



# Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДИАБЕТА

14 ноября 2021 года во всем мире проводятся мероприятия, посвященные проблеме сахарного диабета.

По данным Международной диабетической федерации, в 2020 году количество пациентов с сахарным диабетом в мире превысило 463 миллиона. В Республике Беларусь на начало текущего года

состояло под наблюдением 356 945 пациентов с данным заболеванием (из них 18 251 с сахарным диабетом 1 типа), в т.ч. 2 606 детей. По данным Республиканского регистра 2020 года в более чем половине случаев сахарный диабет 1 типа был впервые диагностирован у детей в возрасте от 0 до 10 лет.

В Республике Беларусь пациенты с сахарным диабетом – граждане нашей страны, обеспечиваются инсулином и таблетированными глюкозоснижающими лекарственными средствами бесплатно.

Важным компонентом лечения пациентов с сахарным диабетом является терапевтическое обучение пациентов. В рамках реализации данного мероприятия на базе поликлиник функционируют «Школы диабета».

Сахарный диабет I типа предотвратить невозможно.

Однако предотвратить развитие сахарного диабета II типа реально. Причина диабета II типа – не генетика, а вредные привычки, ведущие к развитию инсулинорезистентности. Переход на здоровый образ жизни даёт 100% защиту от этого заболевания.

Для профилактики необходимо:

соблюдать правила рационального питания (низкоуглеводный рацион, здоровые перекусы);

заниматься физкультурой (продолжительностью не менее 30 минут 5 дней в неделю);

отказаться от курения и употребления никотинсодержащей продукции;

контролировать уровень глюкозы крови (более 6,1 ммоль/л натощак – повод обратиться к врачу).

Изменение образа жизни и формирование здоровых привычек – гарантированно предотвращает развитие сахарного диабета II типа.

*Информация подготовлена врачом-гигиенистом  
отделения общественного здоровья  
Гинзбург Н.В. по материалам сайта rcherph.by*



## **ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ**

О ВИЧ говорят, пишут, ему посвящают мероприятия на самом высоком уровне. Сегодня тема ВИЧ-инфекции одна из самых актуальных во всем мире.

Единственный источник возбудителя – больной человек в любой стадии ВИЧ-инфекции. Вирус может находиться во всех биологических жидкостях организма: сперма, кровь, вагинальный секрет, грудное молоко, слюна, слезы, пот. Хотя слезы, пот, слюна, моча больного человека могут содержать вирус, его концентрация минимальна и не заразна для окружающих.

ВИЧ-инфекцией можно заразиться при:

половом контакте с ВИЧ-инфицированным. Половые контакты без презерватива – самый частый путь передачи ВИЧ. Наличие заболеваний, передаваемых половым путем, повышают риск заражения ВИЧ;

при использовании игл, шприцев, которые использовал ВИЧ-инфицированный (особенно потребителями инъекционных наркотиков);

от матери ребенку (во время беременности, родов, при кормлении грудью);

при нестерильных медицинских манипуляциях (татуировки, пирсинг, маникюр);

от больных медперсоналу, который имеет контакт с кровью и прочими жидкостями больных ВИЧ.

Вероятность передачи ВИЧ-инфекции повышается при наличии поврежденных кожных покровов и слизистых оболочек (травмы, ссадины, заболевания десен).

ВИЧ не передается при рукопожатии, кашле, чихании, пользовании общественным телефоном, посещении больницы, открывании дверей, использовании общих столовых приборов, при совместном пользовании туалетами и душевыми комнатами, бассейнами, при укусе комаров и других насекомых.

Здоровый человек может без опасений находиться рядом с ВИЧ-инфицированным и жить с ним под одной крышей.

В глазах общества обследование на ВИЧ до сих пор выглядит необычно и даже странно. Возможно, Ваши знакомые и родные, узнав о Ваших планах пройти тестирование, заподозрят вас в «плохом» поведении. А зря. Потому что обследование на ВИЧ – это, прежде всего, признак заботы о своём здоровье.

И решение узнать ВИЧ-статус – это разумный шаг к изменению своего поведения и сохранению своего здоровья.

Зная свой ВИЧ-статус, Вы можете:

вовремя получить необходимую медицинскую помощь, регулярно проходить антиретровирусное лечение. При этом, чем раньше Вы узнаете об инфицировании, тем больше шансов продлить свою жизнь и улучшить ее качество. Сегодня это возможно даже в случае позитивного ВИЧ-статуса;

положить конец своим страхам и неопределённости. Если в Вашей жизни были ситуации, связанные с риском передачи ВИЧ, сдав тест, Вы узнаете, попал вирус в Ваш организм или нет;

предотвратить передачу ВИЧ-инфекции другим людям: своему любимому человеку, ребенку во время беременности, родов и кормления грудью;

подготовиться к зачатию и родить здорового ребенка, даже если окажется, что Вы заражены ВИЧ-инфекцией;

Даже если Вы чувствуете себя абсолютно здоровыми, не ведете беспорядочные половые связи, и не употребляете наркотики, это не гарантирует отсутствие вируса ВИЧ в Вашем организме. Вирус, может десятилетиями присутствовать в Вас без каких-либо клинических проявлений, а Вы будете подвергать риску заражения своих близких.

*Информация подготовлена врачом-интерном  
отдела эпидемиологии Клейменовой А.А.*



## **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ**

Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти, и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире.

В Беларуси, по результатам исследования поведенческих и биологических факторов риска возникновения неинфекционной патологии среди населения в возрасте от 18 до 69 лет, (STEPS-исследования), курит 29,6% населения. И хотя, благодаря антитабачным мерам, проводимым в нашей стране, число потребителей табака снижается (на 12% с 2001 года), проблема по-прежнему остается актуальной.

Борьба с курением – необходимое условие улучшения здоровья населения.

Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных

новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота такой заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих. По данным Всемирной организации здравоохранения курение сегодня вызывает около 40% общей смертности населения и расценивается как основная причина преждевременной смерти, которую можно избежать. Многие ведущие онкологи мира пришли к выводу, что победа над курением явится залогом значительных успехов в борьбе со злокачественными опухолями, в частности обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30%.

Из сказанного очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими. Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

18 ноября 2021 года – Всемирный день некурения – отличный повод бросить курить!

*Информация подготовлена заведующим  
отделением общественного здоровья Митряйкиной Ю.В.  
по материалам сайта [minzdrav.gov.by](http://minzdrav.gov.by)*



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: [info@minzchie.by](mailto:info@minzchie.by)

Наш сайт: [minzchie.by](http://minzchie.by)

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья

