

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 02.11.2020

№ 11 (55)

14 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день борьбы с диабетом, который был введен в 1991 году Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения в ответ на угрозу возрастания заболеваемости диабетом во всем мире.

Сахарный диабет является серьезной медико-социальной проблемой XXI века. Важность проблемы заболеваемости сахарным диабетом в мире подчеркивает принятие Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных наций в декабре 2006 года декларации по сахарному диабету, в которой высказывается озабоченность в отношении роста заболеваемости сахарным диабетом в мире - неинфекционного заболевания, носящего характер эпидемии.

Долгие века люди не знали средства для борьбы с этой болезнью, и диагноз «сахарный диабет» не оставлял пациенту никакой надежды не только на выздоровление, но и на жизнь, так как без инсулина больной организм существовать не может и обречен на медленное угасание.

Что такое сахарный диабет?

Сахарный диабет - хроническое заболевание, развивающееся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или, когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Инсулин - 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.

При диабете 1 типа (ранее известном как инсулинозависимый, юношеский



или детский), для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Причина этого типа диабета до конца неясна, поэтому в настоящее время его нельзя предотвратить. Симптомы включают чрезмерное мочеотделение, жажду, постоянное чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость. Эти симптомы могут появиться внезапно.

Диабет 2 типа (ранее именуемый инсулиннезависимым или взрослым) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом, что в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности. Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета 1 типа, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, уже после возникновения осложнений. До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

Каковы общие последствия сахарного диабета?

У пациентов с диабетом риск развития инфаркта и инсульта в 2-3 раза выше, чем без диабета.

В сочетании со снижением кровотока невропатия (повреждение нервов) нижних конечностей повышает вероятность появления на ногах язв, инфицирования и, в конечном итоге, необходимости ампутации конечностей.

Диабетическая ретинопатия, являющаяся одной из важных причин слепоты, развивается в результате длительного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки глаз.

Диабет входит в число основных причин почечной недостаточности.

Общий риск смерти среди людей с диабетом, как минимум, в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.

Число больных сахарным диабетом в Беларуси каждый год увеличивается.

Как это ни банально звучит, но лучшая профилактика сахарного диабета - здоровый образ жизни! Это, прежде всего, рациональное полноценное питание, здоровый сон, отсутствие эмоциональных перегрузок, отказ от искусственных стимуляторов (сигареты, алкоголь), регулярные физические нагрузки, закаливание и профилактические обследования. Все это способствует сохранению здоровья и полноценной жизни!

Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица

11-18 НОЯБРЯ ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АНТИБИОТИКОВ

Начиная с 2015 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения в ноябре ежегодно проводится Все-

мирная неделя правильного использования антибиотиков.

Начало истории антибиотиков по-

жил микробиолог Александр Флеминг, который выделил пенициллин из плесени. Термин «антибиотики» ввел в об-

ращение американский микробиолог З.Ваксман. Сам же термин «антибиос» переводится с древнегреческого как «анти» – ПРОТИВ, «биос» – ЖИЗНЬ.

Создание антибиотиков стало величайшим достижением человечества. Смертельные заболевания, такие как холера, дизентерия, воспаление легких стали эффективно лечиться. Так начался век антибиотиков...

Однако на определенном этапе врачи столкнулись с проблемой антибиотикорезистентности, простыми словами – привыканием бактерий к лекарственным препаратам. Устойчивость к антибиотикам (антибиотикорезистентность) возникает в результате мутаций микроорганизмов таким образом, что микробы могут противостоять лекарствам, которые использовались для борьбы с ними. По мере развития устойчивости эффективность лекарств постепенно снижается и в итоге теряется полностью.

Микроорганизмы выживают и даже растут при наличии концентрации антибиотика, достаточной для уничтожения или подавления их роста при нормальных условиях.

Нерациональное использование антибиотиков – это применение их без необходимости, в течение слишком короткого промежутка времени, в слишком малых дозах, а главное применение против за-

болевания, которое данный препарат не лечит.

Основные факты об устойчивости к антибактериальным лекарственным средствам.

- Устойчивость к антибиотикам – одна из наиболее серьезных угроз для здоровья человечества, продовольственной безопасности и развития.

- Устойчивость к антибиотикам может затронуть любого человека, в любом возрасте и в любой стране.



- Устойчивость к антибиотикам – естественное явление, однако неправильное использование антибиотиков людьми и их неправильное введение животным ускоряет этот процесс.

- Все больше инфекционных заболеваний (например, пневмонию, туберкулез, сальмонеллез) становится труднее лечить из-за снижения эффективности антибиотиков.

- Следствием устойчивости к антибиотикам являются более продолжительные госпитализации, рост медицинских расходов и смертности.

Что каждый может сделать для предотвращения распространения устойчивости к антибиотикам?

- применять антибиотики только по назначению врача;

- не используйте антибиотики без необходимости, в том числе в профилактических целях;

- принимайте антибиотики в правильной дозе и в течение необходимого периода времени, несмотря на улучшение самочувствия;

- применяйте меры профилактического характера (например, проводить вакцинацию) для уменьшения риска заболеть

Каждый из нас может внести свой вклад в снижение резистентности к антибиотикам. И желательно, чтобы правила, описанные выше, действовали не только эту неделю, а постоянно. От этого зависит жизнь и здоровье всего человечества.

Помощник врача-гигиениста

Елена Зверко

17 НОЯБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ

17 ноября в мире отмечается Международный день недоношенных детей (World Prematurity Day). Он был учрежден в 2009 году по инициативе Европейского фонда по уходу за новорожденными детьми (European Foundation for the Care of Newborn Infants, EFCNI).

Идея учреждения Дня недоношенных детей привлекла возможностью публично и широко заявить о существующей проблеме в обществе, о необходимости решения насущных задач, с которыми сталкиваются врачи и семьи с недоношенными детьми, помочь найти им поддержку и понимание. Ведь недоношенность — проблема, с которой семьи и общество сталкиваются независимо от благосостояния и уровня развития. Впервые празднование Международного дня недоношенных детей состоялось в 2009 году — в этот

день в Вене на площади Святого Михаила профессор университетской клиники Арнольд Поллак и Ангелика Бергер запустили в небо одновременно 500 белых шаров — соответственно числу недоно-

шенных детей, которые родились в Вене в течение года. В 2010 году этот день был широко отпразднован уже в 12 европейских странах. Многие выдающиеся люди родились недоношенными и добились невероятных успехов.



шенных детей, которые родились в Вене в течение года. В 2010 году этот день был широко отпразднован уже в 12 европейских странах. Многие выдающиеся люди родились недоношенными и добились невероятных успехов.

День недоношенных детей становится популярным ежегодным событием во многих странах. Среди мероприятий, посвященных Дню, — телевизионные передачи и интервью, благотворитель-

ные концерты и приемы, публикации в прессе и интернете, различные акции и мероприятия, которые организуются как органами власти и здравоохранения различных стран, так и общественными организациями. Главное, что цель всех этих мероприятий одна — информирование общества об опасности и последствиях преждевременных родов, а также о профилактике и необходимости сохранения полного срока беременности.

Недоношенным считается ребенок, родившийся в сроке гестации менее 37 полных недель беременности (до 260 дня) и менее недель с массой менее 2500 г и менее и длиной 45 см и менее.

Исходя из гестационного возраста выделяют 4 степени недоношенности:

- 1- 35 – 37 недель
- 2- 32 – 34 недели
- 3- 29 – 31 недели
- 4- 28 и менее недель

Причины роста количества преждевременных родов обусловлены одной и той же совокупностью различных факторов практически повсеместно:

- Социально-биологические факторы предполагают слишком раннюю или позднюю беременность (возраст родителей меньше 16-18 или больше 40-45 лет), наличие вредных привычек у женщины, плохие бытовые условия, наличие профессиональных вредностей. Кроме того, риск рождения недоношенного младенца выше у тех девушек, которые не наблюдаются в женской консультации в период беременности.

- Неблагополучный акушерско-гинекологический анамнез и патологическое течение настоящей или прошлой беременности. Сюда относят аборт в анамнезе, выкидыши, многоплодие, отслойка плаценты и др. Высокие риски преждевременных родов могут быть у женщин, у которых интервал между родами составляет менее двух лет.

- Хронические экстрагенитальные заболевания матери – гипертоническая болезнь, эндокринные нарушения, хронические инфекции.

Для родившихся раньше срока ребятшек характерно:

- непропорциональность телосложения: конечности относительно длиннее туловища, головка занимает 1/3 часть от длины тела;
- выраженное преобладание мозговой части черепа над лицевой;
- кожа красного цвета, тонкая, морщинистая;
- подкожно-жировой слой не развит;
- ушные раковины мягкие, бесформенные, тесно прижаты к голове;
- ногти на пальцах рук и ног тонкие, не достигают краев ногтевого ложа;
- слабые рефлексы и малый размер родничка зачастую при открытых

черепных швах.

Дети, рождённые недоношенными, нуждаются в организации особого ухода. Их поэтапное выхаживание осуществляется специалистами неонатологами и педиатрами сначала в родильном доме, за-



тем в детской больнице и поликлинике. Выхаживание недоношенного ребенка — очень сложный процесс: круглосуточное наблюдение, контроль температуры и влажности в

Доношенным считается ребенок, родившийся при сроке беременности от 37 до 42 недель (между 260 и 294 днями беременности)

За год на планете около 15 миллионов детей рождаются недоношенными, это в среднем это каждый 10-й новорожденный ребенок. 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. По статистике, преждевременные роды являются причиной почти половины всех случаев смерти новорожденных детей в мире.

В последние годы отмечается стабильный рост рождения детей раньше срока. Как известно, все новорожденные дети уязвимы, но преждевременные роды особенно, а проблема преждевременных родов остается одной из проблем, недооцениваемых обществом. Врачи стремятся привлечь внимание к этой проблеме.

Стоит отметить, что рост числа случаев преждевременных родов обусловлен несколькими факторами. Прежде всего это — более поздний возраст рожавших женщин, широкое использование лекарств от бесплодия, необоснованное преждевременное проведение стимуляции родов и кесарева сечения. Для выхаживания детей, получивших жизнь в результате таких родов, требуется наиболее высокотехнологичный интенсивный уход. Но не только...

Ведь рождение недоношенного ребенка — это и серьезный стресс для родителей, которые нуждаются не только в качественном лечении их малышей и материальной поддержке, но и в психологической помощи. А знания о том, что недоношенность — не приговор, и что огромное количество недоношенных новорожденных выросли не только здоровыми и полноценными, но и выдающимися людьми, очень важны.

Медицинские и экономические вопросы выхаживания недоношенных детей успешно решаются, в разных регионах страны уже открыто более 20 перинатальных центров, которые оказывают всю необходимую помощь женщинам в вынашивании ребенка, а затем и выхаживают детей весом от 500 граммов. Смертность недоношенных детей уменьшилась в 3-4 раза, и значительно выросла выживаемость глубоко недоношенных детей — с массой тела до 1 килограмма.

При соблюдении правильного ухода в большинстве случаев недоношенные младенцы в будущем хорошо развиваются и впоследствии ничем не отличаются от своих сверстников.

*Помощник врача-гигиениста
Андрей Войшник*

19 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Вред курения

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений: из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов и радиоактивные вещества. Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает

спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей.

Вред курения еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма. Во всем мире никотин относится к разрешенному наркотику, от него так же как от героина и других тяжелых наркотиков развивается зависимость, но коварство его в том, что это происходит

незаметно и относительно длительно..

Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит и болезни сердца. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10,

20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 15 лет своей жизни.

Курение наносит страшный вред. Так курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков — полпачки.

Для женщины курение особенно вредно. Так при первой затяжке першит в горле, увеличивается частота сердечных сокращений, появляется противный привкус во рту, появляется кашель, головокружение, тошнота и возможна рвота. Все это проявление защитных реакций организма. Но курильщица, которая следует «новой моде» активно подавляет



защитные функции организма и продолжает делать затяжки. С каждой новой затяжкой организм сдаётся и получает отравление, защитные реакции угасают и курильщица не чувствует дискомфорта. С каждой новой пачкой, курильщица все больше подсаживается на никотин. Молодая девушка не может не замечать, что у неё появляется кашель (особенно по утрам), появляется осиплость голо-

са, запах изо рта, кожа становится дряблой, желтеют зубы и вообще девушка выглядит старше своих сверстниц, тем не менее она продолжает курить, хотя и пытается уменьшить вред от курения, переходя на легкие и «женские» (тонкие) сигареты. Но никотиновая зависимость уже сформирована, и организм начинает требовать свою дозу никотина, и девушке приходится вместо одной обычной пачки выкуривать 2 «женских» пачки, чтобы получить свою дозу никотина.

Из сказанного очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими. Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Помните. Ваше здоровье в ваших руках.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!

ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕЛЬЗЯ

повторно использовать маску

КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА 2019- nCoV



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

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Воронovo, 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: Ёдчик В.А.