

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 07.09.2020

№ 9 (53)

10 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ

Суицид можно предотвратить.

Суицид - умышленное лишение себя жизни – беда, которую трудно предотвратить в большинстве случаев. Самоубийство – исключительно человеческий акт. Совершающие его обычно страдают от сильной душевной боли, находятся в тупике, чувствуют, что не могут справиться с проблемами. Решившись на такой шаг, люди демонстрируют свое поведение. Оно проявляется в высказываниях, угрозах, попытках учинить насилие над собой. Мировая наука уже давно установила, что акт самоубийства

аккумулирует в себе множество факторов: социальных, экономических, политических, философских, психологических, религиозных. Но в целом уровень самоубийств и его динамика важнейшие индикаторы социального благополучия или неблагополучия той или иной среды.

Суицид рассматривается как ведущая причина смертей во всем мире, поэтому он является значительной общественной проблемой. Самое страшное, что все чаще на этот роковой шаг решаются молодые люди, у которых все еще впереди.

Откуда берет начало эта печальная тенденция? Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблема-



ми.

Особое место занимает так называемый подростковый суицид. Наиболее опасный для суицида возраст - около 30 лет, стал уменьшаться даже до 15 лет. К таким поступкам часто несовершеннолетних подталкивают семейные конфликты и неблагополучие, боязнь насилия со стороны взрослых, бестактное поведение отдельных педагогов, конфликты с учителями, одноклассниками, друзьями, чёрствость и безразличие окружающих.

Подростки решившиеся на самоубийство делали это для того, чтобы привлечь внимание родителей, педагогов на свои проблемы, и протестовали, таким образом, против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых.

Почему? Что заставляет молодых, физически здоровых и с виду благополучных людей резать вены, глотать смертельные дозы таблеток, вешаться и прыгать с крыш высотных домов?

Каждый случай суицида - индивидуален, и равнять их по одной линейке никак нельзя, но некоторые общие тенденции, присущие именно подростковому и детскому суицидам, все же существуют. И, надо сказать, они в значительной мере отличаются от причин, по которым добровольно уходят из жизни взрослые

люди.

Все мы должны знать, что в большинстве случаев суицидными людьми, в целом, часто руководят противоречивые чувства. Они испытывают безнадежность, и в тоже самое время надеются на спасение.

И если близкие, друзья, знакомые проявят к такому человеку в эти минуты теплоту и заботу и пронизательность, то они могут спасти ему жизнь и изменить всю его дальнейшую судьбу.

Поэтому, необходимо быть более внимательными друг к другу, ведь это немаловажно в разрешении этой проблемы.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

17 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТОВ

Всемирный день безопасности пациентов был учрежден семьдесят второй сессией Всемирной ассамблеи здравоохранения в мае 2019 г., которая приняла резолюцию WHA72.6 «Глобальные действия по обеспечению безопасности пациентов» и постановила, что этот день будет отмечаться ежегодно 17 сентября. Важную роль в проведении Всемирного

дня безопасности пациентов играют ежегодные Глобальные министерские саммиты по безопасности пациентов, первый из которых состоялся в Лондоне в 2016 г.

Общие цели Всемирного дня безопасности пациентов заключаются в том, чтобы расширить понимание проблемы обеспечения безопасности пациентов во всем мире, повысить уровень участия

общественности в обеспечении безопасности медицинской помощи и способствовать активизации действий, направленных на повышение безопасности пациентов и снижение вреда для пациентов во всем мире. В основе проведения Всемирного дня безопасности пациентов лежит основополагающий принцип медицины — прежде всего, не навреди.

В настоящее время определение безопасности пациентов связано прежде всего с предотвращением ошибок в процессе оказания медицинской помощи и снижением риска неблагоприятных событий, связанных с оказанием медицинской помощи до приемлемого минимума. Такой минимум следует рассматривать как консенсус всех заинтересованных сторон с учётом имеющихся текущих знаний, ресурсов и условий, в которых оказывается медицинская помощь.

Всемирный день безопасности пациентов в текущем году проходит под лозунгом «Культура безопасности – ответственность каждого».

Пандемия COVID-19 в настоящее время является одной из самых серьезных проблем и угроз, с которыми сталкивается мир и человечество, а здравоохранение переживает свой самый большой кризис в области обеспечения безопасности пациентов за всю историю!



Пандемия оказывает беспрецедентное давление на системы здравоохранения во всем мире. Системы здравоохранения могут функционировать только при наличии медицинских работников, и для предоставления безопасной ме-

дицинской помощи пациентам крайне важно наличие компетентного, квалифицированного и заинтересованного медицинского персонала.

Ещё раз акцентируем внимание на то, что каждый человек, каждая команда профессионалов и каждая медицинская организация своими правильными и осознанными действиями способны положительно повлиять на благое дело – обеспечение безопасности пациентов.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

25 СЕНТЯБРЯ 2020 ГОДА - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЛЕГКИХ

Дыхание — одно из главных условий существования всего живого. Здоровье легких, как и здоровье других органов дыхательной системы — основа 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.

Всего через несколько лет дыхательные патологии могут занять третье место в рейтинге самых распространенных. Следует помнить, что смертельно опасной может стать любая легочная патология.

К наиболее распространенным патологиям легких относят: пневмонию, хроническую обструктивную болезнь легких, туберкулез, рак легкого.

Какова профилактика патологий дыхательной системы?

Огромную роль в предупреждении различных дыхательных патологий отводят специфической профилактике (вакцинация), которая позволяет сформировать иммунитет к определенной болезни. Неспецифическая профилактика заключается в борьбе с негативными факторами жизни, провоцирующими развитие

выраженных клинических проявлений болезней легких после их бессимптомно-го или стертного течения 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. Периодическое наблюдение за состоянием легких чело-

веческим, имеющим симптомы патологий органов дыхательной системы, людям с ранее выявленными хроническими заболеваниями в целях наблюдения за состоянием и оценки эффективности лечения (речь идет не только о болезнях легких, а о многих других патологиях, ассоциированных с ними), пациентам перед любыми хирургическими вмешательствами, курильщикам, работникам вредных производств и жителям экологически неблагоприятных регионов.

Как избежать проблем с лёгкими?

Нужно придерживаться нескольких правил: отказаться от пагубных пристра-

стий, избегать переохлаждения, больше времени проводить на свежем воздухе, поддерживать оптимальные показатели температуры и влажности в помещении, регулярно делать влажную уборку, заниматься спортом, принимать контрастный душ, высыпаться, избегать стрессов, употреблять здоровую и полезную пищу, соблюдать питьевой режим, каждый год проходить обследование, делать рентген лёгких или флюорографию.

Прогулки на свежем воздухе полезны для здоровья. Благоприятно влияет



ека позволяет распознать заболевание даже на самых ранних стадиях. Исследование динамических изменений легких показано в первую очередь первичным

на органы дыхания морской и хвойный воздух, поэтому ежегодно необходимо отдыхать в лесу или на побережье моря. В период эпидемий простуд принимать противовирусные препараты для профи-

лактики, избегать людных мест, ограничить контакты с больными людьми. Своевременная диагностика, регулярный профилактический осмотр помогут избежать болезни, или начать

лечение на начальном этапе развития патологии.

*Помощник врача-гигиениста
Андрей Войшнис*

29 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Болезни сердца и сосудов занимают лидирующие позиции по частоте развития и в структуре смертности населения. Все больше страдает людей не только преклонного возраста, но и молодых, трудоспособных.

Болезни системы кровообращения (БСК) остаются основной причиной смерти в мире: они ежегодно уносят 17,5 миллиона человеческих жизней, и, если не принять меры, это число к 2030 году будет составлять 23 миллиона человек.

Сердечно-сосудистые заболевания часто являются причиной рано наступающей инвалидности. Незнание людей факторов риска, причин



заболевания, позднее обращение к врачу ведет к развитию тяжелых осложнений, приводящих к инвалидности и смерти.

Как защитить свое сердце? Чтобы сердечная мышца прослужила долго, а ее функционирование не доставляло бы серьезных проблем, необходимо вести здоровый образ жизни:

Бросайте курить. Никотин убивает изнутри, и первой его мишенью является как раз сердце, потому как указанное вещество вызывает кислородное голодание. Это в свою очередь отрицательно сказывается на состоянии кровеносных сосудов, так как провоцирует резкое снижение их тонуса.

Исключите возможность пассивного курения. Оно состоит во вдыхании

табачного дыма, производимого окружающими вас курильщиками. Пассивное курение, по заявлениям ученых, даже опаснее для сердца и здоровья организма в целом, чем активное.

Больше двигайтесь. Занимайтесь физическим трудом, спортом, просто чаще гуляйте на свежем воздухе и

регулярно делайте утреннюю зарядку. Физическая активность препятствует набору лишних килограммов и развитию сердечно-сосудистых заболеваний. При умственной нагрузке необходимо 1,5-2 часа в день активно заниматься физическими упражнениями для восстановления адекватного тонуса сосудов.

Питайтесь правильно. Правильное, рациональное питание помогает устранить влияние сразу нескольких факторов риска: избыточной массы тела, гиперхолестеринемии, а иногда и артериальной гипертензии. Употребление пищи должно происходить в соответствии с режимом. Избегайте переедания, сделайте свой рацион разнообразным и сбалансированным по основным

питательным веществам. Включите в ваше ежедневное меню больше свежих овощей и фруктов, нежирного мяса, бобовых, злаков и морской рыбы. Меньше ешьте сливочного масла, мучных и сладких изделий, жирных и жареных блюд. Ограничьте употребление поваренной соли. Воздержитесь от употребления крепких тонизирующих (черный чай, кофе), алкогольных напитков. Позаботьтесь о сне и отдыхе. Спать нужно около 8-9 часов, при этом ложиться следует не позже 23.00, в идеале — 22.00. Если есть возможность, спите также 40-60 минут днем. Для сердца полезен отдых на свежем воздухе.

Боритесь со стрессом. По возможности постарайтесь устранить причину стресса, переключить внимание с проблемы, контролируйте мысли и учитесь мыслить позитивно. Физическая активность также помогает борьбе со стрессом.

Периодически принимайте курсом витаминно-минеральные комплексы. Полезны для сердца и сосудов витамин С, селен, магний, калий.

Основы здорового образа жизни должны возводиться в ранг семейных традиций для создания фундамента здоровья будущих поколений. Отмечая Всемирный день сердца, возьмите на себя ответственность за здоровье своего сердца и сердца Ваших близких. Сделайте свой дом местом, где доступна здоровая пища, где не допускается употребление табака и где поощряется физическая активность, чтобы уменьшить риск развития болезней сердца и сосудов.

В Ваших силах создать в доме условия для здорового образа жизни!

*Врач-гигиенист
Анна Сухолет*

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ – БЕШЕНСТВО!

Бешенство – это смертельно опасное инфекционное заболевание, вызываемое вирусом. Бешенством чаще болеют дикие звери – лисицы, енотовидные собаки, волки, барсуки, от которых болезнь передаётся домашним животным и лю-

дям. Самый распространённый способ заражения людей бешенством – укусы инфицированных собак и кошек, диких и сельскохозяйственных животных. 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 жи-

тельства 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 10-дневного наблюдения или выяснения причины смерти животного.

Избегать всяческих контактов с дикими животными, безнадзорными со-

баками и кошками, труппами животных, и научить этому своих детей.

Опасны для человека не только укусы и царапины, но и ослюнение поврежденных 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 мин. струей воды с мылом, обработать края раны 5% настойкой 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. Прививки пока остаются единственным средством предупреждения заболевания. 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. Чем раньше начаты прививки, тем надёжнее они предохраняют от заболевания бешенством

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА ЭФФЕКТИВНАЯ МЕРА ПРОФИЛАКТИКИ

Вакцинация против гриппа доказала свою эффективность в Республике Беларусь (индекс эффективности составил 14,3, т. е. заболеваемость гриппом привитых лиц в 14,3 раза ниже заболеваемости не привитых). За период кампании вакцинации против гриппа в 2019 году было охвачено прививками из различных источников финансирования 41,03% населения Республики Беларусь (более 3,8 млн. человек) Проведенная вакцинация позволила в период с ноября 2019г.- март 2020г. предупредить среди населения республики: более 143 тысяч случаев гриппа (в том числе ,более 17,2 тыс.



случаев осложненных форм; более 162 тысяч случаев ОРИ не гриппозной этиологии. Предотвращенный экономический ущерб, благодаря проведенной иммунизации оценивается в сумму эквивалентную 74,2 млн. долларов. На каждый вложенный в вакцинацию доллар был получен экономический эффект в эквиваленте 14,7 доллара. Также вакцинация позволила предотвратить около 430 тысяч обращений населения за амбулаторно поликлинической помощью. Оценка результатов проведенного анализа показывает медицинскую, социальную и экономическую целесообразность вакцинации против гриппа. Целесообразно прежде всего, прививать не менее 75% лиц из групп высокого риска, эти лица играют основную роль в развитии эпидемического процесса и формировании бремени гриппам и других респираторных инфекций. Эпидемиологическая эффективность вакцинации против гриппа повышается при увеличении охвата населения в целом и селективных групп (учащиеся, работающие

и другие), что обуславливает необходимость привлечения к вакцинации более широких слоев населения с охватом от 40% и более численности населения.

В Вороновском районе в 2020 году из различных источников финансирования запланировано вакцинировать 9964 человек 41,0% населения района. Из средств республиканского бюджета запланировано вакцинировать 3400 человек (14,0 %) относящихся к группе высокого риска последствий гриппа и высокого риска возникновения гриппа, из областного бюджета – 3790 человек (15,6%). За счет местного бюджета – 830 (3,4%), организаций и предприятий района и личных средств граждан – 1944 человек (8%) .

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*

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@yandex.by

Ответственный за выпуск: Ёдчик В.А.