



# Ориентир – здоровье!

№6 апрель -  
июнь 2021



**ЦЕЛИ**  
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ В  
БЕЛАРУСИ

Государственное учреждение «Дзержинский  
районный центр гигиены и эпидемиологии»

(ГУ «Дзержинский РЦГЭ»)

## Уважаемый читатель!

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



### Темы номера:

#Километры\_без\_  
табака\_дзержинск  
2 стр.

Сильным быть –  
значит не пить!

2 стр.

Что нужно знать  
донору крови?

3 стр.

Кровососущие  
насекомые опасны?  
3 стр.

«Жить. Учиться.  
Любить».

4 стр.



## «Пора отказаться от табака»

31 мая 2021 года традиционно прошел Всемирный день без табака. Девиз информационной кампании по случаю этого дня в 2021 году: «Пора отказаться от табака». В условиях пандемии COVID-19 у миллионов потребителей табака есть весомый повод отказаться от этой привычки. Основная часть населения имеет неблагоприятное сочетание факторов риска развития неинфекционных заболеваний, а значит, нуждается в изменении своего образа жизни, коррекции физической нагрузки, рациона питания.

Л.П.Шука

С 15 по 27 мая 2021 года в Дзержинском районе проведен марафон, приуроченный ко Всемирному дню без табака, проводимый в рамках реализации Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021- 2025 гг., а также государственного профилактического проекта «Здоровые города и поселки», плана работы проведения Единых дней здоровья в Минской области, для достижения Целей устойчивого развития Республики Беларусь.

## #Километры\_без\_табака\_дзержинск

Тема Марафона: «#километры\_без\_табака\_дзержинск». Цель Марафона: повышение мотивации к ведению здорового образа жизни; информирование о влиянии пагубных привычек и формирование ответственности за собственное здоровье.

Задачи Марафона: пропаганда здорового образа жизни и физической активности как альтернативы вредным привычкам, средства сохранения и поддержания здоровья; распространение информации о доступной помощи при отказе от курения; объединение людей общей задачей - поддержать имидж своего района и внести посильный вклад в областной проект «#километры\_без\_табака», привлечь внимание населения к государственному профилактическому проекту «Здоровые города и поселки».



Участником Марафона «#километры\_без\_табака\_дзержинск» может быть любой желающий. В период проведения Марафона с 15 по 27 мая 2021 г. совершайте велосипедные поездки, пробежки, пешие прогулки и направляйте личные либо семейные фото с информацией о маршруте, километраже, времени физической активности в социальную сеть Инстаграм с хештегом: #километры\_без\_табака\_дзержинск - для г. Дзержинск и Дзержинского района.

Жители Дзержинщины активно воспользовались возможностью напомнить о здоровом образе жизни и поддержать имидж своего района. Марафон задал тренд в социальных сетях: за время проведения было сделано 1300 публикаций. Суммарно участники прошли/пробежали/проехали на



велосипеде 24 140 «бестабачных» километров. По результатам подсчетов Дзержинский район занял 3-е место – 2963 километра. Победителей награждали заместитель главного врача Минского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья Ирина Миланович и директор Минского областного центра физического воспитания населения Елена Чернявская.

Главный врач

Л.П.Шука

## Сильным быть – значит не пить!

Алкоголь является психоактивным веществом, вызывающим зависимость, которое широко используется во многих культурах на протяжении столетий. Вредное употребление алкоголя приводит к значительному росту болезней, социальному и экономическому бремени в обществах, может также причинять вред другим людям, таким как члены семьи, друзья, коллеги и незнакомые люди.

В Дзержинском районе регистрируется увеличение продажи алкоголя за период с 2016 по 2020 год в целом с 54,6 до 68,9 тыс. дал (на 26,2%). Отмечает рост продаж водки и ликероводочных изделий (на 22,5%), вин виноградных и плодовых (на 6,9%), коньяка (130%), вин игристых и шампанского (на 68,9%), пива (на 51,2%).

Потребление алкогольных напитков с 2016 по 2020 год в Дзержинском районе увеличилась с 8,6 до 10,2 (18,6%) литров на душу населения. По данным ВОЗ, потребление человеком более 8 литров алкоголя несет угрозу не только здоровью, но и ведет к деградации общества, снижению трудовой продуктивности и влияет на последующие поколения и тем самым опосредовано сдерживает достижение показателей ЦУР, в том числе влияет на медико-демографическую устойчивость в районе. Также ежегодно в районе регистрируются случаи отравления алкоголем (6 случаев в 2016 году и 2 в 2020 году). В структуре смертности от внешних причин в 2020 году отравления алкоголем занимает 4,5 %.

Употребление алкоголя является причинным фактором более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами. Употребление алкоголя связано с риском развития таких проблем со здоровьем, как психические и поведенческие нарушения, включая алкогольную зависимость, тяжелые неинфекционные заболевания, такие как цирроз печени, некоторые виды рака и сердечно-сосудистые болезни, а также травмы в результате насилия и дорожно-транспортных аварий.

Значительная доля бремени болезней, обусловленного вредным употреблением алкоголя, связана с непреднамеренными и преднамеренными травмами, включая травмы в результате дорожно-транспортных аварий, насилия и суицидальных попыток. Смертельные травмы, обусловленные употреблением алкоголя, как правило, происходят в относительно более молодых возрастных группах.

Поэтому профилактика — это самый действенный способ борьбы с алкоголизмом. Единственная реалистическая цель для любого человека, имеющего проблемы с алкоголем, — полный отказ от спиртных напитков. Отказ от спиртного должен быть постоянным. Нет методов быстрого лечения алкоголизма. Путь к выздоровлению может быть долгим и трудным, но затраченные усилия в конце концов вознаграждаются.



Врач-гигиенист

И.А.Дранеза

1. Кому можно сдавать кровь и ее компоненты? В соответствии с частью первой статьи 19 Закона Республики Беларусь от 30 ноября 2010 года «О донорстве крови и ее компонентов» сдать кровь, ее компоненты могут граждане Республики Беларусь, а также иностранные граждане и лица без гражданства, постоянно проживающие в Республике Беларусь, в возрасте от восемнадцати до шестидесяти лет, обладающие полной дееспособностью, не страдающие заболеваниями и не находящиеся в состояниях, при которых сдача крови, ее компонентов противопоказана.

## Что нужно знать донору крови?



**2. Что при себе иметь?** Желающим при себе необходимо иметь справку от терапевта о состоянии здоровья-ОБЯЗАТЕЛЬНО, паспорт, мужчинам – и военный билет. Справка действительна будет в течении 6 мес. и забирается выездной бригадой.

**3. Как подготовиться к сдаче крови и ее компонентов?** При подготовке к сдаче крови и ее компонентов необходимо соблюдать следующие простые правила:

- вести здоровый образ жизни, соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- избегать случайных половых связей, которые могут повлечь за собой заболевание вирусными инфекциями, передающимися половым путем (вирусный гепатит В, вирусный гепатит С, другие вирусные гепатиты с парентеральным механизмом

передачи, сифилис, ВИЧ (СПИД));

- избегать таких косметических манипуляций как тату, пирсинг, импланты, шрамирование, сплит языка и др.
- не приходиться на донацию при наличии признаков недомогания, наличии острых и (или) обострении хронических заболеваний, во время приема лекарственных средств, а также в состоянии переутомления (после чрезмерных физических нагрузок).
- не планировать донацию непосредственно перед экзаменами, соревнованиями.
- накануне и в день донации исключить из рациона питания жирную, жареную, острую, копченую пищу, молочные продукты, яйца, масло, бананы, цитрусовые, орехи;
- утром в день донации «легко» позавтракать (сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, рыба, приготовленная на пару, соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты (за исключением цитрусовых и бананов)). «На голодный желудок» проходить процедуру донации не рекомендуется;
- за 10 дней до донации воздержаться от приема антибиотиков, за 5 дней – салицилатов и анальгетиков, за двое суток – от употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков и пива, за два часа – от курения;
- донорам крови и ее компонентов категорически запрещается употребление наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ.

**4. Какой перечень заболеваний и состояний, при которых сдача крови и ее компонентов противопоказана?** Перечень утвержден постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 19.05.2011 г. № 37 «Об установлении перечня заболеваний и состояний, при которых сдача крови и ее компонентов противопоказана, и утверждении Инструкции о порядке медицинского осмотра доноров крови и ее компонентов».

**5. Какая минимальная масса тела, при которой возможна сдача крови и ее компонентов?** В соответствии с пунктом 13 постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 19.05.2011 г. № 37 объем донации крови не должен превышать 13% объема циркулирующей крови (далее – ОЦК). Доза стандартной донации (сдачи) крови составляет 450 мл ± 50 мл (без учета антикоагулянта). Объем крови, используемый для клинических исследований, не должен превышать 40 мл.

В зависимости от пола, возраста, телосложения, условий жизни, степени физического развития и тренированности ОЦК колеблется и составляет в среднем 50-80 мл/кг. Этот показатель в условиях физиологической нормы у индивидуума весьма постоянен. Объем крови у мужчины массой 70 кг составляет примерно 5,5 л., у женщины – он несколько меньше (около 4,5 л.). При весе 55 кг (ОЦК примерно 3,5 л.) донация крови 450мл±50мл составляет 12,86% (13%) ОЦК.

**6. Сдали кровь, что делать дальше?** Что следует делать по окончании сдачи крови и ее компонентов: отдохнуть под наблюдением медицинского персонала в течение 30 мин. В случае плохого самочувствия немедленно сообщить об этом медицинскому персоналу, не покидать Центр (самый простой выход – лечь и поднять ноги выше головы или сесть и опустить голову между колен). Употребление повышенного количества жидкости и белковой пищи в течение ближайших 48 часов после сдачи крови и ее компонентов.

#### **Чего не следует делать после сдачи крови и ее компонентов:**

Снимать повязку с руки и (или) мочить ее в течение четырех часов.

Непосредственно после сдачи крови и ее компонентов управлять транспортным средством.

Курить в течение 1-2 часов, употреблять алкогольные, слабоалкогольные напитки и пиво в течение 24 часов.

Поднимать тяжести и совершать действия, связанные с физической нагрузкой на руку, из которой производился забор крови и ее компонентов – в течение 12 часов.

Заниматься деятельностью, требующей значительных физических усилий – в течение 24 часов

**Важно!!!** Минимальные интервалы между донациями крови составляют не менее 60 календарных дней, после каждой 5-ой донации – не менее 90 календарных дней, между донациями компонентов крови (плазмы, тромбоцитов) – не менее 14 календарных дней, между донацией компонентов крови (плазмы, тромбоцитов) и донацией крови – не менее 30 календарных дней.

Максимальный объем забора компонентов крови суммарно в течение календарного года не может превышать 20 л.

*Врач-гигиенист*

*О.В.Константинова*

## **Кровососущие насекомые опасны?**

Кровососущие насекомые зачастую встречаются в лесных массивах, у водоемов, у рек с быстрым течением. Комары, мошки, слепни могут испортить любое времяпрепровождение на природе. Укусы вызывают реакцию у людей, которая зависит от того, какое насекомое вас укусило, а также и от реакции организма на вещество, попавшее на кожу

или в кровь после укуса. Чаще всего биологически активные вещества, которые раздражают кожу, вызывают у людей местную реакцию — зуд, легкий отек. Какие опасности несут нам насекомые?



**Комары.** В Европе уже несколько лет специалисты отмечают вспышки лихорадки Западного Нила, которую переносят комары рода Аедес (Aedes). Озноб, жар, слабость и боль в мышцах... Причем, развивается такое состояние очень стремительно. И порой приводит к печальным исходам. В Беларуси случаев этого заболевания не зафиксировано, однако, по результатам ежегодных лабораторных исследований РНПЦ эпидемиологии и микробиологии, в кровососущих комарах, обитающих на территории страны, выделяется антиген вируса лихорадки Западного Нила. Получается, наши комары потенциально опасны в этом аспекте. Ещё более опасны комары рода Анофелес (Anopheles) - известные малярийные кровососы, которые в нашей стране распространены повсеместно. Напад на



заболевшего человека, они мотом гарантированно передадут малярию другому «донору». В Беларуси отмечают только завозные случаи этого тяжелого заболевания из регионов неблагополучных по заболеваемости малярией: Азии, Африки и др.

Дирофиляриоз - еще одно паразитическое заболевание, передаваемое комарами родов *Aedes*, *Culex* и *Anopheles*. Под кожу человека комар откладывает личинку (микрофилярию), которая попадает в тело комара от диких животных (волков, лис, кабанов и др.). В организме человека она развивается в паразитического червя. Заболевание начинается с небольшого кожного уплотнения. В подкожном слое развивается личинка. И во время движения личинка может повредить глазное дно и сетчатку глаза. Удаляют паразита только хирургическим путём, поэтому очень важно соблюдать меры неспецифической профилактики: бороться с комарами - использовать инсектициды, москитные сетки, электрофумигаторы.



**Слепни.** Укусы слепня очень неприятны и болезненны. Обычно место поражения быстро опухает, краснеет, уплотняется и может сопровождаться повышением температуры тела. Если нанесенную слепнем рану расчесать, то это может привести к заражению дерматитом или к некрозу кожного покрова. Помимо причиняемой боли опасность укуса заключается в том, что самка впрыскивает в ранку токсические вещества, которые могут вызывать у предрасположенных к аллергии людей сильнейшую реакцию и даже привести к анафилактическому шоку. Примерно в 10% случаях это может закончиться летальным исходом. Слепни могут стать разносчиками различных патогенных инфекций, в том числе таких опасных для человека как филяриоз, клещевой энцефалит, сибирская язва, туляремия, трипаносомоз, полиомиелит и другие.



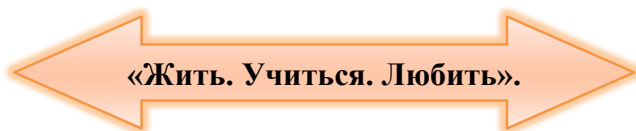
**Мошки.** Кровососущие мошки нападают на человека не только в лесу — но и в населённых пунктах. Особенность в том, что свой «разбой» они творят на открытом воздухе в светлое

Неман, Буг, Двина и др. Когда атакуют стаями, укусы всегда болезненны. Люди иногда возвращаются домой с леса с сильнейшим отеком век, когда практически невозможно открыть глаза — так искусила мошкара. Обычно единичные поражения проходят в течение дня. Если же нападают десятки насекомых, то может возникнуть аллергическая реакция и без врачебной помощи уже не обойтись. От гнуса хорошо защитят репелленты, в составе которых есть специальное химическое вещество — ДЭТА Средства защиты от кровососущих насекомых наносятся на кожу (более эффективно), или на одежду. В зависимости от его концентрации будет понятна длительность отпугивания насекомых: при 7-10% средство будет помогать 2-3 часа, если в составе больше 20%— 5-7 часов. В маленьких концентрациях вещество для человека не опасно (нужно читать инструкцию). Защитные средства нельзя наносить на домашнего питомца: он может слизывать их с шерсти. Если не хотите использовать химические вещества, можно выбирать масла натурального происхождения — масло гвоздики, лаванды, но по эффективности они значительно уступают репеллентам. Собираясь в поход — можно выбрать фумигаторы (устройства, которые радиоволнами, ультразвуком или активными химическими компонентами отпугивают насекомых. Хотим напомнить, что Репелленты от насекомых, бесполезны в использовании защиты от клещей, так как клещи это паукообразные, а не насекомые. (Самым действенным химическим средством защиты от клещей является альфациперметрин. Он наносится строго на одежду, а вот натуральные реактивы, к сожалению, неэффективны, так как клещи умеют очень быстро к ним приспосабливаться).

*Пом. энтомолога*

*Н.В.Куликовская*

Ежегодно каждое третье воскресенье мая проводится Всемирный День памяти, умерших от СПИДа. В 2021 году этот день проходит под девизом «Жить. Учиться. Любить». Тема дня подчеркивает важность понимания всех аспектов ВИЧ-инфекции, касающихся жизни как каждого человека, так и общества в целом, дает возможность подумать о себе и близких, почтить память тех, кто ушел, сделать все, чтобы понять людей, живущих с ВИЧ.



Одним из знаков памяти и солидарности с людьми, которых затронула проблема ВИЧ-инфекции, является красная лента, которую в 1991 году придумал художник Франк Мур.



Согласно мировой статистике за весь период наблюдения от сопутствующих СПИДу болезней умерло 32,7 миллиона человек. В настоящее время в Республике Беларусь проживает более 22,8 тысяч человек с ВИЧ-позитивным статусом. В стране превалирует половой путь передачи ВИЧ-инфекции – 83,9% случаев. Наибольшее число случаев регистрируется среди лиц в возрасте от 30 до 49 лет (67,1% всех случаев). В структуре заболевших из каждых 10 человек – 6 мужчины. В эпидемию вовлекается социально-благополучное население: в социальной структуре впервые выявляемых ВИЧ-позитивных лиц около 45% составляют лица рабочих специальностей и служащие.

В Дзержинском районе по состоянию 01.05.2021 года зарегистрировано 94 ВИЧ-инфицированных пациента. Несмотря на предпринимаемые усилия, ежегодно эта цифра увеличивается. От болезней, обусловленных СПИДом, умерло в районе 10 человек.

Благодаря достижениям современной медицины ВИЧ-инфекция больше не является смертельным приговором. Вовремя начав лечение антиретровирусными препаратами и следуя всем указаниям врача, люди, живущие с ВИЧ (ЛЖВ), могут прожить долгую и полноценную жизнь. Качество жизни ВИЧ-позитивных людей благодаря этим лекарственным препаратам ничем не отличается от качества жизни людей без ВИЧ. В Республике Беларусь доступна антиретровирусной терапии для всех ВИЧ-инфицированных лиц, однако не все пациенты соблюдают все рекомендации по лечению

*Пом. врача-эпидемиолога*

*Л.М.Павловская*

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: 801716-7-45-57  
E-mail: dz\_rcg@tut.by  
Наш сайт: dzrcge.by  
Ответственный за выпуск: врач-гигиенист Константинова О.В.  
Тираж – 500 экземпляров