

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»



Понедельник • 10.07.2017

№ 7 (15)

## 7 ИЮЛЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА



Пьянство и алкоголизм – серьезное препятствие на пути развития любого общества. По данным Всемирной организации здравоохранения, систематическое употребление алкоголя уменьшает продолжительность жизни примерно на 15–20 лет. Известно также, что лицами в нетрезвом состоянии совершается почти 40 % всех преступлений, они – частые виновники дорожно-транспортных происшествий.

К сожалению, Республика Беларусь относится к группе стран с высоким уровнем потребления алкоголя, и проблемы пьянства и алкоголизма, а также наносимого этим пагубным явлением вреда, являются для нас весьма актуальными. По стандартам Всемирной организации здравоохранения критический показатель – 8 литров абсолютного ал-

Следует отметить, что показатель общего уровня потребления алкоголя в Беларуси является одним из наиболее высоких в мире и составляет 15,1 л на человека, что не может не вызывать обеспокоенности (10-е место по данным Всемирной организации здравоохранения).

*Справочно: Данные Всемирной организации здравоохранения по уровню потребления алкоголя: Молдова – 18,2 л., Чехия – 16,5 л., Венгрия – 16,3 л, Россия – 15,8 л., Украина – 15,6 л., Эстония – 15,6 л, Андорра – 15,5 л, Румыния – 15,3 л, Словакия – 15,2 л.*

Институтом социологии Национальной академии наук Республики Беларусь проведено исследование культуры потребления спиртных напитков и социальной эффективности антиалко-

*Алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом, действующим на клетки организма человека, парализуя и разрушая их. Учеными доказано, что 100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга. Доза 7–8 г чистого спирта на 1 кг массы тела является смертельной для человека.*

*Алкоголь в любых дозах через формирование структурных изменений мозга подавляет интеллект, инициативность, творческие способности, снижает социальную активность, подавляет чувство гордости, чести, ответственности, заметно снижает половые способности как мужчин, так и женщин, формирует стандартность мышления, подавляет человека физически и нравственно, отягощает наследственность и т.д.*

коголя на одного человека. По мнению ученых, в случае превышения данной нормы происходит постепенная деградация нации в демографическом, экономическом, социальном и культурном отношении.

Вьяснилось, что на распространенность пьянства и алкоголизма основное влияние оказывают следующие факторы:

- низкий уровень жизни населения (43,5 %);
- отсутствие интересных занятий в свободное время (38,3 %);
- неправильное воспитание в семье (37,5 %);
- тяготы повседневной жизни (36,4 %);
- «питьейные» традиции и обычаи (34,8 %);
- доступность приобретения спиртных напитков (34,3 %);
- семейные ссоры и конфликты (26,3 %) и другие.

В последние годы в молодежной среде набрал значительные «обороты» так называемый пивной алкоголизм. Это отнюдь не безобидная вещь. Дело в том, что из-за слабой концентрации в пиве алкоголя его пьют в больших количествах, чем водку или вино. Поэтому алкоголизм на почве употребления пива развивается в 3–4 раза быстрее, чем от крепких спиртных напитков.

Для учащихся в каждом учреждении образования проводится цикл классных и информационных часов по профилактике пьянства и алкоголизма, формированию здорового образа жизни, что повышает престижность трезвого обра-

за жизни в семье, осознание необходимости отказа от потребления алкогольных напитков несовершеннолетними. Также регулярно проводятся пропагандистские профилактические акции, регулирующие необходимость введения ограничений доступности алкогольных, слабоалкогольных напитков и пива в целях снижения потребления алкоголя и его негативных последствий. Наркологической службой постоянно оказывается как официальная консультативная и лечебно-профилактическая помощь, так и анонимное консультирование населения.

Профилактика злоупотребления ал-

коголем повсеместно признается как чрезвычайно важная задача. В конечном счете, преодолеть эту проблему позволит активизация усилий всех, кто по долгу службы, а также в соответствии со своей гражданской позицией не может оставаться равнодушным перед лицом этого зла.

Из всего вышеизложенного следует, что только системный подход и скоординированные действия всех заинтересованных по устранению комплекса причин и условий, способствующих злоупотреблению алкоголем и развитию негативных последствий от чрезмерного потребления спиртных напитков, спо-

собны эффективно противодействовать дальнейшей алкоголизации населения.

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50 % зависит от него самого, а именно от образа его жизни.

Таким образом, преодоление пьянства и алкоголизма является задачей не только государства и общества в целом, но и каждого его гражданина в отдельности.

*Врач-гигиенист  
Вероника Ёдчик*

## 21 ИЮЛЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**Когда мы едим, то питаем не только свой организм, но и живущих в нем бактерий. Поэтому рацион нужно составлять так, чтобы бактериям во рту досталось поменьше. Бактериям для роста и размножения необходимы сахара. Доступнее всего для бактерий рафинированный сахар, который содержат кондитерские изделия: конфеты, шоколад, сдобные булочки, сладкие жвачки и напитки. Людям, которые пекутся о здоровье зубов, надо есть поменьше легкоусвояемых углеводов, а также избавиться от привычки перекусывать. Постоянное жевание, сосание и прихлебывание подкармливает бактерий и провоцирует развитие кариеса. Эмаль может восстанавливаться только в перерывах между едой, не мешайте ей.**

Наиболее опасны для наших зубов газированные напитки, которые сейчас так популярны, особенно у детей. Они содержат много кислоты, которая разъедает эмаль. К такому же эффекту могут привести кислые фруктовые соки, да и цитрусовыми злоупотреблять не стоит. Конечно, можно съесть апельсин, антоновку, горсть вишен или выпить чай с лимоном, но после еды обязательно прополощите рот. Цветные лимонады вредны однозначно, но если вы или ваши дети не в силах от них отказаться, пейте через соломинку. В этом случае зубы будут меньше контактировать с вредоносной жидкостью.

Для эмали зубов вредна очень холодная или горячая пища. Еще вреднее – резкий перепад температур (горячий кофе с мороженым или холодной водой). От этого на эмали образуются микротрещины.

Табак и здоровые зубы несовместимы. Курение снижает отделение слюны, не позволяя ей поддерживать рот в чистоте, ускоряет развитие зубного камня и заболеваний полости рта. Компоненты табачного дыма нарушают кровообращение в деснах и вызывают атрофию слизистой оболочки.

А что же полезно нашим зубам? Лучшие друзья зубов – фтор и кальций. Кальцием богаты рыба, грецкие орехи и миндаль, фасоль и соя, изюм, курага и другие сухофрукты, зеленые овощи (капуста, салат, огородные травы, особенно петрушка). Укроп обладает антибактериальны-

ми свойствами: дезинфицирует полость рта и освежает дыхание. Самый известный источник кальция – молочные продукты. Однако не все они хороши для зубов. От сладких молочных коктейлей и мороженого вреда, пожалуй, будет больше, чем пользы. Самый полезный из молочных продуктов – сыр, особенно его твердые сорта. Они богаты казеином и фосфатами, которые восстанавливают зубную эмаль. Но надо знать, что кальция, необходимый для наших зубов, активно выводится из организма под воздействием кофеина, алкоголя и табака.

Источники фтора – отварная картошка, гречка, морская рыба, зеленый салат, хлеб из муки грубого помола и свежесваренный чай. Зубам также нужны железо и витамин В12, С, А и Е. Источником железа и витамина В12 служит мясо. Витамин С, которым богаты лимоны и яблоки, стимулирует обмен-

ные процессы. Для поддержания хорошего состояния зубов также полезны витамины А и Е, содержащиеся в рыбьем жире, печени, сливочном масле, яичных желтках, молочных продуктах, растительных маслах.

Чтобы сохранить рот и зубы здоровыми, нужна не только гигиена полости рта, но и рациональное питание.

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*



## 28 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТОМ

**Вирусный гепатит – это инфекционное воспаление печени, вызванное вирусами типа А, В, С, D и другими. Они могут протекать остро, хронически и субклинически, но всегда несут угрозу для жизни. В отличие от лекарственных, аутоиммунных и прочих незаразных гепатитов, вирусные проявляются не только желтухой, увеличением печени в объемах и ее болезненностью, но и головной болью, высокой температурой, тошнотой и рвотой. Необходимо знать, что от некоторых вирусов, к примеру С, избавиться практически невозможно, а все меры лечения сводятся к снятию симптомов и затормаживанию репродукции вируса.**

Вирусы гепатитов передаются преимущественно с биологическими жидкостями человека, при этом они имеют высокую устойчивость во внешней среде – способны сохраняться в воде и на иглах до двух-трех недель. Чтобы избежать заражения гепатитами необходимо полностью оборвать цепи возможного заражения, так как даже самый стойкий иммунитет не способен предотвратить развитие клинической картины. Кроме того, необходимо учитывать, что гепатит В и С – самые страшные его формы – передаются от матери к плоду.

### Профилактика гепатита А

Гепатит А передается преимущественно фекально-оральным путем – через воду, продукты питания, общие предметы пользования. Наиболее эффективными мерами профилактики заражения будут соблюдение правил личной гигиены, мытье рук перед едой и после каждого похода в туалет, поддержание чистоты в доме, употребление только чистой воды. Зачастую зараже-

ние гепатитом А происходит вследствие питья из неизвестных источников. Категорически запрещается использовать в качестве удобрения в почву некомпостированный навоз и помет. Овощи и фрукты следует тщательно мыть перед употреблением. В целом, гепатитом А очень легко заразиться в бытовых условиях, поэтому, если среди ваших знакомых появился человек с таким диагнозом, то лучше полностью исключить контакты до его выздоровления.

### Профилактика гепатитов В и С

Наиболее опасными среди всех инфекционных гепатитов являются именно те, которые вызваны типами В и С. Они имеют не только сходную клиническую картину и потребность в интенсивном курсе лечения, но и общие пути заражения. Наиболее часто заражение происходит при использовании нестерильных медицинских инструментов, переливании крови, половым путем и от матери к плоду. Намного реже гепатиты В и С передаются при совместном

использовании предметов гигиены – зубных щеток, полотенец, салфеток. Меры профилактики включают тщательный контроль за использованием шприцев, бор-машины и прочих инструментов в медицинских учреждениях. После каждого пациента многократное оборудование должно дезинфицироваться, а одноразовое к повторному использованию не допускается. Разумеется, риск заражения гепатитом в условиях медицинского учреждения не высок, но не стоит упускать из виду возможность халатности работников.

Избегайте рас-

путной половой жизни. Если секс получился случайным, либо партнер вам мало знаком – используйте презерватив. Наиболее высока вероятность заражения во время анального секса, значительно реже – при оральных утехках. Тем не менее, лучше перестраховаться, чем всю жизнь бороться с тяжелым недугом.

Наркомания – особый диагноз. Стоит ли говорить о том, что наркотики употреблять не следует? Если вы все же это делаете, то не используйте бывшие в употреблении шприцы и иглы, а также соломинки для вдыхания кокаина – даже пролежав месяц, они могут содержать вирусы гепатита.

Если была ситуация, в которой вы могли заразиться, то сдайте анализ, как можно раньше. Помните, что раннее лечение намного лучше позднего, а инкубационный период гепатита В составляет 120 суток, С – около 150. Не используйте предметы личной гигиены совместно с другими людьми. Гепатиты передаются от матери к плоду. Тем не менее, это не приговор для малыша – беременной женщине необходимо обратиться к врачу, который назначит курс лечения. В сочетании с высокой дисциплиной и личной гигиеной пациентки, лекарства в большинстве случаев позволяют будущему ребенку избежать заражения.

### Профилактика гепатита D

Вирус гепатита D является своеобразным вирусом-паразитом, который не способен размножаться без вируса типа В. Поэтому меры профилактики будут аналогичными предосторожностям против гепатита В.

В целом, вирусные гепатиты в большинстве случаев являются следствием беспутной половой жизни, приема наркотиков, несоблюдения банальных правил личной гигиены. В наши дни крайне редко гепатитом можно заразиться в медицинских учреждениях. Поэтому, порядочность, чистоплотность и отсутствие пагубных привычек и по отношению к гепатитам являются самой лучшей мерой профилактики.

Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Хадъши



## ГРИБНИКАМ НА ЗАМЕТКУ



**Сезон сбора грибов является сезоном повышенного риска отравления ими. Сбор грибов начинается с ранней весны и заканчивается поздней осенью.**

Ежегодно санитарная служба предупреждает население об опасности отравления грибами, но заболеваемость и летальность при этом не уменьшаются. В 2016 году у нас в районе зарегистрирован 1 случай отравления грибами и 1 случай обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта от употребления в пищу грибов. В 2017 году на больничной койке оказалась женщина с обострением хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта после употребления грибов. Во всех случаях пострадавшими являются пожилые сельские жители, которые употребляли в пищу известные, с их слов, грибы.

Отравление может наступать не только от употребления ядовитых по своей природе грибов, но и от условно съедобных, если пренебречь основными правилами их приготовления. К ним относятся некоторые виды сыроежек, сви-

нушки, волнушки и другие. Их плодовые тела содержат раздражающие, едкие, горькие ядовитые вещества, способные вызывать недуг. Смертельный исход при отравлениях несъедобными грибами достигает 25–50 % случаев.

Грибы являются трудно перевариваемым продуктом. Грибы должны быть исключены из рациона детей до трех лет, беременных и кормящих женщин и людей, имеющих болезни печени, желудочно-кишечного тракта и обмена веществ.

Грибное отравление имеет характерные признаки. Заболевание, как правило, начинается внезапно, через 3–12 часов после употребления этого продукта. Проявляется болью в животе, рвотой, поносом, слабостью, головной болью. К этим симптомам могут присоединиться судороги, галлюцинации, бред.

В связи с началом сезона сбора грибов Вороновский рай ЦГЭ напоминает всем правила сбора и употребления их:

собирайте только те грибы, которые вы хорошо знаете;

не собирайте грибы вдоль автомобильных дорог, железнодорожных путей, в черте города;

не кормите грибами детей;  
не употребляйте в пищу грибы, если у вас хронические заболевания органов пищеварения;

помните, что даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными;

помните, что употребление в пищу грибов совместно с алкоголем может активировать ряд токсинов и привести к возникновению отсроченного токсического синдрома;

помните, что даже съедобные правильно приготовленные грибы должны употребляться в пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда.

Соблюдая нехитрые правила, вы получите не только удовольствие от процесса сбора грибов, но и полакомитесь вкусными блюдами.

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

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

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

**Телефон/факс:** +375 (1594) 2-17-59

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

**E-mail:** [cge\\_voronovo@mail.grodno.by](mailto:cge_voronovo@mail.grodno.by)

**Ответственный за выпуск:** Дервоедов Д.Г.