



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) – заболевания, которые передаются при незащищенных половых контактах от больного партнера здоровому.

В настоящее время известно более 30 таких инфекций. Наиболее распространенными являются сифилис, гонорея, хламидиоз, микоплазмоз, трихомониаз, герпес. Эти инфекции могут вызывать не только неудобства, но и приводить к серьезным последствиям – бесплодие, импотенция.

Следует помнить, чем больше половых партнеров, тем выше риск заражения ИППП. В то же время может быть достаточно лишь одного сексуального контакта, чтобы заразиться.

Основные признаки ИППП это: зуд, жжение; покраснение половых органов; необычные выделения из половых органов; частое мочеиспускание с болевыми ощущениями.

Многие считают, что заразиться от человека, у которого нет явных признаков воспаления в области половых органов, невозможно. Однако очень многие ИППП протекают без каких-либо симптомов, поэтому отсутствие признаков заболевания – еще не повод доверять человеку свое здоровье.

Подтвердить или опровергнуть ИППП и ВИЧ-инфекцию можно только на основе лабораторных тестов. Но следует помнить, что они становятся информативными не сразу после полового акта, а спустя некоторое время (для каждого заболевания оно свое – от 3-5 дней до нескольких недель и даже до 3-6 месяцев при ВИЧ-инфекции) от момента инфицирования.

В случае подозрения на ИППП, не стоит медлить, своевременное обращение к врачу позволит сократить период выздоровления и избежать серьезных осложнений. Для анализа ИППП сдают мазок из уретры у мужчин и канала шейки матки у женщин, а также кровь из вены.

Обследование можно пройти в кожно-венерологическом диспансере, в женской консультации и урологическом кабинете. Обследование по желанию

пациента может быть анонимным, где организована такая форма обслуживания населения. В ряде случаев обследованию подлежат оба партнера.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Только врач может назначить необходимое для полного выздоровления лечение.

Как можно защитить себя и близких от ИППП?

Изменить свое половое поведение на безопасное. Иметь одного полового партнера, в котором вы уверены.

Не заниматься сексом под воздействием алкоголя и наркотиков – они сильно влияют на наше разумное поведение и способствуют «случайным» связям.

Во время занятий сексом всегда использовать презерватив от начала и до конца в соответствии с инструкцией по применению.

Обязательно соблюдать правила личной гигиены в интимной жизни и требовать того же от вашего партнера. Никогда и ни при каких обстоятельствах не пользоваться чужими предметами личной гигиены.

Помните! Ваше здоровье и здоровье близких вам людей зависит от вашего ответственного поведения!

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ ТРЕЩИНКИ НА КОЖЕ ГУБ



Сухость и трещинки на губах могут появиться из-за воздействия холода и ветра, нехватки витаминов и других причин. Потрескавшиеся губы доставляют дискомфорт, а иногда и болезненные ощущения. Более того, в некоторых случаях сухость и трещинки на губах являются не только косметической проблемой, но и могут сигнализировать о наличии хронических заболеваний.

Кожа губ нежная и чувствительная. Ее роговой слой очень тонкий, ведь здесь нет потовых желёз (протоки сальных желёз есть только в уголках). Из-за этого кожа губ легко страдает из-за негативного воздействия агрессивных внешних факторов: ветра, мороза, перепадов температуры, сухого воздуха, солнечного излучения. В результате она обветривается и начинает шелушиться, появляются микротрещинки, которые, в свою очередь, могут стать входными «воротами» для инфекции.

Слишком сухой воздух

Это особенно актуально в холодное время года. Отопительные приборы буквально высушивают воздух в помещении, что не может не сказаться на состоянии кожи, в том числе и губ.

Частое облизывание губ

Часто мы облизываем губы автоматически, не замечая этого. Однако такое увлажнение не приносит пользы, а только способствует растрескиванию. Ферменты, которые содержатся в слюне, могут вызывать раздражение чувствительной и нежной кожи губ. Тем более, что эффект от такого увлажнения длится лишь очень короткое время. Испаряясь, слюна делает кожу губ еще более сухой. Вредная привычка часто оближивать губы со временем даже может стать причиной их воспаления.

Дефицит витаминов и минералов

Нехватка в организме витаминов, в частности, Е и группы В, также может привести к излишней хрупкости и сухости кожи губ, возникновению трещинок. Более того, к растрескиванию может привести как дефицит, так и избыток витамина А.

Нередко трещинки на губах являются одним из возможных признаков дефицита железа в организме (оно необходимо для транспортировки кислорода к клеткам). Из-за нехватки этого микроэлемента могут нарушаться обменные процессы, что и приводит к тому, что кожа становится сухой.

Обезвоживание

Из-за недостатка влаги кожа губ страдает в первую очередь, потому как в ней нет сальных желез. В любом случае нашей коже необходимо увлажнение не только снаружи, но и изнутри.

Аллергия

Спровоцировать ее могут компоненты, содержащиеся в губной помаде, уходовых косметических средствах, особенно сомнительного качества.

Курение

Оно не только придает землистый оттенок коже лица, убивает естественную белизну зубов, но и способствует растрескиванию кожи губ. У тех, кто курит, слюны выделяется меньше, а содержащиеся в табачном дыме ядовитые смолы снижают образование такого фермента, как лизоцим, который обладает обеззараживающим действием. Из-за этого нарушается естественная защита полости рта, замедляются процессы заживления ранок и трещин.

Дыхание ртом

Причиной этого может как обычный насморк, так и более серьезные проблемы со здоровьем. В любом случае при ротовом дыхании с выдохом губы подвергаются воздействию теплого и сухого воздуха, а при вдохе – холодного и влажного. В результате этого кожа сохнет, шелушится и растрескивается.

Хронические заболевания

Нередко причиной сухости и трещинок на коже губ становятся хронические заболевания. Это могут быть проблемы с желудочно-кишечным трактом, эндокринные патологии, а также вирус герпеса или стоматит.

Как избежать проблемы с кожей губ

Чтобы избежать сухости и шелушения кожи губ, нужно помнить о главном правиле – систематическом уходе и заботе об их состоянии.

Перед выходом на улицу, особенно при неблагоприятных погодных условиях, следует нанести на кожу губ специальные косметические средства, которые обладают защитным эффектом: гигиеническую помаду или бальзам.

При выборе таких средств обращайте внимание на их состав. Хорошо, если косметика для губ, помимо увлажняющих и защитных компонентов, будет содержать витамины А, Е и К, экстракты растительных трав, различные масла (например, масло ши или жожоба).

Защищать кожу губ нужно не только от мороза и ветра, но и от солнечных лучей. Поэтому летом полезно будет наносить на них косметическое средство с SPF-защитой не менее 30.

Важное значение имеет и рацион. Он должен содержать достаточное количество витаминов, микро- и макроэлементов. В борьбе за красоту кожи губ хорошими помощниками станут продукты, содержащие полиненасыщенные Омега-3 жирные кислоты: жирные сорта рыбы, орехи, растительные масла, фрукты и овощи, зелень. Кроме того, в течение дня следует пить достаточное количество жидкости.

Постарайтесь избавиться от привычки часто облизывать или покусывать губы. Откажитесь от курения.

В БЕЛАРУСЬ ПРИШЛИ ХОЛОДА - ОБЕЗОПАСЬТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

Зимы в последние годы отличаются неустойчивостью погоды. Оттепели сменяются морозами, часто с резким ветром. В метеоклиматических условиях Беларуси большинство случаев холодовых травм приходится на январь и февраль. С приходом зимних холодов в больницы начинают поступать пострадавшие с отморожениями. Во многих случаях их можно было бы избежать, соблюдая ряд простых мер предосторожности.

Отморожение - повреждение тканей организма в результате воздействия низкой температуры. Основная причина повреждения тканей при отморожениях заключается в стойких изменениях в кровеносных сосудах. Отморожения встречаются не только в морозную погоду, но и при нулевой, и даже при плюсовой температуре, особенно когда сыро и ветрено.

По характеру поражения различают четыре степени отморожения 1-я - наиболее лёгкая поверхностная, после согревания на участке отморожения развивается отёк, кожа становится синюшной; 2-я, поверхностная - на коже появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью; 3-я, некротическая - тяжёлая, образующиеся на коже пузыри содержат кровянистую жидкость, через несколько суток на их месте образуются участки омертвения, которые затем отторгаются, после чего образуются рубцы; 4-я степень, тотального некроза - очень тяжёлая, поражается не только кожа, но и мягкие ткани и даже кость, омертвевшие ткани постепенно отторгаются, заживление происходит в течение многих недель и даже месяцев.

На начальных стадиях отморожения наблюдается лишь побледнение кожи, потеря чувствительности. При глубоких отморожениях поражённый участок тела имеет характерный вид: кожа холодна на ощупь, не чувствительна, бледна, конечность производит впечатление окаменевшей. После согревания кожа в области отморожения становится синюшной, быстро развивается отёк, сильные боли в конечности; затем, в зависимости от степени отморожения - пузыри, потеря чувствительности, постепенно возникают воспалительные изменения или некроз (омертвение). Надо различать боли во время отморожения и боли после согревания. Первые могут или отсутствовать, или оставаться незамеченными. Боли после согревания, появляющиеся после того, как белый цвет кожи сменяется синюшным, наблюдается у всех без исключения больных. Если болевая чувствительность кожи



при покалывании не восстанавливается в течение суток - значит отморожение 3-й, а то и 4-й степени.

Алкогольное опьянение самый частый, способствующий отморожению, фактор. Алкоголь дает ощущение разогревания на 15-20 минут, затем происходит чрезвычайно быстрое переохлаждение организма. Если в зимнее время повстречаете лежащего на улице человека, побеспокойтесь, чтобы его забрали немедленно в помещение, иначе он может остаться без ног и рук, а то и вовсе эта ночёвка может оказаться последней в его жизни.

Не в коем случае НЕ СЛЕДУЕТ СОГРЕВАТЬСЯ В ГОРЯЧЕЙ ВАННОЙ, быстрое согревание в горячей воде приведет только к усугублению состояния. После такого активного согревания помочь восстановить кровоток в пострадавших участках тела будет невозможно.

После оказания первой медицинской помощи пострадавшему следует обратиться в больницу или доставить его туда, если он сам не в состоянии. Позднее обращение в лечебные учреждение, особенно при тяжёлом отморожении, грозит весьма опасными осложнениями.

Профилактика отморожений:

В сильный мороз старайтесь не выходить из дома без особой на то необходимости.

Перед выходом на улицу, ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно температурному режиму. Надевайте свободную одежду – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь по принципу «капусты» – между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые удерживают тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

Откажитесь от употребления алкоголя и психоактивных веществ – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения.

Перед выходом на мороз необходимо принять пищу.

Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

Используйте удобную, не тесную обувь. Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения. В сапоги или ботинки нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные – они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щеки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте питательным кремом.

Прячьтесь от ветра – вероятность отморожения на ветру значительно выше.

Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл в силу высокой теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно

«прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодowymi травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. На сильном морозе необходимо избегать контакта кожи с металлом.

Не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, при возможности одеть в сухую одежду и как можно быстрее доставить человека в теплое место. Находясь в лесу необходимо разжечь костер, раздеться и высушить мокрую одежду, в течение этого времени энергично делая физические упражнения и греясь у огня.

Если уже были случаи отморожения – не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения.

В профилактике отморожений, кроме других мер, играет знание первых симптомов, сигнализирующих о наступающем отморожении – зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями!

Если вдруг на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место – магазин, кафе, подъезд, машина – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест.

Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью сформирована, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Эти категории граждан более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

Знание этих элементарных правил борьбы с отморожениями и замерзанием, и особенно, знание необходимости предельной подвижности помогут избежать отморожений и даже спасти жизнь!



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

