



Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



Не гадай!

Узнай свой ВИЧ-статус



За истекший период 2018 года показатель заболеваемости ВИЧ-инфекцией в Минском районе составил 20,6 случаев на 100 тыс. населения (аналогичный период прошлого года – 16,8 случаев на 100 тыс. человек).

В эпидемический процесс вовлечены все возрастные группы, однако, основная доля граждан, у которых впервые выявляют вирус, – люди старше 30 лет. Так 65,1% из числа зарегистрированных за январь-ноябрь 2018 года ВИЧ-инфицированных – лица старше 30 лет; 25,6% – старше 40 лет.

В общей структуре ВИЧ-инфицированных преобладают мужчины (64,4%).

По кумулятивным данным за весь период наблюдения, начиная с 1989 года, основным путем заражения является половой (54,3%), доля парентерального пути передачи ВИЧ (при внутривенном введении наркотических веществ) составляет 44,4%, вертикальный путь (от матери ребенку) – 1%, причина не установлена в 0,3% случаев.

В социальной структуре ВИЧ-инфицированных лиц, впервые выявленных за истекший период 2018 года, 39% составляют лица рабочих специальностей и служащие, 49% – лица без определенной деятельности, 12% – лица из мест лишения свободы.

Зная свой ВИЧ-статус, Вы можете:

вовремя получить необходимую медицинскую помощь, регулярно проходить антиретровирусное лечение и предотвратить развитие СПИДа. 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.

Пройти добровольное тестирование на ВИЧ-инфекцию, в том числе анонимное, можно в любой организации здравоохранения, располагающей процедурным кабинетом.

ВИЧ-инфекция не повод отказываться от планов и интересов: учебы, трудоустройства, создания семьи и др. Важно чувствовать себя хозяином положения, а не беспомощной жертвой и сознавать возможность влияния на состояние своего здоровья.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ПРИ ОТМОРОЖЕНИЯХ



Чтобы получить отморожение не обязательно гулять на улице в очень сильный мороз. Достаточно не очень низкой температуры, высокой влажности и сильного ветра. Особенно если рукавицы влажные, обувь тесная и надета не по сезону, а шапка благополучно забыта дома. Отморожение – это местная острая холодовая травма.

Схема действий при отморожениях:

Действие холода нужно прекратить. Для этого достаточно зайти в теплое помещение.

Быстро согреться нельзя! Поэтому, когда вы пришли в помещение, поврежденное место надо защитить от воздействия тепла. Для этого накладываются теплоизолирующие повязки. Поврежденную часть тела обматываем толстым слоем ваты, толщиной не меньше 5 см. На вату накладываем теплоизолирующий элемент – полиэтиленовый пакет, плотную бумагу. Затем эта «конструкция» фиксируется бинтом. Использовать можно и подручные средства: полотенца, шарфы, платки, теплую толстую одежду с хорошими теплоизолирующими свойствами.

Для того, чтобы пострадавшее от мороза место быстрее согревалось изнутри, можно выпить горячего чая или другие горячие напитки (алкоголь – нельзя!). Помимо этого, чтобы кровь была более «жидкой» и быстрее текла по сосудам, специалисты рекомендуют принять аспирин (кардиомагнил).

На внутреннюю поверхность плеча в подмышечную область можно положить грелки. Теплые, а не горячие! Замерзли нижние конечности – грелки кладут на бедро, в паховую область.

Если в течение 30-60 минут температура пораженных частей тела не пришла в норму, к ним не вернулась чувствительность и сохраняется бледность кожных покровов, вздулись пузыри, начался отек, появилось чувство распирания, обязательно нужно ехать в больницу. Учитывая, что надо будет выходить на улицу, пораженную конечность необходимо хорошо укутать, чтобы не допустить дополнительного воздействия холода.

Если появились пузыри, самостоятельно вскрывать их нельзя. Пусть это сделает специалист.

Растирать поврежденное место можно, но очень аккуратно. Лучше всего делать это руками. Снег или жесткие рукавицы могут только повредить уже пострадавшее место.

КАК ВСТРЕТИТЬ НОВЫЙ ГОД, НЕ НАВРЕДИВ ЗДОРОВЬЮ



Прислушайтесь к нашим рекомендациям, как встретить Новый Год, не навредив здоровью и не набрав лишний вес.

Начните утро с плотного завтрака. Многие стараются не есть перед новогодним застольем и, садясь за праздничный стол голодными, буквально набрасываются на еду. Такое поведение зачастую приводит к проблемам с желудком и увеличению веса. В связи с этим, утром обязательно сытно позавтракайте яйцами, сыром, овощами и 1-2 ломтиками зернового хлеба.

Не готовьте на роту солдат и не придется умолять домочадцев или гостей: «Ешьте, а то пропадет!». Блюда из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), салаты, заправленные майонезом, заливное, пирожные с кремом – то, чем запастись впрок не стоит.

Исключите из меню жирные блюда. Отдайте предпочтение тушеным или приготовленным в духовке блюдам. Таким образом, вы сможете избежать проблем с пищеварением и не наберете лишний вес.

Приготовьте десерты дома. Вместо популярного молочного шоколада, который содержит вредные для сердечно-сосудистой системы транс-жиры, лучше употреблять темный шоколад на основе какао-масла, которое является источником антиоксидантов. А готовые торты с жирным кремом лучше заменить домашними низкокалорийными фруктово-молочными десертами.

Принимайте пищу небольшими порциями. Употребление большого количества еды за один раз создаст дискомфорт в желудке и испортит вам вечер. Поэтому будет лучше подавать разнообразные блюда небольшими порциями каждые 2 часа.

Вместо майонеза используйте йогурт. Салаты и закуски полезнее заправлять обезжиренным йогуртом, а не майонезом. Это позволяет снизить жирность блюд и избежать большой нагрузки на желудок. Проследите, чтобы сыры и мясные изделия также были низкокалорийными.

Пейте больше воды. Перед тем, как сесть за праздничный стол, выпейте стакан воды (оптимальная температура +36 градусов). Это поможет не переесть.

На столе должны быть салаты и овощи. На новогоднем столе обязательно должны присутствовать блюда из овощей. В них содержится целлюлоза, которая стимулирует работу пищеварительной системы.

Соблюдайте технологию приготовления блюд дома. Для сырого мяса нужны отдельные разделочные доски и ножи. Зелень, овощи и фрукты тщательно промывайте водой перед подачей на стол.

Не злоупотребляйте спиртным. Главное правило, которое всегда следует соблюдать – не употреблять спиртное на голодный желудок, а только во время или после еды. Алкоголь, принятый на голодный желудок, всасывается быстрее, что может привести к неприятным последствиям, например, головной боли. Помните: чрезмерное употребление алкоголя может серьезно навредить вашему здоровью!

Больше двигайтесь. Старайтесь чередовать приемы пищи с танцами, активными играми, прогулкой на свежем воздухе.

РАДИАЦИОННЫЙ КОНТРОЛЬ СТРОИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

На протяжении всей своей жизни человек подвергается воздействию ионизирующего излучения (облучению) как внешнему, так и внутреннему.



В последнее время на рынке наблюдается огромное разнообразие строительных материалов. В связи с этим многие задаются вопросом: «А все ли они безопасны?»

Естественные радионуклиды в строительных материалах вносят определенный вклад в дозовые нагрузки населения. Необходимо знать, что любое минеральное сырье, используемое в строительстве, содержит природные радионуклиды. Они присутствуют как в сырье (щебень, песок, цемент и пр.), так и в готовой продукции (кирпич, керамическая плитка, железобетонные конструкции, товарный бетон и растворы, искусственные камни, облицовочные плиты).

Наиболее опасными в этом отношении могут быть строительные материалы из природного камня и материалы на основе минеральных вяжущих. Кроме того, для одного и того же вида материала показатели по радиоактивности могут отличаться в зависимости от расположения месторождения, поэтому возможен некоторый разброс данных от средних фоновых значений. Радиационную активность строительных материалов можно прогнозировать по их химическому составу и содержанию в них элементов тяжелых металлов, изотопы которых наиболее радиационно активны.

Естественная радиоактивность строительных материалов обусловлена содержанием в них таких природных радионуклидов как радий-226, торий-232 и калий-40.

Если человек находится в помещении, доза внешнего облучения изменяется за счет двух противоположно действующих факторов:

эранирование внешнего излучения зданием;

облучение за счет естественных радионуклидов, находящихся в материалах, из которого построено здание.

Все строительные материалы и изделия, содержащие природные радионуклиды, должны сопровождаться соответствующими документами, подтверждающими их безопасность. Поэтому, при покупке строительных материалов будьте бдительны и поинтересуйтесь наличием этих документов.

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: minzgie@tut.by

Наш сайт: minzchie.by

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

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митрайкина, заведующий отделением общественного здоровья

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