

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 05.12.2022

№ 12(80)

1 ДЕКАБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

Всемирный день борьбы со СПИДом 1 декабря приобрел статус ежегодного события в большинстве стран мира. Впервые он провозглашен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году. Символом борьбы со СПИДом является красная ленточка, которая обозначает поддержку, сострадание и надежду на будущее без СПИДа. Тема Всемирного дня борьбы со СПИДом в этом году – «Время для равенства».

ВИЧ-инфекция – неизлечимое, длительно протекающее инфекционное заболевание, при котором поражается и медленно разрушается иммунная (защитная) система человека. ВИЧ – необычный вирус, он относится к группе «медленных вирусов»: инфицированный человек может прожить долгие годы, прежде чем произойдет ухудшение здоровья и инфекция перейдет в стадию СПИДа (синдром приобретенного иммунодефицита).

Первыми признаками ВИЧ-инфекции могут быть: слабость, потеря веса при обычном питании, увеличение лимфатических узлов, затяжная депрессия, кандидоз. Диагностировать опасный вирус только может врач.

Сейчас о ВИЧ/СПИД мы знаем многое, знаем о том как передается инфекция (через кровь, половым путем, от матери ребенку) заразиться ВИЧ можно только от другого человека. А главное знаем как избежать заражения:

во-первых, нужно придерживаться

правил ВВП: воздержание, верность, презерватив;

во-вторых, опасность несет употребление наркотиков, особенно инъекционных, так как может привести к заражению ВИЧ через нестерильные инструменты;

в-третьих, татуировки, прокалывание ушей и пирсинг следует делать в косметических салонах. Мы должны четко осознавать, что через рукопожатия, кашель, чихание, бытовые предметы,



дружеский поцелуй ВИЧ-инфекция не передается.

По состоянию на 01.11.2022 года на территории Республики Беларусь с ВИЧ-положительным статусом проживает более 24 тысяч человек.

В Гродненской области зарегистрировано 1476 случаев ВИЧ-инфекции. Заболеваемость регистрируется на всех административных территориях области, при этом 75.3% заболеваемо-

сти сосредоточено в 3-х городах: Лида и Лидский район-567 случаев, Гродно и Гродненский район-359 случаев, Слоним и Слонимский район-183 случая. В Вороновском районе зарегистрировано 32 случая ВИЧ-инфекции, за январь-октябрь 2022 года зарегистрирован 1 новый случай ВИЧ-инфекции. За весь период наблюдения (с 1999 года) в районе среди ВИЧ-инфицированных пациентов умерло 11 человек, число людей в районе живущих с ВИЧ - 21 человек. Основным путем передачи ВИЧ в районе является половой, доля которого составляет 78,1% от общего числа, парентеральный путь передачи (при инъекционном введении наркотических веществ - 21,9%. Из общего числа ВИЧ-инфицированных 46,9% приходится на долю женщин.

Надо знать, что в любом лечебном учреждении Республики Беларусь можно получить консультативную помощь, бесплатно и анонимно пройти обследование на ВИЧ, также имеются экспресс-тесты для самотестирования по слюне.

Лучше своевременно узнать о болезни, чем жить в неведении и рисковать не только своим здоровьем, но и здоровьем близких.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

ВИТАМИНЫ ВПРОК...

Каждый из витаминов выполняет в организме свою особую функцию. Например:

Витамин А (аксерофтол, ретинол) отвечает за рост, состояние кожи и иммунитет человека.

Витамин В1 регулирует работу мышц, центральной и периферической нервной системы, является состав-

ным элементом ферментов, регулирует обмен углеводов и аминокислот.

Витамин В2 (рибофлавин) отвечает за рост и регенерацию клеток, регулирует обмен белков, жиров и углеводов, поддерживает зрение.

Витамин В3 (пантотен) участвует в общем процессе обмена веществ, вхо-

дит в состав ферментов пищеварения.

Витамин В6 (пиридоксин) отвечает за аминокислотный и липидный обмен.

Витамин В12 (цианокобаламин) отвечает за поддержание нормальных показателей крови, участвует в синтезе нуклеиновых и аминокислот, запускает обмен жиров и углеводов, регулирует

работу пищеварительной и нервной системы.

Витамин С отвечает за крепкий иммунитет и эластичные сосуды, влияет благоприятно на ЦНС, работу эндокринных желез и является онкопротектором.

Витамин D отвечает за обмен и усвоение кальция и фосфора в организме человека, препятствует развитию рахита.

Витамин E (токоферол) отвечает за нормальное функционирование репродуктивной системы человека.

Регулирует белковый и липидный обмен, снабжение тканей кислородом, продлевает молодость всех тканей организма. Являясь природным антиоксидантом, сохраняет потенциал ретинола.

Витамин PP регулирует активность ферментов, обмен белков и клеточный газообмен, деятельность моз-



га и пищеварительную функцию.

Витамины делятся на: жирорастворимые (A, D, E, K) и водорастворимые (витамины комплекса B, витамины C и P)

Жирорастворимые витамины могут накапливаются в организме, причем их «депо» в организме

является жировая ткань и печень.

Водорастворимые витамины не накапливаются в организме, а при их избытке – выводятся. Поэтому, часто встречаются гиповитаминозы водорастворимых витаминов и гипervитаминозы жирорастворимых витаминов.

Витамины не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей. В нашем рационе стало больше рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки), возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов. Вот почему у нас должна выработаться привычка к каждодневному употреблению большого количества разнообразной зелени, фруктов и морепродуктов, которые являются основными источниками витаминов.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ПРОТИВОГОЛОЛЕДНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В связи с наступлением зимнего периода года и неустойчивостью погоды, способствующей при ухудшении погодных условий образованию гололеда, снежно-ледяных и как правило возросшей скользкости на дорогах, тротуарах, подъездных путях, в целях создания безопасных условий жизнедеятельности граждан и профилактики травматизма в период ухудшения погодных условий Вороновский районный ЦГЭ рекомендует руководителям предприятий и организаций, а также физическим лицам проводить:

- своевременную уборку собственной и прилегающей территории к зданиям, в том числе ступенек, крылец, от снега и льда;
- посыпку тротуаров и пешеходных зон противогололедными средствами;
- жильцам многоквартирных домов проводить работы по уборке снега на внутривортовых территориях;
- скол сосулек с крыш, балконов и других выступающих частей зданий;
- обеспечить запас противогололедных средств.

В течение всего зимнего периода специалистами Вороновского районного ЦГЭ будут проводиться мониторинги санитарного состояния территории, в т.ч. по проведению противогололедных ме-

роприятий. В случае выявления данных нарушений субъектам хозяйствования будут направляться рекомендации по устранению выявленных нарушений.

Законодательством регламентируется ежедневная уборка (очистка от всех видов снежных, ледяных и снежно-ледяных образований), обработка при необходимости противогололедными средствами тротуаров, пешеходных зон, лестниц, пандусов, а также проездов. Уборка всех видов снежных, ледяных и снежно-ледяных образований с крыш зданий.

Уборку сосулек и снега с крыш зданий необходимо выполнять в светлое время суток с обязательным выполнением комплекса мероприятий, обеспечивающих безопасность условий проведения работ, передвижения пешеходов и транспорта, сохранность насаждений и другого имущества.

Однако если

противогололедные мероприятия проведены не своевременно, для снижения травматизма в гололедный период необходимо соблюдать простые правила:

- если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум — нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием;
- не оставляйте детские коляски, автомобили вблизи зданий на карнизах



которых образовались сосульки и нависание снега. Также необходимо помнить, что чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной. Кроме того, следует обращать внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками.

- обратите внимание на свою обувь: подберите не скользящую обувь с подошвой на микропористой основе, от высоких каблуков лучше отказаться, пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами, наступать следует на всю подо-

шву, ноги слегка расслабить в коленях;

- смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, места с наклонной поверхностью, если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками;

- руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах— это увеличивает вероятность падения;

- если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения, в момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекачившись, смягчить удар о землю;

- особое внимание следует уделить

безопасности детей, по возможности, обходите места возможного обрушения;

- выходя из подъезда дома, прислушайтесь, нет ли сверху подозрительного шума падающего льда;

- посмотрите вверх, не нависают ли над Вами наледи или сосульки на крышах;

- если Вы увидели угрожающую опасность, немедленно сообщите в соответствующие органы, работники коммунальных служб должны отреагировать на Ваше сообщение. Развесьте объявления, в подъезде сообщив тем самым об опасности соседям.

*Помощник врача-гигиениста
Андрей Войшнис*

В ПРЕДДВЕРИИ ПРАЗДНИКОВ...

Государственное учреждение «Воронский районный центр гигиены и эпидемиологии» в связи с наступлением минусовых температур, периода подготовки к рождественским и новогодним праздникам напоминает субъектам хозяйствования о необходимости усиления производственного контроля соблюдения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, в том числе и за мероприятиями по предупреждению возникновения и распространения инфекционных заболеваний.

Необходимо обратить особое внимание на:

проведение противогололедных мероприятий;

наличие документов, подтверждающих качество и безопасность реализуемой пищевой продукции, в том числе на сырую и готовую рыбную продукцию;

соблюдение температурных условий хранения и реализации пищевой продукции согласно требованиям, установленных производителем;

содержание в чистоте торгового, технологического оборудования, помещений торговых объектов;

соблюдение сроков годности, нали-

чие маркировки до окончания реализации или сроков годности пищевой продукции;

проведение в полном объеме противоэпидемических мероприятий, включающих проведение дезинфекции контактных поверхностей; обеспечение проветривания

помещений или использование рециркуляторов воздуха; контроль за состоянием здоровья работников объектов.

При осуществлении формирования наборов новогодних подарков следует особое внимание уделить вопросам:

соблюдения условий хранения и сроков годности пищевой продукции;

соответствия реализуемых товаров гигиеническим требованиям (в том числе отсутствие в реализации продуктов с признаками порчи, в деформированной упаковке и т.д.);



наличия документов, подтверждающих качество и безопасность, маркировки, соответствующей требованиям технических нормативных правовых актов; прослеживаемости находящейся в новогодних подарках пищевой продукции (сохранение упаковок, товарных ярлыков).

Выполняя эти мероприятия, Вы создадите праздничное настроение себе и своим покупателям.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ЛЯМБЛИОЗ

Лямблиоз - широко распространенное протозойное заболевание, течение которого может варьироваться от субклинической до тяжелой формы и возникает вследствие поражения лямблиями тонкого кишечника и печени.

У человека паразитирует один вид лямблий – *L. intestinalis*. В большинстве случаев зараженные лямблиозом люди являются «здоровыми» носителями, но

при этом являются источником инфекции. В детских коллективах в нашей стране инфицированность лямблиями составляет 40%, среди взрослых 10 %.

Источники

Основным источником лямблиоза является больной человек. Однако установлено, что лямблии паразитируют в организме кошек, собак, мышевидных грызунов. Цисты лямблий обнаружива-

ются в хлорированной воде из-под крана, в загрязненных водоемах. Достаточно проглотить всего 10 цист лямблий, и при этом иметь снижение уровня кислотности желудочного сока, чтобы заразиться лямблиозом.

Пути заражения

Различают три основных пути передачи лямблиоза: водный, контактно-бытовой и пищевой. Заражение происходит

чаще всего при употреблении плохо очищенной водопроводной воды или воды из открытых водоемов.

Формы существования

В организме человека лямблии существуют в двух формах. В виде вегетативной формы они находятся преимущественно в верхних отделах тонкой кишки, где лямблии питаются продуктами рас-

щепления пищи, особенно углеводной (сладости и мучные изделия). При попадании в толстую кишку лямблии превращаются в цисты (споровая форма), которые с испражнениями выделяются во внешнюю среду.



Острый лямблиоз встречается чаще у детей младшего возраста и характеризуется диарейным синдромом в виде типичной острой кишечной инфекции с преимущественным поражением тонкой кишки. Заболевание протекает на фоне нормальной или субфебрильной температуры тела. Длительность процесса составляет не более 5-7 дней.

Симптомы хронического лямблиоза

Хроническое течение лямблиоза наблюдается преимущественно у детей дошкольного и младшего школьного возраста и имеет рецидивирующий характер. Со стороны кожных покровов наблюдается бледность, особенно кожи лица (при нормальных цифрах гемоглобина); неравномерность окраски кожи шеи, боковых поверхностей живота, подмышечных складок; сухость кожи, создающая впечатление так называемой «гусиной кожи» с преимущественной локализацией на разгибательных поверхностях рук и ног, боковых поверхностей живота; поражение каймы губ (от легкой сухости до хейлита); атопический дерматит. Вздутие живота, метеоризм, урчание

в кишечнике, неустойчивый стул с чередованием поносов и запоров.

Клинические формы лямблиоза

В зависимости от преобладания тех или иных симптомов лямблиоза, выделяют следующие клинические формы заболевания: кишечную, гепатобилиарную, астеноневротическую, токсико-аллергическую, анемическую и смешанную:

При кишечной форме лямблиоза отмечаются выраженный диспептический синдром: неустойчивый стул, чередование запоров и поносов, мальабсорбция, боли, вздутие живота, тошнота, а также снижение массы тела, отставание в физическом развитии.

Для гепатобилиарной формы лямблиоза характерна дискинезия желчевыводящих путей со спазмом или атонией сфинктеров, холестаза.

При астеноневротической форме лямблиоза симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта выражены умеренно или слабо. На первый план выступают головные боли, раздражительность, утомляемость, нарушение сна, нейроциркуляторная дистония.

Токсико-аллергическая форма болезни характеризуется более частыми острыми аллергическими состояниями (крапивница, отек Квинке). Нередко имеет место развитие атопического дерматита, который имеет непрерывно-рецидивирующее течение.

Последствия паразитирования в организме

Паразитирование лямблий в тонком кишечнике человека сопровождается рядом патологических эффектов. Внедрение в слизистую оболочку тонкой кишки вызывает развитие в ней воспаления, что является результатом токсического воздействия продуктов жизнедеятельности паразита. В результате воспаления слизистой оболочки кишки повреждаются ткани тонкого кишечника, что приводит к нарушению всасываемости и недостаточной ферментной активности.

Методы диагностики

Самым доступным методом лабораторной диагностики лямблиоза является копрологическое исследование. Однако следует отметить, что цисты лямблий в кале можно обнаружить не всегда. Кроме этого желательно провести исследование дуоденального содержимого. А также проводится серологическая диагностика лямблиоза, когда специфические антитела обнаруживаются в крови через 2-4 недели после заражения.

Лечение

Начинать лечение хронического лямблиоза с применением противопаразитарных препаратов нецелесообразно, так как это может привести к возникновению токсико-аллергических осложнений и обострению клинических симптомов заболевания.

Первый этап – ликвидация токсико-аллергического статуса кишечника, коррекция иммунологического статуса.

Второй этап – противопаразитарная терапия препаратами, воздействующими на простейших: трихопол, фуразолидон, тиберал.

Третий этап – повышение защитных сил организма и создание условий, которые препятствуют размножению лямблий в кишечнике и желчном пузыре.

При острых формах лямблиоза можно использовать одноэтапную схему лечения курсом противопаразитарной терапии.

Профилактика

Для профилактики лямблиоза необходимо: употреблять только фильтрованную водопроводную или кипяченую воду; проводить в закрытых организованных детских коллективах обследование детей и персонала 2 раза в год, а при выявлении лиц, выделяющих цисты лямблий, санировать всех членов семьи; людям, имеющим домашних животных, регулярно проводить антигельминтные обработки (таблетки минимум раз в пол-года); помнить о путях заражения и соблюдать тщательную гигиену.

Курсы лечения паразитозов лекарственными препаратами имеют тяжелые побочные эффекты: синдром интоксикации, тошноту, рвоту, диарею, боли в животе, аллергические реакции, нарушение состава крови, неврологические расстройства.

*Фельдшер-лаборант
Валентина Бутя*