

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 05.06.2017

№ 6 (14)

14 ИЮНЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ



Сегодня, по статистике, переливание крови проводится каждому третьему жителю на планете. Поэтому трансфузиологи заинтересованы в приливе новых сил в донорское движение.

Вопрос нехватки донорской крови с каждым годом становится все острее – люди травмируются, попадают в аварии. Но сдать кровь во имя спасения жизни другого человека может любой желающий.

Как надо готовиться к сдаче крови?

К чему, к чему, а к этому приготовить, оказывается, проще всего. Накануне нельзя пить алкоголь и лекарственные препараты, желательно также выспаться и не курить. Сама процедура сбора крови совершенно безболезненная и даже полезная, так как стимулирует организм к воспроизводству крови и ее компонентов.

Оказывается, процедура довольно проста и занимает всего несколько минут. После того как донор разместился в удобном кресле, ему в вену вводят одноразовую иглу. По прошествии нескольких минут медсестра накладывает давящую повязку.

Всех доноров можно поделить на две категории: первичные и постоянные. Несложно догадаться, что первые – это те, кто сдавали кровь единожды, вторые – те, кто делают это регулярно.

Кому нужна в Беларуси донорская кровь?

Чаще всего донорская кровь требуется при выполнении высокотехнологичных операций, в реанимациях, в травматологических, гематологических и хирургических отделениях. Донорская кровь необходима при родах и разной тяжести кровотечениях. В таких случаях кровь нужна достаточно быстро, когда счет идет на секунды.

При кровотечении взрослый человек без опасности для своей жизни может потерять около литра крови. Высокие технологии, которые позволяют медикам спасать людей от ранее неизлечимых заболеваний, сегодня порой требуют огромного количества донорской крови. Ежегодно около 160 тысяч пациентов в Беларуси получают донорскую кровь. Средний возраст тех, кто сдает кровь, – 41–50 лет. Около половины из них – люди рабочих профессий. Те же, кто сдает плазму, несколько моложе – 31–40 лет, и среди них больше людей с высшим образованием. И почетные, и кадровые доноры имеют ряд льгот.

Донорам, награжденным знаками «Почетный донор Республики Беларусь», «Почетный донор СССР», «Почетный донор Общества Красного Креста БССР», установлено повышение пенсии по достижении пенсионного возраста – 40 % от минимального размера пенсии по возрасту.

Сколько крови берут у донора?

У донора берут за один раз 475 мл крови – это стандартная европейская доза. Кстати, сдающий кровь должен иметь вес не менее 50 кг. Полное восстановление клеток крови происходит в течение двух месяцев. Интервал кроводачи составляет для мужчин два месяца, для женщин – три.

Какие документы нужно предоставить, чтобы стать донором?

При себе нужно иметь паспорт со штампом прописки, военный билет или приписное свидетельство. Необходимо также принести справку из поликлиники по месту жительства. У мужчины должно быть заключение терапевта и сведения о прохождении флюорографии (на протяжении года). Для женщин нужна запись о посещении гинеколога на протяжении последних шести месяцев.

Кому нельзя сдавать кровь?

Если донор перенес острое респираторное заболевание, то кровь можно сдать через месяц, а если была проведена операция – только через полгода. В случае если претендент на донорство перенес вирусный гепатит или другие инфекционные заболевания (их в перечне свыше сорока), в сдаче крови ему будет отказано. Медучреждениям нужна кровь без «сюрпризов», поэтому важно, чтобы со здоровьем человека не было никаких проблем.

Не подрывает ли здоровье сдача крови?

Специалисты утверждают, что нет. В организме человека всегда происходят два глобальных процесса – рождение клеток и их отмирание. Сдача крови помогает обновлять клеточный состав. Скандинавские ученые, изучавшие в течение 35 лет жизнь более одного миллиона доноров в Дании и Швеции, выяснили: общий уровень смертности людей, регулярно сдающих кровь, на 30 процентов ниже в сравнении со средними показателями в этих странах. Оказалось, что у доноров выше, чем у остальных, иммунитет, меньше риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, в частности, инфаркта миокарда и инсульта. Кстати, больше всего сдают кровь жители Дании, при этом не получая никакой материальной компенсации. У них совсем иная мотивация к донорству: датчане убеждены, что, сдавая кровь, они удлиняют свою жизнь. Что, к слову, име-

ет научное обоснование. Выяснилось также, что доноры болеют эндокринными заболеваниями в три раза реже, да и смертность от онкологических патологий в этой группе на 20 % ниже.

В Японии на человека, который не принял участие в Дне донора, могут не

только косо посмотреть, но и начать его сторониться. Сдавать кровь регулярно, это признак хорошего тона.

По статистике каждый третий житель планеты хотя бы раз в жизни нуждается в донорской крови. Быть донором или нет – это личное дело каждого,

но потратить полчаса в центре переливания крови ради того, чтобы спасти чью-то жизнь, – это то, что может сделать каждый.

*Главный врач
Дмитрий Дервеев*

БЕЗОПАСНЫЙ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ С ДЕТЬМИ

«Лето – это маленькая жизнь» – так красиво и точно сказано в известной песне Олега Митяева. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ребенка занятиями.

Как интересно организовать отдых детей летом?

Летом некоторые родители отправляются вместе со своими детьми за новыми впечатлениями в экзотические страны, кто-то проведет солнечное лето за городом, на даче, а кто-то останется в селе.

Лето – это подходящее время для развития и воспитания детей и важно не упустить те возможности, которые оно предоставляет. Разнообразная деятельность и новые впечатления ждут ребенка и в родном селе, и за его чертой, поэтому нужно подготовиться к активному познавательному совместному отдыху с детьми, в процессе которого так важно замечать необычное в простом: сверканье росы под утренним солнцем, краски вечернего заката, загадочность летнего звездного неба, завораживающие звуки леса.

Уважаемые родители, помните, что естественные силы природы оказывают благоприятное влияние на организм только в том случае, если их правильно используют, без злоупотреблений. Поэтому роль взрослых и заключается именно в том, чтобы приучать детей с самого раннего возраста сознательно следовать правилам безопасного поведения, особенно в период летних каникул.

Чтобы летний отдых ваших детей проходил активно и в то же время безопасно, следует придерживаться элементарных правил. И речь идет не только о безопасности дошкольников летом. Многие ученики средних и старших классов во время отдыха делают много глупостей и наносят вред организму.

Большинство семей предпочитают проводить жаркие летние дни на пляжах водоемов – озера, реки. Взрослые и малыши с удовольствием купаются и загорают, дышат свежим воздухом. Однако вода может быть опасной. Не разрешай-

те купаться ребенку без вашего присмотра, особенно на матрацах или надувных кругах. Не позволяйте детям играть в игры, где участники прячутся под водой или их «топят». Такие развлечения могут закончиться трагедией. Контролируйте время пребывания ребенка в воде, чтобы не допустить переохлаждения. Во избежание солнечных ожогов смазывайте кожу ребенка специальными солнцезащитными средствами.

Если вам удастся выбраться на природу (лес, парк), обязательно объясните детям, что запрещено трогать незнакомые грибы и кушать неизвестные ягоды или плоды, растущие в лесу – они могут быть ядовитыми. В лесу, парке могут быть клещи, укусы которых опасны тяжелыми заболеваниями (энцефалит, болезнь Лайма). Поэтому ребенка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причем брюки следует заправить в резинку носков. Не помешает и обработка поверхности одежды средствами от насекомых. Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчелы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости.

Для ребенка обязательным является ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара.

Приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи. Поскольку на лето приходится пик пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями, следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением.

блением.

Обязательно учите ребенка переходить улицу по пешеходному переходу и, конечно, следуйте этому правилу сами, расскажите об опасности, которую несет автомобиль.

Расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, катанию на качелях. К ним нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании.

Если ваш ребенок катается на велосипеде или роликах, приобретите ему защитный шлем, налокотники и наколенники.

Важно научить и правилам пожарной безопасности в летний период. Не позволяйте разводить костры без присутствия взрослых.

Соблюдайте питьевой режим, чтобы не допустить обезвоживания. Давайте ребенку бутилированную воду без газа или кипяченую.

Следование простым рекомендациям поможет обезопасить жизнь и здоровье вашего ребенка и позволит провести летние каникулы с максимальным удовольствием.

ПРИЯТНОГО ЛЕТНЕГО ОТДЫХА!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*



СЕЗОН КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



С наступлением жарких дней возрастает опасность заражения острыми кишечными инфекциями (ОКИ).

Острые кишечные инфекции – это многочисленная группа острых инфекционных заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами, простейшими, бактериями, вирусами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Возбудители ОКИ в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки.

В теплый период возрастает опасность заболеваний ОКИ, связанных с передачей возбудителей через пищевые продукты. Загрязнение пищевых продуктов может произойти в результате нарушения правил личной гигиены (мытьё рук) при приготовлении, кулинарной и термической обработке пищевых продуктов, при нарушении правил и

сроков транспортировки, хранения, реализации пищевых продуктов и готовых блюд. Особую опасность представляют скоропортящиеся пищевые продукты, а также блюда, приготовленные без термической обработки и употребляемые в холодном виде. Возбудители ОКИ в них могут не только накапливаться, но и размножаться.

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3–7 дней. К концу этого периода у больных повышается температура, появляется слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул. Заболевание ОКИ может протекать в виде здорового носительства. Больные или носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбу-

дителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители ОКИ вновь попадают в кишечник здорового человека.

Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям.

Предохранить себя от заражения Вам поможет ежедневное соблюдение простых правил:

- * строго соблюдайте правила личной гигиены, чаще и тщательно мойте руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед едой и после посещения туалета;

- * для питья используйте кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;

- * строго соблюдайте правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, соблюдайте сроки и условия хранения пищевых продуктов;

- * тщательно оберегайте продукты от загрязнения при переносе, перевозке и хранении, особенно те, которые не подвергаются впоследствии термической обработке;

- * не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

- * своевременно выносите в установленные места бытовые отходы, ведите борьбу с мухами, тараканами. Постоянно поддерживайте чистоту в квартирах, подъездах, на игровых площадках и приусадебных участках.

Соблюдение всех перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания кишечными инфекциями.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадьш*

ПРОФИЛАКТИКА ПРИРОДНО-ОЧАГОВЫХ ИНФЕКЦИЙ

На территории Гродненской области зарегистрированы:

- * 7 природных малоактивных очагов туляремии (Свислочский, Кореличский, Ивьевский, Новогрудский, Слонимский, Гродненский, Вороновский районы);

- * 7 малоактивных природных очагов геморрагической лихорадки с почечным синдромом (Кореличский, Новогрудский, Слонимский, Гродненский, Лидский, Берестовицкий, Вороновский районы);

- * 9 природных очагов лептоспироза (Кореличский, Ивьевский, Свислочский, Новогрудский, Щучинский, Гроднен-

ский, Лидский, Зельвенский районы);

- * 7 природных очагов иерсиниоза (Кореличский, Ивьевский, Свислочский, Новогрудский, Гродненский, Лидский районы).

Какие профилактические меры необходимо соблюдать?

- * проводить благоустройство территории дачных участков и частных домов (освобождение от зарослей бурьяна, строительного и бытового мусора) для исключения возможности жизнедеятельности грызунов и контакта с грызунами;

- * проводить истребительные меро-

приятия (дератизация, дезинсекция) и дезинфекционные мероприятия в помещениях и на территории перед заездом на дачные участки;

- * исключать контакты с бродячими собаками и кошками, дикими животными;

- * не прикасаться к трупам павших животных, соблюдать меры личной гигиены;

- * использовать репелленты против комаров, слепней, клещей и других насекомых;

- * выбирать для купания водоемы с проточной водой, избегать заглатыва-

ния воды;

* не использовать для питья, приготовления пищи, мытья посуды и умывания воду из неизвестных источников;

* использовать для питья только кипя-

ченную или бутилированную воду;

* соблюдать технологию приготовления и сроки реализации салатов из сырых овощей;

* применять респираторы, ватно-мар-

левые повязки при проведении работ связанных с образованием пыли.

Помощник врач-эпидемиолога

Анна Высоцкая

18 ИЮНЯ – ДЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА



Согласно Указу Президиума Верховного совета СССР от 01.10.80 № 3018-Х «О праздничных и памятных днях» этот профессиональный праздник отмечается ежегодно в третье воскресенье июня.

Именно в 3-е воскресенье июня поздравления с Днем медицинского работника получают те люди, которые посвятили себя такому сложному и благородному делу как спасение жизней и сохранение здоровья своих сограждан.

Современное высококвалифицированное медицинское обслуживание позволяет решать такие важнейшие для общества задачи как предупреждение и значительное сокращение заболеваний, ликвидация массовых инфекционных заболеваний и т.д. В наши дни медицинская помощь оказывается городскому и сельскому населению при помощи ши-

стует и духовные, психические и физические возможности самих людей.

День Медицинского работника традиционно празднуется не только врачами и медсестрами. Этот день посвящен и тем, кто оказывает огромную помощь медицинской науке, тем самым помогая спасти жизни и сохранять здоровье: разработчикам оборудования для диагностики и лечения заболеваний, то есть инженерам и технологам, а также химикам, биологам, лаборантам и санитарам и многим другим.

В этот день свою значимость особо ощущают все работники здравоохранения – это прекрасный повод еще раз вспомнить об успехах и достижениях, проникнуться чувством гордости за свою профессию. Но есть и еще одно чувство, связанное с Днем Медицинского работника – чувство благодарности.

Этот праздник давно вышел за рамки сугубо профессионального, ведь любой человек хотя бы однажды обращался к людям в белых халатах за помощью. Поэтому можно сказать, что День Медицинского работника значим для всех людей в целом.

Героями, которых особо ценили и уважали, во все времена признавали людей, избравших делом своей жизни заботу о здоровье других. В День Медицинского работника у нас появляется прекрасная возможность еще раз выразить огромную благодарность, уважение и признательность врачам, медсестрам, санитарам и другим работникам сферы здравоохранения.

Значение медицины в жизни каждого человека и всего человечества в целом трудно переоценить. Профессию медработника, не преувеличивая, можно назвать самой гуманной. Ежедневно и ежечасно от этих людей требуется нравственная и человеческая стойкость и верность своей профессии. Это бескорыстный труд, требующий высокого профессионализма, способности проявлять огромное внимание и сострадание к людям. За все эти бесценные качества работники здравоохранения

искали искреннее уважение и любовь всего населения нашей страны. Они самоотверженно выполняют свой профессиональный долг и возвращают людям здоровье и жизнь, даже не смотря на огромные сложности, связанные с этой деятельностью в нашей стране, и свое нелегкое материальное положение.

Бесценные качества людей в белых халатах – это самоотверженность, милосердие, верность своему делу, не смотря ни на что, и высокий профессионализм. Труд медицинских работников – это высочайшее служение во благо людей. Этот нелегкий повседневный труд помогает сохранять величайшие ценности из дарованных человеку – здоровье и жизнь.

Бесценные качества людей в белых халатах – это самоотверженность, милосердие, верность своему делу, не смотря ни на что, и высокий профессионализм. Труд медицинских работников – это высочайшее служение во благо людей. Этот нелегкий повседневный труд помогает сохранять величайшие ценности из дарованных человеку – здоровье и жизнь.

Бесценные качества людей в белых халатах – это самоотверженность, милосердие, верность своему делу, не смотря ни на что, и высокий профессионализм. Труд медицинских работников – это высочайшее служение во благо людей. Этот нелегкий повседневный труд помогает сохранять величайшие ценности из дарованных человеку – здоровье и жизнь.

*Главный врач
Дмитрий Дервоедов*

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: Дервоедов Д.Г.