

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 03.02.2020

№ 2 (46)

ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ИППП

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) – группа инфекционных заболеваний, объединенных общим способом передачи в результате сексуальных контактов от человека человеку через незащищенный половой акт. Данные заболевания широко распространены в мире, имеют различную этиологию, возбудителей и разнообразную симптоматику. Число известных сегодня ИППП превышает 30, среди них можно выделить бактериальные (сифилис, гонорея, хламидиоз); вирусные (герпес и остроконечные кондиломы); вызванные простейшими и паразитами (урогенитальный трихомоноз, лобковые вши); вызванные грибками (кандидозы) и другие. По данным ВОЗ – на земном шаре каждый шестой житель страдает какой либо из болезней передаваемых половым путем.

Многие патологии, относящиеся к ИППП, имеют бессимптомный характер течения и характерные симптомы проявляются только в период развития осложнений: это хронические воспалительные заболевания половых органов, бесплодие, невынашивание беременности и рождению больного ребенка у женщин, а также снижению потенции



у мужчин. Однако имеется ряд общих для всех ИППП симптомов: необычные выделения из половых органов, зуд, болезненность, частые позывы к мочеиспусканию, краснота, раздражение, язвочки в области половых органов, увеличение паховых лимфоузлов.

При обнаружении ИППП лечение должно проводиться одновременно и половому партнеру заболевшего.

Основное правило профилактики ИППП, конечно, это гигиена половой жизни, которая обезопасит вас от заболеваний, передаваемых половым путем: соблюдение правил личной интимной гигиены обоих партнеров; постоянный партнер, которому вы доверяете; избегание случайных сексуальных кон-

тактов; воздержание от секса с разными половыми партнерами.

Необходимо пользоваться правильными и оптимальными средствами индивидуальной защиты (презервативы). Мужские латексные презервативы, при их постоянном и правильном использовании, высоко эффективны в снижении передачи ВИЧ и других инфекций, передаваемых половым путем, включая гонорею, хламидиоз и трихомоноз.

Однако помните, что презерватив эффективное, но не 100% средство защиты от инфекций. При малейших подозрениях обратитесь к врачу, пройдите обследование у таких специалистов, как гинеколог, венеролог, уролог. ИППП никогда не проходят самостоятельно. Инфекций передаваемых половым путем намного проще избежать, чем вылечить.

«Наивно размышлять о злой заразе и невинных жертвах. В игре под названием ИППП нет победителей, только проигравшие. Мужчины и женщины должны понять, что, защищая других, они защищают себя».

**Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая**

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Коронавирусы – семейство вирусов, включающее более 30 видов вирусов, которые могут вызывать инфекции, начиная от обычной простуды и заканчивая тяжёлым острым респираторным синдромом.

Коронавирусы поражают людей, домашних животных, свиней, крупный рогатый скот, птиц и способны провоцировать поражение дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы.

Симптомы заболевания – высокая температура, кашель, одышка и затруд-

ненное дыхание. В более тяжелых случаях, инфекция может вызвать пневмонию, тяжелый острый респираторный синдром, почечную недостаточность и даже смерть. В ряде случаев у инфицированных наблюдаются только нетипичные признаки заболевания, не наблюдается повышение температуры тела, поэтому установить наличие опасного вируса можно только после лабораторных анализов.

Инфекция передается от человека к человеку. Установлена эпидемиологическая связь заражения людей коронавиру-

сом 2019-nCoV с пребыванием на рынке морепродуктов в г.Ухань. Коронавирус передается воздушно-капельным путем, то есть через дыхание, при чихании, и обладает низкой устойчивостью в окружающей среде. Инкубационный период коронавируса нового типа 2019-nCoV составляет около 10 дней.

В целях недопущения распространения случаев заболеваний, вызванных новым коронавирусом, необходимо соблюдать меры предосторожности:

при планировании зарубежных поездок уточнять эпидемиологическую ситу-



ацию;
не посещать рынки, где продаются животные, морепродукты;
употреблять только термически обработанную пищу, бутилированную воду;
не посещать зоопарки, культурно-массовые мероприятия с привлечением животных;
использовать средства защиты органов дыхания (маски);
мыть руки после посещения мест массового скопления людей и перед приемом пищи;

при первых признаках заболевания обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения;

при обращении за медицинской помощью на территории Республики Беларусь информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР и других странах, где регистрируются случаи коронавирусной инфекции.

*Врач-эпидемиолог
Галина Белоус*

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Сердце – это мощный полый мышечный орган системы кровообращения человека.

Состоит из двух частей — левой и правой, каждая делится на предсердия и желудочки.

Главное предназначение сердца – обеспечение непрерывного потока крови по всему организму.

Основные функции сердца - снабжение крови и тканей кислородом и питательными веществами, устранение из организма углекислого газа и других веществ.

Современный ритм жизни порой переводит заботу о здоровье на второй план. Но все же соблюдение простых правил приема пищи значительно снижает риск инфаркта миокарда и прочих заболеваний сердца.

Что нужно ограничить?

Сердце не любит, когда его интересы не принимают во внимание. Поэтому, нужно всего лишь регулярно соблюдать несколько рекомендаций:

Не переусердствовать с возбуждающими напитками. Утренний чай или кофе вполне себя оправдывают, однако злоупотреблять ими не стоит. А вот на магазинные энергетики в банках лучше наложить персональное табу.

Ограничить поступление соли 5 граммами в сутки. Поваренная соль задерживает жидкость в организме, что провоцирует отеки и дополнительную нагрузку на сердце. Совсем отказываться от этого продукта также не желательно. Поэтому употреблять нужно в меру и помнить в норму входит не только та соль, что мы насыпаем из солонки, но и та соль, которая уже находится в готовых продуктах питания (хлеб, колбасные изделия и т.д.).

Воды пить не более 1,5 л. Диетологи рекомендуют употреблять жидкости до 2,5 л в сутки, однако кардиологи наста-

ивают на том, что отеки затрудняют ток крови и повышает артериальное давление.

Алкоголь под запретом. Большой ошибкой является название алкогольных напитков продуктами питания. Исследования и публикации выдающихся ученых свидетельствуют о наркотическом характере воздействия водки, коньяка, вина, пива и прочих спиртосодержащих напитков. Влияние на организм этанола заключается в склеивании эритроцитов, в результате чего риск закупорки сосудов возрастает в разы. А слишком частое употребление нередко приводит к инсульту или инфаркту миокарда.

Что нужно кушать?

Кардиологи отмечают, что самые полезные продукты для сердца и сосудов — не какие-то дорогие деликатесы, а вполне доступные для ежедневного употребления блюда. В рационе каждого человека должны преобладать следующие продукты.

Рыба жирных сортов – скумбрия, сельдь, сардина, тунец, лосось. Содержащиеся в них омега-3 кислоты, снижают вероятность развития аритмий и заболеваний артерий, уменьшают риск возникновения инфарктов.

Среди овощей предпочтение отдавать брокколи, в которой содержится фолиевая кислота, витамины группы В, которые помогают справиться с беспокойством и стрессом. А вещество сульфорапан препятствует образованию атеросклеротических бляшек.

Чеснок поможет снизить кровяное давление и уровень холестерина.

Спаржа включает фолиевую кислоту и витамины С и D, которые обладают противовоспалительными свойства-

ми.

Тыква богата витамином С, бета-каротином, калием, которые нормализуют водный и солевой баланс организма, снижают давление и уровень холестерина.

Главная польза злаков и бобовых – высокое содержание клетчатки, которая предохраняет сосуды от холестерина. Выбирать в рацион лучше цельнозерновые крупы: бурый рис, пшено, ячмень, овес. Из бобовых – фасоль и чечевицу, которые богаты большим количеством белка, витаминами группы В, железом, кальцием и калием.

Необходимы для здоровья сердца и орехи: миндаль, который содержит витамины группы В, магний, цинк и витамин Е и является антиоксидантом, способствует выработке серотонина, улучшающим настроение. Грецкие орехи содержат омега-3 жирные кислоты и альфа-линоленовую кислоту, необходимые для нормальной работы сердца и сосудов.

Из фруктов наиболее полезны яблоки, которые содержат флавоноиды, помогающие предотвратить ишемию сердца, снизить в крови «плохой» холестерин. Флавоноид кверцетин является антиоксидантом, противовоспалительным средством и предотвращает появление тромбов.



Не надо забывать про ягоды, которые являются антиоксидантами и замедляют процесс старения. Так, например, употребление вишни и черешни препятствует возникновению тромбов, а потребление малины – укрепляет сосудистые стенки, брусника и черника помогут справиться с избытком холестерина.

Витамины служат катализаторами метаболических реакций и выполняют целый ряд других функций. Медики рекомендуют такие витамины для здоровья сердца и сосудов:

Витамин Е, который находится в печени, орехах, яичном желтке, оливковом масле, снижает образование свободных радикалов путем подавления процесса окисления липидов.

Витамин РР находится в цитрусовых, зеленом чае, шиповнике, гранате. Укрепляет стенки сосудов, снижает вязкость крови.

Витамин В1 находится в бобовых, шпинате стимулирует сердечные сокращения. Синтезируется в кишечнике человека полезной микрофлорой, но при дисбактериозе его принимают отдельно.

Витамин В6 источником, которого является рыба и мясо, участвует в распаде жиров и выводе холестерина в бляшек.

Витамин С, который находится в цитрусовых, смородине, шиповнике, гранате, усиливает метаболические процессы и укрепляет иммунитет.

Если в рационе будет достаточно микро- и макроэлементов, то и сердце получит требуемые компоненты для нормальной работы.

Калий. Этот элемент непосредственно влияет на тонус сосудов и, как следствие, артериальное давление. Содержится в абрикосах, капусте, орехах, клюкве, картофеле, кураге.

Магний. Контролирует баланс калия и натрия, поэтому его недостаток нередко провоцирует повышение АД. Содержится в бобах, морепродуктах, орехах, зелени.

Кальций. Входит в состав мышечных волокон, участвуя в их сокращении. Особенно им богаты кисло-молочные продукты.



Фосфор. Выступает структурным компонентом клеточных мембран. Фосфора много в морепродуктах и отрубях.

Заболевания сердца и сосудов в лидерах среди причин смерти людей. Для профилактики болезней необходимо изменить свой рацион, сделав его не только вкусным, питательным, но и полезным для здоровья.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ДЕТИ 21 ВЕКА ПРОТИВ НАРКОТИКОВ



24.01.2020 помощником врача-гигиениста ГУ «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии» совместно с методистами ГУДО «Вороновский центр творчества детей и молодежи» организован и проведен для детей 10-13 лет «круглый стол» на тему «Дети 21 века против наркотиков».

Целью данного мероприятия является формирование адекватных жизненных ценностей и ответственное отношение к своему здоровью.

Очень трудно работать с детьми, которые считают, что все знают о наркотиках и психоактивных веществах, в любой жизненной ситуации могут сказать «НЕТ» и, естественно, выбирают здоровый образ жизни.

В последнее время одной из самых острых стала проблема нравственного воспитания подрастающего поколения.

В нашей стране борьба с наркоманией признана общегосударственной задачей.

Как сберечь человеческое в человеке? Как в нашей несправедливой жизни спасти наших детей? Эти проблемы глубоко волнуют учителей, родителей и они используют все средства, чтобы предупредить подростков, уберечь их от шага, который ведет в пропасть.

Помощник врача-гигиениста районного ЦГЭ Метелица И.И. предложила рассмотреть тему шире: что такое психоактивные вещества и их влияние на организм? Не все дети смогли ответить полно на данный вопрос.

Психоактивные вещества (ПАВ) – это вещества, которые при введении в организм человека могут изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. Вещества, при введении в организм, действуют на мозг и вызывают привыкание.

К ПАВ относятся: наркотики и наркотические вещества (конопля тоже), алкоголь (пиво тоже), некоторые лекарственные средства, токсические вещества (клей и бензин тоже), табакокурение.

Воздействие ПАВ может быть

как непосредственным, возникающим сразу после приема вещества, так и долгосрочным, проявляющимся в виде поражений различных органов и систем организма человека. Возникает психическая и физическая зависимость, нарушается интеллект, человек деградирует, разрушается как личность.

Алкоголь, табак, наркотики являются ядами, интоксикантами, вредными и опасными в любых дозах, в любом возрасте, но особенно разрушительны эти вещества в период формирования организма – в детском и подростковом возрасте.

Разделив детей на 3 группы, после обсуждения данной темы, методист центра Вашкевич А.Г. предложила каждому нарисовать «портрет наркомана», создать





- недостаток любви и поддержки,
- одиночество и страх,
- конфликтные семейные отношения,
- облегчение контактов,
- желание испытать необычные ощущения и т.д.

Далее была ролевая игра. По предложенным ситуациям (капитан группы вытягивал листик с описанием ситуации) дети разыграли мини-спектакли. Все приняли активное

портрет зависимого человека (от табака, алкоголя, наркотиков), попросив отразить в рисунке те чувства, которые возникают при воспоминаниях о наркотиках. Отрицательные эмоции были у каждого.

Второе задание было: в составе группы написать причины злоупотребления табаком, алкоголем, наркотиками. Дети очень активно обсуждали каждую причину, аргументировали ее написание, отстаивали свою точку зрения.

Каково же было наше удивление, когда проанализировали и сравнили записи детей с данными прошлого года. Было установлено, что прием психоактивных веществ начинается с:

- любопытства,
- безделье, скука,
- подражания,
- потребность следовать правилам кампании,
- депрессия,

участие, обсуждали, комментировали, спорили, как они поведут себя в данном случае. Одна из ситуаций: после соревнований ребята пошли на дискотеку. Потанцевали, выпили немного пива. Кто-то предложил попробовать таблетки LSD. Одни приняли предложение, другие отказались. «Вы нам не друзья. Трусы вы. Попробуйте нас заложить», – услышали они вслед. Здесь мнения разделись. Некоторые говорили, что если «заложат», значит предадут своих друзей, их будут ругать родители, больше не пустят на дискотеку, другие – ничего, что будут ругать, зато спасут от этого ужасного наркотика, и друг останется здоров.

Во время презентации было показано несколько подобных ситуаций.

Рефлексия: «Не упусти мечту». Мы живем в огромном, прекрасном мире, где столько интересного и удивительного! Нужно только оглянуться вокруг, и вы

сразу увидите, что можно противостоять наркотикам.

Детям раздали бумажных голубей и каждый написал свою мечту. Очень хочется, чтобы никакие жизненные ситуации не смогли ее изменить.

Подводя итог заседания нашего «круглого стола» мы с методистами центра разыграли еще одну жизненную ситуацию. На столы положили закрытые коробочки, содержимое их «очень опасное, трогать нельзя», но любопытство победило: потрогали, подняли, потрясли, а затем и открыли. Да, теперь это были конфеты, а в других случаях...

В конце хочу сказать, самое важное, что любое химическое вещество самостоятельно не попадает в ваш организм. Употреблять или отказаться от первой дозы, пройти лечение и жить, или продолжать убивать себя?

ЭТО ТОЛЬКО ТВОЙ ВЫБОР!

Согласны – употребление многих психоактивных веществ может быть привлекательным. Но ты уже знаешь, что оно влечет за собой...

Только ты можешь позаботиться о себе, если ты действительно этого хочешь.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

