

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 07.12.2020

№ 12 (56)

ВИЧ/СПИД: ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) - один из самых опасных для человека вирусов. Он поражает иммунную систему, основная задача которой - защищать наш организм от инфекций.

Через несколько недель после инфицирования развивается симптоматика болезни - повышается температура, увеличиваются лимфатические узлы, появляются боль в горле, красные пятна на коже, диарея. Непонятное недомогание быстро проходит, а иногда слабо выраженные признаки болезни и вовсе остаются незамеченными. Несколько лет вирус ведет «тихую» жизнь, не «досаждая» человеку. Внешне ВИЧ-инфекция может проявляться только увеличением лимфатических узлов.

Что такое СПИД?

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) - это конечная и самая тяжелая стадия развития ВИЧ-инфекции. Разрушительное влияние ВИЧ приводит к тому, что любые инфекции, вирусы и болезни больше не встречают «отпора» на своем пути, и организм уже не в силах бороться с ними. У больного СПИДом развивается множество тяжелых болезней, от которых он в конечном итоге погибает.

Существует ли лекарство от СПИДа?

Средняя продолжительность жизни ВИЧ-инфицированного, при отсутствии лечения, составляет 5-10 лет. И хотя вакцина против ВИЧ и СПИДа пока не найдена, исследования в этом направлении проводятся. Уже сейчас существуют лекарственные препараты, которые подавляют размножение вируса, не дают болезни прогрессировать и не допускают перехода ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа. Многие больные, начавшие лечение 15 назад, когда были открыты эти препараты, и сегодня чувствуют себя вполне работоспособными. Лечащие врачи дают весьма оптимистичные прогнозы по поводу продолжительности их жизни.

Кто подвержен риску ВИЧ-инфи-

цирования?

В обществе распространено мнение, что основные «поставщики» ВИЧ - это люди, практикующие рискованный образ



жизни: мужчины с нетрадиционной сексуальной ориентацией, потребители инъекционных наркотиков, лица, ведущие беспорядочную половую жизнь. Однако за последние годы «лицо» ВИЧ-инфекции сильно изменилось. Во всем мире, в том числе и в нашей стране, преобладающим стал гетеросексуальный путь передачи ВИЧ. Угрожающе быстро растет количество ВИЧ-инфицированных женщин. Как следствие - увеличение числа детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями.

Как передается ВИЧ-инфекция?

У ВИЧ-инфицированного человека концентрация вируса наиболее высока в крови, сперме, вагинальном секрете и грудном молоке. *Поэтому ВИЧ-инфекцией можно заразиться:*

- при половых контактах без использования презерватива;
- при использовании шприца (иглы, растворы), которым пользовался ВИЧ-инфицированный;
- при переливании заражённой крови;
- при родах - ребёнок может заразиться от матери;
- при кормлении ребенка грудью, если мать - носитель вируса.

В слезах, слюне, поте, моче, рвотных массах, выделениях из носа ВИЧ содержится в очень низкой, недостаточной для заражения концентрации.

Как не передается ВИЧ-инфекция?

- *через дверные ручки, поручни и перила в общественном транспорте;*
- *с укусами животных и насекомых;*
- *при рукопожатиях, объятиях и поцелуях, кашле, чихании (слюна, пот, моча неопасны для заражения, если в них нет видимой крови);*
- *через пот или слезы;*
- *через пищевые продукты и деньги;*
- *при пользовании общими личными вещами, предметами домашнего обихода, игрушками, постельным бельем, туалетом, ванной, душем, бассейном, столовыми приборами и посудой, питьевыми фонтанчиками, спортивным инвентарем;*
- *если находиться с ВИЧ-инфицированным в водном помещении.*

Как обнаруживается ВИЧ?

Присутствие вируса обнаруживается только по результатам анализа крови. Для проведения тестирования можно обратиться в любую организацию здравоохранения, где есть процедурный кабинет. Обследование на ВИЧ проводится на основе добровольности, анонимности и конфиденциальности. Если тест отрицательный, это значит, что Вы не инфицированы, либо организм не выработал достаточное количество антител, которое можно определить. Для выработки антител нужно время - около 3 месяцев (иногда до 6 месяцев). Положительный результат тестирования на ВИЧ означает, что Вы инфицированы, поэтому необходимо обратиться к врачу для консультации о подтверждении наличия ВИЧ-инфекции.

Как избежать заражения ВИЧ?

Несмотря на все большее распространение ВИЧ-инфекции, заражения можно избежать. *Чтобы предохранить себя от*

заболевания, необходимо:

пользоваться презервативами при половых контактах;

пользоваться личными или одноразовыми инструментами при маникюре, по всем медицинским и косметическим проблемам обращаться в специализированные учреждения, где соблюдаются все нормы и требования санитарно-противоэпидемиологического режима.

отказаться от употребления наркотиков;

Вероятность рождения здоровых детей у ВИЧ-инфицированных матерей

значительно возрастает, если во время беременности женщины проходят лечение.

Зачем нужно знать, есть ли у человека ВИЧ?

Чтобы снять тревогу после ситуации, опасной в плане заражения ВИЧ;

Чтобы не заразить близких и любимых Вам людей;

Чтобы быть более внимательным к своему здоровью, так как любое заболевание на фоне ВИЧ-инфекции протекает тяжелее и требует специального лечения.

Особенно это относится к инфекциям,

передающимся половым путем, вирусным гепатитам, туберкулезу и другим заболеваниям;

Раннее выявление ВИЧ-инфекции позволяет своевременно начать лечение и значительно улучшить прогноз жизни ВИЧ-инфицированного человека.

ВИЧ очень опасен, но его можно избежать!!!

Врач-эпидемиолог

Галина Белоус

3 ДЕКАБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ИНВАЛИДОВ

Генеральной Ассамблеей ООН в 1992 году день **3 декабря провозглашен Международным днём инвалидов**. Указом Президента Республики Беларусь в нашей стране этот день объявлен Днем инвалидов Республики Беларусь. Люди с инвалидностью заслуживают не сочувствия, а, прежде всего обеспечения их прав на достойную жизнь, труд и отдых.

Промежуток с 1983 по 1992 год был назван Организацией Объединенных Наций (ООН) Десятилетием инвалидов. Целями такого масштабного по времени проекта было повышение информированности и принятия мер в целях улучшения положения инвалидов и обеспечения для них равных возможностей. Указом Президента Республики Беларусь в нашей стране этот день объявлен Днем инвалидов Республики Беларусь.

В Республике Беларусь люди с инвалидностью в обладают всей полнотой политических, социально-экономических и личных прав и свобод, закрепленных в Конституции Республики Беларусь и иных актах законодательства. Люди с инвалидностью имеют неотъемлемое право на уважение их человеческого достоинства. Дискриминация инвалидов запрещается и преследуется по закону.

Инвалидность – социальная недостаточность, обусловленная нарушением здоровья (заболеванием, травмой, анатомическим дефектом) со стойким расстройством функций организма, приводящим к ограничению жизнедеятельности и необходимости социальной защиты.

День инвалидов создан ООН для того, чтобы способствовать интеграции людей с ограниченными возможностями в общество. Зачастую люди с инвалид-

ностью, стараясь доказать свою успешность, добиваются высоких результатов – Бетховен, Бах, Франклин Рузвельт, Андреа Бочелли, Стиви Уандер, Ник Вуйчич, гений двух веков (XX и XXI) инвалид-колясочник профессор Стивен Хокинг – обладатель двенадцати почетных ученых званий, лауреат большого количества различных премий, член Королевского Научного Общества и Национальной Академии Наук США и многие другие.

Республика Беларусь подписала Конвенцию о правах инвалидов в 2015 году. Важным шагом к защите прав людей с инвалидностью стала последующая ратификация Конвенции о правах инвалидов. Ее целью является поощрение, защита и обеспечение полного и равного осуществления всеми инвалидами всех прав человека и основных свобод, а также поощрение уважения присущего им достоинства.

Национальным планом действий по



реализации в Республике Беларусь положений Конвенции о правах инвалидов на 2017–2025 годы предусмотрена необходимость проведения широкомасштабных мероприятий по преодолению дискриминации и развитию толерантного отношения к людям с инвалидностью.

День инвалидов создан ООН для того, чтобы способствовать интеграции людей с ограниченными возможностями в общество. Зачастую инвалиды, стараясь доказать свою успешность, добиваются большего, чем обычные люди.

Люди с инвалидностью ограничены

физически, но они безграничны в своих способностях, талантах и стремлении к самовыражению. Благодаря огромной силе духа и воли, эти люди добиваются успехов в самых разнообразных сферах: науке, бизнесе, художественном творчестве, искусстве, спорте.

Среди них много тех, чья жажда жизни, удивительное мужество и даже героизм просто поражают. Они не хотят ощущать себя ущербными из-за своих ограниченных возможностей здоровья, они ищут единомышленников, пишут книги, проводят соревнования, достигая высочайших результатов, демонстрируют поразительную силу духа, поднимаясь на горные вершины даже в инвалидных колясках и устраивая заплывы, будучи без ног.

Так поможем же этим людям осуществить свою мечту! Не забывайте про тех, кто нас окружает, кто нуждается в нашем внимании и заботе. В этот день присоединяемся ко всем неравнодушным людям и всем людям с ограниченными возможностями и тем, кто их поддерживает, сил здоровья, средств, успеха и огромного терпения.

В данный момент времени в мире наблюдается максимальная интеграция этой категории граждан в жизнь общества на условиях равноправия. К сожалению, жизнь инвалидов продолжает оставаться очень трудной. Но люди с ограниченными возможностями не просят проявлять к ним жалость, они сильные, умные, независимые, выносливые и считают себя равноправными членами общества, хотя и нуждаются иногда в помощи окружающих людей. Но, существует золотое правило: прежде, чем сделать что-либо для такого человека, нужно спросить, нуждается ли он в вашей помощи. Так проявляется уважение к его личной свободе.

Помощник врача-гигиениста

Андрей Войшинис

15 ДЕКАБРЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

Травматизм является серьезной проблемой для разных стран мира, в том числе и для Республики Беларусь. Ежегодно в мире от различных травм погибает 5 млн. человек - это почти 9% от общего числа смертей.

Травматизм населения – одна из важнейших проблем общественного здоровья и здравоохранения, актуальность которой определяется не только медицинскими, а и социально-экономическими аспектами, которые обусловлены последствиями травм, нередко стойкой утратой трудоспособности и даже инвалидностью, а также высоким уровнем смертности от внешних причин.

Травматизм – это показатель первичной заболеваемости, который характеризуется совокупностью травм, полученных при определенных обстоятельствах у одинаковых групп населения за определенный отрезок времени (месяц, квартал, год и т.п.). Наибольший его уровень отмечается у мужчин в возрасте 20-49 лет, у женщин – 30-59 лет, и у мужчин он выше во всех возрастных группах.

Повреждением, или травмой, принято называть последствие воздействия на человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов. В зависимости от характера травмируемой ткани различают кожные, подкожные и полостные повреждения. Травмы могут быть одиночными, множественными, сочетанными и комбинированными. Травмы тканей и органов бывают открытые, с нарушением целостности кожи и слизистых оболочек, и закрытые без повреждения наружных покровов.

В зависимости от места получения травм различают несколько видов травматизма:

- производственный;
- непроизводственный или бытовой;
- детский травматизм;
- дорожно-транспортный травматизм.

Производственный травматизм – это травмы, полученные работниками на производстве и вызванные, как правило, несоблюдением требований охраны труда.

Для снижения производственного травматизма необходимо строго соблюдать правила охраны труда, рабочие должны обеспечиваться исправными средствами индивидуальной защиты и спецодеждой. Для оказания первой медицинской помощи должны быть в наличии аптечки с набором медикаментов, перевязочного материала, шин и др. Все

вновь принимаемые на работу проходят медицинский осмотр и обязательный инструктаж по охране труда. Повышение компетентности и пополнение знаний в этой области и их проверка должны быть постоянными.

На *бытовом травматизме*, как правило, приходится основной удельный вес всех травм. Ведущей причиной этих травм (около трети случаев) является выполнение домашней работы: уборка и ремонт помещений, приготовление пищи и т. д. В последнее время все чаще стали отмечаться травмы, полученные на даче, приусадебном участке. Среди бытовых травм преобладают ушибы, ранения, ожоги и др. Наиболее часто повреждается кисть. Около четверти бытовых травм возникает при падении во дворе и квартире и т.д.

В целом профилактика бытовых травм включает: улучшение условий быта; организацию досуга и проведение разнообразных культурно-массовых мероприятий; антиалкогольную пропаганду; пропаганду здорового образа жизни и быта; расширение коммунальных услуг населению; организацию местных комиссий по борьбе с бытовым травматизмом; широкое привлечение общественности.



Реже травмы получают в различных бытовых конфликтах. В их возникновении значительная роль принадлежит алкогольному опьянению, особенно в праздничные и выходные дни. Бытовые травмы у мужчин встречаются в 3-4 раза чаще, чем у женщин, причем у лиц 18-25 лет они возникают в 4-5 раз чаще, чем у людей 45-50 лет.

Дорожно-транспортный травматизм является одной из ведущих причин непосредственной гибели людей от травм вследствие дорожно-транспортных происшествий. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире погибает более миллиона человек, а от 20 до 50 млн. получают травмы или

становятся инвалидами. Страны, имеющие успехи в снижении смертности в результате ДТП, достигли этого благодаря улучшению законодательства, повышению безопасности дорог и транспортных средств, соблюдению правил дорожного движения. Из числа пострадавших в ДТП около 70% нуждаются в стационарном лечении, а летальность составляет 15-20%, причем в 50-55% случаев смерть наступает на месте происшествия, в 2,5% случаев – в процессе транспортировки, в 6% случаев – в приемных отделениях и в 30-40% случаев – в других отделениях стационаров. Особо следует отметить высокую частоту травм головы – до 50% у пострадавших.

Особую тревогу вызывает детский травматизм. Дети получают тяжелые травмы, увечья и даже гибнут, будучи дома, играя во дворе, на стадионах, в школах, дорожно-транспортных происшествиях. Любознательность и стремление активно познавать окружающий мир при недостаточной силе «тормозных» процессов, отсутствие должного самоконтроля, жизненного опыта приводят к несчастным случаям.

Основными видами травм, которые дети могут получить дома, и их причинами являются: ожоги от горячей плиты, посуды, пищи, кипятка, пара, утюга, электроприборов и даже открытого огня; падение с кровати, окна, стола и ступенек; удушье от мелких предметов; отравление бытовыми химическими веществами; поражение электрическим током от неисправных электроприборов, обнаженных проводов, от втыкания игл, ножей и других металлических предметов в розетки и настенную проводку.

Существует множество данных, свидетельствующих о том, что путь вперед лежит через принятие комплекса различных подходов и конкретных мер: изменение окружающей среды, проектирование и производство безопасной продукции, принятие законодательства, требующего осуществлять эти изменения, просвещение.

Лучшая профилактика травм - это осторожность и осмотрительность. Предупредить травму проще, чем обеспечить восстановление своего здоровья.

Будьте внимательны и осторожны!

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

БОТУЛИЗМ. МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Ботулизм – это пищевое отравление, возникающее при употреблении в пищу продуктов, содержащих яд (токсин) бактерий *Clostridium botulinum*. Микробы ботулизма широко распространены в природе и в окружающей среде в виде – спор. Споры, длительное время сохраняются во внешней среде, устойчивы к замораживанию и высушиванию. Попадая на фрукты и овощи, пищевые продукты, корм для скота или в кишечник организма, (например, рыб), споры прорастают в вегетативную форму при отсутствии кислорода, и образуют токсин.

Необходимо помнить:

главную опасность представляют банки и консервы с вздутой крышкой;

наиболее часто регистрируемые отравления связаны с употреблением консервированных грибов, копченной и вяленой рыбы, мясных и колбасных изделий, бобовых консервов;

отравления чаще возникают при употреблении консервированных продуктов, приготовленных в домашних условиях;

продукты, в которых присутствует ботулинический токсин, не изменяют ни цвета, ни запаха, ни вкуса, что делает ботулизм очень опасным и коварным заболеванием;

вероятность заразиться этим заболеванием присутствует и при употреблении пищевых товаров, приобретенных на рынках или в магазинах.

Основные меры по профилактике ботулизма направлены на предупреждение проникновения возбудителя в пищевое сырье, предотвращение прорастания спорных форм, размножения вегетативных бактерий и формирования токсина в готовом продукте.

Правила домашнего консервирования овощей и фруктов Консервированные овощи и фрукты являются самой распространенной причиной заражения ботулизмом. При отсутствии возможности использовать автоклав, чтобы предотвратить вероятность инфицирования, необходимо соблюдать строгие правила на всех этапах приготовления домашних закруток.

Возбудитель ботулизма обитает в почве, поэтому при сборе растительной продукции необходимо тщательно очищать ее от земли. Грибы не следует собирать вместе с грибницей (корневищем из тонких нитей, которое располагается над землей), так как именно в ней чаще всего обитают возбудители ботулизма. Соби-

рать грибы и другие подобные продукты рекомендуется в плетеную корзину или другую тару с отверстиями, через которые земля просыплется наружу. Собранную продукцию нужно тщательно перебрать, очистить от травинки, листьев, фрагментов почвы. Экземпляры с признаками порчи и гнили следует выбросить. Отобранные необходимо тщательно промыть несколько раз в проточной воде. У всех видов грибов рекомендуется снимать верхнюю кожицу со шляпки.

Выбор рецепта для консервирования

При консервировании овощей необходимо обязательно использовать кислоту (уксусную или лимонную), так как в



кислой среде ботулотоксин гибнет. Торгозит рост микробов и формирование токсина сахар при концентрации не менее 10%. Наиболее предпочтительным методом заготовления впрок овощей являются такие методы как заквашивание и засолка в больших емкостях. Данные методы предполагают контакт продукции с воздухом, что препятствует переходу спор бактерий в активную форму и выработке токсина.

Заготовка впрок мясной и рыбной продукции

В целях профилактики ботулизма не рекомендуется в домашних условиях заготавливать впрок любую рыбную или мясную продукцию. Наиболее приемлемым (но не исключаяющим полностью вероятность заражения) методом приготовления мяса и рыбы является засолка. Выбирать для соления следует качественное мясо и рыбу, особое внимание надо уделять чистоте продукта, в том числе на загрязнение продукта содержимым кишечника. Концентрация соли в рассоле должна составлять не менее 18 %, а температура рассола должна быть не выше 5 градусов, время выдерж-

ки в рассоле 7 – 10 дней в таре, которая не препятствует доступу воздуха.

Хранение и употребление домашней консервации

Бактерия ботулизма переходит в активную форму при температуре от 22 до 370С. Поэтому хранить домашние консервы любого вида необходимо при низком температурном режиме. Оптимальным местом является погреб или нижние полки холодильника. Перед употреблением содержимое банки с домашней консервацией следует переложить в сковороду и прогреть на протяжении 15–20 минут, доведя до кипения. Также прогреть можно неоткрытую банку, поместив ее в емкость с водой. Это не

позволит разрушить споры, но нейтрализует токсин, если он присутствует в продукте.

Убивает ли кипячение ботулизм?

В продуктах питания бактерия ботулизма может быть представлена в двух формах – споровой и вегетативной. Чтобы нейтрализовать вегетативную форму, продукт необходимо подвергнуть получасовому нагреванию, выдерживая отметку в 800С. При достижении фазы кипения вегетативная бактерия ботулизма погибает спустя 5 минут. Эти же условия разрушают уже сформировавшийся токсин. Споровая разновидность возбудителей ботулизма отличается высокой устойчивостью к нагреванию. Споры погибают в том случае, если температура окружающей среды доходит до 120 0С, и этот режим выдерживается не менее чем полчаса. Следует отметить, что такие условия могут быть организованы в автоклаве. В этом устройстве под давлением создается необходимая температурная среда, которая позволяет убить все формы бактерий и выработанный токсин. Поэтому при отсутствии возможности использовать автоклав не рекомендуется заготавливать впрок растительную и животную продукцию методом варки или тушения. Оптимальным (но небезопасным) методом приготовления продуктов с длительным сроком хранения является маринование, квашение и засолка.

Помощник врача-гигиениста

Елена Зверко

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: Ёдчик В.А.

Тираж 200 экз.