

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 09.01.2017

№ 1 (9)

21 ЯНВАРЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРЗ



**ЗНАЕШЬ МЕРЫ
ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ?**

Грипп – острое сезонное вирусное заболевание. Вирусы подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый имеет свои штаммы, что позволяет вирусу свободно проходить барьеры иммунологической защиты человека. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Грипп и ОРЗ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно в мире заболевают до 500 млн. человек, 2 млн. из которых умирают.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию – пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет

алкоголем.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38–40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необхо-

димо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни. Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии.

Как защитить себя от гриппа?

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание, своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.

В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С (капуста, клюква, цитрусы) и природные фитонциды (чеснок и лук). Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2–3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий.

При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

Самое эффективное средство в профилактике гриппа – вакцинация. Она проводится осенью, до начала эпидемии. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Высокий титр антител, вызванный прививкой,



держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется.

Что запрещено и не рекомендуется при гриппе?

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. Поэтому необходимо назначение специфических противовирусных средств и адекватной терапии антибактериальными средствами и другими препаратами (чтобы не допустить осложнений). Часто показаны и дополнительные обследования – рентген грудной клетки, ЭКГ. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со

стороны медработников, но, к сожалению, около 30% больных госпитализируются в стационары поздно – после 5–6 дней заболевания, что и приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений.

Существует ошибочное мнение, что после начала эпидемии вакцинация противопоказана. Тем не менее, если по каким-то причинам вакцинация не была сделана вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии гриппа. Правда если прививка сделана тогда, когда человек уже инфицирован вирусом гриппа, то вакцина может оказаться неэффективной.

Недопустимо, чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием антибиотиков (часто необоснованный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериозу, формированию устойчивых форм бактерий.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на

руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Для профилактики гриппа и других ОРЗ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Эти противовирусные препараты облегчают клинические симптомы гриппа и уменьшают продолжительность болезни в среднем на 1,5–3 дня. Однако необходимо отметить, что они обладают специфической активностью только в отношении вируса гриппа А и бессильны против вируса гриппа В. В дополнение к этому многие лекарственные средства имеют широкий перечень противопоказаний и могут вызвать побочные реакции. Лечение данными препаратами эффективно только в случае их приема в течение первых 48 часов после начала заболевания. В этом случае заболевание не развивается дальше, предотвращаются возможные осложнения, снижается вероятность заражения окружающих.

*Главный врач
Дмитрий Дервеедов*

РЫБНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ НЕМАТОДЫ



Диоктофимоз.

Диоктофимоз относится к тяжелым паразитарным заболеваниям, которое протекает с нарушением функции печени, желудка, почек и возникает при попадании соответствующего гельминта в организм пищевым путем. В результате

Рыбы, некоторые рачки, моллюски являются промежуточными хозяевами сосальщиков (трематод), ленточных червей (цестод), круглых червей (нематод) и др. Большинство этих паразитов имеют сложный цикл развития – сменяют несколько хозяев. Оказаться им может и человек, съевший сырую или недожаренную рыбу.

сложного жизненного цикла, человека заражает уже взрослая особь, которая продолжают свою миграцию в организме, поражая внутренние органы.

Попав в желудок человека, паразит внедряется в его стенку. В таком состоянии он находится непродолжительное время. Поскольку пилорический отдел желудка тесно прилегает печени, червь, проедая стенку желудка, перемещается в паренхиму печени. Для создания потомства, этому гельминту



необходимо попасть в почечную паренхиму или ее чашечно-лоханочную систему, поэтому он мигрирует в почку, повреждая печень.

Дифиллоботриоз.

Дифиллоботриоз – паразитарная инфекция, вызываемая ленточным червем рода Дифиллоботриум (чаще – Лентец широкий). Любой человек, вне зависимости от возраста, пола, национальности и расовой принадлежности, употребляющий термически плохо обработанную рыбу, может быть инфицирован дифиллоботриозом.

Человек инфицируется возбудителем заболевания при употреблении сырой рыбы, содержащей личинки солитера. Кроме людей, окончательными хозяевами паразита являются собаки, кошки, моржи, тюлени и другие животные. После попадания в кишечник личинка начинает расти и развиваться. Со временем (около 3–6 недель), она превращается в половозрелую особь, способную продуцировать яйца. Яйца образуются в каждом сегменте червя и затем в стуле. Иногда в стуле можно увидеть всего червя или его части.

У большинства людей с дифиллоботриозом заболевание протекает бессимптомно. Однако, в некоторых случаях могут наблюдаться:

- потеря аппетита, внезапная потеря веса;
- боль в животе;
- расстройство желудка;
- тошнота, рвота;
- диспепсия;
- наличие яиц или частей червя в стуле.



Описторхоз.

Возбудитель описторхоза – описторхис. Яйца паразитов из кишечника носителя попадают во внешнюю среду, в воду, где их заглатывают моллюски, которых затем съедают рыбы. Болезнь развивается при попадании сырой или недоваренной рыбы в желудочно-кишечный тракт. У человека начинается лихорадка, общее недомогание. Взрослые описторхисы, паразитирующие в желчных протоках печени, желчном пузыре и протоках поджелудочной железы, вызывают воспаление этих органов, развитие острых язв с перфорацией и некрозом стенки желудка и кишечника, могут стать причиной цирроза.

Анизакидоз.

Анизакидоз является паразитарным заболеванием человека, вызываемого личинками червей семейства Анизакид. Для этих червей характерно обоснование в желудочно-кишечном тракте.

Человек играет роль окончательного хозяина паразитов, а заражение его происходит по причине употребления в пищу зараженных промежуточных хозяев (моллюсков, ракообразных, рыб), если те не прошли достаточную терми-

ческую обработку.

После попадания в организм человека инвазивные личинки проникают в слизистую оболочку желудка, затем в тонкий кишечник. Паразиты оказывают механическое воздействие (повреждение слизистой оболочки пищеварительной системы, сопровождающиеся воспалительным процессом и отеком оболочки), способствуют возникновению кишечной непроходимости, вызывают аллергические реакции.

Вороновский рай ЦГЭ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

Определить, заражена ли рыба, по внешнему виду невозможно. Защититься от гельминтов помогут тепловая обработка в течение получаса, глубокое замораживание (–18 °С и ниже) или хороший посол. Не рекомендуется в домашних условиях готовить рыбу холодного копчения: добиться равномерного и глубокого прогрева очень сложно. Солить рыбу надо минимум 2 недели, соли должно быть не менее 14 % от веса продукта.

Нельзя скармливать сырую рыбу и отходы от нее без предварительной термообработки животным и домашней птице, поить их речной или озерной водой. Они не только заболеют, но и сами станут источниками распространения гельминтов.

Фельдшер-лаборант
Валентина Бутя

БОТУЛИЗМ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Из года в год в Беларуси регистрируются случаи заболеваний ботулизмом. Большинство из нас всегда отдадут себе отчет в том, что ботулизм – грозная реальность, и без специфического лечения противоботулинистической сывороткой данное заболевание смертельно.

Возникает ботулизм внезапно после употребления недоброкачественных продуктов – маринованные грибы и огурцы, мясные консервы, колбасы, ветчины, приготовленные в домашних условиях. Инкубационный период (время от момента употребления продукта до начала заболевания) составляет от

нескольких часов до 3-х недель.

Ботулизм вызывается спороносной палочкой, широко распространенной в окружающей среде. Источниками микробного загрязнения внешней среды является человек, животные, птицы, рыбы. С частицами почвы, выделениями животных споры могут попадать



мяса при комнатной температуре, а также в практике домашнего консервирования. Образующийся яд не изменяет внешний вид продукта.

Ботулизм – это самое тяжелое пищевое отравление из группы пищевых интоксикаций, сопровождающийся поражением центральной нервной системы, параличом

на овощи, фрукты, грибы. В пищевые продукты возбудители ботулизма могут попадать разными путями: мясо может обсеменяться в процессе убоя и разделки туши животных; обсеменение рыбы – через наружные покровы при ранении в процессе лова или через нарушение целостности кишечника; продукты растительного происхождения (овощи, фрукты, грибы и др.) обсеменяются спорами в основном через почву. Без доступа кислорода, при температуре 15–37 °С спора прорастает и вырабатывает ботулотоксин. Такие условия создаются в больших кусках мяса, рыбы, в герметично закрытых банках. Именно такие условия создаются при вялении и хранении

и парезом мышц. Начало заболевания не вызывает особой тревоги и проявляется недомоганием, вялостью. Возможны проявления обычного пищевого отравления – понос, тошнота, рвота. Более грозные симптомы развиваются позже, когда больные предъявляют жалобы на ухудшение зрения, ощущения пелены перед глазами, двоение в глазах. Возникает сухость во рту, нарушение глотания и чувство комка в горле. При дальнейшем развитии заболевания возникают нарушения дыхания, в тяжелых случаях возможен паралич межреберных мышц и диафрагмы.

Чтобы избежать заболевания необходимо шире использовать открытые

методы заготовки: сушка (для грибов и фруктов), соление и мочение (для овощей и грибов).

Но поскольку консервирование прочно вошло в наш быт, необходимо выполнять определённые требования. Грибы, плоды и овощи, предназначенные для консервирования, тщательно промойте, выбирайте только известные вам грибы, а плоды – без признаков порчи. Строго рассчитывайте дозировку соли (10%), уксуса (2%) и соблюдайте время тепловой обработки (пастеризовать не менее 30–40 мин). Для предупреждения прорастания спор и образования токсина посол и хранения окороков необходимо производить в условиях холода. Рекомендуется перед едой подвергать мясные продукты дополнительной тепловой обработке (токсин инактивируется при 80–100 °С в течении 5–20 мин).

Не рекомендуется покупать консервированные и приготовленные в домашних условиях продукты на рынке. Помните, что бомбаж (вздутие) крышки консервов – свидетельство негодности продукта.

При обнаружении у себя симптомов ботулизма необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

*Заведующий СЭО
Вероника Едчик*

ЮБИЛЕЮ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ПОСВЯЩАЕТСЯ

Начало смотри в номерах № 5(5) от 5 сентября, № 6(6) от 3 октября, № 7(7) от 7 ноября, № 8(8) от 5 декабря 2016 года

Последнее Положение об осуществлении государственного санитарного надзора в Республике Беларусь было утверждено постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 17 ноября 2006 года № 1546. Впоследствии оно было отменено пунктом 5 постановления Совета Министров Республики Беларусь от 28 октября 2011 года № 1446 «О некоторых вопросах Министерства здравоохранения и мерах по реализации Указа Президента Республики Беларусь от 11 августа 2011 г. № 360». На сегодняшний день Положение об осуществлении государственного санитарного надзора оказалось инкорпорированным в Положение о Министерстве здравоохранения Республики Беларусь.

В середине 2012 года вступает в силу новый Закон Республики Беларусь от 7 января 2012 года № 340-З «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», направленный на установление правовых и организационных основ предотвращения неблагоприятного воздействия на организм человека факторов среды его обитания в целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения. Начинается новый этап развития санитарно-эпидемиологической службы Республики Беларусь.

На сегодняшний день Государственный санитарный надзор Республики Беларусь представляет собой высокоорганизованную структуру с жестким вертикальным управлением, которое позволяет опе-

ративно и эффективно реагировать на осложнения эпидемической ситуации, настойчиво и последовательно проводить широкомасштабные мероприятия, обеспечивающие санитарно-эпидемиологическое благополучие населения.

*Главный врач
Дмитрий Дервоедов.*



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@mail.grodno.by

Ответственный за выпуск: Дервоедов Д.Г.