

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 02.09.2019

№ 9 (41)

10 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ



тяжелыми душевными страданиями, снижением способности и психической активности, разнообразными отклонениями в работе внутренних органов.

Что делать, если человек болен острой депрессией и находится в зоне риска совершения самоубийства? Люди, страдающие депрессией наиболее подвержены риску совершить самоубийство. Это один из ключевых симптомов этой болезни.

Ежегодно 10 сентября Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ), при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств, проводит Всемирный день предотвращения самоубийств с целью укрепления приверженности и поощрения деятельности по предотвращению самоубийств во всем мире.

Современные ритмы жизни и работы, а также, по-видимому, многие субъективные факторы приводят к тому, что в определенный момент человек решается на преступление – преступление против своей жизни. По статистике, в среднем, половина случаев насильственной смерти в мире приходится на самоубийства.

По данным ВОЗ, общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год. Тенденции таковы, что к 2020 году число самоубийств, по всей видимости, возрастет в полтора раза.

Суицид – это глобальная и трагическая проблема для мирового здравоохранения. По статистике, в результате самоубийств в мире умирает столько же людей, сколько в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых.

Депрессия – одна из самых распространенных форм психической патологии, ею страдает примерно 5 % населения нашей планеты. Именно депрессией обусловлено около 10 % обращений к врачу. Депрессия – состояние, характеризующееся угнетенным настроением,

В первую очередь, если знакомый Вам человек болен острой депрессией и при этом Вы видите, что он способен на самоубийство, не оставляйте его высказывания без внимания. Прислушайтесь к его словам. Спросите этого человека, какие у него планы на будущее. Но ни в коем случае не спорьте с ним, стараясь таким образом отговорить его от совершения самоубийства. Лучше дайте понять этому человеку, что он Вам не безразличен, что Вы переживаете за него и всегда готовы выслушать его и помочь ему. Избегайте в разговоре с ним предложений типа «Тебе есть для чего жить». Более того, самоубийство имеет наследственную предрасположенность. Помните, любые высказывания о суициде должны восприниматься со всей серьезностью и вмешательство специалистов просто жизненно необходимо. Поощряйте в больном мысль о том, что ему необходимо обратиться к специалисту по психическим расстройствам, то есть к психологу. Если человек не верит, что врач способен помочь ему, не сдавайтесь и, если это необходимо, пойдите к врачу вместе с ним. Если любимый человек находится в шаге от совершения самоубийства, ни в коем случае не оставляйте его в одиночестве. Спрячьте любой предмет, которым он может нанести себе физический вред, оружие, ножи и так далее. Если в Вашем городе есть горячая линия психической помощи, позвоните по их номеру или проследите,

чтобы больной человек связался со специалистами или немедленно отведите его к врачу и поддерживайте его во время визита и, по – возможности, во время лечения. Напоминайте ему о приеме назначенных лекарств и посещении необходимых терапевтических групп.

Если же у Вас возникла депрессия, выйти из нее можно самостоятельно. Кроме медикаментозного лечения депрессии, сегодня хорошо используется и является достаточно эффективной ароматическая терапия, это отличный способ избавиться от некоторых видов психических расстройств не применяя лекарственные препараты. Ароматические масла через поры проникают в организм человека и способствуют общему улучшению самочувствия. Самыми эффективными являются: масло мелиссы, розмарина, лаванды и другие.

Также правильно составленный режим дня играет немаловажную роль в избавлении от первоначальных признаков депрессии, в первую очередь, сон не более и не менее 8 часов в сутки, общение с людьми, животными, занятие спортом. Нужно посмотреть на мир другим взглядом, найти новых знакомых, сделать ремонт дома.

Радуйтесь каждому прожитому дню, тогда депрессия вас обойдет стороной!

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Волынец*



19 СЕНТЯБРЯ – ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗРЕНИЯ



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

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.

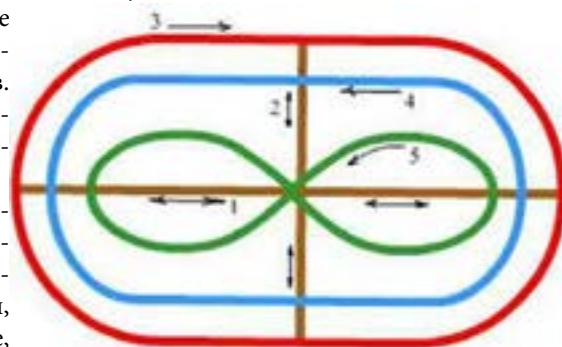
В комплекс мероприятий по охране зрения детей входит и соблюдение гигиены. Плохая освещенность дома и в школе является одним из важных, если не основных факторов, способствующих развитию близорукости. При слабой освещенности утомление наблюдается особенно у лиц с дефектами органа зрения, т.к. им приходится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

Каждый близорукий школьник должен находиться под систематическим наблюдением врача.

Обязательно проводить физкультурминутку для глаз.



Все эти советы просты и легко выполнимы, надо только обязательно их выполнять. Это поможет избавить наших

Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с малых лет.

Ежегодно все детское население района проходит медицинский осмотр. При проведении анализа заболеваемости обучающихся в учреждениях общего среднего образования было установлено, что **на первом месте находятся заболевания органа зрения: в 2018 году было выявлено 19,3% обучающихся, в 2017 – 16,8%, в 2016 – 19,3%.**

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.

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 мин. работы сделать несколько гимнастических упражнений и физкультурминутку 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 ре-

детей от многих проблем и огорчений, связанных с ухудшением зрения.

Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица

25 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЛЕГКИХ

Правильное дыхание — это одно из главных условий существования всего живого. Здоровье легких и прочих органов дыхательной системы — основной гарант человеческого благополучия. Их четкая, слаженная, высокопроизводительная работа — залог оптимального качества жизни. Предупредить болезни и оптимизировать функциональные возможности дыхательной системы помогает профилактика.

К сожалению, дыхательная система человека не всегда справляется со своими функциями и выполняет отведенные ей самой природой задачи. В этом случае речь может идти о разнообразных заболеваниях органов дыхания, в частности, легких.

Следует помнить, что смертельно опасной может стать любая легочная патология. Важная информация о некоторых из числа самых распространенных.

Пневмония

Согласно медицинской статистике, она занимает четвертое место среди всех недугов, которые потенциально смертельны для людей. Даже сегодня, несмотря на достаточно высокий уровень развития современной медицины, разные по причинам, течению болезни, объединенные под собирательным названием «воспаление легких», порой приводят пациента к самому трагическому финалу, отбирая саму жизнь. Трудно точно сказать, сколько эпизодов пневмонии на самом деле случается ежегодно в мире, преимущественно среди населения экономически неблагополучных стран. Ведь часть случаев просто остаются недиагностированными.

Чаще всего фатальной пневмония оказывается для самых обездоленных, лиц без определенного места жительства, обитателей домов престарелых, стариков, детей. А также для инвалидов и тех, чье здоровье было подорвано хроническими заболеваниями органов дыхания, кардиопатологиями, травмами и т. д. Внебольничная пневмококковая инфекция является самым частым виновником воспаления легких в мире. Согласно официальным данным, дети в нашей стране болеют по ее «милости» в 94 случаях из 100, взрослые — в 76 из 100. Человечеству угрожает атипичная разновидность болезни, сложная для диагностики. Подкраившись «на мягких лапах», она подчас маскируется за банальной вирусной инфекцией. Ее трудно бывает распознать,

так как первичные симптомы воспаления легких прячутся за вторичными.

Хроническая обструктивная болезнь легких

В Международной классификации ее название звучит именно так. Но отдельную строчку для хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) выделили сравнительно недавно, в 1998 году, на основании принятого совместного документа Всемирной организации здравоохранения и американского Института сердца, легких и крови. Слово «болезнь» употребляется именно во множественном числе, объединяя по сути различные стадии собственно обструктивной болезни и некоторых других патологий. С симптомами ХОБЛ, по результатам исследования Глобального альянса по борьбе с хроническими респираторными заболеваниями (под эгидой ВОЗ), хорошо знакомы свыше 22 млн россиян. Всемирная «сборная» насчитывает 600 млн пациентов. Каждую секунду на нашей планете по ее вине хотя бы один человек расстается с жизнью. Самая высокая смертность среди людей с диагнозом ХОБЛ зарегистрирована в Венгрии. Из 100 тысяч всех летальных исходов, уносящих жизни жителей этой страны, 41,4 — итог данной болезни.

Туберкулез

Это ранее известное в народе под метким названием «чахотка» очень серьезное заболевание легких, как много веков назад, продолжает уносить человеческие жизни.

Здоровью людей все чаще стали угрожать резистентные или устойчивые к лекарственным препаратам формы патологии.

Рак легкого

Каждый год в мире эту патологию впервые диагностируют у миллиона пациентов. 60% из них, несмотря на все усилия современной медицины, ожидает неблагоприятный прогноз. Грозная болезнь остается проблемой №1, так как она лидирует по количеству летальных исходов среди прочих онкопатологий.

Успех лечения при раке легких напрямую ассоциирован со скоростью обращения за медицинской помощью. Если заболевание диагностировано, и борьба с ним начинается на ранних стадиях, реальная

надежда на выздоровление есть у 80% пациентов. Когда человек не обращает внимание на тревожные симптомы, упорно не идет на прием к врачу или игнорирует медицинские рекомендации, шансы выжить стремительно сокращаются. Среди тех, кто решил махнуть рукой на собственное здоровье, риск умереть в течение двух лет возрастает до 87%.

Профилактика патологий дыхательной системы

Огромную роль в предупреждении различных дыхательных патологий отводят специфической профилактике, которая позволяет сформировать иммунитет к определенной болезни. Различные вакцины разработаны специально для защиты от определенных инфекций. Например, сегодня есть прививки от возбудителя туберкулеза, пневмонии и т. д. Неспецифическая профилактика заключается в борьбе с негативными факторами жизни, провоцирующими манифестацию заболеваний легких и определяющими их последующее развитие.

Важно! Среди негативных факторов на первое место можно поставить курение (в том числе, пассивное). Именно эта пагубная привычка увеличивает риск развития онкопатологий органов дыхания в 30 раз! Успех лечения и профилактики патологий органов дыхания напрямую зависят от своевременной диагностики.

Периодический мониторинг состояния легких человека посредством спирографии (спирометрии) позволяет распознать заболевание даже на самых ранних стадиях. Данный метод заключается в регистрации изменений объема легких в процессе дыхания. Само название диагностической процедуры восходит к латинскому глаголу *spiro*, что в переводе означает «дышу». Исследование динамических изменений объема легких показано: первичным, больным, имею-



шим симптомы патологий органов дыхательной системы; людям с ранее выявленными хроническими заболеваниями в целях мониторинга состояния и оценки эффективности лечения (речь идет не только о болезнях легких, а о многих других патологиях, ассоциированных с первыми); пациентам перед любыми хирургическими вмешательствами; курильщикам, работникам вредных производств и жителям экологически неблагоприятных регионов; периодическая спирография показана всем абсолютно здоровым и благополучным людям.

*Заведующий санитарно-эпидемиологическим отделом
Анна Сухолет*

БЕШЕНСТВО МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ, ИЗЛЕЧИТЬ ЕГО НЕЛЬЗЯ

29 сентября – Всемирный день борьбы против бешенства. Проблема профилактики этого заболевания не потеряла своей актуальности.

О бешенстве знали древние греки, арабы, индейцы, славяне, евреи еще за тысячи лет до н.э. В те далекие времена животных, заподозренных в болезни, убивали, а ими покусанный человек был всегда обречен. Сегодня, когда известен возбудитель и способы профилактики, когда медиком помогает совершенная



аппаратура, предупреждение бешенства стало не таким сложным, как еще сто лет назад, однако угроза болезни, по-прежнему, существует повсюду и до настоящего времени не устранена. К сожалению лечение данного заболевания не разработано. Единственным средством предупреждения бешенства являются прививки антирабической вакциной.

БЕШЕНСТВО – острая инфекционная болезнь вирусной природы, передаваемая от животных человеку. Характеризуется поражением центральной нервной системы с развитием прогрессирующего воспаления головного и спинного мозга, во всех случаях заканчивается летально.

Больные животные выделяют вирус со слюной уже в последние дни инкубационного периода и на протяжении всего периода болезни, вплоть до их гибели. Основным источником бешенства в природе являются дикие плотоядные животные, которые контактируя, передают заболевание домашним и сельскохозяйственным животным, чаще всего безнадзорным собакам и кошкам, а также владельческим, хозяева которых не соблюдают правила их содержания и выгула, и, что самое важное, не считают нужным прививать их против бешенства, тем самым подвергая риску заражения бешенством себя и окружающих.

Заражение бешенством животных и человека происходит при тесном кон-

такте со слюной инфицированных животных - при укусах, царапинах, а также загрязнении слюной животного поврежденной кожи и слизистых оболочек. Восприимчивость к бешенству всеобщая, от момента заражения (укуса) до начала заболевания проходит от 10 до 90 дней, в редких случаях 1 год. Длительность этого периода зависит от локализации укусов (наиболее короткий при укусах в голову, в голову кисти рук и пальцы) от возраста (у детей короче), размера и глубины раны.

Защитить себя и окружающих от бешенства можно, зная и выполняя ряд простых правил:

- соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно в обязательном порядке проводить им профилактические прививки против бешенства;
- в случае изменения поведения домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин - обязательно обратиться к ветеринарному врачу для установления наблюдения или выяснения причины смерти животного;
- не следует избавляться от животного, покусавшего или оцарапавшего человека, по возможности за ним должно быть установлено 10-дневное ветеринарное наблюдение;
- если контакта с животным, даже внешне здоровым, все же избежать не

удалось, необходимо в максимально короткие сроки самостоятельно провести первичную обработку раны – тщательно промыть раневую поверхность в течение не менее 15 минут струей воды с мылом, обработать края раны 5% настойкой йода, так как местная обработка ран, царапин чрезвычайно важна, способствует механическому удалению вируса из раны. Затем немедленно обратиться в медицинское учреждение, только врач может оценить риск возможного заражения вирусом бешенства и назначит,

при необходимости, прививочный курс;

- следует собрать максимум данных о покусавшем животном (описание животного, его внешний вид и поведение, наличие ошейника, обстоятельства укуса и др.). Если животное домашнее (собака или кошка) и привито против бешенства, то необходимо взять с собой ветеринарную справку о сделанной прививке или регистрационное удостоверение с отметкой о прививке;

- следует помнить: чем раньше начата иммунизация против бешенства, тем вероятнее благоприятный исход в сложившейся ситуации;

- ни в коем случае не следует отказываться от назначенного лечения и самовольно прерывать его, прививающий должен строго соблюдать сроки проведения очередной прививки (полный курс 6 инъекций: 0, 3, 7, 14, 30 и 90 дни). В течении двух месяцев после окончания прививок против бешенства нельзя делать какие-либо иные прививки. Нарушение указанных правил препятствует выработке иммунитета и может не предупредить заболевание или привести к тяжелым осложнениям со стороны нервной системы.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

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.