



Ориентир – здоровье!

№3 июль -
сентябрь 2020



ЦЕЛИ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В
БЕЛАРУСИ

Государственное учреждение «Дзержинский районный центр
гигиены и эпидемиологии»

(ГУ «Дзержинский РЦГЭ»)

Уважаемый читатель!

Перед Вами третий номер информационного бюллетеня
санитарно-эпидемиологической службы Дзержинского
района

Темы номера:

29 сентября -
Всемирный день
сердца 2020

2 стр.

Что нужно знать
при обнаружении
блох?

2 стр.

Как уберечь себя и
своих детей от
заражения
глистами?

3 стр.

Влияние громкой
музыки в
наушниках на
состояние слуха у
детей

3 стр.

Осторожно,
бешенство!

4 стр.



Повседневная жизнь невозможна без заботы о своем сердце. Этому важному человеческому органу посвящен международный праздник.

Всемирный день сердца, отмечаемый 29 сентября, призван напомнить, что профилактика возможна и необходима как на глобальном, так и на индивидуальном уровне.

Л.П.Шука



29 сентября - Всемирный день сердца 2020

Одной из самых актуальных проблем начала XXI века являются болезни системы кровообращения (БСК). В Дзержинском районе болезни системы кровообращения занимают первое место среди причин инвалидности и смертности.

В 2019 году в Дзержинском районе от болезней системы кровообращения умерло 479 человек (59,6 % от всех причин смерти), в 2018 году - 435 человек. В структуре смертности от болезней системы кровообращения преобладают ишемическая болезнь сердца – 391 случай и цереброваскулярные болезни – 68 случаев.

Сердечно-сосудистые заболевания появляются в результате различных факторов риска, хотя некоторые из основных факторов риска (наследственность, возраст) не поддаются изменению, других факторов можно избежать путем изменения привычек и образа жизни.

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения БСК. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но и на весь организм в целом.

1) **Отказаться от курения и ограничить приём алкоголя.** Если человек выкуривает 5 сигарет в день - увеличивается риск смерти на 40%, если одну пачку в день - на 400%!!! Не допускается употреблять более 2 стандартных доз (1 доза - 12 г/18 мл этанола) в день для мужчин и меньше 1 стандартной дозы для женщин, что приблизительно соответствует 330 мл пива, или 150 мл вина, или 45 мл крепкого напитка.

2) **Уменьшить потребление поваренной соли до 5 г/сутки.** Сократить употребление продуктов, содержащих «скрытую» соль: копченые и вареные колбасные изделия, хлеб. Исследования ученых показали, что, если ограничить употребление соли, риск развития БСК может снизиться на 25%.

3) **Соблюдать гипохолестериновую диету.** Снижение насыщенных жиров (уменьшение потребления жирных сортов свинины, введение в рацион питания мясо индейки, кролика, с низким содержанием холестерина), акцент на цельно зерновые продукты, овощи (рекомендуется до 5 порций в день), фрукты и рыбу.

4) **Снизить избыточный вес и увеличивать физическую активность.** Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела (ИМТ) = вес (кг) / рост (м²). ИМТ до 24,9 - это нормальная масса тела; 25-29,9 – избыточная масса тела; 30 и более – ожирение. Не менее 150 минут в неделю средней аэробной (ходьба, плавание, велосипед) физической активности (по 30 минут в день 5 раз в неделю) или 75 минут в неделю интенсивной физической активности или комбинация.

5) **Контролировать АД.** Поддерживать уровень АД не выше 140/90 мм рт. ст.

6) **Избегать длительных стрессовых ситуаций.** Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. После появления у человека признаков ИБС факторы риска продолжают действовать, способствуя прогрессированию заболевания и ухудшая прогноз, поэтому их коррекция должна быть составной частью тактики лечения.



Врач-интерн

О.В. Константинова



Что нужно знать при обнаружении блох?

Численность блох в зависимости от сезона года различна. Активность блохи начинает проявляться с мая месяца, наибольшая активность в августе-сентябре, что связано с пребыванием в подвальных помещениях бродячих котов, которые являются главными переносчиками блох (данная ситуация характерна и для Дзержинского района). В данный период необходимо выполнить следующие рекомендации.

Перед тем как войти в квартиру, внимательно осмотрите ноги и одежду. Помните, что эти насекомые, как правило, «въезжают» на человеке, на животных, на предметах, заносимых в дом. Коврик перед входной дверью в квартиру в период «блошиного нашествия» следует регулярно вытряхивать, чистить и обрабатывать химическими средствами для уничтожения блох. Если вы обнаружили в квартире блох, необходимо провести генеральную уборку: вымыть пол, шкафы и другую мебель, пропылесосить мягкую мебель, паласы и ковры. Пылесос - незаменимая вещь при удалении кладок яиц блох из щелей пола, из-за плинтусов, предметов содержащих ворс или нити. Постельное белье, тапочки и другие вещи постирать, подушки - выбить, просушить на солнце, подстилку для домашних животных постирать и обработать средствами для уничтожения блох.

Для уничтожения блох в шерсти животных необходимо использовать при мытье специальные шампуни, приобретенные в зоомагазине или ветеринарной аптеке. Используйте только предназначенные для уничтожения блох химические средства. Покупайте их в специализированных магазинах, внимательно изучайте инструкцию. Нельзя применять сельскохозяйственные препараты для борьбы с вредителями. Такая самодеятельность



может привести к мутации блох и к тому, что впоследствии их трудно будет уничтожить.

Если вас атаковали блохи, обращайтесь в ЖКХ или к председателю ЖСК, чтобы они организовали истребительные мероприятия. Обработка подвалов многоквартирных домов от блох в городе и районе проводится силами отдела профилактической дезинфекции ГУ «Дзержинский районный центр гигиены и эпидемиологии» согласно заявкам, поданным ЖКХ, ЖСК, ведомствами после предварительной оплаты. Владельцы частных домовладений могут обратиться в ГУ «Дзержинский районный центр гигиены и эпидемиологии» для оказания консультативной и практической помощи по уничтожению блох.

Контактный телефон: 6-57-02

Зав.отдела профилактической дезинфекции

Л.С.Сазонова



Как уберечь себя и своих детей от заражения глистами?

Невзирая на достаточный санитарно-гигиенический уровень жизни населения, терапевтические и диагностические возможности, заболеваемость аскаридозом остается высокой. Так на сегодняшний день ежегодно регистрируется около 1 млрд. случаев аскаридоза во всем мире. В Дзержинском районе за 7 месяцев 2020 года зарегистрировано уже 2 случая заболевания аскаридозом среди детей (в прошлом году - заболел 1 ребёнок).

Чем опасен аскаридоз? Гельминтозы относят к инфекционным заболеваниям. Попадая в организм, паразиты питаются за его счет, то есть попросту объедают его. Нарушаются обменные процессы, возникает дефицит витаминов, анемия. Основная опасность поражения глистами состоит в том, что они вызывают аллергию и снижение иммунитета. Особенно опасны глисты для развивающегося детского организма: они провоцируют нарушение физического и психического развития, задерживают рост и половое созревание, ухудшают память.

Как происходит заражение? Яйца аскарид для дозревания должны обязательно попасть в почву. Затем они попадают в организм с загрязненными овощами, фруктами, водой. Заражение аскаридозом может также произойти через грязные руки, при контакте с уличной одеждой и обувью, при общении с бродячими собаками, при игре на земле или в песочнице.

Какие признаки заражения? Нарушается работа кишечника, он не справляется со всасыванием витаминов. Может появиться дисбактериоз, который проявляется в виде болей в животе, поносов, запоров, тошноты и рвоты.

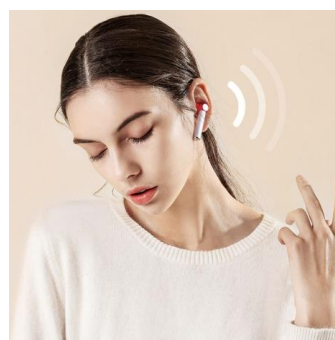
Медикаментозная профилактика аскаридоза у детей и взрослых производится с помощью антигельминтиков: Декариса, Комбантрина и Вермокса. Однако не рекомендуется применять противогельминтные препараты для профилактики самостоятельно, могут развиваться негативные реакции со стороны печени и нервной системы. Препараты токсичны, дозировки для детей подбирает врач индивидуально по весу.

Основной мерой профилактики заражения аскаридами является соблюдение определенных правил: тщательно мыть продукты, которые могли иметь контакт с землей (овощи, фрукты или зелень); после контакта или работы с землей дважды вымыть руки с мылом; не давать ребенку тянуть землю в рот и приучать его мыть руки после игр на улице; разместить детские песочницы на солнце и регулярно рыхлить песок; не давать детям играть уличной обувью; еженедельно проводить влажную уборку дома. Необходимо помнить: необходимо лечить одновременно всех, кто был в контакте с больным, а так же соблюдать правила личной гигиены.



Пом. энтомолога

Н.В.Куликовская



Влияние громкой музыки в наушниках на состояние слуха у детей

Современные технологии движутся вперед, делая нашу жизнь более удобной. Телефоны и наушники стали привычным девайсом в нашей жизни. Мы слушаем музыку везде: на улице, в автобусе, в метро, и т.д. При таком активном использовании у многих возникает вопрос – а не вредно ли так часто использовать наушники? Как это может отразиться на нашем слухе?

Медики считают, что самыми тихими звуками, которые способно уловить здоровое ухо, это 10-15 дБ. Шепот оценивается уже в 20 дБ, обычный разговор – в 30-35 дБ. Крик с уровнем звукового давления в 60 дБ уже приводит к дискомфорту, а по-настоящему опасны для слуха звуки силой от 90 дБ. Уровень звукового давления при прослушивании музыки в наушниках составляет от 70 до 128 дБ. При регулярном и длительном таком воздействии

слуховые клетки повреждаются, а восстановить их уже невозможно. Возрастные изменения слуха начинаются примерно с 30 лет, но длительное воздействие громкого звука может привести к повреждениям еще в юном возрасте.

Музыка – это разновидность стимуляции нервной системы. В разумных пределах она полезна, но постоянная стимуляция истощает её, после прослушивания громкой музыки через наушники у многих повышается пульс и артериальное давление. Громкая музыка рассеивает внимание, мешает сосредоточиться, понижает работоспособность. Поэтому прослушивание музыки при выполнении домашней работы, как любят некоторые учащиеся, нецелесообразно.

Вставные наушники закупоривают слуховой канал. Если носить их долго каждый день, вентиляция в нем нарушается. В таких условиях хорошо чувствуют себя болезнетворные микроорганизмы, следовательно, частые воспаления наружного или даже среднего уха обеспечены.

Некоторые люди пользуются наушниками десятилетиями: это радисты, звукорежиссеры, диспетчеры. Однако слух у них ухудшается не так быстро, как у меломанов. Почему же? Дело в том, что большие наушники более безопасны. Отличие вкладышей заключается в том, что они приближают источник звука к внутреннему уху, при их использовании звук излучается в замкнутый объем слухового канала. Это приводит к перегрузке барабанной перепонки, что ослабляет слух.



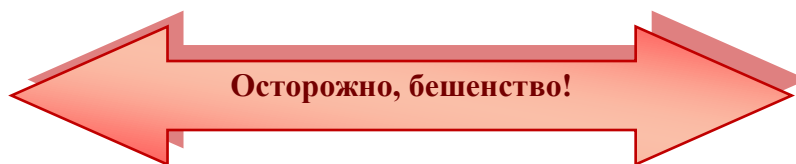
Некоторые слушают музыку через колонки. Они поступают правильно, так как звук в этом случае поступает в ухо рассеянным и не оказывает высокого давления.

Итак, подытожив вышесказанное, можно сделать вывод, что частое и бесконтрольное использование наушников наносит непоправимый вред органу слуха. Однако это не означает, что нужно раз и навсегда отказаться от них. Слушать музыку через наушники можно, но необходимо придерживаться следующих правил:

- громкость должна составлять не более 50% от максимальной;
- пользуйтесь закрытыми наушниками, замените наушники-вкладыши (вакуумные) накладными;
- в шумных местах старайтесь не слушать музыку;
- необходимо делать перерывы на 15-30 мин, не слушать музыку более часа подряд;
- не рекомендуется пользоваться чужими вставными наушниками;
- если беспокоят головные боли, звон или шум в ушах, снижение слуха, необходимо обратиться к специалисту;
- не продавайте провода под одежду: от них исходит радиоизлучение, которое оказывает вредное воздействие на организм, особенно при непосредственном контакте с телом.

Врач-гигиенист

М.М.Куранец



Бешенство представляет собой инфекционную вирусную болезнь, которая после появления клинических симптомов почти всегда заканчивается смертельным исходом. Заболевание передается животным и людям при тесном контакте со слюной инфицированных особей – при укусах, царапинах, а также загрязнении слюной животного поврежденной кожи и слизистых оболочек. Носителями вируса являются преимущественно дикие животные (волк, лиса, енотовидная собака, шакал, песец, скунс, мангуст, летучие мыши, ежи), от которых болезнь передается домашним питомцам (собаки, кошки, сельскохозяйственные животные) и людям.

Период заразительности у животных наступает за 3-10 дней до появления клинических признаков и длится в течение всего заболевания. Инкубационный период при бешенстве у человека составляет обычно от 10 дней до 2 месяцев, хотя известны случаи его сокращения до 5 дней и удлинения до 1 года и более.

Бешенство - предотвратимая с помощью вакцин вирусная болезнь. За 8 месяцев 2020 года на территории Дзержинского района за антирабической помощью обратилось 100 человек (в 2019 - 157 человек), из них 67 городской житель и 33 сельских. Привито антирабической вакциной 99 человек, все госпитализированы по медицинское наблюдение. В структуре обратившихся за помощью наибольший удельный вес составили лица, пострадавшие от домашних животных (собак, кошек) - 68,6%; 33% - пострадавшие от бродячих кошек и собак.

Более 70% территории Дзержинского района является неблагополучной по рабической инфекции. Благополучными (отсутствие случаев бешенства более 2-х лет) являются Демидовичский и Добриневский сельские Советы, а также г. Дзержинск и г. Фаниполь.

Пом. врача-эпидемиолога

Ю.Г.Чернявский

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-валеолог Шешко М.А., врач-интерн Константинова О.В.
Тираж – 500 экземпляров