



# Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



## ОПАСНОСТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ В ЖАРУ

Жаркая погода заставляет искать спасение от палящих лучей солнца возле водоемов и в тенистых местах. К сожалению, такой отдых зачастую не обходится без употребления спиртных напитков.

Представители ОСВОД и Минздрава предупреждают: подобное времяпровождение может закончиться травмами и даже гибелью. В жаркую погоду расширяются сосуды, учащается сердцебиение. Начинается активное потоотделение, призванное охладить тело. Поэтому в жару так хочется пить. Но все ли напитки подходят для утоления жажды?

Наркологи поясняют: утолять жажду алкогольными напитками во время жары опасно. Алкоголь для расщепления в организме даже в нормальных температурных условиях требует большого количества воды (именно поэтому после употребления большого количества спиртных напитков чувствуется сухость во рту и болит голова).

Употребление алкоголя в жару недопустимо ни в каких количествах.

В жару даже слабоалкогольные напитки запускают определенные биохимические процессы, ведущие к обезвоживанию, которое в свою очередь приводит к сгущению крови, повышает риск тромбообразования, способствует нарушению артериального давления и сердечного ритма. Грозные последствия этого – инфаркт или инсульт вплоть до летального исхода.

В жару, например, нужно пить минеральную воду без газа. Алкоголь же создает дополнительную нагрузку на сосуды и сердце, которые и без того вынуждены активно работать для охлаждения тела.

Существует такое понятие, как культурное потребление. Вместе с тем безопасно употреблять спиртные напитки могут только соматически здоровые люди, у которых нет близких родственников с синдромом зависимости от алкоголя или других психотропных веществ.

Безопасные дозы, по определению ВОЗ, 3 дозы в сутки для мужчин и 2 дозы для женщин. Одна доза – количество спиртного напитка, в котором содержится 10 мл чистого этанола. Это примерно 25 мл крепкого напитка, 150 мл сухого вина, 75

мл вина типа портвейн, 250-300 мл пива. При этом должно быть два дня в неделю, свободных от алкоголя. И еще один нюанс: принцип суммирования в данном случае не работает, например, неделю не пил, а потом употребил все за раз.

Вода не терпит безответственности. По данным ОСВОД, в нынешнем году на воде погибли 136 человек, из них в алкогольном состоянии были 48.

Основной причиной чрезвычайных ситуаций является пренебрежение мерами безопасности. Усугубляющим фактором выступает употребление спиртных напитков. Статистика чрезвычайных происшествий такова, что 65% погибших на воде были в состоянии алкогольного опьянения.

Представители ОСВОД отмечают, что в состоянии алкогольного опьянения человек перестает адекватно оценивать ситуацию и свои силы, ему хочется бравировать и «море по колено». Например, попадая на течение, он начинает плыть против него и быстро теряет силы.

Отдыхайте в местах, где есть спасатели, дежурит медицинский работник и оборудованы площадки для отдыха, обследуется дно водоемов, а также воздержитесь от употребления алкогольных напитков. В таком случае отдых не закончится травмами и несчастными случаями, а оставит лишь приятные впечатления.



## **28 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТОМ**

Всемирный день борьбы с гепатитом отмечается 28 июля каждого года для повышения осведомленности о вирусном гепатите – воспалительном заболевании печени, вызывающем целый ряд последствий для здоровья, в том числе рак печени.

Существует пять основных типов вируса гепатита – А, В, С, D и E. Гепатиты В и С в совокупности являются наиболее частой причиной смерти, ежегодно унося жизни 1,4 млн человек.

Мероприятия этого года проводятся под лозунгом «Свободное от гепатита будущее» и в основном посвящены профилактике гепатита В (ВГВ) у матерей и новорожденных. Инфицирование новорожденных ВГВ можно предупреждать при помощи безопасной и эффективной вакцины.

Гепатит А – заболевание печени, вызываемое вирусом гепатита А (ВГА). Вирус распространяется главным образом при потреблении неинфицированным (и невакцинированным) лицом продуктов питания или воды, загрязненных фекалиями зараженного человека. Это заболевание тесно ассоциируется с зараженной водой или продуктами питания, плохой санитарией, несоблюдением правил личной гигиены. В отличие от гепатитов В и С, гепатит А не вызывает хронических заболеваний печени и редко приводит к летальному исходу, но может вызывать тяжелые симптомы и острую печеночную недостаточность, которая часто является смертельной. Во всем мире гепатит А возникает как в виде единичных случаев, так и в виде эпидемий.

Гепатит В – это вирусная инфекция, которая поражает печень и может вызывать как острое, так и хроническое заболевание. Передача вируса чаще всего происходит перинатальным путем от матери ребенку, а также при контакте с кровью или другими биологическими жидкостями. Заражение может происходить при половых контактах. Основным методом профилактики гепатита В, является вакцинация.

Гепатит С – это заболевание печени, вызываемое вирусом гепатита С (ВГС): вирус может приводить к развитию как острого, так и хронического гепатита с разной степенью тяжести – от легкой болезни, длящейся несколько недель, до серьезной пожизненной болезни. ВГС является основной причиной рака печени. Вирус гепатита С передается через кровь. Чаще всего передача происходит при: совместном использовании инъекционного инструментария для употребления инъекционных наркотиков; повторном использовании или недостаточной стерилизации

в учреждениях здравоохранения медицинского оборудования, в частности шприцев и игл; переливании непроверенной крови и продуктов крови. ВГС может передаваться также половым путем и от инфицированной матери ребенку; однако эти способы передачи встречаются реже. Гепатит С не передается через грудное молоко, пищевые продукты, воду или при бытовых контактах, например, объятиях, поцелуях или потреблении продуктов и напитков совместно с инфицированным лицом.

В настоящее время эффективной вакцины от гепатита С не существует, но научная работа в этой области продолжается.

Гепатит D – болезнь печени, протекающая как в острой, так и хронической форме, вызываемая вирусом гепатита D (HDV). Заражение вирусом гепатита D происходит только в присутствии вируса гепатита В. Коинфекция HDV-HBV считается наиболее тяжелой формой хронического вирусного гепатита ввиду более быстрого смертельного исхода от болезней печени и рака печени. HDV передается так же, как HBV: через кожу или половым путем при контакте с инфицированными кровью или продуктами крови. Вертикальная передача от матери ребенку происходит редко. Единственным способом предотвращения инфекции HDV является вакцинация против гепатита В.

Гепатит Е – заболевание печени, вызванное вирусом гепатита Е (ВГЕ). ВГЕ выводится в окружающую среду через фекалии зараженных людей и попадает в организм человека энтерально. Передача вируса осуществляется главным образом через зараженную питьевую воду. Обычно инфекция проходит в течение 2-6 недель. В редких случаях развивается серьезное заболевание, известное как острая печеночная недостаточность, при которой возможен летальный исход.



## О ПРОФИЛАКТИКЕ КИШЕЧНОЙ ИНФЕКЦИИ

Кишечные инфекции широко распространены как у взрослых, так и у детей. Особенно актуален разговор об этих инфекциях летом, в период отпусков и каникул.

В народе кишечные инфекции часто называют отравлением, хотя их причиной являются микробы и вирусы. Чаще всего это заболевание возникает при контактах с больными или носителями кишечных инфекций (при несоблюдении правил личной гигиены, через посуду, грязные руки, игрушки, предметы обихода).

Также причиной заболевания может стать инфицированная вода (например, вода из открытых источников), пища (недоброкачественная, с истекшим сроком годности, либо хранившаяся без холодильника, плохо вымытые ягоды, овощи и фрукты, недостаточно термически обработанная – яйцо, курица, другие виды мяса).

Возбудителями острых кишечных инфекций является большая группа бактерий, вирусов и простейших, длительное время сохраняющихся на руках, игрушках, посуде, предметах обихода, а также в почве и воде, инфицированных фекалиями больных.

Несколько советов по профилактике кишечных инфекций:

соблюдайте правила личной гигиены и следите за их соблюдением вашим ребенком. Тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед приёмом пищи, после прихода с улицы, после игр;

не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

пищу готовьте на один прием и употребляйте ее сразу;

все скоропортящиеся продукты храните только в холодильнике;

сырое мясо, яйца храните в холодильнике отдельно от готовых блюд;

перед приготовлением пищи, после работы с сырым мясом, яйцами мойте руки с мылом;

тщательно мойте свежие овощи и фрукты, после чего обдавайте их кипятком;

готовую пищу тщательно оберегайте от любого загрязнения;

не пользуйтесь одним и тем же инвентарем (нож, разделочная доска и т.д.) при разделке сырых и готовых продуктов;

после разделки сырого мяса, рыбы тщательно промойте ножи, доски, посуду, обдайте их кипятком;

при закупке продуктов не складывайте в одну сумку сырые яйца, мясо, рыбу с продуктами, которые не подвергаются термической обработке;

следите за чистотой поверхности столов, на которых готовите пищу;

обращайте внимание на сроки годности продуктов, не используйте их после истечения срока годности;

на пикниках на природе также строго соблюдайте гигиену приготовления блюд, а овощи и фрукты берите с собой вымытыми и просушенными, используйте пластиковые пищевые контейнеры, одноразовую посуду, салфетками.



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](mailto:info@minzchie.by)

Наш сайт: [minzchie.by](http://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

