ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 13.11.2017 № 11 (19)

14 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДИАБЕТА

Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день диабета. В Республике Беларусь Всемирный день диабета проводится по инициативе Министерства здравоохранения Республики Беларусь с учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения и Международной Федерации Диабета (IDF).

Что такое диабет? Это заболевание, которое сопровождается хроническим повышением глюкозы (сахара) в крови. Сахарный диабет имеет особую актуальность. Каждые 10 секунд на земле кто-то умирает из-за диабета; каждые 30 секунд в мире проводится ампутация нижних конечностей из-за диабета. Диабет – единственное неинфекционное заболевание, взятое под контроль ООН.

Диагноз сахарный диабет устанавливают после измерения глюкозы крови, т.к. на ранней стадии жалоб может и не быть. В норме глюкоза крови 3,3–5,5 ммоль/л.

При сахарном диабете глюкоза крови более 6,1 ммоль/л. В более запущенных случаях может быть жажда, сухость во рту, учащенное мочеиспускание, зуд кожи, половых органов, снижение зрения, боль в ногах.

Различают:

* инсулинзависимый диабет (сахарный диабет 1 типа) развивается в основном у детей и молодых людей;
* инсулиннезависимый диабет (сахарный диабет 2 типа) обычно развивается у людей старше 40 лет, имеющих избыточный вес. Это наиболее распространенный тип болезни (встречается в 80–85 % случаев);
* вторичный (или симптоматический) сахарный диабет;
* диабет беременных.
* диабет, обусловленный недостаточностью питания.

Какова бы ни была причина возникновения диабета, следствие одно: организм не может в полной мере использовать глюкозу (сахар), поступающую с пищей и запасать ее избыток в печени и мышцах. Неиспользованная глюкоза в избыточном количестве циркулирует в крови (частично выводится с мочой), что неблагоприятно влияет на все органы и ткани. Так как поступление глюкозы в клетки недостаточно, в качестве источника энергии начинают использоваться жиры. В результате в повышенном количестве образуются токсичные для организма и, особенно, для головного мозга вещества, называемые кетоновыми телами, нарушается жировой, белковый и минеральный обмен.

Симптомы сахарного диабета:

* жажда (больные могут выпивать 3–5 л и более жидкости в сутки);
* учащенное мочеиспускание (как днем, так и ночью);
* сухость во рту;
* общая и мышечная слабость;
* повышенный аппетит;
* зуд кожи (особенно в области гениталий у женщин);
* сонливость;
* повышенная утомляемость;
* плохо заживающие раны;
* резкое похудание у больных с сахарным диабетом 1 типа;
* ожирение у больных с сахарным диабетом 2 типа.

Осложнения сахарного диабета:

* сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз сосудов, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда);
* атеросклероз периферических артерий, в том числе артерий нижних конечностей;
* микроангиопатия (поражение мелких сосудов) нижних конечностей;
* диабетическая ретинопатия (снижение зрения);
* нейропатия (снижение чувствительности, сухость и шелушение кожных покровов, боли и судороги в конечностях);
* нефропатия (выделение с мочой белка, нарушение функций почек);
* диабетическая стопа – заболевание стоп (язвы, гнойно-некротические процессы) на фоне поражения периферических нервов, сосудов, кожи, мягких тканей;
* различные инфекционные осложнения (частые гнойничковые поражения кожи, грибки ногтей.и т.д.);
* комы (диабетическая, гиперосмолярная, гипогликемическая).

Для предупреждения развития осложнений сахарного диабета необходимо постоянное лечение и тщательный контроль уровня сахара в крови.

Больные сахарным диабетом обязательно должны состоять на учете у врача-эндокринолога.

Для диагностики сахарного диабета выполняют следующие исследования:

* анализ крови на глюкозу: натощак определяют содержание глюкозы в капиллярной крови (кровь из пальца);
* проба на толерантность к глюкозе: натощак принимают около 75 г глюкозы, растворенной в 1–1,5 стаканах воды, затем определяют концентрацию глюкозы в крови через 0,5–2 часа;
* анализ мочи на глюкозу и кетоновые тела: обнаружение кетоновых тел и глюкозы подтверждает диагноз диабета;

* определение гликозилированного гемоглобина: его количество значительно повышается у больных сахарным диабетом;

* определение инсулина и С-пептида в крови: при первом типе сахарного диабета количество инсулина и С-пептида значительно снижается, а при втором типе возможны значения в пределах нормы.

Для профилактики или отсрочивания диабета эффективны простые меры по поддержанию здорового образа жизни. Необходимо добиться здорового веса тела и поддерживать его; быть физически активным; придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от трех до пяти раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров; воздерживаться от употребления табака – курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Врач-гигиенист
Вероника Едчик

16 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Ежегодно каждый третий четверг ноября во всем мире отмечается как Всемирный день некурения. Научные изыскания всего мира свидетельствуют, что ежегодно более двух третей случаев возникновения рака могут быть связаны с несбалансированным питанием, вредными привычками, малой физической активностью и другими особенностями стиля жизни, исправить которые под силу самому человеку.

Самой распространенной и самой опасной привычкой является курение. О вреде курения люди знают практически все, но, тем не менее, они продолжают курить. Практически половина всех длительно курящих умирает от причин, связанных с курением. Из них, около половины умирает в среднем возрасте (35–69 лет), теряя от 20 до 25 лет ожидаемой жизни.

Уже давно установлена связь между возникновением целого ряда опухолей и курением табака. Уровень заболеваемости раком легкого более чем в 20 раз выше среди курящих мужчин и в 12 раз выше среди курящих женщин, по сравнению с никогда не курившими. Установлено, что курение в 87 % случаев ответственно за возникновение рака легкого, с этим же фактором связывают более высокую заболеваемость раком полости рта, глотки, гортани, пищевода, шейки матки, почек, мочевого пузыря.

Курящему человеку не стоит обольщаться мыслью, что своей вредной привычкой он вредит лишь своему здоровью! В воздухе вокруг курящего содержится более 40 веществ, которые известны или подозреваются в причастности к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они гораздо в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть сообщения о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

Эксперты ВОЗ подсчитали, что в развитых странах примерно треть всех опухолей человека и смертей от рака связано с курением. Неутешительны прогнозы специалистов и на будущее. В Беларуси, по статистике, в возрасте 30–40 лет вредная зависимость есть у 64 % мужчин и 15 % женщин. Причем, большинство заядлых курильщиков попробовали сигарету еще в школе.

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

Если Вы не курите 20 минут – нормализуется артериальное давление, восстанавливается сердечная деятельность, улучшается кровоснабжение ладоней и ступней. Продлеваем срок свободного от отравлений образа жизни: через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови, через двое суток усилится способность ощущать вкус и запах. Спустя неделю улучшится цвет лица, а через месяц – станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель. Через год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками сократится наполовину, а через 5 лет значительно снизится вероятность умереть от рака легких.

Разумное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких может помочь избежать столь серьезного заболевания, как рак. Необходимо помнить, что лучшее и надежнейшее лечение любой болезни – это профилактика!

Преимущества отказа от курения

Первые несколько дней после прекращения курения Вы можете ощущать кратковременное ухудшение самочувствия, однако потом Вы непременно заметите, что:

* стало легче и свободнее дышать, что легкие начали очищаться и все больше кислорода наполняет ваше тело;

* сердце работает лучше;

* возвращаются прежние ощущения вкуса и запаха;

* улучшается память;

* цвет лица становится более свежим;

* улучшается самочувствие;

* снижается опасность появления сердечных приступов, злокачественных опухолей, язвы желудка, бронхитов и других заболеваний;

* сексуальная потенция возрастает;
* вновь ощущается аромат свежего воздуха;
* восприятие становится адекватным, окружающий мир не раздражает;
* качество жизни улучшается;
* появляются сэкономленные деньги, которые можно потратить с пользой для своего здоровья.

Помните:

* всякий раз, когда захочется курить, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь, выпейте стакан воды или чая из трав (чабреца, шалфея, полыни), фруктового сока, съешьте немного фруктов (яблок) или моркови, воспользуйтесь леденцом, встаньте и немного походите;
* вспомните неприятные ощущения от Вашей первой сигареты;
* на какое-то время избегайте общения с курящими;
* если Вам кто-то предлагает закурить – скажите «НЕТ» и ощутите при этом свою силу. Используйте для укрепления своего здоровья деньги, сэкономленные на курении;
* будьте выше ложного удовольствия от курения и замените его полезными для здоровья делами, такими как физические упражнения, активный отдых, прогулка на свежем воздухе и т.п.;
* радуйтесь успехам, которых Вы достигли в борьбе с курением;
* если Вы не справились с собой и начали курить снова – не падайте духом и с новыми силами начните все сначала!

Врач-гигиенист
Вероника Едчик

ОПАСНОСТЬ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ТАИТЬСЯ В МЯСЕ

С наступлением холодов начинается убой домашних свиней в личных хозяйствах граждан. Возникает опасность тяжелого заболевания – трихинеллеза. Дело в том, что многие хозяева забывают о необходимости проведения ветеринарно-санитарной экспертизы мяса, в котором может таиться опасность.

Трихинеллез возникает в результате употребления в пищу свинины, а также мяса диких животных (кабана), пораженного трихинеллами (глистами), которые невидимы невооруженным глазом. Внешне такое мясо ни по цвету, ни по запаху, ни по вкусу ничем не отличается от здорового. Трихинеллы могут быть обнаружены только при проведении ветеринарной экспертизы. Этих гельминтов не убивает ни засолка, ни копчение, ни замораживание. Пораженное мясо подлежит немедленному уничтожению.

После употребления зараженного мяса через 10–20 дней, а иногда и раньше появляются первые признаки заболевания: тошнота, рвота, боли в животе и жидкий стул. Может быть отечность лица, покраснение глаз, повышается температура тела, беспокоят головные боли, появляется бессонница, излишняя потливость. При своевременном лечении исход болезни, как правило, благоприятный, однако в тяжелых случаях возможен летальный исход. Поэтому еще раз хочется напомнить о простых мерах предосторожности, которые необходимо соблюдать во избежание заражения трихинеллезом людей.

Первое и главное: употреблять в пищу мясо только прошедшее ветеринарно-санитарный контроль. При индивидуальном убое свиней для проведения экспертизы достаточно будет доставить вырезки из частей туши, наиболее поражаемых личинками трихинелл (диафрагма, межреберные, шейные, жевательные и другие поперечнополосатые мышцы). Ветэкспертиза проводится на базе Вороновской ветлаборатории, Беняконской, Радунской и Заболотской участковых ветлечебниц.

Следующим, немаловажным мероприятием для профилактики трихинеллеза является правильная утилизация отходов после убоя животных. Их нельзя выбрасывать в места доступные для кошек, собак, крыс, мышей.

Немаловажным мероприятием для профилактики трихинеллеза является защита помещений для скота от проникновения мышей и крыс, которые могут быть переносчиками данного заболевания.

Недопустимо бродяжничество домашних свиней, свободный их выпас.

Нельзя покупать мясные изделия у неизвестных лиц вне установленных точек торговли, а также мясопродукты, не имеющие клейма или свидетельства о проведении ветеринарно-санитарной экспертизы.

В сезон добычи дикого кабана охотникам хочется напомнить о введении «Временного положения об особом режиме изъятия, захоронения и (или) уничтожения ресурсов дикого кабана на территории Республики Беларусь», запрещающего в настоящее время вывозить с территории охотничьих угодий и употреблять в пищу мясо дикого кабана.

Для каждого человека должно быть правило: пока мясо не прошло ветеринарный осмотр, не спешить угощать им соседей, знакомых, своих близких и родных. Если будет установлен факт распространения среди населения и употребления в пищу мяса и мясопродуктов животных без предварительной ветеринарно-санитарной экспертизы, которое повлекло к возникновению заболевания, то к владельцу мясопродуктов будет предусмотрена административная ответственность – штраф в размере до 30 базовых величин.

Будьте бдительны, берегите свое здоровье и здоровье родных и близких.

Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш

ГЕЛЬМИНТОЗЫ И ИХ ПРФИЛАКТИКА

Одна из самых распространенных осенних неприятностей, опасность которой родители недооценивают, – гельминтозы.

Чаще всего организм ребенка поражают аскариды и острицы. Острицы угнетают иммунную систему. Клубки взрослых аскарид могут закупоривать желчные и дыхательные пути, вызывать непроходимость кишечника. Все без исключения гельминты отравляют организм человека токсинами – отходы своей жизнедеятельности.

Гельминтоз – на 90 % «болезнь грязных рук» и на 10 % – следствие небрежной кулинарии, когда мясо или рыбу подвергают недостаточной обработке.

Можно сказать, что в группу риска попадают все. Но самая подверженная заражению категория – это дети от 7 до 12 лет, то есть в возрасте активного отрочества, когда материнская опека ослабевает, тяга к приключениям усиливается, а правила гигиены теряют всякую значимость.

Сказать точно, не глисты ли мучают вашего ребенка, может только лабораторный анализ (причем иногда его нужно делать несколько раз подряд). Вот что должно вас насторожить:

* частые аллергические реакции: крапивница, кожный зуд, астматические приступы;
* повышение температуры, на первый взгляд не имеющие причины;
* тупые ноющие боли в животе;
* неустойчивый стул со слизью и кровью;
* запор;
* плохой аппетит, тошнота, рвота;
* повышение раздражительность и плаксивость;
* бледный, анемичный вид;
* задержка физического и умственного развития, ухудшение памяти;
* отставание в росте, потеря веса.

Глисты способны обитать в организме годами. При этом обнаружить их довольно сложно. Не всякий врач может вовремя поставить диагноз. К счастью, паразитов нетрудно вывести. Существует много медикаментозных средств, но они нередко дают аллергическую реакцию. Зато в народной медицине много простых, действенных и совершенно безвредных глистогонных средств.

Некоторые родители, стремясь обезопасить ребенка от гельминтов, регулярно дают ему противоглистные препараты. Это совершенно неразумно. Такая профилактика может быть оправдана только в том случае, если семья отправляется в страны Азии или Африки, где существует очень высокая угроза заражения глистами. Во всех других случаях не стоит пичкать ребенка медикаментами, поскольку безвредных таблеток не бывает. Лучше при малейшем подозрении сдавайте анализ на яйца гельминтов.

Простые правила профилактики:

* не давайте ребенку бифштексов с кровью и недостаточно прожаренного шашлыка;
* следите за чистотой песочницы, где играет ваш ребенок;
* регулярно проводите противоглистную профилактику домашним животным;
* постарайтесь свести к минимуму общение ребенка с незнакомыми и бродячими животными;
* отучите ребенка грызть ногти, если у него есть такая привычка.

Фельдшер-лаборант
Валентина Бутя

6 ШАГОВ , КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ

Первый совет, это – укреплять свой иммунитет. Больше кушать продуктов, содержащих витамины и другие полезные вещества. Зимой нам и так не хватает свежих овощей и фруктов, а если мы будем забывать про такие полезные продукты как рыба, молочнокислые продукты, лимон, чеснок, овощи и бобовые, то еще больше ослабим свой организм и подвергнем простудным заболеваниям.

Второй совет: делайте гимнастику, занимайтесь спортом. Даже 10 минут в день занятий упражнениями оказывают для организма большую поддержку. Бывает очень трудно перебороть свою лень и заняться зарядкой, но если заставлять хотя бы первые 1–2 недели, то зарядка войдет в привычку и станет неотъемлемой частью жизни, так же как чистить зубы.

Третий совет: не забывайте про полноценный отдых. У нас достаточно причин, чтобы найти время и расслабиться. Каждодневные дела и стрессы нас так выбивают порой из сил, что необходимо просто остановиться и отдохнуть от всего. Ведь перенапряжение и загруженность очень сильно влияют на наш организм и понижают его способность противостоять инфекциям.

Четвертый совет: помните про свежий воздух! Мы постоянно находимся в помещении, где куча бактерий и инфекций. Обязательно нужно давать отдых организму и регулярно гулять на свежем воздухе. Даже если на улице холодно, стоит потеплей одеться и прогуляться. Это очень хорошо сказывается на организме.

Пятый совет: это – здоровый крепкий сон. Взрослому человеку необходимо спать не меньше 7–8 часов. Если же мы не высыпаемся, то организм слабеет и обязательно нам за это отомстит тем, что даст сбой… Чем меньше мы спим, тем больше шансов, что наш организм будет подвержен простудным заболеваниям.

Шестой совет: всегда мойте руки после того, как приходите с улицы домой. Руки, это то, через что чаще всего передаются инфекции. Поэтому, нужно мыть их как можно чаще, и никогда не касаться грязными руками своего лица.

Все перечисленные выше советы очень просты и всем нам знакомы, но из-за того, что мы про них забываем, мы можем часто болеть. Защитить себя от простуды и гриппа не так сложно, главное заботиться о своём организме и выполнять эти простые рекомендации!

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
E-mail: cge_voronovo@mail.grodno.by
Официальный сайт: http://www.cgev.grodno.by
Ответственный за выпуск: Дервоедов Д.Г.
Тираж 200 экз.