



# Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



## КАК НЕ СЪЕСТЬ КИШЕЧНЫЙ ВИРУС



Лето – сезон кишечных инфекций. Испорченные фрукты и овощи, игнорирование правил личной гигиены и несоблюдение правил хранения продуктов являются основными факторами риска.

Можно выделить три главные группы возбудителей кишечных инфекций – это бактерии, вирусы и простейшие. В настоящее время наибольшую обеспокоенность вызывают вирусные инфекции. Возбудителями вирусных инфекций выступают ротавирусы, норовирусы, аденовирусы, саповирусы, астровирусы и энтеровирусы. На территории нашей страны доминируют первые три группы. Основными путями их передачи являются контактно-бытовой, воздушно-капельный, водный и пищевой.

Как обезопасить себя и свести к минимуму вероятность заражения?

Правила профилактики кишечных инфекций очень просты:

1. для питья использовать только воду гарантированного качества (бутилированную или кипяченую);
2. не купаться в неотведенных для этого местах;
3. не покупать продукты в местах несанкционированной торговли;
4. мыть руки перед едой, после посещения туалета и после улицы;
5. не употреблять продукты после истечения их срока годности, а также соблюдать правила хранения продуктов в домашних условиях, а именно:
  - не храните готовые блюда и молочные продукты при комнатной температуре;
  - в холодильнике сырые и готовые продукты храните на разных полках;
  - перед приготовлением блюд их яиц, не забывайте их промывать под проточной водой.

Отправляясь на дальние расстояния, не берите с собой скоропортящиеся продукты. Перед тем как перекусить нужно обязательно помыть руки или использовать влажные салфетки.

Соблюдение этих элементарных правил поможет снизить риск возникновения кишечных инфекций.

## ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА

Риски и вред, ассоциируемые с употреблением алкоголя, систематически анализировались на протяжении многих лет, и они хорошо известны. Недавно Всемирная организация здравоохранения опубликовала в журнале "Ланцет: общественное здравоохранение" следующее заявление: безопасного для здоровья уровня употребления алкоголя не существует.



Вред причиняет не напиток, а именно содержащийся в нем алкоголь.

Алкоголь – это токсичное, психоактивное, вызывающее зависимость вещество, которое еще несколько десятилетий назад было классифицировано Международным агентством по изучению рака как канцерогенное вещество 1-ой группы; в эту группу входят наиболее опасные факторы риска, такие как асбест, радиация и табак. Алкоголь является причиной, по меньшей мере семи видов рака, в том числе наиболее распространенных, таких как колоректальный рак и рак молочной железы. Этанол (т. е. алкоголь) вызывает рак посредством биологических процессов, связанных с распадом вещества в организме человека, из чего следует, что риск развития рака существует при употреблении любых алкогольных напитков, независимо от их цены и качества.

При увеличении количества потребляемого алкоголя риск развития рака существенно возрастает. Вместе с тем новейшие данные говорят о том, что половина всех соотносимых с употреблением алкоголя случаев рака в Европейском регионе ВОЗ вызваны употреблением алкоголя в "небольших" и "умеренных" количествах, т. е. меньше 1,5 л вина, или меньше 3,5 л пива, или меньше 450 мл крепких алкогольных напитков в неделю. С употреблением алкоголя в таких количествах связаны большинство соотносимых с употреблением алкоголя случаев рака молочной железы у женщин, наибольшее бремя которых отмечается в странах Европейского союза (ЕС).

Нельзя говорить о некоем так называемом безопасном уровне употребления алкоголя. Не имеет значения, сколько алкоголя вы употребляете: риск для здоровья возникает с первой же каплей любого алкогольного напитка. Можно с уверенностью утверждать лишь одно: чем больше вы пьете, тем больше вред, или, иными словами, чем меньше вы пьете, тем меньше вред.

Европейский регион ВОЗ занимает первое место в мире по уровню потребления алкоголя и по доле населения, употребляющего алкоголь. Риск развития рака из-за употребления алкоголя угрожает более чем 200 миллионам жителей Региона.

Для представителей неблагополучных и уязвимых групп населения характерны более высокие показатели смертности и госпитализации, связанные с алкоголем; это связано с тем, что в любом обществе менее обеспеченным потребителям алкоголя и их семьям угрожает больший риск при употреблении равного количества алкоголя и схожем характере употребления.

Поэтому, когда мы говорим о возможном так называемом безопасном употреблении алкоголя или о его полезных свойствах, мы не замечаем всей картины связанного с алкоголем вреда в нашем Регионе и во всем мире. Несмотря на то, что связь между алкоголем и раком убедительно доказана, широкая общественность в большинстве стран до сих пор не знает об этом. Необходимо, по аналогии с табачными изделиями, размещать на этикетках алкогольных напитков информацию о рисках для здоровья, в том числе об угрозе развития рака.

## **ГЕПАТИТ С. ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА**



Гепатит С представляет собой инфекционное заболевание печени, развивающееся в результате инфицирования вирусом гепатита С (ВГС), который распространяется главным образом через контакт с кровью инфицированного человека. Гепатит С может быть острым, либо хроническим.

Острый гепатит это воспалительный процесс в печени, который возникает в течение первых 6 месяцев после инфицирования вирусом гепатита С. Для большинства людей, острый гепатит С приводит к хронической инфекции.

Хронический гепатит С является долгосрочной болезнью, которая возникает, когда вирус гепатита С остается в теле человека. Хроническая форма может продолжаться всю жизнь и привести к серьезным проблемам печени, включая цирроз (рубцевание печени) или рак печени.

Примерно у 75% -85% людей, которые инфицированы вирусом гепатита С, развивается хроническая инфекция

Хронический вирусный гепатит С (ХВГС) является серьезным заболеванием, которое может привести в долгосрочной перспективе, к проблемам со здоровьем, в том числе циррозу печени, печеночной недостаточности, раку печени, или смерти. ХВГС сегодня является одной из основных причиной цирроза и гепатоцеллюлярной карциномы (ГЦК) – рака печени.

Как гепатит передается?

Гепатит С развивается после попадания крови инфицированного человека в организм здорового человека. Сегодня большинство людей инфицированы вирусом гепатита С путем использования общих игл и других предметов для введения наркотиков. До 1992 года, когда начался проводиться скрининг крови, гепатит С также широко распространялся через переливание крови и пересадки органов. Люди могут также быть инфицированы вирусом гепатита С при медицинском вмешательстве, необработанными должным образом инструментами, при рождении от матери, инфицированной гепатитом С. Менее вероятности получить вирус гепатита С через средства личной гигиены, на которых могут оставаться частицы крови, как, например, бритвы и зубные щетки. Также имеется вероятность заразиться после полового контакта с человеком, инфицированным вирусом гепатита С.

Передача гепатита С (и других инфекционных болезней) возможна во время нанесения татуировки или пирсинга, если при этом не соблюдаются все правила и нормы гигиены. Часто это происходит в местах лишения свободы или в неспециализированных заведениях.

Риск передачи инфекции половым путем считается низким. Риск выше для тех, кто имеет нескольких партнеров, болеет сопутствующими болезнями, передающимися половым путем или инфицирован ВИЧ.

Гепатит С не распространился через столовые приборы, объятия, поцелуи, рукопожатия, воздушно-капельным путем, через пищу или воду. Вирус гепатита С от укусов комаров и домашних животных не передается.

Кто должен пройти тестирование на гепатит С?

Поговорите со своим врачом о тестировании на гепатит С, если:

- вы употребляли наркотики в прошлом;
- у вас были хирургические вмешательства;
- вам делали переливания крови или трансплантацию органов до 1989 года;
- вы получали гемодиализ;
- имеются отклонения в печеночных пробах;
- вы медработник и имели контакт с кровью пациентов;
- вы инфицированы ВИЧ;
- если вы беременны, вам необходимо пройти тестирование на гепатит С.

Диагностика гепатита С включает в себя несколько различных анализов крови. Врач может назначить один или несколько таких анализов. Как правило, в первую очередь делается скрининг-тест, который показывает наличие антител к вирусу гепатита С (антитела к гепатиту С, это белки, содержащиеся в крови, вырабатываемые организмом в ответ на вирус). Наличие положительного теста на определение антител означает, что организм имел контакт с вирусом. Если тест на антитела позитивный, то врач, скорее всего, назначит тест на наличие самого вируса.

Есть ли вакцины, которые могут предотвратить гепатит С?

Пока существуют вакцины лишь от гепатита А и гепатита В. Хотя научные исследования в этой области ведутся.

При обнаружении маркеров гепатита Вам необходимо обратиться к врачу-инфекционисту в поликлинику по месту жительства.



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](mailto:info@minzchie.by)

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

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга

