



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



КУРЕНИЕ У ПОДРОСТКОВ. ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Особую тревогу вызывает курение у подростков, так как подмечено, что те, кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь, кроме этого установлено, что курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).



Никотин, являющийся нейротропным ядом, становится привычным и без него в силу установившихся рефлексов становится трудно обходиться. Многие болезненные изменения возникают не сразу, а при определённом «стаже» курения (рак легких и других органов, инфаркт миокарда, гангрена ног и др.). Школьники в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут из-за своей незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения. Для школьника срок в 10-15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент. Однако бросить курить не так легко, об этом можете спросить любого курильщика.

При курении у подростка очень сильно страдает память. Курение снижает скорость заучивания и объём памяти, замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения. Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление и снижение активирующей способности мозга при решении задач логико-информационного типа.

Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желёз эндокринной системы.

О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на

периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее. Приспосабливаясь к повышенной нагрузке, сердце растёт за счёт увеличения объёма мышечных волокон.

Известно, что с увеличением числа курящих подростков «помолодел и рак лёгких». Один из ранних признаков этой болезни – сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы – это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности.

Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у курящих подростков, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий. В этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти. Курящие подростки не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока устремляются в туалет и в облаках табачного дыма и разного рода вредных испарений удовлетворяют свою потребность в никотине. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности. В результате ученик приходит на следующий урок в нерабочем состоянии.

Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы. К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.



ИСПОЛЬЗУЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ ПРАВИЛЬНО

Острые респираторные вирусные инфекции, в том числе коронавирусная, передаются, главным образом, воздушно-капельным и контактным путями передачи.

Воздушно-капельный путь предполагает вдыхание распылённых в воздухе частиц слизи, образующихся в результате чихания или кашля инфицированным человеком.

Медицинские маски – средства защиты «барьерного» типа. Основная функция маски заключается в барьерной задержке капель влаги, которые образуются при кашле и чихании, и в которых могут находиться вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

Правильное применение маски может в определенной степени ограничить распространение инфекционных агентов и снизить риск заражения.

Маска должна использоваться в обязательном порядке заболевшим человеком, у которого имеются симптомы респираторного заболевания (кашель, чихание, насморк и др.); медицинским работником при оказании медицинской помощи

пациенту; при осуществлении ухода за больным человеком с респираторным заболеванием.

Маска также может использоваться здоровым человеком при нахождении в местах, где имеется вероятность контакта с больным человеком, имеющим респираторные симптомы (организация здравоохранения, аптека, магазин, общественный транспорт и т.д.).

Маска не нужна, когда человек находится на улице и соблюдает дистанцию с другими людьми в 1,5 метра.

Маска будет эффективным средством защиты лишь в том случае, если человек строго соблюдает правила ее использования.

При использовании одноразовой маски:

Следует тщательно вымыть руки с мылом. При отсутствии такой возможности – обработать руки спиртосодержащим средством.

Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос. Обратите внимание, что маска защищает только в том случае, если она закрывает и рот, и нос! Придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу. Важно, чтобы маска плотно прилегала к лицу без зазоров между лицом и маской как сверху, так и с боков.

Снимать маску следует удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски. Поместить снятую маску в пакет, герметично закрыть, выбросить в контейнер для отходов (мусорное ведро).

Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

При необходимости надеть новую маску.

При применении маски многоразового использования снятую маску помещают в пакет, герметично закрывают и хранят до стирки. В домашних условиях маску необходимо стирать, используя мыло (моющее средство), отдельно от других вещей. После стирки маску можно обработать паром с помощью утюга с функцией подачи пара или парогенератора. Затем прогладить горячим утюгом (без пара) для удаления влаги. Маска должна быть полностью сухой!

Существуют также общие правила использования масок: использовать маску не более двух часов; немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования; не касаться руками закрепленной маски; тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске; после ухода за больным маску нужно снять и сразу выбросить, не надевайте ее повторно; не кладите использованную маску в карман или в сумочку.

Важно помнить, что медицинская маска не может обеспечить полной защиты от заболевания. Ее использование эффективно только в сочетании с другими методами профилактики: минимизация контактов, соблюдение гигиены рук, использование антисептиков, дезинфекция предметов, проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещений.

ЕВРОМЕЛАНОМА–2020



По данным ВОЗ каждый год в мире регистрируется более 200 тысяч случаев заболеваний меланомой. Всемирный день борьбы с меланомой отмечается по решению ВОЗ. Основная его цель – привлечь внимание к профилактике и ранней диагностике онкологических заболеваний кожи и добиться снижения уровня смертности от меланомы, поскольку на ранней стадии развития меланома излечивается. В странах Европы эта инициатива реализуется в мае в рамках кампании «Евромеланома» («Euromelanoma»). Она стартовала в Бельгии в 1999 г. и сегодня насчитывает 30 стран-участниц.

По данным Белорусского канцер-регистра в целом в Республике Беларусь на учете по поводу меланомы состоит более 6,5 тыс. человек. Наиболее значимыми известными факторами риска развития меланомы кожи считается избыточное ультрафиолетовое облучение в сочетании с генетической предрасположенностью: светлой, восприимчивой к солнечным ожогам, кожей и большим числом меланоцитарных невусов, синдромом атипических невусов и семейных атипических невусов (FAMM-синдром), герминальными мутациями в генах регуляции клеточного цикла CDKN2A и CDK4 и других генах. Опухоль может развиваться в любой области тела, но наиболее типичной ее локализацией у женщин являются нижние конечности, а у мужчин – туловище (примерно 50% всех меланом).

К группе повышенного риска развития меланомы относятся лица: с первым и вторым фототипом кожи; перенесшие солнечные ожоги и длительно пребывавшие на солнце, особенно в возрасте до 20 лет; имеющие среди близких родственников больных меланомой (другим раком кожи) и /или имеющие более 100 родинок на теле или более 50 в возрасте до 20 лет. Примерно в 20–30% случаев меланома развивается на месте врожденных или приобретенных пигментных (меланоцитарных) невусов.

Уменьшить риск развития меланомы позволяет ряд несложных для соблюдения правил:

1. Регулярный осмотр кожных покровов.
2. Обязательная защита кожи от воздействия ультрафиолетового излучения при большом числе пигментных или атипических меланоцитарных невусов.
3. Ограничение времени нахождения на открытом воздухе в солнечную погоду с 10 до 15 часов в летнее время.
4. Адекватное использование фотозащитных средств (головные уборы, солнцезащитные очки, одежда, солнцезащитные кремы).
5. Ограничение использование соляриев.

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.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья

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

