



### 1 МАРТА - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОТИКАМИ

Генеральной Ассамблеей ООН в 1987 году день 1 марта утвержден, как **Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков**.

*Наркомания* – это влечение к одному или нескольким веществам (наркотикам) растительного или синтетического происхождения, которые действуют преимущественно на центральную нервную систему и вызывают в малых дозах ощущение психического благополучия, эйфории, а в сравнительно больших дозах – состояние выраженного опьянения, наркотического сна.

На сегодня – это проблема всепланетного масштаба, наркомания поразила все страны мирового сообщества, число употребляющих наркотики превышает 200 миллионов человек. В Республике Беларусь, лица употребляющие наркотики, находятся под наблюдением психиатров-наркологов, благодаря взаимодействию правоохранительных органов, здравоохранения и общества в целом, ситуация не столь напряженная. Однако, эта проблема на сегодня очень важна, ведь наркомания приводит к нравственной, физической и социальной деградации личности, становится бедствием не только в семье, но и во всем обществе.

*Чрезвычайно настораживающим является факт того, что современные наркотические средства способны сформировать наркотическую зависимость буквально за несколько приемов.* Последствия этого заболевания чрезвычайно опасны, так как происходят грубые нарушения функций внутренних органов, нервной системы и деградация личности.

Наркоманы подвержены риску заражения и способствуют распространению ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита,

венерических болезней и других опасных инфекционных заболеваний. Также последние годы было зарегистрировано увеличение числа смертности граждан от передозировок наркотическими сред-

ством концертов популярных музыкальных групп, вечеринок, клубов. Почему это происходит? Потому что в обстановке веселья, хорошей компании друзей, чувство опасности притупляется, и никто не думает, что может случиться беда.

В последнее время молодежь чаще попадает в опасную зависимость от спайсов. *Спайс* – курительная смесь, которая обработана тем или иным наркотическим веществом. Употребление спайса приводит к быстрому развитию зависимости от психоактивных веществ, содержащихся в смесях, может вызвать тяжелое отравление, галлюцинации, психические нарушения различной степени тяжести – вплоть до распада личности, изменения на генетическом уровне (патологии будущих детей), потерю сознания и смерть - даже при первом употреблении. Подростки, в силу своего возраста, из-за стремления быть «как все» в компании, от скуки, любопытства, от семейных проблем, попадают в зависимость. Многие становятся для общества «потерянными людьми», преступниками. Средняя продолжительность жизни с момента заболевания – 5-6 лет, а частая причина смерти – передозировка.

*Профилактика наркомании* – это правильное воспитание детей и молодежи в семье и обществе. Воспитание семейных ценностей на собственном примере. Необходимо развивать у детей и молодежи самоуважение, самосохраняющее поведение, любовь к окружающему миру, стремление вести здоровый образ жизни, умение сделать правильный выбор и, когда надо, сказать «нет». Не забывайте, законодательно регламентировано жесткое наказание за хранение и распространение наркотических веществ.

**Берегите себя – вы наше будущее!**

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

### НАРКОТИКИ – ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА



**НЕ ЛОМАЙ  
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

КАМИССИЯ ПО ДЕЛАМ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ И ЗАЩИТЕ ИХ ПРАВ

ствами. При передозировке нарушается работа основных органов: сердца, головного мозга, почек, легких и печени, развиваются различные осложнения. Нередко пациенты с наркоманией умирают и от сопутствующих заболеваний, таких как гепатит, СПИД, заражения крови.

Наркоторговцы «затягивают в свои сети» подростков в школах, подъездах, на молодежных вечеринках. Предлагают наркотики за символическую цену, чтобы приобщить к ним как можно больше детей. Затем цена повышается и покупателю приходится рассчитывать не только деньгами, а своим здоровьем и жизнью. Наркотики становятся частым атрибу-

## ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ

**Чтобы сохранить рот и зубы здоровыми, нужна не только гигиена полости рта, но и рациональное питание.**

Умеренная частота приема углеводов и полноценный набор пищевых продуктов – вот два определяющих фактора в питании, предотвращающем кариес.

Ограничьте прием пищи, богатой углеводами, которая является фактором риска заболевания кариесом. Чем больше сладкой и содержащей крахмал пищи мы употребляем, тем быстрее образуется зубной налет. Доступнее всего для бактерий рафинированный сахар, который содержат кондитерские изделия: конфеты, шоколад, сдобные булочки, сладкие жвачки и напитки.

Следите за температурой пищи. Очень горячая или очень холодная еда вредит эмали зубов. Избегайте резкого перепада температуры пищи, что может привести к микротрещинам эмали.

**Лучше друзья зубов – фтор и кальций.** Кальцием богаты рыба, грецкие орехи и миндаль, фасоль и соя, изюм, курага и другие сухофрукты, зеленые овощи (капуста, салат, огородные травы, особенно петрушка). Укроп обладает антибактериальными свойствами: дезинфицирует полость рта и освежает дыхание. Только будьте осторожны со

щавелем – он очень кислый.

Самый известный источник кальция – молочные продукты. Однако не все они хороши для зубов. От сладких молочных коктейлей и мороженого вреда, пожалуй, будет больше, чем пользы. Во-первых, они содержат сахар, который портит зубы. Во-вторых, сахар, как и соль, мешает усвоению кальция. Самый полезный из молочных продуктов – сыр,



особенно его твердые сорта. Они богаты казеином и фосфатами, которые восстанавливают зубную эмаль. Жевание сыра не стимулирует образование кислоты. Так что сыр действует как очень хороший антикариозный препарат.

Источники фтора – отварная картошка, гречка, морская рыба, зеленый салат, хлеб из муки грубого помола свежезава-

ренный чай.

Зубам также нужны железо и витамин В12, недостаток которого может вызвать утончение слоя слизистой, приводящее к появлению язв и воспалению языка (глосситу). Источником железа и витамина В12 служит мясо. Витамин С, которым богаты лимоны и яблоки, стимулирует обменные процессы. Для поддержания хорошего состояния зубов также полезны витамины А и Е, которые находятся в моркови, тыкве, кедровых орехах, арахисе.

Зубам нужна нагрузка. Избежать «жевательного дефицита» помогают грубоволокнистые продукты. Грубая пища поддерживает здоровье десен и связок, закрепляющих в них зубы, и стимулирует нормальное кровоснабжение. Конечно, жилистое мясо создаст изрядную жевательную нагрузку, но гораздо полезнее овощи и фрукты, такие как редис или морковь. Их твердые волокна очищают зубы и массируют десны не хуже зубной щетки.

Однако, как ни хороша морковь, зубы все-таки надо чистить как минимум 2 раза в день и не менее 2-3 минут.

**Отдавая предпочтение указанным выше продуктам, Ваши зубы отблагодарят Вас своим здоровьем и великолепным видом.**

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

## ТУБЕРКУЛЁЗ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Туберкулёз до настоящего времени продолжает оставаться непобеждённой болезнью и представляет серьёзную опасность для здоровья населения.

Туберкулёз – инфекционное заболевание, возбудителем которого является микобактерия туберкулёза или палочки Коха. Микобактерии туберкулёза весьма устойчивы к действию различных факторов и длительное время могут сохраняться во внешней среде. Основным источником заражения является больной туберкулёзом человек, а также предметы его обихода. Микобактерии туберкулёза попадают в дыхательные пути с пылью или частичками мокроты от больных туберкулёзом при разговоре, кашле, чихании. Любой человек может заразиться где угодно: дома, в магазине, в общественном транспорте, на работе или просто в толпе. Но заразиться туберкулёзом – ещё не значит заболеть. Вероятность заболеть активным туберкулёзом у здорового человека, получив-

шего палочку Коха, составляет 5-10%. При этом заболевание развивается не сразу, а в первые 1-2 года после заражения. У большинства же людей инфицированных микобактериями туберкулёз не

развивается. Для возникновения туберкулёзного процесса большое значение имеет не только количество микробов, попавших в организм, но и способность его защитных сил противостоять тубер-

кулёзной инфекции. Злоупотребление алкоголем, наркомания, курение, нервные и физические перегрузки, переохладения, наличие хронических болезней (сахарный диабет, язвенная болезнь,

хронический бронхит) – факторы снижающие сопротивляемость организма.

Туберкулёз – социальная болезнь. Неудовлетворительные жилищные условия, скученность проживающих, несоблюдение гигиенических правил и плохое питание также ослабляют защитные свойства организма, способствуют развитию болезни. Чаше других заболевают туберкулёзом алкоголики, бомжи, мигранты, бывшие заключённые.

Туберкулёз длительное время может протекать незаметно или напоминать лёгкую простуду. Первыми признаками заболевания могут быть: сухой кашель





или с выделением мокроты; отдышка при небольших физических нагрузках; боли в грудной клетке; отсутствие аппетита, потеря веса на 5-10 и более килограмм; повышенная потливость, особенно ночью; общая слабость, утомляемость, снижение работоспособности. Все указанные симптомы могут быть обусловлены и другими заболеваниями, но при сохранении любого из них в течение 3 недель и более необходимо обратиться к участковому врачу и провести специальные исследования для подтверждения или исключения туберкулеза. Единственным способом выявить болезнь на ранних этапах развития является флюорографическое (или рентгенологическое) и бактериологическое исследования. *Как правило, туберкулез – излечим.* И чем раньше он выявляется, тем быстрее лечится. Но это требует много усилий, как от медицин-

ских работников, так и от самих больных, а также их семей. Основу лечения составляет длительный и регулярный прием противотуберкулезных препаратов в сочетании с другими средствами и строгое соблюдение определённого режима.

Основу профилактики туберкулеза составляют меры, направленные на повышение защитных сил организма: соблюдение правильного режима труда, рациональное и своевременное питание, отказ от курения, наркотиков, злоупотребление спиртными напитками, прием поливитаминов в весенний период, закаливание, занятие физкультурой, соблюдение здорового образа жизни. Следует строго соблюдать правила личной гигиены, регулярно проводить влажную уборку и проветривание жилых помещений. Подушки, одеяла, матрасы и верхнюю одежду вытряхивать

и просушивать на свежем воздухе (микобактерии туберкулеза погибают при воздействии прямого солнечного света).

С целью предупреждения развития туберкулеза применяются и специальные профилактические меры (прививка БЦЖ-м и химиофилактика). Прививка БЦЖ-м проводится детям в роддомах. Профилактическое противотуберкулезное лечение проводится лицам, находящимся в контакте с больным туберкулезом (проживание в одной комнате, тесное общение на работе и др.).

**Не избегайте флюорографического обследования. Подумайте о своем здоровье и здоровье ваших близких, удостоверьтесь в отсутствии у себя серьезных и опасных болезней.**

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Высоцкая*

## ВНИМАНИЕ! ПАВОДОК

С окончанием необычайно снежной зимы и наступление долгожданной весны, становится актуальна тема паводков, их предупреждения и готовности к встрече со стихией. Несмотря на то что природные катаклизмы, связанные с повышением уровня воды в реках, случаются ежегодно, возникает путаница в таких формулировках как паводок, наводнение и половодье. Разница между половодьем и паводком согласно современным научным представлениям заключается в следующем: **половодье** — это наибольшая в году водность реки, регулярно повторяющаяся в одни и те же сезоны. На период половодья, как правило, приходится значительная часть годового стока реки, вплоть до 80 %. Антиподом половодья является **межень** — период самого низкого уровня воды в реке. В течение года у рек определенного типа питания и водного режима в соответствии с климатическими особенностями закономерно сменяются половодье и межень. Паводок, в свою очередь катаклизм возникающий нерегулярно. Это случайно резкий и кратковременный подъем уровня воды, увеличение расхода воды в реке. В отличие от половодья, паводки могут случаться в любое время года. Они не связаны с закономерными процессами водного режима рек. Таким образом, одно дело — ежегодно повторяющееся половодье на реках, обусловленное таянием снега (для этих рек характерно снеговое питание), и совсем другое — резкий подъем воды на тех же реках, например, летом после неожиданно выпавших обильных дождей, который и следует называть паводком. Сам факт подъема воды — ни закономерного, ни случайного — не называется

еще наводнением. Это явление другого рода.

**Наводнение** — это временное затопление значительной части суши водой в результате действий сил природы.

**Наводнение может произойти в результате:**

- сброса воды с гидротехнических сооружений;
- быстрого таяния снегов, образования ледяных заторов;
- обильных продолжительных осадков, либо кратковременных, но интенсивных;
- нагонов воды с моря или больших рек на побережья и в устья рек сильным навальным ветром или приливом.

*Наводнения (паводки) можно прогнозировать, а значит, принять предупредительные меры.* С получением прогноза о возможном наводнении осуществляется оповещение населения с помощью сирен, через сеть радио- и телевизионного вещания, другими возможными средствами.

При получении предупреждения об угрозе наводнения (затопления), сообщите об этом вашим близким, соседям, окажите помощь престарелым и больным. В информации будет сообщено о времени и границах затопления, рекомендации жителям о целесообразном поведении и порядке эвакуации.

**Перед эвакуацией для сохранения своего дома следует:**

- отключить воду, газ, электриче-



- закрыть окна и двери, при необходимости забить окна и двери первых этажей досками или фанерой.
- погасить огонь в печах;
- перенести на верхние этажи (чердаки) зданий ценные вещи и имущество;
- закрыть окна и двери, при необходимости забить окна и двери первых этажей досками или фанерой.

При получении сигнала о начале эвакуации необходимо быстро собрать и взять особой:

- документы (в герметичной упаковке), ценности, лекарства;
- комплект одежды и обуви по сезону;
- запас продуктов питания на несколько дней, затем следовать на объявленный эвакуационный пункт для отправки в безопасные районы.

**При внезапном наводнении до прибытия помощи необходимо как можно быстрее:**

1. при затоплении в селе или частном секторе, отогнать скот в безопасные ме-

ста, отдаленные от зоны за-топления.

2. занять ближайшее безопасное возвышенное место и быть готовым к организованной эвакуации по воде. Оставайтесь на нем до прибытия помощи.

3. принять меры, позволяющие спасателям своевременно обнаружить людей, отрезанных водой и нуждающихся в помощи:

*в светлое время* — вывесить на высоком месте полотнища (например, белое или цветное полотенце);

*в темное время* — подавать световые сигналы: разведите костер, зажгите фо-



нарь, подавайте сигналы фонариком.

Оказавшись в воде — держитесь за плавающие предметы.

**Если вода застала в поле или лесу:**

- необходимо выйти на возвышенные места, если нет такой возвышенности — попробуйте взобраться на дерево;
- используются все предметы, способные удержать человека на воде (бревна, доски, деревянные двери, бочки, автомобильные шины и т. д.).

В любой обстановке помните что нельзя терять самообладание, поддавайтесь панике, необходимо действуйте быстро, но без суеты и уверенно.

*Помощник врача-гигиениста  
Андрей Войшнис*

## ПИТАНИЕ ПРИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Все резервы иммунной системы человека, в период заболевания инфекцией COVID-19, необходимы для борьбы с ней, а укреплению здоровья поможет правильное питание.

Прием пищи должен предусматривать 3 основных приема и 1-2 перекуса. Важно сохранять максимальное разнообразие пищевых продуктов – источников белка, жиров, углеводов и микронутриентов, обеспечивать достаточное потребление воды (не менее 2 л воды при отсутствии противопоказаний). Учеными установлено, что витамины А, С, D, E, B2, B6, B12, а также фолиевая кислота, железо, селен, цинк первоначально важны для обеспечения иммунитета организма.

В ежедневный рацион рекомендуется включать все основные традиционные блюда:

хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки, отрубей;

молоко и молочные продукты.

Предпочтение необходимо отдавать продуктам без наполнителей и не очень жирным продуктам (не стоит употреблять и обезжиренные). Лучше всего подходят йогурты и молоко с массовой долей жира не 2,5%; сметана – не более 15%; сыры – не более 30%, сливочное масло – не более 72,5%;

мясо, рыбу, птицу желателно употреблять в отварном, тушеном, жаренном в духовом шкафу, виде.

растительные масла (оливковое, подсолнечное, льняное и т.д.);

фрукты и овощи употреблять как в сыром, так и после кулинарной обработки, виде.

Для усиления активности иммунной системы обязательно включите в свой рацион цитрусовые (апельсины, лимоны), печень (куриную, говяжью), чеснок, лук, брокколи, болгарский перец, ягоды (вишня, черная смородина можно



**STOP COVID-19**

и в замороженном виде), орехи (грецкие, кедровые, арахис, кешью), тыкву и ее семена, кунжут, какао. Все перечисленные выше продукты содержат большое количество витаминов, обладающих антиоксидантными свойствами (витамины А, Е, С), флавоноиды и глутатион, а также микроэлемент цинк.

В период заболевания рекомендовано минимизировать потребление соли, сахара, насыщенных и гидрогенизированных жиров. Основными источниками указанных пищевых веществ в рационе являют-

ся: сахаристые и мучные кондитерские изделия (печенья, вафли и т.д.), хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего сорта; сладкие газированные напитки, сокодержательные напитки и нектары, колбасы, сосиски сардельки, мясная деликатесная продукция, майонез, чипсы, фастфуд, мясо с высоким содержанием жиров. Необходимо также

исключить из рациона виноград и груши (усиливают процессы брожения в кишечнике), а также свежую белокочанную капусту (содержит грубую, трудноперевариваемую клетчатку). Следует заменить фруктовые соки промышленного производства на ягодные морсы или травяные чаи, без добавления сахара и приготовленные в домашних условиях, так как американские ученые доказали, что 100 грамм сахара вдвое

снижает активность лейкоцитов на 5-6 часов. Решительно исключите употребление любого вида алкоголя в качестве профилактики или лечения коронавирусной инфекции COVID-19.

Необходимо помнить, что в период заболевания, мы должны помочь своему организму в борьбе с инфекцией.

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*