

# ВЕСТНИК РАЙЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»



Понедельник • 02.05.2016

№ 1 (1)

## 1 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ «АСТМА-ДЕНЬ»



Для астмы характерны следующие симптомы: кашель, свистящее дыхание, нехватка воздуха и ощущение сдавленности в области груди. Астма является одним из самых распространенных аллергических заболеваний, и, кроме того – заболеванием самым тяжелым и трудно поддающимся лечению.

Международное соглашение по лечению и ведению больных астмой (GINA) предполагает участие врачей, пациентов

*Астма (от греч. *asthma* – удушье) – это хроническое воспалительное заболевание органов дыхания, выражающееся в периодически наступающих приступах удушья различной силы и продолжительности. Астма вызывает воспаление дыхательных путей, через которые воздух поступает в легкие, а воспаление, в свою очередь, становится причиной временного их сужения. Это происходит из-за того, что дыхательные пути, чрезмерно реагирующие на разные раздражители, в ответ на раздражение сужаются и вырабатывают большое количество слизи, что нарушает нормальный ток воздуха при дыхании.*

и общества в достижении контроля над заболеванием. В учреждениях здравоохранения работает сеть астма-школ, в стране уже 25 лет работает уникальная спелеолечебница с блестящими результатами в лечении пациентов не только Беларуси, но и зарубежных стран.

Основные составляющие программы помощи больным бронхиальной астмой:

\* обучение больных и медицинских работников современным принципам лечения астмы (эту задачу и должно в какой-то мере решить проведение «Астма-дня», работа «Астма-школ», семинаров для обучения медработников);

\* обеспечение больных необходимыми современными лекарствами (ингаля-

ционными формами бронхолитиков и противовоспалительных препаратов), а также средствами доставки медикаментов, в первую очередь, небулайзерами и лекарственными формами для них в практике оказания скорой помощи, в стационарном лечении и на дому.

\* проведение эпидемиологических исследований в стране для выяснения истинной картины о распространении астмы и положением дел с эффективностью диагностических и лечебных мер

*Главный врач*

*Дмитрий Григорьевич Дервеев*

## 5 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК

*Всемирный день мытья рук впервые прошел в 2008 году в рамках провозглашенного Генеральной Ассамблеи ООН Года санитарии. Казалось бы, вопрос о мытье собственных рук – личное дело каждого, но с другой стороны эксперты ООН и Всемирной организации здравоохранения отмечают катастрофическую проблему невымытых рук в мировом масштабе.*

*В рамках Всемирного дня гигиены рук Вороновский рай ЦГЭ совместно с отделом образования, спорта и туризма Вороновского райисполкома в период со 2 по 6 мая проведет информационно-образовательную акцию для учащейся молодежи под девизом «Чистые руки – залог здоровья!»*

Через невымытые руки в организм человека попадают возбудители различных заболеваний, таких как холера, дифтерия, пневмония, гепатит, грипп, простуда, конъюнктивит, чесотка, грибковые заболевания и др. По статистическим данным, мытье рук с мылом при возвращении домой из общественных мест или после поездки в общественном транспорте, после посещения туалета и перед едой, удаляет с кожи до 90 % микроорганизмов, что позволяет снизить уровень кишечных заболеваний более чем на 40 %, а респираторных – почти на 25 %.

Очень важно тщательно мыть руки с мылом перед едой, кормлением ребенка, приготовлением пищи, что предотвратит попадание патогенных микроорганизмов с грязных рук вместе с пищей в организм человека. После прикоснове-

ния к сырому мясу, рыбе, после обработки сырых продуктов также необходимо тщательно вымыть руки, поскольку на таких продуктах бактерии и вирусы размножаются особенно быстро.



Особенно тщательно нужно мыть руки после посещения туалета, выноса мусора, прикосновения к деньгам, контакта с животными, грязной обувью или ветошью, чихания или очищения носа, перед сном и после прихода с улицы, а

также всегда, когда руки загрязнены или имеют посторонний запах.

Мыть руки с мылом нужно не менее 15–30 секунд, после чего смыть мыло и насухо вытереть руки чистым полотенцем.

**Помните! Чистые руки – залог вашего здоровья!**

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Ивановна Метелица*

## 15 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ



**Международный день семей учрежден Генеральной Ассамблеей ООН в 1993 году. Установление этого дня ставит целью обратить внимание общественности стран на многочисленные проблемы семьи.**

Являясь одним из основных институтов общества, первой ступенью социализации человека, семья развивается и видоизменяется вместе с окружающим миром, по-своему реагируя на требования времени, отвечая на общественные потребности и сама формируя их.

Семья, как основной элемент общества, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и разви-

тия. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа.

Во все времена о развитии страны судили по положению семьи в обществе и по отношению к ней государства.

С семьи начинается жизнь человека, здесь происходит формирование его как гражданина. Семья — источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек. Благополучие семьи — вот мерило развития и прогресса страны.

Этот день широко отмечается и в Беларуси: проводятся благотворительные вечера для опекунских семей с детьми, встречи супружеских пар, имеющих большой опыт семейной жизни, праздничные мероприятия для ребят из многодетных и малообеспеченных семей, организованные местными властями.

*Главный врач*

*Дмитрий Григорьевич Дервоедов*

## 20 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



**Дата вошла в календарь в 2009 году, когда Европейская тироидная ассоциация предложила отмечать 20 мая Всемирный день заболеваний щитовидной железы.**

Всемирный день заболеваний щитовидной железы преследует пять основных целей:

- \* повышение общественной информированности о проблемах, связанных с щитовидной железой и об их медико-социальном значении;
- \* повышение информированности о распространенности заболеваний щи-

товидной железы и методах их раннего выявления;

\* пропаганда программ профилактики и образовательных программ в области патологии щитовидной железы;

\* пропаганда современных методов лечения заболеваний щитовидной железы;

\* повышение доступности медицинской помощи в области заболеваний щитовидной железы.

Согласно медицинской статистике, различными неполадками в работе щитовидной железы страдает до трети всего населения планеты.

Заболевание развивается, когда щитовидка вырабатывает слишком мало или слишком много тироксина – гормона, который помогает удерживать на необходимом уровне обмен веществ. Ощущение общего утомления сопровождается понижением тембра голоса и осиплостью, набором веса (независимо от питания) или снижением до изможденного вида, сухостью кожи, волос, повышенной потливостью, иногда – дрожанием рук или

## 31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

**Курение табака весьма распространено среди населения всех стран. В Европе примерно 215 млн. человек являются курильщиками. Это одна из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить.**

О вреде курения сказано немало. Вредные привычки входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний, существенным образом сказываются на состоянии здоровья молодежи и населения в целом.

Особенно вредно курение в детском и подростковом возрасте. Курение у подростков вызывает задержку роста, приводит к снижению физической и умственной работоспособности. В результате нарушения обмена веществ снижается мышечная сила, повышается утомляемость, происходит общее ослабление организма. Такие дети и подростки выглядят худыми, с землистым цветом лица, часто болеют, у них ухудшается слух и обоняние. Организм начинающих курильщиков более уязвим и восприимчив к никотину. Подростки делаются раздражительными, хуже успевают в школе, отстают в спорте, чаще болеют. Для растущего женского организма отравление никотином ещё более вредно, так как систематическое потребление табака драматически сказывается не только на собственное здоровье, но и на здоровье будущих детей.

Обобщение многочисленных данных позволяет сделать вывод о том, что дети младшего школьного возраста и подростки начинают курить во все более раннем возрасте и, как правило, курят много. За последние десятилетия проблема детского и подросткового курения не стала менее острой. Все больше подростков оказываются втянутыми в курение со школьной скамьи. Мальчики, как правило, начинают курить раньше девочек. С возрастом доля курящих среди школьников обоих полов быстро увеличивается. В дальнейшем увеличение числа курящих происходит главным образом за счет молодежи, особенно девушек.

Установлено, что люди, начавшие курить до 15-лет-

**стр. 4**

**стр. 3**



## 20 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

стр. 2

даже ослаблением памяти, пучеглазием или впалостью глазниц. Постепенно «в негодность» приходят сердце, печень, желудок, поджелудочная железа, страдает мочеполовая система. В общем, ничего хорошего! Уповать на то, что «само пройдет», тут не приходится.

Симптомы расстройств щитовидной железы проявляются у 5–8 % женщин после рождения ребенка. Типичные симптомы:

- \* сильная нервозность, раздражительность;
- \* дрожь в руках или во всем теле;
- \* патология веса на фоне хорошего аппетита;
- \* потливость, непереносимость тепла;
- \* повышенное артериальное давление, учащенное сердцебиение;
- \* ощущение «песка» в глазах, двоение в глазах, увеличение и выпячивание глаз;
- \* слабость и чувство усталости, даже по утрам;
- \* частые головные боли, боли в мышцах;
- \* онемение в руках;
- \* отекающая сухая кожа, ломкие волосы и ногти;
- \* физическая и умственная затормо-

женность, частая забывчивость;

- \* изменение ритма сердца;
- \* расстройства менструальной функции, бесплодие;
- \* остеопороз;
- \* депрессия.

Одна из причин нарушения функции щитовидной железы – природный дефицит йода. Немаловажную роль играет также наследственный фактор. В результате техногенной деятельности человека увеличивается доля веществ, негативно влияющих на щитовидную железу. Большинство таких соединений содержится в воздухе. Повышенная концентрация оксида углерода в атмосферном воздухе также отрицательно влияет на состояние щитовидной железы. Обычно это химические компоненты выбросов предприятий теплоэнергетики и автотранспорта. Для мегаполисов тема особенно актуальна. Врачи предупреждают, что стрессы провоцируют заболевания щитовидной железы не меньше, чем объективные факторы.

При подозрении на заболевания щитовидной железы проводят всестороннее медицинское обследование. При своевременном обращении к врачу болезнь удастся держать под контролем.

Профилактика заболеваний щитовидной железы.

Применение йодированной поваренной соли и пищевых добавок, содержащих йод, является основным способом профилактики йододефицитных заболеваний. Но заниматься самолечением щитовидной железы эндокринологи запрещают: это часто приводит к ухудшению здоровья и даже к операции.

Сбалансированное меню для профилактики йодного дефицита поможет составить врач-эндокринолог, ведь в каждом регионе потребность в йоде своя. В меню должны входить зерновые продукты, фрукты, овощи, витамины и минералы.

Для удовлетворения потребности организма в йоде его необходимо: - 90 мкг для детей младшего возраста (от 2 до 6 лет); - 120 мкг для детей школьного возраста (от 7 до 12 лет); - 150 мкг для взрослых (от 12 лет и старше); - 200 мкг для беременных и кормящих женщин.

*Главный врач*

*Дмитрий Григорьевич Дервеедов*

## ОПАСНОСТЬ ТАИТСЯ В МЯСЕ

**Свинина – ценный пищевой продукт, хорошо подвергается различным методам обработки и консервирования. Между тем, не всякую свинину можно употреблять в пищу без ущерба для здоровья.**

Мясо свиней обязательно должно быть подвергнуто ветеринарно-санитарной экспертизе. Такая осторожность необходима во избежание коварного и нередко тяжелого заболевания – трихинеллеза.

Первое и главное: употреблять в



пищу мясо только прошедшее ветеринарно-санитарный контроль. При индивидуальном убое свиней для проведения экспертизы не обязательно доставлять всю тушу, достаточно будет доставить вырезки из частей туши, наиболее поражаемых личинками трихинелл (диафрагма, межреберные, шейные, жевательные и другие поперечно-полосатые мышцы). Ветэкспертиза проводится на базе Вороновской ветлаборатории, Беляконской, Радунской и Заболотской участковых ветлечебниц.

Следующим мероприятием для профилактики трихинеллеза является правильная утилизация отходов после убоя животных. Их нельзя выбрасывать на улицу, во дворы, огороды, т.е. в места доступные для кошек, собак, крыс, мышей.

Немаловажным мероприятием для профилактики трихинеллеза является защита помещений для скота от проникнове-

ния мышей и крыс, которые могут быть переносчиками данного заболевания.

Недопустимо бродяжничество домашних свиней, свободный их выпас.

Нельзя покупать мясные изделия у неизвестных лиц вне установленных точек торговли, а также мясoproдукты, не имеющие клейма или свидетельства о проведении ветеринарно-санитарной экспертизы.

Для каждого человека должно быть правило: пока мясо не прошло ветеринарный осмотр, не спешить угощать им соседей, знакомых, своих близких и родных.

Напоминаем! За распространение среди населения и употребление в пищу мяса и мясoproдуктов животных без предварительной ветеринарно-санитарной экспертизы, повлекшее возникновение заболевания, предусмотрена административная ответственность в виде штрафа в размере до 30 базовых величин.

**Будьте бдительны, берегите свое здоровье и здоровье родных и близких!**

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Владимировна Хадыш*

## 31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

стр. 2

него возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Смертельная доза никотина для подростка — полпачки, выкуренной сразу. Кроме никотина в сигаретах содержится много ядовитых веществ, губительных для растущего организма. Зарегистрированы случаи смерти подростков от 2-3 выкуренных подряд сигарет — из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание.

Факторы, способствующие приобщению подростков к курению, являются многочисленными и многообразными. Врачи Королевского колледжа Великобритании делают акцент на следующие факторы:

Психологические факторы: любопытство, вызов, потребность экспериментировать, казаться сильным, “досрочно” взрослым.

Социальные факторы: окружение, пример родителей, старших братьев и сестер, давление сверстников, пример значимых лиц (преподавателей, актеров и пр.)

Физиологические факторы: эффект никотина, оксида углерода, длительность фазы экспериментирования.

Курение наносит огромный вред организму: снижается память, истощаются нервные клетки, происходит патология зрительной коры, что приводит к изменениям цветоощущения, повышается внутриглазное давление. К этому необходимо добавить изменения в желудочно-кишечном тракте, сердечно-сосудистой системе, легких, эндокринной системе, возникновению раковых клеток.

За все в нашей жизни приходится платить: за образование, за еду, за тепло. За сигареты, алкоголь, наркотики тоже приходится платить, только платить своим здоровьем, жизнью. Во всем мире от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно умирают около 2,5 млн. человек.

**Ваша жизнь – это ваш выбор.**

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Ивановна Метелица*

## ЭПИДЕМИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ ПО ВИЧ-ИНФЕКЦИИ В ВОРОНОВСКОМ РАЙОНЕ ПО СОСТОЯНИЮ НА 01.05.2016

### 15 мая – Международный день памяти людей, умерших от СПИДа

В Вороновском районе за весь период эпидемиологического надзора зарегистрировано 24 случая ВИЧ-инфекции, в марте 2016 зарегистрирован один новый случай. Показатель распространенности – 72,2 на 100 тыс. населения, в Гродненской области – 63,7, в Республике Беларусь – 165,6. Число людей, живущих с ВИЧ, составляет 19 человек.

Заболеваемость зарегистрирована в г.п. Вороново (5 чел.) и 8 сельских Советах: Радунский (5 чел.); Конвелишский (4 чел.); Переганцевский (3 чел.); Больтишский (2 чел.); Погородненский (1 чел.); Мисевичский (2 чел.); Жирмунский (1 чел.).

Среди ВИЧ-инфицированных доля лиц от 29 лет и старше, т.е. трудоспособного возраста составляет 17 человек (70,8). Доля молодых людей от 20 до 29 лет составляет 29,2% (7 чел.).

Удельный вес мужчин среди ВИЧ-инфицированных как и женщин составляет по 12 случаев (50,0%). Среди ВИЧ-инфицированных (за весь период наблюдения) преобладают сельские жители (79,1%).

Основным путем передачи ВИЧ в районе является половой и составляет 83,3% от общего числа ВИЧ-инфицированных. Парентеральный путь передачи при употреблении наркотических средств составляет 16,7%.

С момента регистрации первого случая ВИЧ-инфекции (1999 г.) в районе умерло 6 ВИЧ-инфицированных.

### Вороновский рай ЦГЭ напоминает!!!

ВИЧ и СПИД не одно и то же.

\* **ВИЧ** – вирус иммунодефицита человека. Он поражает разные клетки человека, и в первую очередь иммунную систему. Люди, зараженные ВИЧ, называются ВИЧ-положительными.

\* **СПИД** – синдром приобретенного иммунодефицита. СПИД возникает у людей, заразившихся ВИЧ, и является конечной стадией этой болезни. С момента заражения ВИЧ до развития СПИДа может пройти от 7 до 10 лет. ВИЧ-положительный человек долгое время чувствует себя практически здоровым, но с момента инфицирования может передавать



ВИЧ другим людям. СПИД – это стадия болезни, при которой наблюдаются необратимые нарушения функций организма. На этой стадии наступает смерть. Эффективных лекарств от СПИДа пока нет.

#### ВИЧ передается:

\* половым путем – при любом незащищенном (без презерватива) половом контакте;

\* парентеральным путем (через кровь) – при использовании нестерильных игл, шприцев, растворов для инъекций, инфицированной донорской крови;

\* вертикальным путем – от инфицированной матери ребенку во время беременности, в родах, при грудном вскармливании.

#### ВИЧ не передается:

\* при рукопожатии или объятиях;

\* при пользовании столовыми приборами, постельными принадлежностями;

\* через предметы производственной и домашней обстановки;

\* через предметы сантехоборудования при пользовании бассейном, душем и т.д.;

\* воздушно-капельным путем;

\* при совместных занятиях спортом;

\* в общественном транспорте;

\* через животных и при укусах насекомых.

#### Как избежать заражения?

\* верность в половых отношениях;

\* правильное использование презерватива;

\* отказ от введения наркотиков;

\* использование индивидуальных игл и шприцев;

\* индивидуальное использование инструментов для бритья, маникюра, гигиенических процедур.

*Врач-эпидемиолог  
Галина Николаевна 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](mailto:cge_voronovo@mail.grodno.by)

Ответственный за выпуск: Дервоедов Д.Г.

Тираж 200 экз.