



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ 2023: ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ

Всемирный день здоровья отмечается в мире ежегодно 7 апреля, начиная с 1950 года.

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека, на 20-23% – от наследственности, на 20-25% – от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% – от работы национальной системы здравоохранения.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска.

Из чего же складывается здоровый образ жизни? Выделяется 8 основных его компонентов:

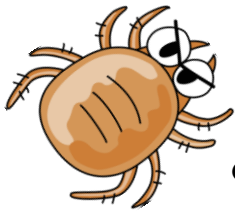
- рациональное питание;
- адекватная физическая активность;
- соблюдение режима труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек (употребление табака и наркотических веществ, злоупотребление алкоголем);
- профилактика стресса и умение сохранять душевное равновесие;
- соблюдение правил личной гигиены;
- безопасное сексуальное поведение;
- владение навыками само- и взаимопомощи.

С материалами по ведению здорового образа жизни Вы можете ознакомиться [здесь](#).

7 апреля 2023 г. во Всемирный день здоровья ВОЗ отмечает своё 75-летие.

Семидесятипятителетняя годовщина ВОЗ – повод вспомнить о прошлых успехах в области общественного здравоохранения, которые за последние семь десятилетий позволили улучшить качество жизни людей. Это также возможность придать стимул действиям по решению актуальных проблем здоровья сегодняшнего и завтрашнего дня.

НАСТУПИЛ СЕЗОН КЛЕЩЕЙ



С приходом теплой погоды, клещи активизировались во второй половине марта месяца.

Количество пострадавших от укусов клещей, а следовательно обратившихся за медицинской помощью в лечебные учреждения в

2022 году – 486 человек. Заболели Лайм боррелиозом – 91 человек, клещевым энцефалитом – 4 человека.

В этой связи напоминаем:

Посещая лесную зону и выезжая в места отдыха, будьте внимательны.

Надевайте практичную одежду с длинными рукавами, плотно прилегающими к запястью. Брюки заправляйте в носки и высокие сапоги. Не забывайте о головных уборах.

Осматривайте себя чаще и стряхивайте с себя ползущих насекомых.

Применяйте акарицидно-репелентные средства.

После возвращения из леса проводите осмотр тела и одежды.

Своевременно осматривайте домашних животных находившихся с вами на прогулке.



Что делать, если укусил клещ?

1. Клеща следует как можно быстрее удалить. Лучше это сделать в учреждении здравоохранения, но можно и самостоятельно (хлопчатобумажной нитяной петлей, пинцетом, стерильной иглой, специальными устройствами (приспособлениями) для удаления клещей промышленного изготовления. Кожу на месте присасывания необходимо обработать любым антисептическим средством.

2. После самостоятельного удаления клеща – необходимо обратиться в поликлинику к врачу-инфекционисту (терапевту, педиатру) для назначения профилактического лечения и установления медицинского наблюдения.

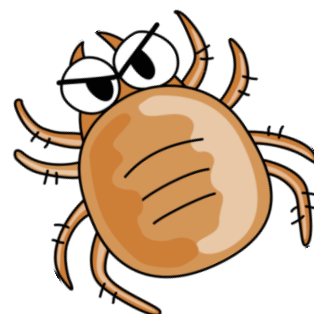
3. Принять назначенное врачом профилактическое лечение. Наблюдение последних лет свидетельствует о том, что случаи болезни Лайма регистрируются в основном у лиц, которые не принимали антибиотики с профилактической целью. Необходимо помнить, что максимальный эффект достигается при приеме препаратов в первые 72 часа после укуса клеща.

Лабораторное исследование удаленного клеща не является обязательным условием, но по желанию клеща можно исследовать на платной основе.

ГУ «Минский зональный ЦГиЭ»

Боровляны, ул. Первомайская 16а тел. (8017 516-67-69)

Стоимость исследования- 8.94 бел.рубл.



ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Спрогнозировать, что будет происходить с человеком через пять, семь, десять лет злоупотребления алкоголем, практически невозможно. Во-первых, все зависит от доз и качества алкоголя (одно дело, условно говоря, пить вино, и совсем другое – покупать некий «напиток» за три рубля и даже не закусывать). Во-вторых, каждый организм реагирует на спиртное индивидуально: кто-то может «напить» цирроз печени за два года регулярного употребления, а кто-то — не знать проблем всю жизнь.

Желудок и поджелудочная железа.

Нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта являются непременным атрибутом острой алкогольной интоксикации и постинтоксикационного состояния. Они проявляются острыми болями в области желудка и диареей.

Боли в области желудка связаны повреждениями слизистой оболочки желудка и тонкого кишечника, особенно в двенадцатиперстной и тощей кишках. Алкоголь оказывает разрушительное действие на клетки внутренней поверхности всех органов пищеварения, повреждая и разрушая их, приводит к ожогу, а в результате и омертвлению их тканей. Снижение выработки лактазы, а также нарушение всасывания воды и электролитов из тонкого кишечника приводит к диарее. Чрезмерное употребление алкоголя повышает вероятность развития гастрита и язвы желудка. Также длительное употребление алкоголя может вызвать рак желудка, рак пищевода и рак прямой кишки.

Влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему.

Попадая в организм человека, пройдя желудок и кишечник, алкоголь попадает в кровь, где и продолжается пагубное влияние алкоголя на организм человека. Алкоголь является гемолитическим ядом и способствует разрушению эритроцитов, что может привести к токсической гемолитической анемии. Этанол может вызывать остановку сердца. Неумеренное потребление алкоголя повышает ЛПНП и ведет к развитию алкогольной кардиомиопатии, аритмиям, атеросклерозу, ишемической болезни сердца. Перечисленные изменения наблюдаются в среднем при употреблении более 30 г этанола в день.

Нарушение регуляции сахара в крови – одно из последствий употребления алкоголя. В результате сахар в крови может либо заметно снизиться, либо повыситься, что приведет к необратимым последствиям: проблемам с сосудами, сахарному диабету, нарушению работы мозга и нервной системы.

Влияние алкоголя на мозг и нервную систему.

Мозг и нервная система больше всех других органов страдают от алкоголя. Этанол обладает выраженной органотропностью: в мозгу его концентрация превосходит содержание в крови. Алкоголь влияет на все биохимические и нейромедиаторные системы мозга. Этим объясняется возникновение состояния опьянения (эйфория, седативный эффект, или наоборот возбуждение), а при длительном употреблении физической зависимости от алкоголя.

Хронический алкоголизм может привести к уменьшению объёма головного мозга. При употреблении алкоголя могут наблюдаться проблемы с восприятием окружающего мира, с внимательностью и памятью, психикой и мышлением, умственным развитием. Большая доза спиртного может ввести человека в кому, нередки случаи смертельного исхода.

Влияние алкоголя на здоровье печени.

Вредное действие алкоголя на печень оказывается разными путями: прямое токсическое действие; застой желчи и реакция клеток печени на воспаление.

Даже при однократном употреблении алкоголя могут наблюдаться явления транзиторного некроза гепатоцитов. Алкоголь нарушает синтез жирных кислот в гепатоцитах, в результате происходит накопление жира в клетках печени. При длительном злоупотреблении может развиваться алкогольный стеатогепатит. Множественные очаги некрозов ведут к фиброзу и, в конечном итоге, циррозу печени.

Цирроз печени – это самое распространенное заболевание, являющееся результатом чрезмерного употребления алкоголя. Печень уменьшается в своих размерах, сморщивается, что приводит к портальной гипертензии, повышению давления в венах пищевода и застою крови в них. Разрыв варикозно расширенных вен пищевода, который в такой ситуации является закономерностью, приводит к кровотечению, которое, в свою очередь, может привести к смерти.

Воздействие алкоголя на репродуктивную систему человека.

При поступлении алкоголя в организм высокие концентрации этанола наблюдаются в секрете простаты, яичках и сперме, оказывая токсическое влияние на половые клетки. Этанол также очень легко проходит через плаценту, проникает в молоко.

У женщин в первую очередь поражаются яичники, в результате дисфункции яичников нарушается менструальный цикл. Чрезмерное употребление алкоголя может привести к бесплодию.

От алкоголя страдает и мужской организм, в частности репродуктивная система. Сначала снижается половая функция, развивается импотенция, а затем и бесплодие. Пьянство у мужчины приводит к половой слабости и атрофии яичек.

Не стоит забывать, что под воздействием алкоголя очень часто происходят половые контакты, которые в результате могут привести к венерическим заболеваниям. И хоть это не является результатом прямого воздействия алкоголя на репродуктивную систему мужчины и женщины, все же связано с половой функцией.



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

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

