



# Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,  
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



## 1 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ «АСТМА-ДЕНЬ»



**Бронхиальная астма** – это хроническое рецидивирующее воспалительное заболевание органов дыхания, патогенетической сущностью которого является гиперреактивность бронхов, связанная с иммунопатологическими механизмами, а главный клинический симптом – приступ удушья вследствие воспалительного отека слизистой оболочки бронхов, бронхоспазма и гиперсекреции слизи.

### **Причины Бронхиальной астмы:**

**Наследственность.** Большое значение имеют генетические аспекты в вопросе причин развития бронхиальной астмы.

**Профессиональные факторы.** Влияние биологической и минеральной пыли, в том числе древесной, мучной, хлопковой и т.д. Тяжесть профессиональной астмы в основном определяется продолжительностью заболевания и выраженностью симптомов, не зависит от возраста, пола, вредного профессионального фактора, курения.

**Экологические факторы** – выхлопные газы, дым, повышенная влажность, вредные испарения и др.

**Питание.** Лица, употребляющие продукты растительного происхождения, соки, богатые витаминами, клетчаткой, антиоксидантами, имеют незначительную тенденцию к более благоприятному течению бронхиальной астмы. Соответственно употребление продуктов животного происхождения, богатых жирами, белками и рафинированными легкоусвояемыми углеводами, связано с тяжёлым течением заболевания и частыми обострениями.

**Алкоголь.** Лица, злоупотребляющие алкоголем, имеют повышенные шансы развития астмы.

**Моющие средства.** Различные моющие средства, в том числе чистящие аэрозоли содержат вещества, провоцирующие астму у взрослых; с применением этих средств связывают около 18 % новых случаев.

**Микроорганизмы.** Долгое время существовало представление о существовании астмы инфекционно-аллергической природы, согласно этой теории в патогенезе бронхиальной астмы участвуют вирусы, грибки, бактерии.

### **Острый и хронический стресс.**

Устранение факторов риска позволяет значительно улучшить течение заболевания. У пациентов с аллергической астмой в первую очередь имеет значение устранение аллергена. Имеются данные, что в городских районах у детей с атопической бронхиальной астмой индивидуальные комплексные мероприятия по удалению аллергенов в домах привели к снижению болезненности бронхиальной астмой.

**Чтобы не допустить развитие болезни необходимо обратить внимание на следующие меры профилактики бронхиальной астмы:**

частая уборка помещений, минимальное количество ковров, мягких игрушек, книг в жилом помещении, особенно в спальнях;

соблюдение правил личной гигиены, использование гипоаллергенных предметов быта;

правильное и здоровое питание с минимальным количеством пищевых добавок, тщательное мытье продуктов;

как можно меньше пользоваться аэроаллергенами: дезодоранты, освежители воздуха, парфюмерия, особенно в виде спреев, и т.п.;

уменьшить, а при возможности бросить курение, в том числе исключить пассивное курение;

устранение профессиональных вредностей;

прием любых лекарственных средств только после консультации врача;

ведение здорового образа жизни, укрепление иммунитета, закаливание;

санаторно-курортное профилактическое лечение в местах с морским климатом либо на высокогорье.

## **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК**

Решение о ежегодном проведении такого дня принято Генеральной Ассамблеей ООН совместно с Детским фондом ЮНИСЕФ и Всемирной организацией здравоохранения в 2008 году. Ввиду того, что в последние годы в мире регистрируются вспышки новых форм гриппа и других заболеваний, важность личной гигиены, в частности мытья рук, выходит на первый план в ряду основных профилактических мер.



Очень важно взрослым быть примером для своих детей и обучить их правилам гигиены рук. Именно на руках скапливаются в огромном количестве болезнетворные микроорганизмы. На невымытых руках исследователи находят возбудителей таких заболеваний, как дизентерия, брюшной тиф, холера. Кроме того, самыми грязными предметами считаются: мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта и другие предметы, к которым чаще всего прикасаются руками. Через загрязненные руки болезнетворные бактерии попадают в пищевые

продукты, воду, овощи, фрукты, ягоды, также на разные предметы домашнего обихода, вещи, детские игрушки.

### **Обязательно мойте руки:**

Перед: приготовлением или приемом пищи, в т.ч. для детей использованием контактных линз для глаз; обработкой ран; перед приемом лекарств.

После: контакта с загрязненными предметами (мусорное ведро, половая тряпка, пыль и т.д.); похода в туалет и смены подгузника у ребенка; работы с сырыми пищевыми продуктами, особенно после мяса; контакта с животными, их игрушками, принадлежностями; контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма (выделения из носа, слюна); контакта с грязной поверхностью, предметом (земля, канализация и т.д.); обработки ран; использования лекарственных средств или медицинских инструментов.

**Помните, гигиена рук – залог вашего здоровья!**

## **МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ**



Большинство стран мира 15 мая празднуют Международный день семьи. В наше время семья – это важнейшая среда для сохранения и передачи из поколения в поколение культурных ценностей, национальных традиций, она нравственно и материально поддерживает человека на протяжении всей жизни. Важнейшей функцией семьи является обеспечение условий для рождения и воспитания здорового ребенка.

В 2018 году в Минской области заключен 8 881 брак. Из числа вступивших в брак 6 025 мужчин и 5 764 женщины зарегистрировали брак впервые.

В 2018 году между гражданами Республики Беларусь заключено 8 353 брака, или 94,1% от общего числа зарегистрированных брачных союзов. Среди браков, оформленных с иностранными гражданами, женихи и невесты Республики Беларусь в основном вступали в брачный союз с гражданами из стран СНГ – 404 брака, или 79,1%, из них с гражданами России – 238 браков. В 2018 году в области заключен 8 881 брак. Из числа вступивших в брак 6 025 мужчин и 5 764 женщины зарегистрировали брак впервые.

В 2018 году между гражданами Республики Беларусь заключено 8 353 брака, или 94,1% от общего числа зарегистрированных брачных союзов. Среди браков, оформленных с иностранными гражданами, женихи и невесты Республики Беларусь в основном вступали в брачный союз с гражданами из стран СНГ – 404 брака, или 79,1%, из них с гражданами России – 238 браков.

Отмечается тенденция постепенного увеличения среднего возраста при вступлении в первый брак. Средний возраст женщин, впервые вступивших в брак, составил 25,7 лет, мужчин – 28,1 года.

Большинство детей рождено женщинами, состоящими в зарегистрированном браке. В 2010 году – это 78,6% от общего числа родившихся детей, а в прошлом

году – 86,5%. Доля детей, рожденных вторыми, в общем числе родившихся увеличилась с 36,7% в 2010 году до 40,1% в 2018 году, третьими и последующими – с 11,7% до 22,7%. 11.05.2019.

## **МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПАМЯТИ ЛЮДЕЙ, УМЕРШИХ ОТ СПИДА**

Этот день – символ поддержки тех, кто живет с ВИЧ/СПИДом и памяти о тех, кого уже нет с нами. Девиз этого дня в 2019 году – «Активизация борьбы за здоровье и права». Тема этого дня подчеркивает важность понимания многих аспектов ВИЧ-инфекции, касающихся жизни, как отдельного человека, так и общества в целом.

Во всем мире сейчас живут с ВИЧ 36,9 миллионов человек. На сегодняшний день в Минской области проживает почти 3,5 тысячи человек с ВИЧ-позитивным статусом. В настоящее время более 85% новых случаев инфицирования приходится на людей старше 30 лет. В эпидемию вовлекается социально-благополучное население: в социальной структуре впервые выявляемых ВИЧ-позитивных лиц порядка 60% составляют лица рабочих специальностей и служащие. В основном инфицирование происходит половым путем – более 75% случаев.

Сегодня мы знаем, что благодаря появившимся возможностям антиретровирусной терапии, с ВИЧ-инфекцией можно сохранить качество жизни при условии соблюдения рекомендаций врачей и правил безопасного поведения. Своевременное выявление вируса дает возможность бороться за качество жизни каждого отдельно взятого человека.

Каждый человек может внести свой вклад в дело борьбы с эпидемией, уберечь себя и своих близких, пройдя своевременное тестирование и формируя ответственное отношение к собственному здоровью, передавая его подрастающему поколению.



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»  
Выпускается за собственные средства  
Распространяется бесплатно среди населения Минского района  
Выходит каждый первый 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: [minzgie@tut.by](mailto:minzgie@tut.by)  
Наш сайт: [minzchie.by](http://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

