



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О НАРКОТИКАХ

Наркотики – химические вещества растительного (встречаются в природе либо выделяют из растений) или синтетического происхождения (производятся искусственно), способные вызывать изменения психического состояния, употребление которых приводит к зависимости.



Важно знать, что наркотики очень быстро истощают психику и нервную систему человека. Даже первая проба наркотика может привести к зависимости и чем дольше период зависимости, тем сложнее возвращаться к нормальной жизни.

Употребление наркотиков приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. В современном обществе мало кто не знает о вреде наркотиков, но, несмотря на это, они по-прежнему привлекают людей, становясь губительными для многих.

Наркотик – это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику. При употреблении, например, ЛСД человек утрачивает способность ориентироваться в пространстве, у него возникает ощущение, что он умеет летать и, поверив в свои возможности, прыгает с последнего этажа. Все наркоманы долго не живут, вне зависимости от вида употребляемого наркотика. Они утрачивают инстинкт самосохранения, что приводит к тому, что около 60% наркоманов, в течение первых двух лет после приобщения к наркотикам, предпринимают попытку к самоубийству. Многим из них это удается.

Наркомания – это, пожалуй, наиболее сильная и опасная вредная привычка, которую уже давно признали заболеванием. Наркомания – это зависимость человека от употребления наркотических средств.

Самые серьезные последствия наркомании: значительное сокращение продолжительности жизни; повышенный риск заражения опаснейшими и нередко неизлечимыми заболеваниями (ВИЧ-инфекция, гепатит); высокая смертность среди наркоманов от несчастных случаев, самоубийств, передозировок и отравления наркотиками; быстрое старение организма; развитие психических отклонений серьезных заболеваний; сильнейшая деградация личности; криминогенное поведение.

Не надо стремиться попробовать в жизни все. Эксперименты с наркотиками всегда заканчиваются ущербом для себя и никогда не проходят бесследно. Если последствия не наступили сразу, они обязательно скажутся в течение дальнейшей жизни.

У каждого человека есть выбор: познать наркотик или познать мир. Не следует думать, что употребление наркотиков поможет справиться с депрессией и разочарованиями, с апатией и безразличием. Наоборот, улучшая настроение на миг, они вызывают новые проблемы.

Юлия Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ СЛУХА



Человек живет среди множества различных звуков и шумов. Слух имеет огромное значение для обучения, развития интеллекта и психики, особенно в детском возрасте. С помощью слуха происходит общение между людьми, ориентация в окружающей среде.

Орган слуха современного городского жителя перегружается шумами города, страдает от использования наушников (гарнитур), телефонов и плееров. Под частым значительным воздействием звуковых волн барабанная перепонка колеблется и постепенно теряет свою эластичность и слух притупляется.

Человеческому органу слуха доступны звуки, расположенные в диапазоне частот от 16 до 20 000 Гц. Верхний предел имеет тенденцию снижаться с возрастом. Большинство взрослых людей не могут слышать звук частотой выше 16 кГц.

Имеет значение и громкость звука, измеряемая в децибелах. Начинается она от нуля (к примеру, шелест листьев – это около 10 дБ), звуки свыше 70 дБ становятся неприятными для слуха, а с 75 дБ громкости звук принято считать опасным для здоровья (отбойный молоток дает 90 дБ, гром – 130 дБ). Очень сильный звук может вызвать разрыв барабанной перепонки.

Потеря слуха происходит по многим причинам, в том числе врожденным и приобретенным, а также в результате сочетания нескольких факторов. Одни из них вызывают постепенное ухудшение слуха, прогрессирующее со временем, другие – внезапную глухоту.

Первыми симптомами снижения слуха являются: нарушение разборчивости речи, частые просьбы повторить фразы, затруднения в общении и пользовании телефоном, увеличение громкости радио и телевизора, звон в ушах. Если вы отмечаете у себя такие симптомы: как можно быстрее обратитесь к оториноларингологу (ЛОР-врачу), который проведет диагностику и назначит необходимое лечение. Особенно должно насторожить снижение слуха после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей.

Чтобы защитить детей от потери слуха, вызванной инфекцией необходимо делать прививки против детских болезней, включая корь, краснуху и эпидпаротит в соответствии с Национальным календарем прививок.

Соблюдайте надлежащую гигиену ушей: ежедневное мытье ушной раковины, не проникая в слуховой проход. Следует отказаться от чистки ушей посредством косметических ватных палочек – есть риск повредить барабанную перепонку.

В случае образования серной пробки или попадания в слуховой проход инородного тела, насекомого, не пытайтесь самостоятельно удалять их, обратитесь за помощью к ЛОР-врачу.

Следует своевременно лечить очаги инфекции (в первую очередь воспалительные заболевания горла, носа, полости рта), заболевания органа слуха. При насморке освобождайте носовые ходы попеременно, осторожно прижимая каждое крыло носа к перегородке – так вы предотвратите попадание инфекции в слуховые проходы.

При купании берегите уши, не подставляйте ухо под удар волны. После плавания обязательно вытрясите воду из уха. Если уши не совсем здоровы – окунаться с головой не рекомендуется.

Закрывайте уши при сильном ветре и минусовой температуре.

Ограничьте воздействие громких звуков как на работе, так и во время отдыха. При работе в условиях высокой шумовой нагрузки не игнорируйте использование средств индивидуальной защиты, таких как беруши и шумоподавляющие внутриушные и головные наушники.

Следует ограничить время прослушивания звуковой информации в наушниках – не более 60 минут подряд и не больше 120 минут в сутки.

Не занимайтесь самолечением. Лекарственные препараты, особенно антибиотики следует принимать только по назначению врача.

Старайтесь чаще бывать на природе, слушать «живые» звуки.

Регулярно проверяйте свой слух. Следует помнить, что тугоухость может развиваться постепенно и долго оставаться незамеченной, особенно это опасно в детском возрасте, так как отражается на развитии ребенка.

Слух – это ценный дар, потеря которого приводит к снижению качества жизни. Берегите свой слух!

Гинзбург Надежда, врач-гигиенист отделения общественного здоровья

ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА

Почти 90% населения мира страдает от заболеваний полости рта в течение своей жизни, и многих из этих проблем можно избежать, если заниматься профилактикой с раннего детства.

В плане сохранения стоматологического здоровья – это, прежде всего, обучение правильному уходу за полостью рта и ориентация на своевременное обращение к стоматологу при первых симптомах стоматологического неблагополучия, а также посещение стоматолога с профилактической целью. Любое стоматологическое заболевание легче предупредить, чем лечить. Достаточно регулярно соблюдать всего три простых правила, на которых базируется весь мировой опыт: правильная гигиена полости рта, рациональное питание и использование фторидов.



Правильная гигиена полости рта

Заключается в чистке зубов минимум два раза в день, а также использовании дополнительных средств гигиены (зубных нитей, межзубных ершиков, ополаскивателей, щеток для протезов и др.). Помимо этого, стоит регулярно проводить профессиональную гигиену полости рта.

Рациональное питание

Одной из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта является правильное питание: то, что мы едим, и как часто принимаем пищу. Если вы хотите сохранить вашу улыбку красивой, кроме ежедневной гигиены полости рта, необходимо придерживаться особой стоматологической диеты. Главное требование – ограничение частоты потребления углеводов. Количество приемов пищи не должно превышать 5-6 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Необходимо минимизировать потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов, таких, как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки, алкогольные напитки.

Использование фторидов

Фторидсодержащие зубные пасты рекомендуются для постоянного ежедневного двукратного применения при чистке зубов (с возрастными ограничениями по концентрации и расходу пасты для детей).

Посещайте стоматолога не менее раза в год. При этом вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости, и лечение зубов. Лечение кариеса на ранних стадиях безболезненно и эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.

Хорошие результаты в профилактике стоматологических заболеваний дает использование при приготовлении пищи пищевой фторированной (йодированно-фторированной) соли.

Здоровая полость рта и здоровое тело идут рука об руку. Поддержание здоровья полости рта имеет решающее значение для правильного функционирования и поддержания общего состояния здоровья и качества жизни.

Здоровый рот позволяет говорить, улыбаться, обонять, вкушать, прикасаться, жевать, проглатывать и передавать множество эмоций с уверенностью и без боли, дискомфорта и болезни. Независимо от возраста здоровье полости рта жизненно важно для вашего общего здоровья и благополучия.

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



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: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: info@minzchie.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

