

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 04.05.2026

№ 5 (22)

ПРОФИЛАКТИКА КЛЕЩЕВЫХ ИНФЕКЦИЙ

Иксодовые клещи могут быть переносчиками девяти возбудителей инфекционных заболеваний. На территории Беларуси регистрируются только два – клещевой энцефалит и Лайм боррелиоз.

Иксодовые клещи распространены в лесах по всей территории нашей страны. Они влаголюбивы, предпочитают затененные и увлажненные лиственные и смешанные леса с густым травостоем и подлеском, просеки, высокую траву, валежник, вдоль лесных опушек. Клещи не сидят на деревьях и не бросаются сверху на человека. Они предпочитают растительность, которая находится ближе к поверхности земли. Личинки обычно сидят на траве не выше 30 см, а взрослые особи – на сорняках или кустах на уровне не выше 1 м. Клещи способны чувствовать запах животного или человека на расстоянии пятнадцати метров.

Как же уберечься от этих опасных кровососов?

Выходя в лес, парк или на любую территорию, где встречаются клещи, необходимо одеться таким образом, чтобы предотвратить заползание клещей под одежду и облегчить быстрый осмотр для обнаружения прицепившихся клещей. Брюки должны быть заправлены в сапоги. Верхняя часть одежды должна быть заправлена в брюки, а манжеты рукавов плотно прилегать к руке. На голову предпочтительно надеть капюшон или использовать косынку закрывающую волосы на голове. Лучше, чтобы одежда была однотонной и светлой, так как на ней клещи более заметны.

Для выбора места отдыха, стоянки или ночевки в лесу предпочтительны сухие сосно-

вые леса с песчаной почвой или участки, лишенные травянистой растительности, где клещи встречаются крайне редко.

Необходимо соблюдать особую осторожность, садясь или ложась на траву, поскольку клещ может прицепиться сразу к верхней части одежды или к голове и заметить его будет трудно.

Степень защиты от нападения иксодовых клещей можно многократно увеличить, применив для обработки одежды специальные химические средства – репеллентные (отпугивающие клещей).

Следует постоянно проводить само- и взаимоосмотры для обнаружения прицепившихся клещей через каждый час пребывания в лесу.

После возвращения из леса следует провести полный осмотр тела и одежды. Клещ присасывается не сразу и можно успеть обнаружить его до того, как он прикрепится к коже. Так же необходимо осматривать домашних животных (собак) и удалять присосавшихся клещей.

Не следует заносить в помещение цветы и ветки, верхнюю одежду и другие предметы из леса, на которых могут оказаться клещи.

При обнаружении присосавшегося клеща следует обратиться

в ближайшую организацию здравоохранения, где окажут медицинскую помощь по его удалению.

Если возможность незамедлительного обращения в организацию здравоохранения отсутствует, следует удалить клеща самостоятельно. Важно клеща достать из кожи целиком вместе с хоботком, не раздавив его. Место присасывания обработать любым спиртовым раствором. После удаления клеща следует обратиться к участковому терапевту (педиатру) или инфекционисту по месту жительства или месту пребывания, который при необходимости назначит профилактическое лечение антибиотиками и установит медицинское наблюдение.

Необходимо помнить, что максимальный эффект химиопрофилактики достигается только в том случае, если прием антибиотиков начат в первые 72 часа после укуса клеща. При повторных укусах клещей следует проводить профилактику антибиотиком.

Лабораторное исследование удаленного клеща процедура не обязательная, т.к. исследование клеща затягивает сроки для проведения эффективной химиопрофилактики, а спустя 72 часа ее проведение вовсе не целесообразно.

Профилактика клещевых инфекций



Если в течение месяца после присасывания клеща Вы почувствовали изменения в самочувствии, отметили повышение температуры, боли в мышцах, головные боли или увеличивающееся красное пятно на месте присасывания, то необходимо срочно обратиться к врачу.

Заражение человека клещевым

энцефалитом возможно также при употреблении в пищу сырого козьего молока. Поэтому молоко перед употреблением следует прокипятить 2-3 минуты.

Защититься от клещевого энцефалита можно с помощью прививки, против Лайм боррелиоза вакцина не разработана.

Следует отметить, что не каж-

дый клещ заражен возбудителями инфекционных заболеваний, но разумный человек не станет рисковать здоровьем и жизнью и будет применять меры профилактики описанные выше.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ



Стресс оказывает значительное влияние на организм, вызывая изменения в физиологии и психике. Длительный стресс может привести к нарушениям сна, проблемам с пищеварением, снижению иммунитета, повышенному артериальному давлению и даже развитию хронических заболеваний.

Многие люди, которые испытывают длительный стресс, даже не пытаются изменить привычки и устранить факторы, которые усугубляют ситуацию. Это большая ошибка, ведь нормализация образа жизни — важнейший шаг в борьбе с любым недугом.

Вот несколько простых и действенных советов, как выйти из состояния стресса:

Высыпайтесь. Исследования доказали тесную связь хронического стресса с недостатком сна. Необходимо приучать себя ложиться примерно в одно время каждый вечер, стараясь спать не менее семи-восьми часов.

Перед сном лучше воздержаться от просмотра телевизо-

ра, использования смартфонов и других источников «синего света», который угнетает выработку мелатонина — «гормона сна».

Введите в свою жизнь физическую активность.

Не обязательно сразу бежать в спортзал, главное, найти занятие по душе. Можно начать с ежедневной пешей прогулки, это уже принесет отличные результаты. Физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, которые дарят нам хорошее настроение. Но не переусердствуйте: чрезмерные нагрузки также могут стать причиной стресса.

Общайтесь.

Переживание проблем внутри себя — плохой путь в стрессовой ситуации. Человеку достаточно выговориться. Обратитесь к человеку, которому доверяете, поделитесь с ним своими переживаниями. Это позволит ощутить поддержку и уменьшить психологическую нагрузку.

Хорошо питайтесь.

Еда — это ресурс, который наш

организм использует для поддержания здоровья. Скучный или плохо сбалансированный рацион не только снижает энергию, но и наносит прямой вред организму.

Обратитесь за психотерапевтической помощью. Специалист способен помочь лучше разобраться в проблеме, научить контролировать эмоции и адаптироваться.

Расставьте приоритеты. Ограничьте свой список дел, разберитесь с тем, что действительно необходимо, а от чего можно отказаться. Это не только снизит негативное влияние стресса, но и повысит производительность.

Хотя бы один раз в неделю делайте то, что приятно вам. Встречайтесь с друзьями, танцуйте, ешьте вкусную еду, играйте в компьютерные игры.

Создайте настроение.

Доказано, что улыбка подсознательно закрепляет эффект позитивного восприятия. Также полезно хвалить себя или получать комплименты. А вот ситуаций, провоцирующих тревогу, необходимо избегать.

Если ничего не помогает, и вы чувствуете, что вам тяжело самостоятельно справиться со стрессом — обратитесь к специалисту, возможно, у вас депрессия. В этом случае вам требуется квалифицированное лечение.

Здоровье — самое ценное, что есть у человека. Берегите его.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ИЕРСИНИОЗ: КАК РАСПОЗНАТЬ, ЧЕМ ОПАСЕН И КАК ЗАЩИТИТЬСЯ

Иерсиниоз — острая инфекционная болезнь человека и животных. Для заболевания типичны лихорадка, интоксикация, поражение желудочно-кишечного трак-

та, суставов, кожи, печени, склонность к волнообразному течению. Есть две клинические формы: кишечный иерсиниоз и псевдотуберкулез. Возбудители относят-

ся к роду иерсиний (семейство энтеробактерий). Отличительная особенность — способность длительно сохраняться и размножаться при низких температурах.

A close-up photograph of a grey mouse standing on a pile of fresh vegetables. The mouse is positioned in the center, facing right, with its front paws resting on a red bell pepper. It has grey fur with darker stripes on its back, large pink ears, and long whiskers. The vegetables include a whole green bell pepper in the background, a whole orange carrot to the left, and several sliced red and yellow bell peppers in the foreground. To the right of the mouse is a bunch of green leafy lettuce. The background is dark and out of focus, suggesting a wooden surface.

Помощник врача-эпидемиолога
Анастасия Клайшейко

Борьба с грызунами: Регулярно проводите дератизацию в погребах, дачных домах и хозяйственных постройках.

Безопасность питомцев: Не позволяйте собакам пить из луж и

купаться в подозрительных водоемах. Обязательна ежегодная вакцинация домашних животных, так как они могут переболеть сами и передать инфекцию человеку.

Соблюдая перечисленные

меры профилактики, вы не подвергнете себя риску заражения лептоспирозом. Будьте здоровы!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анастасия Клышейко*

ТРАДИЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Питание школьников – это очень сложный вопрос. Оно должно отвечать научно обоснованным принципам питания к выбору пищевых продуктов и употреблению их в пищу (принципам детской диететики). Горячее питание детей осуществляется по дневным (суточным) рационам питания, разработанным на основании установленных норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных возрастных групп. В школьной столовой обращается внимание на культуру питания, сервировку столов.

Что такое правильное питание? Это инвестиция в самое доходное предприятие – собственное здоровье. Прилагая усилия сегодня, завтра не придется тратить время на посещение врачей и деньги на покупку лекарств от многих болезней. Неправильное же питание (употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т.п.) приводит к развитию ряда заболеваний, например гастрит, язва желудка, ожирение, сахарный диабет, гипертония, остеопороз и множество других заболеваний.

Значение рационального питания увеличивается в условиях большой учебной нагрузки. Современные программы очень насыщены. Для их выполнения требуются усилия и затраты не только в школе, но и дома. Роль питания возрастает в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием.

Огромный объем информации, поступающей детям из разных каналов (школа, интернет, телевидение), создает нагрузку на нервную систему, снять которую помогает правильно организованное питание.

Полноценное и рациональное питание предусматривает наличие

в пищевом рационе белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в соответствии с потребностями в них и в оптимальных для усвоения соотношениях в зависимости от возраста, пола, массы тела, условий труда и обучения, характера физиологического состояния организма.

Что делать, чтоб оставаться здоровым?

Питайтесь регулярно. Ешьте не реже трех раз в день. Любую нехватку питания организм воспринимает как наступление голода и начинает создавать в теле запасы – жировые отложения. Оптимальные перерывы между приемами пищи – не более 4 часов.

Следите за разнообразием питания. Однообразная еда лишает удовольствия и не обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы.

Выбирайте и комбинируйте в меню полезные продукты: овощи, зелень, мясо, рыбу, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб из муки грубого помола, макароны из твердых

сортов пшеницы, ягоды, фрукты.

Овощи и фрукты – каждый день. В день на обед и на ужин – 400 граммов овощей (без учета картофеля). Самый легкий способ получить нужную порцию – заполнить половину своей тарелки зеленью и овощами. Отдавайте предпочтение местным овощам. Лучше есть свежие овощи, или щадящее обработанные термически (вареные, тушеные).

Ограничьте количество сладостей. Сладости вызывают чувство быстрого, но краткосрочного насыщения, нельзя заменять ими завтрак, обед, ужин. Выбирайте «правильные» сладости: натуральный мармелад, зефир, пастилу.

Детство – это самый важный этап в жизни человека, когда закладывается фундамент всей его судьбы, его здоровья. Поэтому помните, что питание, полноценное питание, является одним из главных условий сохранения здоровья ребенка.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*



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.