



Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



ИНСУЛЬТ. ВАЖНО ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ

Инсульт – острое прекращение или снижение кровообращения в головном мозге, вызывающее гибель участка ткани мозга. Такое прекращение или снижение кровотока возникает при сужении, закупорке или разрыве сосудов, снабжающих кровью головной мозг. Инсульт – тяжелое заболевание, оно отнимает жизнь, приводит к тяжелой инвалидности и потере работоспособности. И даже при благополучном исходе бесследно болезнь не проходит.

Специфика инсульта такова, что он может случиться как у молодых людей, так и у лиц пожилого возраста. Вместе с тем, вероятность его развития с возрастом увеличивается. Особенно часто инсульт встречается у людей старше 65 лет, при чем, мужчины больше подвержены риску развития заболевания. Эта закономерность сохраняется примерно до 60 лет, после чего соотношение выравнивается.

Инсульт чаще возникает внезапно. Вместе с тем, могут быть и так называемые предвестники, которые должны насторожить:

остро возникшая сильная головная боль, особенно если она сопровождается тошнотой и рвотой. Подобное состояние может развиваться на фоне, казалось бы, полного благополучия;

слабость в руке и (или) ноге. В большинстве случаев слабость развивается с одной стороны (справа или слева). Характерно также онемение, нарушение чувствительности в области лица, руки или ноги, чаще с одной стороны. Может наблюдаться асимметрия лица;

затруднение при произнесении слов или затруднение понимания обращенной речи;

выпадение поля зрения, резкое снижение зрения на один глаз;

развитие судорог, особенно если человек не страдал эпилепсией или судорожным синдромом;

насторожиться следует и в случае внезапного появления головокружения, нарушения равновесия и координации движений, которые затрудняют передвижение.

В зависимости от зоны поражения головного мозга, может присутствовать один из вышеперечисленных симптомов инсульта или их сочетание.

Очень важно выявить инсульт в первые часы его проявления. Это значительно снижает риск развития необратимых нарушений головного мозга и повышает шансы на эффективность лечения и последующей реабилитации.

В такие важные моменты многое зависит от окружающих людей. Каждый человек обязан знать и уметь распознавать первые признаки инсульта – чем раньше человеку будет оказана медицинская помощь, тем больше возможностей для спасения его жизни и предотвращения развития необратимых изменений.

Для выявления инсульта существует очень простой тест «Лицо-Рука-Речь-Тест», который необходимо твердо помнить, и обязательно научить ему детей:

Лицо: Попросите человека улыбнуться, при инсульте – уголок рта с одной стороны опущен или не приподнимается.

Рука: Попросите человека поднять две руки вверх или вытянуть перед собой – при двигательных нарушениях, слабости в конечности движения будут несимметричными, выполняться с разной скоростью или только одной рукой.

Речь: Попросите повторить простую фразу. Несвязанная и размазанная речь, похожая на речь пьяного человека – признак инсульта.

При наличии хотя бы одного симптома, свидетельствующего о развитии инсульта, срочно вызывайте «скорую помощь». Помните, при инсульте счет идет на минуты – промедление может стоить жизни.

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую помощь:



! Не может улыбнуться. Уголок рта опущен.



! Одна рука ослабла. Не может поднять обе руки.



! Не может разборчиво произнести своё имя.



! У врача есть только 4,5 часа, чтобы спасти жизнь больного.

Больные с острым инсультом должны быть срочно госпитализированы в стационар. Только в стационаре можно правильно поставить диагноз, выяснить причину инсульта, провести лечение и предотвратить повторные нарушения мозгового кровообращения.

Инсульта можно избежать, если вести здоровый образ жизни и ответственно относиться к своему здоровью.

контролируйте свое артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови; не начинайте курить или постарайтесь отказаться от курения;

сократите потребление соли, консервов, полуфабрикатов и других продуктов, которые содержат ее в избыточном количестве;

ешьте больше овощей и фруктов; ограничивайте потребление животных жиров (сливочного масла, жирных сортов мяса), а также копченостей, жареной пищи;

не злоупотребляйте алкоголем – риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного;

соблюдайте режим труда и отдыха, учитесь справляться со стрессом.

ПСОРИАЗ – НЕИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ



Псориаз – неинфекционное заболевание, которое проявляется в виде хронического воспаления кожи. Характерным признаком псориаза является возникновение чётко отграниченных от здоровой кожи красных шелушащихся узелков округлой формы, склонных к периферическому росту и достигающих значительных размеров с локализацией поражений преимущественно на коже локтевых и коленных суставов, рук, ступней и волосистой части головы, в редких случаях может поражаться весь кожный покров.

По данным ВОЗ, в настоящее время различными формами псориазической болезни страдают от 3% до 7% населения планеты.

Псориаз может проявляться в любом возрасте, начиная с рождения человека. Псориазом одинаково страдают как женщины, так и мужчины. Заболевание это хроническое, в его патогенезе основную роль играет наследственность, нарушения иммунной системы. Примерно в 40% случаев проявление псориаза диагностируется после сильных эмоциональных потрясений, депрессий, влияния различных стрессовых факторов. Нарушение обмена веществ, заболевания органов пищеварительного тракта, в частности хронические гастриты, панкреатиты, холециститы; инфекционные болезни, (грипп, скарлатина, заболевания верхних дыхательных путей) так же могут спровоцировать развитие псориаза.

Характеризуется псориаз нарушением регенерации клеток кожи, они размножаются настолько усиленно, что не успевают отмирать, вследствие чего на коже появляются шелушащиеся папулезные высыпания. Генетическая предрасположенность псориаза давно научно отслежена. Так у ребенка, родители которого не подвержены этому заболеванию шанс проявления болезни составляет 12%, при этом, если хоть один из родителей болеет псориазом, риск проявления болезни возрастает до 25%.

Одна из основных проблем больных псориазом – социальная и психологическая стигматизация и дискриминация этих больных, распространенность в обществе мифов о «заразности» данного недуга. Между тем, псориаз является неинфекционным заболеванием. Цель мероприятий, которые проводятся накануне и в сам День борьбы с псориазом – привлечь внимание общества к проблемам людей, живущих с диагнозом «псориаз», сформировать у населения правильное представление о причинах возникновения заболевания и о том, какова жизнь больного псориазом.

Нет чужого горя, только объединившись, мы сможем оказать посильную помощь людям, которые страдают от проявлений псориаза.



СООБЩЕСТВА ДОБИВАЮТСЯ ПЕРЕМЕН

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом. Этот день приобрел статус ежегодного события в большинстве стран мира и демонстрирует международную солидарность в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИДа.

Всемирный день борьбы со СПИДом каждый год посвящен определенной теме. В этом году такой темой будет – «Сообщества добиваются перемен». Сообщества играли и продолжают играть ключевую роль в противодействии СПИДу на международном, общенациональном и локальном уровнях.

Государственные, общественные и международные организации объединяют свои усилия для проведения кампании, посвященной вопросам, связанным с ВИЧ. Во всех регионах мира проводятся мероприятия, которые обращают внимание на ситуацию и перспективные направления в области профилактики ВИЧ-инфекции.

Этот день напоминает о том, что вопрос повышения осведомленности о ВИЧ-инфекции, искоренения стигмы и дискриминации в отношении людей, живущих с ВИЧ (ЛЖВ), по-прежнему остается критически важным.

За весь период наблюдения в Минском районе зарегистрировано более 400 случаев ВИЧ-инфекции, за истекший период 2019 года – более 40.

В эпидемический процесс вовлечены все административные территории района. Однако наибольшее число ВИЧ-инфицированных зарегистрировано на территории Колодищанского с/с – 22,6% от общего числа выявленных ВИЧ-инфицированных по Минскому району, в Боровлянском с/с – 13,2% и в Новодворском с/с – 10,6%.

Наибольший уровень распространенности ВИЧ-инфекции наблюдается в возрастной группе 30-49 лет. Основным путем передачи является половой – на его долю приходится 56,2% всех случаев, доля парентерального пути инфицирования составляет 42,6%, на другие пути передачи приходится 0,2% случаев.

В социальной структуре ВИЧ-инфицированных лиц 68,6% составляют лица рабочих специальностей и служащие, 31,4% – лица без определенной деятельности.

Что может сделать каждый для защиты себя от ВИЧ: сохранять верность партнеру и не допускать случайных половых связей, использовать презерватив, отказаться от употребления наркотических веществ, пользоваться индивидуальными предметами личной гигиены, проводить все манипуляции с нарушением целостности кожных покровов только в специализированных учреждениях.

В случае если имелся опыт употребления инъекционных наркотиков, если был даже один сексуальный контакт без презерватива, если сделана татуировка или пирсинг «кустарным» способом, если планируешь родить ребенка или если просто хочешь быть уверен в состоянии своего здоровья – пройди тест на ВИЧ. Вовремя поставленный диагноз и своевременно начатое лечение – залог сохранения жизни. Пройти обследование на ВИЧ можно бесплатно и анонимно в государственных организациях здравоохранения. Здоровый образ жизни, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких – основа профилактики ВИЧ-инфекции.



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
Выпускается за собственные средства
Распространяется бесплатно среди населения Минского района
Выходит каждый первый понедельник месяца. Тираж 200 экз.
Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а
Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: minzcgie@tut.by
Наш сайт: minzchie.by



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

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Мигряйкина, заведующий отделением общественного здоровья

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