

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 03.11.2025

№ 11 (16)

14 НОЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

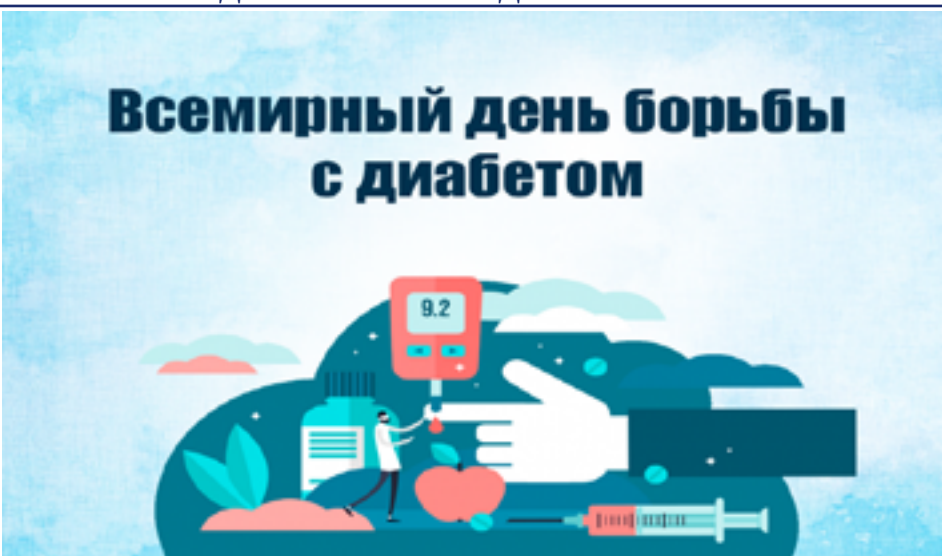
Этот день служит важным напоминанием всему прогрессивному человечеству о том, что распространённость заболевания неуклонно возрастает.

Диабет – хроническое заболевание, которое возникает либо в случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточное количество инсулина, либо когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый инсулин. Инсулин – это гормон, регулирующий уровень глюкозы в крови. Распространённым следствием неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания глюкозы (сахара) в крови, со временем приводящий к серьёзному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

Наиболее распространённым является сахарный диабет 1-го и 2-го типа.

Сахарный диабет 1-го типа – это аутоиммунное заболевание, обусловленное разрушением β -клеток поджелудочной железы и проявляющееся абсолютным дефицитом инсулина. Диабет 1-го типа или инсулинозависимый диабет требует ежедневное введение инсулина. Причина возникновения этого типа диабета неизвестна.

Сахарный диабет 2-го типа это так называемый инсулинонезависимый диабет. При диабете этого типа организм не может эффективно использовать инсулин, что в отсутствие терапии может вести к высокому уровню сахара в крови. Сахарный диабет 2-го типа составляет 90% - 95% всех типов СД и является серьёзной глобальной проблемой здравоохранения, которая сложилась



вследствие быстрых культурных, экономических и социальных изменений, старения населения, нарастания урбанизации, увеличения потребления обработанных пищевых продуктов и сахаросодержащих продуктов, низкой физической активности и роста распространённости ожирения. СД 2-го типа наиболее часто встречается у взрослых, но с учётом распространённости избыточной массы тела и ожирения у детей, в последние годы отмечается рост количества детей и подростков с этим заболеванием.

К числу факторов, способствующих развитию диабета 2-го типа, относятся избыточная масса тела или ожирение, недостаточная физическая нагрузка, возраст старше 45 лет; семейный анамнез (наличие заболевания у родственников первой степени родства); артериальная гипертензия, наличие других сердечно-сосудистых заболеваний; гиперхолестеринемия, гипертриглицеридемия.

Ранняя диагностика сахарного диабета имеет решающее значение для предотвращения

развития осложнений и улучшения прогноза заболевания. А чтобы диагностировать сахарный диабет нужно ежегодно проходить диспансеризацию и делать анализ крови на глюкозу.

А для тех, у кого диагноз уже выставлен, надо держать под контролем заболевание: не допускать избыточного веса; заниматься физкультурой; отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя; регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, холестерином; регулярно не подвергать себя стрессам; принимать лекарственные препараты строго по назначению врача; соблюдать лечебную диету.

Здоровье человека – это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*

16 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Всемирный день некурения посвящен, прежде всего, профилактике онкологических заболеваний, так как по данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением.

Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти, и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире.

Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований,

продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих выше в 2-3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день. Риск развития рака гортани и легкого у курильщиков очень высок. Как правило, для развития рака легкого необходим временной период от 10 до 30 лет курения. Вместе с тем, риск возникновения рака легкого увеличивается в 3-4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день.

Риск возникновения рака пищевода в 5 раз выше у курящих по сравнению с некурящими, а риск рака желудка – в 1,5 раза. Курение является одной из причин рака поджелудочной железы, и риск возникновения рака у курящих повышен в 2-3 раза. Выяв-

лен повышенный риск развития рака печени у курящих, особенно в сочетании с употреблением алкоголя или у инфицированных вирусами гепатита В и С. Риск рака мочевого пузыря и почки среди курящих повышен в 5-6 раз. Выявлена связь между курением и раком шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека. Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накуранных помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого, высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстанавливается сердечный ритм;
- через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Вольнец*



11-17 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АНТИБИОТИКОВ

Рациональное использование антибиотиков: что это значит и почему это важно?

Антибиотики — это лекарства, которые помогают бороться с бактериальными инфекциями. Они спасают жизни, но их правильное использование может

привести к серьезным проблемам.

Антибиотики — это вещества, которые убивают или замедляют рост бактерий. Они не действуют на вирусы, такие как грипп или COVID-19. Поэтому, если вы заболели вирусной инфекцией, антибиотики вам не помогут.

Почему важно подходить с умом к использованию антибиотиков:

1. Проблема устойчивости: Когда антибиотики используются слишком часто или неправильно, некоторые бактерии могут адаптироваться и стать устойчивыми к лечению. Это значит,

что обычные антибиотики перестанут действовать, и лечение инфекций станет сложнее.

2. Побочные эффекты: Антибиотики могут вызывать побочные эффекты, такие как аллергические реакции, расстройства пищеварения и другие. Чем меньше мы их используем без необходимости, тем ниже риск этих эффектов.

3. Экономия ресурсов: Лечение устойчивых инфекций требует больше времени, денег и ресурсов. Это затрудня-

ет работу медицинских учреждений и увеличивает нагрузку на систему здравоохранения.

Как правильно использовать антибиотики?

1. Следуйте рекомендациям врача: Если вам назначили антибиотики, обязательно соблюдайте указания врача. Не прекращайте лечение преждевременно, даже если вам стало лучше.

2. Не принимайте антибиотики без рецепта: Не стоит использовать антибиотики «на всякий

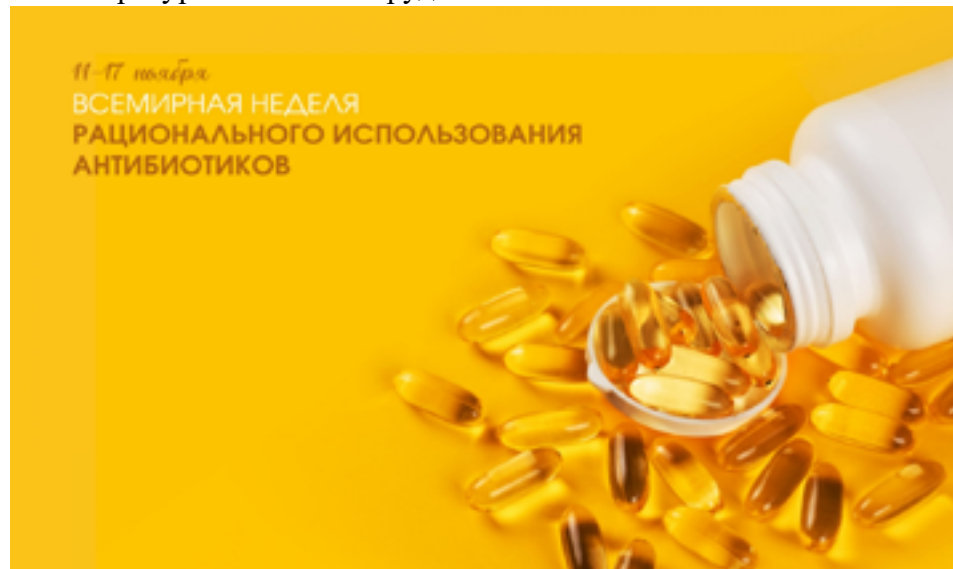
случай» или по совету друзей. Каждый случай индивидуален, и только врач может определить, нужно ли вам лечение.

3. Не делитесь лекарствами: Даже если у вас есть остатки антибиотиков от предыдущего лечения, не давайте их другим людям. То, что помогло вам, может быть неэффективно для другого человека.

4. Обсуждайте с врачом альтернативы: Если у вас вирусная инфекция или легкое заболевание, спросите врача о других способах лечения, которые не требуют антибиотиков.

Рациональное использование антибиотиков — это залог нашего здоровья и здоровья будущих поколений. Каждый из нас может внести свой вклад в борьбу с устойчивостью к антибиотикам, следуя простым правилам и обращаясь за медицинской помощью только тогда, когда это действительно необходимо. Помните: здоровье — это самое ценное, что у нас есть!

*Микробиолог
Виктория Лаврик*



КАЧЕСТВО И БЕЗОПАСНОСТЬ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ

Вода — основа жизни на Земле. Ее достаточное количество, доступность, а так же качественные показатели напрямую влияют на все важнейшие процессы в природе и жизни человека. В современном мире сложно представить комфортную жизнь без качественной и безопасной питьевой воды.

Специалистами государственного учреждения «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии» осуществляется постоянный контроль качества и безопасности подаваемой питьевой воды в соответствии с планом социально-гигиенического мониторинга путем проведения ежемесячных лабораторных исследований. За 9 месяцев 2025 года из контрольных точек систем питьевого водоснабжения по всей территории Вороновского района отобрано 238 проб воды на санитарно-химические и 238 на микробиологические показатели.

По результатам проведенных лабораторных исследований отобранные пробы воды

по микробиологическим показателям безопасности соответствовали требованиям Гигиенического норматива.

Удельный вес нестандартных проб воды по санитарно-химическим показателям за 9 месяцев составил 22,7% (54 пробы, из них 50 по содержанию железа).

Высокое содержание железа способно вызвать в организме человека нарушения и даже патологии (тошноту, рвоту, проблемы с желудком, диабет, гемохроматоз и т.д.). Этот элемент способен накапливаться до токсической концентрации в органах и тканях, включая суставы, печень, эндокринные железы и сердце. Избыток железа нарушает функцию центральной нервной системы, усугубляя психические расстройства.

По фактам установленных в результате лабораторных исследований несоответствий по санитарно-химическим показателям балансодержателю водопроводных сетей направлялись информационные письма с предложениями о проведении промывки сетей и лабораторных

исследований. В результате проведенных работ по промывке сетей и повторным лабораторным исследованиям показатели качества воды в водопроводных сетях соответствуют требованиям СанПиН.



исследований питьевой воды с целью контроля проводимых мероприятий. После проведения указанных мероприятий повторные результаты соответствовали требованиям гигиенических нормативов.

Вместе с тем сообщаем, что каждый желающий может обратиться в наше учреждение, где

специалисты лабораторного отдела выполнят испытания проб воды.

Подробную информацию о лабораторных исследованиях питьевой воды (стоимость, сроки проведения, показатели и т.д.) Вы можете получить на сайте нашего учреждения, по телефону 97-5-30, либо обратившись непосредственно в учреждение по адресу:

г.п.Вороново, ул.Советская, 81а. Качество и безопасность воды — залог Вашего здоровья и Ваших близких!

*Помощник врача-гигиениста
Василиса Фокина*

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 опухоли. Человек покашлял — кровь, это чаще признак деструкции тканей дыхательных путей и это мо-



жет 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 симптомы, которые могут появиться при других заболеваниях. Надо пом-

нить 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) 2-17-59

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

E-mail: voronovo@cgev.by

Ответственный за выпуск: Фокина В.А.

Тираж 200 экз.