

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»



Понедельник • 04.09.2017

№ 9 (17)

10 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ.



Самоубийство (суицид) – далеко не самая приятная тема для беседы. Однако жизнь показывает, насколько важно обсуждать ее как с профессионалами (врачами, психологами, школьными учителями), так и с родителями, и с молодыми людьми. В нашем обществе ее значение явно недооценивается. Но для осознания ее масштабов достаточно сказать, что в мире ежегодно сводят счеты с жизнью около миллиона человек и самое ужасное, что среди них оказываются дети. Никогда прежде не было столько самовольных прекращений жизни на земле, как в наше время, особенно среди детей, хотя за последние годы в Республике Беларусь прослеживается тенденция к снижению случаев суицидальных попыток и завершенных самоубийств.

Врачи, воспитатели, учителя должны предупреждать о последствиях столь отчаянных поступков. Детям надо чаще говорить о значении и ценности жизни. А когда же взрослым надо насторожиться?

Именно в тот момент, когда ребенок начинает размышлять и рассуждать о малой ценности жизни, фантазирует о собственной смерти, когда его посещают мысли о самоубийстве, и он даже готовит план как это сделать, а затем пытается совершить такую попытку (парасуицид) или самоубийство (суицид). До 9 лет суицидальное поведение встречается крайне редко. Его пик приходится на 16–17 лет. Такое поведение в большинстве случаев направлено не на самоуничтожение, а на восстановление социальных связей с окружающими (родителями, любимыми, сверстниками). Молодые люди, совершающие попытку самоубийства, таким образом пытаются уйти от обстоятельств, которые считают для себя невыносимыми, хотя непосильных испытаний как известно в жизни не бывает.

Семья очень влияет на детей. Более 90 % суицидов связаны с неблагополучием в ней. Как правило, это неполные, конфликтные семьи, семьи, где родители пьют. В таких часты авторитарность, жестокость родителей, неправильное воспитание. Даже в нормальной семье порой вырабатываются высоконравственные установки, которые противоречат реальной жизни, приводящие к завышенным требованиям к себе и

окружающим. Как следствие, у ребенка может развиваться депрессивная реакция, связанная с потерей веры в себя, в близких и окружающих людей. Поэтому и во внешне благополучных семьях наблюдаются суицидальные тенденции у детей.

Как же помочь в кризисе? Как родителям вести себя с суицидальным подростком?

Если у вас возникают опасения относительно состояния вашего ребенка или если в семье уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса. Эти действия включают две основных стратегии – постоянную работу по улучшению взаимоотношений в семье, повышению самооценки, самоуважения у ребенка, а также работа по улучшению общения в семье при появлении признаков суицидальной угрозы. В первую очередь необходимо:

- * установить заботливые взаимоотношения, встать на позицию уверенного принятия отчаявшегося ребенка или подростка;
- * не морализовать и не спорить с ним;
- * не надо предлагать неоправданных утешений в виде: «Ничего, ничего, у всех подростков такие же проблемы, как у тебя»;
- * быть внимательным слушателем, ведь Ваше участие и сочувствие, умение выслушать будут большим облегчением для отчаявшегося ребенка;
- * вселять надежду;
- * не оставлять ребенка или подростка одного в ситуации суицидального риска;
- * вовремя обратиться за помощью к

специалистам-психологам, психотерапевтам, психиатрам, если есть необходимость – к священнику.

Родительская любовь сводит к минимуму детско-подростковые проблемы. Она позволяет ребенку чувствовать себя нужным, формирует у него адекватную самооценку, оптимизм, чувство собственного достоинства.

Внимательные близкие могут распознать ранние симптомы кризиса, обеспечить его разрешение, вовремя обратиться к специалистам (психологам, психотерапевтам, психиатрам), оказывать друг другу эмоциональную поддержку, найти пути выхода из ситуации, в т.ч. и соблюдение предписанного медикаментозного и психотерапевтического лечения. Дети и подростки, предпринявшие попытки самоубийства, с импульсивными и демонстративными суицидальными действиями, связанными с конфликтами (дома, в школе, в среде сверстников), в первую очередь нуждаются в тщательной психолого-педагогической, психотерапевтической помощи.

И в завершение: не оставляйте детей один на один с дурными мыслями. Убеждайте их в ценности жизни, жизненного опыта. Учите преодолевать трудности и встречать неприятности с долей здорового оптимизма. В конце концов, все преходяще: и плохие отметки в школе, и неудачная любовь, и разочарование в друзьях.

Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица

15 СЕНТЯБРЯ – ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ



Для сохранения здоровья ребенка и профилактики расстройства зрения имеет решающее значение правильно построенный режим дня с соблюдением гигиены зрения. Игры и учебные занятия школьника должны чередоваться с пребыванием на открытом воздухе, творческой деятельностью, самообслуживанием, физическими упражнениями, своевременным приемом пищи и сном.

Учащимся с наличием близорукости при выполнении домашних заданий необходимо чередовать зрительную нагрузку с отдыхом для глаз, т.е. через каждые 30 минут работы сделать несколько гимнастических упражнений и физкультминутку для глаз.

Полезны для сохранения зрения и регулярные физические упражнения. Они улучшают деятельность сердца, легких, развивают мышцы, улучшают обмен веществ. Выбор упражнений зависит от возраста и состояния зрения. При высокой осложненной близорукости не следует выполнять упражнения, связанные с чрезмерными наклонами головы, не рекомендуются резкие движения, подъем тяжестей, противопоказаны виды спорта, связанные с большими физическими нагрузками, быстрым перемещением тела и возможностью его сотрясения.

Телевизионные передачи при длительном просмотре оказывают неблагоприятное влияние на отдельные зрительные функции. При просмотре телевизионных передач надо сидеть на расстоянии 2,5–3 м от экрана и не сбоку, а прямо перед экраном в неярко освещенной комнате, следить, чтобы свет не попадал в глаза и не отражался на экране.

В нашу жизнь сейчас широко вошел компьютер. Обычно человек моргает двадцать раз в минуту, увлажняя при этом роговицу. Когда мы неподвижно смотрим на экран компьютера, то моргаем в три раза реже. В результате глаз

Напряженная длительная работа глаз на близком расстоянии, рассматривание мелких предметов при плохом освещении и других неблагоприятных условиях, а также слабость мышечного аппарата глаза могут привести к близорукости.

становится сухим, появляется ощущение жжения и краснота. Непрерывная длительность занятий на компьютере не должна превышать для учащихся 1-го класса (6 лет) – 10 минут, для учащихся 2–5 классов – 15 минут, 6–7 классов – 20 минут, 8–9 классов – 25 минут, 10–11 классов – 30 минут.

Большое значение имеет сон. Сон дороже лекаря – гласит поговорка. Во время сна весь организм, в том числе и глаза, отдыхает. Нервные клетки во время сна пополняют запас питательных веществ, накапливают энергию. Для детей до 1–4 классов сон должен быть не менее 10 часов, для старших классов – 8–9 часов.

Важную роль в сохранении зрения детей играет полноценное и регулярное питание. Для нормальной деятельности всех тканей и органов необходимо достаточное содержание в пище белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. Чаще всего недостаток витаминов А, В1, В2, С ведет к заболеванию глаз.

Особенно необходим для зрения витамин А, который содержится в сливочном масле, молоке, говяжьей печени, моркови, шиповнике, абрикосах, чернике, щавеле, петрушке, томатах, луке, грецких орехах, апельсинах, мандаринах. Не менее важен и другой витамин В2 (рибофлавин). Длительное отсутствие его в пище и плохая усвояемость организмом может вызвать светобоязнь и понижение зрения. Содержится этот витамин в пивных дрожжах, рыбе, печени, молоке, яйцах, шпинате. Витамина С много в чернике, лимоне, смородине, шиповнике, квашеной капусте.

В комплекс мероприятий по охране зрения детей входит и соблюдение гигиены. Плохая освещенность дома и в школе является одним из важных, если не основных факторов, способствующих развитию близорукости. При слабой освещенности утомление наблюдается особенно у лиц с дефектами органа зрения, т.к. им приходится и без того напрягать его.

Немаловажный фактор в предупреждении близорукости имеет и правильная посадка при чтении и письме. Сидеть надо прямо, слегка наклонив голову вперед, опираться спиной на спинку стула. Когда же ребенок сильно наклоняется

над книгой или тетрадь, тяжесть головы вызывает напряжение шейных и спинных мышц, что, в свою очередь, ведет к еще большему опусканию головы, сгибанию позвоночника, излишним мышечным усилиям и быстрому общему утомлению. Для устранения привычки приближать глаза к тексту с первых дней учебы необходимо иметь надлежащую мебель, длительно и терпеливо воспитывать у детей правильную посадку при чтении и письме.

Не рекомендуется читать лежа, т.к. трудно соблюдать необходимое расстояние и удерживать книгу в правильном положении. Такие же явления наблюдаются и при чтении во время еды.

Если ребенок подносит книгу к глазам ближе обычного, сильно склоняет голову во время письма, щурится при рассматривании предметов – это первые признаки близорукости, заметив их у своего ребенка, немедленно обращайтесь к врачу-окулисту. Каждый близорукий школьник должен находиться под систематическим наблюдением врача.

Физкультминутка для глаз

Упражнения выполняйте в домашних условиях и в школе через каждые 20–25 минут зрительной работы.

Исходное положение каждого упражнения – стоя или сидя.

Упражнение 1. Сделайте 15 колебательных движений глазами по горизонтали справа-налево, затем слева-направо.

Упражнение 2. Сделайте 15 колебательных движений глазами по вертикали – вверх-вниз и вниз-вверх.

Упражнение 3. То же 15, но круговых вращательных движений глазами слева-направо.

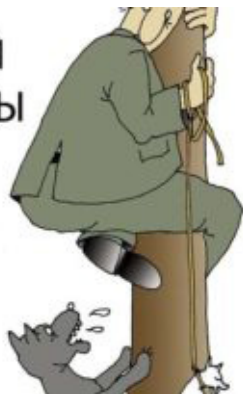
Упражнение 4. То же самое, но справа-налево.

Упражнение 5. Сделайте по 15 круговых вращательных движений глазами вначале в правую, затем в левую стороны, как-бы вычерчивая глазами уложенную набок цифру 8.

Все эти советы просты и легко выполнимы, надо только обязательно их выполнять. Это поможет избавить наших детей от многих проблем и огорчений, связанных с ухудшением зрения.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

28 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ БЕШЕНСТВА

ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ БОРЬБЫ
ПРОТИВ
БЕШЕНСТВА

Во Всемирный день борьбы против бешенства внимание привлекается к последствиям этой болезни у людей и животных и к тому, как предотвратить и остановить бешенство, ведя борьбу с этой болезнью среди животных. Проблема профилактики этого заболевания среди животных и людей не потеряла своей актуальности.

ентам, что составило 79,5 % от числа обратившихся. В организации здравоохранения Вороновского района обратились 14 человек, лечебно-профилактические прививки против бешен-

ных кожных покровов и слизистых оболочек, нанесенные больным бешенством животным.

Как правило, здоровые дикие животные избегают встречи с человеком. И если они не реагируют на появление человека в природных условиях, а тем более, заходят в населенные пункты, можно не сомневаться, что это больные бешенством животные, и нужно принять все меры личной предосторожности и обеспечения безопасности близких.

В тех же случаях, когда контакта избежать не удалось, а именно после укуса, оцарапывания, ослюнения поврежденных кожных покровов и слизистых оболочек, нанесенных любым, даже здоровым на внешний вид животным, необходимо провести первичную обработку раны – тщательно промыть раневую поверхность в течение не менее 15 минут струей воды с мылом, обработать края раны 5 % спиртовым раствором йода, наложить стерильную повязку и немедленно обратиться в медицинское учреждение. Только врач (хирург, травматолог) может оценить риск возможного заражения вирусом бешенства и назначит при необходимости прививочный курс.

Ни в коем случае нельзя отказываться или прерывать назначенный курс лечения, это может привести к трагическим последствиям.

В настоящее время полный прививочный курс состоит из 6 инъекций вакцины, а с учетом результатов наблюдения за домашним животным (собакой или кошкой), может быть по решению врача сокращен.

*Помощник врача-эпидемиолога Анна
Высоцкая*

В Республике Беларусь за 7 месяцев 2017 года зарегистрировано 202 случая лабораторно подтвержденного бешенства у животных, что на 31,7 % меньше, чем за аналогичный период прошлого года (296 случаев). В Гродненской области отмечается ухудшение эпизоотологической ситуации по бешенству среди животных. Зарегистрировано 37 случаев лабораторно подтвержденного бешенства у животных, что в 2,1 раза больше, чем за аналогичный период прошлого года (17 случаев). Случаи заболевания бешенством регистрировались среди диких животных – 81,1 % (30 случаев), при этом основным резервуаром бешенства остаются лисицы – 28 случаев, в 2 случаях – енотовидные собаки. Среди домашних животных (собаки и кошки) зарегистрировано – 7 случаев, среди сельскохозяйственных животных случаи бешенства не регистрировались. В эпизоотический процесс вовлечено 13 из 18 административных территорий. В Вороновском районе случаи бешенства среди животных не регистрировались.

Заболеваний людей бешенством в последние годы в Республике Беларусь зарегистрировано не было. А сколько случаев заболеваний удалось предотвратить! Ведь только за 7 месяцев 2017 года в организации здравоохранения Гродненской области по поводу контакта с животным (укуса, царапины или иного повреждения) обратились 852 человека, лечебно-профилактические прививки против бешенства назначены 677 паци-

ентам, что составило 64,2 % от числа обратившихся.

Важно обратить внимание населения на то, что бешенство – это смертельное заболевание, которое можно предупредить. В арсенале у медицинских работников имеются достаточно эффективные лекарственные средства (вакцина и иммуноглобулин), однако они гарантируют защиту от заболевания бешенством при своевременном (счет идет на часы) обращении пострадавших к врачу (хирургу, травматологу).

Бешенство можно предупредить для чего следует знать и выполнять следующие правила поведения:

* необходимо соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно в обязательном порядке представлять в ветеринарную станцию по месту жительства для проведения профилактических прививок против бешенства;

* в случаях изменений в поведении домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин обязательно обратиться к ветеринарному специалисту для установления наблюдения или выяснения причины смерти животного;

* избегать всяческих контактов с дикими животными, безнадзорными собаками и кошками, трупами животных, и научить этому своих детей.

Опасны для человека не только укусы и царапины, но и ослюнение поврежден-

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА – ЭТО НАДЕЖНО, БЕЗОПАСНО И ВЫГОДНО

С наступлением осени начинается подготовка к вакцинации против гриппа в предстоящий эпидемический сезон. Оптимальные сроки проведения иммунизации – сентябрь–ноябрь, то есть не менее чем за месяц до начала эпидемического сезона, потому что формирование специфического противогриппозного иммунитета происходит в течение четырех недель и сохраняется на 6–8 месяцев. В Вороновском районе в текущем году из различных источников финансирования необходимо привить 10 295 человек (40,3 % населения района). Из республиканского бюджета запланировано вакцинировать 3 445 человек (13,4 %), из областного бюджета – 3 900 человек (15,2 %), из местного бюджета – 900 (3,5 %), за счет организаций и предприятий района – 1 925 человек (7,5 %), личных средств граждан – 125 человек (0,48 %).

Вакцинация против гриппа доказала свою эффективность в Республике Беларусь. Всего с ноября 2016 г. по март 2017 г.

благодаря вакцинации было предупреждено более 144,8 тысяч случаев гриппа, в том числе более 17 тысяч осложнений

(пневмоний, менингоэнцефалитов), по Гродненской области предупреждено около 83,7 тыс. случаев гриппа и острых

респираторных инфекций (ОРИ) негриппозной этиологии, предотвращено 19 обращений ежедневно на каждое амбулаторно-поликлиническое учреждение области.

Предотвращенный экономический ущерб, благодаря проведенной иммунизации среди населения Республики Беларусь оценивается в сумму эквивалентную 84,0 млн. долларов США, по Гродненской области – 4,55 млн. долларов США. На каждый вложенный в вакцинацию доллар США по Гродненской области был получен экономический эффект в эквиваленте 9,8 долларов США.

Анализ эффективности вакцинации показал, что заболеваемость гриппом регистрируется преимущественно среди непривитых жителей – показатель 8,4 случаев на 100 тыс. непривитых (среди

привитых – 0,2 случаев на 100 тыс. привитых). Вакцинация привела к снижению заболеваемости не только гриппом, но и другими ОРИ. Так, уровень заболеваемости ОРИ среди привитых в 2,9 раза ниже, чем заболеваемость среди непривитых. Вакцинация является экономически оправданной и имеет положительный эффект. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих.

Вакцинация не является стопроцентной панацеей от гриппа, но даже если привитой человек и подхватит инфекцию, то перенесет недуг в более легкой форме и без осложнений.



Позаботьтесь о своем здоровье и здоровье своих близких! Обязательно сделайте прививку против гриппа!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

ГЕМОРРАГИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА С ПОЧЕЧНЫМ СИНДРОМОМ

Трудно себе представить, что находясь так далеко от стран Африки, Азии, можно заболеть какой-то «экзотической» болезнью. Однако в июле 2017 года выявлен первый случай геморрагической лихорадки с почечным синдромом (ГЛПС) у жителя Вороновского района.

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом – острое вирусное природно-очаговое заболевание, характеризующееся общей интоксикацией, лихорадкой, тяжелым поражением почек. Природные очаги широко распространены в мире, в том числе в Республике Беларусь.

Источником заражения являются грызуны (рыжая полевка, полевая и лесная мышь, домовая мышь и др.).

В окружающую среду вирус попадает с выделениями инфицированных грызунов. Заражение человека происходит при непосредственном контакте человека со зверьками или инфицированными объектами внешней среды (хворост, солома, сено, бытовой мусор и др.), вдыхания пыли, содержащей выделения грызунов, а также употреблении продуктов питания и воды, загрязненных выделе-



ниями грызунов и не подвергнутых термической обработке.

Для предупреждения заражений при ночевках в лесу и на даче нужно соблюдать личную гигиену. Ни в коем случае нельзя оставлять продукты питания в местах, доступных для грызунов. Категорически запрещается употреблять в пищу попорченные и загрязненные грызунами продукты. Запасы продуктов питания и воды надо хранить в плотно закрытой таре. Нельзя ловить и брать руками грызунов. При уборке дома или переборке стогов сена, соломы и веток, сопровождающихся пылеобразованием, обязательно надо использовать перчатки, рукавицы, марлевые повязки или респираторы.

Любое скопление мусора или отходов привлекает грызунов, создает благоприятные условия для их размножения, тем самым снижает эффективность мероприятий, направленных на профилактику заболевания. Поэтому необходимо содержать в должном санитарном состоянии жилые помещения, хозяйственные постройки и приусадебные участки.

Инфекцию можно подцепить в течение всего года, однако наибольшее число заболеваний отмечается в ве-

сенне-летний и осенний периоды, когда люди выезжают на дачу, в лес, на природу.

С момента заражения до проявления первых признаков заболевания проходит от 7 до 47 дней, чаще 2–3 недели.

Заболевание начинается остро: повышается температура тела, возникает лихорадка, головная боль, общая слабость, потеря аппетита. Иногда возникают тошнота и рвота, туман в глазах. Позже к этим симптомам добавляются боли в пояснице и животе, иногда появляется сыпь. Происходит нарушение функций почек, уменьшается количество мочи, постоянно мучает жажда, сухость во рту. Наиболее тяжелыми осложнениями заболевания являются острая сердечно-сосудистая недостаточность, массивные кровоизлияния в жизненно важные органы, отек легких, отек головного мозга, разрыв почек и др.

От человека к человеку заболевание не передается, но оставлять больного ГЛПС дома и лечить самостоятельно нельзя. При любых проявлениях заболевания необходимо сразу обратиться врачу.

*Врач-эпидемиолог
Галина Белоус*

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

Ответственный за выпуск: Дервоедов Д.Г.