

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 13.05.2019

№ 5 (37)

1 МАЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ «АСТМА-ДЕНЬ»

Бронхиальная астма является одним из самых распространенных неинфекционных заболеваний. До 80% приходится на аллергическую или смешанную форму болезни. В мире астмой болеет более 300 миллионов человек, что составляет около 8% взрослого населения и до 10% детей. Бронхиальная астма – это воспалительное заболевание бронхов, которое развивается при контакте с аллергенами, попадающими в организм из воздуха. Важно отметить, что болезнь берет начало в детстве или в юности, а значит, накладывает существенный отпечаток на судьбу молодого человека, выбор профессии, способность трудиться. У серьезно болеющего человека суживаются возможности для профессиональной и социальной деятельности, и бронхиальная астма ложится тяжелым бременем на плечи семьи и государства в связи с необходимостью длительного лечения и выплаты в случае развития стойкой утраты трудоспособности (инвалидности).

Основные составляющие программы помощи больным бронхиальной астмой:

обучение больных и медицинских работников современным принципам диагностики и лечения астмы (эту задачу и должно в какой-то мере решить проведение «Астма-дня», работа «Астма-школ», семинаров для обучения медработников);

обеспечение больных необходимыми современными лекарствами (ингаляционными формами бронхолитиков и противовоспалительных препаратов), а также средствами доставки медикаментов, в первую очередь, небулайзерами и лекарственными формами для них в практике оказания скорой помощи, в



стационарном лечении и на дому;

проведение эпидемиологических исследований в стране для выяснения истинной картины о распространении астмы и положением дел с эффективностью диагностических и лечебных мер.

Профилактика.

Профилактика бронхиальной астмы включает своевременную санацию очагов инфекции, предупреждение острых респираторных заболеваний, своевременное лечение острых и затяжных заболеваний носоглотки, трахеи, бронхов, пневмонии. К профилактике бронхиальной астмы относится и борьба с загрязнением окружающей среды, и обеспечение хороших условий работы на химических заводах.

Чаще всего причиной приступов удушья являются клещи домашней пыли, шерсть животных, пыльца растений и споры плесневых грибов. Поэтому больным бронхиальной астмой необходимо максимально ограничить контакт с этими аллергенами. В квартире не должно быть предметов, которые собирают пыль: толстых штор, ковров, мягких игрушек, книг на не застекленных полках. Присутствие дома животных может являться одним из «провокаторов» при-

ступов астмы. Многие надеются, что со временем «привыкнут» и уже не будут реагировать на питомца. К сожалению, это маловероятно. Если человек реагирует на шерсть, эпителий или слюну собаки или кошки, то единственный надежный способ профилактики приступов – исключить контакт с этими аллергенами. Не стоит держать в спальне аквариум, и даже комнатные растения. Аллергеном может стать и корм для рыб, и споры плесневых грибов – их источником в доме бывает плесень в горшках с цветами.

Сезон цветения – серьезное испытание для астматиков. Деревья «пылят» в апреле-мае, травы в июне-июле, сорные травы в августе-сентябре. Концентрация ее в воздухе особенно высока в утренние часы, в сухую ветреную погоду, а перед грозами она может увеличиваться до 12 раз! Важно периодически выезжать в горы или к морю для профилактики приступов, для обогащения легких кислородом. Следует избегать резких перемен температуры и нежелательно, чтобы климат на курорте был слишком влажным (тропический или субтропический) или слишком сухим.

Вопреки сложившимся стереотипам, занятия спортом при бронхиальной астме не только возможны, но и очень полезны! Плавание в бассейне, легкая атлетика, езда на велосипеде – все это способствует развитию дыхательной мускулатуры. Формула профилактики приступов бронхиальной астмы: правильный образ жизни плюс адекватная лекарственная терапия.

Помощник врача-гигиениста
Наталья Волюнец

5 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК

С одной стороны, мыть руки или другой стороны, Всемирная организация здравоохранения считает, что проблема невымытых рук может привести к катастрофическим последствиям, если ее рассматривать в масштабе мира. По мнению экспертов ВОЗ, регу-



лярное мытье рук может спасти тысячи жизней детишек стран Азии и Африки, которые умирают от дизентерии – болезни, которую мы в силах предотвратить, выполняя банальную процедуру «мыть руки перед едой и после посещения уборной». Куда проще? А сколько спасенных маленьких жизней...

Мытье рук и различные связанные с ним вопросы становятся темой для исследований в самых разных областях

науки: от гигиены до социологии. В частности, по мнению польских ученых, после посещения туалета моют руки лишь 30 % мужчин, но 63 % женщин. Однако, на женских прелестных ручках, гораздо больше микробов, чем на мужских руках. Причин того множество: низкая кислотность женских рук, гормоны, использование косметики. Все это осталось на уровне предположений, так как точно выяснить не удалось. Еще один факт: на левой и правой руке живут совершенно разные микробы. Эту загадку ученые тоже не смогли пока разгадать.

Тщательное мытье рук с моющим средством удаляет с поверхности рук до 99% транзитной микрофлоры. При этом очень важно соблюдать определенную технику мытья рук, поскольку специальными исследованиями показано, что при формальном мытье рук оста-

ются загрязненными кончики пальцев и их внутренние поверхности. Перед обработкой снимаются с рук все украшения, часы, поскольку они затрудняют обработку рук и смывание бактерий. Теплая вода способствует более эффективному воздействию антисептика или мыла, в то время как горячая вода удаляет с поверхности рук защитный жировой слой.

Вот основные правила мытья рук: мытье рук должно занимать не менее 30 секунд; руки намыливайте два раза; особое внимание уделяйте мытью межпальцевых промежуткам и под ногтями, где всегда достаточно много микробов; мойте не только кисти, но и запястья.

Мойте руки правильно и будьте здоровы!

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

15 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ

Международный день семьи отмечается в мире ежегодно 15 мая. Данный праздник был утвержден Генеральной Ассамблеей ООН 20 сентября 1993 года. День семьи позволяет нам лишний раз задуматься о важности семьи в нашей жизни и проявить внимание к близким людям.

Семья как основной элемент общества была и остается хранительницей человеческих ценностей, культурных и исторических преемственностей поколений. Семья – источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек. Чтобы у общества было будущее, семья должна соответствовать своему названию **семья**.

Основным назначением семьи можно назвать рождение и воспитание детей. С семьи начинается жизнь человека, здесь происходит формирование его как граж-

данина. Очень важно, чтоб семья была прочной. В семье ребенок учиться постигать секреты общения между людьми, учиться любви и заботе. Через семью от одного поколения к другому передаются мудрость и знания. Семья – это дом, это место, где всегда приятно и интересно находится, где уютно и спокойно, где всегда поймут и поддержат, помогут решить проблемы и искренне разделят радость! Семья... Трудно переоценить значение этого прекрасного слова. У каждой семьи своя атмосфера, особенная. У каждой семьи своя душа, свой цветущий сад, свои родники, питающие живой влагой могучие, глубоко проросшие в землю корни дерева, ветвями уходящего высоко в небо. Добрые семейные традиции – это и есть родники, питающие корни семьи, укрепляющие и питающие ее. Давайте помнить традиции наших семей, чтить их и

передавать их детям.

**Семья – это мир и наши дети!
Дороже и важнее нет ничего на свете!**

Пусть мудрости и святости Богов нетленность

Хранит наш дом, семью, любовь и верность!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*



19 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПАМЯТИ ЛЮДЕЙ, УМЕРШИХ ОТ СПИДА



Ежегодно в третье воскресенье мая принято вспоминать людей, умерших от СПИДа. Это делается для того, чтобы привлечь внимание мировой общественности к проблемам больных СПИДом и

носителей ВИЧ-инфекции, а также к распространению этого заболевания в мире.

Впервые Международный день памяти жертв СПИДа отметили в американском Сан-Франциско в 1983 году. Через несколько лет появился символ движения против этой болезни. Им стала красная ленточка, приколотая к одежде, а также разноцветные полотна — квилты, сшитые из лоскутков ткани в память о множестве людей, ушедших из жизни.

День памяти – это еще одна возможность показать реальную близость проблемы и напомнить о том, что для

защиты от ВИЧ-инфекции необходимо соблюдать несложные правила безопасного поведения и своевременно обследоваться на ВИЧ. Страх перед диагнозом и отсрочка тестирования уменьшают шансы на полноценную и продолжительную жизнь. Только при раннем выявлении ВИЧ-инфекции и своевременном лечении человек может жить полноценной жизнью – работать, создавать семью, рожать здоровых детей; продолжительность его жизни не будет отличаться от среднестатистической.

ВИЧ-инфекция охватила все континенты, и число инфицированных про-

должает расти. Во всем мире сейчас живут с ВИЧ более 40 миллионов человек. В Республике Беларусь в настоящее время проживает более 27 тысяч ВИЧ-инфицированных, в Гродненской области – 1200 человек, в Вороновском районе – 28. Ежегодно в стране выявляется более 1,5 тысячи новых случаев. В последние годы превалирует половой путь передачи ВИЧ – более 70% случаев. Большинство ВИЧ-инфицированных в Гродненской

области – люди в возрасте 15-49 лет (90,3 %). Диагноз «ВИЧ-инфекция» подтвержден 13 детям, рожденным от ВИЧ-инфицированных матерей. За весь период наблюдения (с 1996 по 01.04.2019) в Гродненской области среди ВИЧ-инфицированных пациентов умерло 285 человек.

В этот день во многих странах проходят массовые акции, объединенные идеей памяти о людях, умерших от СПИДа, ради сохранения возможностей ныне

живущих. В нашей стране во многих храмах состоятся панихиды и зажгутся свечи в память об умерших. Этот день также призван искоренить стереотипы, связанные с этой инфекцией, устранить стигму и дискриминацию в отношении людей, живущих с ВИЧ.

*Врач-эпидемиолог
Галина Белоус*

23 МАЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ МЕЛАНОМЫ

Ежегодно от злокачественного образования на кожных покровах – меланомы, умирают тысячи людей разного возраста. Коварная болезнь не щадит никого. Остановить этот рост смертности может только ранняя диагностика и своевременное лечение новообразования. Для борьбы с опасным недугом используются самые эффективные методики. Чтобы привлечь население к такой актуальной проблеме современного общества, был официально утвержден **Всемирный день профилактики меланомы**.

Он проводится в мае месяце, и эта дата выбрана не зря. Именно в этот период года начинают проявлять свою активность солнечные лучи. Мало кто знает, что основной причиной преобразования обычной родинки в раковую опухоль являются ультрафиолетовые лучи. Они провоцируют необратимые изменения в структуре кожи, активируют раковые клетки, которые при отсутствии своевременного лечения начинают процесс метастазирования. Результат такого процесса: поражение лимфоузлов и отдаленных органов, что нередко приводит к летальному исходу.

Не менее опасный провокатор меланомы – ультрафиолетовые лампы, используемые в соляриях. Современ-



ные люди, желающие обрести красивый и равномерный загар, регулярно посещают такие центры и в результате сталкиваются с весьма неприятным и очень опасным для жизни заболеванием.

Целью организации этого дня – информирование о необходимости проходить своевременную диагностику и лечение злокачественной болезни.

Ввиду чрезвычайной опасности меланомы людям, подверженным большому риску развития этого заболевания (например, люди, проводящие много времени под открытым небом) рекомендуется соблюдать некоторые меры профилактики меланомы и других видов рака кожи.

Для того чтобы уберечь себя от рака кожи:

- постарайтесь максимально ограничить время пребывания на

солнце, особенно в обеденные часы;

- если пребывание на солнце неизбежно, защитите открытые участки кожи от воздействия прямых солнечных лучей: наденьте футболку с длинными рукавами, широкополую шляпу, штаны;

- находясь под прямыми лучами солнца, обязательно используйте солнцезащитный крем. Фактор защиты крема должен быть не меньше 15;

- изучите все главные и второстепенные признаки меланомы и по возможности обсудите их с врачом. Убедитесь в том, что точно знаете, как может выглядеть меланома и как ее отличить от обычной родинки;

- обратитесь к врачу при обнаружении любого элемента кожи, вызывающего у вас подозрение.

Своевременная информированность позволит населению самостоятельно контролировать состояние своего здоровья, время нахождения на солнце, знать признаки заболевания, являющиеся поводом для своевременного обращения к специалистам.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

25 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Согласно данным мировой статистики заболевания щитовидной железы встречаются практически у 30% населения планеты. Среди которых наиболее распространены диффузный зоб (преимущественно в регионах с дефицитом йода), узловые образования, также в настоящее время отмечается рост аутоиммунной патологии щитовидной железы.

Щитовидная железа или «щитовидка» — это симметричный небольшой орган на нашей шее, который имеет форму бабочки и отвечает за правильное функционирование нашего тела. Наши умственные способности, сон и аппетит, иммунитет, физическая активность, масса тела, прочность костей скелета, работа сердца и других вну-

тренних органов, половое развитие, состояние кожи и волос, способность выносить и родить здорового ребёнка – все это во многом зависит от её работы.

Неправильная работа щитовидки может отражаться, как на нашем физическом, так и внешнем состоянии.

Щитовидная железа синтезирует из поступающего в организм йода два гормона – тироксин и трийодтиронин, которые выполняют всю огромную и серьезную работу. Стоит гормональному равновесию нарушиться, как начинаются проблемы. Основным регулятором функции самой щитовидной железы является тиреотропный гормон (ТТГ), который выделяется другой эндокринной железой – гипофизом, расположенным в

головном мозге. При избытке гормонов щитовидной железы уровень ТТГ снижается, а при недостатке – повышается.

Чаще проблемы возникают при нарушенной функции железы. Возможны варианты ее повышенной и пониженной функции.

1. Заболевания, которые сопровождаются уменьшением ее гормонов — гипотиреоз, который зачастую протекает скрытно, под маской других болезней.

Когда щитовидная железа начинает вырабатывать мало гормонов, все процессы в организме замедляются, уменьшается образование энергии и тепла. Появляются симптомы, которые без помощи врача трудно отнести к проблемам щитовидной железы. Чаще мы списыва-

ем их на распространенный сегодня «синдром хронической усталости»: слабость, утомляемость, апатия, снижение настроения (вплоть до депрессии); ухудшение работоспособности и памяти, проблемы с концентрацией внимания; плохая переносимость холода, частый озноб; прибавка в весе при пониженном аппетите (при этом сбросить лишние килограммы, несмотря на диету и физическую активность, не получается); отеки лица, рук и стоп; замедление сердечного ритма (брадикардия); сухость кожи и волос; ломкость и тусклость ногтей; нарушения менструального цикла, вплоть до менопаузы, а в климактерическом периоде, наоборот, частые маточные кровотечения.

2. Заболевания, которые сопровождаются повышенным синтезом и/или секрецией ее гормонов – тиреотоксикоз.

Наиболее частая его причина – увеличение щитовидной железы (в народе это называют «зобом» или «базедовой болезнью»). Первые признаки этого – раздражительность, перепады настроения; потеря веса при повышенном аппетите;

постоянная повышенная потливость, плохая переносимость жары; проблемы с сердцем, тахикардия, аритмия, повышение артериального давления; бессонница, головокружения, тремор рук; ломкость ногтей, выпадение волос; проблемы со зрением, частое слезотечение, резь, изменение размера и формы глаз (если тиреотоксикоз не лечить, он приводит к самому узнаваемому для заболеваний щитовидной железы симптому – экзофтальму, иначе пучеглазию).

Если со щитовидной железой все в порядке, все равно не стоит забывать о профилактике возможных заболеваний. ВОЗ рекомендует постоянно употреблять вместо обычной соли йодированную и минимум трижды в неделю есть продукты с высоким содержанием йода (особенно морепродукты – морскую капусту и др.).

Питание должно быть рациональным, и кроме йода, необходимы кобальт, медь, железо, марганец (содержатся в шиповнике, крыжовнике, чернике, орехах грецких и лесных, кунжуте и др.), а также другие микроэлементы. Луч-

шему усвоению этого важнейшего элемента помогают хлеб грубого помола, сухофрукты, овощи и зелень, а также нежареные орехи (исключая арахис) и семечки. Зеленый и шиповниковый чай, напитки из калины и боярышника и др.

А вот сахар, всевозможные консервированные продукты, маринады, маргарин и соусы – под запретом. Избыточный вес и вредные привычки (особенно курение) в разы увеличивают вероятность возникновения болезней щитовидной железы. Здоровый образ жизни, соблюдение режима, правильное питание, разумное пребывание на солнце и регулярные осмотры – вот 5 составляющих здоровья щитовидной железы. Если к ней быть внимательными, она наверняка ответит взаимностью и будет исправно снабжать организм гормонами.

*Заведующий санитарно-эпидемиологическим отделом
Анна Сухолет*

31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА



блем современности. Борьба с этим очень сложно, у каждого из нас есть привычки, от которых мы не желаем отказываться, можно достичь все свои мечты в умении получать удовольствие. А для того, чтобы их получить есть обманчивый вариант: это сигареты, алкоголь и игровая зависимость – быстрое получение удовольствия.

Особое внимание во Всемирный день без табака 2019 г. будет уделено многообразию негативных последствий воздействия табака для здоровья человека во всем мире.

Каждый год 31 мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ее партнеры по всему миру отмечают Всемирный день без табака. Ежегодная кампания служит поводом для широкого информирования о вредных и смертельных последствиях употребления табака и пассивного курения, а также содействия сокращению употребления табака в любой форме.

Тема Всемирного дня без табака 2019 года : «Табак и здоровье легких».

Как табак угрожает здоровью легких людей по всему миру?

Табакокурение – является одной из актуальных медико – социальных про-

К ним относятся:

- рак легких;
- хронические респираторные заболевания;
- т у б е р к у л е з ;
- последствия на различных этапах жизни;
- загрязнение воздуха.

По степени опасности для здоровья и по уровню негативного влияния на организм человека курение можно сравнить с алкогольной или наркотической зависимостью. Разрушительное действие этой вредной привычки че-

ловек ощущает далеко не сразу – именно поэтому многие курильщики не желают признавать факт медленного уничтожения своего собственного здоровья. Они утверждают, что не зависят от регулярных перекуров, но это в корне не так. Доказательством может служить то, насколько трудно бывает отказаться от вожаденной сигареты.

Каждую секунду на земле выкуривается более 300000 сигарет. Около 40 веществ содержащихся в табачном дыме, вызывают рак. Пассивные курильщики в два раза чаще заболевают раком, чем те, кого не «окуривают».

Лечить табачную зависимость – достаточно трудоемкая и серьезная задача, которая во многом зависит от внутреннего настроя пациента. Чтобы добиться результата, человек должен верить в свое скорейшее выздоровление, он должен от всей души захотеть поскорее стать свободным от этой опасной привычки.

Бросить курить легко! Проблема, как не закурить вновь! *Желаю вашим семьям здоровья, внимательных детей и пусть эти проблемы Вас обойдут стороной.*

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

Издатель: Государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Воронovo, Гродненская обл.

Телефон/факс: +375 (1594) 2-17-59

Официальный сайт: <http://www.cgev.grodno.by>

E-mail: cge_voronovo@mail.grodno.by

Ответственный за выпуск: Ёдчик В.А.