



Ориентир – здоровье!

№1 ноябрь –
декабрь 2019



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Государственное учреждение «Дзержинский районный центр
гигиены и эпидемиологии»
(ГУ «Дзержинский РЦГЭ»)

Уважаемый читатель!

Перед Вами первый номер информационного
бюллетеня санитарно-эпидемиологической службы
Дзержинского района.

Темы номера:

Единые дни
здоровья в
ноябре-декабре

1 стр.

Грипп

2 стр.

Всемирный день
некурения

3 стр.

Всемирный день
борьбы со
СПИДом

3 стр.

Дзержинск – город
здоровья

4 стр.



*«Только познав все причины болезней, настоящая медицина
превратится в медицину будущего, т.е. гигиену».*

И.П.Павлов

Единые дни здоровья в Республике Беларусь в ноябре- декабре 2019 г.

- ✓ **14 ноября** – Всемирный день борьбы против диабета
- ✓ **17 ноября** – Международный день недоношенных детей
- ✓ **21 ноября** -- Всемирный день некурения.
Профилактика онкологических заболеваний
- ✓ **1 декабря** – Всемирный день борьбы со СПИД
- ✓ **19 декабря** – День профилактики травматизма



Шука Леонид Петрович, главный государственный санитарный врач Дзержинского района – главный врач государственного учреждения «Дзержинский районный центр гигиены и эпидемиологии»:

- Уважаемые жители Дзержинского района, перед вами первый выпуск информационно-аналитического бюллетеня санитарно-эпидемиологической службы. Бюллетень будет издаваться с целью информирования о состоянии инфекционной заболеваемости, санитарно-гигиенических вопросов, факторах внешней среды, которые могут влиять на развитие неинфекционных заболеваний, о формировании здорового образа жизни.

Разработка и реализация стратегий здоровья – это важная составляющая устойчивого социально-экономического развития. Поэтому одним из важных направлений деятельности центра в настоящее время является реализация показателей и индикаторов Целей устойчивого развития. Устойчивое развитие – это гармония со средой обитания, когда при

использовании любого социального, человеческого и природного ресурса учитываются, в первую очередь, не экономические интересы, а факторы и условия, способные повлиять на человека, его здоровье, условия его жизнедеятельности и окружающую его экологию.

Модель достижения устойчивого развития по вопросам здоровья населения определяет следующие направления деятельности: достижение медико-демографической устойчивости; реализация на территории района государственной политики по оздоровлению среды обитания, профилактике болезней и формированию у населения здорового образа жизни; обеспечение устойчивости функционирования сектора здравоохранения.

Все это определяет необходимость в новых организационно-технологических подходах, обеспечивающих вовлечение в формирование здоровья населения всех общественных секторов и, соответственно, повышающих устойчивость развития территорий. В этом направлении ведется активная работа: реализуется Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность в Республике Беларусь» на 2016-2020 годы в Дзержинском районе; «Комплекс мероприятий по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения Дзержинского района на 2018-2020 годы»; «Комплексный план мероприятий по реализации на территории города Дзержинска профилактического проекта «Дзержинск – здоровый город на 2019-2020 годы»; в районе создано 9 зон, свободных от табака с целью защиты граждан от воздействия табачного дыма. Реализуются профилактические проекты: в 24 учреждениях общего среднего образования – «Школа – территория здоровья» с охватом 7464 учащихся, на ЧУП «МАВ» - «Пилотный проект по профилактике неинфекционных заболеваний, выявлению и коррекции факторов риска, контроля уровня артериального давления, уровня сахара крови» с охватом 104 работников предприятия.

Понятно, что прогресс в достижении здоровья людей возможен лишь в соотношении лечебной и профилактической составляющих. Очень правильно сказал «пионер» гигиены в России Федор Эрисман: «...Если верное распознавание болезни и правильный способ ее лечения считаются важными и существенными, то как же не назвать в высшей степени важным и существенным умение диагностировать и устранять те санитарные недуги общества, которые являются причинами болезней, и правильное лечение которых вернее спасет от болезней и смерти, нежели все рецепты и лекарства вместе взятые...».



Сегодня модно заботиться о своем здоровье, и каждый современный человек, владеющий информацией о возможности его сохранения, волен правильно им распоряжаться. Прививка же против гриппа – единственно правильный и доступный способ предотвратить грипп и его осложнения, сохранить свое здоровье.

Грипп – острое инфекционное заболевание, протекающее с высокой лихорадкой в течение 3-5 дней, существенным ухудшением самочувствия, сопровождающимся выраженными явлениями интоксикации (головная боль, миалгии). Грипп часто осложняется пневмонией, может вызывать поражения ЦНС, сердечно-сосудистой системы, органов слуха и др.

Вакцинацию против гриппа проводят осенью, с тем, чтобы к началу эпидемического сезона у привитого человека мог выработаться иммунитет. Взрослым рекомендуется введение одной дозы вакцины, что создает защитный уровень специфических антител. Детям (в возрасте 6-9 лет — в зависимости от типа вакцины), ранее не вакцинированным и не болевшим гриппом, в первый год вакцинации рекомендуется введение двух детских доз (1/2 взрослой) с интервалом в 4 недели. В течение 2-3 недель после вакцинации сформируется защитный уровень антител против вирусов гриппа, который обеспечивает защиту от заболевания гриппом в течение 6-12 месяцев.

Все разрешенные вакцины в Республике Беларусь проходят контроль качества и регистрацию в Министерстве здравоохранения Республики Беларусь. В 2019 году для вакцинации использовались вакцины «Флюваксин» (Китай), «Ваксигрипп» (Франция), «Гриппол» (Россия), «Инфлювак» (Нидерланды).

С 2010 года в нашей стране для иммунизации населения используются инактивированные гриппозные вакцины, не содержащие живой вирус гриппа, в их состав входят только наиболее важные для выработки полноценного иммунитета белки уже разрушенного вируса. Такие вакцины являются на сегодня самыми безопасными и особенно хорошо подходят для защиты детей первого года жизни, а также для детей, страдающих иммунной недостаточностью.

Согласно Национальному календарю прививок Республики Беларусь, прививки против гриппа предусмотрены для следующих категорий повышенного риска:

- дети в возрасте от 6 месяцев до 3 лет;
- дети в возрасте от 3 лет и взрослые с хроническими заболеваниями;

- лица с иммуносупрессией;
- лица в возрасте старше 65 лет;
- беременные;
- медицинские работники;
- дети и взрослые, находящиеся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания;
- работники государственных органов, обеспечивающие безопасность государства и жизнедеятельность населения.

Также против гриппа в нашей стране активно прививаются школьники, педагоги, работники транспорта, сферы бытового обслуживания, торговли, промышленных предприятий и все желающие.

Л.П.Шука,

Главный государственный санитарный врач Дзержинского района – главный врач ГУ «Дзержинский РЦГЭ»



*21 ноября – Всемирный день некурения.
Профилактика онкологических заболеваний*

В последние десятилетия резко возросло количество злокачественных новообразований, что во многом связано с широким распространением курения среди различных групп населения. Именно курение стоит на втором месте среди факторов развития рака. Экспертами

Всемирной организации здравоохранения подсчитано: примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака связано с курением.

Справочно: в Дзержинском районе в 2018 году зарегистрировано 795 случаев новообразований, из них 287 (36%) – злокачественных. В структуре общей смертности населения района в 2018 году смертность от новообразований занимает второе место (15,8%), из них на долю злокачественной онкопатологии трахеи, бронхов, легких приходится 21,4% случаев.

С большой вероятностью курение приводит к раку тех органов, с которыми непосредственно соприкасается сигаретный дым: легкие, трахея, бронхи, полость рта. Кроме того, курение является предрасполагающим фактором для возникновения любого вида опухоли. Риск возникновения злокачественных новообразований напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения и «стажа» курения.

Среди заболевших раком легкого курящие составляют более 90%, а среди остальных 10% большинство являлись пассивными курильщиками. Риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 2-3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день. Риск возникновения рака пищевода в 5 раз выше у курящих по сравнению с некурящими, а риск рака желудка – в 1,5 раза.

Никогда не поздно отказаться от курения! Даже если вы курите много лет, ваше здоровье и качество жизни обязательно улучшится после того, как вы покончите с курением. Отказавшись от курения: **в течение 20 минут** у вас уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление. **В течение 12 часов** содержание угарного газа в вашей крови снижается до нормального уровня. **В течение 2-12 недель** у вас улучшается кровообращение и усиливается функция легких. **В течение 1-9 месяцев** уменьшаются кашель и одышка. **В течение 1 года** риск развития у вас ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика. **Через 10 лет** риск развития у вас рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, снижается также риск развития у вас рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы. **Через 15 лет** риск развития ишемической болезни сердца, инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека.

Важно понимать, что не существует безвредной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья является отказ от курения.

И.И.Лазаревич, инструктор-валеолог ГУ «Дзержинский РЦГЭ»



Всемирный день борьбы со СПИДом

ВИЧ-инфекция: это нужно знать

1 декабря ежегодно проводится Всемирный день борьбы со СПИДом. Кампания 2019 года проходит под девизом «Сообщества добиваются перемен». Сегодня трудно встретить человека, который бы не слышал о ВИЧ-инфекции. Большинство, правда, уверены в том, что эта проблема их не касается и никогда не коснется. Чтобы такая уверенность была оправданной, чтобы иметь возможность надежно защитить себя и своих близких, необходимо знать, что представляет собой ВИЧ-инфекция сегодня.

Что такое ВИЧ?

ВИЧ (Вирус Иммунодефицита Человека) - один из самых опасных для человека вирусов. Он поражает иммунную систему, основная задача которой - защищать наш организм от инфекций. Несколько лет вирус ведет "тихую" жизнь, не "досаждая" человеку. Но все это время он неустанно разрушает иммунную систему, размножаясь за счет ее основных клеток - лимфоцитов. Внешне ВИЧ-инфекция может проявляться только увеличением лимфатических узлов.

Существует ли лекарство от СПИДа?

Средняя продолжительность жизни ВИЧ-инфицированного, при отсутствии лечения, составляет 5-10 лет. И хотя "чудодейственная" вакцина против ВИЧ и СПИДа пока не найдена, исследования в этом направлении идут быстрыми темпами и достаточно успешно. Уже сейчас существуют лекарственные препараты, которые подавляют размножение вируса, не дают болезни прогрессировать и не допускают перехода ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа. Многие больные, начавшие лечение 15 назад, когда были открыты эти препараты, и сегодня чувствуют себя вполне работоспособными. Лечащие врачи дают весьма оптимистичные прогнозы по поводу продолжительности их жизни.

Кто подвержен риску ВИЧ-инфицирования?

В обществе распространено мнение, что основные "поставщики" ВИЧ - это люди, практикующие рискованный образ жизни: мужчины с нетрадиционной сексуальной ориентацией, потребители инъекционных наркотиков, лица, ведущие беспорядочную половую жизнь. Однако за последние годы "лицо" ВИЧ-эпидемии сильно изменилось. Во всем мире, преобладающим стал гетеросексуальный путь передачи ВИЧ.

Потребителей инъекционных наркотиков и людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией среди инфицированных становится все меньше, а вот зараженных при гетеросексуальных контактах - все больше. Угрожающе быстро растет количество ВИЧ-инфицированных женщин. Как следствие - резкое увеличение числа детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями.

Как передается ВИЧ-инфекция?

У ВИЧ-инфицированного человека концентрация вируса наиболее высока в крови, лимфе, сперме, вагинальном секрете и грудном молоке. Поэтому ВИЧ-инфекцией можно заразиться:

- Половой путь – при любом незащищенном (без презерватива) половом контакте
- Парентеральным путем (через кровь) – при употреблении наркотиков внутривенно, использовании нестерильных игл, шприцев, пользовании чужими бритвенными принадлежностями, зубными щетками, маникюрными и педикюрными наборами
- Вертикальным путем – от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку во время беременности, родов, кормления грудью.

Как избежать заражения ВИЧ?

Несмотря на все большее расширение эпидемии ВИЧ, заражения можно избежать. Правила профилактики просты, но надежны. Чтобы полностью предохранить себя от заболевания, достаточно:

- Верность в половых отношениях, пользоваться презервативами при случайных половых контактах;
- Отказ от употребления наркотиков;
- Использование индивидуальных игл и шприцев при медицинских манипуляциях;
- Индивидуальное использование инструментов для бритья, маникюра, педикюра, гигиенических процедур.

Вероятность рождения здоровых детей у ВИЧ-инфицированных матерей значительно возрастает, если во время беременности женщины проходят лечение.

Знать свой статус всегда полезно! Пройти добровольное тестирование на ВИЧ-инфекцию, в том числе анонимное, можно в любой организации здравоохранения, располагающей процедурным кабинетом. Люди, прошедшие тестирование, либо получают возможность лечения, которое может спасти их жизнь, либо будут знать варианты профилактики, которые помогут им и их близким оставаться свободными от ВИЧ.

Павловская Л.М., помощник врача-эпидемиолога



Дзержинский район располагается в центральной части Минской области и насчитывает 274 населенных пункта. По численности населения, Дзержинский район занимает седьмое место среди районов Минской области. Центр района – город областного подчинения Дзержинск, совмещает в себе все достоинства малых городов, обладает при этом немаловажными особенностями для устойчивого развития – расположением вблизи города Минска (в 28 км), развитой инфраструктурой для укрепления здоровья, активного отдыха, тенденцией к расширению жилищного строительства и благоустройства.

В настоящее время планируется активное развитие города Дзержинска как города-спутника столицы республики, дальнейшее развитие здравоохранительской и оздоровительной инфраструктуры, расширение услуг в области устойчивого медико-профилактического обеспечения населения.

Город Дзержинск имеет определенную перспективы стать одним из центров генерации новых организационно-общественных технологий здорового города как фактора достижения Целей устойчивого развития.

Зубович К.А., врач-интерн

Издается ГУ «Дзержинский районный центр гигиены и эпидемиологии»
Выпускается за собственные средства раз в квартал
Распространяется бесплатно на территории Дзержинского района
Наш адрес: 222720, Минская область, Дзержинский район, ул.Молодежная, д.38
Тел./факс: 801716-6-54-47
E-mail: dz_rcg@tut.by
Наш сайт: dzrcge.by
Ответственный за выпуск: врач-интерн Зубович К.А., инструктор-валеолог Лазаревич И.И.
Тираж – 100 экземпляров

