

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 06.12.2021

№ 12 (68)

## ВОПРОСЫ ПРО ВИЧ

Несмотря на достигнутые результаты ученых в области развития антиретровирусной терапии ВИЧ-инфекция до сих пор остается серьезным заболеванием, которое наносит существенный урон здоровью человека.

### ЧЕМ ОПАСНО ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Разрушением иммунной системы. **ВИЧ-инфекция - болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).** Он подавляет иммунитет и лишает его возможности сопротивляться другим инфекциям, в том числе тем, с которыми обычно справляется здоровый организм.

**СПИД (синдром приобретённого иммунодефицита) - последняя стадия ВИЧ-инфекции.** Это состояние развивается у человека на фоне тяжёлого иммунодефицита. При СПИДе

иммунитет ослабевает настолько, что любое сопутствующее заболевание может привести к летальному исходу.

### КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

В больших концентрациях вирус содержится в крови, сперме, вагинальном секрете и грудном молоке — при контакте этих жидкостей с кровью или слизистыми оболочками возможна передача вируса.

### ТРИ ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ:

- половой путь при гомо- и гетеросексуальных незащищённых контактах;
- парентеральный путь (через кровь);
- вертикальный путь — от ВИЧ-инфицированной матери ребёнку.

### ЗАРАЗИТЬСЯ ВИЧ НЕВОЗМОЖНО:

- при использовании общей посуды, туалета, душа или постельного белья;
- при объятиях, поцелуях, рукопожатиях;
- через пот и слёзы;
- при кашле и чихании;

- через укусы насекомых.

### КАК ЧАСТО НАДО ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ВИЧ?

Обследуйтесь на ВИЧ ежегодно.

### МОЖНО ЛИ ПОЛНОСТЬЮ ВЫЛЕЧИТЬСЯ ОТ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

Нет, но её можно контролировать с помощью антиретровирусной терапии (АРВТ). Лечение замедляет развитие



ВИЧ-инфекции и её переход в стадию СПИДа, снижая концентрацию вируса в крови до неопределяемого уровня.

### Как уберечь себя от заражения ВИЧ?

**Совет первый** — никогда не употреблять наркотики и остерегаться половых контактов с людьми, употребляющими наркотики. Среди потребителей инъекционных наркотиков немало инфицированных вирусами гепатитов В и С, ВИЧ.

**Совет второй** — верность половых партнёров друг другу. Ведь иногда достаточно и одного полового акта «на стороне», чтобы заразиться ВИЧ и другими инфекциями, передающимися половым путём.

**Совет третий** — если вы сомневаетесь в здоровье и поведении своего партнёра — обязательно используйте барьерные средства защиты, такие как презервативы и пройдите вместе с партнёром тест на ВИЧ.

### Экспресс-тесты: можно ли доверять?

По статистике 30% от общего числа больных ВИЧ в нашей стране даже не догадываются о том, что у них есть это

заболевание. А это значит, что они очень рискуют запустить болезнь и перевести её в стадию СПИДа.

**Как же этого избежать?** Очень просто — надо хотя бы раз в год проводить тестирование на ВИЧ. Достаточно сдать тест на ВИЧ в любой организации здравоохранения, где есть процедурный кабинет (сдать тест на ВИЧ возможно на анонимной основе) и быть уверенным в своем статусе. Можно также использовать экспресс-тесты на ВИЧ.

**Существуют 2 вида экспресс-тестов:** по образцу слюны и по образцу крови.

Самым популярным экспресс-тестом является тест по образцу слюны. Он представляет собой устройство, которое можно применить лишь один раз. Для определения наличия вируса иммунодефицита человека, необходимо собрать околодесную жидкость — слюну. Результат будет готов уже через 20 минут. Тест определяет наличие в организме ВИЧ 1 и 2 типов. Точность теста достаточно высока, по некоторым данным она приближается к 99%. Однако, если тест дал положительный результат, не нужно бить в набат и ставить себе окончательный диагноз.

**Экспресс-тесты по слюне можно проводить и в домашних условиях, если на это есть серьезные причины.** Нужно помнить о том, что для повышения точности тестирования нужно соблюдать меры предосторожности и дезинфекции, четко следовать инструкции. Ну а если эту инструкцию прочитать полностью, то можно увидеть там информацию о том, что для подтверждения результатов экспресс-тестов нужно пройти повторное тестирование в поликлинике. Об этом не стоит забывать, чтобы иметь 100% результат и быть уверенным в своем статусе.

Врач-эпидемиолог  
Галина Белоус

## 15 ДЕКАБРЯ - ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА

**Проблема травматизма на сегодняшний день остается одной из самых острых проблем в современном обществе.** В развитых странах травматизм является третьей по распространенности причиной гибели людей, причем чаще всего гибнут люди наиболее молодого трудоспособного возраста. Среди мужчин в возрасте 1-45 лет смертность от травм занимает 1 место.

**В Республике Беларусь ежегодно более 75000 человек получают травмы при различных обстоятельствах, 20% из них — дети.**

Основными видами травматизма на сегодняшний день являются производ-



ственный, бытовой и уличный.

### Производственный травматизм

Любое производство-зона повышенной опасности. Буквально любой объект, будь то инструмент, оборудование, готовая продукция или сырье, элементы интерьера производственного помещения, даже лужа скользкой технической жидкости на полу может привести к производственной травме. Чаще всего к производственным травмам приводит невнимательность и несоблюдение правил техники безопасности.

### Как уберечь себя от травм на производстве?

- Соблюдайте технику безопасности.
- Обязательно тщательно проверяйте оборудование и инструменты перед использованием.
- Своевременно удаляйте скопившиеся отходы производства, а также готовую продукцию из рабочей зоны.
- Не разливайте на пол или рабочие поверхности технические жидкости, особенно агрессивные или скользкие, а в случае разлива немедленно удаляйте.
- Старайтесь не загромождать прохо-

ды различными посторонними предметами, избегайте прохода через них, а если есть необходимость пройти — делайте это максимально осторожно.

-Используйте средства индивидуальной защиты. Они дадут Вам некоторую защиту как от производственных травм, так и от воздействия вредных производственных факторов.

### Бытовой травматизм

Наиболее распространенный вид травматизма. Любое неосторожное движение даже при выполнении привычных стереотипных действий может повлечь за собой ушибы, порезы, ссадины, растяжения, вывихи и даже переломы. Особенно актуальна проблема травматизма в семьях, где есть маленькие дети.

### Как же защититься от бытового травматизма?

- Следите за исправностью всего домашнего оборудования, соблюдайте инструкции его по эксплуатации;
- Следите за тем, чтобы полы в комнатах не были скользкими;
- Ведите здоровый образ жизни, не злоупотребляйте алкоголем.

### А что делать, если у Вас в семье маленький ребенок?

- Для защиты от падений — не разрешайте детям играть в опасных местах, установите ограждения на окнах и балконах.
- Для защиты от ожогов — не подпускайте детей к открытому огню, раскаленным предметам, храните зажигалки и спички в недоступных местах.
- Для защиты от порезов — любые острые и режущие предметы держите в недоступном для детей месте, научите детей не трогать разбитые стекла.
- Для предотвращения поражений электрическим током — научите детей не трогать розетки, оборудуйте розетки специальными приспособлениями, которые усложнят или заблокируют доступ ребенку.
- Для защиты от отравлений — храните все лекарства, технические жидкости, средства для уборки и стирки в недоступном для детей месте.
- И самое главное — следите за своим

ребенком и будьте внимательны сами!

### Уличный травматизм

Ввиду большой частоты уличных травм, их тяжести и опасности, профилактике уличного травматизма необходимо уделить особое внимание.

Особо опасна улица зимой. По утрам и уже ранним вечером уже темно, как ночью, а значит, ориентироваться в пространстве, особенно на плохо освещенных улицах, становится труднее. Во время оттепели с крыш зданий могут сходить снежные массы и падать сосульки.

Если Вы поскользнулись и упали на улице, в первую очередь, оцените свое состояние. Если Вы чувствуете резкую боль и нарастающий отек в области удара, а также укорочение поврежденной конечности и невозможность двигать ей, скорее всего, у Вас перелом или вывих.

### Как же защититься от уличного травматизма?

- Если Вам приходится идти в темное время суток по неосвещенной местности, по возможности постарайтесь подсветить себе дорогу фонариком, чтобы не споткнуться о невидимую для Вас преграду.
- Соблюдайте правила дорожного движения.
- Желательно не появляться на улице в состоянии сильного алкогольного опьянения, ведь при этом ваша внимательность и концентрация существенно снижается, а Ваш контроль над движениями усложняется.
- Старайтесь не ходить в местах, где ведется строительство или дорожные работы.
- Не забывайте следить за своими детьми!
- Зимой необходимо быть особенно внимательным. По возможности, старайтесь ходить только по посыпанным песком дорожкам.

-Рекомендуется также ходить на расстоянии от домов и строений, особенно во время оттепели.

-Женщинам на время гололеда рекомендуется отказаться от обуви на высоких и тонких каблуках. На такое время наилучшая обувь — это та, которая имеет рифленую подошву.

### Берегите себя!

*Врач-гигиенист  
Анна Сухолет*

## ПРОФИЛАКТИКА COVID-19 В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Однако, в настоящее время, такое активное общение при несоблюдении определенных условий несет в себе реальную угрозу распространения инфек-

ционных заболеваний, в том числе и COVID-19.

Конечно, родители переживают за здоровье своих детей. В настоящее вре-

мя эпидемиологическая ситуация такова, что ежедневно регистрируется большое количество случаев COVID-19. Также изменились некоторые характеристики



возбудителя. Новый вариант вируса обладает значительно большей способностью к заражению, в структуре заболевших увеличивается удельный вес населения более молодого возраста, более ярко заболевание проявляется у детей.

Давать какие-либо прогнозы по поводу уровня заболеваемости на протяжении учебного года достаточно сложно. Единственное, что можно сказать с уверенностью, образовательный процесс в учреждениях образования должен и может быть безопасным.

*Важно также понимать, что система обеспечения эпидемиологической безопасности образовательного процесса не может быть сведена только к учреждениям образования.* Это многоуровневая комплексная система, включающая в себя охват профилактическими прививками работников, наличие в достаточном количестве средств профилактики (средства защиты, дезинфекционные препараты, средства гигиены для детей и работников и т.д.), а также планирование образовательного процесса, организацию занятий, питания, отдыха детей и обеспечение контроля за соблюдением санитарно-противоэпидемических мероприятий.



**Министерством здравоохранения, Министерством образования, республиканским центром по оздоровлению и санаторно-курортному лечению населения перед началом учебного года были разработаны рекомендации по организации образовательного процесса в условиях рас-**

**пространения COVID-19.** В каждом учреждении образования разработан план организационных и санитарно-противоэпидемических мероприятий по предупреждению возникновения и распространения COVID-19, действий при выявлении заболевания (заболеваний) COVID-19, определены ответственные за выполнение каждого конкретного мероприятия. Согласно данных рекомендаций в учреждениях образования должны проводиться следующие санитарно-противоэпидемические мероприятия: «пропускной фильтр» – перед началом деятельности учреждения необходимо ежедневное измерение температуры тела работников и детей и опрос о наличии признаков острых респираторных инфекций, обязательное использование работниками средств защиты органов дыхания, наличие и доступность средств обработки рук, обеспечение физического дистанцирования – зонирование рекреационных зон и помещений, закрепление учебных помещений за учебными классами, рассадка детей, составление графиков перемен и приемов пищи, ограничение проведения массовых мероприятий и др.

Кроме вышеуказанных способов неспецифической профилактики на сегодняшний день нам доступен наиболее эффективный способ – вакцинация, которая способна обеспечить реальную защиту, как работников, так и детей учреждений образования.

На сегодняшний день руководители учреждений здравоохранения, образования и родители должны понимать, что безопасным в эпидемиологическом отношении учреждением для ребенка может быть учреждение, в котором отработан весь комплекс санитарно-противоэпидемических мероприятий, в том числе обеспечен охват вакцинацией работников не менее 75% от списочного состава. По оценкам экспертов Всемирной организа-

ции здравоохранения именно такой уровень охвата вакцинацией необходим для безопасного достижения коллективного иммунитета COVID-19, при этом прервется передача инфекции и снизится уровень носительства возбудителя.

Работники учреждений образования подвергаются большому риску заражения и распространения инфекции, т.к. по роду своей деятельности контактируют с большим количеством людей. Но помимо этого каждый работник, как человек имеет свой личный риск, связанный с индивидуальным состоянием здоровья, возраста и т.д. У каждого работника, даже если он молод и здоров, дома есть родственники – пожилые люди или с ослабленным здоровьем, для которых COVID-19 может быть очень опасен.

В нашем районе уже 18 учреждений образования, в которых более 80% персонала сделали прививку от COVID-19.

Несмотря на ряд нормативных и методических документов по профилактике коронавирусной инфекции, эффективная защита невозможна без очень важного и значимого элемента – родителей. Инфекция не знает границ. Родители должны знать, что от поведения детей вне школы, яслей-сада, от мер, принимаемых родителями вне учреждения образования зависит величина риска заноса инфекции в учреждение образования, в семью.

В декабре, январе при проведении новогодних праздников, благотворительных акций, да и при проведении других массовых мероприятий, необходимо помнить и строго соблюдать санитарно-противоэпидемические мероприятия, направленные на предупреждение возникновения и распространения COVID-19.

Каждый должен помнить, что здоровье – это самое ценное, в любом возрасте.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## ПРОФИЛАКТИКА ТРИХИНЕЛЛЕЗА

Трихинеллез – паразитарная болезнь человека и животных. Заражение человека происходит при употреблении в пищу мяса и мясных продуктов в основном диких кабанов, а также домашних свиней в виде сыровяленых домашних колбас и окороков, шашлыков и других продуктов, зараженных личинками трихинелл.

Данные паразиты локализуются преимущественно в мышечных тканях животных, человека. Трихинеллы в мясе весьма устойчивы к внешним воздействиям. При температуре выше +50°C личинки

выживают в течение нескольких минут, но нужно помнить, что при приготовлении многих мясных блюд такая температура в глубине куска достигается далеко не всегда. При посоле личинки могут сохраняться в глубине куска до 1 года, в гниющем мясе живут до 9 месяцев. При глубокой заморозке -35°C трихинеллы постепенно отмирают, но в условиях хранения в бытовом холодильнике мясо прежде делается несъедобным, чем погибнут личинки.

Заболевание развивается в среднем

через 2-4 недели, в отдельных случаях – через несколько дней после употребления в пищу зараженных мясopодуKтов. При паразитировании выделяются токсические агенты, которые могут вызывать серьезные поражения мышц и их двигательных функций у человека, порой приводить к инвалидности.

Основными клиническими проявлениями трихинеллеза являются отечный синдром, лихорадка, боли в мышцах, особенно групп мышц обильно снабжающихся кровью. Отеки лица и век

являются постоянными клиническими признаками, поэтому в начале XX века трихинеллез называли «одутловаткой».

Как правило, сезон подъема заболеваемости трихинеллезом приходится на период с октября по апрель, когда проводится убой домашних свиней и открывается сезон охоты на диких животных.

Трихинеллез является паразитарным заболеванием, избежать которого можно при соблюдении следующих правил профилактики:

1. в пищу можно употреблять мясо и сало, прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу;
2. обязательно проводить послеубойную ветеринарную экспертизу туш ди-

ких животных и свиней из частного сектора (для исследования достаточно - 120 г мяса: идеально, если это межреберные, шейные и жевательные мышцы или ножки диафрагмы);

3. не приобретать продукты питания у неизвестных лиц вне установленных точек торговли;

4. защищать помещения для содержания скота от проникновения грызунов, ежегодно проводить дератизацию в жилых и приусадебных постройках;

5. не скармливать свиньям отходы охотничьего промысла без предварительного ветеринарного исследования.

Следует также помнить, что исследовать мясо в ветеринарной лаборатории не

поздно и через неделю после употребления в пищу свеженины - если при этом и обнаружатся личинки трихинелл, заболевание можно будет предотвратить, своевременно обратившись в медицинское учреждение по месту жительства.

И главное: не торопитесь распространять неисследованные мясopодукты среди родственников и знакомых!

Выполняя перечисленные меры предосторожности, вы оградите не только себя, но и других от заболевания трихинеллезом.

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Хадыш*

## СНЮС. ТАБАК БЕЗДЫМНЫЙ, НО НЕ БЕЗВРЕДНЫЙ

**Снюс – один из видов бездымного табака.** Он изготавливается из измельчённых табачных листьев, которые пакуют в пакетики, и при использовании помещают между десной и губой. В последнее время появился снюс в виде зубочисток и жевательных конфет, что особенно опасно. При употреблении никотин и другие вещества высвобождаются из снюса в слюну, при этом сразу попадают в кровоток, всасываясь через слизистую полости рта.

**Почему этот продукт стал популярен и для чего продвигается табачными компаниями?** Для того чтобы человек мог получить очередную дозу никотина там, где курить нельзя (на дискотеках, мероприятиях, в ресторанах и самолётах).

Распространено заблуждение, что использование бездымного табака менее вредно, по сравнению с курением, поскольку он содержит менее опасные химические вещества. В самой крепкой сигарете содержится до 1,5 мг никотина, а при употреблении снюса можно получить до 22 мг никотина, а это почти в 15 раз больше! Даже если табак находится в полости рта непродолжительное время, порядка 5-10 минут, в кровь все равно поступает избыточное количество этого опасного вещества. Снюс содержит более 30 химических веществ, с потенциальным канцерогенным эффектом. Самые опасные из них - нитрозамины, они образуются ещё при производстве, в процессе ферментации табака.

Доказано, что люди, которые употребляют снюс, фактически подвергаются воздействию более высоких уровней нитрозаминов и других токсичных веществ,

нежели курильщики традиционных сигарет. Причина в том, что снюс остаётся во рту дольше, по сравнению с сигаретным дымом, соответственно, вредные химические вещества дольше воздействуют на организм. Хотя бездымный табак и содержит меньше канцерогенов по сравнению с сигаретами, это не аргумент в его пользу. Даже один единственный канцероген может вызывать мутации, приводящие к раку.



### ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЗДЫМНОГО ТАБАКА

**«Безвредность снюса» - опаснейшее заблуждение!** Употребление бездымного табака – доказанная причина развития рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода, и рака лёгких.

Длительное использование бездымного табака приводит к пародонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии, гипертонии.

**Снюс является причиной остановки роста.**

У потребителей этого вида табака наблюдается повышенная агрессивность и возбудимость и, наоборот, апатия и эмоциональная дисфункция.

Снюс приводит к ухудшению когни-

тивных процессов, нарушению памяти и концентрации внимания.

Также бездымный табак ослабляет устойчивость организма, особенно развивающегося, к инфекционным заболеваниям.

Передозировка никотина может привести к летальному исходу. Такие случаи зарегистрированы, с каждым днём их число растёт.

Высокая концентрация никотина становится причиной более быстрого развития толерантности, и практически молниеносного формирования зависимости. Отказ от использования снюса - процесс более тяжёлый, чем отказ от курения, зачастую невозможный без помощи специалиста и курса реабилитации. Кроме того, многие потребители бездымного табака затем переходят на курение обычных сигарет.

К сожалению, очень распространено использование снюса в подростковой и молодёжной среде, где он считается не только безопасным, но и модным.

Практически все подростки, впервые использовавшие табак в виде снюса, в течение ближайших четырёх лет становятся курильщиками сигарет.

*Снюс не помогает бросить курить, так как этот вид табака содержит тот же самый наркотик, что и сигареты!*

**Помните, что гораздо легче предотвратить беду, чем бороться с её последствиями. Берегите своё здоровье!**

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*