



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



1 МАРТА - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

Проблема наркомании является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для всего общества в целом. Это обусловлено тяжелыми медицинскими и социальными последствиями употребления психоактивных веществ, среди которых на первом месте находится деградация личности. Ряд наркотиков способен сформировать наркоманию после одного-двух случаев употребления. По самым скромным оценкам, 3-4 процента населения Земли в мире употребляют наркотики.



Учитывая важность проблемы, Генеральная Ассамблея ООН в 1987 г. провозгласила 1 марта Международным днем борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков.

Под наркоманией понимают болезненное влечение, пристрастие к систематическому употреблению наркотиков, приводящее к тяжелым нарушениям психических и физических функций. Наркомания толкает «потерявших себя» на преступления и оказывает влияние практически на все стороны нашей жизни.

Медицинские последствия употребления наркотиков: развитие психической и физической зависимости; поражение центральной нервной системы (снижение памяти, внимания, интеллектуальных способностей, нарушение мыслительной деятельности, координации движений, речи, режима сна, эмоций и др.); психические нарушения различной степени тяжести вплоть до психоза и полного распада личности (шизофрении); поражение органов и систем всего организма; отравление, передозировка, смерть.

Психологические последствия: разрушение личности, равнодушие к собственной жизни, своему будущему и близким людям, ослабление воли и доминирование наркотика как единственной ценности в жизни.

Социальные последствия: разрушение социальных связей, потеря друзей, семьи, учебы, работы, запрет на некоторые виды профессиональной деятельности,

ограничения в получении специальности, невозможность вождения транспорта, привлечение к административной, уголовной ответственности.

Жертвами наркомании могут стать практически все, но в большей степени это касается молодых людей. Пристрастие к наркотикам оборачивается трагедией для самих наркоманов, горем для их родственников и массой серьезных проблем для окружающих.

Родителям стоит насторожиться, если они заметили признаки, которые многие считают вполне нормальными для подростка, но это совсем не так. Вот они:

нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями), сопровождающаяся учащением и увеличением времени «гуляний», у него падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, родители узнают о прогулах школьных занятий, снижается успеваемость;

растут финансовые запросы, и подросток активно ищет пути их удовлетворения (из дома пропадают деньги и ценные вещи);

появляются новые подозрительные друзья и поведение старых приятелей становится подозрительным (разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении);

настроение часто меняется по непонятным причинам и не соответствует ситуации.

Признаки появления наркомании:

длинные рукава одежды, независимо от погоды и обстановки;

неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения;

отрешенный взгляд;

часто неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук;

невнятная, «растянутая» речь;

неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;

явное стремление избегать встреч с представителями властей;

раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы;

следы от уколов.

Лучшая защита от последствий потребления наркотиков – отказ от первой пробы!

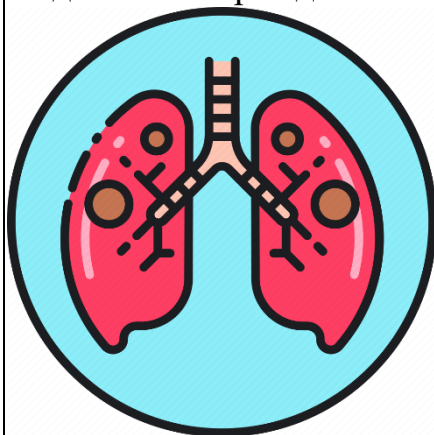
Если употребление наркотика все же было допущено, важно вовремя оценить масштаб угрозы и своевременно обратиться за помощью! Врачи-специалисты проконсультируют и определяют методы воздействия на ситуацию, смогут оказать наркологическую помощь.

За консультативной помощью и лечением **ОБРАЩАЙТЕСЬ (МОЖНО АНОНИМНО)** к врачу-наркологу по месту вашего жительства или в учреждение здравоохранения «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»: г. Минск, ул. П. Бровки, 7; сайт: www.mokc.by; запись на прием проводится по телефонам: 8(017) 331-90-64, +375(29) 101-73-73, +375(29) 774-66-59.



ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез – инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза. Иногда их называют бациллами Коха (БК) или палочками Коха в честь немецкого ученого Роберта Коха, который их открыл в 1882 году. Туберкулез может поражать различные органы и ткани человека: глаза, кости, кожу, почки, кишечник и т. д. Но чаще всего (в 90% случаев) туберкулезная инфекция поражает органы дыхания. Прежде это заболевание называли чахоткой (от слова «чахнуть»).



Любой человек может заразиться туберкулезом где угодно: дома, в гостях, на работе. Основным источником инфекции являются кашляющие больные легочной формой туберкулеза, выделяющие с мокротой возбудителя болезни. Особенно большому риску заражения туберкулезом подвергаются люди, длительное время находящиеся в контакте с больным в плохо проветриваемом помещении: в кругу семьи, больничной палате, армейской казарме или тюремной камере.

В возникновении заболевания у инфицированного туберкулезом человека играют роль два фактора: объем инфицирующей дозы, т. е. число попавших в организм микобактерий, а также состояние защитных сил организма.

Объем инфицирующей дозы или число микобактерий, попавших в организм, зависит от близости контакта с больным туберкулезом и массивности имеющегося у него бактериовыделения.

На состояние защитных сил организма оказывает влияние целый ряд факторов:

- качество питания. Существуют веские доказательства того, что голодание или недостаточность питания снижают сопротивляемость организма. «Сытый человек туберкулезом не болеет», - говорят в народе.

- потребление токсичных продуктов. Курение табака и употребление алкоголя значительно снижают защитные силы организма; такое же влияние оказывают гормоны и другие препараты, применяемые при лечении некоторых заболеваний.

- сопутствующие заболевания. Туберкулезу особенно подвержены ВИЧ-инфицированные, больные сахарным диабетом, болезнями органов дыхания, психическими заболеваниями, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки и др.

- стресс. Доказано, что стресс и депрессия отрицательно влияют на состояние иммунной системы.

Существуют специфические и неспецифические методы профилактики туберкулеза.

К неспецифическим методам относят:

- мероприятия, повышающие защитные силы организма (рациональный режим труда и отдыха, правильное полноценное питание, отказ от курения и употребления алкоголя, закаливание, занятие физкультурой и др.);

- мероприятия, оздоравливающие жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции).

Специфические методы профилактики туберкулеза включают:

• проведение противотуберкулезных прививок (вакцинацию при рождении ребенка);

Общеизвестно, что детский возраст является наиболее уязвимым для туберкулезной инфекции, поэтому в настоящее время не вызывает сомнений целесообразность вакцинации БЦЖ новорожденных в регионах с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией по туберкулезу. Считается также, что иммунизацию вакциной БЦЖ необходимо проводить во всех группах населения с повышенным риском туберкулезной инфекции. Для снижения риска развития поствакцинальных осложнений в Республике Беларусь рекомендовано более широко применять для противотуберкулезной иммунизации новорожденных детей вакцину БЦЖ-М.

Как распознать туберкулёз в ранней стадии?

Если в течение длительного времени (1 месяц и более) наблюдаются такие симптомы, как постоянный кашель с выделением мокроты, кровохарканье, одышка, боли в грудной клетке (при напряжении мышц вследствие кашля или при поражении плевры), повышенная температура тела, потеря аппетита, потеря веса без соблюдения диеты, повышенная потливость, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, слабость, бледность кожных покровов, то необходимо обратиться к врачу и провести специальные исследования для подтверждения или исключения диагноза туберкулёз.

Основными методами выявления туберкулеза являются бактериологическое и рентгенологическое обследование.

Бактериологическое обследование является самым надежным подтверждением диагноза туберкулеза. В случаях скрытого течения туберкулеза возрастает значение рентгенологических методов обследования (рентгенографии и флюорографии). Это единственные методы, которые позволяют выявить начальные туберкулезные изменения в легких.

Соблюдение основных принципов лечения туберкулеза почти всегда приводит к полному выздоровлению больного. Излечение туберкулеза наблюдается в среднем через 1 - 2 года после начала химиотерапии. У больных с ограниченными формами заболевания оно может наступить раньше. При отсутствии лечения за 5 лет погибают 50 % больных туберкулезом, у 25 % больных болезнь заканчивается самопроизвольным выздоровлением, а у оставшихся 25 % - не леченный туберкулез принимает хроническое неуклонно прогрессирующее течение.

Лечение больного туберкулезом должно быть:

- ранним. Оно должно быть начато сразу после выявления заболевания.
- непрерывным, длительным, комбинированным, комплексным.

Лечение туберкулеза должно включать рациональный гигиено-диетический режим. Больной должен вести правильный образ жизни, не нарушать лечебный режим и полноценно питаться.

Главное, следует запомнить: заразиться туберкулезом еще не значит заболеть и излечиться от туберкулеза можно лишь при неуклонном соблюдении режима и всех предписаний лечащего врача.

Благодаря проводимым мероприятиям в республике продолжается тенденция к уменьшению заболеваемости и смертности от туберкулеза.

В Минском районе за весь 2023 год выявлено 18 случаев, за 2022 год было выявлено 24 случая заболевания туберкулезом, снижение на 25%.

В связи с прошедшей пандемией коронавирусной инфекции не исключено выявление запущенных форм заболевания туберкулезом (причина - позднее обращение за медицинской помощью) и рост рецидивов туберкулеза среди лиц, ранее переболевших туберкулезом. При появлении выше указанных симптомов заболевания, не исключая туберкулез, необходимо своевременно обращаться за медицинской помощью в организацию здравоохранения по месту жительства.



ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ СЛУХА. ЗДОРОВЬЕ УХА.

Способность воспринимать звуки – один из важнейших путей взаимодействия с окружающей средой. Человек привык к тому, что слух является неотъемлемой частью его жизни, и столь же естественен, как дыхание. Слух – важнейшее из человеческих чувств. С помощью слуха мы поддерживаем тесную связь с окружающим миром, он действует непрерывно, даже во сне, и его невозможно «выключить». Он может не только различать огромный диапазон звуков, но и точно определять пространственное нахождение их источника. Тем самым позволяя нам чувствовать себя в безопасности.

Всемирной организацией здравоохранения был учрежден Международный день охраны здоровья уха и слуха в 2007 году на первой международной конференции по предупреждению и реабилитации нарушений слуха, проходившей в Китае. В качестве даты для праздника был выбран день 3 марта, причем такой выбор объясняется, весьма интересно: цифры 3.3, которыми записывается эта дата, по форме напоминают 2 человеческих уха – поэтому-то 3 марта и подходит для празднования Международного дня охраны здоровья уха и слуха.

На сегодняшний день полная или частичная потеря слуха является наиболее распространенной формой сенсорной инвалидности: по данным ВОЗ, от глухоты и ряда других нарушений слуха страдают более 275 млн. человек. При этом чаще всего к потере слуха приводят инфекционные поражения уха, некоторые заболевания, в числе которых краснуха, корь, свинка и менингит, а также ряд лекарственных препаратов и вредные факторы окружающей среды.

Однако, ВОЗ высказывает обеспокоенность, по поводу громкого прослушивания музыки, что приводит к проблемам со слухом, особенно в молодом возрасте. Современные технологии сейчас получили широкое распространение и доступны практически всем, но прослушивание музыки часто на очень высокой громкости грозит не только развитием проблем со слухом, но и полной потерей слуха.

Как не подвергать свой слух опасности?

Соблюдайте безопасные уровни громкости

Определите безопасный уровень громкости на персональном аудиоустройстве путем установления громкости на комфортном уровне в тихой обстановке, который не должен превышать 60% от максимальной громкости.

При посещении ночных клубов, дискотек, концертов, спортивных мероприятий и других шумных мест используйте ушные вкладыши для защиты слуха.

Пользуйтесь правильно подобранными вставными/накладными наушниками, по возможности, с шумоподавлением. Такие наушники позволят слышать звуки при сниженных уровнях громкости.

Устраивайте короткие перерывы в слушании

При посещении шумных мест устраивайте короткие перерывы. Таким образом уменьшится общая продолжительность воздействия шума.

Избегайте источников громких звуков

В местах с высоким уровнем шума, по возможности, держитесь подальше от таких источников звука, как громкоговорители.

Не оставляйте без внимания признаки потери слуха

Обратитесь к врачу, если вы с трудом слышите дверной или телефонный звонок, как звонит будильник, с трудом понимаете речь, особенно при телефонных разговорах, или не можете расслышать собеседника в шумных местах, например, в кафе.

Регулярно проверяйте слух

Важно своевременно проходить профилактические медицинские осмотры в целях оценки состояния здоровья и раннего выявления возможных заболеваний.



Рекомендации для всех

- Не вставляйте никаких предметов в слуховой проход.
- В шумной обстановке пользуйтесь затычками для ушей и звукозащитными наушниками.
- В случае любой проблемы с ушами сразу обращайтесь к врачу.
- Проверьте, не влияют ли на слух лекарства, которые вы принимаете.
- Регулярно проверяйте слух.
- Если вам прописали слуховой аппарат, пользуйтесь им в соответствии с указаниями.



Рекомендации для родителей и воспитателей

- Не вставляйте никакие предметы в слуховой проход ребенка, в том числе в целях чистки.
- Объясняйте детям, что в слуховой проход ничего и никогда нельзя вставлять.
- При жалобах на боль, заложенность в ухе либо выделения из уха отведите ребенка к врачу.
- Не разрешайте детям купаться в грязных водоемах.
- Не бейте и не шлепайте ребенка.
- Защищайте детские уши от громких звуков.
- Научите детей безопасно пользоваться персональными аудиоустройствами.



Рекомендации для социальных работников

- Изучите проблему потери слуха и распространяйте информацию об уходе за ушами и защите слуха.
- Знайте, куда следует обращаться за помощью при заболеваниях ушей, и помогайте людям за ней обратиться.
- Направляйте к врачу людей, жалующихся на ушную боль или выделения из уха.
- Научитесь разбираться в слуховых аппаратах и помогайте людям правильно ими пользоваться.
- Побуждайте глухих людей пользоваться языком жестов и организуйте группы поддержки.



Рекомендации для учителей

- Невнимательность ребенка в классе может быть признаком потери слуха; подумайте, не рекомендовать ли такому ребенку проверить слух.
- Рассказывайте детям о защите органов слуха и об опасности введения инородных предметов в слуховой проход, а также воздействия громких звуков, в том числе музыки.
- Уважайте детей: нанесение ударов или шлепков может привести к потере слуха.
- Детей с жалобами на боль в ушах или выделения из уха немедленно направляйте к врачу.



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

