

#ЗОЖрулит!



ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Уважаемые читатели!

Неожиданно для всех весна 2020 принесла с собой не только раннее тепло и первую зелень. Отмена массовых мероприятий, закрытие границ и неразбериха в экономической сфере — последствия глобальной пандемии, вызванной вирусом COVID-19. Для предотвращения распространения инфекции организациями здравоохранения страны разработаны противоэпидемические мероприятия и приняты меры по стабилизации обстановки. Что необходимо знать и чем руководствоваться, чтобы обезопасить себя дома и вне его?

Основные меры предосторожности для защиты от COVID-19

Несмотря на то, что в мире регистрируются все новые случаи COVID-19, у большинства отмечается неосложненная форма заболевания. Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила.

1. Регулярно мойте руки с мылом не менее 20 секунд и обрабатывайте руки антисептиком.

Зачем это нужно? Мытье рук с мылом и обработка их спиртосодержащим средством поможет избавиться от возбудителей инфекций, если они есть на руках.

2. Соблюдайте дистанцию в общественных местах, держитесь от людей на расстоянии не менее 1-1,5 метров.

Зачем это нужно? Кашляя или чихая человек распространяет мельчайшие капли, содержащие вирус.

3. Не прикасайтесь руками к лицу.

Зачем это нужно? Руки касаются поверхности, на которой может присутствовать вирус. Так можно перенести вирус с кожи рук в организм.

4. Соблюдайте правила респираторной гигиены. При кашле прикрывайте рот и нос салфеткой, старайтесь чихать в сгиб локтя. Затем выбросьте салфетку в контейнер для мусора с крышкой, вымойте руки с мылом или обработайте спиртосодержащим антисептиком.

Зачем это нужно? Меры предосторожности позволяют предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Если при чихании прикрывать нос и рот рукой, микробы попадают на руки, а затем на предметы или людей, к которым вы прикасаетесь.

5. Обратите внимание на пожилых людей (родителей, близких родственников, знакомых). Посоветуйте им:

- по возможности оставаться дома, исключить посещение мест с массовым скоплением людей, общественного транспорта и др.;
- заказывать продукты и товары на дом через службу доставки или через родственников, знакомых;
- укреплять иммунитет путем приема витаминных препаратов и других неспецифических мер профилактики;
- соблюдать режим влажных уборок помещений и проветривания;
- при возникновении симптомов заболевания вызывать на дом врача или скорую медицинскую помощь, исключив посещение организаций здравоохранения.

Исключите свое посещение пожилых людей, особенно при наличии симптомов респираторной инфекции.

6. Обратите внимание на детей:

- оставайтесь дома, исключите посещение мест с массовым скоплением людей, общественного транспорта и др.;
- заказывайте продукты на дом через службу доставки, особенно если ваши дети дошкольного возраста;
- укрепляйте иммунитет путем приема витаминных препаратов и других неспецифических мер профилактики;
- научите детей соблюдать правила личной гигиены, особенно гигиены рук;
- соблюдайте режим влажных уборок помещений и режим проветривания;
- чистите игрушки с моющими средствами, максимально исключите использование мягких игрушек;
- ограничьте посещения у себя и старайтесь не посещать других, не оставляйте детей у пожилых людей (бабушки, дедушки);
- при появлении симптомов респираторной инфекции у себя ограничьте общение с детьми, при уходе за ними обязательно надевайте маску;
- при возникновении симптомов заболевания, в том числе острой респираторной инфекции, вызывайте на дом врача или скорую медицинскую помощь, исключая посещение организаций здравоохранения.

7. Меры индивидуальной защиты для тех, кто за последние 14 дней посещал страны, в которых зарегистрированы случаи COVID-19:

- в течение 2 недель после возвращения ограничьте посещение родственников и знакомых, мест массового пребывания людей и др.;
- если чувствуете себя плохо (повысилась температура, появился кашель, насморк и др.), оставайтесь дома и вызовите скорую медицинскую помощь. Сообщите, что находились за пределами Беларуси.

Зачем это нужно? Обращение по телефону позволит специалистам оперативно направить вас в подходящее лечебное учреждение. Кроме того, поможет избежать возможного распространения COVID-19 и других вирусных инфекций.

8. Выполняйте рекомендации медицинских работников.

Отдел эпидемиологии

Как правильно носить одноразовую маску?



Для снижения риска заражения вирусными и бактериальными инфекциями, а также возникновения аллергии можно использовать медицинскую маску. Чтобы маска обеспечивала достаточный уровень безопасности, использовать ее нужно правильно.

Маска эффективна, когда вплотную прилегает к области носа, рта и подбородка: при наличии вшитого крепления в области носа, его следует

плотно пригнуть по спинке носа, а при наличии специальных складок на маске их необходимо развернуть, придав изделию более функциональную форму для хорошего прилегания к лицу. Надевайте ее так, чтобы она полностью закрывала нос и рот. Людям с широким лицом лучше выбирать маску, способную закрыть его и область под подбородком. Верхняя завязка изделия должна размещаться в области темени, а нижняя – позади шеи, чтобы удерживать боковые части вплотную к коже и не допускать появления зазоров.

Перед тем, как надеть маску, тщательно вымойте руки. Во время эксплуатации старайтесь не касаться ее руками. Если все же это произошло, протрите руки дезинфицирующим средством.

При разрыве или намокании материала степень защиты маски снижается, и фильтрационная эффективность медицинской маски нарушается.

Каждые 2 часа меняйте маску. Никогда не надевайте маску повторно, а использованную немедленно утилизируйте. После использования касаться одноразовой маски следует только за завязки. Заменяв маску, вымойте руки с мылом.

Маску можно изготовить и самостоятельно. Для этого возьмите 4 отрезка марли размером 14x7 см и 2 длинных отрезка бинта примерно 60-70x5 см для завязок. Марлю можно заменить сложенным вчетверо бинтом.

СПОСОБ № 1

1. Две длинных полосы марли сверните в трубочки и прошейте по всей длине.
2. Обшейте по периметру большие лоскуты марли, сложенные в 4 слоя, подверните края будущей повязки внутрь и прошейте еще раз.
3. По верхнему и нижнему краю прикрепите завязки.
4. Примерьте повязку: она должна закрывать рот и нос.

СПОСОБ № 2

- 1) Возьмите кусок марли 100x50 см.
- 2) В средней части куска на площади 30x20 см положите ровный слой ваты толщиной 2 см либо кусок марли, сложенной в 5-6 слоев.
- 3) Свободные от ваты концы марли (около 30-35 см) с обеих сторон посередине разрежьте ножницами, образуя две пары завязок.
- 4) Загните верхний и нижний слои марли так, чтобы повязка закрывала рот и нос. Верхние углы должны маски должны доходить почти до ушей, а нижняя часть закрывать подбородок. Обшейте края, чтобы маска была прочнее и аккуратнее.

Мария Костенко, врач-эпидемиолог

Родителям об употреблении психоактивных веществ

По данным ВОЗ по меньшей мере 15,3 миллиона человек в мире страдают расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ (ПАВ). В 2018 году по информации Национального статистического комитета Республики Беларусь зафиксировано самое низкое число пациентов с впервые установленным диагнозом «наркомания» и «токсикомания» за последние 13 лет. Вместе с тем и сегодня наркомания остается серьезной угрозой здоровью населения нашей страны.

ПАВ — вещества (табак, алкоголь, наркотические и психотропные вещества), способные вызывать психические и поведенческие расстройства. Употребление ПАВ приводит к серьезным медико-социальным последствиям, является причиной, склоняющей супругов к разводу, увеличивает количество дорожно-транспортных происшествий, производственный травматизм и число суицидальных попыток.

Особое значение в формировании зависимости от ПАВ имеет влияние микросреды и, в первую очередь, семьи: употребление ПАВ родителями, конфликтные отношения между ними, нарушение прав и интересов окружающих.

Какими могут быть признаки употребления наркотических веществ?

- Внешний вид и поведение схожи с состоянием алкогольного опьянения.
- Сужение, искажение или помрачение сознания.
- Не соответствующие ситуации: беспричинное веселье, смешливость, болтливость, злобность или агрессивность, а также повышенная жестикуляция, неусидчивость или обездвиженность, вялость, расслабленность, стремление к покою.
- Нарушенный почерк, изменение координации движений и неустойчивость при ходьбе.
- Бледность лица и всей кожи или, наоборот, покраснение лица и верхней части туловища.
- Блеск глаз, суженные или сильно расширенные зрачки, не реагирующие на свет.
- Повышенное слюноотделение или, наоборот, сухость во рту, губ, осиплость голоса.
- Ускорение речи, подчеркнутая выразительность или же замедленность, невнятность, нечеткость голоса.

В случае появления у ребенка подобных признаков следует сдерживая эмоции, поговорить с ним, и прояснить ситуацию. Не угрожайте и не наказывайте его. Ваша задача — убедить, что наркотики это болезнь, приводящая к гибели. Если все усилия не приводят к желаемым результатам, обратитесь к специалистам.

Чтобы не допустить употребления детьми и подростками наркотических веществ, необходимо чаще беседовать на эти темы, личным примером формировать позитивное отношение к физкультуре и спорту, проводить с ними свое свободное время. Разъясняйте ребенку последствия употребления наркотических средств и учите противостоять соблазнам. Формируйте у ребенка навыки анализа и критической оценки ситуации, умение принимать верные решения.

Дарья Поликарпова, врач-эпидемиолог

Берегите уши!



Мы не задумываемся, как прекрасна возможность слышать голоса родных и близких, пение птиц, журчание ручья и шум моря... А ведь среди нашего окружения есть те, кто не слышит с рождения или лишился слуха вследствие травмы или болезни. И это уже не изменить. В некоторых случаях своевременная профилактика и внесение корректив в образ жизни могли бы спасти слух.

Шум

Нарушение слуха может произойти не только в результате акустической травмы, но и от воздействия постоянного шума (производственного, громкой музыки и др.). Если на протяжении некоторого времени находиться возле источника сильного шума, чувствуешь себя оглохшим. Так реагирует на шум анализатор, снижающий чувствительность, чтобы адаптироваться к раздражителю. Но если такое происходит регулярно, возникает переутомление, вызывающее преждевременное изнашивание слуховой системы.

Профилактические мероприятия:

- на производстве обязательно используйте средства индивидуальной защиты, предназначенные для снижения уровня шума (противошумные наушники, закрывающие ушную раковину снаружи; вкладыши, перекрывающие наружный слуховой проход; шлемы и каски; костюмы);
- если вы часто пользуетесь наушниками, замените вставные на большие накладные. Маленькие пропускают внешние шумы, заставляя увеличивать звук до максимума, значительно снижая качество слуха;
- избегайте ситуаций, когда вынуждены длительно находиться в окружении шума интенсивностью более 40 дБ (обычная речь).

Алкоголь

У людей, злоупотребляющих алкоголем, нарушается рецепторный отдел слухового анализатора и снижается восприятие звука, особенно в диапазоне высоких частот. Откажитесь от алкоголя или снизьте его употребление до минимума, не дожидаясь развития серьезных заболеваний. Избавьтесь от вредной привычки прямо сейчас!

Курение

Курение негативно воздействует на слух, снижает его и способствует развитию заболеваний среднего уха. Острые и хронические болезни носоглотки, частые у курильщиков, в ряде случаев приводят к воспалениям среднего уха (отиту). Поражение слухового нерва при курении — прямая дорога к стойкому снижению слуха. Наш совет: бросайте курить! Чем быстрее вы сделаете это, тем скорее восстановится организм, а риск развития заболеваний среднего уха снизится до минимума.

Стресс

Вредными для слуха можно считать как разовые потрясения, так и хроническое нахождение в состоянии напряжения. Если нарушения слуха у человека уже есть, стресс ускоряет развитие болезни и усугубляет ее. Научитесь держать свои эмоции под контролем, отдыхайте и высыпайтесь, здраво относитесь к любым неприятностям. Не забывайте, что собственное здоровье — главный приоритет при решении любых проблем.

Обычно слух снижается постепенно и происходит это в большинстве случаев незаметно для самого человека. При этом возникает чувство, что с восприятием окружающего что-то не так. Обязательно посетите врача, если вы:

- не слышите шепот человека на расстоянии менее 5-6 метров;
- хуже воспринимаете высокочастотные звуки (женские, детские голоса, пение птиц), чем низкочастотные;
- не можете четко разобрать, что вам говорят, путаете парные звонкие и глухие согласные;
- громче включаете звук при просмотре телевизора, прослушивании музыки (об этом вам, скорее всего, напомнят близкие).

Татьяна Ляшкевич, помощник врача-гигиениста

Головная боль



Кровеносные сосуды головного мозга горожанина испытывают постоянные перегрузки. Работа за компьютером, загрязнение воздушной среды плюс курение, конфликты на работе и дома, а также многое другое, с чем современный человек сталкивается ежедневно, провоцируют сосудистые заболевания. Более 60% городских жителей периодически страдают симптомами нарушения мозгового кровообращения, самый распространенный из которых головная боль.

Обычно ее воспринимают как следствие банального переутомления или неумеренной выпивки, но на деле она чаще всего сигнализирует о нарушении мозгового кровообращения. Ощущение сдавливания в висках, пульсирующая боль в затылке, «голова раскалывается», слабость и другие периодические проявления головной боли – это повод, чтобы начать профилактику сосудистых заболеваний.

Тревожным звоночком должны стать головокружения, шум в ушах и другие недомогания, которые могут свидетельствовать о начале развития хронической ишемии мозга – церебральной патологии, возникающей в результате медленно прогрессирующего нарушения кровообращения. Это ответная реакция организма на локальный кислородный голод, обусловленный недостаточностью кровоснабжения мозговой ткани. Дополнительными симптомами являются быстрая утомляемость, плохой сон, ухудшение памяти и другие подобные признаки. Последствия этих нарушений самые суровые — от склероза мозга и ишемического инсульта до старческого слабоумия.

Наиболее частыми факторами возникновения хронической ишемии мозга являются атеросклероз сосудов мозга и нарушения артериального давления (гипертония или гипотония), широко распространенные сегодня системные и локальные патологии, встречающиеся не только у людей старшего возраста, но и у молодежи. К ним приводят не только вредные привычки (курение и злоупотребление алкоголем), но и отсутствие регулярных физических нагрузок (гиподинамия), и сидячий образ жизни, способствующий появлению остеохондроза, а также ряд других

факторов, в комплексе создающих «оптимальные» условия для возникновения и развития нарушений в работе головного мозга.

Часто при возникновении головной боли первым (в ряде случаев единственным) способом борьбы с ней становится прием обезболивающих препаратов. Такое симптоматическое лечение, конечно, не устраняет причину боли. Более того, обезболивающие зачастую «смазывают» клиническую картину и специалистам становится труднее диагностировать заболевание. Поэтому каждому, у кого головные боли носят регулярный характер и кто относится к группе риска сосудистых заболеваний, помимо симптоматического лечения, необходимо наблюдаться у врача-невролога, а также проводить профилактику хронической ишемии мозга.

Для профилактики и лечения головных болей, вызванных сосудистыми нарушениями, используются препараты, нормализующие работу сосудов и улучшающие обменные процессы. Они препятствуют развитию хронической ишемии мозга, а заодно повышают умственную активность, улучшают память и внимание, снимают психологическую нагрузку. Их может прописать только врач, и не стоит пользоваться советами «опытных» больных со стажем.

Для профилактики сосудистых заболеваний головного мозга важно включать в рацион питания продукты, богатые витаминами группы В (шпинат, брокколи, зеленый горошек, мясные продукты, яйца, рыба и другие). Эти витамины являются источниками бодрости и хорошего настроения, снижают чувство тревоги и улучшают работу сосудов. Регулярные физические нагрузки, занятия спортом или прогулки на свежем воздухе также способствуют укреплению сосудов мозга. Переедание, курение, алкоголь и стресс — признанные враги сосудов, поэтому исключите эти факторы из своей жизни или постарайтесь снизить их присутствие до минимума.

В случае когда головная боль длится несколько дней и проявляется регулярно, не стоит делать обезболивающие препараты своими постоянными спутниками — обратитесь за квалифицированной помощью к врачу-неврологу.

Если у вас повышено или понижено артериальное давление или вам диагностировали повышенное внутричерепное давление либо атеросклероз сосудов мозга, это означает, что вы находитесь в группе риска возникновения хронической ишемии мозга, и вам необходимо профилактическое лечение, направленное на нормализацию работы и укрепление сосудов головного мозга.

Жанна Александрова, валеолог

Единые дни здоровья в Республике Беларусь в марте-апреле 2020 г.

1 марта — Всемирный день борьбы с наркоманией

20 марта — Всемирный день здоровья полости рта

24 марта — Всемирный день борьбы с туберкулезом

2 апреля — Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма

7 апреля — Всемирный день здоровья

17 апреля — Всемирный день гемофилии

25 апреля — Всемирный день борьбы с малярией

20-26 апреля — Европейская неделя иммунизации

Домашняя аптечка

Ассортимент аптечки, как и традиции хранения лекарств, у каждой семьи свои. Зависит он, в основном, от проблем со здоровьем, которые имеются у ее членов. Давайте разберемся, какие есть правила хранения лекарств в домашних условиях и определимся с составом аптечки.



Лекарства необходимо хранить в неприметной коробке в сухом и прохладном месте, недоступном для детей и домашних животных. В игре цветная таблетка покажется ребенку конфеткой, сладкий сироп — вареньем, а кошка быстро найдет валерьянку по запаху. Лекарства, хранящиеся в холодильнике, должны стоять в отдельном контейнере так, чтобы ребенок не смог достать их.

Сохраняйте целостность упаковки, инструкцию с указанием условий и сроков хранения, не перекладывайте лекарства в другие упаковки, — так можно забыть, какой препарат вы переложили. Исключение может составлять лишь ежедневная «таблетница», в которую складывают лекарства для приема на день.

На дно коробки положите редко используемые средства, а те, что применяются часто или ежедневно, держите сверху.

Как вариант, можно сформировать несколько комплектов, отличных внешне и по содержанию: аптечку неотложной помощи при травмах, аптечку для взрослых и детскую аптечку (препараты для детей отличаются составом и дозировкой).

Аптечка неотложной помощи

Средства для обработки царапин, ссадин и порезов:

- «зеленка» или хлоргексидина биглюконат;
- йод (для обработки области вокруг раны, синяков и ссадин, обрабатывать нельзя ожоги и открытые раны);
- перекись водорода (антисептик и кровоостанавливающее средство);
- раствор фурацилина (для обработки слизистых поверхностей, промывания ран и полоскания полости рта);
- пантенол (для обработки ожогов), мазь или спрей на основе пантенола, лечебные мази и кремы с рутином, мазь календулы или какие-нибудь негормональные антигистаминные мази на случай укусов насекомых;
- дезинфицирующие средства с содержанием медицинского спирта;
- раствор аммиака («нашатырь») для выведения из обморока;
- валокордин, корвалол, валидол, нитроглицерин, экстракт валерианы (при болях в области сердца, для снятия напряжения).



Перевязочные материалы:

- вата нестерильная (для наложения повязок и компрессов);
- нестерильный бинт (для фиксации компрессов и повязок);

- резиновый жгут (необходим для остановки кровотечения);
- стерильный бинт и салфетки (необходим для перевязки открытых ран);
- обычный лейкопластырь (для фиксации повязок);
- лейкопластырь бактерицидный (для небольших ранок, царапин, ссадин);
- антисептические салфетки.

Аптечка для взрослых



- Обезболивающие препараты (для снятия головной, зубной и др. боли).
- Парацетамол (для снижения высокой температуры, при простудных заболеваниях).
- Но-шпа (при холецистите, гастрите и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для снятия спастических болей).
- Фестал, мезим, смекта (для восстановления пищеварения, снятия тяжести и вздутия кишечника).
- Активированный уголь и препараты, применяемые при пищевом отравлении, пищевой аллергии.
- Капли в нос (с эффектом облегчения дыхания).
- Антигистаминные препараты для предупреждения аллергических реакций на продукты, укусы насекомых, пыльцу, косметику и др.
- Препараты (короткого действия) для понижения артериального давления.
- Лекарственные препараты, назначенные врачом, для лечения индивидуальных (хронических) заболеваний.

Вспомогательные элементы:

- термометр;
- пинцет, щипчики, ножнички, резиновые перчатки и напальчники;
- шприцы от 2 до 10 мл (для введения лекарственных препаратов);

Тонометр и глюкометр храните отдельно от аптечки.

Детская аптечка формируется согласно рекомендациям педиатра.

Лекарства для приема внутрь с детской дозировкой:

- жаропонижающие препараты на основе парацетамола или ибупрофена;
- антигистаминные препараты для предупреждения аллергических реакций на продукты, укусы насекомых, пыльцу и др.;
- лекарства для восстановления работы желудочно-кишечного тракта;
- противовоспалительные и противовирусные препараты, капли в нос, спрей для горла и мази для натирания;
- другие лекарственные препараты, назначенные педиатром.

В аптечке содержится необходимый минимум для оказания экстренной медицинской помощи в домашних условиях до приезда врачей скорой медицинской помощи.

Жанна Александрова, валеолог

Как предотвратить онкологию или обнаружить рак на ранних стадиях?

Каждая шестая смерть в мире происходит от рака. Рак — это термин, используемый для заболеваний, при которых аномальные клетки начинают делиться без контроля и способны проникать в другие ткани. Такие клетки могут распространяться на другие части тела через кровь и лимфатическую систему.

Существует более 100 видов рака. Типы рака получают, как правило, названия органов или тканей, где они образуются.

Какие виды рака наиболее распространены?

Лидирующее место занимают рак легких и рак молочной железы (по 2,09 млн. случаев смерти), далее — рак толстой и прямой кишки (1,80 млн. случаев), рак предстательной железы (1,28 млн. случаев), рак кожи (немеланомный) (1,04 млн. случаев), рак желудка (1,03 млн. случаев).

Для определения методов профилактики онкологических заболеваний обозначим факторы риска. Примерно в трети случаев смерть от рака обусловлена пятью основными факторами риска, связанными с поведением и рационом питания - это высокий индекс массы тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, отсутствие физической активности, употребление табака и алкоголя. Также факторами риска развития рака являются некоторые хронические и канцерогенные инфекции, в том числе *Helicobacter pylori*, вирус папилломы человека (ВПЧ), вирус гепатита В, вирус гепатита С и вирус Эпштейна-Барра.

Что можно сделать, чтобы снизить риск возникновения онкологических заболеваний? Прежде всего, не курите сами и постарайтесь не находиться рядом с теми, кто курит. По сравнению с людьми, которые не курят, вероятность умереть от рака легких у курильщика выше в 25 раз. Некурящие взрослые, которые подвергаются воздействию табачного дыма дома или на работе, увеличивают риск развития рака легких на 20-30%.

Защищайте свою кожу от солнца, по возможности находите в тени, применяйте солнцезащитный крем, носите шляпу и солнцезащитные очки.

Ограничьте употребление алкоголя. Злоупотребление чревато возникновением рака печени. Исследования показали, что риск развития рака молочной железы с увеличением потребления алкоголя растет, также была доказана взаимосвязь между употреблением алкоголя и колоректальным раком. Когда вы пьете алкоголь, организм превращает его в химическое вещество под названием ацетальдегид. Ацетальдегид повреждает ДНК и не позволяет организму восстанавливаться. ДНК — это «инструкция» для клеток, ответственная за нормальный рост и функционирование. Когда ДНК повреждена, клетка выходит из-под контроля и образует раковые опухоли.

Поддерживайте здоровый вес. Избыточный вес и ожирение вызывают в организме изменения, такие, как повышение уровня некоторых гормонов и воспаление, которые связаны, как минимум, с 13 различными видами рака.

Проводите вакцинацию против инфекций, вызываемых ВПЧ (вирусом папилломы человека) и вирусом гепатита В. ВПЧ может вызвать рак шейки матки и другие виды онкологии. После инфицирования ВПЧ могут пройти годы, даже десятилетия, прежде чем у человека разовьется рак. Единственным эффективным

методом борьбы с ВПЧ-инфекцией на сегодняшний день является вакцинация. Гепатит В вызывает развитие цирроза печени и гепатоцеллюлярной карциномы (первичного рака печени).

Проблемой является обращение за медицинской помощью на поздних стадиях заболевания, а также недоступность диагностики. Существует два компонента раннего выявления рака — ранняя диагностика и скрининг. Скрининг — проведение массовых обследований на предмет выявления того или иного злокачественного новообразования у пациентов без симптомов этого заболевания. В отличие от скрининга, так называемая «ранняя диагностика» заключается в выявлении рака у пациентов, обратившихся к врачу с жалобами.

Какие скрининговые тесты можно провести? Тестирование на ВПЧ для выявления рака шейки матки. Пап-тест позволяет обнаружить в шейке матки аномальные клетки, которые могут превратиться в рак. Пап-тесты также могут выявить рак шейки матки на ранней стадии, когда шансы на излечение очень велики. Чувствительность метода составляет 99%.

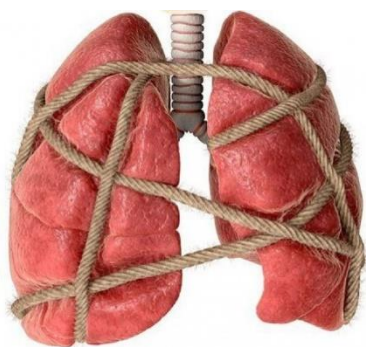
Лучший способ обнаружить рак молочной железы на ранней стадии — маммография.

Скрининг колоректального рака проводится с помощью тонкой, гибкой трубки, снабженной лампочкой, — колоноскопа. Исследование имеет высокую точность и позволяет сделать биопсию.

При наличии генетической предрасположенности к развитию опухоли скрининг необходимо проводить как можно раньше. Режим обследования и его кратность определяет врач.

Людмила Титовец, врач-эпидемиолог, Дарья Поликарпова, врач-эпидемиолог

Туберкулез: мифы и реальность



Ежегодно 24 марта по решению Всемирной организации здравоохранения отмечается Всемирный день борьбы с туберкулезом. Мероприятия, проводимые в этот день, призваны напомнить об этой опасной болезни, а также развеять мифы и предрассудки, связанные с заболеванием. Перечислим некоторые из них.

МИФ 1. Туберкулезом болеют только бедные или малообеспеченные люди. Утверждение, что благополучные и обеспеченные люди не болеют туберкулезом - миф. Высокий темп жизни, информационный прессинг, постоянная нехватка времени и, следовательно, нерегулярное и несбалансированное питание — это все стресс, который приводит к снижению защитных сил организма и способствуют развитию заболевания. Вместе с тем, туберкулез, безусловно, социальная болезнь, которая в том числе зависит от образа жизни и качества питания.

МИФ 2. Если в организм попала туберкулезная палочка, то человек обязательно заболеет. Не каждый, получивший палочку Коха, заболевает. По статистике из 100 зараженных человек заболевают лишь 5, иммунная система

остальных «держит» туберкулезную палочку под контролем. Медики называют их «инфицированные туберкулезом». Однако в случае ослабления защитных сил организма дремлющая палочка Коха может начать размножаться и вызывает болезнь. Это как мина замедленного действия. Что способствует «активации» этой мины?

- Качество питания. Существуют доказательства, что несбалансированное питание или голодание снижают сопротивляемость организма. Достаточное потребление белков (мяса, молока, творога, яиц), животных жиров (сливочного масла) и витаминов во все времена было одним из способов лечения туберкулеза.
- Курение табака и употребление большого количества алкоголя, а также продуктов, содержащих консерванты, красители, стабилизаторы значительно снижает защитные силы организма.
- Другие заболевания. Туберкулезу особенно подвержены ВИЧ-инфицированные, больные диабетом, лейкозами.
- Стресс. Доказано, что стресс и депрессия отрицательно сказываются на работе иммунной системы.

МИФ 3. Давно минули времена, когда болезнь, которую в прошлом называли «чахоткой», была неизлечима, сегодня туберкулез хорошо лечится.

Эта болезнь не побеждена до сих пор, и она среди нас. Причем сейчас, когда появились эффективные лекарственные препараты, туберкулез вернулся в своей новой, устойчивой к большинству лекарств форме. Раньше, когда не были созданы противотуберкулезные препараты, чахотку лечили усиленным питанием и климатом (Южный берег Крыма). Выживали те, у кого защитные силы организма смогли мобилизоваться и справиться с туберкулезной инфекцией. В лечении туберкулеза главное — соблюдение рекомендаций врача. Нерегулярный прием препаратов, раннее прекращение лечения приносят больше вреда и превращают болезнь в лекарственно-устойчивую форму.

МИФ 4. Туберкулезом поражаются только легкие человека.

Туберкулез поражает все органы и ткани: глаза, кости, кожу, мочеполовую систему, кишечник, головной мозг и т. д. Чаще всего, конечно, встречается туберкулез легких.

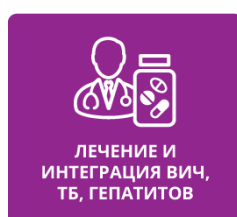
МИФ 5. Рентгенофлюорографическое обследование вредно и несет дополнительную лучевую нагрузку. Если говорить о профилактике и предупреждении туберкулеза, то это как раз тот самый случай, когда обследование необходимо сделать. Для своевременного выявления туберкулеза надо 1 раз в 2 года проходить флюорографическое обследование легких. Это безопасно для здоровья, и вы не пропустите начальную стадию туберкулеза, который вполне может протекать без выраженных клинических симптомов.

МИФ 6. «От прививок нет никакого толку».

Вакцинация против туберкулеза является широко применяемой формой профилактики во всем мире. Она способствует снижению инфицированности и заболеваемости детей, предупреждает развитие острых и распространенных форм. Среди непривитых БЦЖ-М детей раннего возраста заболеваемость в 15 раз выше, чем у привитых.

Алина Емашова, врач-эпидемиолог

Программы снижения вреда от употребления наркотиков в Минской области



В Минской области половой путь передачи вируса иммунодефицита человека (ВИЧ) на протяжении последних лет остается преимущественным. На его долю приходится 75,5% всех выявленных случаев в 2019 году. Однако статистика подтверждает, что для нашего региона, несмотря на превалирование полового пути, не теряет актуальности инфицирование ВИЧ при внутривенном введении наркотических веществ. Лица, употребляющие инъекционные наркотики (ЛУИН), остаются одной из ключевых групп в развитии эпидемического процесса по ВИЧ-инфекции.

Программы обмена шприцев/игл и заместительная терапия метадонотом одобрены ВОЗ, Управлением ООН по наркотикам и преступности и Объединенной программой ООН по ВИЧ/СПИДу как научно обоснованные и эффективные стратегии по борьбе с эпидемией ВИЧ, где движущей силой эпидемии является распространение ВИЧ-инфекции среди ЛУИН.

Заместительная терапия включает в себя медицинское назначение препарата с некоторыми свойствами опиатов с тем, чтобы предотвратить наступление симптомов абстиненции (комплекса психических, вегетативно-соматических и неврологических расстройств, возникающих при прекращении употребления вещества, к которому установилось пристрастие), снизить тягу и действие героина.

Программы обмена шприцев/игл — комплекс мер, направленных на предотвращение распространения инфекционных заболеваний (ВИЧ, вирусного гепатита, туберкулеза) среди ЛУИН путем предоставления средств защиты (набора средств для безопасной инъекции — шприцы/иглы и др., презервативы), консультирования и тестирования на ВИЧ с использованием экспресс-тестов, скрининга на туберкулез и информирования.

В 2019 году в 4 районах Минской области (Солигорском, Минском, Молодечненском и г.Жодино) на базе государственных организаций здравоохранения функционировало 5 кабинетов профилактики ВИЧ-инфекции среди ЛУИН. С 2020 года к регионам, в которых работают такие кабинеты, присоединился и Борисовский. За 2019 год минимальный пакет услуг в кабинетах профилактики получили 4 619 клиентов, из которых 1 478 протестированы на ВИЧ.

На сегодняшний день заместительная терапия в Минской области проводится в 5 регионах: Минском, Солигорском, Слуцком, Борисовском районах и г.Жодино. Заместительную терапию в организациях здравоохранения на 01.01.2020 получали 142 пациента, в том числе лица, живущие с ВИЧ, — 59 человек.

Усилия, реализуемые в программах обмена шприцев/игл, а также заместительной терапии, помимо сдерживания эпидемий ВИЧ-инфекции и наркомании, имеют большое значение для социализации и дестигматизации людей, употребляющих наркотики.

Атаманчук А.А., врач-эпидемиолог



25 сентября 2015 года на Саммите по Устойчивому развитию государства-члены ООН приняли Повестку дня в области Устойчивого Развития на период до 2030 года, которая включает в себя список из 17 Целей Устойчивого Развития (ЦУР), направленных на решение ряда вопросов, включая сокращение уровня нищеты, голода, обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте, гендерного равенства и др.

Следуя главному принципу Повестки в области устойчивого развития до 2030 года «Никто не должен остаться в стороне», важно участие каждого в достижении ЦУР



Вопросы здоровья и создания благоприятных условий для жизнедеятельности людей занимают центральное место среди 17 Целей устойчивого развития. Задачи по улучшению здоровья народа на основе дальнейшего повышения качества и доступности медицинской помощи всем слоям населения, усиления профилактической направленности при широком вовлечении людей в здоровый образ жизни отражены в Цели №3 «Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте».

ЗАДАЧА 3.4. Цели №3 — к 2030 году уменьшить на треть преждевременную смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета, хронических респираторных заболеваний посредством профилактики и лечения, а также поддержания психического здоровья и благополучия.

Реализация этой цели должна начинаться с приверженности каждого к здоровому образу жизни и заботы о собственном здоровье!

ГУ «Минский облЦГЭОЗ» предлагает:

*лабораторные исследования питьевой воды,
радиологические исследования дикорастущих грибов, ягод;
измерение в жилых помещениях уровня шума,
вибрации, электромагнитного излучения;
концентрации радона в подвальных помещениях жилых зданий.*

Тел. (017)296-68-32, 296-61-46, Минск, ул.П.Бровки,9, каб.314

www.gigiena.minsk-region.by

Издается ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно на территории Минской области

Наш адрес: 220033, г.Минск, ул. П. Бровки,9

Тел./факс: 331-27-02, e-mail: ooz@gigiena.minsk-region.by

Наш сайт: gigiena.minsk-region.by

Газету выпускает отдел общественного здоровья,
ответственный за выпуск редактор Каратай И.М.