

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»



Понедельник • 04.05.2020

№ 5 (49)

5 МАЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК

В этом году, во время пандемии коронавируса, особенно актуально выполнение рекомендаций по мытью рук. Всемирная организация здравоохранения обращает внимание, что мытье рук помогает предотвратить множество заболеваний, начиная от ОРВИ и заканчивая пищевым отравлением.

Главная проблема в том, что люди в основном неправильно моют руки и не уделяют должного внимания данной процедуре.

Давайте рассмотрим пример: когда человек начинает чихать или кашлять, он зачастую прикрывается ладонью. Этой же ладонью он хватается за ручку двери или поручень в общественном

транспорте, а позже и вы касаетесь за эту ручку или поручень. Бактерии остаются на ваших руках. За день вы непроизвольно касаетесь лица десятки, а то и сотни раз. Посредством таких прикосновений имеется риск занести в организм инфекцию через слизистые глаз, рта, носа. Риск снижается, если вы правильно моете руки.

Важно: не забывайте регулярно мыть дезинфицирующими средствами кран, смеситель и прочую домашнюю сантехнику.

Как часто необходимо мыть руки?

Мыть руки необходимо непосредственно перед едой и приготовлением пищи; после прикосновения к сырым продуктам (мясо, рыба, овощи); после прикосновения к мусору; после посещения магазинов, транспорта и других общественных мест; после уборки квартиры; после того, как выслоркались, чихнули или кашляли;

медицинской процедуры или массажа; перед тем, как ставить линзы или зубные протезы. **Важно: возьмите себе за правило кашлять или чихать не в ладонь, а в сгиб локтя.**

Что делать, если руки грязные, но нет возможности помыть их мылом?

1. Помыть руки просто водой. Это очень эффективно, но во всяком случае лучше, чем не мыть совсем. Кстати, сама

вода должна быть теплой, + 25-40 градусов. Холодная вода хуже справляется с бактериями, а горячая способна иссушить кожу.

2. Очистить руки при помощи влажных салфеток, в том числе и с бактерицидным эффектом.

3. Воспользоваться антисептическим гелем (санитайзером)

после туалета (всегда!), так как это самое опасное место по количеству вредных бактерий и микроорганизмов; после прикосновения к деньгам; после того, как поменяли подгузник или помогли ребенку сходить в туалет; после контакта с людьми, в особенности болеющими инфекциями; после контакта с домашними питомцами или прикосновения к его еде или отходам; перед и после дезинфекции, перевязки и обработки раны, а также любой

для рук. Техника примерно такая же, как и в случае с мылом и водой (тереть руки нужно до тех пор, пока они не станут сухими). Обратите внимание на то, чтобы в антисептическом геле было не меньше 60% спирта.

Мытье рук – это очень важный аспект гигиены. Правильное и регулярное соблюдение гигиены играет огромную роль в профилактике инфекционных заболеваний.

Последовательность процедуры МЫТЬЯ



15 МАЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ

Международный день семьи отмечается в мире 15 мая. Данный праздник был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН, а произошло это 20 сентября

1993 года. Праздник «Международный день семьи» был создан с целью привлечения внимания широкой общественности к проблемам семьи, которых се-

годня существует большое количество.

Семья, как основной элемент общества, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исто-

рической преемственности поколений, фактором стабильности и развития. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа.

Семья начинается жизнь человека, здесь происходит формирование его как гражданина. **Семья — источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек.** Благополучие семьи — вот мерило развития и прогресса страны. Основным назначением семьи можно назвать рождение и воспитание детей. Очень важно, чтобы 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.

Во многих странах мира разработаны целые стратегии демографического развития. А в сам этот праздник проводятся различные просветительские, публичные и праздничные мероприятия - концерты; встречи супружеских пар, имеющих большой опыт семейной жизни; благотворительные акции для опекунов семей с детьми и для ребят из многодетных и малообеспеченных семей; тренинги для молодых семей; тематические практикумы и конференции, радио и телепрограммы, газетные

публикации и программы, посвященные темам семьи, и другие мероприятия

Проблемы семьи сегодня
Учреждению данного праздника



способствовала озабоченность мирового сообщества тем положением, в котором оказалась современная семья.

В настоящее время во всем мире существует серьезная проблема неполных семей и огромного количества разводов. К сожалению, нужно отметить, что наша страна не стала в этом исключением. Сегодня люди предпочитают создавать семью в достаточно позднем возрасте, т.к. сначала хотят получить достойное образование, сделать карьеру и заработать деньги. Многие люди не хотят иметь детей, т.к. считают, что их будет непросто обеспечить или не

хотят себя связывать. По этой же причине большинство современных семей обзаводятся только одним ребенком. Еще одной тенденцией нашего времени можно назвать большую популярность гражданских браков. Люди хотят избежать лишних обязательств, поэтому они предпочитают жить вместе без официальной регистрации своих отношений.

10 секретов крепкой семьи:

1. Показывайте свою любовь, не прячьте свои чувства.
2. Принимайте пищу по возможности всей семьей вместе.
3. Семейные традиции — без них никуда.
4. Общение — окружение.
5. Домашние дела все вместе.
6. Расскажите историю своей семьи.
7. Заведите домашнего питомца.
8. Уважайте других членов семьи как личность.
9. Будьте пунктуальны.
10. Заботьтесь друг о друге.

*Врач-гигиенист
Анна Сухолет*

17 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

продолжает 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 %). В этот день во многих странах пройдут массовые акции, объединенные идеей памяти о людях, умерших от СПИДа, ради сохранения возможностей ныне живущих.

В нашей стране во многих храмах состоится панихида 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*

18 МАЯ — ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ МЕЛАНОМЫ

Основная цель дня профилактики меланомы в рамках общеевропейской кампании «Евромеланома-2020» — привлечь внимание к профилактике и ранней диагностике онкологических заболеваний кожи и добиться снижения уровня смертности от меланомы.

В 2020 году День профилактики меланомы в рамках общеевропейской кампании «Евромеланома-2020» отмечается 18 мая. По данным ВОЗ каждый год в мире регистрируется более 200 тысяч случаев заболеваний меланомой, из которых около 30% заканчивается смертью.

В Республике Беларусь за 25 лет заболеваемость увеличилась более чем в 3 раза. Отмечается более высокий уровень заболеваемости городских жителей. При этом высокий риск заболевания отмечается среди городских женщин в молодом и среднем возрасте. Почти половина заболевших меланомой являются лицами трудоспособного возраста.

Профилактика меланомы и рака кожи.

Кожа состоит из трех слоев: эпидермы, дермы и подкожного слоя. В эпидерме находятся клетки меланоциты, которые вырабатывают защитный пигмент меланин. За счет меланина кожа бывает желтовато-коричневой или коричневой, что позволяет защищать более глубокие слои кожи от вредного воздействия солнца.

Рак кожи — один из самых распространенных раков, и чаще всего он развивается на лице, шее, голове, то есть на тех частях тела, которые, как правило, обнажены и подвержены солнечному воздействию, а также

другим неблагоприятным факторам — обветриванию, обморожению и т.д. **Злокачественные опухоли кожи делаются на меланомы и немеланомные новообразования.**



- Немеланомные опухоли кожи (базальноклеточный и плоскоклеточный рак) встречаются наиболее часто.

- Меланома — чаще всего развивается на туловище белых мужчин и на нижних конечностях белых женщин, хотя опухоль может возникать у людей с любым типом кожи и в других областях тела.

Основные факторы риска развития меланом:

- Невусы (родинки). Относятся к доброкачественным меланотическим опухолям.

- Белая кожа, веснушки и светлые волосы.

- Семейный анамнез.

- Иммуносупрессия.

- Избыточное воздействие ультрафиолетового излучения и загара.

- Возраст.

Как предотвратить возникновение меланомы?

- Находится в тени.

- Защищать кожу с помощью одежды.

- Использовать защитные крема.

- Одевать солнцезащитные очки.

Самообследование.

Меланому можно диагностировать на ранних стадиях, когда она поддается лечению. Желательно ежемесячно осматривать Вашу кожу. Вы должны знать все Ваши родинки, пятна, веснушки и другие особенности Вашей кожи для того, чтобы заметить их изменения. Нужно осматривать все области тела, включая ладони, подошвы, волосистую часть головы, уши, подногтевые зоны и спину.

Признаки и симптомы помогают отличить обычную родинку (невус) от меланомы:

- Асимметрия: одна половинка родинки не соответствует другой.

- Неправильные границы: границы родинок неровные, зазубренные, нечеткие.

- Цвет родинок неодинаковый и имеет разнообразные оттенки: желтовато-коричневый, коричневый, черный, иногда с участками красного, голубого и белого цвета.

- Диаметр: родинки обычно превышают 6 миллиметров в диаметре. Последнее время все чаще выявляются меланомы размером от 3 до 6 миллиметров.

- Приподнятость опухоли над окружающей кожей.

- Изменение размеров, формы или цвета родинок, а также появление новых образований на коже.

Если у вас есть какие — либо из перечисленных признаков, не откладывайте визит к врачу!

*Помощник врача-гигиениста
Андрей Войшнис*

25 МАЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В 2009 году Европейская тиреоидная ассоциация (European Thyroid Association — эта организация занимается изучением вопросов, связанных с щитовидной железой и ее заболеваниями) предложила отмечать **25 мая Всемирный день заболеваний щитовидной железы.**

Щитовидная железа (ЩЖ) самая большая в эндокринной системе человека. Основной функцией ЩЖ является выработка тиреоидных гормонов. Гормоны ЩЖ стимулируют обмен веществ во всех клетках и регулируют практически каждый процесс в организме — от сердцебиения до работы репродуктивной системы.

ЩЖ имеет форму бабочки и располагается на шее спереди от трахеи и снизу

от гортани. Она состоит из двух долей, соединяющихся перешейком. Нередко у молодых и худых людей ЩЖ можно увидеть. Прощупывается щитовидная железа у большинства людей, за исключением



лиц с развитой шейной мускулатурой и клетчаткой. Щитовидная железа старается не афишировать свои недостатки. Часто симптомы, которые показывают на-

рушения в ее работе такие же, как и при других заболеваниях. Зачастую люди жалуются на повышенную утомляемость, слабость, бессонницу, головные боли, понижение работоспособности, раздражительность и даже депрессию, объясняя их усталостью. Они даже не догадываются, что дело в щитовидной железе.

Заболеваний щитовидной железы немало, но практически все они, в зависимости от особенностей ее изменения, могут быть разделены на три группы:

1. Заболевания, которые сопровождаются повышенным синтезом и/или секрецией ее гормонов, и в этом случае речь идет о тиреотоксикозе.

Симптомами тиреотоксикоза являются:

- повышенная температура тела;
- снижение массы тела при

обычном или повышенном аппетите; кость волос.

- учащенное сердцебиение, иногда и с нарушениями ритма;
- нарушения сна;
- чрезмерная и постоянная потливость;
- раздражительность и вспыльчивость.

2. *Заболевания, которые сопровождаются уменьшением ее гормонов — гипотериоз. Зачастую гипотериоз протекает скрытно, под маской других болезней.*

Тем не менее, при недостатке тиреоидных гормонов в организме замедляются все метаболические процессы и при этом наблюдается:

- снижение работоспособности, ухудшение памяти и внимания;
- слабость и утомляемость;
- депрессия;
- быстрая прибавка в весе;
- зябкость, отечность;
- сухость кожи, тусклость и лом-

У женщин, кроме того, гипотериоз может вызвать нарушения менструального цикла и стать причиной ранней менопаузы.

3. *Заболевания, которые протекают без изменения функциональной активности самой железы, но при этом наблюдаются морфологические изменения ее структуры (образованные зоба, узлов, гиперплазия и т.д.).*

Если Вы отметили у себя некоторые из этих симптомов, то возможно у Вас имеются проблемы со щитовидной железой, обратитесь на прием к участковому терапевту, который при необходимости направит Вас на консультацию к врачу-эндокринологу.

Не занимайтесь самолечением.

Очень многие считают, что для профилактики заболеваний щитовидной железы необходимо употреблять много йодсодержащих продуктов, но это не всегда так. Не забывайте что

некоторые заболевания железы возникают именно из-за избытка йода, и тогда его как раз надо ограничить.

Если же говорить о заболеваниях, связанных с недостатком йода, то можно сказать, что для щитовидки хороши любые морепродукты — морская капуста, морская рыба, креветки и т.д. Из растительных продуктов можно назвать чернослив, финики, хурму, баклажаны, шпинат, помидоры и др.

Но все хорошо в меру, 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.

Будьте внимательны к себе и будете здоровы!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадьш*

31 МАЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

Уже много десятилетий табачные компании применяют изощренные и циничные методы вовлечения молодежи в употребление табачной и никотиновой продукции и тратят на это значительные ресурсы. Из внутренней документации таких компаний можно узнать о том, что они вербуют новое поколение любителей табака при помощи целого ряда всесторонне изученных и тщательно выверенных приемов, от дизайна продукции до маркетинговых кампаний, призванных обеспечить приток новых, молодых потребителей на смену миллионам людей, ежегодно умирающих от связанных с табаком болезней.

Во Всемирный день без табака 2020 г. в ответ на систематические, агрессивные и упорные усилия производителей табака и никотина по воспитанию нового поколения потребителей табака будет проведена антимаркетинговая кампания, призванная побудить молодежь присоединиться к борьбе против большого табачного бизнеса.

Как производители табачных и никотиновых изделий манипулируют молодежью?

Использование в составе табачных и никотиновых изделий привлекательных для молодежи ароматических добавок, например, с запахом вишни, жевательной резинки и сахар-

ной ваты, отвлекающих внимание от рисков для здоровья и служащих поводом попробовать такие изделия.

Стильный дизайн и привлекательная форма изделий, которые легко носить с собой и можно принять за что-то другое (например, если изделие имеет форму флеш-карты или конфеты).

Продвижение якобы «менее вредных» или «более чистых» альтернатив традиционным сигаретам при отсутствии объективных научных данных в обоснование таких утверждений.

Стимулирование сбыта табачных и никотиновых изделий в рамках соглашений со знаменитостями/лидерами мнений (например, в Инстаграме) и

Всемирный день без табака



конкурсов, спонсируемых брендами.

Скрытая реклама табачной продукции в кинофильмах, телепередачах и онлайн-потокотых трансляциях.

Призыв к действиям

Мировое сообщество не может допустить, чтобы под предлогом борьбы за свободу личного выбора табачная и никотиновая промышленность обманом вводила в заблуждение молодое поколение, бесконечно преследуя наживу за счет миллионов людей, которые каждый год платят за это своей жизнью.

Всемирная организация здравоохранения настоятельно призывает лидеров мнений (социальных сетях, учебных заведениях и дома), которых знает и уважает молодежь, рассказывать правду о манипуляциях, на которые идут компании для вербовки нового поколения потребителей табака. Мы должны дать молодежи силы и умения сопротивляться большому табачному бизнесу, разоблачая ложь и отказываясь от его продукции.

В день, когда весь мир борется с курением, задумайся и ты о своем здоровье! Сигареты — это сомнительное удовольствие, от которого ты вполне в силах отказаться! Пусть Всемирный день без табака станет прорывом в твоей жизни! Вырвись из цепких лап никотина и начни новую жизнь, как это делают миллионы людей на планете!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*