



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ГИГИЕНА РУК



Правильное мытье рук - один из лучших способов предотвратить распространение вирусов, таких как новый коронавирус (COVID-19) и других респираторных вирусов. Однако частое чрезмерное мытье рук с мылом, использование дезинфицирующих средств при наличии хронических кожных заболеваний может приводить к усилению сухости кожи, зуду, появлению трещин, расчесов и, как следствие, к инфекции.

Рекомендации по уходу за сухой кожей рук:

Помните, что если у вас есть кожное заболевание, то лучше мыть руки, чем использовать дезинфицирующие средства. Мыло пересушивает кожу значительно меньше, чем антисептические средства. Причем лучше использовать жидкие формы мыла, так как в них больше смягчающих компонентов.

Если кожа очень сухая, для мытья рук используйте специальные очищающие средства, разработанные специально для сухой кожи с нейтральным pH, которые не пересушивают кожу, не имеют мыла и сульфатов в составе, но в тоже время достаточно эффективно очищают кожу. Носите с собой тюбик такого моющего средства, чтобы иметь возможность помыть руки в общественных местах.

После мытья рук протрите их легонько бумажными полотенцами, но не нужно сильно растирать кожу, так как это ее травмирует. Обязательно ПОСЛЕ КАЖДОГО МЫТЬЯ РУК или использования антисептика нанесите увлажняющие средства (эммолиенты), которыми вы обычно пользуетесь на слегка влажную кожу. Для этого носите с собой карманный тюбик средства. При необходимости в частом мытье рук используйте более насыщенные липидами формы эммолиента – бальзамы, мази.

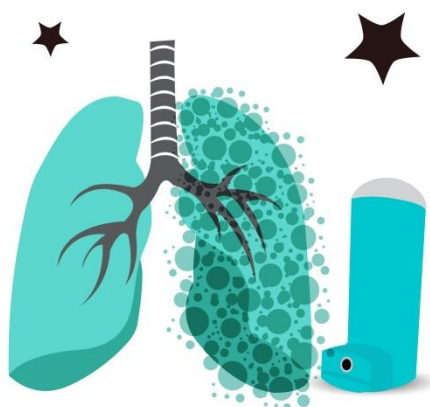
Не забывайте обрабатывать дезинфицирующими средствами тюбики эммолиента, флаконы с мылом которые вы носите с собой, чтобы они стали источниками инфекции.

Если эммолиентов не достаточно и кожа все-таки воспалилась и потрескалась можно использовать специальные заживляющие средства - противовоспалительные эммолиенты, применяемые при атопическом дерматите для локального нанесения на проблемные участки кожи 2-3 раза в день. На воспаленные

участки кожи без мокнутия подойдут средства в форме мази, крема, на участки с мокнутием - в форме лосьона, раствора, эмульсии, спрея. На раздраженную кожу с участками сильного воспаления не следует наносить эмоллиенты, особенно содержащие мочевину, антисептики, они могут вызвать усиление воспаления.

Для предотвращения распространения инфекций можно воспользоваться также нитриловыми или латексными перчатками, однако дезинфицировать их следует очень внимательно, и, нанося дезинфицирующее средство, следить, чтобы оно полностью покрывало поверхность перчаток поэтому лучше часто их менять. У многих людей с кожными заболеваниями они могут вызвать усиление раздражения кожи, поэтому, под одноразовые перчатки можно одевать тонкие хлопчатобумажные перчатки.

При признаках наложения бактериальной инфекции – появление глубоких трещин, мокнутия, быстрому ухудшению симптомов заболевания срочно обратиться к врачу.



МЕЖДУНАРОДНЫЙ «АСТМА-ДЕНЬ»

1 мая Всемирный день борьбы с астмой или Международный астма-день – ежегодное мероприятие, которое проводится в мае под эгидой Глобальной инициативы по астме при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Астма является одним из основных неинфекционных заболеваний (НИЗ), которым страдают как дети, так и взрослые.

ВОЗ стремится улучшить диагностику, лечение и мониторинг астмы, уменьшить глобальное бремя НИЗ и добиться прогресса на пути к всеобщему охвату услугами здравоохранения.

Астма является хроническим заболеванием, которым страдают как дети, так и взрослые. Воздушные каналы в легких сужаются из-за воспаления и сжимания мышц вокруг малых дыхательных путей. Это вызывает симптомы астмы – кашель, хрип, одышку и чувство сдавленности в груди. Эти симптомы носят эпизодический характер и часто усугубляются в ночное время или во время физической нагрузки. Симптомы астмы могут усугубляться и под воздействием других распространенных «провоцирующих факторов». Такими провоцирующими факторами у разных людей могут служить вирусные инфекции (простуда), пыль, дым, пары, изменения погоды, пыльца трав и деревьев, шерсть животных и перья птиц, сильнопахнущее мыло и духи.

Повышенный риск развития астмы связывают с большим числом различных факторов, хотя установить единственную непосредственную причину заболевания бывает трудно.

Вероятность астмы возрастает при наличии астматиков в семье, особенно среди близких родственников – родителей или братьев/сестер.

Астма чаще развивается у людей, страдающих другими аллергическими заболеваниями, в частности экземой и ринитом (сенной лихорадкой).

Нарушения на раннем этапе жизни влияют на развитие легких и могут повышать риск астмы. К ним относятся низкая масса тела при рождении, недоношенность, воздействие табачного дыма и других источников загрязнения воздуха, а также вирусные респираторные инфекции.

Повышенному риску развития астмы подвергаются дети и взрослые с избыточной массой тела или ожирением.

Несмотря на то, что астму нельзя излечить, надлежащее ведение пациентов с помощью ингаляционных препаратов позволяет людям с астмой держать болезнь под контролем и вести нормальную, активную жизнь.

Существует два основных типа ингаляторов:

бронходилататоры (например, сальбутамол), которые расширяют дыхательные пути и облегчают симптомы; и

стероиды (такие как беклометазон), которые уменьшают воспаление в дыхательных путях. Это облегчает симптомы астмы и снижает риск тяжелых приступов астмы и смерти.

Людям, страдающим астмой, может потребоваться использовать ингалятор ежедневно. Их лечение будет зависеть от частоты симптомов и имеющихся типов ингаляторов.

Координация дыхания при использовании ингалятора может являться сложной задачей, особенно для детей и в чрезвычайных ситуациях. Применение специального устройства облегчает использование аэрозольного ингалятора и помогает лекарству более эффективно достигать легких.

Астма включена в Глобальный план действий ВОЗ по профилактике НИЗ и борьбе с ними, а также в принятую Организацией Объединенных Наций Повестку дня в области устойчивого развития на период до 2030 г.

Снижение воздействия табачного дыма имеет важное значение как для первичной профилактики астмы, так и для лечения этой болезни.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

Каждый год 31 мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ее партнеры по всему миру отмечают Всемирный день без табака. Ежегодная кампания служит поводом для широкого информирования о вредных (смертельных) последствиях употребления табака и пассивного курения и способствует сокращению употребления табака в любой форме.

Как табак угрожает здоровью легких людей по всему миру?

Рак легких. Табакокурение является ведущей причиной развития рака легких, на его долю приходится более двух третей случаев смерти от этой болезни в мире. Воздействие вторичного табачного дыма в домашней обстановке и на работе также повышает риск рака легких. Отказ от курения может снизить риск заболевания: через 10 лет после прекращения курения он сокращается примерно наполовину по сравнению с риском для курильщика.

Хронические респираторные заболевания. Курение табака является ведущей причиной хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) – заболевания, при котором накопление гнойной слизи в легких вызывает болезненный кашель и мучительное затруднение дыхания. Риск развития ХОБЛ особенно высок среди лиц, начинающих курить в молодом возрасте, поскольку табачный дым значительно замедляет развитие легких. Табак также усугубляет астму, которая ограничивает активность и способствует утрате трудоспособности. Скорейшее прекращение курения – наиболее эффективный способ замедлить развитие ХОБЛ и облегчить симптомы астмы.

Последствия на различных этапах жизни. У младенцев, подвергшихся внутриутробному воздействию токсинов табачного дыма в результате курения матери или ее контакта с вторичным табачным дымом, нередко наблюдается замедление роста и функционального развития легких. Детям младшего возраста, подвергающимся воздействию вторичного табачного дыма, угрожает возникновение и обострение астмы, пневмонии и бронхита, а также частые инфекции нижних дыхательных путей.

Туберкулез. Туберкулез (ТБ) поражает легкие и ослабляет легочную функцию, которая еще больше страдает от курения. Активная форма ТБ, осложненная пагубным воздействием табакокурения, значительно повышает риск инвалидности и смерти от дыхательной недостаточности.

Табачный дым представляет собой крайне опасную форму загрязнения воздуха: в нем содержится более 7 000 химических веществ, 69 из которых входят в число известных канцерогенов. Каким бы незаметным и лишеным запаха ни был табачный дым, он может задерживаться в воздухе в течение пяти часов, подвергая присутствующих риску развития рака легких, хронических респираторных заболеваний и снижения легочной функции. Здоровье легких не обеспечивается отсутствием заболеваний, табачный дым имеет серьезные последствия для здоровья легких курильщиков и некурящих людей во всем мире.

Для достижения одной из Целей устойчивого развития (ЦУР), предусматривающей сокращение преждевременной смертности от НИЗ на одну треть к 2030 г., борьба с табаком должна стать приоритетом для правительств и населения во всем мире. Страны должны реагировать на табачную эпидемию разработкой, внедрением и контролем за соблюдением наиболее эффективных мер политики по борьбе против табака, призванных сокращать спрос на табак.

Родители и представители общественности должны принимать меры по укреплению собственного здоровья и здоровья своих детей, защищая их от вреда, причиняемого табаком.



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

