

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

## информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 05.11.2018

№ 11 (31)

### 14 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ ДИАБЕТА



Диабет – это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Инсулин – это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания сахара в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

Одним из важнейших факторов, которые влияют на развитие сахарного диабета, следует отнести фактор наследственности. Люди с ожирением состоят в группе риска, так как у людей с лишним весом сахарный диабет возникает в два раза чаще чем у остальных. Болезни поджелудочной железы, эндокринные нарушения, генетические патологии, могут стать причиной появления сахарного диабета.

Симптомы диабета: постоянная сухость во рту, жажда, которую человек никак не может утолить, сухость и зуд кожи, повышения числа суточного

диуреза. Характерно также резкое повышение массы тела, при том же питании и образе жизни, слабость в мышцах, повышенное потоотделение, недомогание, плохое заживление ран и даже мелких порезов. В случае развития осложнений диабета, у больного могут отмечаться: сильные головные боли, значительное ухудшение зрения, боли в сердце, появление ран, которые длительное время не заживают и гноятся, отечность лица и ног, неврологические расстройства. У больного возникает постоянный запах ацетона изо рта, онемение конечностей и расстройство двигательных функций.

#### Профилактики диабета:

- Правильное питание. Нужно постараться уменьшить потребление углеводов, чтобы не перегружать поджелудочную железу (которая, напомним, выделяет инсулин), а также уменьшить количество потребляемых ежедневно калорий, чтобы сохранять хорошую форму. Для профилактики диабета нужно свести к минимуму или вовсе изъять из меню легкоусвояемые углеводы, такие как сахар и любые продукты, содержащие сахар (печенье, ненатуральные соки).

Основой питания должны стать сложные углеводы и еда, включающая растительные волокна. В целом диета должна выглядеть следующим образом: 60% сложных углеводов, 20% жиров (при этом 50-70% из них должны приходиться на растительные масла), 20% белков. Предпочтение стоит отдать птице, малокалорийной рыбе, овощам, несладким сокам. Следует ограничить потребление макаронных и мучных изделий, пряных, острых и копченых блюд. Жареную еду нужно заменить отварной, запеченной

или тушеной. Восполнить дефицит сладких продуктов можно с помощью сахарозаменителей – лучшим выбором будет стевииозид.

- Ежедневные физические нагрузки. Профилактика сахарного диабета будет эффективной, только если каждый день выкраивать хотя бы полчаса на занятия физкультурой. Физические нагрузки благотворно влияют на обменные процессы, благодаря им усиливается расщепление жиров, улучшается жировой состав крови, существенно снижается масса тела.

Для профилактики сахарного диабета врачи советуют регулярно ходить пешком, кататься на велосипеде, заниматься танцами, плаванием, футболом и другими видами спорта.

- Сохранять душевное равновесие. Поскольку регулярные стрессы являются одной из причин развития болезни, профилактика сахарного диабета включает контроль за эмоциональным состоянием. Желательно как можно меньше общаться с отрицательно настроенными людьми, избегать стрессовых ситуаций. Если работа постоянно требует принятия сложных решений, возможно, ради сохранения здоровья следует от нее отказаться.

- Регулярно проходить медицинские обследования. Для людей, состоящих в группе риска, профилактика диабета обязательно включает сдачу анализов как минимум раз в полгода.

*Осведомлен – значит, вооружен!*

*Помощник врача-гигиениста  
Наталья Вольнец*

### 17 НОЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ

Ежегодно 17 ноября в мире отмечается Международный день недоношенных детей. Он был учрежден в 2009 году по инициативе Европейского фонда по уходу за новорожденными детьми, в

этот день в Вене на площади Святого Михаила профессора университетской клиники Арнольд Поллак и Ангелика Бергер запустили в небо одновременно 500 белых шаров – соответственно числу

недоношенных детей, которые родились в Вене в течение года. В 2010 году этот день был широко отпразднован уже в 12 европейских странах.

Сегодня День недоношенных детей



становится популярным ежегодным событием во многих странах. Главная цель мероприятий - информирование общества об опасности и последствиях преждевременных родов, а также о профилактике и необходимости сохранения полного срока беременности.

Природа установила женщине срок вынашивания ребенка около 280 дней. У одних он длится чуть больше, у других - чуть меньше. Ребенок, который появился на свет раньше 37 недель беременности, считается недоношенным. А тот, кто раньше 28 недель, - глубоко недоношенным. После рождения большинство из них ни секунды не может прожить са-

мостоятельно без огромного количества сложно устроенных механизмов, дорогих лекарств и первоклассных врачей. Чтобы недоношенный ребенок задышал, одно только введение препарата для раскрытия легких стоит \$1 000, а в год эта инъекция необходима в Беларуси примерно 1 500 детям. Дальше - жизнь неделями, а то и месяцами в кювезе на аппарате искусственной вентиляции легких, и это тоже недешево. Ведь одно дело выходить в роддоме недоношенного младенца, а другое - создать оптимальные условия успешной реабилитации такого ребенка после выписки.

Ежегодно на планете около 15 миллионов детей рождаются недоношенными, в среднем это каждый 10-й ребенок из рождающихся. Ведь недоношенность - проблема, с которой семьи и общество сталкиваются независимо от благосостояния и уровня развития.

Более одного миллиона из этих детей умирают вскоре после рождения, а многие страдают от различных видов физической и неврологической инвалидности или испытывают проблемы в обучении.

Как известно, все новорожденные дети уязвимы, но преждевремен-

но рожденные - особенно, а проблема преждевременных родов остается одной из проблем, недооцениваемых обществом. Стоит отметить, что рост числа случаев преждевременных родов обусловлен несколькими факторами. Прежде всего это более поздний возраст рожаящих женщин, широкое использование лекарств от бесплодия, необоснованное преждевременное проведение стимуляции родов и кесарева сечения.

Рождение недоношенного ребенка - это серьезный стресс для родителей, которые нуждаются не только в качественном лечении их малышкой и материальной поддержке, но и в психологической помощи.

Недоношенность - не приговор, огромное количество недоношенных новорожденных выросли не только здоровыми и полноценными, но и выдающимися людьми, и стали всемирно известными гениями, среди них - Наполеон Бонапарт, Исаак Ньютон, Альберт Эйнштейн и другие.

Каждый рожденный человек имеет право на жизнь.

Каждый рожденный человек имеет право на жизнь.

Каждый рожденный человек имеет право на жизнь.

Каждый рожденный человек имеет право на жизнь.

Каждый рожденный человек имеет право на жизнь.

Каждый рожденный человек имеет право на жизнь.

Каждый рожденный человек имеет право на жизнь.

*Помощник врача эпидемиолога  
Анна Высоцкая*

## 15 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Ежегодно каждый третий четверг ноября в Беларуси отмечается Всемирный день некурения.

Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами - главная причина возникновения рака.

Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Помимо высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения

негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у этих больных, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни.

Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости. Курение вредит здоровью курильщика. Эта истина известна, пожалуй, всем, однако, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Установлен достаточно высокий уровень распространенности пассивного курения среди населения республики: более половине опрошенных приходится находиться рядом с курящими в различных местах (дома, в гостях, на работе и т.д.), тем самым, выступая в роли пассивного курильщика. Наиболее часто сталкиваются с пассивным курением на остановках общественного транспорта. Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом сни-

жения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Практические рекомендации по отказу от курения

Необходимо настроить себя на отказ от курения, избегать мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушить себе, что вы не раб привычки, достаточно владеете собой и легко одолеете привычку курения.

Важно знать одно: вы точно сможете бросить курить, ничего за пределами героического в этом нет, но при одном условии: **ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**

Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения).



**НАПРИМЕР:**

- улучшение здоровья;
- лучшее ощущение вкуса пищи и запахов;
- экономия денег;
- улучшение самочувствия и физического состояния и т.д.

Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, пачки сигарет, мундштуки, трубки, спички, зажигалки). Определите, когда Вам больше всего хочется курить: в машине, на работе, после еды, перед сном? Задача - установить, когда Вы курите, чтобы соблюсти некий ритуал. Замените ритуальную сигарету иным ритуалом. Например, вместо сигареты перед сном, съешьте яблоко или подбросьте двадцать раз в воздух спичечный коробок. Очень помогает, если сделать десять глубоких вдохов.

Откладывайте (в копилку) деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты. Чистите зубы не менее двух раз в день и обратите внимание, как по прошествии нескольких дней после отказа от ку-

рения ваши зубы очистятся от желтизны.

По возможности избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закури́ть (хотя бы в течение первого месяца отказа от курения).

Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости: минеральная вода, сок, некрепкий чай; отвары отхаркивающих трав, это будет способствовать более быстрому выведению токсических веществ из организма.

Отказ от курения даже в зрелом и пожилом возрасте окупается сполна:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
- через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет в 2 раза сокращается

вероятность заболеть раком легких или гортани.

Однако успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить. Курить или не курить в собственной квартире – безусловно, выбор каждого. Но курить в общественных местах – это значит подвергать окружающих риску, чуть ли не большему, чем для самого курильщика.

Забора о своём здоровье и здоровье близких людей, поможет избежать такого серьезного заболевания, как рак. Необходимо помнить, что лучшее лечение любой болезни - это профилактика! Здоровый образ жизни, физическая активность, избавление от вредных привычек – это гарантия вашего здоровья!

***Курение-это ЯД! Переместитесь в Мир Вне Зависимости!***

*Помощник врача-гигиениста*

*Ирина Метелица*

## ГОД МАЛОЙ РОДИНЫ



2018 год объявлен Президентом Республики Беларусь – годом малой родины. И это хороший повод и стимул для наведения порядка на территориях населенных пунктов.

Ежемесячно государственному санитарному надзору подвергаются административно-территориальные единицы Вороновского района, территории населенных пунктов, организаций, учреждений, а также закрепленные и прилегающие к ним территории.

Так за 10 месяцев 2018 года надзорными мероприятиями охвачено 1850 объектов, в том числе территории 477 населенных пунктов, 982 территории предприятий и организаций всех форм собственности. Нарушения санитарного законодательства установлены на 579 (31,3%) осмотренных территориях. Наибольшее число нарушений выявлялось на территориях организаций и предприятий всех форм собственности (34,5%), населенных пунктов (33,8%), кладбищ (10,2%), сельскохозяйственных объектах (9,7%).

Основными нарушениями являются:

- несвоевременное проведение покоса сорной растительности, уборки территории от опавшей листвы, неупо-

рядочное хранение строительных материалов, мегаллолома, отходов производства на территориях организаций и на прилегающих территориях (42,3%);

- замусоренность, некачественно проведенная уборка территорий населенных пунктов и объектов, дворовых территорий, несвоевременная организация уборки полос отвода автодорог, автостоянок, площадок для отдыха (41,4%);

- нарушение законодательства при содержании контейнерных площадок: несвоевременный вывоз мусора, некачественно проведенная уборка контейнерных площадок, неудовлетворительное санитарно-техническое состояние контейнеров, дефекты ограждения контейнерных площадок и др. (11,9%);

Справочно: несвоевременный покос растительности на территории объектов, в том числе и прилегающей, уборка опавших листьев способствуют появлению и благоприятной зимовке в опавшей листве клещей, которые являются переносчиками таких заболеваний как клещевой энцефалит и болезнь Лайма. За истекший период 2018 года в районе зарегистрирован 1 случай заболевания клещевым энцефалитом и 9 случаев – Лайм-боррелиоза. Нарушения в части

содержания контейнерных площадок и контейнеров для сбора мусора привлекают бродячих животных (кошек, собак), грызунов, которые также являются резервуарами и переносчиками таких инфекций как бешенство, микроспория и др. За истекший период 2018 года в районе зарегистрирован 1 случай бешенства диких животных и 22 случая заболеваемости микроспорией (в сравнении с 2017 годом случаев бешенства среди диких животных не регистрировалось, а микроспории – 7 случаев).

Специалистами периодически выявляются несанкционированные свалки мусора на территориях населенных пунктов Вороновского района. За истекший период 2018 года выявлено 19 свалок мусора, из них 4 свалки на территориях населенных пунктов Мисевичского сельского Совета (аг.Мисевичи, д.Кукли, д.Курчевцы, д.Запрудяны), 3 – Погородненского (д.Довгялы, аг.Погородно, д.Подворанцы), 3 – Радунского (г.п.Радунь, д.Городище), 2 – Дотишского (д.Алекшишки, д.Коркутяны), 1– Жирмунского (аг.Жирмуны), 1– Гирковского (д.Солтанишки), 1– Беньяконского (д.Беньяконцы), 1 – Больгишского (д.Волдо-тишки).

С целью устранения выявленных нарушений 393 руководителям субъектов хозяйствования г.п.Вороново и Вороновского района направлены рекомендации по устанению нарушений. За невыполнение рекомендаций и повторное выявление аналогичных нарушений в отношении виновных лиц принимаются меры административного воздействия в виде штрафа.

Продолжается работа районных рабочих групп по наведению безукоризненного порядка на земле, созданная в августе 2018 года Вороновским районным исполнительным комитетом в соответствии с решением Гродненского облисполкома от 17.08.2018 № 474 «О

мерах по наведению порядка на территориях районов, городов, организаций», проводится оценка проведенных работ субъектами хозяйствования по безукоризненному наведению порядка, устранению ранее выявленных нарушений и посещение новых объектов. На сегодняшний день, проделанная группами работа позволяет сделать вывод, что субъектами хозяйствования не в полном объеме приняты меры по наведению безукоризненного порядка, устранению ранее выявленных нарушений.

Проблемными остаются вопросы о наведении порядка на территориях, прилегающих к усадебным жилым домам, территориях пустующих и нефункцио-

нирующих объектов, увеличение охвата планомерно-регулярной санитарной очисткой населенных пунктов, благоустройство кладбищ и др.

Мониторинг территории г.п.Вороново и населенных пунктов Вороновского района продолжается, однако, следует помнить, что благоустройство родного края и наведение порядка на земле было и остается делом не только органов государственного управления, но и населения в целом. Важно помнить: чистый двор – чистая улица, чистая улица – чистый район!

*Врач-гигиенист  
Анна Сухолет*

## ЛИХОРАДКА ЗАПАДНОГО НИЛА

По сообщению ВОЗ в мире продолжает ухудшаться эпидемиологическая ситуация по лихорадке Западного Нила (далее – ЛЗН).

С начала 2018 года в Европе зарегистрировано более 400 случаев заболевания. В число стран, где зарегистрировано наибольшее количество заболеваний, входят: Сербия – 126 случаев, Италия – 123 случая, Греция – 75 случаев, Израиль – 68, Венгрия – 39, Румыния – 31 случай.

В Сербии 25 случаев завершили летальным исходом. Все заболевшие – люди в возрасте от 22 до 84 лет. Большинство летальных исходов у пожилых лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

В Греции 31 случай заболевания завершился летальным исходом. Завозной случай ЛЗН зарегистрирован в Чехии – заболевший мужчина вернулся из отпуска в Греции в августе 2018 г.

В Запорожской области зарегистрировано 8 случаев заболевания лихорадкой Западного Нила. В период с 2001 по 2017 диагноз лихорадка Западного Нила был установлен 43 больным, проживающим в Запорожье, Бердянске, Энергодаре, Васильевском, Вольнянском, Токмакском, Гуляйпольском, Акимовском и Запорожском районах.

Смертельный случай от лихорадки Западного Нила зарегистрирован в Тунисе, всего заболевших трое.

Подъем заболеваемости лихорадкой Западного Нила на протяжении 2018 года зарегистрирован в Канаде, в США (231 случай).

По данным на 05.09.2018 ЛЗН зарегистрирована у 21 жителя Волгоградской области Российской Федерации, 1 случай со смертельным исходом.

В Республике Беларусь существуют природные условия для размножения переносчиков заболевания, особенно при увеличении среднесуточных температур и количества выпавших осадков в летние месяцы. За период 2014-2018 г.г. в Республике Беларусь зарегистрировано 2 завозных случая ЛЗН из Сингапура и Греции.

Лихорадка Западного Нила – природно-очаговое вирусное инфекционное заболевание, передающееся через укусы комаров.

Восприимчивость человека к вирусу всеобщая. К контингентам риска относятся лица, проживающие на территории природных очагов (Северная Америка, Австралия с Океанией, Азия, Африка, юг Российской Федерации) или посещающие их в период активности переносчиков.

С момента заражения до появления первых признаков болезни проходит от 2 до 14 дней, в среднем 3-6. У большинства инфицированных людей (80%) заболевание протекает бессимптомно. У остальных часто развивается гриппоподобная форма заболевания: повышение температуры тела, головные боли, мышечные и суставные боли, сыпь по всему телу.

Среднетяжелые и тяжелые формы заболевания чаще развиваются у лиц старше 50 лет. Летальность у больных с поражением центральной нервной системы достигает 40%, в среднем – 5-10%.

Основным источником и резервуа-

ром ЛЗН в природных биоценозах являются дикие птицы водного и околоводного комплексов.



Переносчиками ЛЗН являются комары более 60 видов, принадлежащих к роду Culex, реже к родам Aedes, Anopheles, Uranotaenia, Mansonia и другие. В циркуляции вируса и сохранении его в природных очагах, участвуют также иксодовые и аргасовые клещи. Для ЛЗН характерна летне-осенняя сезонность, что связано с периодом активности переносчиков ЛЗН.

В целях профилактики необходимо принимать меры по защите от укусов насекомых: использовать репелленты и инсектициды, а также механические средства защиты (противомоскитные сетки, пологи и др.),

использовать одежду, максимально закрывающую открытые участки тела.

*Врач-эпидемиолог  
Галина Белоус*

**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](mailto:cge_voronovo@mail.grodno.by)

**Ответственный за выпуск:** Журомская А.Л.