



Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТОМ

С 2008 года во всем мире ежегодно отмечается Всемирный день борьбы с гепатитом. Дата 28 июля выбрана в честь памяти выдающегося врача и ученого Баруха Самуэля Бламберга, который в 1964 году открыл вирус гепатита В, а в 1976 году стал лауреатом Нобелевской премии по физиологии и медицине за открытие вируса гепатита В и исследование в области лечения гепатита В.

Лозунг Всемирного Дня борьбы с гепатитами в 2019 году: «Знать. Предотвращать. Тестировать. Лечить. Элиминировать гепатит».

Вирусы гепатита считаются одним из основных факторов риска для здоровья человечества. По данным ВОЗ, гепатит поразил около 2 миллиардов человек в мире, то есть каждого третьего жителя планеты. В некоторых странах вирусным гепатитом А переболела большая часть населения, а десятая часть жителей являются носителями вирусов гепатита В и С.

Ежегодно в Республике Беларусь регистрируется около 5,5 тысяч новых случаев парентеральных вирусных гепатитов. Лидирующее место среди них занимает гепатит С – до 76% всех случаев. Доля гепатита В составляет лишь 24% благодаря проводимой с 1996 года вакцинации детей и отдельных контингентов среди взрослых. В структуре заболеваемости по полу преобладают мужчины – 59% случаев, удельный вес женщин составляет 41%. Каждый второй случай парентерального вирусного гепатита приходится на возрастную группу от 30 до 49 лет.

Гепатитом называют воспаление ткани печени. Существует пять основных вирусов гепатита, определяемых как типы А, В, С, D и E.

В зависимости от типа гепатита люди могут заразиться либо от инфицированных жидкостей организма (парентеральные вирусные гепатиты: ВГВ, ВГС, ВГД и др. – группа «кровяных инфекций»), либо от зараженных пищевых продуктов и воды (энтеральные вирусные гепатиты: ВГА и ВГЕ – группа кишечных инфекций).

Чтобы защитить себя от заражения вирусом гепатита следует:

- ✓ Избегать случайных половых контактов.
- ✓ Использовать презерватив при случайных половых контактах.
- ✓ Категорически отказаться от употребления наркотических веществ.
- ✓ Осторожно относиться ко всем манипуляциям, во время которых нарушается целостность кожных и слизистых покровов (татуировки, пирсинг, маникюр и др.). Проводить вышеупомянутые процедуры следует только в специализированных салонах и парикмахерских.
- ✓ Не забывать всегда и везде соблюдать правила личной гигиены. Использовать только индивидуальные предметы личной гигиены: бритвенные и маникюрные принадлежности, полотенца, ножницы, расчески, мочалки, зубные щётки.
- ✓ Гепатит В можно предотвратить путем вакцинации. Применяемая вакцина высокоэффективна и хорошо переносится. Не менее 98% привитых вырабатывают иммунитет длительностью 15 лет и более.



ПИВО – ОПАСНЫЙ НАПИТОК В ЖАРУ

Пиво традиционно считается напитком, утоляющим жажду в жаркую погоду. К нему прибегает и молодежь, и люди, имеющие проблемы со здоровьем.

Между тем, употребление пива и других слабоалкогольных продуктов в жару опасно даже для людей с крепким здоровьем. Коварный напиток не спасает от жары, а наоборот приводит к обезвоживанию организма.

Пиво – слабоалкогольный продукт, но все же содержит алкоголь, а значит, он оказывает мочегонное, обезвоживающее действие. Говоря, простым языком, организм теряет больше влаги, чем получает. Алкоголь – это токсин, а на жаре он быстрее всасывается. Потение, духота, обезвоживание могут привести к сгущению крови, тепловому удару и потере сознания.

Помимо пагубного влияния на внутренние органы, пиво влияет и на гормональный фон. В хмельном напитке содержатся фитоэстрогены – растительный аналог женского полового гормона. Попадая в мужской организм, они действуют аналогично женским гормонам: жир откладывается в бедра и бока, растут грудь и живот, уменьшается количество волос на теле и лице. Тем, кто увлекается пивом 10-15 лет, импотенции избежать вряд ли удастся.

Что парадоксально, на женщин хмельной напиток действует по противоположному принципу: они теряют женственность и начинают походить на мужчин. У представительниц прекрасного пола развивается повышенное оволосение, голос становится грубым, вырастают «пивные усы».

По медицинским меркам, безопасной дозы алкоголя для человека не существует.

Калорийность темного пива на 100 грамм 49 ккал. В 100 граммах напитка 0,35 граммов белка, 0 граммов жира, 5,8 граммов углеводов. Калорийность нефilterованного пива на 100 граммов составляет 37-40 килокалорий. При злоупотреблениях нефilterованным пивом возникают гормональные сбои, вымываются из организма полезные вещества, нарушается работа нервной системы, развиваются болезни сердца и сосудов. Калорийность безалкогольного пива на 100 грамм 25 килокалорий. Кстати, безалкогольное пиво на самом деле содержит алкоголь от 0,3- 1,5 процентов.

Диетологи советуют отказаться от пива в связи с сильной жарой. Утолять жажду лучше питьевой водой, разбавленными соками, морсами, зеленым чаем, но употреблять их следует небольшими порциями и чуть теплыми, а не прямо из холодильника.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ КОРИ

Казалось бы, такое неприятное тяжелое заболевание, которым довольно часто болело в детстве нынешнее старшее поколение людей, должно уйти в прошлое. Но нет. Сегодня все чаще можно услышать информацию о вспышках кори то в одной, то в другой стране Европейского региона. Сложная



эпидемиологическая обстановка сложилась в Италии, Румынии и Германии, а также соседней Украине и России. Резкий рост заболеваемости происходит в Соединенных Штатах Америки, а также в Израиле, Таиланде и Тунисе.

В Беларуси на сегодняшний день обстановка по кори относительно спокойная благодаря строгому соблюдению Национального календаря профилактических прививок. Однако имеют место факты завоза данной инфекции. Не обошло стороной это заболевание и жителей Минского района. Так, за 2018 год в районе зарегистрировано 5 случаев кори – 2 ребенка и 3 взрослых из трех очагов в разных населенных пунктах. При этом, 3 случая завозные (прибывшие после отдыха на Украине) и двое контактных лиц из одного очага. Дети против кори были не привиты в связи с отказом родителей от прививок. Один взрослый (не привитый) в первом очаге заболел, находясь в контакте с заболевшим ребенком.

Но уже в нынешнем году среди жителей Пристоличья зарегистрировано 2 завозных случая кори у взрослых – заболели во время отдыха в Украине и в Египте. Все очаги кори локализованы, и дальнейшее распространение инфекции удалось предотвратить благодаря своевременному проведению противоэпидемических и профилактических мероприятий.

Актуальность кори придают два фактора. Это эпидемическое неблагополучие по кори в странах Европейского региона и активный выезд граждан за границу на отдых. Корь является крайне заразной тяжелой болезнью вирусного происхождения. До введения противокоревой вакцины в 1963 году и широкого распространения вакцинации, эпидемии кори происходили каждые 2–3 года, в мире ежегодно насчитывалось 2,6 миллиона случаев смерти от этой инфекции. Вирус кори распространяется при кашле и чихании, тесных личных контактах или

непосредственном контакте с инфицированными выделениями из носоглотки. Вирус остается активным и способным вызывать заболевание в воздухе или на инфицированных поверхностях в течение 2 часов. Он может быть передан инфицированным человеком на протяжении периода времени, начинающегося за 4 дня до появления у него сыпи и заканчивающегося через 4 дня после ее появления.

Первым признаком кори обычно является значительное повышение температуры, которое наступает примерно через 10 – 12 дней после воздействия вируса, и продолжается от 4 до 7 дней. На начальной стадии могут появляться насморк, кашель, покраснение глаз и слезотечение, а также мелкие белые пятна на внутренней поверхности щек. Через несколько дней появляется сыпь, обычно на лице и верхней части шеи. Примерно через 3 дня сыпь распространяется по телу и, в конечном итоге, появляется на руках и ногах. Она держится 5-6 дней и затем исчезает. В среднем, сыпь выступает через 14 дней (от 7 до 18 дней) после воздействия вируса.

Большинство смертельных случаев кори происходит из-за осложнений, связанных с этой болезнью. Чаще всего осложнения развиваются у детей в возрасте до пяти лет или у взрослых людей старше 30 лет. Самые серьезные осложнения включают слепоту, энцефалит (инфекцию, приводящую к отеку головного мозга), тяжелые инфекции дыхательных путей, такие как пневмония.

Заразиться корью может любой человек, не имеющий иммунитета – тот, кто не был вакцинирован или тот, кто не выработал иммунитет после вакцинации. Наибольшему риску заболевания корью и развития осложнений, включая смертельный исход, подвергаются невакцинированные дети раннего возраста. Также высок риск и для беременных женщин, которые не прошли вакцинацию от кори.

Наш Национальный календарь профилактических прививок предполагает прививки от кори в 1 год и в 6 лет. Защиту обеспечивают именно две прививки. Если сведений о прививках нет или известно только об одной прививке от кори, и вы не болели корью ранее, стоит сделать прививку даже взрослому не позже чем за месяц до поездки в другую страну, где сейчас неблагоприятная эпидемиологическая ситуация.

В случае возвращения из поездки за границу и появления симптомов инфекционного заболевания (повышение температуры тела, сыпь, боли в горле, кашель, конъюнктивит), следует немедленно обращаться к врачу и акцентировать его внимание на данных обстоятельствах.



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
Наш сайт: 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

