

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 02.03.2020

№ 3 (47)

«СЛЫШАТЬ ВСЕГДА!» ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЛУХА

Начиная с 2014 года, ежегодно 3 марта под эгидой Всемирной организации здравоохранения проводится Всемирный день слуха, призванный повысить информированность общества по предупреждению тугоухости и глухоты и обеспечению охраны слуха по всему миру. Каждый год ВОЗ определяет тему, посвященную различным вопросам решения этой чрезвычайно важной медицинской и социальной проблемы.

Во всем мире количество людей с социально значимыми нарушениями слуха превышает 466 миллионов, из них более 34 миллионов – дети. Всемирная организация здравоохранения придает большое значение вопросам охраны слуха – профилактике нарушений слуха и глухоты.

Основные причины проблем со слухом.

Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд таких заболеваний как краснуха, корь, паротит (свинка), менингит, а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов внешней среды, в первую очередь шума. Слуховые нарушения также могут развиваться у человека перенесшего черепно-мозговую травму, страдающего избыточной массой тела, сахарным диабетом, хроническим алкоголизмом, курением. Естественное же снижение слуха происходит лишь в пожилом возрасте.

Причины потери слуха могут быть врожденными и приобретенными.

Врожденные причины приводят к потере слуха, имеющейся при рождении или приобретенной вскоре после рождения.

Приобретенные причины приводят к потере слуха в любом возрасте:

О профилактике нарушений слуха.

По мнению медиков, около полови-



ны всех случаев глухоты и других нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития. В числе профилактических мер чаще всего называют иммунизацию населения, охрану здоровья матери и ребенка, обеспечение гигиены труда.

Немалое значение в профилактике нарушений слуха имеет правильное питание. Желательно, чтобы ежедневный рацион включал продукты богатые витаминами Е, С, Р, А. Для этого нужно чаще употреблять в пищу цитрусовые, яблоки, листья салата, шпинат, различные ягоды, зеленый и репчатый лук, капусту, сладкий перец, морковь, тыкву. Для хорошего слуха полезен магний. Его много содержится в бобовых, овощах, орехах. К питанию полезно добавить ежедневный массаж ушных раковин.

Ушная сера или инородные предметы, блокирующие наружный слуховой проход, могут приводить к потере слуха в любом возрасте. Такая потеря слуха обычно бывает умеренной и может быть легко скорректирована.

Все большее беспокойство у медработников вызывает растущий уровень воздействия громких звуков в культурно-развлекательных и спортивных учреждениях, таких как клубы, дискотеки, пабы, бары, кинотеатры, концертные залы, стадионы и даже фитнес центры. Современные технические средства становятся все более распространенными

и, зачастую, такие устройства как аудиоплееры, используются для прослушивания музыки с небезопасными уровнями громкости и в течение продолжительного времени. Регулярное воздействие громких звуков создает серьезную угрозу развития потери слуха.

Давно известно, что болезнь легче предотвратить, чем вылечить.

Это касается многих недугов и нарушения слуха - не исключение. Дабы осуществить задуманное в отношении группы органов чувств, дарящих нам возможность познавать мир, необходимо четко соблюдать следующие рекомендации.

Ограничьте воздействие громких звуков. Специалисты не рекомендуют подвергать органы слуха звуковой нагрузке выше 80 Дб более двух часов в день. Воздействие звука уже в 110 Дб врачи считают опасным для слуха.

Слушайте «живые» звуки. Старайтесь чаще бывать на природе, прослушайте негромкую музыку через колонки, откажитесь на время от наушников. Это позволит чувствительным ворсинкам восстановиться после громких звуков мегаполиса и постоянного ношения наушников.

Не слушайте чрезвычайно громкую музыку, а если и включаете, то пребывать необходимо на порядочном расстоянии от источника звука. Особенно это касается автомобиля, где размеры пространства (салона) минимальны.

Правильно ухаживайте за своими природными «локаторами», не занимайтесь самостоятельностью в плане очищения органов слуха от грязи подручными средствами. В этом случае снижается риск нанесения самому себе вреда, последствия которого могут быть очень даже серьезными.

Раз в полгода в обязательном порядке посещать ЛОРа. Вовремя выявленные

и устраненные специалистом проблемы со слухом позволят не беспокоиться по поводу возможного снижения качества жизни из-за подобных неприятностей.

Если вы заметили неожиданное снижение слуха (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей) – немедленно идите на прием к врачу.

Родителям рекомендуется:
следить, чтобы в уши маленького ребенка во время мытья и купания в водах не попадала вода, особенно грязная; не шлепать ребенка по затылку и не дергать за мочки ушей;
следить, чтобы дети не засовывали в уши посторонние предметы (пуговицы, таблетки, мелкие части от игрушек и др.);
следить чтобы дети не ковыряли в

ушах: пальцами, карандашами, ручками и т.п.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

1 МАРТА – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

В последнее время тема наркотиков стала на страницах прессы одной из самых популярных. И это не случайно, ведь статистика безжалостно свидетельствует о небывалом росте продажи и употребления наркотических средств. Сегодня наркомания поразила все страны мира, число употребляющих наркотики превышает 200 млн. человек. По самым приблизительным оценкам специалистов, от 3 до 4 процентов жителей планеты употребляют наркотики. Генеральная Ассамблея ООН в 1987 г. провозгласила 1 марта – «Международным днем борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков», проявив свою решимость расширять международное сотрудничество для достижения цели – мирового сообщества, свободного от наркомании.

Что такое наркотики? Наркотик слово греческое, в переводе – «одурманивающий». В техническом аспекте это химические вещества, влияющие на нормальное функционирование организма и/или мозга человека. Наркотики применяются в современной медицине как обезболивающие и усыпляющие средства в ограниченном количестве и под строгим врачебным контролем. К незаконным относятся наркотики, которые наносят такой вред здоровью человека, что страны мира сообща приняли решение установить контроль за их распространением и употреблением. Все незаконные наркотики вызывают немедленные физические реакции и серьезные нарушения психического и эмоционального развития, в особенности у молодых людей, т.к. становятся заместителем естественных механизмов адаптации.

В последние годы «модным» среди молодежи стало употребление курительных смесей «Спайсов». Прием «Спайсов» приводит к мгновенному развитию наркотической зависимости. При одно- или двукратном употреблении «Спайсов» развивается психологическая зависимость, а при употреблении в течение 2 месяцев и больше развивается физическая зависимость.

Помимо того, что наркомания при-

водит к физической, нравственной и социальной деградации личности, она толкает «потерявших себя» и потерянных людей на преступления.

Почему же начинают употреблять наркотики? Если задать этот вопрос разным людям, ответы будут: из любопытства, сдуру, за компанию, от скуки, чтобы избавиться от стресса, страха, отчаяния, чтобы испытать удовольствие. Сценарий развития наркотической зависимости разворачивается удивительно однообразно и, как механизм, затягивает в свои железные объятия все больше и больше новичков. Он базируется на нескольких мифах, которые помогают попасть в наркотические сети.

Первый миф заключается в том, что с помощью наркотиков человек может испытать необыкновенное, неземное удовольствие, отрешиться от тревог, скуки и неприятностей. Да, после первого приема наркотиков у многих возникают приятные ощущения. Но они далеко не всегда раскрашены экзотическими красками, – у многих первый прием тех же доз наркотических препаратов вызывает тошноту, головокружение, тяжелую дремоту. Скорее всего, те люди, у которых наркотики вызвали подобные ощущения, не захотят добровольно повторить эксперимент на себе. А вот те, кому это показалось приятным, пытаются снова на время снять все свои проблемы.

Второй миф о действии наркотиков бытует в среде творческой молодежи: существуют якобы «интеллектуальные» наркотики типа «экстази», с помощью которых можно расширить сознание, испытать необыкновенно яркие ощущения, озарения, вдохновение. Однако вдохновение, посещавшее гения под влиянием «зелья», скорее можно отнести к неповторимым особенностям его личности, чем к химическим превращениям наркотических веществ в его мозгу. Вред, который наносится при этом нервным клеткам мозга, одинаково губителен и для гениев, и для обычных людей – законы природы для

всех одинаковы. Не слишком ли дорогая плата за минуты озарений?!

Третий миф о том, что есть наркотики тяжелые – производные морфия, героин, кокаин, а есть легкие – марихуана, гашиш, производные конопли. Легкие наркотики якобы «покуривают» время от времени, и ничего страшного не происходит, в любой момент можно избавиться от этой привычки. Этот миф не имеет ничего общего с действительностью. Ни один из употребляющих курительные смеси не считает себя наркоманом. Они общаются только с себе подобными, поэтому убеждены, что курят все. Разные виды наркотиков различаются по скорости формирования наркотической зависимости, но принцип их действия одинаков. Человек уже не может обходиться без допинга, он готов идти на все, чтобы достать очередную дозу и забыться, снять мучающие его боли.

Попасть в сети наркотиков легко и быстро. Рабом их может стать любой и смертность среди наркоманов очень велика.

Не надо стремиться попробовать в жизни все. Эксперименты с наркотиками всегда заканчиваются ущербом для себя и никогда не проходят бесследно. У каждого человека есть выбор: познать наркотик или познать мир.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*



20 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА



По оценкам специалистов здоровье полости рта является одной из основополагающих основ общего здоровья человека. Согласно официальной статистике ВОЗ около 98% людей в мире страдают воспалительными заболеваниями тканей пародонта. Заболеваемость кариесом - также составляет практически 100%.

Всемирный день здоровья полости рта - это международный день, провозглашающий важность здоровья полости рта для людей всех возрастов во всех странах мира.

Основная цель этого дня - обратить внимание жителей республики на то, как много значит стоматологическое здоровье в их жизни, проинформировать о мерах первичной профилактики, а также помочь в формировании мотивации к ведению здорового образа жизни. В плане сохранения стоматологического здоровья - это прежде всего обучение

правильному уходу за полостью рта и ориентация на своевременное обращение к стоматологу при первых симптомах стоматологического неблагополучия, а также посещение стоматолога с профилактической целью. Практически любое стоматологическое заболевание легче предупредить, чем лечить. Достаточно регулярно соблюдать всего три простых правила, на которых базируется весь мировой опыт: правильная гигиена полости рта, правильное питание и использование фторидов.

Правильная гигиена полости рта

Она заключается в домашней чистке зубов минимум два раза в день, а также использовании дополнительных средств гигиены (зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и др.). Помимо этого стоит проводить профессиональную гигиену полости рта.

Рациональное питание

Одной из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта является правильное питание: то, что мы едим и как часто мы принимаем пищу. Если вы хотите сохранить вашу улыбку красивой и яркой, кроме ежедневной гигиены полости рта необходимо придерживаться особой стоматологической диеты. Главное требование - ограничение частоты потребления углеводов. Количество приемов пищи не должно превышать 5-6

раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Необходимо минимизировать потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов, таких как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки, алкогольные напитки.

Использование фторидов

Фторидсодержащие зубные пасты рекомендуются для постоянного ежедневного двукратного применения при чистке зубов всему населению (с возрастными ограничениями по концентрации и расходу пасты для детей).

Посещайте стоматолога не менее одного раза в год. При этом Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости, и лечение зубов. Не откладывайте визит к стоматологу, если Вы заметили появление на зубах белых пятен. Чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.

Соблюдение этих простых правил поможет сохранить Ваши зубы здоровыми!

*Врач-гигиенист
Анна Сухолет*

24 МАРТА – ВСЕМИРНЫМ ДНЕМ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Символ дня борьбы с туберкулезом – белая ромашка, как символ здорового дыхания. Это дата неизменяема из года в год.

Туберкулез продолжает оставаться грозным заболеванием в современном мире. Его жертвой может стать абсолютно любой человек, независимо от материального положения и общего состояния здоровья. В общем, никто не застрахован.

Туберкулез – это инфекционная болезнь, которая вызывается микобактерией туберкулеза. Как правило, туберкулез поражает легкие, но в редких случаях может затрагивать другие части тела, например: лимфатические узлы, костную систему и головной мозг.

Основным источником распространения инфекции является больной туберкулезом человек. Передача инфекции происходит воздушно-капельным путем, реже воздушно-пылевым путем (в высохших частицах мокроты, они сохраняют жизнеспособность в течение нескольких месяцев, легко переносят низкие и высокие температуры, высу-

шивание) или контактно-бытовым путем (при пользовании общей столовой посудой, зубной щеткой, полотенцем, постельным бельем), или алиментарным (через пищеварительный тракт с инфицированной пищей). После первичного заражения может не наступить никаких клинических проявлений болезни. Возбудители туберкулеза могут длительное время (годы, десятилетия) находится в организме, не причиняя ему вреда. Активизация туберкулезного процесса может наступить: при стрессовых ситуациях, при ухудшении социальных условий жизни, при старении, при наличии сопутствующих заболеваний (диабет, язвенная болезнь желудка, хронические неспецифические заболевания легких). Основными факторами развития болезни являются: состояние защитных сил организма, ослабление иммунитета, контакт с больным активной формой туберкулеза выделяющим микобактерии. Большое значение имеет



длительность и периодичность контактов.

Главным симптомом легочной формы активного туберкулеза является кашель продолжающийся более 3 недель! К симптомам туберкулеза также относятся: общее недомогание, слабость, потливость, потеря аппетита, выделение мокроты, повышенная температура тела, кровохаркание, похудание. Первые симптомы туберкулеза в виде снижения аппетита или постоянной слабости могут быть незаметны для больного или маскироваться под другие болезни – астму, ОРВИ, бронхит. Нередко это становится причиной

ошибочного диагноза. Очень важно выявление туберкулеза на ранней стадии.

Бактериологическое обследование - самое надежное подтверждение диагноза туберкулеза, потому что непосредственно в мокроте больного обнаруживается возбудитель заболевания. Помните, что туберкулез является излечимым заболеванием при своевременном выявлении и полном приеме всего курса назначенного лечения. Излечение туберкулеза наблюдается в среднем через 1-2 года после начала химиотерапии, у больных с ограниченными формами заболевания оно может наступить раньше. При отсутствии лечения за 5 лет погибает 50% больных туберкулезом.

Как не заболеть туберкулезом? Для активной специфической про-

филактики туберкулеза у детей предназначена вакцина БЦЖ-м, которая назначается родившимся, здоровым, доношенным детям на 3 – 5 день жизни. Вакцинация БЦЖ-м стимулирует выработку не только специфического противотуберкулезного иммунитета, но и усиливает естественную устойчивость детского организма к другим инфекциям.

Также необходимо регулярно проходить флюорографию органов грудной клетки. Не реже 1 раза в 2 года для всего населения и ежегодно для групп риска.

Вести здоровый образ жизни: правильно питаться (достаточное употребление в пищу овощей и фруктов, молока и молочных продуктов, мяса - с обязательной термической обработкой); регулярная физическая актив-

ность; правильное чередование своего труда и отдыха с максимальным пребыванием на свежем воздухе, отказаться от курения, алкоголя, наркотиков.

Соблюдать правила личной гигиены (мыть руки, пользоваться индивидуальными гигиеническими средствами и посудой). Проводить влажную уборку и проветривание жилых помещений.

Следите за своим здоровьем, своевременно обращайтесь к врачу и помните, что все надо делать сегодня, иначе завтра может быть поздно.

Помощник врача-эпидемиолога

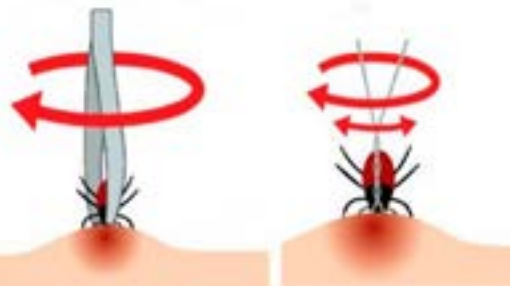
Анна Высоцкая

КАК ИЗВЛЕЧЬ КЛЕЩА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ. НА ЗАМЕТКУ

Обычно сезон активности клещей начинается с середины весны. В этом году, вероятнее всего, начнется раньше обычного. Нынешняя зима не балует нас серьезными морозами, поэтому в отдельных местах клещи вовсе не уходили в глубокую спячку, а дневная температура воздуха +5 способствует активности клещей. У этих насекомых активный период бывает не один раз в году, а два. Весенний начинается, когда температура воздуха достигает приблизительно +8 °С, а второй период активности наступает примерно в конце августа и длится до середины октября. Следует помнить, что клещи обитают не только в лесах, но и в парках, и на садовых участках. Могут быть клещи и в городах, на газонах, в траве вдоль обочин дорог. Клещи сидят на земле, на траве или на не высоких кустах. Клещи могут быть занесены домой животными, на ветках, на дачных или лесных цветочных букетах, вениках или траве, на одежде, в которой Вы гуляли в лесу. Дома клещ может укусить любого члена семьи, причем даже несколько суток спустя.

Наиболее частыми местами присасывания клещей к человеку являются область ушей, грудь, подмышки, шея, паховая область, живот и поясница.

В случае обнаружения клеща необходимо как можно скорее его вытащить. Существует несколько способов удаления клещей. Они отличаются только инструментом которым удаляется клещ. Удобнее всего удалять клеща изогнутым пинцетом или хирургическим за-



жимом, в принципе подойдет и любой другой пинцет. При этом клеща нужно захватить как можно ближе к хоботку, затем его аккуратно подтягивают, при этом вращая вокруг своей оси в удобную сторону. Обычно через 1-3 оборота клещ извлекается целиком вместе с хоботком. Если же клеща попытаться выдернуть, то велика вероятность его разрыва. В настоящее время в продаже есть специальные крючки для удаления клещей. Такой крючок похож на изогнутую двузубую вилку. Клещ вставляется между зубьями и также выкручивается. Обычно такие приспособления можно приобрести в аптеках. Если под рукой нет ни пинцета, ни специальных приспособлений для удаления клещей, то клеща можно удалить при помощи нитки. Прочную нитку завязывают в узел, как можно ближе к хоботку клеща, затем клеща извлекают, не спеша пошатывая в стороны и подтягивая его вверх. Резкие движения недопустимы. Если под рукой нет ни пинцета, ни нитки, следует обхватить клеща пальцами (пальцы лучше обернуть чистым бинтом) как можно ближе к коже. Чуть потяните клеща и

вращайте его вокруг своей оси. Давить клеща руками не надо. После удаления клеща надо обязательно вымыть руки. Ранку необходимо обработать дома антисептиком. Удаление клеща необходимо производить с осторожностью, не сдавливая его тело, поскольку при этом возможно выдавливание содержимого клеща вместе с возбудителями болезней в ранку. Важно не разорвать клеща при удалении - оставшаяся в коже часть может вызвать воспаление и нагноение. При этом стоит учесть, что при отрыве головки клеща процесс инфицирования может продолжаться, так как в слюнных железах и протоках присутствует значительная концентрация вируса клещевого энцефалита. Если при извлечении клеща оторвалась его головка, которая имеет вид черной точки, место присасывания протирают ватой или бинтом, смоченными спиртом, а затем удаляют головку стерильной иглой (предварительно прокаленной на огне) так, как Вы удаляете обычную занозу.

Помните: после самостоятельного удаления клеща необходимо обратиться за медицинской помощью в территориальную организацию здравоохранения для организации медицинского наблюдения, с целью своевременной постановки диагноза клещевой инфекции и решения вопроса о назначении профилактического лечения.

Помощник врача-эпидемиолога

Анна Хадьши