

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 05.07.2021

№ 07 (63)

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

Справочно: В Гродненской области в 2019 было зарегистрировано больных алкоголизмом 22812 чел., что составило 2195,0 на 100 тыс. населения, в 2020 году произошло незначительное снижение заболеваемости до 21042 чел. (2024,7 на 100 тыс. населения). В Вороновском районе в 2019 году зарегистрировано 1157 чел. (4754,1 на 100 тыс. населения) больных алкоголизмом, в 2020 году – 1030 (4232,6 на 100 тыс. населения).

Алкоголизм – это опасная болезнь и яд для любой живой клетки. Однако, многие думают, что употребляя алкоголь при случае, можно оставаться здоровым, и лишь болезнь может заставить человека отказаться от алкоголя. Так думают те, кто не понимает, что алкоголь – чужеродное для организма вещество, которое обладает большой химической активностью и энергично взаимодействует с клетками и тканями, вмешивается в процессы жизнедеятельности, ломает их, вызывает различные заболевания, в том числе сердечно-сосудистые заболевания (аритмии, инфаркты, атеросклерозы и др.).

Особенно чувствительны к действию алкоголя нервные клетки. Считается, что при сильном опьянении гибнут 20 миллионов нервных клеток. Постепенная гибель нервных клеток приводит к ослаблению памяти и внимания, ослаблению профессиональных навыков, снижению не только умственной, но и физической работоспособности. Повышенное настроение, ощущение благополучия, повышенная самоуверенность, которые испытывает выпивший, является следствием тормозных процессов в головном мозге. С этим же связана возникающая у

некоторых обидчивость, обострённая зависть, ревность, агрессивность, доводящие подчас выпивших до противоположных действий.

Алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, меняет состав пищеварительных соков, нарушает процессы пищеварения, повышает опасность развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Алкоголь губит печёночные клетки, которые разрушают поступающие в организм вредные вещества - токсический гепатит, цирроз печени, печёночная недостаточность и печёночная кома.



Алкоголь, выделяясь частично в виде паров, через дыхательные пути, вызывает изменения в органах дыхания, что повышает опасность развития рака лёгких.

Алкоголь медленно, но верно ухудшает генетический фонд человечества, тем самым влияя на здоровье еще не рожденных поколений. Алкоголизм матерей приводит к особо тяжелым последствиям для потомства, которые проявляются в дефектах роста, психического и физического развития, черепно-лицевых уродствах, более чем в половине случаев дети страдают тем или иным видом нервно-психической патологии – умственной отсталостью, задержкой психического развития, неврозами, патологией характера, эпилепсией и т. п.

Пьющий человек постепенно становится непохожим на других людей. У него исчезают такие человеческие качества, как скромность, правдивость, порядочность, тяга к накоплению знаний, внимательность, доброжелательность и уважение к окружающим. Притупляются такие регуляторы поведения людей, как стыд, совесть, обязательность, чувство ответственности за порученное дело.

Постепенно меняется и внешний облик пьющего человека: обычно он выглядит старше своих лет, кожа сухая, морщинистая, цвет лица землистый, иногда отмечается дрожание рук. Пьющий человек теряет ценность, как член семьи. Злоупотребление алкоголем одного из супругов нередко является причиной расторжения браков.

В подростковом и юношеском возрасте неблагоприятная семейная среда оказывает особое влияние на возникновение пристрастия к спиртному. Большое неблагоприятное влияние на детей и подростков оказывают условия жизни в неполных или распавшихся семьях. В этих условиях в значительной степени затруднен социальный контроль за подростком, ухудшается и общая атмосфера семьи.

Для того, чтобы не потерять своего ребенка, не испортить его будущее, мы, взрослые, должны обращать внимание на своих детей, принимать и понимать их проблемы, находить правильный подход и активно участвовать в их развитии. Отец и мать являются первыми и самыми убедительными образцами поведения для ребенка. **Помните об этом.**

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В жаркую погоду возрастает риск пищевых отравлений и острых кишечных инфекций, поэтому важно соблюдать рекомендации по приготовлению и хранению пищи.

Пищевые продукты являются хорошей средой не только для сохранения, но и для размножения возбудителей острых кишечных инфекций без изменения внешнего вида и вкуса продукта, отмечают специалисты.

Наиболее опасными в этом отношении продуктами питания являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и холодец и др. На поверхности плохо промытых овощей могут оставаться возбудители кишечных инфекций.

При приобретении продуктов питания, особенно скоропортящихся (молочные, мясные, рыбные, кремевые изделия, салаты и т.п.) внимательно изучайте маркировку на предмет указания срока годности и условий хранения и сопоставляйте с фактическими условиями

продукты, в т.ч. мороженой, в деформированной упаковке, т.к.

это свидетельствует о размораживании и повторном замораживании, а значит, нарушении условий хранения,

только при соблюдении которых изготовителем гарантируется качество и безопасность продукции.

На рынках приобретайте сырую животноводческую продукцию (в т.ч. сырое молоко) только при наличии разрешения ветеринарно-санитарной лаборатории, с последующей обязательной надлежащей температурной обработкой (например, молоко подвергать кипячению).

На рынках, на объектах уличной торговли бахчевыми культурами не приобретайте арбузы и дыни в разрезанном виде.



в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Не стоит резать салат впрок и заправлять всю порцию сразу. Не стоит смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая еда остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо прокипятить или прожарить.

Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике, не забывая о том, что это скоропортящиеся продукты. Нельзя хранить еду, которая считается скоропортящейся, и готовые салаты при комнатной температуре более 2 часов.

В холодильнике следует соблюдать принцип товарного соседства - не ставить мясо на разморозку на верхнюю полку, если на нижней полке находится открытый салат или торт.

Обращаем внимание, что ни в коем случае нельзя заниматься приготовлением пищи для семьи и гостей, если чувствуете себя нездоровым (особенно при расстройстве стула, тошноте, боли в животе).

Соблюдая указанные меры предосторожности в летний период времени Вы тем самым снижаете риск пищевых отравлений и кишечных инфекций у себя и своих близких.

Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко



ями хранения в предприятии торговли.

Не приобретайте продукты неизвестного происхождения, без сопроводительных документов в местах несанкционированной торговли, у частных лиц вне предприятий торговли.

Не следует покупать замороженные

желательно использовать термопакеты или сумку-холодильник.

Во время приготовления пищи в домашних условиях необходимо тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты. Салаты, изделия из рубленого мяса, студень готовятся

28 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТОМ

В течение 11 последних лет ежегодно в мире отмечается Всемирный День борьбы с гепатитом, который был учрежден Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) по инициативе Всемирного альянса по борьбе с гепатитом. Впервые Всемирный День борьбы с гепатитом отметили 19 мая 2008г. В 2011 году представители ВОЗ приняли

решение о переносе даты события на 28 июля, приурочив ее памяти выдающегося американского врача и ученого Баруха Самуэля Бламберга, который в 1964 открыл вирус гепатита В, а в 1976г. стал лауреатом Нобелевской премии по физиологии и медицине за открытие вируса гепатита В и исследование в области лечения гепатита В.

Что такое парентеральный вирусный гепатит (далее – ПВГ)?

Парентеральный вирусный гепатит - это инфекционное воспалительное заболевание печени, протекающее как в острой, так и хронической форме. Вызывают заболевание вирусы гепатита В, D, С.

Как протекает заболевание и в чем



его опасность?

Период от момента заражения до первых клинических симптомов составляет от 2- 6 недель до 6 месяцев. В течение этого времени вирус размножается в организме. Далее наступает преджелтушный период (4-10 дней), беспокоят чувство слабости, появляется тошнота, рвота. Постепенно увеличивается печень и селезенка, появляется зуд кожи, моча темнеет, кал обесцвечивается. И, наконец, наступает желтушный период, длительностью до 1,5 месяца. Вначале желтеют глаза, слизистая оболочек твердого неба, позднее окрашивается кожа. Желтуха сопровождается головной болью, сонливостью, повышением температуры, болями с правой стороны в области печени. Когда желтуха угасает, наступает период выздоровления.

Опасность этой патологии заключается в том, что острая инфекция у части пациентов переходит в хронический гепатит или сразу развивается длительный хронический бессимптомный процесс. Вирус может сохраняться в организме человека десятки лет, и постепенно разрушая клетки печени, привести к развитию цирроза или рака печени.

Часть пациентов с хронической инфекцией не знают, что они являются носителями вируса. Они чувствуют себя практически здоровыми (может беспокоить снижение жизненного тонуса, усталость), но при этом могут стать источником инфекции для других людей.

Какие существуют пути и факторы инфицирования ПВГ?

Вирусы гепатитов В, D, С содержатся в крови, сперме, вагинальном секрете, слюне, желчи, поте, грудном молоке и других биологических секретах инфицированного человека. Проникновение вирусов в организм здорового человека происходит через поврежденные кожные и слизистые покровы. Реальную эпидемиологическую опасность в каче-

стве факторов передачи инфекции представляют преимущественно - кровь, сперма, вагинальный секрет, а также, возможно, и слюна, так как в других жидкостях концентрация вирусов очень мала. Не доказана эпидемиологическая значимость грудного молока, как фактора передачи инфекции.

Распространение инфекции в семьях может происходить, в основном, тремя путями - половым, контактно-бытовым и от матери ребенку. Существует также парентеральный путь передачи инфекции (через кровь) – при использовании общих инструментов (игл, шприцев) при инъекционном немедицинском введении наркотических веществ. Риск также существует при использовании общих загрязненных кровью многоразовых инструментов для тату, маникюра/педикюра, пирсинга, бритвенных лезвий.

Риск инфицирования половым путем при незащищенном половом контакте для гепатита С достигает 10%, для гепатита В - 40%.

Контактно-бытовой путь реализуется при использовании общих с больным предметами личной гигиены (бритвенных приборов, зубных щеток, ножниц, полотенец, посуды, мочалок, расчесок), либо колющих, режущих бытовых предметов (например, швейных игл). Вирус гепатита В отличается высокой устойчивостью во внешней среде. При комнатной температуре на различных поверхностях вирус сохраняет свою инфекционность (т.е. способность вызывать заболевание при попадании в организм здорового человека) в течение 3 месяцев. Вирус гепатита С менее устойчив, может выживать при комнатной температуре в высушенных каплях крови до 4 дней. Также возможно инфицирование во время ухода, осуществляемого родственниками за больным при прямом контакте с поврежденными кожными и слизистыми покровами при наличии у контактных лиц порезов и травм.

При передаче возбудителя от матери

ребенку заражение чаще всего происходит во время родов. 5 из 100 детей, родившихся от матерей, инфицированных вирусом гепатита С, могут заболеть гепатитом С. Для гепатита В это соотношение выше, т.е. заболеть гепатитом В могут до 60 из 100 детей, родившихся от матерей, инфицированных вирусом гепатита В. При этом риск передачи инфекции от матери ребенку зависит от клинического течения заболевания, активности и остроты процесса у матери.

Профилактика ПВГ – это:

• Вакцинация против гепатита В. Применяемая вакцина высокоэффективна и хорошо переносится, обладает дополнительно лечебным эффектом (активизирует иммунитет, препятствует разрастанию рубцовой ткани в печени, оказывает противораковое действие). Не менее 98% привитых вырабатывают иммунитет длительностью 15 лет и более.

• Надежный единственный половой партнер и использование презерватива.

• Категорический отказ от наркотиков.

• Осторожное отношение ко всем манипуляциям, во время которых нарушается целостность кожных и слизистых покровов – к татуировкам, пирсингу, маникюру и др. - особенно если они проводятся в неприспособленных сомнительных условиях, где не соблюдается принцип стерильности предметов и оборудования.

• Использование только индивидуальных предметов личной гигиены: бритвенных и маникюрных принадлежностей, полотенец, ножниц, расчесок, мочалок, зубных щеток.

Соблюдая эти правила, Вы предупредите распространение инфекции среди близких. Знание и Ваши активные действия - основа профилактики внутрисемейного инфицирования.



Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыйи

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРКИЙ ПЕРИОД

Лето – долгожданное время года, пора отпусков, отдыха на природе. Однако такое желанное солнце небезопасно и может привести к резкому ухудшению здоровья, связанному с перегревом организма, особенно у детей, пожилых, а также людей, страдающих заболеваниями системы кровообращения и нарушениями обмена веществ (болезнями щитовидной железы, сахарным диабетом и др.).

При повышении температуры окружающей среды до 25-30С, высокой влажности воздуха, длительном пребывании на солнце нарушаются процессы терморегуляции, что приводит к перегреванию организма.

• *Первые симптомы перегрева* – влажная покрасневшая кожа, слабость, вялость, сонливость, головная боль, жажда, учащение пульса и дыхания. Если срочно не принять меры, может повыситься температура (до 39-40С), появиться тошнота и рвота, возможен обморок.

• *Кроме теплового, бывает также и солнечный удар, причиной которого становится воздействие прямых солнечных лучей на голову, причем проявиться он может не только во время пребывания на солнце, но и спустя несколько часов.*

Проявляется солнечный удар общим недомоганием, повышением температуры тела, покраснением кожи лица, головной болью, «мельканием мушек» перед глазами, носовыми кровотечениями. Именно поэтому в жару так важно защищать голову головным убором

Правила как перенести жару с минимальными последствиями для здоровья?

• *Необходимо избегать длительного нахождения на солнце, особенно в период с 12 до 16 часов, когда солнце*



наиболее агрессивно. Если же предстоит куда-то идти, надо придерживаться тенистой стороны улицы.

• *Надевайте свободную одежду из натуральных светлых тканей, которая обеспечит телу необходимую вентиляцию.*

• *Необходимо обязательно носите головной убор.*

• *Перед выходом на улицу защищайте кожу специальными косметическими средствами, содержащими солнцезащитные факторы (чем выше степень защиты, обозначенная на упаковке средства, тем дольше он оказывает защитный эффект. Во время пребывания на пляже, средство надо наносить каждый раз после купания в водоеме).*

• *Категорически нельзя оставлять в машине детей и домашних животных – раскаленный воздух в салоне может привести к трагическим последствиям.*

• *Всегда берите с собой назначенные врачом лекарства.*

• *Соблюдайте питьевой режим: бутылка с водой должна стать привычным «атрибутом» вашей сумки.*

• *В жаркую погоду в организме нарушается водно-солевой баланс: с потом теряется много влаги и микроэлементов, что чревато серьезными последствиями.*

Что и как пить в жару?

Пить следует

маленькими глотками, не спеша, даже если хочется выпить стакан воды залпом, иначе жидкость не успеет всосаться в ткани.

Лучшие напитки - питьевая или минеральная столовая вода (со степенью минерализации не выше 1 г/л). Кроме того, для утоления жажды идеально подходят зеленый чай, напитки с кислоткой, но без сахара (можно добавить в воду ломтик лимона или несколько кислых ягод), разбавленные соки (особенно томатный, вишневый, грейпфрутовый, сливовый, содержащие необходимые витамины и микроэлементы), натуральный квас (полученный методом брожения), кисломолочные продукты. Нежелательны кофе и черный чай, обладающие легким мочегонным эффектом. Категорически противопоказан алкоголь, в том числе – пиво!

В жару обычно обостряется проблема желудочно-кишечных расстройств. С одной стороны, из-за усиленной потери жидкости снижается барьерная функция желудка, защищающая организм от проникновения болезнетворных микробов. С другой – высокая температура окружающей среды способствует быстрой порче продуктов. **Наибольшую опасность в жару представляют:**

- мясные полуфабрикаты;
- овощные салаты;
- рыбная продукция;
- торты и пирожные со сливочным или заварным кремами;
- молочные продукты.

**Врач-гигиенист
Анна Сухолет**

