

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 02.02.2026

№ 2 (19)

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Инфекции, передающиеся половым путем (далее – ИППП), относят к числу социально значимых. Они включают более 20 нозологических форм: сифилис, гонорея, хламидиоз, микоплазмоз, трихомониаз, папиллома, вирусная инфекция, генитальный герпес и др. Нередко наблюдается одномоментное заражение несколькими ИППП. Наличие у человека ИППП значительно повышает риск заражения самой грозной инфекцией — ВИЧ. Возбудителями ИППП являются патогенные микроорганизмы: бактерии, вирусы, простейшие.

Многие считают, что заразиться от человека, у которого нет явных признаков воспаления в области половых органов невозможно. Однако очень многие инфекции протекают вообще без симптомов, поэтому отсутствие клинических проявлений, еще не повод доверять человеку свое здоровье.

Так как можно заразиться: при сексуальном контакте (не только при половом, но и при оральном, анальном); при контакте с зараженной кровью (например, ВИЧ/СПИД, гепатит В и С), редко – бытовым путем.

В чем особенность инфекций, передающихся половым путем?

ИППП, если они не лечатся или лечатся неправильно, то переходят в хроническую, скрытую форму, вызывают необратимую утрату здоровья, как, например, бесплодие. Во время беременности могут передаваться еще не родившемуся ребенку или младенец может заразиться во время родов.

Почему подростков называют группой риска заражения ИППП?

В настоящее время молодые люди часто рано начинают половую жизнь, меняют половых пар-



тнеров, вступают в сексуальные контакты с малознакомыми лицами, подвергая себя значительному риску инфицирования. Рано начинают употреблять алкоголь, наркотики и другие одурманивающие и веселящие вещества, что способствует легкой смене половых партнеров. Также не знают многих вопросов профилактики ИППП, а иногда и не хотят знать. Не имеют достаточно денег, чтобы купить средства предохранения от нежелательных ИППП, а также существует ряд физиологических особенностей юного поколения, способствующих большей вероятности заражения.

Женщины и мужчины... Кто больше рискует? Анатомия женщины изначально повышает риск получения ИППП по сравнению с мужчиной. У женщин, менее вероятно, будут выраженные симптомы инфекций и они имеют больше шансов перепутать симптомы ИППП с чем-то еще. ИППП могут привести к серьезным осложнениям и затронуть будущие репродуктивные планы женщины. Также беременная женщина может передать ИППП младенцу.

ИППП являются причинами серьезных осложнений: восходящие воспалительные процессы могут вызывать внематочную беременность, бесплодие, неблагоприятные исходы беременности, онкологические заболевания половых органов у женщин, снижение потенции, вплоть до импотенции у мужчин.

Наличие ИППП у человека многократно повышает риск заражения ВИЧ-инфекцией.

Профилактика инфекций, передающихся половым путем основана на использовании барьерной контрацепции (презервативов) при любых видах секса, наличии одного проверенного полового партнера, личной гигиене и регулярных осмотрах у врача (гинеколога/уролога).

Ключевые меры: отказ от случайных связей, вакцинация от ВПЧ/гепатита В, экстренная профилактика антисептиками в первые часы после незащищенного контакта.

Будьте здоровы.

Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ТРАВМ ВО ВРЕМЯ ГОЛОЛЕДА?

Зима прекрасная пора года, однако, с приходом снегопада, мороза и перепадов температуры люди травмируются.

Чтобы себя обезопасить по возможности старайтесь не выходить из дома, особенно — в темное время суток. Это самая действенная защита от травм. Если все же приходится выйти, в первую очередь обратите внимание на обувь. Она должна быть удобная и устойчивая. Лучше всего надеть зимние сапоги на платформе или с мягкой рифленой подошвой. Избегайте обуви на шпильках и высоких каблуках.

Передвигаться по гололеду необходимо крайне осторожно. Лучше обходить обледенелые места. Ходите не спеша, на полусогнутых ногах. Руки ни в коем случае нельзя держать в карманах — иначе повышается вероятность получения тяжелых травм.

Не носите тяжелые сумки, особенно с длинными ручками, так как центр тяжести перемещается. При этом стоять или двигаться по обледеневшей поверхности намного сложнее. При падении спасать нужно не имущество, а себя — сумки и другие предметы нужно выпустить из рук и группироваться всеми конечностями.

Пожилым людям в гололед следует брать с собой пал-

ку с резиновым наконечником. Во время гололеда держитесь подальше от проезжей части и ни в коем случае не перебегайте ее. Тормозной путь у автомобилей в это время значительно увеличивается. На остановке стойте подальше от края дороги, чтобы не поскользнуться и не угодить под колеса автобуса или троллейбуса.

На самом деле обезопасить себя от падений можно лишь одним способом — быть как можно более внимательными. Если вы все-таки упали и через какое-то время почувствовали боль, появились отеки — срочно обратитесь в травматологический пункт. Если вы чувствуете, что после падения не можете подняться на ноги, необходимо по-

звонить в службу 103. Если вы не можете сделать это сами — попросите помощи у тех, кто рядом.

Обращение в травматологический пункт или «скорую» является обязательным. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба: просто приложите к ушибленному месту что-нибудь холодное — это уменьшит отек и боль, и обработайте мазью или гелем, который рассасывает синяки (например, гепарин-гель, троксевазол). Греть больное место нельзя, эффект будет противоположный.

Берегите себя!

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Вольнец*



ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О КОРИ

В последние годы на территории нашей страны диагноз корь стал звучать гораздо чаще. И несмотря на то, что ситуация по заболеваемости стабильная и контролируемая, бдительности как медикам, так и населению терять не стоит.

Корь — это острое вирусное заболевание, которое передается через выделения из носа, рта и горла больного человека при разговоре, кашле, чихании; проявляется повышением температуры тела, воспалением слизистой полости рта и верхних дыхательных путей, сыпью на коже и другими симптомами. Это высококонтагиозное заболевание. Восприимчивость к вирусу кори у лиц, не имеющих иммунитета к кори, приближена к 100 %.

Вирус обладает высокой летучестью, с потоками воздуха

способен распространяться через коридоры и вентиляционные шахты в соседние комнаты или квартиры. В воздухе и на инфицированных поверхностях активность и контагиозность вируса сохраняется в течение 2 часов.

Источником инфекции является больной человек за 4 дня до появления сыпи и в течение 4-х дней после. Первым признаком кори является значительное повышение температуры. Оно наступает примерно через 10-12 дней после воздействия вируса и сохраняется от 4 до 7 дней. На этой стадии могут также появляться насморк, кашель, покраснение глаз и слезотечение, а также мелкие белые пятна на внутренней поверхности щек. Через несколько дней появляется сыпь розового цвета. Сначала — на лице и верх-

ней части шеи, затем она распространяется по телу и, в конечном итоге, появляется на руках и ногах. Она держится 5-6 дней и затем исчезает. В среднем, сыпь выступает через 14 дней (от 7 до 18 дней) после воздействия вируса.

Опасность кори заключается в возможном развитии постинфекционных осложнений. Наиболее распространённые из них — пневмония, отит, слепота, поражение слуха. Переболевшие корью сохраняют стойкий иммунитет на всю жизнь.

Специфического лечения кори не существует, поэтому самый эффективный способ защиты — это вакцинация.

В настоящее время единственным надежным методом профилактики кори является вакцинация.

Согласно Национальному календарю профилактических прививок Республики Беларусь, вакцинация против кори проводится дважды: первая — в возрасте 12 месяцев, вторая — в

6-летнем возрасте, перед школой. Вакцины против кори создают надежный длительный иммунитет и предупреждают развитие опасного заболевания. Помните, при отказе сделать

плановую прививку ребенку, вы подвергаете угрозе его здоровье и несете за это ответственность!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ ТРУДА В ЗИМНИЙ ПЕРИОД: МЕРЫ ЗАЩИТЫ ПРИ МОРОЗАХ

С наступлением холодного периода года, в частности мороза, актуальным вопросом является создание здоровых и безопасных условий труда работающих, проведение нанимателем мер защиты при работе на открытом воздухе и при несоответствии температуры гигиеническим нормативам на рабочих местах.

Параметры микроклимата на рабочих местах должны соответствовать требованиям гигиенических нормативов «Микроклиматические показатели безопасности и безвредности на рабочих местах», утвержденных постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 25 января 2021 г. № 37, и обеспечиваться функционированием систем отопления и кондиционирования воздуха.

В производственных помещениях, в которых допустимые значения параметров микроклимата невозможно установить из-за технологических требований к производственному процессу или экономически обоснованной нецелесообразности, нанимателю следует использовать меры защиты работников, включающие кондиционирование воздуха, воздушное душирование, обеспечение работников и контроль применения средств индивидуальной



защиты (утепленной спецодежды, специальной обуви), создание помещений для отдыха и обогрева, сушки спецодежды, а также регламентирование времени работы во вредных условиях труда.

В холодный период года (при среднесуточной температуре наружного воздуха +10 °С и ниже) при выполнении работ на открытом воздухе или в неотапливаемом (неотапливаемом) помещении работники должны быть обеспечены помещениями для обогрева. Температура воздуха в этих помещениях не должна быть не менее 22 °С, а в помещениях для личной гигиены женщин — не менее 23 °С. Расстояние от рабочих мест

до помещений для обогрева работающих должно быть не более 150 м. В помещениях для обогрева работающих устанавливаются мебель для временного отдыха, шкафы для верхней одежды, приспособления для просушки верхней одежды.

Напоминаем, что организация и создание надлежащих условий труда — обязанность руководства субъекта хозяйствования, является залогом профилактики производственно-обусловленной и профессиональной заболеваемости работников.

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Вольнец*

МЕНИНГОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ: ОПАСНОСТЬ И МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Менингококковая инфекция — опасное заболевание с высокой вероятностью летального исхода. Возбудителем болезни является микроб менингококк, который может существовать в слизи носоглотки у абсолютно здоровых людей. Их называют бактерионосителями и ими чаще всего бывают лица молодого возраста, от 19 до 28 лет.

Бактерия имеет плотную оболочку — капсулу. Из-за этой капсулы менингококк устойчив к

воздействию иммунной системы человека. Менингококковая инфекция занимает важное место среди инфекционных заболеваний. Она является одной из самых тяжелых инфекций детского возраста. Наиболее часто заболевают дети до 14 лет, из них преобладают дети первых двух лет жизни, у которых недостаточный иммунитет. Путь передачи возбудителя менингококковой инфекции — преимущественно воздушно-капельный. Очень редко возможно заражение через предметы обихода, грязные руки. Эта инфекция характеризуется легкостью распространения заболевания, в основном воздушно-капельным путем — при кашле, чихании, разговоре, при достаточно тесном и продолжительном общении. Необходимо знать всем, что при каждом ОРВИ и подъеме температуры у ребенка в первые два дня болезни мама должна осматривать через каждые два часа (в т.ч. и ночью) кожные покровы

ребенка под одеждой на ягодицах, спинке, груди, в местах локтевых и подколенных сгибов на наличие сыпи. При обнаруже-

нии сыпи надо немедленно вызвать врача или скорую помощь. Последствиями болезни являются гидроцефалия, эпилепсия,

проблемы со слухом, ухудшение когнитивных функций, поражение нервной системы. Прививка от менингококковой инфекции — надежный способ предотвратить тяжелое течение болезни и ее последствия.

В Беларуси прививка от менингококка не входит в национальный календарь профилактических прививок, проводится платно и доступна вакцинами типа «Менактра», «Нименрикс», с разными схемами для разных возрастов (от 2-х месяцев до взрослых).



*Помощник врача-эпидемиолога
Анастасия Клышейко*

ПУТЬ К ТРЕЗВОСТИ: ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА И ЕГО РАННИЕ ПРИЗНАКИ

Алкоголь — это психоактивное вещество, вызывающее зависимость. В избыточном количестве он опасен для здоровья.

Активный ингредиент спиртных напитков — этанол. Он напрямую влияет на желудок, мозг, сердце, желчный пузырь и печень.

Многие считают, что бокал вина или рюмка другого напитка за ужином не навредят или что, например, пиво — совсем безвредный напиток. Вовсе нет, есть даже такое понятие, как пивной алкоголизм.

Среди кратковременных последствий употребления спиртных напитков — чувство расслабления, сонливость, нарушение зрения, речи, координации движения, проблемы с концентрацией внимания, изменение настроения. У некоторых людей эти эффекты могут наступить даже после одного бокала.

Из долгосрочных последствий, особенно у людей с алкогольной зависимостью, наиболее распространены стойкие изменения настроения, тревога, раздражительность, проблемы со сном, изменения аппетита и веса, проблемы с памятью, конфликтное поведение, серьезные заболевания, такие как цирроз печени, панкреатит, онкологические заболевания, нарушение работы иммунной системы.

При частом употреблении алкоголя кожа теряет эластичность из-за обезвоживания. Это ведет к преждевременному старению и косметологическим проблемам: появляется краснота и отечность, сероватый оттенок кожи, синяки под глазами и морщины. В крови повышается холестерин, что приводит к появлению красноватых прожилок на белках глаз. Когда человек перестает выпивать, большинство функций организма постепенно восстанавливается, что положительно сказывается на внешнем виде. На это потребуются от пары недель до нескольких лет, в зависимости от длительности употребления спиртного.

Алкоголь также оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему. Он способен повысить артериальное давление, ускорить сердечный ритм и вызвать сердечные приступы. Долгосрочное употребление алкоголя может привести к разви-

тию кардиомиопатии — заболевания сердца, при котором оно теряет свою силу и эффективность.

Цепочка опасных заболеваний сердечно-сосудистой системы развивается даже при употреблении всего 0,5 литра пива несколько раз в неделю. Разумеется, вино, водка и другие алкогольные напитки не менее вредны для человека, а пациентам кардиолога любой алкоголь противопоказан даже в малых дозах.

Однако любой врач скажет, что вред, наносимый алкоголем, и заболевания, им порожденные — единственные проблемы, возникающие у человека в результате сознательных целенаправленных усилий с его стороны. Радуйтесь жизни на трезвую голову, чтобы сохранить психику и сердце здоровыми на долгие годы.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*



**СДЕЛАЙ
ПРАВИЛЬНЫЙ
ВЫБОР**



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.