



# Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



## ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ. ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ

Ежедневно в мире происходит более одного миллиона случаев заражения инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП).

По оценкам ВОЗ, ежегодно имеет место 376 миллионов новых случаев заражения одной из четырех ИППП – хламидиозом, гонореей, сифилисом или трихомониазом.

Более 500 миллионов человек больны генитальным герпесом, вызванным вирусом простого герпеса (ВПГ).

Более 290 миллионов женщин имеют инфекцию, вызванную вирусом папилломы человека (ВПЧ).

Большинство ИППП протекают бессимптомно или только с незначительными симптомами, в результате чего ИППП может оставаться невыявленной.

Такие ИППП, как ВПГ типа 2 и сифилис, могут повышать риск приобретения ВИЧ-инфекции.

В некоторых случаях ИППП могут иметь серьезные последствия для репродуктивного здоровья помимо непосредственного воздействия самой инфекции (например, бесплодие или передача инфекции от матери ребенку).

Передача ИППП от матери ребенку может приводить к мертворождению, смерти новорожденного, маловесности при рождении и недоношенности, сепсису, пневмонии, неонатальному конъюнктивиту и врожденным аномалиям.

Лекарственная устойчивость, в особенности, возбудителя гонореи, представляет серьезную угрозу для деятельности по снижению бремени ИППП во всем мире.

Известно, что половым путем могут передаваться более 30 различных бактерий, вирусов и паразитов. Наибольшие показатели заболеваемости ИППП ассоциируются с восемью из этих патогенов. Четыре из этих восьми инфекций – сифилис, гонорея, хламидиоз и трихомониаз – в настоящее время излечимы. Другие

четыре инфекции являются вирусными и не лечатся – это гепатит В, вирус простого герпеса (ВПГ, или герпес), ВИЧ и вирус папилломы человека (ВПЧ). Тяжесть симптомов или заболевания, вызванных не поддающимися лечению вирусными инфекциями можно смягчить или изменить с помощью терапии.

ИППП передаются преимущественно при половом контакте, включая вагинальный, анальный и оральный секс. Кроме того, ряд ИППП передается неполовым путем, например, через кровь или препараты крови. Многие ИППП, включая хламидиоз, гонорею и, главным образом, гепатит В, ВИЧ и сифилис, могут также передаваться от матери ребенку во время беременности и родов.

ИППП может протекать без явных симптомов болезни. К числу распространенных симптомов ИППП относятся вагинальные выделения, выделения из мочеиспускательного канала или чувство жжения при мочеиспускании у мужчин, генитальные язвы и боли в области живота.

Инфекция ВПЧ ежегодно приводит к 570 000 случаев заболевания раком шейки матки и более чем к 300 000 случаев смерти от рака шейки матки.

Такие ИППП, как гонорея и хламидиоз, являются основными причинами воспалительных заболеваний органов малого таза и бесплодия у женщин.

#### *Профилактика ИППП:*

Изменение поведения.

Всестороннее просвещение по вопросам сексуальности, консультирование в отношении ИППП и ВИЧ.

Консультирование в отношении более безопасного секса/снижения риска, пропаганда использования презервативов.

Меры, ориентированные на основные и уязвимые группы населения, такие как подростки, работники секс-индустрии, мужчины, имеющие секс с мужчинами, и лица, употребляющие инъекционные наркотики.

Просвещение и консультирование с учетом потребностей подростков.

Кроме того, консультирование может повысить способность людей распознавать симптомы ИППП и вероятность того, что они обратятся за медицинской помощью или порекомендуют сделать это своим сексуальным партнерам.

Барьерные методы защиты. При условии их правильного и систематического использования презервативы являются одним из самых эффективных методов защиты от ИППП, включая ВИЧ.

Против двух ИППП – гепатита В и вируса папилломы человека (ВПЧ) – существуют безопасные и высокоэффективные вакцины. Их появление стало большим достижением в области профилактики ИППП. В 95% стран вакцина против гепатита В включена в календарь прививок для детей, благодаря чему ежегодно удается предотвратить миллионы случаев смерти от хронической болезни печени и рака печени.

## ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

### Правило 1. Часто мойте руки с мылом

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреями, гелями, салфетками). При их использовании обращайте внимание на инструкции по применению. Дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

### Правило 2. Соблюдайте этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому рекомендуется находиться на некотором расстоянии друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос допускается областью локтя. При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.

### Правило 3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

### Правило 4. Не занимайтесь самолечением

Если вы заболели, оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

### Правило 5. Изолируйте больного

Если заболел ваш родственник или ребенок, выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Как правильно носить маску?

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

И помните, что основной профилактикой является вакцинация!

1. Вызовите врача.
2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.
5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.
7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.
8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.
9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.
10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

**ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

## ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ, КОГДА ТОНОМЕТР "ЗАШКАЛИВАЕТ"

Увидев на тонометре повышенные цифры артериального давления, некоторые безоговорочно ставят себе диагноз «гипертонический криз» и в панике пьют одно лекарство за другим. На самом деле все обстоит далеко не так. И не всегда цифры «140 на 90» вашего артериального давления – признак надвигающегося гипертонического криза.

Гипертонический криз – это резкое повышение артериального давления, которое сопровождается появлением или усугублением клинических симптомов, требующее быстрого и контролируемого снижения.

В России было проведено исследование, направленное на выявление причин, вследствие которых развивается этот недуг. Был составлен своеобразный рейтинг факторов, провоцирующих резкое повышение давления.

Эти причины характерны и для нашей страны. Например, при погодных условиях, когда влажность воздуха 50%, частота регистрируемых гипертонических

кризов составляет примерно 5 %. При повышении влажности до 90% это число увеличивается до 60%.

Прежде всего, нужно учитывать тот факт, что гипертонические кризы бывают осложненные и неосложненные. И у каждого своих симптомов и особенности течения.

#### Неосложненный гипертонический криз

Как правило, сопровождается резким подъемом артериального давления, обычно не характерного для человека. Может появиться тахикардия (учащенное сердцебиение), обильное потоотделение, частое мочеиспускание. У некоторых появляется чувство дрожания рук, нехватки воздуха, неприятные ощущения в области сердца.

На что надо обратить внимание? Это резкий подъем давления, который сопровождается головной болью, головокружением. Пациенты иногда чувствуют перебои в работе сердца, которые их ранее не беспокоили. Обычно такие люди беспокойны и тревожны, у них может появиться чувство страха смерти.

#### Осложненный криз

В этом случае, помимо вышеперечисленного резкого повышения давления, сердцебиения, головных болей и головокружения, присоединяются тошнота и рвота, чувство парестезии (чувство ползания мурашек по телу и голове), онемение в руке, на несколько секунд возможно ухудшение зрения.

Подобные гипертонические кризы могут закончиться инфарктом миокарда, нарушением мозгового кровообращения, отеком легких, острой энцефалопатией (отмирание клеток головного мозга - нейронов). Такие пациенты нуждаются в немедленном вызове скорой медицинской помощи и госпитализации.

#### Первая помощь при гипертоническом кризе

##### Правильно

Самое главное – при появлении первых симптомов необходимо принять лекарственное средство, которое в течение короткого времени снизит артериальное давление. Посоветуйтесь со своим врачом, какое именно лекарство и в какой дозировке вам необходимо держать при себе на случай ГК.

Не лишним будет и прием успокоительного лекарства. Надо обеспечить приток свежего воздуха, например, открыть форточку или окно. Если приступ сопровождался чувством парестезии, тошнотой и рвотой, нарушением зрения или речи, нужно обязательно вызвать скорую медицинскую помощь.

##### Неправильно

Частая ошибка, которую можно совершить при гипертоническом кризе, - это принять препарат, снижающий давление, который используется регулярно. Это те лекарственные средства, которые принимаются каждый день при артериальной гипертонии для стабилизации состояния. Их использование во время проблемы практически бессмысленно. Такие лекарства обладают длительным и накапливающим воздействием, а в данной ситуации нужны именно те, которые начнут свою «работу» быстро.

Если гипертонический криз сопровождается тахикардией (сердцебиением), дрожью и возбуждением, нужно принять лекарство, которое уберет эти симптомы. Например, «Анаприлин» (40 мг), или "Моксонидин" (0,2 - 0,4 мг), который следует



разжевать. Можно использовать "Карведилол" (12,5 - 25мг). Такие препараты особенно показаны при частоте сердцебиения свыше 80 ударов в минуту.

В случае, если повышены систолическое и диастолическое (верхнее и нижнее) давление, следует принять «Каптоприл» (или «Капотен») - 12,5 - 25 мг. Его действие начинается уже через 15-20 минут.

Обычно при неосложненных ГК давление снижается уже через 30-60 минут. Но наблюдать за своим состоянием и контролировать давление необходимо в течение ближайших 6 часов.

Изменение речи, походки, появление очагов парестезии, темных или светлых мушек перед глазами, потери зрения на секунду, выраженная тошнота и рвота, сильнейшее головокружение – все эти симптомы требуют неотложного вызова бригады скорой медицинской помощи.

#### *Профилактика гипертонического криза*

Если вы принимаете препараты, снижающие давление, их нужно пить постоянно. Не отменять самостоятельно, даже при достижении нормального уровня артериального давления.

В случае, если подобные препараты не помогают в полной мере, следует обратиться к врачу и скорректировать лечение. Не пускать ситуацию на самотек, особенно если участились кризы!

Как ни банально звучит, но следует придерживаться основ здорового образа жизни: отказаться от вредных привычек, пересмотреть свое меню в пользу рационального питания, регулярно выполнять физические упражнения.

#### *Как правильно измерять артериальное давление*

Очень часто человек начинает измерять давление по три или четыре раза в день. Этого делать не стоит. Давление в течение суток может меняться.

Например, наиболее «высокие» цифры на тонометре можно увидеть с 5 до 11 утра и с 18 до 20 вечера. Это так называемые критические часы, во время которых артериальное давление может колебаться.

Помимо этого, точность показателей тонометра зачастую зависит от текущих обстоятельств, во время которых человек измеряет давление. Делать это желательно в спокойной обстановке, предварительно отдохнув в течение 5 минут. Человек должен быть расслаблен, нельзя скрещивать ноги. Примерно за 30 минут не стоит пить кофе, заниматься физическими нагрузками, и лучше успокоиться, если понервничали.

При выборе прибора особое внимание нужно уделить манжете. Если она велика и спадает, то тонометр может показывать заниженные цифры. В случае слишком тугий манжеты артериальное давление будет завышено.



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

