

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 06.09.2021

№ 09 (65)

10 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ

Самоубийство, суицид — преднамеренный акт прекращения собственной жизни, как правило, самостоятельный и добровольный. Непосредственные причины суицида обычно тесно связаны с проблемами в ближайшем окружении: с разводами родителей, с их повторными браками, алкоголизмом, конфликтами, с болезнью и потерей близких родственников.

В последнее время случаи суицида начали встречаться чаще среди детей и подростков. Сфера общения детей изменяется и вызывает сложный внутренний конфликт: потребность общаться остается, а реализовать ее в привычных формах уже нельзя. Не зная, как повлиять на членов семьи или окружающих, ребенок задумывает самоубийство. Суицид может быть и средством выхода самого человека из непереносимой ситуации.

Как понять, что ребенок решил на самоубийство?

Если ребенок всерьез задумал совершить самоубийство, об этом обычно нетрудно догадаться по ряду характерных признаков, которые можно разделить на 3 группы: *словесные, поведенческие и ситуационные.*

1. Словесные признаки. Подросток часто размышляет о своем душевном состоянии, при этом: прямо и явно говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить»; косвенно намекает о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого обузой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться»; много шутит на тему самоубийства; проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

2. Поведенческие признаки. Подросток может: раздавать вещи, имеющие для него большую личную значимость, другим людям; приводить в порядок

дела; мириться с давними врагами; демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие как: в еде - есть слишком мало или слишком много; во сне - спать слишком мало или слишком много; во внешнем виде - стать неряшливым; в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять домашние задания, избегать общения с одноклассниками; про-



являть раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении; замкнуться от семьи и друзей; быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру; ощущать то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния; проявлять признаки беспомощности, в поступках ощущается безнадежность.

3. Ситуационные признаки. Подросток может решиться на самоубийство, если он: социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным; живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье - в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм - личная или семейная проблема); ощущает себя жертвой насилия - физического, сексуального или эмоционального; предпринимал раньше попытки суицида; имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи; перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей); слишком критически настроен по отношению к себе.

Если замечена склонность подростка к самоубийству, следующие советы помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте подростка, решившегося на самоубийство. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он уже имеет конкретный план самоубийства - ему срочно нужна помощь.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Замечайте детали. Например, если человек, находящийся в состоянии депрессии, вдруг начинает проявлять бурную деятельность, - это может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить ребенка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Часто подросток бывает рад возможности открыто поговорить.

Рекомендации родителям

- ни в коем случае не оставлять нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья ребенка;
- анализировать вместе с сыном или дочерью каждую трудную ситуацию;
- учить ребенка с раннего детства принимать ответственность за свои поступки и решения, предвидеть последствия поступков. Сформируйте у него потребность задаваться вопросом: «Что будет, если...»;
- воспитывать в ребенке привычку рассказывать родителям не только о сво-

их достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах;

- не опаздывать с ответами на его вопросы по различным проблемам физиологии;
- не иронизировать над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался

слабым физически и морально, помочь ему и поддержать его, указать возможные пути решения возникшей проблемы;

- обсудить с ним работу служб, которые могут оказать помощь в ситуации, сопряженной с риском для жизни; записать соответствующие номера телефо-

нов;

- записать свои рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым родители сами доверяют.

**Врач-гигиенист
Александра Рекеть**

17 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТОВ

Отнесись к больному так, как бы хотел ты, чтобы отнеслись к тебе в час болезни. Прежде всего — не вреди.

Гиппократ

Безопасность пациентов – это основополагающий принцип оказания медицинской помощи. Каждый вид, форма и условия оказания медицинской помощи сопровождаются определенными рисками для пациентов.

Неблагоприятные реакции могут возникнуть в результате любых медицинских вмешательств даже при их правильном выполнении (вне зависимости от того, имеют ли они диагностическую, лечебную или реабилитационную направленность). По оценкам ведущих мировых специалистов, в разных странах только при оказании стационарной помощи, возможно причинение вреда по меньшей мере каждому 10 пациенту. Каждый год в результате небезопасного оказания медицинской помощи в больницах стран с низким и средним уровнем дохода происходит 134 миллиона нежелательных явлений, от которых ежегодно умирает 2,6 миллиона пациентов.

«Не навреди» (primum non nocere) — старейший принцип медицинской этики, который должен неукоснительно соблюдаться. Тем не менее, врачебные ошибки случаются, причем гораздо чаще, чем того хотелось бы, поэтому вопрос безопасности пациентов остро стоит не только в развивающихся, но и в развитых государствах. Каждый этап, каждая манипуляция, каждое вмешательство в процессе оказания помощи имеет определенную степень риска. В условиях пандемии COVID-19 безусловную значимость при организации медицинской помощи приобретает без-

опасность самих медицинских работников – залог стабильной и результативной работы медицинских организаций, которые функционируют на пределе возможностей.

С целью снижения риска осложнения при оказании медицинской помощи пациент должен выполнять следующие рекомендации:

своевременно обращаться за медицинской помощью и быть активно вовлеченным в сохранение и поддержание своего собственного здоровья;

обязательно предоставлять полную и точную информацию о своем здоровье медработникам;

не стесняться задавать вопросы медицинскому персоналу;

информировать медицинских работников о любых отклонениях в состоянии своего здоровья при получении медицинской помощи, в т. ч. по вопросам обезбоживания.

Медицинские работники обязаны:

рассматривать пациентов как партнеров при оказании им медицинской

помощи;

работать в духе сотрудничества в интересах безопасности пациентов;

постоянно повышать свою квалификацию и углублять знания по безопасности пациентов;

формировать культуру безопасности пациентов в медицинских организациях в духе открытости и прозрачности;

поощрять представление информации об ошибках без акцента на наказании виновных, но в интересах извлечения уроков для безопасности пациентов.

Поможет избежать ошибок обеспечение в организации здравоохранения лекарственной безопасности, эпидемиологической безопасности, хирургической безопасности, правильного ухода за пациентами.

Очень важно соблюдать гигиену рук, осуществлять контроль за лекарственными препаратами с истекающим сроком годности, создание условий для своевременного оказания неотложной помощи вне зависимости от времени суток, надлежащий уход за пациентами для профилактики пролежней, тромбозов, падений.

Медицинская помощь должна быть безопасной!

**Врач-эпидемиолог
Галина Белоус**

**17 сентября
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТА**

29 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Появление Дня сердца было обоснова-

но необходимостью помощи в осознании общественностью тяжести кардиологических заболеваний и инициированием предупреждения ишемии и инсульта в разных возрастных категориях. **Торжество в первый раз отпраздновали в 1999 году в последнее сентябрьское**

воскресенье, благодаря Всемирной федерации сердца. Спустя 12 лет, в 2011 году, праздничную дату закрепили за 29 сентября. Эту акцию поддержали Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ЮНЕСКО и другие значимые организации. **День сердца проходит под**

особенным лозунгом «Сердце для жизни» и празднуется ежегодно уже два десятилетия. Смысл девиза заключается в большом значении поддержки здоровья сердечной мышцы для всех людей.

Цель введения новой даты — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения.

В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят более 17 миллионов человеческих жизней. Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта включают повышенные кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическую инертность.

Кстати, нездоровый образ жизни, который приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, чаще всего формируется в детском и подростковом возрасте, а с возрастом риск сердечно-сосудистых заболеваний только повышается. Поэтому профилактику следует начинать с самого детства. И помимо здорового образа жизни, в современном обществе необходимо развивать и культуру здоровья, которая включает и регулярное медицинское наблюдение для раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития.

Как избежать болезней сердца

Существует ряд универсальных реко-

мендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

1. Следите за своим питанием

Стремитесь к сокращению в своем рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Фаст-фуд и прочая нездоровая пища оказывают негативное



влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем усиливается. Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Стремитесь к сбалансированному питанию – не стоит увлекаться потреблением одних и тех же продуктов. Контролируйте количество потребляемой пищи – переизбыток также оказывает негативное влияние на организм.

2. Регулярно занимайтесь спортом

Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, сердце – как и любые мышцы – требует тренировки. Начните с ежедневной

зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс – чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

3. Высыпайтесь

Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

4. Откажитесь от вредных привычек

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.

5. Учитесь справляться со стрессом

Стрессы – неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, «легкий» стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним – вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ЗАЩИТА НАСЕЛЕНИЯ ОТ БЕШЕНСТВА

Эпизоотическая ситуация по бешенству животных в районе в последние два года улучшилась. В текущем году нет случаев заболевания бешенством среди диких животных, однако пострадавших людей от укусов домашних и безнадзорных животных не стало меньше. Если за весь 2020 год в лечебно-профилактические учреждения района за медицинской помощью по поводу укусов животных обратилось 29 человек, то за истекший период 2021 года уже обрати-

лось 30 человек, в том числе 11 детей (27 человек пострадали от домашних животных и 3 – от безнадзорных животных). Лечебно-профилактические прививки назначены 25 лицам (83% от всех пострадавших).

При проведении эпидемиологического расследования фактов укусов выявляются такие причины, как



«укус спровоцирован», «ребенок играл с собакой», или же укусы нанесены домашними животными при несоблюдении правил их содержания, когда животные находятся без привязи, свободно гуляют по улицам и на открытых придомовых территориях. Эти фак-

ты не могут не настораживать, потому что представляют реальную опасность возникновения заболевания.

Бешенство относится к группе особо опасных болезней животных и человека. Возбудитель бешенства - специфический вирус, содержащийся в слюне больного животного. Заражение происходит при попадании слюны бешеного животного даже на незначительно поврежденную кожу или слизистые оболочки человека при укусе, оцарапывании, ослюнении, а также при разделке тушек убитых во время охоты больных диких животных.

Заболевание человека бешенством сопровождается скрытым периодом от 3 недель до 1-го года, в зависимости от места укуса больным животным. Наиболее опасны укусы в область головы, шеи, рук. К сожалению, до сих пор медицина не располагает эффективными средствами для спасения от смерти заболевшего бешенством человека, но предупредить заболевание можно. Основным и единственным средством борьбы с бешенством среди людей является вакцинация, необходимость назначения которой определяется врачом. Поэтому в случае укуса животными следует не-

замедлительно обратиться к врачу-хирургу для получения необходимой медицинской помощи и решения вопроса о назначении профилактического прививочного курса против бешенства. Успех прививок зависит от их своевременности. Самовольные перерывы в проведении вакцинации, прекращение и сокращение курса прививок, назначенных врачом, недопустимы, так как это приводит к неэффективности лечения и трагическим последствиям.

Какой бы эффективной не была антирабическая вакцина, одним из важнейших условий предупреждения возможного заражения человека является борьба с бешенством животных. Особое значение имеет строгое соблюдение правил содержания домашних животных (собак, кошек). Все животные должны быть зарегистрированы в РУП ЖКХ или сельском Совете. Необходимо ежегодно в обязательном порядке вакцинировать от бешенства своих домашних питомцев.



Проявлять настороженность при появлении диких животных в населенных пунктах, а также при неадекватном поведении домашних животных. Также важно своевременное обращение в ветеринарное учреждение при первых признаках несвойственного поведения животного, необходимость 10-ти дневного наблюдения за животными, нанесшими укусы.

Всегда помните - Ваше здоровье зависит от Вас самих.

*Помощник врача эпидемиолога
Анна.Высоцкая*

ВАКЦИНАЦИЯ – НАДЁЖНЫЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА

С наступлением осени начинается подготовка к вакцинации против гриппа в предстоящий эпидемический сезон. **Оптимальные сроки проведения иммунизации – сентябрь-ноябрь,** то есть не менее чем за месяц до начала эпидемического сезона, потому что формирование специфического противогриппозного иммунитета происходит в течении четырех недель и сохраняется на 6-8 месяцев.

Защита против гриппа, созданная с помощью вакцин, в 2-5 раз эффективнее защиты, созданной с помощью противовирусных лекарств и народных средств. Вакцинация проводится однократно, в то время как приём профилактических лекарственных средств должен осуществляться регулярно в течении длительного времени. 70-98 из 100 вакцинированных людей не заболевают гриппом. Вакцинация против гриппа доказала свою эф-



фективность в Республике Беларусь. На каждый вложенный в вакцинацию доллар был получен экономический эффект в эквиваленте 14,7 доллара.

В Вороновском районе в 2021 году из различных источников финансирования запланировано вакцинировать 9380 человек (40,4%) населения района. Из республиканского бюджета запланировано вакцинировать 3125 человек (13,4%), из областного бюджета – 3705 человек (15,9%), из местного бюджета – 700 (3,0%), организаций и предприятий

района – 710 человек (7,4%) и личных средств граждан – 140 человек (0,6%).

В сентябре из республиканского бюджета должна поступит первая партия вакцины «Гриппол плюс» российского производства, для иммунизации групп риска.

Каждый год в состав вакцин включаются те варианты вирусов гриппа, которые рекомендуют специалисты ВОЗ, исходя из прогнозов их активности. Иммуногенность производимых в настоящее время вакцин составляет 90-95%. Это значит, что иммунитет формируется у большинства привитых.

Вакцинация не является стопроцентной панацеей от гриппа, но даже если привитой человек и подхватит инфекцию, то перенесёт недуг в более лёгкой форме и без осложнений.

Позаботьтесь о своём здоровье и здоровье своих близких! Обязательно защититесь от гриппа!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

Издатель: Государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Вороново, Гродненская обл.

Телефон/факс: +375 (1594) 2-17-59

Официальный сайт: <http://www.cgev.grodno.by>

E-mail: cge-voronovo@yandex.by

Ответственный за выпуск: Ясюкевич В.А.