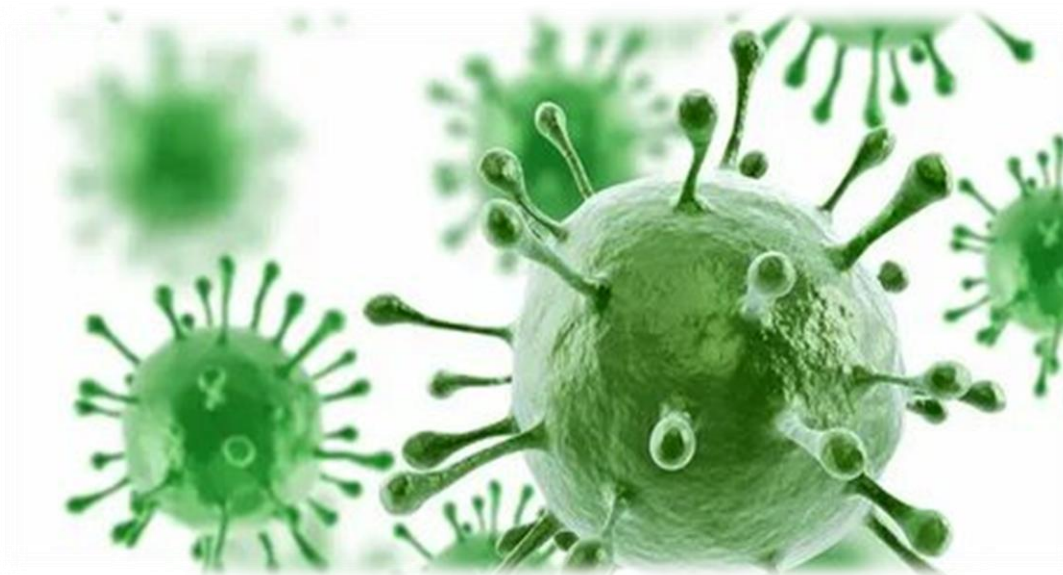


Здоровый Образ Жизни #без границ



Информационная газета Вилейского райЦГиЭ

Сегодня в номере:



*Этот опасный вирус герпеса
Профилактика заболеваний, передающихся половым путем
Профилактика гриппа
Питание при ОРВИ, гриппе
Опасный вирус, который подстерегает взрослых
Вирусные убийцы: чем опасны гепатиты В, С и D
Профилактика ВИЧ-инфекции
О ходе реализации проекта «0-5-30»*

Этот опасный вирус герпеса

Возбудителем заболевания является группа вирусов, которые поражают кожный покров, нервные клетки, слизистые оболочки человека. На теле появляются высыпания в виде группы пузырьков. Инфекция самая распространенная среди взрослого населения. Вирус поражает более 90% людей. Попадая в организм человека, возбудители накапливаются и проявляются при ослабленном иммунитете.

Герпес передается следующими путями:

- контактным – физический контакт с зараженным;
- воздушно-капельным – через частицы слюны при чихании и кашле;
- половым – чаще всего так передается генитальный герпес. Во время незащищенного полового контакта;
- бытовым – через предметы совместного пользования (полотенца, посуда, постельное белье);
- вертикальным – от беременной женщины к ребенку во время беременности или родов.

Попав в организм человека, вирус герпеса разносится с кровотоком. Он проникает в нервные клетки периферической нервной системы и встраивается в геном нейронов. С этого момента вирус сопровождает человека всю его жизнь.

Наличие вируса герпеса в организме никак не проявляется у здорового человека. Он начинает появляться только тогда, когда угнетается работа иммунитета. Такое может произойти при переохлаждении, злоупотреблении алкоголем, внезапном стрессе, переутомлении или недосыпании.

Чаще всего герпес на губах проявляет себя мелкопузырчатой сыпью в области рта. Также может чувствоваться покалывание, жжение кожи в поврежденной зоне и наблюдаться отечность.

Излечиться полностью от герпеса невозможно – вирус остается в организме человека на всю жизнь после первичного инфицирования. Для предупреждения рецидивов назначаются иммуностимулирующие препараты, позволяющие восстановить и поддержать иммунитет.

Помощник врача-эпидемиолога Вольнец А.С.



Профилактика заболеваний, передающихся половым путем

Заболевания, передающиеся половым путем – большая группа инфекционных заболеваний, включающая в себя венерические инфекции (сифилис, гонорея), инфекции мочеполовых органов (генитальный герпес, трихомоноз, микоплазмоз, хламидиоз), а также ВИЧ-инфекцию и вирусные гепатиты В и С.

Любой вид половой жизни более или менее связан с риском заражения заболеваниями, передающимися половым путем. Многие считают, что заразиться от человека, у которого нет явных признаков воспаления в области половых органов, невозможно. Однако очень многие инфекции протекают вообще без симптомов, поэтому отсутствие симптомов – еще не повод доверять человеку свое здоровье. Кроме того, половые инфекции передаются далеко не только половым путем, но и через кровь (ВИЧ-инфекция, сифилис, вирусные гепатиты В и С – при переливании крови, при пользовании общими нестерильными иглами).



Меры профилактики включают в себя:

- воздержание от «случайных» связей;
- использование презерватива. Презерватив – классическое средство профилактики ЗППП, эффективность которого близка к 100 %.

Использование презерватива является обязательным при непродолжительных отношениях;

-ограничение половых контактов с людьми, относящимися к группе риска инфицирования ЗППП. Это лица, профессиональная деятельность которых подразумевает работу с кровью, лица, которые подвергались переливанию крови и гемодиализу, лица, практикующие внутривенное введение наркотических препаратов;

- соблюдение правил личной гигиены в интимной жизни. Отказ от использования чужих предметов личной гигиены. К предметам личной гигиены относятся бритвенные станки, зубные щетки, полотенца, мочалки, нижнее белье, тапочки, расчески и т. д.;

-безопасное поведение при сексуальном контакте, ограничение числа половых партнеров.

Помощник врача-гигиениста Колмычевская Н.А.



Профилактика гриппа

Болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдать постельный режим и следовать всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо.

Основные правила профилактики заболевания гриппом и ОРВИ:

- рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны;
- избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем;
- прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра);
- регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку;

Вакцинация – единственное надежное средство в профилактике гриппа.

Своевременная вакцинация против гриппа позволяет подготовить организм к встрече с вирусом, снизить риск заболеваемости и возникновения осложнений после перенесенной инфекции. Стойкий иммунитет вырабатывается в среднем в течение 2-3 недель после полученной прививки и сохраняется в течение года. Перед иммунизацией обязателен осмотр врача, измерение температуры тела.

Помощник врача-гигиениста Колмычевская Н.А.

Питание при ОРВИ, гриппе

Во время простудных заболеваний очень важно соблюдать не только постельный режим, но и придерживаться правильного питания. Поскольку существуют продукты, употребление которых во время простуды нежелательно. При простуде



и гриппе очень важно придерживаться определённого питьевого режима. Самое доступное питьё для восполнения запасов влаги в организме – это травяной отвар. Желательно, чтобы в нём не было сахара. Его лучше заменить мёдом. Не забывайте о том, что мёд можно класть исключительно в тёплую жидкость, иначе нектар утратит свои целебные свойства.

Поэтому любой напиток во время респираторных заболеваний можно употреблять только тёплым. В питьё также можно добавлять лимон, имбирь и различные травы с противовоспалительным и иммуномодулирующим действием. Также медики советуют пить минеральную воду с щелочным составом.

Дополнительно нужно употреблять:

овощи и фрукты – настоящая кладёшь витаминов. Кушать их можно как свежими, так и в отварном или запечённом виде. Но в период, когда организм борется с лихорадкой, предпочтение лучше все же отдать термически обработанным овощам и фруктам: это позволит уменьшить количество клетчатки и снизит нагрузку на пищеварительные органы. Особенно полезны те природные дары, которые положительно влияют на иммунную систему. Это морковь, тыква, фасоль, свёкла, спаржа, чеснок, лук, брокколи, шпинат, помидоры, огурцы, цитрусовые, яблоки, дыни и арбузы, персики.

Пища, содержащая растительные белки. Белковое питание во время простуды крайне необходимо человеческому организму, так как белок очень важен для работы лейкоцитов – красных кровяных телец, борющихся с бактериями и вирусами. С несомненным успехом пройдет лечение при насыщении организма растительным белком – употребляя нут, чечевицу, красную фасоль, овсяные отруби и орехи.

Каши. Кушать блюда из круп нужно для того, чтобы насытить организм легкоусваиваемыми углеводами. Это позволит быстро получить необходимую энергию и добиться чувства насыщения без



переедания. Особенно рекомендованы в период развития простуды или респираторных инфекций овсяная, рисовая и гречневая каши.

Полезные пряности. Речь идёт о кориандре, корице и имбире. Эти продукты употребляются чаще всего в составе напитков в качестве

вкусной целебной добавки. Такие пряности эффективно борются с проявлениями простуды – повышенной температурой, насморком, кашлем и болью в горле.

Ограничить употребление:

Фастфуд и полуфабрикаты. Не стоит злоупотреблять и солёными блюдами: соль задерживается в организме и повышает нагрузку на почки, которые и так работают в критическом режиме, выводя из организма токсины. Они затрудняют работу желудочно-кишечного тракта, и силы организма начнут уходить на то, чтобы восстановить функции пищеварения, а не бороться с вирусами и бактериями.

Сладости – это высококалорийное питание, что оказывает на организм определенную нагрузку. Сладости также подавляют активность иммунной системы. Если не можете жить без сладкого, то отдавайте предпочтение натуральным сладостям: сухофрукты, ягоды, морсы и соки (без добавления сахара). Однако и здесь нужно придерживаться «золотой середины». Чрезмерное употребление этих продуктов также вредит организму.

Кофе и алкоголь. Во время болезни кофе и алкоголь нужно исключить, поскольку они способствуют обезвоживанию организма, что недопустимо при острых респираторных вирусных инфекциях. Даже небольшое количество спиртного во время болезни не рекомендуется.

Помощник врача-эпидемиолога Вольнец А.С.



Опасный вирус, который подстерегает взрослых.

Хотя мы привыкли считать корь обычной детской болезнью, она очень опасна для взрослых. Корь – это острое вирусное заболевание, которое является одной из самых заразных и распространенных инфекций. Заражение корью происходит воздушно-капельным путем, болезнь высокой степени заразности. Для передачи инфекции необходим непосредственный контакт с больным. После попадания в организм человека возбудителя кори, начинается бессимптомный период болезни, который продолжается 7-21 день. В конце этого периода и в первые 5 дней высыпаний больной способен заразить болезнью другого человека.

Основными симптомами кори у взрослых являются:

- увеличение температуры (лихорадка) до 38 — 40 °С;
- головные боли, слабость, снижение аппетита;
- конъюнктивит, ринит, светобоязнь;
- сухой, надсадный кашель, охриплость голоса;
- корева энантема – крупные красные пятна на мягком и твердом небе;
- сыпь на коже (на лице, туловище, руках, ногах);
- возможен бред, нарушение сознания;

Обычно лечение кори проводят в домашних условиях. Лечение кори у взрослых является симптоматическим — оно предполагает предупреждение развития осложнений, облегчение состояния больного. Самым важным способом профилактики является прививка. Вакцинация взрослых против кори необходима, но лучше, если прививка будет сделана в детском возрасте – в 1 год, и в 6 лет. Но если эта процедура не проведена вовремя, повода для расстройства нет. А те кто не болел корью и не получал прививок, следует с особым вниманием относиться к симптомам, с которых начинается развитие заболевания и никогда не затягивать с обращением к врачу и начинать соответствующее лечение.

Помощник врача-эпидемиолога Вольнец А.С.

Чем опасны гепатиты В, С, D и E ?

Гепатиты В, С и D – это группа вирусных заболеваний, которые поражают печень и могут протекать как в острой, так и в хронической форме. По данным ВОЗ, 325 миллионов человек во всем мире живут с вирусными гепатитами В и С, и только 10 % людей, живущих с гепатитом С, знают свой статус гепатита. А тем временем, эти вирусы способны вызывать хроническую инфекцию с высоким риском летального исхода от цирроза и рака печени.

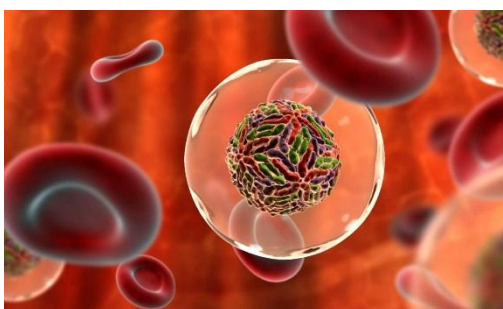
ГЕПАТИТ С - самый коварный среди гепатитов. В медицинских кругах он получил имя «ласковый убийца». После того, как вирус попадает в организм, он практически не доставляет больному неудобств. Единственное, что нередко чувствуют инфицированные люди, — вялость, беспричинная слабость, снижение аппетита и умственной активности, кожа и склеры глаз часто не желтеют вовсе. У большинства больных гепатит С приобретает хроническое течение спустя 6 месяцев после заражения. Десятилетиями человек может даже не подозревать о том, что болен, все время являясь переносчиком заболевания, а первые симптомы появляются только, когда уже развился цирроз печени.

ГЕПАТИТ В также довольно часто проходит бессимптомно, но тем не менее, у некоторых пациентов может быть желтушное окрашивание кожи и склер глаз, потемнение мочи, сильная слабость, тошнота, рвота и боли в брюшной полости.

Несмотря на некоторые различия в течение этих заболеваний, **пути заражения у всех гепатитов одинаковы, они передаются:**

- при незащищенных половых контактах;
- при использовании нестерильных инструментов во время медицинских манипуляций, маникюра, пирсинга, нанесения тату;
- при совместном использовании предметов личной гигиены, бритвенных принадлежностей;
- при совместном использовании инъекционного инструментария для употребления инъекционных наркотиков;
- от матери к ребенку во время родов;
- при переливании непроверенной крови и ее продуктов.

ВИРУС D — паразитарный вирус, который развивается только в присутствии вируса В. Воздействие на печень двух видов инфекции





губительно действует на организм человека. Симптомы похожи с гепатитом В, но добавляются признаки, выраженные в нарушении пищеварения, изменчивости температуры, недомогании.

ГЕПАТИТ Е передается фекально-оральным способом, через зараженную воду, бытовым путем. Этот тип вируса встречается в тропических странах и среднеазиатском регионе. Симптомы заболевания в основных проявлениях сходны с другими типами гепатита. Отличается тяжелым течением, которое в отдельных случаях приводит к печеночной коме. Поражает чаще подростков.

Вирус гепатита С чаще всего передается через кровь, редко половым путем и от матери к ребенку, эти пути передачи в большей степени свойственны гепатиту В. Передача вируса гепатита D чаще всего происходит от матери к ребенку, а также при контакте с кровью или другими биологическими жидкостями, но есть еще один момент, заражение вирусом гепатита D происходит только в присутствии вируса гепатита В: одновременно или в виде суперинфекции.

Меры профилактики общие для всех гепатитов:

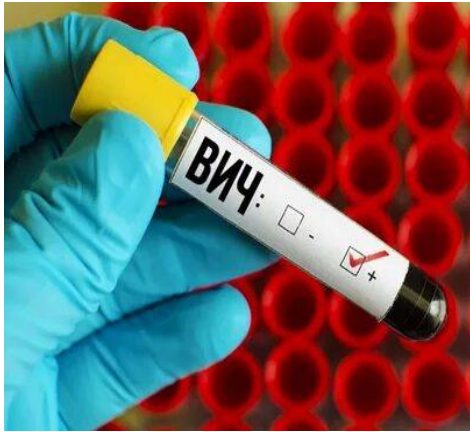
- избегать контакта с биологическими жидкостями других людей, в том числе с кровью;
- использовать барьерные методы контрацепции во время полового акта;
- делать пирсинг, тату, маникюр, инъекции только стерильными инструментами;
- не пользоваться чужими предметами гигиены, бритвенными принадлежностями.

В случае с гепатитом В есть средство профилактики - вакцинация. Первая вакцина вводится в первые 24 часа жизни новорожденного, вторая доза - через месяц, третья - через 6 месяцев. Дети из группы риска прививаются по схеме 0 - 1 - 2 - 12 месяцев. Взрослым также может потребоваться вакцинация, если они контактировали с больным гепатитом В, ранее не болели, не были привиты или не обладают информацией о наличии у себя прививок.

Помощник врача-эпидемиолога Волынец А.С.

Профилактика ВИЧ-инфекции

ВИЧ-инфекция — это хроническое инфекционное заболевание, которое провоцирует вирус иммунодефицита человека, поражающий клетки иммунной системы. При отсутствии лечения приводит к синдрому приобретённого иммунодефицита (СПИД).



Методами профилактики являются:

- защищённые половые контакты;
- использование стерильных инструментов для проведения различных манипуляций, сопровождающихся нарушением целостности слизистых и кожных покровов;
- тестирование на ВИЧ всего населения не реже 1 раза в год;
- обязательное обследование на ВИЧ при планировании беременности, постановке на учёт в связи с беременностью, а также во время беременности и перед родами;
- обязательный приём препаратов всем ВИЧ-инфицированным женщинам во время беременности;
- приём препаратов всем ВИЧ-инфицированным для снижения вероятности передачи вируса.

При положительном результате исследования на антитела к ВИЧ необходимо:



- получить подробную информацию о состоянии своего здоровья, о жизни с ВИЧ и о своих правах и обязанностях;
- начать приём препаратов;
- следовать рекомендациям лечащего врача.

Хотелось бы отдельно отметить, что люди, живущие с ВИЧ, ничем не отличаются от других людей, кроме наличия в их организме вируса.

ВИЧ очень опасен, но его можно избежать!!!

Помощник врача-гигиениста Колмычевская Н.А.



Вилейка - здоровый город

О ходе реализации проекта «0-5-30»

В Вилейском райЦГиЭ с 2018 года реализуется профилактический проект «0-5-30».

Цель проекта: обеспечение мотивации работников учреждения к ведению здорового образа жизни.

Задачи: повышение уровня информированности и мотивация работников организации к здоровому образу жизни;

создание условий для реализации принципов здорового образа жизни; формирование ценностного отношения к здоровью.



«0-5-30» – 0 (отсутствие) вредных привычек, 5 порций овощей и фруктов в день, 30 – 30 минут двигательной активности в день. Проект «0-5-30» в комплексе объединяет три направления профилактической деятельности: профилактика вредных привычек, формирование культуры здорового питания, пропаганда двигательной активности.

В течении 2021 года с участниками проекта были проведены встречи, беседы по основам здорового образа жизни, рационального питания, профилактике зависимостей и заболеваний, показаны ролики социальной рекламы по пропаганде здорового образа жизни, работники учреждения (лабораторная служба, служба хозяйственного обеспечения, административно-управленческий персонал) привлекались участие в акциях и других массовых мероприятиях, посвященных сохранению здоровья.

Перед началом проекта проводилось анкетирование работников и по истечении 2021 года проведено повторное анкетирование.

В анкетировании приняли участие 37 работников, из них 81,1 % женщин, 18,9% мужчин. Из числа анкетлируемых от 19 до 25 лет 13,9%, от 25 до 39 лет 16,2%, от 40-60 лет 51,4%, 60 и более 18,9%.

75,7% опрошенных оценивают свое здоровье как удовлетворительное, 10,8% хорошее, 8,1% скорее хорошее, 2,7 % затрудняюсь ответить и скорее плохое.

За годы реализации проекта увеличилось количество работников, владеющих навыками самоконтроля за состоянием своего здоровья с 86,5% до 97,3%.

При сравнительном анализе анкетных опросов отмечена положительная тенденция по отдельным вопросам. Так, к примеру, наблюдается тенденция увеличения до 40,5 % удельного веса работников, уделяющих в день более 2 часов на двигательную активность.

Количество работников ежедневно делающих физическую зарядку увеличилось на 57,1%.

С 8,1% до 16,2% увеличилось количество работников, которые ходят с друзьями, родителями в туристические походы и с 8,1% до 21,6% посещают бассейны, тренажерные залы и т.д.

Увеличилось количество работников ежедневно употребляющих овощи на 16,6% и фрукты на 28,5%. Для сохранения и укрепления своего здоровья 86,5% принимают витамины. Снизилось количество работников, употребляющих ежедневно колбасные изделия, газированные напитки.

86,5% опрошенных контролируют количество употребляемой соли, 91,8% сахара.

54,1% респондентов ежедневно употребляют 1-2литра чистой, негазированной воды.

Уменьшилось количество работников курящих постоянно на 60%.

Увеличилось количество человек, не употребляющих крепкие алкогольные напитки на 12,2%.

В 2022 планируется продолжить данную работу.

**Государственное учреждение
"Вилейский районный центр гигиены и эпидемиологии"
Наш адрес: 222410, Минская область, г. Вилейка,
ул. Пионерская, 45
Тел/факс: 8 (01771) 5-46-45
E-mail: vilcge@mail.belpak.by.
Ответственный за выпуск: Волынец А.С.
выпускается за собственные средства, тираж 500**