж 200 экз.