



БУДЬ ЗДОРОВ

1 ДЕКАБРЯ 2025 ГОДА – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ «ПРЕОДОЛЕВАЯ ТРУДНОСТИ, ИЗМЕНИ СТРАТЕГИЮ»



В календаре многих стран 1 декабря отмечен как День профилактики ВИЧ-инфекции. История этого дня берет начало в 1988 году, когда по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) этот день был выбран с целью привлечения внимания мировой общественности к проблеме распространения нового заболевания, о котором впервые громко заговорили в начале 80-х годов XX столетия. За 40-летнюю историю развития эпидемии многое изменилось: от незнания и страха перед неизвестным заболеванием мир пришел к возможности лечения, снижающего количество вируса в крови до неопределяемого уровня, что его невозможно передать другим людям. Сегодня ВИЧ-инфекция – хроническое заболевание.

В нашей стране с ВИЧ-положительным статусом проживает около 26 тысяч человек, из которых более 22 тысяч получают антиретровирусную терапию (АРТ). Современные лекарственные препараты, подавляющие активность ВИЧ, хотя и не уничтожают вирус полностью, но позволяют держать заболевание под контролем, сохраняя продолжительность и качество жизни ВИЧ-положительного человека.

В социальной структуре людей, живущих с ВИЧ, впервые выявленных за 10 месяцев нынешнего года, 52,4% составляют лица рабочих специальностей и служащие. Большинство из этих людей не относятся к группам повышенного риска заражения ВИЧ, но они эпизодически могли практиковать рискованное поведение (например, небезопасный сексуальный контакт, эпизодическое употребление наркотических средств).

Наибольшее количество новых случаев регистрируется среди мужчин и женщин в возрасте от 30 до 49 лет, преобладает половой путь передачи ВИЧ, который составляет более 80% от всех регистрируемых случаев. Учитывая, что преобладающим путем передачи ВИЧ-инфекции является половой путь, важно, чтобы партнер (партнерша) прошли тестирование на ВИЧ-инфекцию и сохраняли верность друг другу. Если такого партнера (партнерши) пока нет, то необходимо, чтобы любые сексуальные контакты были с использованием презерватива. Это обеспечит надежную защиту не только от ВИЧ-инфекции, но и от вирусных гепатитов В и С, а также других инфекций, передаваемых половым путем.

Важно помнить, что ВИЧ-инфекция не передается при бытовых контактах.

Девиз Дня профилактики ВИЧ-инфекции в текущем году «Преодолевая трудности, измени стратегию» призывает удерживать достижения прежних лет в области противодействия распространению данного заболевания, использовать наиболее эффективные способы профилактики ВИЧ-инфекции, основанные не на страхе и запугивании, а на повышении уровня знаний населения по проблеме, формировании ответственного отношения к своему здоровью, стремлении каждого человека к снижению рисков инфицирования, а также – не менее важно – формированию толерантного отношения к людям, живущим с ВИЧ.





Основные достижения Республики Беларусь в области профилактики ВИЧ-инфекции в период к 2025 году:

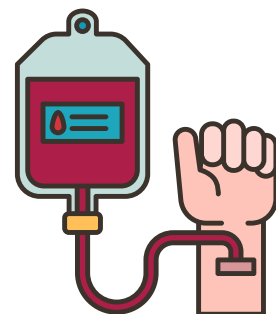
на протяжении последних 6 лет наблюдается устойчивая тенденция к снижению заболеваемости ВИЧ среди населения: наибольшее влияние оказала «универсальная тактика лечения», введенная в Республике Беларусь в 2018 году. Государство гарантирует предоставление лечения ВИЧ-инфекции всем людям, живущим с ВИЧ, как вновь выявленным, так и выявленным ранее, независимо от стадии болезни и уровня иммунитета. Пациенты, у которых лечение эффективно и лабораторные исследования показывают незначительное количество вируса в крови, не являются источниками ВИЧ-инфекции (не могут передать другому человеку ВИЧ);



благодаря комплексу мероприятий по укреплению репродуктивного здоровья и обеспечению возможностей рождения здоровых детей женщинами, живущими с ВИЧ, достигнут значительный прогресс в области профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку: показатель передачи вируса иммунодефицита человека от матери ребенку за последние 20 лет снижен в 10 раз, за 2024 год и истекший период 2025 года не зарегистрировано случаев передачи вируса иммунодефицита человека от ВИЧ-положительной матери ребенку;

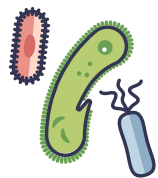
за последние 10 лет вдвое снизилось количество регистрируемых случаев ВИЧ-инфекции среди молодежи в возрасте 15–29 лет;

в стране созданы условия для предупреждения случаев передачи ВИЧ, связанных с оказанием медицинской помощи, в том числе при переливании донорской крови и ее компонентов;



обеспечена доступность тестирования и самотестирования на ВИЧ (пройти обследование на ВИЧ-инфекцию, в том числе анонимно и бесплатно, можно в любом учреждении здравоохранения, в аптечной сети доступны экспресс-тесты для самотестирования по слюне) и всеобщий доступ к презервативам (приобрести их можно в аптечной и торговой сети населенных пунктов). На базе государственных организаций здравоохранения и негосударственных некоммерческих ВИЧ-сервисных организаций функционируют анонимно-консультативные пункты, предоставляющие, в том числе услуги по консультированию и тестированию на ВИЧ-инфекцию для ключевых групп населения;





ОПАСНЫЕ ИНФЕКЦИИ В МИНСКОМ РАЙОНЕ ИСКАЛИ ЭПИДЕМИОЛОГИ – К КАКОМУ ВЫВОДУ ПРИШЛИ

По словам врача-эпидемиолога Минского зонального ЦГиЭ Валентина Гулякевича, в этом году в лабораторию Минского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья на проверку направляли 48 грызунов (полевых и домовых мышей), 200 комаров, 110 клещей. Также исследовали пробы воды из водохранилища «Вяча», забранные на пляжах №4 и №7.



– Во всех этих образцах возбудитель туляремии не обнаружен, – отметил Валентина Гулякевич. – Однако в начале ноября в лесу на территории Колодищанского сельсовета были собраны 5 клещей. В результате исследования клещей методом ПЦР-исследование для выявления ДНК возбудителя туляремии в НИИ гигиены, токсикологии, эпидемиологии, вирусологии и микробиологии возбудитель туляремии обнаружен в одном из 5 образцов.

– Во всех этих образцах возбудитель туляремии не обнаружен, – отметил Валентина Гулякевич. – Однако в начале ноября в лесу на территории Колодищанского сельсовета были собраны 5 клещей. В результате исследования клещей методом ПЦР-исследование для выявления ДНК возбудителя туляремии в НИИ гигиены, токсикологии, эпидемиологии, вирусологии и микробиологии возбудитель туляремии обнаружен в одном из 5 образцов.

СЛУЧАИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ТУЛЯРЕМИЕЙ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ МИНСКОГО РАЙОНА
НЕ РЕГИСТРИРУЮТСЯ БОЛЕЕ 25 ЛЕТ



ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ТУЛЯРЕМИЯ

Это зоонозная системная природно-очаговая бактериальная инфекционная болезнь, характеризующаяся симптомами общей интоксикации, лихорадкой, воспалительными изменениями в области входных ворот инфекции, регионарным лимфаденитом, склонностью к затяжному течению. – Возбудитель этой особо опасной инфекции – мелкая грамотрицательная коккобактерия *Francisella tularensis*, которая способна вызывать эпидемические проявления чрезвычайного характера, – отмечает врач-эпидемиолог.

ГДЕ И КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

Естественным резервуаром возбудителя туляремии в природе являются грызуны (крысы, мыши, зайцы), а также домашние животные (овцы, свиньи, кролики). Человек, как правило, заражается при укусе инфицированными кровососущими насекомыми, клещами.

Отличительной особенностью туляремии является множественность путей передачи инфекции при практически 100% восприимчивости человека.

– Человек может заразиться через кожные покровы или слизистую оболочку, при укусе клеща, блохи, комара, слепня и др., через пищеварительный тракт, через дыхательные пути, – перечисляет Валентин Гулякевич. – Заражение может произойти также при употреблении некипяченой воды из колодцев и природных водоемов, при хозяйственных работах с сеном, комбикормом, уборке мусора и т.д., при употреблении в пищу продуктов питания, загрязненными испражнениями грызунов.

Часто заражение происходит на дачных участках. Для охотников большую опасность представляют больные животные, т.к. при разделке тушек и снятии шкурки, через повреждения кожного покрова возбудитель может попасть в организм человека.

СИМПТОМЫ И ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Инкубационный период, как правило, составляет 3–7 дней, иногда он укорачивается до 1–2 дней и может удлиняться до 8–14 дней (около 10%). Заболевание продолжается 2–3 недели (иногда дольше), в ряде случаев может рецидивировать.

Симптомы туляремии:

- повышение температуры тела,
- головная боль,
- слабость,
- воспаление лимфатических узлов и прилежащей к ним ткани (образование бубона), возникающих регионарно в зависимости от «входных ворот» инфекции.

ПРОФИЛАКТИКА ТУЛЯРЕМИИ

Наиболее эффективной мерой профилактики туляремии является иммунизация. Прививка считается самым действенным и долгосрочным методом борьбы с туляремией. К неспецифическим мерам профилактики туляремии относятся борьба с грызунами – источниками возбудителя, и с кровососущими членистоногими – переносчиками возбудителя.

Для защиты от кровососущих насекомых необходимо использовать индивидуальные средства защиты (накомарники, репелленты и др.).

Следует содержать в чистоте территории возле домов, садовых участков, не допускать их захламленности.

Мусор и пищевые отходы необходимо хранить в строго отведенных местах, в мусоросборниках с плотно прилегающими крышками.

Продукты питания нужно хранить в местах не доступных для грызунов, воду в закрытых емкостях.

Не допускать употребления продуктов со следами жизнедеятельности грызунов, а также не собирать грибы и ягоды, поврежденные грызунами (погрызы, наличие помета).

Чтобы избежать заражения воздушно-пылевым путем, работы, сопровождающиеся пылеобразованием, необходимо проводить с применением средств личной защиты, использовать ватно-марлевые повязки, респираторы, рекомендуют специалисты.

В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ВАЖНО БЫТЬ ПРЕДЕЛЬНО ВНИМАТЕЛЬНЫМ И ОСТОРОЖНЫМ



В зимнее время важно быть предельно внимательным и осторожным. По статистике «зимний» травматизм составляет около 15–20% заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

Во избежание опасности (гололедной травмы) необходимо:

- внимательно смотреть под ноги;
- ступать не широко, шагать медленно;
- наступать на всю подошву, но не на носок, не на стопу;
- сторониться неочищенных улиц и обходить скользкие места;
- ходить там, где тротуары посыпаны песком;
- прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря;
- пользоваться обувью с рифленой подошвой;
- девушкам стоит забыть о высоких каблуках.

Причинами гололедных травм часто становятся спешка и невнимательность. Наиболее травмоопасными местами являются обледеневшие тротуарная плитка, ступеньки подъездов и подземных переходов. Поскальзываются и падают также при входе и выходе из общественного транспорта.

При падении очень важно сохранить спокойствие, правильно оценить свое состояние. Ни в коем случае нельзя пытаться сразу встать, особенно на поврежденную конечность. Попробуйте определить, что именно у вас травмировано. Главные признаки перелома или вывиха: резкая боль, нарастающий отек, укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать. Не пытайтесь самостоятельно вправить вывих или тем более перелом прямо на месте происшествия, это должен делать только специалист. Сотрясение мозга проявляется – потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений), тошнотой, головной болью.

Пострадавший, во что бы то ни стало, должен привлечь внимание прохожих, попросить помощи. Надо вызвать скорую помощь или попросить помощи добраться до ближайшего травмапункта. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба: просто приложите к больному месту что-нибудь холодное, это уменьшит отек и боль, и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки. Греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным. В случае серьезной травмы ни в коем случае нельзя заниматься самолечением!



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

Наш сайт: minzchie.by

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

Ответственные за выпуск:

Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья

и социально-гигиенического мониторинга

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

и социально-гигиенического мониторинга

