№11(21), 2020

Здоровый Образ Жизни #без границ

Вилейка - здоровый город

Информационная газета Вилейского райЦГиЭ

Сегодня в номере:

1.Отказ от табакокурения, как наиболее перспективное направление профилактики онкологических заболеваний

2. Профилактика болезней системы кровообращения

3. ВИЧ/СПИД – мировая медико-социалная проблема XXI века

4. Профилактика COVID-19

5. Анализ анкет в рамках проекта «Школа – территория здоровья»

Отказ от табакокурения как наиболее перспективное направление профилактики онкологических заболеваний

Основной задачей медицинской науки и практики во все времена является концентрация усилий на борьбе с главными причинами смертности населения. Борьба с курением – необходимое условие улучшения здоровья населения.

Табак является на сегодня наиболее распространенным и доказанным канцерогеном для человека. Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений, из которых 43 являются известными канцерогенами; кроме того, в табачном дыме присутствуют соединения, которые способствуют формированию канцерогенов в организме, а также десятки ядов, включая никотин, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.

Вредные привычки приводят к тяжелым соматическим и психическим заболеваниям. Курение и рак тесно взаимосвязаны, поскольку первое становится непосредственной причиной второго. Никотиновая зависимость ведет к накоплению в дыхательных путях и во всем организме канцерогенных веществ. Эта пагубная привычка является одной из наиболее распространенных причин онкологии.

Значительное содержание в табаке и продуктах его переработки канцерогенных веществ, определяет тесную связь курения и развития онкологических заболеваний. Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить. Смертность от рака также возрастает параллельно потреблению сигарет. Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.

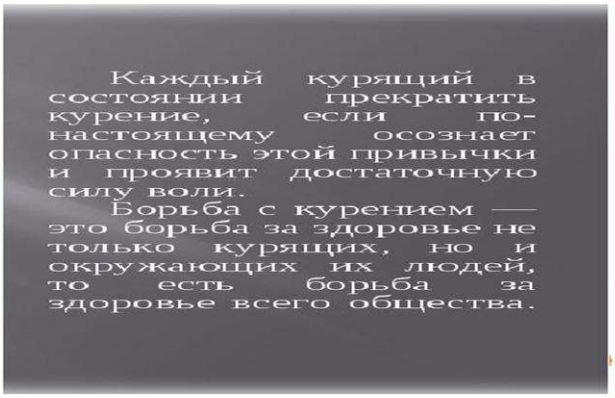
Риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 2-3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день. Риск развития рака гортани и легкого у курильщиков очень высок. Как правило, для развития рака легкого необходим временной период от 10 до 30 лет курения. Вместе с тем, риск возникновения рака легкого увеличивается в 3-4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день. Результаты американских исследователей указали на важную роль возраста на момент начала курения. Наибольший риск возникновения рака легкого отмечен у мужчин, начавших курить до 15 лет. Риск возникновения рака пищевода в 5 раз выше у курящих по сравнению с некурящими, а риск рака желудка - в 1.5 раза.

Курение является одной из причин рака поджелудочной железы, и риск возникновения рака у курящих повышен в 2-3 раза. Выявлен повышенный риск развития рака печени у курящих, особенно в сочетании с употреблением алкоголя или у инфицированных вирусами гепатита В и С. Риск рака мочевого пузыря и почки среди курящих повышен в 5-6 раз. Выявлена связь между курением и раком шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папиломы человека.

ПОМНИТЕ: прекращение курения даже в среднем возрасте позволяет не только избежать в дальнейшем повышенного риска индуцированного курением рака, но и резко снизить его.

Именно поэтому отказ от табакокурения, по утверждению экспертов ВОЗ, является на сегодня наиболее эффективным и доступным направлением работы по снижению заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований.

Антитабачная политика направлена на запрещение курения в общественных местах; создание свободных зон от курения; увеличение цен на табачные изделия; размещение на упаковках табачных изделий предупредительных надписей, рисунков; информирование о вредных воздействиях курения на организм в средствах массовой информации – вот необходимые меры, которые могут снизить риск онкологических заболеваний.



Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Профилактика болезней системы кровообращения (БСК)

Одной из самых актуальных проблем здравоохранения являются болезни системы кровообращения (БСК). По мнению экспертов ВОЗ, положительная динамика в уровне заболеваемости и смертности вследствие БСК может быть достигнута только при условии комплексного воздействия на факторы, влияющие на состояние здоровья населения, повышение мотивации людей к соблюдению здорового образа жизни и лечению артериальной гипертензии, дающей такие грозные осложнения, как инфаркты, инсульты.

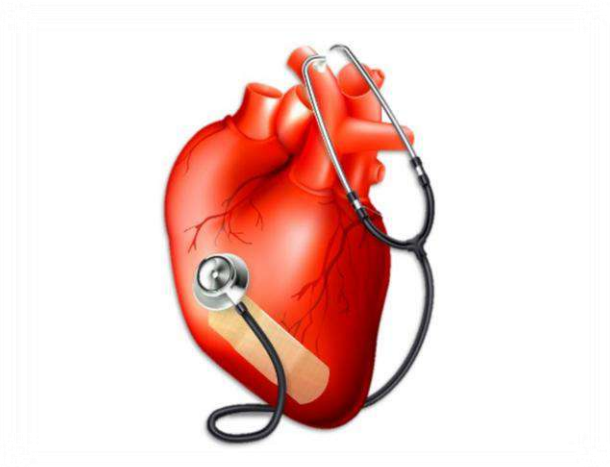
Сердечно-сосудистые заболевания появляются в результате воздействия различных факторов риска, которые можно условно разделить на модифицируемые (которые можно изменить) и немодифицируемые (не поддающиеся изменению: наследственность, пожилой возраст, мужской пол, уже имеющиеся сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет).

Факторы риска развития БСК:

• **Возраст.** После 65 лет риск развития сердечно-сосудистых заболеваний значительно возрастает, но не в равной степени для всех.

• **Пол.** Мужской пол является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Статистически доказано, что не поврежденные атеросклерозом артерии встречаются лишь у 8% мужчин (по сравнению с 52% женщин) в возрасте от 40 до 70 лет.

•**Наследственность.** Если ваши родители или близкие кровные родственники болели артериальной гипертензией, атеросклерозом или кардиосклерозом, то ваш личный риск заболеть соответствующими болезнями повышается на 25%.



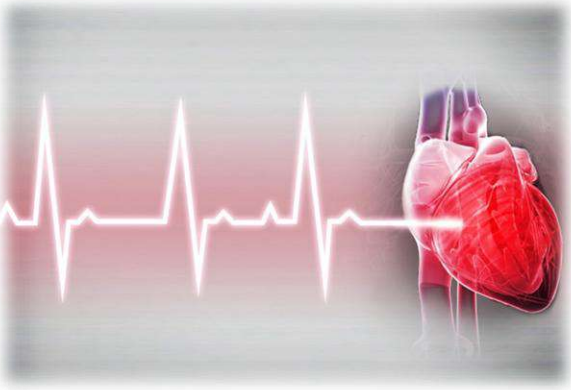
• **Курение.** Курящие люди умирают от ишемической болезни сердца в 2 раза чаще, чем те, кто никогда не курил.

• **Злоупотребление алкоголем.**

•**Артериальная гипертензия.** Состояние хронически повышенного артериального давления увеличивает риск развития ишемической болезни сердца не менее чем в 3 раза.

• **Избыточный вес.** Не только увеличивает риск заболевания сердечно-сосудистыми болезнями, но и крайне негативно влияет на развитие уже существующей болезни.

• **Сахарный диабет.** Повышает риск развития ишемической болезни сердца и заболеваний периферических сосудов в несколько раз, а также усложняет течение болезни.



• **Низкая физическая активность.** Негативно воздействует на тонус тела, выносливость организма, сопротивляемость внешнему воздействию. Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2-3 раза. Увеличивает риск внезапных сердечных приступов.

• **Неправильное питание.** Переизбыток в рационе насыщенных

животных жиров, отличающихся высоким содержанием холестерина, приводит к атеросклерозу и, следовательно, катализирует развитие сердечно-сосудистых заболеваний широкого спектра.

• **Стресс.** В состоянии стресса организм функционирует неполноценно, особенно это касается сосудов, обмена веществ и всех прочих систем, связанных с нервной системой. Хронический стресс способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, а острый стресс может стать катализатором и толчком к возникновению опасного для жизни приступа.

Профилактические мероприятия, направленные на устранение факторов риска:

1. **Отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя).** При интенсивном курении, условно 1 пачка сигарет в день, риск преждевременной смерти от сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается в 4 раза. Если учесть совокупность всех негативных последствий, связанных с табакокурением, а именно развитие онкологических заболеваний, болезни бронхолегочной системы, снижение иммунитета и т.д. то риск преждевременной смерти от курения возрастает многократно. Употребление алкоголя допустимо в рамках суточной нормы: 150г вина или 40мл крепкого алкоголя или 300мл пива.

2. **Правильный режим и рацион питания.** Употребление в пищу диетического мяса (птица, кроль, рыба), растительного масла (оливковое, льняное, кукурузное). Ввод в рацион большого количества фруктов и овощей. Отказ от употребления жаренного жирного мяса, копченостей. Необходимо уменьшить потребление соли до 5 г в сутки. Вместо хлеба следует отдать предпочтение кашам из гречневой и перловой крупы. Прием пищи должен осуществляться не реже 4 раз в день, желательно в одно и то же время.

3. **Контроль массы тела.**
4. **Умеренная физическая активность.**
5. **Нейтрализация внешних факторов, провоцирующих развитие эмоционального стресса.**
6. **Контроль артериального давления.**
7. **Контроль уровня холестерина.**
8. **Контроль уровня глюкозы.**

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

ВИЧ\СПИД – мировая медико-социальная проблема XXI века

Что такое ВИЧ и СПИД?

ВИЧ-инфекция развивается в результате проникновения в организм вируса иммунодефицита человека (ВИЧ). Долгие годы вирус может не давать о себе знать. Однако, постепенно он разрушает иммунную систему, которая защищает человека от различных негативных воздействий. Когда иммунитет значительно ослабевает, организм уже не может эффективно бороться с заболеваниями, которые он достаточно легко побеждает при здоровой иммунной системе.

Со временем развивается синдром приобретенного иммунодефицита – СПИД. Это последняя стадия ВИЧ-инфекции, когда иммунная система практически не функционирует и человек страдает от различных тяжело протекающих заболеваний, которые поражают весь организм.

На сегодняшний день не существует средства, которое могло бы полностью победить вирус, но есть лекарства, которые могут приостановить развитие ВИЧ-инфекции и позволяют человеку жить полноценной жизнью.

Особенности ВИЧ:

В окружающей среде ВИЧ не устойчив – быстро погибает под воздействием спирта; при кипячении; разрушается на поверхности неповрежденной кожи.

В то же время он может довольно долго сохранять жизнеспособность в крови вне организма человека.

ВИЧ способен быстро мутировать (изменяться), что затрудняет поиск вакцины и лекарства, полностью излечивающего ВИЧ-инфекцию.

Как происходит инфицирование?

Необходимое условие инфицирования – проникновение вируса в кровь. Это может произойти, если в организм человека (непосредственно в кровоток либо на слизистые оболочки) попадает биологическая жидкость с высокой концентрацией ВИЧ.

ВИЧ-инфекция передается через:

• кровь;
• сперму;
• вагинальную жидкость;
• грудное молоко.

Существует только 3 пути передачи ВИЧ:

Половой. Инфицироваться можно при любом половом контакте (вагинальном, анальном, оральном) без использования презерватива. При незащищенном половом контакте всегда существует риск заражения, поскольку партнер может быть инфицирован ВИЧ и не знать об этом. Женщины биологически более уязвимы к ВИЧ, вероятность передачи ВИЧ от мужчины к женщине в 2 – 3 раза выше, чем от женщины к мужчине. Риск заражения возрастает, если на слизистых половых органов, рта, прямой кишки есть микротравмы. Например, если у одного из партнеров (или у обоих) есть инфекции, передающиеся половым путем, либо имело место изнасилование, а также сексуальные практики, связанные с риском травмирования.

Парентеральный (через кровь) – при использовании общих инструментов (игл, шприцев, посуды для приготовления наркотических средств) при внутривенном введении наркотиков; применении нестерильных медицинских инструментов, колющих и режущих предметов (бритвенных лезвий, маникюрных принадлежностей и т.п.). Вирус также может попасть в организм человека при переливании инфицированной донорской крови. В нашей стране вся донорская кровь и ее препараты проходят обязательное тестирование, что сводит риск заражения ВИЧ при переливании к минимуму.

Вертикальный (от матери ребенку). ВИЧ-инфицированная беременная женщина может передать вирус своему ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании. Будущий ребенок может заразиться ВИЧ только от матери, вирус не передается непосредственно от отца. В большинстве случаев ВИЧ-инфицированная женщина может родить здорового ребенка. Если не предпринимать никаких специальных мер, ребенок инфицируется от матери в 25 – 50% случаев. Сегодня существуют эффективные методы снижения риска до 2%. Но для этого женщина должна знать свой ВИЧ-статус, принимать специальные препараты (антиретровирусную терапию), не кормить ребенка грудным молоком и соблюдать все рекомендации врача.

ВИЧ содержится и в других жидкостях организма: слюне, слезах, поте и т. д., — но в недостаточной для инфицирования концентрации.

ВИЧ не передается бытовым и воздушно-капельным путем. Невозможно заразиться при прикосновении, рукопожатии, поцелуях, использовании общего постельного белья и посуды, при кашле и чихании, при укусах насекомых.

Как человек может узнать, есть ли у него ВИЧ?

Никаких видимых признаков наличия в организме человека ВИЧ не существует. Только специальный анализ крови может определить наличие инфекции (так называемый ВИЧ-статус).

Почему важно знать свой ВИЧ-статус?

Получение результата теста на ВИЧ позволит избежать неопределенности и тревоги.

При отрицательном результате:

• можно снизить риск заражения в будущем за счет изменения своего поведения на более безопасное;

• можно быть уверенным в том, что не заразишь своего сексуального партнера или будущего ребенка (для женщин).

Ранее выявление ВИЧ позволяет:

• сохранить свое здоровье за счет своевременного обращения за консультацией и лечением. Лечение ВИЧ/СПИДа в нашей стране доступно и бесплатно для пациента.

• снизить риск инфицирования своего полового партнера;

• спланировать беременность и значительно снизить риск передачи вируса будущему ребенку (для женщин).

Врач-эпидемиолог Колесень Е.С.

Профилактика COVID-19

Для минимизации риска возникновения и распространения инфекции COVID-19 следует:

соблюдать гигиену рук – мыть рук с использованием мыла и/или антисептика для рук (предпочтительно на спиртовой основе);

использовать маски для лица. Повторное использование одноразовых масок **– НЕ ДОПУСКАЕТСЯ!**

использовать перчатки;

соблюдать социальное дистанцирование- 1- 1,5-метровое расстояние друг от друга;

соблюдать «респираторный этикет»;

проводить **регулярную влажную уборку** помещения, **чистку** и **дезинфекцию** поверхностей с использованием бытовых моющих средств.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает

1

Закрепите маску так,
чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок

2

Использованную
маску необходимо сразу выбросить в мусорное ведро

3

Не стоит носить маску
на свежем воздухе

4

После ухода за больным маску нужно снять и сразу выбросить,
не надевайте ее повторно

5

Снимать маску
нужно за ушные петельки. Если затронули поверхность, то тщательно помойте руки с мылом

6

Если маска стала сырой,
то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую

7

Меняйте маску каждые
2 часа

8

Надевать маску нужно
цветной стороной наружу

9

Не кладите
использованную маску в карман или сумку

Важно!
Медицинская маска не может обеспечить полной защиты от заболевания. Чтобы не заразиться, нужно соблюдать и другие профилактические меры.

ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ

При общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк

В местах массового скопления людей (в помещении или общественном транспорте)

При уходе за больным

Редактор Евгения Родочинская
Дизайнер Алексей Беленёв
amic

Рекомендации для лиц старшего и пожилого возраста по вопросам профилактики инфекции COVID-19

1. Не стоит без надобности выходить из дома, и тем более встречаться с другими людьми, посещать общественные места.
2. Не ходить в гости, и не принимать гостей у себя.
3. Не стоит посещать, если нет экстренной необходимости, учреждения здравоохранения.
4. Необходимо избегать контакта с людьми с признаками респираторного заболевания.
5. Необходимо избегать рукопожатий и поцелуев при встрече.
6. В общественных местах ОБЯЗАТЕЛЬНО использовать средства индивидуальной защиты (маска, перчатки).
7. Как можно чаще мыть руки с мылом (не менее 20 секунд). Использовать антисептическое средство для рук.
8. Не забывать о частом проветривании помещения, где находитесь, и проводить влажную уборку с протиранием всех поверхностей (особенно тщательно – дверные ручки, поручни, столы, стулья, компьютерные клавиатуры и мышки, телефонные аппараты, пульты управления, другие предметы, к которым прикасаетесь в быту).
9. При необходимости посещения аптеки, магазина попросить о помощи родственников или социального работника. При невозможности этого: соблюдать рекомендации изложенные выше.
10. При необходимости выписки рецептов на лекарственные средство, позвонить в регистратуру учреждения здравоохранения по месту жительства. Оставить свои контакты (ФИО, адрес, телефон), медицинский работник организует выписку и доставку рецептов на дом.
11. Следить за своим эмоциональным состоянием. Придерживаться здорового образа жизни: соблюдать режим дня, питаться правильно, заниматься физическими упражнениями, отказаться от вредных привычек.

И помните: Если имеется необходимость в осмотре медицинским работником в связи с ухудшением самочувствия, позвонить в регистратуру учреждения здравоохранения по месту жительства, сообщить об этом, оставить свои контакты (ФИО, адрес, телефон), медицинский работник согласует время для визита на дом.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Вилейка - здоровый город

В рамках ***проекта «Школа – территория здоровья»*** специалистами Вилейского районного центра гигиены и эпидемиологии ***учителям учреждений образования было предложено онлайн-анкетирование***. Целью анкетирования было изучение приверженности здоровому образу жизни сотрудников государственного учреждения образования.

Всего в анкетировании приняло участие 30 учителей . Стоит отметить, что в большинстве привержены здоровому образу жизни и заботятся о собственном здоровье. Среди сотрудников 86,7% никогда не курило, 70 % употребляют алкоголь меньше 1 раза в месяц, 93,3% уделяют достаточно времени на сон и отдых (6-7 часов). Это позволяет хорошо себя чувствовать, плодотворно трудиться и с пользой проводить свободное время.

Учителя имеют низкое распространение факторов риска неинфекционных заболеваний, однако можно предпринять ряд шагов, которые помогу сохранить здоровье на долгие годы. Так, например:

увеличение физической активности – люди в возрасте от 18 до 64 лет должны посвящать физической активности средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю.

уменьшить потребление соли – ВОЗ рекомендует употреблять не более 5 гр. соли в сутки (это примерно 1 чайная ложка).

увеличить потребление овощей и фруктов – эксперты подсчитали, чтобы человек оставался в хорошей физической форме и добром здравии, ему необходимо съедать каждый день минимум 5 порций свежих овощей и фруктов или 400 грамм. Одна порция – один свежий или 125 грамм замороженных, или столько же сушеных фруктов и овощей.

контролировать свое здоровье – регулярно проходите медосмотр и посещайте профильных специалистов, следите за давлением, отслеживайте уровень гемоглобина, триглицеридов, глюкозы, холестерина, проверяйте состояние гормонов, раз в год делайте УЗИ брюшной полости и рентген.

Инструктор-валеолог ГаранинаЕ.Ю.

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
Email: vilcge@mail.belpak.by.
Ответственный за выпуск редактор Гаранина Е.Ю.