

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 01.07.2019

№ 7 (39)

11 ИЮЛЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА

Алкоголизм – это заболевание с прогрессирующим течением, в основе которого лежит тяга к этиловому спирту.

Влияние алкоголя на организм:

При наличии спирта в организме клетки печени отмирают, а их место занимает жир и ткань. При этом алкоголь становится причиной жирового перерождения печени, что приводит к возникновению заболеваний таких как гепатоз или цирроз, которые часто приводят к смерти. Со временем может возникнуть и рак.

Большое количество алкоголя может привести к нарушению работы поджелудочной железы, может возникнуть панкреатит, в дальнейшем перетекая в сахарный диабет и даже летальный исход.

Чрезмерное употребление алкоголя может привести к высокому кровяному давлению – причина почечная недостаточность.

Под действием алкоголя происходит разрушение коры головного мозга и постепенное отмирание его участков. В местах омертвевших участков возникают кисты.

В результате злоупотребления алкоголем у больного начинаются проблемы с памятью, теряется концентрация внимания, падает умственное развитие и происходит деградация личности.

Профилактика алкоголизма – это са-



мый эффективный способ борьбы с алкоголизмом.

Профилактика алкоголизма включает:

- ограничение доступа к алкоголю;
- выявление ранней тяги к алкоголю;
- индивидуальный подход к комплексному лечению алкоголизма;
- проведение ненавязчивой ранней антиалкогольной пропаганды доступными средствами массовой информации;
- принятие мер по ограждению детей от влияния родителей-алкоголиков.

Профилактика алкоголизма на уровне семьи: создание здорового образа жизни, рациональное питание, соблюдение режима сна и отдыха в семье, отказ

от злоупотребления алкоголем в семье.

Профилактика алкоголизма на уровне государства: запрет продажи алкогольной продукции детям моложе 18 лет; предусмотрение строгой уголовной ответственности за вовлечение несовершеннолетних в пьянство; запрет рекламирования алкогольных напитков до 21.00.

Типы реабилитационных программ по борьбе с алкоголизмом:

- краткосрочная детоксикация – позволяет алкоголику в течение нескольких дней пройти детоксикацию (протрезвление и преодоление физической зависимости) и курс лечения;
- реабилитационные программы на базе больниц – детоксикация индивидуальная, групповая терапия;
- программы на основе социальной модели – реализуются по месту жительства, рассматривают алкоголиков как членов небольшого демократического общества;
- амбулаторное консультирование – сеансы групповой и индивидуальной терапии.

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Волынец*

28 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТОМ

За последние пару десятилетий пройден огромный путь от диагнозов «желтуха», «болезнь Боткина» до обнаружения вирусов гепатита, специфически поражающих печень. Для названия этих вирусов врачи используют буквы латинского алфавита (гепатиты А, В, С, D, E, F).

Вирусный гепатит – инфекционная болезнь печени. Известно четыре главных типа вирусного гепатита: гепатит А, гепатит В, гепатит С и дельта.

Наиболее часто распространены вирусный гепатит А и вирусный гепатит В.

Гепатиты А и Е объединяет фекально-оральный механизм передачи, поэтому заболевание возникает при несоблюдении элементарной личной гигиены или нарушении санитарных правил при приготовлении пищи.

Инкубационный период составляет в среднем от 15 до 30 дней. Источником инфекции являются больные любой

формы болезни: желтушной, безжелтушной, стертой. Наибольшее эпидемиологическое значение имеют больные с безжелтушными и стертыми формами, количество которых может в 2-10 раз превышать число больных с желтушными формами болезни. Выделения вируса с фекалиями начинается со второй половины инкубационного периода, а максимальная заразительность отмечается в последние 7-10 дней инкубации

в преджелтушном периоде. Когда больной желтеет, он уже, как правило, не заразен. Заражение чаще всего происходит через заряженную нечистотами воду. Восприимчивость не болевших к вирусу – абсолютная. Как правило гепатиты А и Е, не вызывают тяжелых последствий, не переходят в хроническую форму.

В группу парентеральных вирусных гепатитов, часто встречающихся в Беларуси входят гепатиты В, С, Д. Механизм передачи инфекции — кровоконтактный. Заражение этими



видами вирусов происходит естественным (половой, вертикальный, бытовой) и искусственным (парентеральным) путями. Вирус присутствует в крови и различных биологических жидкостях — слюне, моче и др. Контагиозность (заразность) вируса гепатита В превышает контагиозность вируса СПИДа в 100 раз.

Наибольшее значение раньше повсеместно имел именно **парентеральный путь** — заражение при лечебно-диагностических манипуляциях, сопровождающихся нарушением целостности кожного или слизистого покрова через медицинский, стоматологический, маникюрный и прочий инструментарий, трансфузии крови и её препаратов.

В последние годы всё большее значение в развитых странах приобретает **половой путь** передачи вируса, что обусловлено во-первых, снижением значения парентерального пути (появление разового инструментария, применение эффективных дезинфицирующих средств, ранним выявлением больных доноров), во-вторых так называемой «сексуальной революцией»: частой сменной половых партнеров. Возможно также инфицирование при поцелуях, в особенности если имеются повреждения слизистой оболочки губ и рта здорового партнёра. Распространение наркомании также играет большую роль, поскольку «внутривенные» наркоманы входят в группу высокого риска и, что

немаловажно, они не являются изолированной группой и с легкостью вступают в беспорядочные незащищенные половые отношения с другими людьми.

Большое значение в странах с интенсивной циркуляцией вируса (высокой заболеваемостью) имеет **вертикальный путь** передачи, когда ребенка заражает мать, где также реализуется кровоконтактный механизм. Обычно ребенок заражается от инфицированной матери во время родов.

При **бытовом пути** заражения инфицирование происходит при пользовании общими бритвами, лезвиями, маникюрными и банными принадлежностями, зубными щётками, полотенцами и т. д. В этом отношении опасны любые микротравмы кожи или слизистых оболочек предметами (или соприкосновение с ними травмированной кожи (потёртости, порезы, трещинки, воспаления кожи, проколы, ожоги и т. п.) или слизистых оболочек), на которых имеется даже микроколичество выделений инфицированных людей (мочи, крови, пота, слюны и др.) и даже в высушенном виде, незаметном невооружённым глазом.

Заражение парентеральными вирусными гепатитами может пройти незаметно для пациента, часто заболевание протекает бессимптомно, при хорошем общем самочувствии. Обнаружить, что человек инфицирован, можно случайно при обнаружении в крови антиге-

на вируса гепатита «В» или антител к вирусу гепатита «С». Миллионы людей заражены вирусами гепатитов и не знают об этом. Вирусы парентеральных гепатитов опасны тем, что при длительном течении они приводят к развитию хронического гепатита, а затем – к циррозу печени, в некоторых случаях – к злокачественной опухоли в печени.

Для профилактики вирусного гепатита «В» существуют эффективные вакцины. Вакцина против гепатита С не разработана, поэтому для профилактики парентеральных вирусных гепатитов можно лишь предложить общие меры безопасного поведения.

Безопасный секс. Хотя вероятность заражения гепатитом С при половых контактах не так велика, необходимо помнить, что она повышается при наличии нескольких половых партнеров. Поэтому если носитель гепатита С не является Вашим постоянным партнером, лучше использовать презервативы. Но необходимо помнить, что даже при правильном использовании презерватив никогда не защищает на 100%.

Никогда не использовать общие иглы при различного рода инъекциях.

При накалывании татуировок, пирсинге необходимо быть **уверенным в качественной стерилизации инструментов**, убедиться, что мастер использует одноразовые перчатки.

Использовать только личные инструменты для маникюра.

Не пользоваться общими зубными щетками, бритвами.

Учитывая то, что большинство инфицированных лиц могут длительное время даже не подозревать о своем заболевании, каждый человек всегда должен помнить о возможности заражения в вышеописанных ситуациях и использовать соответствующие меры предосторожности.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадьши*

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ПЕРИОД ЖАРЫ

Чтобы избежать последствий жары и максимально сохранить свое здоровье, необходимо тщательно соблюдать **следующие правила поведения в период жары.**

1. Без особой надобности не выходить на улицу во время максимальной солнечной активности с 11 до 17 часов дня. Если все-таки нужно выйти на улицу, то предпочтительно надеть просторную светлую одежду из натуральных тканей, легкий головной убор и, обязательно, взять

бутылочку с негазированной минеральной водой. На улице лучше держаться в тени и периодически заходить в магазины или помещения с кондиционерами.

2. Для защиты от обезвоживания организма необходимо больше пить, не менее 1,5-3 литров жидкости в день. В течение самой жаркой части дня жидкость лучше не употреблять. Основной объем жидкости, в разном виде в сумме около 2 литров для среднего роста человека, употребить лучше в наиболее

холодное время суток (вечером, ночью и утром), чтобы организм смог запасти влагу в тканях. С 8 до 12 часов и с 16 до 20 часов жидкости употреблять небольшими порциями в 1-2 глотка, когда очень захочется, но не чаще, чем раз в полчаса. С 12 до 16 часов жидкости употреблять желательнее как можно меньше.

Рекомендуемые напитки: вода с соком лимона, теплый зеленый чай без сахара, негазированная минеральная вода, компоты и морсы. Необходимо

следить, чтобы вода не была холодной, так как в жару увеличивается риск заболеть ангиной и ОРЗ, в связи с тем, что происходит снижение иммунитета.

Не рекомендуется употреблять алкоголь, в том числе и пиво, а также различные сладкие газированные напитки, которые не только не утоляют жажду, но и замедляют обменные процессы в организме.

3. Есть необходимо легкую пищу: овощи, фрукты, отварную рыбу и курицу, холодные супы и окрошки. Желательно полностью исключить из своего рациона жирные, жареные и сладкие блюда.

4. В пик жары желательно полностью исключить любые физические нагрузки и свести к минимуму физическую активность.

5. В помещении с кондиционером не рекомендуется снижать температуру воздуха ниже +22+23 градусов Цельсия. Если в квартире или рабочем помещении кондиционер отсутствует, то можно охладить воздух используя емкость с водой, которая ставится перед вентилятором. Вода под действием напора теплого воздуха интенсивно испаряется, охлаждая, таким образом, помещение на 2-3 градуса.

6. Главным источником проникновения горячего воздуха в помещение являются окна. Днем их рекомендуется держать закрытыми и занавешенными шторами светлых оттенков, чтобы прямые солнечные лучи и нагретый воздух не попадали в комнату.

Открывать окна лучше всего на ночь, когда температура воздуха снижается.

7. Особое внимание в жару необходимо уделять детям. Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый. Симптомы перегрева ребенка – покраснение кожи, повышенная температура тела, вялость, беспричинные капризы, тошнота, частое дыхание с одышкой, судороги или даже обморок. При первых проявлениях этих симптомов с ребенка необходимо снять одежду, уложить его в горизонтальное положение, протереть все тело влажной салфеткой или смоченной в воде тканью и обязательно поить каждые 5-10 минут. Подойдут прохладные негазированные напитки: вода, разведенный чай, слегка кисловатый компот, возможно использование изотонического раствора – слегка подсоленной воды. При потере сознания незамедлительно вызывайте скорую помощь.

8. Взрослым также необходимо знать симптомы теплового и солнечного удара. Это в первую очередь такие признаки, как слабость, вялость, головокружение, сильное потоотделение, жажда, головная боль, тошнота и рвота. В особо тяжелых случаях возможна потеря сознания. Если человек перегрелся, и у него наблюдаются вышеперечисленные симптомы, необходимо незамедлительно обращаться к

врачу и проводить мероприятия по охлаждению организма. Пострадавшего нужно уложить в прохладном месте, на голову положить холодный компресс или влажное полотенце. Если пострадавший в сознании, дать ему обильное питье, если нет, то приводить в чувство с помощью нашатырного спирта и ждать приезда бригады скорой помощи.

9. Работникам сельскохозяйственных и промышленных организаций, чей труд связан с транспортом, всегда при себе иметь бутилированную воду, аптечки первой помощи для оснащения транспортных средств, устраивать перерывы в работе, в том числе в прохладных местах.

Из всего перечисленного очевидно, что требования к правилам поведения в период жары не такие и сложные. Соблюдая их, можно вести нормальный образ жизни и максимально сохранить своё здоровье и здоровье своих детей.

**Помощник врача-гигиениста
Наталья Вольнец**



ЖИВАЯ ВОДА

Вода — самое распространенное, но все еще до конца не изученное вещество. Дефицит ценной жидкости является причиной возникновения многих заболеваний: аллергии, астмы, избыточного веса, повышенного артериального давления, эмоциональных проблем (депрессии в том числе), а ее отсутствие приводит к нарушению всех функций организма, подрывая здоровье и делая уязвимым для болезней.

Вода — источник всего живого на земле. Это главный элемент всех биологических процессов. Человеческий организм состоит из воды на 75 %. Жизнедеятельность наших клеток, все процессы, происходящие внутри, невозможны без участия воды. Поэтому польза воды для организма человека и для всего нашего мира огромна. Для обеспечения жизнедеятельности организма нужна обязательно вода. Она содержится в каждой клетке человека и любого живого организма.

С годами тело усыхает, а это приводит к сгущению крови, потере эластич-

ности кожи и мышц. Учащаются головные боли, так как мозг тоже теряет влагу, появляется сильная ломота в суставах.

Мы хватаемся за лекарства, а решение проблемы на поверхности: необходимо своевременно увлажнять организм. Для этого может подойти и простая вода из-под крана, но настоящую пользу принесет более чистая вода.

Качество воды влияет на наше самочувствие. Вода выводит из организма продукты жизнедеятельности в виде токсинов, шлаков и тем самым защищает нас от отравляющих веществ. Вода регулирует температурные режимы в организме через систему потовыделения. Когда тело нагревается, происходит выделение пота и человек остывает. Когда температура больного человека повышается, то рекомендуется обильное питье, которое также помогает регулировать теплообмен.

Употребление воды перед едой полезно. Почему воду советуют пить натощак? Если в желудке будет находиться пища, с ее помощью будут разбавлены пище-

варительные ферменты, а в кишечнике вода уже не попадет, соответственно, необходимый объем не будет усвоен.

Выпитая натощак вода проникает прямо в околоклеточное пространство. Она разбавляет кровь и лимфу, снижает уровень сахара и холестерина. Вода, принятая утром, восполняет недостаток, который наступил за ночное время. Ведь организм продолжает работать и ночью, влага убывает, но не пополняется. Вода очищает желудочно-кишечный тракт от токсинов, остатков пищи, подготавливает его к предстоящей в течение дня работе.

Если вы будете потреблять воду в достаточном объеме, вы на порядок снизите вероятность развития инфаркта либо инсульта.

Вода — это естественная смазка для наших суставов. Специалисты утверждают, что ее дефицит в организме способен в довольно короткие сроки спровоцировать появление мышечных спазмов. Именно поэтому все профессиональные спортсмены обязательно пьют во время

тренировки, а также после тренировок. Как известно, наш организм теряет воду сразу несколькими путями. Это и система мочеиспускания, и прямая кишка, и процессы дыхания, а также потоотделения. Таким образом, потеря жидкости может быть достаточно интенсивной, а восстановление ее объемов более медленным.

Если человек испытывает нехватку воды, он может сталкиваться с серьезным обезвоживанием, что в первую очередь проявляется головными болями, раздражительностью, нарушениями стула и пр. В том случае, если в мозг поступает слишком густая кровь, это может спровоцировать даже появление галлюцинаций.

Незначительное но постоянное обезвоживание организма довольно отрицательно сказывается на состоянии иммунитета, что увеличивает предрасположенность человека к различным инфекционным недугам. Вода принимает активнейшее участие в процессах метаболизма, кроме того она обладает свойством терморегуляции.

Однако, злоупотребление жидкостью, может вызывать мышечные спазмы, мигрень, судороги и рвоту.

Польза и вред воды давно известны каждому человеку. Ведь обезвоживание организма, отсутствие в нем влаги чревато смертью. Отсутствие воды сказывается сухостью кожи, постоянной жаждой, у человека появляется постоянный голод,

который невозможно утолить. Кроме того, как показали исследования, именно вода является источником энергии, ее недостаток отражается отсутствием сил и снижением работоспособности.

Но слишком обильное питье способно сильно перегружать деятельность почек, а также сердца. Большие объемы жидкости могут вымыть из организма разные питательные вещества, соли и витамины, а также спровоцировать развитие повышенной отечности. Слишком холодная вода также может принести вред, она отрицательно сказывается на деятельности желудка и может усугубить состояние при ревматизме, подагре, разных недугах нервной системы, опухолевых поражениях, параличах и закупорке сосудов.

Не рекомендуется употребление кипяченой воды, особенно, которая кипятилась давно. Это связано с тем, что при кипячении изменяется структура молекул воды, и она хуже усваивается клетками организма человека.

Различают три стадии кипения: начальная стадия (образуются первые пузырьки), «белое» кипение (из глубины появляется большое количество пузырьков), третье кипение — вода бурлит всюду. В последней стадии вода теряет свои лечебные свойства и считается перекипевшей, поэтому кипятить воду надо до второй стадии.

Надо помнить, что кипячение

приводит к уменьшению в воде содержания таких жизненно важных солей, как кальция и магния.

Все прекрасно знают и слова врачей: для сохранения здоровья нужно пить много воды. Но как бы не так! Оказывается, излишнее потребление воды тоже вредно, поскольку грозит проблемами с почками и чрезмерным потоотделением (гипергидрозом). Если раньше вы не пили много воды, то лучше начать с небольших порций, в дальнейшем постоянно прибавляя объем.

Также стоит отметить, что нашему организму нужна именно чистая вода, а не её заменители в виде ароматизированных сахаросодержащих напитков, потребление которых с каждым годом растёт. Подобные напитки содержат большое количество сахара, красителей, консервантов, вкусовых добавок и углекислый газ, которые раздражают слизистую оболочку желудка и, как следствие, ведут к заболеваниям желудка; вымывают кальций и тем самым повышают хрупкость костей. Высокая калорийность этих напитков может привести к повышению массы тела.

Таким образом, чистая качественная вода при правильном потреблении может принести организму лишь пользу.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ПРАВИЛА ВЫБОРА СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



Лето – это солнце, отдых и витамины. Самое время налегать на свежие ягоды, фрукты и овощи, чтобы запастись здоровьем на год вперед. А все ли знают, как правильно покупать свежие овощи и фрукты, на что обращать внимание?

Вот несколько основных правил выбора витаминной продукции:

- избегайте при покупке неестественно ярких, больших или очень малень-

- ких, ровных, гладких овощей; должны быть у всех, кто реализует свой товар. У случайных продавцов из машин при дорогах или вообще с асфальта, такие документы, как правило, отсутствуют;
- покупайте овощи, выращенные в Вашей местности. Привозные, как правило, обрабатываются различными средствами, чтобы пережить транспортировку и долгое хранение;
- покупайте сезонную продукцию. Чем раньше времени созрели овощи, фрукты тем больше вероятность того, что при их выращивании использовались удобрения, пестициды. Не забывайте, время созревания бахчевых – середина августа;
- овощи и фрукты должны пахнуть. Чем более натуральный созревший овощ или фрукт, тем более насыщенный запах он имеет;
- не стесняйтесь интересоваться у продавцов свежих овощей и фруктов наличием документов, подтверждающих их качество и безопасность. Эти документы

Продавать разрезанные арбузы, дыни, яблоки и др. на рынках запрещено; несмотря на дешевизну, покупать фрукты, овощи с наличием гнили, с нарушением целостности кожуры, не стоит. Находящийся в гнили микотоксин патулин, является канцерогенным веществом. Микотоксин хорошо растворим в воде, он не разрушается от высокой и низкой температуры.

Следуя этим нехитрым правилам, Вы наполните свой организм здоровьем!

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

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.