

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»



Понедельник • 04.03.2019

№ 3 (35)

1 МАРТА - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОТИКАМИ

Генеральная Ассамблея ООН в 1987 г. провозгласила этот день Международным днем борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, определив тем самым всю важность проблемы и проявив свою решимость расширять международное сотрудничество для достижения цели - мирового сообщества, свободного от наркомании.

В последние годы «модным» среди молодежи стало употребление спайсов. Курительная смесь спайс содержит травы, которые сами по себе безвредны, но для того чтобы они давали наркотический эффект их обрабатывают веществами, действие которых на организм человека подобно эффекту, вызываемому употреблением конопли (марихуаны). Психотропный эффект курительных смесей спайс основывается на природных веществах, носящих название каннабиноиды. Искусственные заменители этих соединений оказывают сильное психотропное действие. Состав продаваемых курительных смесей постоянно обновляется – в своем стремлении использовать дешевые препараты для усиления наркотического эффекта производители не останавливаются ни перед чем, добавляя в состав миксов вещества с откровенно ядовитым действием.

Какие последствия курения спайса.

Курительные смеси из ряда спайс вызывают психологическую и физическую зависимость у тех, кто их курит, по своему воздействию на организм они в несколько раз крепче, чем марихуана. Последствия курения спайса очень тяжелы. Они за очень короткое время поражают внутренние органы, после чего человек может остаться инвалидом.

Все ядовитые вещества попадают в кровь через легкие. А затем уже кровь

1 марта - Международный день борьбы с наркоманией



ВРЕМЯ ВЫБИРАТЬ ЖИЗНЬ!



разносит весь яд по организму человека. Естественно, что вред наносится и печени. Ведь она пытается спасти организм и берет всю силу удара на себя и яд накапливается в печени. Далее вред наносится и мозгу. Капилляры мозга сужаются, когда боятся пропустить яд в мозг. Поэтому кровь не может снабжать мозг кислородом. И в итоге клетки мозга умирают.

К тому же спайс действует и на половые органы: мужчины становятся впоследствии импотентами, а у девушек меняется менструальный цикл, что часто приводит к бесплодию.

Употребление спайса приводит к тому, что человек «превращается в овощ». Все синтетические вещества и JWH-018 настолько сильны, что после первого употребления спайса, наступают мощнейшие галлюцинации. Бывали случаи, что люди, которые находились под воздействием спайса, бросались под машину или прыгали с балконов. Поэтому вред курения спайса неопределимо велик.

Неконтролируемое проникновение с дымом курительных смесей отравляющих организм веществ может сказаться

самым неожиданным образом – появляются тошнота и рвота, учащенное сердцебиение и высокие показатели артериального давления, спазмы и судороги, обморок и кома.

Самое страшное, что большинство курильщиков составляют подростки, и с каждым годом таких случаев становится все больше и больше.

При передозировке возникает тяжелое расстройство психики, и человек становится опасным для себя и окружающих. Под действием курительной смеси появляется состояние счастья, эйфории,

происходящее воспринимается как нереальное. Начинаются зрительные и слуховые галлюцинации. Без очередной дозы наступает депрессия, ухудшение самочувствия, проявляется агрессия. Нередко в таком состоянии приходят мысли о самоубийстве или убийстве. Человек не может адекватно оценить всю опасность спайса, и тем более прекратить его употребление. Основной опасностью, которую таит в себе Spice, является развитие физической зависимости, справиться с которой значительно труднее, чем с психической зависимостью от наркотического препарата. Последствия употребления спайса могут оказаться фатальными.

Прежде, чем попробовать что-либо в компании, дважды подумайте. Весело и здорово лишь сначала.

Не разрушайте свою жизнь, и не давайте больно людям, которые вас любят. Откажитесь от вредной привычки! Удачи!

Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица

3 МАРТА – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЛУХА



Международный день охраны здоровья уха и слуха является глобальной инициативой Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), объявленной в 2007 году в Пекине.

Этот почин направлен на продвижение глобальных действий по обеспечению населения слуховыми аппаратами и профилактике возникновения нарушений слуха. Дата 3 марта была выбрана из-за формата чисел 3.3, который сходен с формой наших ушей.

Почти половина молодых людей в возрасте 12-35 лет ежедневно подвергаются небезопасному уровню звука, используя личные аудио устройства.

40 процентов из них подвержены катастрофическому повышению уровня звука в клубах и барах. ВОЗ рекомендует сократить количество времени, которое молодежь тратит на прослушивание музыки на личных аудио устройствах до часа в день. Вызванная шумом потеря слуха была среди населения в течение многих лет. Рабочие места имели очень высокий уровень шума, но в последнее время эту проблему урегулировали.

Что делают в этот день? Повсеместно в городах проводят бесплатное обследование органов слуха и консультации по лечению возникших проблем. Большинство издательств выпускает информационные материалы по уходу за ушами. Социальные медиа организуют кампании по профилактике снижения слуха среди водителей, владельцев клубов, фитнес-центров и других заведений.

Как громко слушать? Если вы слушаете музыку на уровне менее чем 85 децибел, то это не является проблемой для слуха. Когда звук настолько громкий, что его слышат из ваших наушников люди,

идущие рядом с вами – это не приемлемо для вашего здоровья.

Как Вы можете защитить слух?

- Используйте средства защиты органов слуха, такие как беруши, при громких музыкальных событиях.

- Специальные затычки могут быть сделаны для музыкантов, чтобы защитить их слух, сохраняя при этом качество звучания.

- Давайте вашим ушам частый отдых от шума.

- Ограничьте время, проведенное в очень оживленных местах.

- Установите громкость вашего персонального звукового устройства на умеренном уровне.

- Не увеличивайте громкость, чтобы попытаться заглушить фоновый шум.

- По общему правилу, установите громкость на уровне, который вы слышите на расстоянии вытянутой руки.

Помните, что здоровье ваших ушей в ваших руках.

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Волынец*

20 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

Трудно представить себе цивилизованного человека, который не чистит зубы по утрам и вечерам. Навыкам этой гигиенической процедуры обучают малышей с раннего возраста. Здоровье наших зубов и десен напрямую зависит от правильной гигиены полости рта. Значение ежедневных гигиенических процедур сложно переоценить, но зачастую легко недооценить и заплатить потерей зубов даже в молодом возрасте.

Основными стоматологическими проблемами в Беларуси являются кариес зубов и болезни пародонта.

Самое распространённое стоматологическое заболевание - это кариес. **Кариес** – это заболевание зубов, сопровождающееся разрушением твёрдых структур зуба. Возникновению его способствует образование на поверхности зуба мягкого налёта, что является питательной средой для микроорганизмов и способствует их размножению.

Кариес развивается с небольшого пятна на поверхности зуба, и при отсутствии лечения постепенно приводит к его полному разрушению. От этого недуга страдает почти девяносто пять процентов жителей земного шара.

Возникновению кариеса способствуют факторы риска:

- недостаточная гигиена полости

рта;

- недостаток минералов, поступающих с пищей и водой, дефицит фтора;
- злоупотребление углеводами, курение;
- анатомическое строение зуба, состав слюны;
- генетика;
- стрессовые состояния, условия окружающей среды.

Рациональное питание - коррекция потребления углеводистой пищи. Необходимо ограничить приём простых углеводов. Требуется замена их на углеводы растительного происхождения.

Следует помнить, что продукты мягкой консистенции являются более вредными для зубов. Замена их на твёрдую пищу способствует запуску процесса самоочистки зубов. А увеличение при этом жевательной нагрузки, стимулирует кровоснабжение и обмен веществ в тканях около зуба.

Необходимо уменьшить потребление сладких соков и газированных напитков.

Стараться почистить зубы после каждого приёма пищи, или, в крайнем случае, прополоснуть полость рта.

Исключить сладкое и кислое

после чистки зубов перед сном.

Использовать жевательную резинку без содержания сахара.

Зубы следует чистить два раза в день – утром после завтрака и вечером перед сном, не менее 2-х минут, таким образом, чтобы ни один зуб не был пропущен, для очищения межзубных промежутков, используют зубные нити (флоссы), в конце чистки зубов обязательно подметающими движениями надо очистить язык.

Особое значение в профилактике кариеса имеют фтор, который способствует увеличению прочности эмали и повышению ее устойчивости к растворению под действием кислотобразующих микроорганизмов.

Важную роль играет потребление фторсодержащей поваренной соли (йо-



дированно-фторированной соли), и использование профилактических зубных паст. Для детей дошкольного возраста рекомендуются пасты, содержащие активный фтор в концентрации 500 ppm, для взрослых - от 500 до 1500 ppm фтора.

Все мероприятия профилактики ка-

риеса доступны любому человеку. Требуется лишь здравый смысл, постоянство и регулярность в уходе за полостью рта. Соблюдайте основные правила профилактики стоматологических заболеваний и посещайте стоматолога не реже 2 раза в год.

Предотвратить кариес всегда легче, чем лечить!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

24 МАРТА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ



Туберкулез — это опасное инфекционное заболевание, при котором поражаются все органы, но чаще всего легкие, порядка 75% пациентов страдает легочной формой. По прогнозам Всемирной Организации Здравоохранения, в ближайшие 10 лет туберкулез останется одной из 10 ведущих причин заболеваемости и смертности на Земле. Туберкулез до настоящего времени продолжает оставаться «непобежденной болезнью» и представляет одну из важных социальных и медико-биологических проблем, на которую оказывают влияние экономические и социальные факторы, качество жизни и питания.

Возбудителем туберкулеза является микобактерия или открытая немецким ученым в 1882 году и названная его именем — палочка Коха. **Источником заражения является больной активным туберкулезом легких.** При кашле, разговоре, чихании больные люди выделяют в воздух большое количество бактерий, которые могут длительное время оставаться в плохо проветриваемом помещении и попадать в организм здорового человека. **Заразиться туберкулезом — еще не значит заболеть.** Вероятность заболеть активным туберкулезом у здорового человека, получившего палочку Коха, составляет около 5-10% в течение жизни. Заболевание возникает не сразу: от момента заражения до развития заболевания может пройти от нескольких

дней до нескольких месяцев. **Как правило, заболевание возникает при достаточно длительном контакте с больным активной формой туберкулеза и на фоне ослабления защитных сил организма.** К ослаблению иммунной системы приводят:

- недостаточное или неполноценное питание;
- потребление токсических продуктов (курение, алкоголь, наркотики);
- сопутствующие заболевания (туберкулезу особенно подвержены ВИЧ-инфицированные, больные язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарным диабетом, длительное употребление гормональных препаратов и др.);

- стресс. Доказано, что стресс и депрессия отрицательно влияют на состояние иммунной системы.

Помните! Разные люди в разной степени восприимчивы к инфекции, но чаще всего заболевают люди с ослабленной иммунной системой. Первые симптомы и признаки заболевания: длительный кашель — сухой или с выделением мокроты (более 3 недель); потеря аппетита, снижение массы тела; общее недомогание, слабость, потливость (особенно по ночам), снижение работоспособности; периодическое повышение температуры тела.

Единственным способом выявить болезнь на ранних стадиях развития заболевания является флюорографическое (или рентгенологическое) и бактериологическое исследование. Ежегодные флюорографические осмотры — надежный и безопасный метод выявления туберкулеза легких и других заболеваний органов грудной клетки.

Как правило, туберкулез излечим. **И чем раньше выявляется, тем быстрее лечится.** Лечение туберкулеза заключается в регулярном приеме большим комплексом противотуберкулезных препаратов в течение длительного периода времени (6-8 месяцев и более). Такой длительный срок и режим приема необходим, чтобы полностью убить микобак-

терии в тканях организма.

Как защитить себя от заражения туберкулезом? Прежде всего, основу профилактики туберкулеза среди всего населения составляют меры, направленные на **повышение защитных сил организма:** соблюдение правильного режима труда; рациональное и своевременное питание; отказ от курения, наркотиков, злоупотребления спиртными напитками; прием поливитаминов в весенний период; закаливание, занятие физкультурой; соблюдение здорового образа жизни, а также мероприятия, оздоравливающие жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции). Очень важна **санитарная профилактика**, которая включает весь комплекс мероприятий, направленных на предотвращение передачи туберкулезной инфекции от больных к здоровым. Медицинскими работниками разработан целый комплекс мер, который должен соблюдать каждый больной туберкулезом и любой человек, если рядом с ним находится такой больной. *И, прежде всего, это соблюдение правил личной гигиены. У больного должна быть по возможности отдельная комната, своя постель, отдельная посуда и полотенце. Необходимо несколько раз в день проветривать комнату, проводить систематически влажную уборку, а не реже 1 раза в месяц — генеральную уборку мыльно-щелочным раствором. Необходимо больного обучить пользоваться плевательницами для сбора мокроты и затем обеззараживать их.* В нашей стране также проводится **специфическая профилактика туберкулеза** — вакцинация новорожденных и химиопрофилактика.

Знания особенностей передачи туберкулезной инфекции и ее проявления необходимы каждому человеку, каждой семье, так как своевременное принятие мер может предотвратить не только передачу инфекции, но и развитие заболевания.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

НАЧАЛО ПОЛЕВЫХ РАБОТ! МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ!



С наступлением весны и посевных работ в сельскохозяйственных организациях начинается сезон протравливания семян. При этом необходимо строго соблюдать ряд правил личной и общественной безопасности при обращении с пестицидами и агрохимикатами. Причиной отравлений пестицидами чаще всего являются небрежность, несоблюдение санитарно-гигиенических правил при хранении, транспортировке и использовании химических препаратов или при обращении с ними.

Пути проникновения пестицидов в организм человека: при опрыскивании и опылении растений, при работе на складе без средств индивидуальной защиты пестициды в виде паров, пыли, мелких брызг могут попасть в верхние дыхательные пути и в легкие, а также на слизистую оболочку глаз.

Пестициды могут быть занесены нематыми **руками в желудочно-кишечный тракт** с пищей, водой и при курении; при заглатывании воздуха во время еды, если воздух насыщен пестицидами.

Наконец, некоторые пестициды могут проникать **через кожу**, даже неповрежденную. Через поврежденную кожу (ссадины, царапины, раны, изъязвления) пестициды проникают быстрее. При сильном потоотделении всасывание через кожу усиливается.

Наблюдаются также **случайные отравления** людей, не связанные с работой с пестицидами. Эти отравления происходят при попадании в организм пестицидов с пищей или водой, например при употреблении в пищу протравленного зерна, загрязненных ядохимикатами продуктов питания или воды и т. п.

Меры профилактики профессиональных отравлений пестицидами заключаются прежде всего в максимально

возможном ограничении на всех этапах работы контакта с пестицидами и регламентируются санитарными правилами и нормами.

Лица, привлекаемые для работы с пестицидами (постоянно или временно), в установленном порядке проходят медицинский осмотр, гигиеническое обучение, а также инструктаж по технике безопасности.

Привлечение к проведению протравливания семян лиц, не прошедших профессиональной подготовки, необходимых медицинских осмотров или имеющих медицинские противопоказания к работе - не допускается. К работе с использованием пестицидов не допускаются дети, подростки и женщины детородного возраста.

Для защиты организма от попадания пестицидов через органы дыхания, кожу и слизистые оболочки все работающие с химическими веществами должны обеспечиваться средствами индивидуальной защиты (СИЗ), указанных в тарной этикетке и (или) рекомендациях к применению конкретных видов пестицидов (средств защиты растений), агрохимикатов и минеральных удобрений. Носить спецодежду и спецобувь после работы категорически запрещается.

При хранении пестицидов необходимо следить за целостностью тары. Тара для пестицидов должна иметь отчетливую маркировку. Категорически запрещается оставлять пестициды рассыпанными или пролитыми. Для нейтрализации пестицидов склады должны быть обеспечены

дезактивирующими средствами - хлорной известью, кальцинированной содой и другими средствами, предназначенными для этих целей. Запрещается

использовать помещения складов для хранения продуктов питания, фуража, различных предметов хозяйственного и бытового назначения. Мешки, бочки, ящики из-под пестицидов запрещено использовать для хранения зерна, муки, овощей и других продуктов.

Транспортировка пестицидов осуществляется только специальным транспортом, который периодически обезвреживается.

Во время работ запрещается принимать пищу, пить, курить, снимать средства индивидуальной защиты. Это допускается делать во время отдыха на специально оборудованной площадке после тщательного мытья рук, полоскания полости рта и носа. Поэтому места отдыха и приема пищи должны быть оборудованы бочком с питьевой водой, умывальником с мылом, аптечкой первой медицинской помощи универсальной, индивидуальными полотенцами.

При появлении жалоб на ухудшение здоровья работник отстраняется от дальнейшего выполнения обязанностей и принимаются меры по оказанию первой до врачебной помощи, выявлению и устранению возможных причин заболевания (отравления). Правила оказания первой помощи приведены в инструкциях по применению на конкретные виды препаратов.

Строго выполняя все правила гигиены, можно избежать случаев отравлений, работа с пестицидами будет безопасной для окружающих.

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Волюнец*

