



# Будь здоров!

ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (распространяется бесплатно) № 6(2017)

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И О РЕЗУЛЬТАТАХ  
ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА

Выпускается за собственные средства, выходит в последний понедельник месяца

## МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ



По данным последних социологических исследований 27,4% мужчин и 13,7% женщин в Беларуси периодически напиваются, то есть употребляют не меньше 60 г чистого спирта за день. Это примерно 5–6 рюмок водки.

Наутро после вечера с алкоголем 11,9% мужчин чувствуют необходимость опохмелиться – это признак развития алкоголизма.

За последний месяц хоть раз пили алкоголь 52,8% белорусов. Вопреки стереотипу, большой

разницы в потреблении алкоголя между городскими и сельскими жителями нет. Ситуация не утешительная.

В народе существует множество заблуждений и мифов, связанных с полезностью алкоголя. Развеем некоторые из них.

**Миф №1 – понемножку можно.** Это наглая ложь. Если вы страдаете от непереносимости алкоголя, то проблемы со здоровьем могут начаться даже от глотка слабоалкогольного напитка. Доказано, что, даже выпивая глоточек, но систематично, существует точно такой же риск развития алкоголизма, как если бы вы выпивали часто и много.

**Миф №2 – только женский алкоголизм не лечится.** Если у человека есть желание и воля, то алкоголизм можно вылечить независимо от пола. И подвержены этому недугу как мужчины, так и женщины. В том, что человек подвержен проблемам с алкоголем, большую роль играет здоровье, генетика и системные патологии.

**Миф №3 – алкоголь повышает иммунитет.** Исследователи из Медицинской школы при Массачусетском Университете пришли к выводам, что алкогольные напитки постепенно подрывают защитные силы организма. Присутствие алкоголя в крови угнетает способность клеток вырабатывать интерферон (защиту от вирусов) и провоцирует рак.

**Миф №4 – алкоголь согревает.** Этот эффект весьма преувеличен. Из-за действия горячительных напитков сосуды расширяются, после чего идет усиленная теплоотдача, поэтому человек и чувствует, что ему тепло. В действительности, температура тела начинает падать. Поэтому, обычно, протрезвев, люди начинают мерзнуть, а чаще всего люди обмораживают части тела в состоянии опьянения.

**Миф №5 – алкоголь снимает стресс.** У очень многих народов один из популярнейших способов снять стресс – обратиться к алкоголю. Тем не менее, доказано, что спиртные напитки лишь усугубляют симптомы депрессии и прочих психо-эмоциональных расстройств на почве стресса. Поэтому стоит поработать над причиной трудностей, а не заливать "горе" алкоголем.

**Миф №6 – качественный алкоголь безвреден.** Продукт распада этилового спирта - уксусный альдегид, поэтому все спиртные напитки оказывают на организм токсическое действие. Дешевый алкоголь не подвергается должному очищению, в нем содержится много сивушных масел, во много раз усиливающих токсическое действие алкоголя. Особенно много сивушных масел содержится в продуктах домашнего производства. Объясняется это тем, что спирт очень сложно очистить в домашних условиях.

**Миф №7 – пиво не алкоголь.** Широко распространенное заблуждение - считать пиво неалкогольным напитком, не наносящим никакого вреда здоровью. Небольшое содержание спирта не делает пиво безвредным. Чрезмерное употребление пива вызывает привыкание, как и любой алкогольный напиток. От воздействия пива страдают печень и сердце, претерпевая перерождение, эти органы начинают плохо функционировать. Соответственно, считать пиво безвредным напитком ошибочно.

## БЕШЕНСТВО



Это острое инфекционное заболевание, которое, при несвоевременном проведении специализированного лечения, заканчивается смертельно.

Заражение людей бешенством происходит от домашних и диких животных при укусе и нанесении царапин.

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно от бешенства в мире погибает более 55 тысяч человек. Бешенство регистрируется более чем в 150 странах мира. Актуальным является данный вопрос и для нашей страны. За 2016 год в стране зарегистрировано 541 случай лабораторно подтвержденного бешенства животных.

В Минском районе также ежегодно регистрируются случаи бешенства животных (за истекший период 2017 года – 2 случая бешенства лисы). Ситуация осложняется наличием безнадзорных животных. Чаще всего, вирус бешенства передается от диких животных домашним, а от них – человеку. Основным средством профилактики данной инфекции у людей является недопущение контакта с животными. Если все же негативный контакт произошел, то следует немедленно обратиться в ближайшую лечебную организацию, где будет оказан весь комплекс лечебно-профилактических мероприятий. Каждый человек должен знать, что единственное средство спасти пострадавшего от неминуемой смерти - это своевременное проведение комплекса антирабических прививок (в настоящее время

это 6 прививок). Применяемая в нашей стране антирабическая вакцина является высокоэффективной, и соответствует всем требованиям ВОЗ.

За животным, нанесшим укус, проводится наблюдение в течение 10 дней ветеринарными работниками. Если за этот период животное не погибло, не убежало, то вакцинация ограничивается 3 прививками. Абсолютно недопустимым является отказ от назначенного лечения или его самовольное прерывание. Это является риском для жизни пострадавшего.

**Кроме индивидуальных средств профилактики, существуют общие правила профилактики бешенства:**

1. Ни при каких обстоятельствах не прикасаться к погибшим, раненым, безнадзорным животным, не подбирать бродячих животных на улице;

1. Все собаки и кошки, вне зависимости от породы и принадлежности, должны ежегодно прививаться против бешенства;

2. Домашнюю собаку на улице необходимо держать на коротком поводке, обязательно в наморднике, не допускать общения с бродячими животными;

3. При получении любых повреждений, нанесенных животными, пострадавшему необходимо обратиться в медицинское учреждение по месту жительства.

**Помните! Бешенство - абсолютно смертельное заболевание.**

**Вылечить его нельзя, но предупредить можно.**

## *Минский район готовится к кампании иммунизации против гриппа 2017*



В текущем году населению предлагаются на выбор следующие виды вакцин против гриппа:

«ВАКСИГРИПП», инактивированная сплит-вакцина в шприцах-дозах 0,5мл №1. (производитель «Санофи Пастер», Франция). Компания «Санофи Пастер» является признанным мировым лидером в области разработки и производства вакцин. Лучшие

показатели безопасности среди 12 европейских вакцин. «Ваксигрипп» рекомендована к применению даже у грудных детей с 6 месяцев и у беременных женщин.

«ГРИППОЛ ПЛЮС», субъединичная вакцина последнего поколения в виде суспензии для внутримышечного и подкожного введения 0,5мл (1 доза) в шприцах одноразового применения в контурной ячейковой упаковке (производитель Фармацевтическая компания Петровакс ООО, Российская Федерация). Вакцина «Гриппол плюс» рекомендована к применению взрослым и детям с 1 года. Производство вакцины «Гриппол Плюс» отвечает современным требованиям GoodManufacturingPractice (GMP).

«ИНФЛЮВАК», субъединичная вакцина в шприцах-дозах 0,5мл №1. (производитель «AbbotBiologics», Нидерланды). Вакцина содержит только

поверхностные антигены вируса гриппа, отвечающие за формирование иммунитета. Включает штамповый состав вирусов гриппа на эпидемический сезон.

Стоимость гриппозной вакцины варьирует в зависимости от страны производителя. Необходимая информация о составе вакцин, стране производителе, стоимости размещена на сайте УЗ «Минская ЦРБ».

По вопросам заключения договора с УЗ «Минская ЦРБ» на проведение вакцинации можно обращаться по телефону 505-20-93 (заведующий отделом внебюджетной деятельности), 505-27-86 (отдел внебюджетной деятельности), 505-27-99 (юридический отдел).

## Сохрани собственное здоровье и чистоту пляжа!

В Минском районе имеются специально организованные зоны отдыха граждан, утверждённые Решением Минского исполнительного комитета №3331 от 13.06.2016года:

- Водохранилище «Вяча»
- Водохранилище «Птичь»
- Дубровское водохранилище

Качество воды водных объектов контролируется ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии», в случае не соответствия проб воды гигиеническим нормативам, будет установлена табличка **«КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО»**.

Купание в неустановленных и необорудованных местах **ЗАПРЕЩЕНО!**



Собираясь на пляж, обязательно нужно взять собой головной убор, питьевую воду, колотенце.



Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы.



Нельзя пить воду из водоема, мыть в ней фрукты/овощи, посуду.



На пляжах не рекомендуется отдыхать и купаться с домашними животными.



Нельзя бросать и оставлять после себя мусор, его нужно выбрасывать в специально отведенные для этого контейнеры.



Лучше избегать употребления алкогольных напитков, тем более строго не рекомендуется купаться в состоянии алкогольного опьянения.

## Приятного отдыха!

Издание ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Наш адрес: 223053, Республика Беларусь, Минская обл., Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а тел: 505 28 36; факс: 505 29 17;

e-mail: [minzchie@tut.by](mailto:minzchie@tut.by)

сайт [minzchie.by](http://minzchie.by)

Ответственные за выпуск:

Ю.В. Митрайкина, заведующий ООЗ

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста ООЗ

