



ВЫПУСК 1
март 2023 года

Издается с 2015 года раз в квартал
(в электронном виде)

В этом выпуске:

1. Бронхиты у детей - стр. 1
2. Тематика ЕДЗ на 2023 г - стр. 2
3. Острые респираторные инфекции:
важность профилактики - стр. 3
4. Профилактика туберкулеза –
вакцинация - стр. 4
5. Весеннее половодье и ОКИ - стр. 5
6. Береги здоровье, пей
доброкачественную воду - стр. 6
7. Почему йод нужен всем - стр. 7
8. Пять заповедей как не стать жертвой
наркомании - стр. 8
9. Сердечный приступ - стр. 9

БРОНХИТЫ У ДЕТЕЙ

Бронхитом называют воспалительное заболевание бронхов различного происхождения. Чаще всего первыми симптомами бронхита является кашель.

Формы бронхитов:

- Острый простой;
- Острый обструктивный;
- Рецидивирующий;
- Рецидивирующий обструктивный;
- Хронический.



У детей раннего возраста наиболее распространенными формами являются острый простой и острый обструктивный бронхит.

У детей с хроническими очагами инфекции в носоглотке возбудителями бронхита являются бактерии.

К развитию бронхита у детей предрасполагают: переохлаждение или перегревание; загрязненный воздух; пассивное курение (пребывание ребенка в прокуренном помещении); многолюдность и теснота в месте проживания.

Симптомы. Основным симптомом острого простого бронхита является кашель – сначала сухой, а на 4-7 день он становится влажным. Иногда дети жалуются на дискомфорт и болевые ощущения в грудной клетке, которые усиливаются при кашле.

Кашель часто сопровождается повышением температуры, головной болью, слабостью, пассивностью или беспокойством у маленьких детей. Наблюдаются насморк, покашливание, саднение в горле, осиплость голоса, грубый лающий или сухой болезненный кашель, саднение и боль за грудиной.

Острый обструктивный бронхит проявляется постепенно нарастающим шумным свистящим дыханием и участием вспомогательной мускулатуры, дыхательной недостаточностью. Продолжительность заболевания 1 – 2 недели, но явные признаки обструкции исчезают раньше.

Лечение.

Ребенку назначают постельный режим во время повышенной температуры и 2-3 дня после ее окончания. В последующем режим щадящий. Диета в разгар болезни преимущественно молочно-растительная. В период лихорадки рекомендуется обильное питье – чай, клюквенный морс, настой шиповника, теплое молоко, минеральная щелочная вода. Специфическую терапию назначает врач.

Тематика Единых дней здоровья в Гомельской области на 2023 год

Дата проведения	Тема
21 января	День профилактики гриппа и ОРЗ
21 февраля	День профилактики инфекций, передающихся половым путем
1 марта	Международный день борьбы с наркоманией
20 марта	Всемирный день здоровья полости рта
24 марта	Всемирный день борьбы с туберкулезом
7 апреля	Всемирный день здоровья
17 апреля	Всемирный день гемофилии
5 мая	Всемирный день гигиены рук
15 мая	Международный день семьи
16 мая	Всемирный день памяти людей, умерших от СПИДа
31 мая	Всемирный день без табака
14 июня	Всемирный день донора крови
26 июня	Всемирный день борьбы с наркоманией
11 июля	День профилактики алкоголизма
28 июля	Всемирный день борьбы с гепатитом
15 августа	День здорового питания
10 сентября	Всемирный день предотвращения самоубийств
сентябрь	Всемирный день безопасности пациентов
25 сентября	Всемирный день легких
29 сентября	Всемирный день сердца
1 октября	Международный день пожилых людей
октябрь	Всемирный день паллиативной и хосписной помощи
10 октября	Всемирный день психического здоровья
12 октября	Всемирный день артрита
14 октября	Республиканский день матери
29 октября	Всемирный день псориаза
14 ноября	Всемирный день борьбы против диабета
18 ноября	Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний
1 декабря	Всемирный день борьбы против СПИДа
15 декабря	День профилактики травматизма
апрель	Европейская неделя иммунизации
май	Общеввропейская кампания «Евромеланома-2022» «Меланома-ФОКУС»
ноябрь	Всемирная неделя рационального использования антибиотиков

Острые респираторные инфекции: важность профилактики



Острые респираторные инфекции (ОРИ) — это распространённая группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей. К числу ОРИ относят грипп, парагрипп, аденовирусные болезни, респираторно-синцитиальную, риновирусную и другие инфекции.

ОРИ и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями.

Различают несколько типов вируса, вызывающих грипп и более 200 вирусов, являющие причиной ОРИ. В связи с этим человек может в разные периоды переболеть несколько раз разными формами заболеваний.

Заразиться ОРИ и гриппом легко - при контакте с больным человеком. Ввиду высокой заразительности вирусы с мельчайшими капельками слюны при кашле, чиханье и даже разговоре распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.



В период сезонного подъема заболеваемости ОРИ и гриппом следует соблюдать ряд простых правил:

- ✓ соблюдайте правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом применяйте дезинфицирующие салфетки;
- ✓ чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.);
- ✓ соблюдайте «респираторный этикет»: при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
- ✓ избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРИ;
- ✓ ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность).



Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период подъема заболеваний ОРИ рекомендуется отказаться от рукопожатий.

В случае заболевания гриппом и ОРИ очень важно следовать следующим рекомендациям:

- ✓ при необходимости – обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации;

- ✓ соблюдать постельный режим;
- ✓ максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, во избежание их заражения;
- ✓ чаще проветривать помещение;
- ✓ все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.

Выполнение элементарных профилактических мер, особенно во время изменения погодных условий, позволит каждому сохранить свое здоровье.

Профилактика туберкулёза – вакцинация



Что такое туберкулез?

Туберкулез - инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза (палочка Коха).

Инфекция поражает различные органы и ткани: легкие, почки, глаза, головной мозг, лимфатические узлы, кости, кожу, но чаще всего (в 90,0%) - органы дыхания.

Кто болеет туберкулезом?

Основным источником инфекции является больной туберкулезом человек, который выделяет возбудителя при кашле, чихании с капельками мокроты и слюны. Вторым по значимости источником заражения является больной туберкулезом крупнорогатый скот, реже свиньи, птицы и другие животные.

Как происходит заражение?

Через воздух - (аэрогенный, воздушно-капельный путь).

При употреблении молочных продуктов от больного туберкулезом крупнорогатого скота (алиментарный или пищевой путь).

Заразиться туберкулезом может практически любой человек, но наиболее подвержены риску инфицирования люди из группы риска и дети, особенно раннего возраста.

Как предотвратить заболевание?

Основной мерой профилактики туберкулеза у детей была и остается - вакцинация. Шестидесятилетний опыт применения вакцины доказал целесообразность и эффективность этого метода профилактики.



Использование вакцины

В соответствии с национальным календарем профилактических прививок в Республике Беларусь проводится обязательная вакцинация против туберкулеза вакциной БЦЖ - М всех новорожденных на 3 - 5 день жизни.

Вакцинированный ребенок должен быть изолирован на время выработки иммунитета (1,5 - 2 месяца), если в семье есть больной туберкулезом.

Детей, имеющих противопоказания к проведению профилактической прививки, берут под наблюдение и вакцинируют после снятия медицинских противопоказаний.

Почему нужно прививаться?

Внутрикожная БЦЖ - М вакцинация признана основным методом специфической профилактики туберкулеза.

Вакцина стимулирует выработку не только специфического противотуберкулезного иммунитета, защищая от первичного туберкулеза, предотвращая развитие милиарного туберкулеза, туберкулезного менингита, но и усиливает естественную устойчивость детского организма к другим инфекциям.

Помните! Здоровье вашего ребенка в ваших руках!

Не пренебрегайте вакцинацией, как наиболее доступной и надежной мерой профилактики.

ВЕСЕННЕЕ ПОЛОВОДЬЕ И ОСТРЫЕ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Во время весеннего половодья активизируется водный путь передачи острых кишечных инфекций из-за возможного ухудшения качества воды, употребляемой и используемой населением, проживающим в зонах подтопления, в особенности в частном секторе.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это заболевания, вызываемые различными микроорганизмами, с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. При этом могут возникнуть – общее недомогание, слабость, тошнота, рвота, боль в животе, диарея (понос), повышение температуры. Особенно подвержены заражению пожилые люди, дети, лица с ослабленной иммунной системой.

Предупредить заболевание может каждый, соблюдая элементарные правила:



- ⇒ необходимо запастись бутилированной водой (а при ее отсутствии – употреблять кипяченую воду) для питья, приготовления пищи, мытья посуды (особенно детской посуды и игрушек) и других бытовых нужд;
- ⇒ обязательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, перед кормлением ребенка;
- ⇒ не приобретать продукты в местах, не предназначенных для торговли (на автотрассах) и у лиц, не имеющих разрешение на право торговли;
- ⇒ не приобретать продукты питания впрок, по возможности ничего длительно не хранить, даже в условиях холодильника;
- ⇒ тщательно мыть овощи, фрукты, ягоды и зелень бутилированной или кипяченой водой. Помните о том, что многие из них проходят длительный этап транспортировки, в процессе которого возможно загрязнение возбудителями ОКИ;
- ⇒ употреблять в пищу домашнее молоко только после кипячения;

- ⇒ соблюдать сроки реализации и температурный режим при хранении скоропортящихся продуктов (мясных полуфабрикатов, молока, кисломолочных продуктов, мяса, колбас, рыбы, салатов, пирожных и т.п.);
- ⇒ использовать при транспортировке и хранении продуктов питания чистую упаковку (полиэтилен, бумагу, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);
- ⇒ с раннего возраста необходимо прививать детям гигиенические навыки - мыть руки после туалета и перед едой, умываться, чистить зубы, поддерживать порядок в доме. Личный пример родителей – лучший способ обучения ребенка.



Помните! Здоровье каждого – это его выбор и его ответственность!

Береги здоровье, пей доброкачественную воду



Одним из источников водоснабжения в жизни сельских жителей и дачников является колодец. Вода в колодце, как правило, менее защищена от различного рода загрязнений и хозяйственной деятельности человека. Изменения показателей безопасности воды в колодцах происходит в периоды выпадения осадков, сельскохозяйственной деятельности, через атмосферный воздух при расположении колодцев у проезжих частей улиц и в местах скотопргона,

надворных туалетов, огородов.

При эксплуатации любого шахтного колодца сложно исключить попадание в него мусора и грязи. На дне колодцев скапливаются небезопасные осадки, которые в воде подвергаются гниению. Стенки колодца постепенно зарастают биологическими пленками (плесенью, илом, слизью). Все перечисленное приводит к ухудшению потребительских качеств воды и бактериальному загрязнению. Химическое загрязнение практически не устраняется доступными средствами и очисткой.

Следить за техническим состоянием колодца необходимо постоянно, ежегодно очищая от ила и упавшего мусора, регулярно проводить лабораторный контроль качества воды. Употребление воды из колодцев с повышенным содержанием химических веществ и в частности нитратов, может привести к отравлениям. Особо обращаем внимание на недопустимость потребления воды из колодцев для приготовления детского питания, людям, склонным к аллергическим проявлениям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Заботясь о собственном здоровье и здоровье близких, следует использовать для питья и приготовления пищи водопроводную или бутилированную питьевую

воду! В условиях невозможности использования воды из водопроводов или бутилированной, воду из колодца следует употреблять только **в кипяченом виде!**

Соблюдение этих правил поможет вам сохранить здоровье.

По вопросам лабораторных исследований колодезной и водопроводной воды можно обращаться в государственное учреждение «Мозырский зональный центр гигиены и эпидемиологии» по тел. 8 (0236) 23 41 21

ПОЧЕМУ ЙОД НУЖЕН ВСЕМ?



Йод – это один из самых необходимых природных элементов, которые составляют основу жизнедеятельности человека. Йод необходим каждому – взрослому, подростку, ребёнку, младенцу, беременной и кормящей женщине.

ПРИ НЕДОСТАТКЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ:

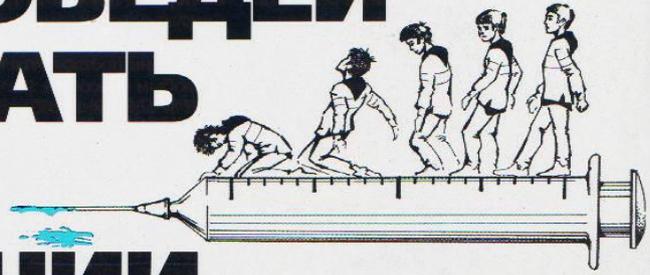
- нарушается обмен веществ,
- нарушаются функции щитовидной железы,
- повышается риск возникновения атеросклероза и ожирения,
- ослабляется иммунитет,
- снижаются умственные способности,
- развиваются хронические заболевания,
- увеличивается риск осложнения беременности и родов,
- ухудшается состояние кожи, ногтей, волос.

И это далеко не полный список. Дефицит йода в организме приводит к ряду других серьёзных заболеваний.

Проблема йодного дефицита для нашей республики крайне актуальна, так как на всей её территории наблюдается недостаток йода в биосфере (почве, воде, воздухе).

Лучший способ восполнить недостаток йода – потребление продуктов питания, содержащих йод. Это морская рыба, морская капуста, и все другие морепродукты, грецкие орехи, гречка, бобовые, кедровые орехи, редис, морковь, хурма, черноплодная рябина, а также йодированная соль.

ПЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ НАРКОМАНИИ



Прежде чем приобрести порцию наркотиков, хорошенько подумай – а зачем тебе это надо?
(Кроме проблем – ничего хорошего)

Если ты все же из любопытства купил себе дозу, не ленись донести ее до унитаза.
(Пожалеешь деньги – заплатишь гораздо дороже)

Боже упаси, согласиться передать кулек или пакетик с сомнительным содержанием, даже своему другу.
(Именно так чаще всего попадают в плохие ситуации)

Каким бы заманчивым не показалось предложение попробовать немного счастья – откажись!
(Бесплатным бывает только сыр в мышеловке)

Если, попробовав наркотики, ты не прочь повторить, не забывай – за всё надо платить!
(Цену ты уже знаешь...)

ЗАПОВЕДЬ 1

ЗАПОВЕДЬ 2

ЗАПОВЕДЬ 3

ЗАПОВЕДЬ 4

ЗАПОВЕДЬ 5

Сердечный приступ



Сердечный приступ – это боль или ощущение дискомфорта за грудиной, в области сердца, между лопатками, в верхней части живота. Боль может быть: давящая, жгучая, сжимающая, режущая. Боль может отдавать в плечо, ключицу, предплечье, левую половину шеи, в нижнюю челюсть.

Что может спровоцировать сердечный приступ

- ✓ физическая нагрузка
- ✓ перепады артериального давления
- ✓ переедание
- ✓ эмоциональный стресс (как положительный, так и негативный)
- ✓ хроническое употребление алкоголя, наркотиков, табака, паров токсических веществ, препаратов, стимулирующих мышечный рост



ЗАПОМНИТЕ: Если у вас появились вышеперечисленные признаки – НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!

Первая доврачебная помощь при сердечном приступе

- ✓ Немедленно прекратить ЛЮБУЮ физическую нагрузку.
- ✓ Обеспечить полный физический и эмоциональный покой. Расстегнуть одежду, ослабить ремень. Обеспечить приток свежего воздуха.
- ✓ Вызвать «скорую помощь».
- ✓ В ожидании врача поставить больному 2 горчичника на область грудины, ноги опустить по щиколотки в таз с очень теплой водой.
- ✓ Дать нитроглицерин (1 таблетку рассосать под языком, не глотать) и аспирин (1/2 таблетки, разжевать и проглотить; исключается использование кишечнорастворимой формы препарата). Если боль сохраняется в течение 5 минут, принять вторую таблетку нитроглицерина.
- ✓ Измерить АД, при повышенном – принять рекомендованные для постоянного лечения лекарственные средства.
- ✓ Не давайте неизвестных лекарств больному от неизвестных окружающих людей.
- ✓ Не оставлять человека с болью в сердце одного. Постоянное присутствие кого-то рядом, активное привлечение помощи со стороны оказывает положительное воздействие на психику больного. Говорите спокойным ровным голосом и не суетитесь. Не выдавайте своим поведением собственного страха.

Издатель: отдел общественного здоровья
Государственного учреждения «Мозырский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
247760 г. Мозырь, ул. Котловца, д. 6
Тел.: 8(0236) 257139

Ответственный за выпуск: Кравченко С.В.
Составитель: Турчина О.А.