

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 03.05.2021

№ 05 (61)

14 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ

Всемирный день донора крови проводится в текущем году 14 мая и 14 июня.

Донор! Какое доброе, гуманное слово! В переводе с латинского оно означает «дарящий». Дарящий свою кровь, а вместе с ней и жизнь. Ежесекундно во всем мире у людей любого возраста и происхождения возникает потребность в переливании крови по жизненным показаниям.

Когда жизнь в операционной висит на волоске, многое решает незримо присутствующий в ней человек. Тот, кто сдал свою кровь для переливания и чье имя никогда не узнают ни врачи, ни пациент. Недаром донорство крови называют высшим актом милосердия.

Безопасная кровь и ее продукты и услуги по их переливанию являются важной составляющей медицинской помощи и общественного здравоохранения. Эта работа позволяет ежедневно спасать жизнь миллионов людей, а также улучшать качество жизни многих пациентов. Потребности в крови является всеобщим, но таким не является доступ к крови всех, кто в ней нуждается.

Для обеспечения доступа к безопасной крови всех, кто в ней нуждается, все страны должны иметь доноров, готовых добровольно и безвозмездно сдавать кровь на регулярной основе. На протяжении всей пандемии COVID-19, несмотря на ограниченные возможности передвижения и другие трудности, доноры крови

во многих странах продолжали сдавать кровь и плазму для пациентов, нуждающихся для переливания. Данные чрезвычайные усилия в период беспрецедентно-



го кризиса лишь подтверждают важную роль эффективно организованного активного добровольного и безвозмездного донорства крови в обеспечении безопасных достаточных запасов крови как обычные, так и чрезвычайные времена.

Лозунг Всемирного дня донора крови – «Сдавайте кровь, пусть в мире пульсирует жизнь». Он передает важный вклад доноров крови в то, чтобы в мире сохранялась жизнь, в спасении жизни одних и улучшении качества жизни других. Он подкрепляет глобальный призыв к тому, чтобы больше людей во всем мире регулярно сдавали кровь и тем самым вносили вклад в улучшение здоровья.

Особый упор в рамках кампании

этого года делается на роль молодежи в обеспечении безопасных запасов крови. Молодые люди во многих странах принимают самое активное участие в меро-

приятиях и инициативах, целью которых является обеспечение безопасных запасов крови посредством безвозмездного добровольного донорства крови.

Быть безвозмездным донором – это своеобразная форма солидарности: гражданской, христианской, человеческой.

Это престижно, достойно, это означает, что ты здоровый взрослый человек, имеющий активную гражданскую позицию, желающий сделать мир чуточку лучше...

На сегодняшний день, донорство крови является совершенно безвредной и безопасной процедурой. Для здорового человека эта процедура даже полезна. В организме донора повышается уровень приспособительных реакций, стимулируется кроветворение и иммунитет, происходит разгрузка органов, участвующих в утилизации клеток крови.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

15 МАЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ

Международный день семьи отмечается в мире 15 мая. Данный праздник был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН, а произошло это 20 сентября 1993 года. Праздник «Международный день семьи» был создан с целью привлечения внимания широкой общественности к проблемам семьи, которых сегодня существует большое количество.

Семья, как основной элемент обще-

ства, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и развития. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа. Во все времена о развитии страны судили по положению семьи в обществе и по отношению к ней государства.

С семьи начинается жизнь чело-

века, здесь происходит формирование его как гражданина. Семья — источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек. Благополучие семьи — вот мерило развития и прогресса страны. Основным назначением семьи можно назвать рождение и воспитание детей. Очень важно, чтобы семья

была прочной. В семье ребенок учиться постигать секреты общения между людьми, учиться любви и заботе. Через семью от одного поколения к другому передаются мудрость и знания.

Во многих странах мира разработаны целые стратегии демографического развития. А в сам этот праздник проводятся различные просветительские, публичные и праздничные мероприятия - концерты; встречи супружеских пар, имеющих большой опыт семейной жизни; благотворительные акции для опекунов семей с детьми и для ребят из многодетных и малообеспеченных семей; тренинги для молодых семей; тематические практикумы и конференции, радио и телепрограммы, газетные публикации и программы, посвященные темам семьи, и другие мероприятия

Проблемы семьи сегодня

Учреждению данного праздника способствовала озабоченность мирового сообщества тем положением, в котором оказалась современная семья.

В настоящее время во всем мире существует серьезная проблема неполных семей и огромного количества разводов. К сожалению, нужно отметить, что наша страна не стала в этом исключением. Сегодня люди предпочитают создавать семью в достаточно позднем возрасте, т.к. сначала хотят получить достойное образование, сделать карьеру и заработать деньги. Детей заводят также достаточно поздно. Многие люди не хотят иметь детей, т.к. считают, что их будет непросто обеспечить или не хотят себя связывать. По этой же причине большинство современных семей обзаводятся только одним ребенком.

Еще одной тенденцией нашего времени можно назвать большую популярность гражданских браков. Люди хотят избежать лишних обязательств, поэтому они предпочитают жить вместе без официальной регистрации своих отношений.

10 секретов крепкой семьи:
1. Показывайте свою любовь,



быв, не прячьте свои чувства.

Партнёру всегда приятно слышать, что его любят. И даже если любовь кажется вам очевидной, не ленитесь говорить об этом чаще. Подкрепляйте свои слова поступками.

2. Принимайте пищу по возможности всей семьёй вместе.

Совместное застолье прекрасная возможность почувствовать поддержку и понимание, обсудить наболевшие проблемы.

3. Семейные традиции — без них никуда.

Семейной традицией становится любое действие, которое предпринимается всей семьёй на протяжении долгого времени. Выбирайте то, что нравится всем членам семьи. Семейные традиции делают вашу семью неповторимой и придают домочадцам чувство стабильности, надежности и уверенности в завтрашнем дне.

4. Общение — окружение.

По данным исследований, дети, которые часто общаются со взрослыми людьми помимо родителей, ощущают себя увереннее и счастливее. Принимая гостей вы будете ощущать себя командой.

5. Домашние дела все вместе.

Разделяя домашние хлопоты справедливо между всеми членами се-

мьи, вы закладываете атмосферу командной поддержки друг-друга.

6. Расскажите историю своей семьи.

Очень важно рассказывать детям о своем детстве и о том, как были маленькими другие члены семьи. Это позволяет детям лучше понять родителей.

7. Заведите домашнего питомца.

Домашние животные и птицы – верные помощники улучшить настроение. Они окружают ваших домочадцев лаской и любовью. К тому же забота о братьях наших меньших позволит воспитать в детях чувство значимости и ответственности.

8. Уважайте других членов семьи как личность.

Семья – это несколько личностей, живущих под одной крышей. У каждого свой характер, есть свои недостатки и достоинства. Ни в коем случае не пытайтесь переделать характер партнёра. Принимайте всех членов семьи такими, какие они есть. Поддерживайте друг друга, выслушивайте, идите на компромисс.

9. Будьте пунктуальны.

Очень важно для каждого члена семьи ощущать свою значимость. Пунктуальность даёт чувство и уверенность в партнёре, уверенность в том, что их никогда не подведут и на них можно положиться.

10. Заботьтесь друг о друге.

Покупайте любимые мелочи для других членов семьи. Это может быть очень нужная книжка или миленький магнитик на холодильник из командировки.

Этим вы покажете, что вам дороги ваши близкие и вы думаете о них даже тогда, когда их нет рядом.

*Врач-гигиенист
Анна Сухолет*

16 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПАМЯТИ ЛЮДЕЙ, УМЕРШИХ ОТ СПИДА

По инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно в третье воскресенье мая проходит **Международный день памяти людей, умерших от СПИДа**. Это делается в том числе и для того, чтобы привлечь внимание мировой общественности к проблемам больных СПИДом и носителей ВИЧ-инфекции, а также к распространению этого заболевания в мире.

Впервые **Всемирный день памяти жертв СПИДа** (World Remembrance

Day of AIDS Victims) отметили в американском Сан-Франциско в 1983 году.

Через несколько лет появился символ движения против этой болезни. Им стала красная ленточка, приколотая к одежде, а также разноцветные полотна — квилты, сшитые из лоскутков ткани в память множеству людей, ушедших из жизни. Эти атрибуты придумал в 1991 году художник Фрэнк Мур. И в настоящее время во Всемирный день памяти жертв СПИДа активисты этой акции и просто нерав-

нодушные люди прикрепляют к своей одежде красные ленточки.

ВИЧ-инфекция охватила все континенты, и число инфицированных продолжает расти. Во всем мире сейчас живут с ВИЧ более 40 миллионов человек. С начала эпидемии из 78 миллионов людей, заразившихся ВИЧ, около половины умерли от заболеваний, связанных с ВИЧ-инфекцией. По оценке экспертов, ВИЧ-инфекция занимает 5-е место по причинам смертности в мире.

Ежегодно выявляется более 1,5 тысяч новых случаев ВИЧ-инфекции. 98% пациентов, состоящих на учете, регулярно посещающих врача и имеющих показания, получают бесплатно антиретровирусные лекарственные средства, позволяющие нейтрализовать воздействие вируса на организм человека.

День памяти – это еще одна возможность показать реальную близость проблемы и напомнить о том, что для защиты от ВИЧ-инфекции необходимо соблюдать не-

сложные правила безопасного поведения и своевременно обследоваться на ВИЧ. Сегодня мы знаем, что благодаря появившимся возможностям антиретро-

вирусной терапии, с ВИЧ-инфекцией можно сохранить качество жизни при условии соблюдения рекомендаций врача. В связи с этим сегодня звучит призыв к тестированию и само тестированию на ВИЧ. Важно понимать, что, если человек и не является представителем обще-

известных ключевых групп населения (люди, употребляющие инъекционные наркотики; секс-работники, мужчины, имеющие секс с мужчинами и др.), он по тем или иным причинам может быть инфицирован ВИЧ и долгое время даже не догадываться об этом. Своевременное выявление вируса дает возможность жить полноценной жизнью – работать, создавать семью, рожать здоровых детей.

Международный День памяти умерших от СПИДа проводится для того, чтобы вспомнить людей, жизнь которых унесла эта болезнь, оказать поддержку людям, затронутым эпидемией, напомнить обществу, что ВИЧ – это реальность нашего времени, и как важно владеть адекватной информацией по данной проблеме.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

ТАБАКОКУРЕНИЕ – АГРЕССИВНЫЙ ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ

По данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением. Сокращение потребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году.

Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте даёт свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до 15%), а также инфарктов и инсультов.

По данным Всемирной организации здравоохранения, табакокурение провоцирует 90% смертей от рака легких, хронического бронхита и ишемической болезни сердца. Специалисты статистически достоверно связывают с курением рост заболеваний, приводящих к инвалидности: ишемическая болезнь сердца, туберкулез, эмфизема и рак легких, астматические бронхиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания нервной системы и пр. Медики доказали, что средняя продолжительность жизни курящего человека на 9 лет меньше, чем некурящего.

Исследования, проведенные в США и Европе, показали, что риск заболевания раком легкого возрастает прямо пропорционально количеству выкуренных сигарет. Тесная связь курения и рака прежде всего обусловлена образующимися при сгорании табака химическими веществами, получившими название канцерогенов. В табачном дыме их обнаружено свыше 1,5 десятков. Установлено, что опасность заболеть раком значительно

(почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить. Смертность от рака также возрастает параллельно потреблению сигарет. Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.

По данным американского онкологического общества в США ежегодно регистрируется 150 тыс. смертей от сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с курением, в Германии – 80-90 тысяч обусловленных этой же причиной. Количество смертельных исходов при пассивном курении от ишемической болезни сердца (далее – ИБС) в Великобритании составляет около 5 тыс. человек. В Ре-

Многие курильщики считают, что курение улучшает работу мозга, помогает сосредоточиться, повышает внимание. Так ли это? Согласно результатам исследования английских специалистов по проблеме курения, известно, что никотина, содержащегося всего в одной сигарете, достаточно для того, чтобы существенно уменьшить концентрацию внимания и замедлить реакцию на неожиданные изменения обстановки. Курение табака увеличивает в три раза риск развития острых нарушений мозгового кровообращения (инфаркта мозга, внутримозгового кровоизлияния), которые лидируют среди причин инвалидизации населения: 75-80% выживших теряют трудоспособность.

Легочные заболевания.

Большое количество химических веществ попадает в кровь человека через легкие. Сигаретный дым, вступая в непосредственный контакт с легкими, значительно увеличивает риск заболевания пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями.

Заболевания желудка.

Отрицательным эффектом длительного курения является развитие

у человека различных хронических заболеваний желудка, вплоть до развития язвенной болезни. Кроме того, курение

спублике Беларусь 30-40% всех смертей от ИБС связано с курением табака.

Заболевания нервной системы.



замедляет заживление язв и способствует их повторному возникновению.

Курение и рак.

На особом месте среди болезней, связанных с табакокурением, находятся злокачественные новообразования. По данным Международного агентства по изучению рака (МАИР) список злокачественных новообразований, связанных с табакокурением, постоянно повышается. Экспертами ВОЗ подсчитано: в развитых странах примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака связано с курением. Такая же статистика наблюдается и в Республике Беларусь.

Как бросить курить

Потребление табака является одним из регулируемых факторов риска для здоровья человека. Общеизвестно, что искоренение курения – одна из эффективных мер оздоровления населения.

Около 90% взрослых курильщиков прекращают курить самостоятельно. Поводом к этому служат специфические и общие проблемы со здоровьем, забота о здоровье семьи или ожидаемом ребенке, стремление создать положительный пример для детей, освобождение от пристрастия, общественное давление и желание улучшить свой внешний вид. Приблизительно 70% прекративших курение вновь начинают курить, как правило, в течение

3-х месяцев. Однако, с каждой очередной попыткой вероятность окончательного прекращения курения возрастает. Тем, кто не в состоянии самостоятельно бросить курить, может помочь нефармакологическое и фармакологическое лечение. Для получения такого лечения необходимо обратиться в кабинеты по лечению табачной зависимости в учреждениях здравоохранения, оказывающих наркологическую помощь населению.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ И COVID-19

В этом году COVID-19 и грипп выступали единым фронтом. Они по отдельности-то не подарок, а представьте, что заразиться можно и тем и другим одновременно. Однако избежать такого исхода можно, соблюдая меры предосторожности.

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Что надо делать, чтобы не заболеть этими коварными заболеваниями?

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-ка-

пельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ

ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

ПРАВИЛО 4. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

