№ 7 (47) август 2020

Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ БЫЛО ЗДОРОВЫМ

Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить старение сердца и предотвратить развитие серьезных заболеваний. Выполняя все перечисленные рекомендации, вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и сохранить ее здоровье на долгие годы.

Следует **знать и контролировать свое артериальное давление.** При значениях давления более 140/90 мм рт. ст. необходимо обратиться к врачу. Если назначены гипотензивные (снижающие давление) лекарственные препараты, следует принимать их обязательно, причем регулярно и постоянно. Отменять лекарственные средства самостоятельно, даже если цифры на тонометре не превышают 120/80 мм рт. ст., нельзя категорически.

Придерживайтесь здорового рациона питания. Рацион питания должен включать большое количество фруктов и овощей (не менее 5 порций (400 граммов в день) за исключением картофеля), блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли (не более 5 граммов в сутки), сахара и животного жира. Много так называемой скрытой соли в колбасах, сосисках, копченостях, маринадах, соленьях, кетчупах, соусах, а также в хлебе и некоторых минеральных водах. Не злоупотребляйте алкоголем. По возможности стоит отказаться от энергетиков, а дневную порцию кофе уменьшить до 1-2 чашек. Питьевой режим – 1,5-2 литра в сутки питьевой негазированной воды.

Если у вас есть лишний вес, стоит попытаться привести его в норму. При снижении избыточного веса на 1 кг значения артериального давления снижаются примерно на 1 мм рт. ст. Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела (вес (кг) /рост ($м^2$) = индекс массы тела). Если индекс массы тела меньше 25 – это желаемая масса тела; если больше 28 у женщин и 30 у мужчин можно говорить об ожирении. При чем, более опасно так называемое центральное ожирение, когда жир откладывается на животе. О наличии центрального ожирения можно судить по окружности талии. Риск сердечно-сосудистых заболеваний повышается у мужчин с окружностью талии больше 94 см и, особенно, при окружности больше 102 см, у женщин – соответственно больше 80 см и 88 см.

Физическая активность должна быть достаточной и регулярной. Для хорошего функционирования сердечно-сосудистой системы лучше всего подходят монотонные аэробные нагрузки, например, бег, плавание, езда на велосипеде – ежедневно не менее 30 минут. Каждый день должен включать как минимум 10 000 шагов.

Если вы курите, лучше распрощаться с этой пагубной привычкой. Табак очень вреден для здоровья в любом виде: сигареты, сигары, жевательный табак и др. После одной выкуренной сигареты происходит мощная сосудистая реакция: сосуды сужаются, давление повышается. А если человек выкуривает пачку в день? Эта реакция длится постоянно. Из-за курения сосуды теряют способность адекватно реагировать на любые изменения в организме. Пассивное курение также опасно.

Учитесь справляться со стрессом. Во время эмоционального напряжения сердце работает гораздо активнее и перекачивает кровь в 5 раз быстрее. Такие внезапные сильные нагрузки на сердечную мышцу могут привести к различным сердечно-сосудистым заболеваниям, включая инсульт и инфаркт.

Контролируйте уровень холестерина в крови. Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Уровень холестерина должен быть не более 5,0 ммоль/л.

Регулярно проверяйте уровень сахара в крови. Высокий уровень глюкозы в крови (сахарный диабет) способствует повреждению сосудов и соответственно приводит к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы. Уровень глюкозы в крови не должен превышать 6,1 ммоль/л – из вены, 5,5 ммоль/л – из пальца.

Поддерживайте гигиену зубов и полости рта. Бактерии, населяющие ротовую полость, увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Соблюдайте режим труда и отдыха. Сон должен быть не менее 7-8 часов в темном, хорошо проветренном помещении.

Заведующий отделением общественного здоровья Ю.В.Митряйкина

17 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТОВ

Всемирный день безопасности пациентов был учрежден семьдесят второй сессией Всемирной ассамблеи здравоохранения в мае 2019 г., которая приняла резолюцию «Глобальные действия по обеспечению безопасности пациентов» и постановила, что этот день будет отмечаться ежегодно 17 сентября.

Общие цели Всемирного дня безопасности пациентов заключаются в том, чтобы расширить понимание проблемы обеспечения безопасности пациентов во всем мире, повысить уровень участия общественности в обеспечении безопасности медицинской помощи и способствовать активизации действий, направленных на повышение безопасности пациентов и снижение вреда для пациентов во всем мире. В основе проведения Всемирного дня безопасности пациентов лежит основополагающий принцип медицины – прежде всего, не навреди.

Безопасность пациентов – это медицинская дисциплина, возникшая в ответ на растущую сложность процессов оказания услуг здравоохранения, которой

сопутствует рост масштабов вреда, причиняемого пациентам в медицинских учреждениях. Задача этой дисциплины – предотвращение и снижение уровня риска, числа ошибок и масштабов вреда, причиняемого пациентам в процессе оказания медицинской помощи. Краеугольным камнем этой дисциплины является непрерывное совершенствование практики, основанное на извлечении уроков из ошибок и нежелательных явлений.

Безопасность пациентов – условие предоставления качественных основных услуг здравоохранения. Не вызывает никаких сомнений то, что качественные услуги здравоохранения во всем мире должны быть эффективными, безопасными и ориентированными на потребности людей. Кроме того, качественное здравоохранение предполагает обеспечение своевременного, равноправного, комплексного и результативного обслуживания.

Безопасность пациентов в контексте оказания безопасных и высококачественных медицинских услуг является необходимым условием укрепления систем здравоохранения и успешной работы по обеспечению фактического всеобщего охвата услугами здравоохранения в рамках достижения Цели в области устойчивого развития 3 (Обеспечение здорового образа жизни и содействие охране здоровья и благополучия для всех в любом возрасте).

Задача 3.8 ЦУР предполагает обеспечение всеобщего охвата услугами здравоохранения и «в том числе защиту от финансовых рисков, доступ к качественным основным медико-санитарным услугам и доступ к безопасным, эффективным, качественным и недорогим основным лекарственным средствам и вакцинам для всех». Работая над выполнением этой задачи, ВОЗ придерживается концепции эффективного охвата, в рамках которой всеобщий охват услугами здравоохранения рассматривается как средство достижения более высокого уровня здоровья населения и принимаются меры для оказания пациентам качественных и безопасных услуг.

Подготовлено по материалам сайта www.who.int

БЕШЕНСТВО – СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Бешенство – острое вирусное инфекционное заболевание, которое поражает животных и человека. Заболевание является смертельным как для животных, так и для человека. Животное становится заразным за 3-10 суток до начала проявления заболевания и весь период болезни.

Скрытый (инкубационный) период бешенства у животных может длиться от 14 дней до года (чаще 6-12 недель). Наиболее характерные признаки заболевания бешенством животных – слюноотделение, водобоязнь, агрессивность, паралич, но иногда они могут отсутствовать.

У животных бешенство протекает в трех формах: буйной, тихой, атипичной. Больное буйной формой животное становится агрессивным, прячется по углам, часто меняет место обитания, убегает из дома, грызет несъедобные предметы, голос

сипнет или совсем пропадает, животное становится раздражительным, отказывается от пищи и воды, не слушается хозяина. Наиболее опасны тихая и атипичная формы заболевания. Основные признаки болезни могут быть выражены слабо, что приводит к позднему распознаванию болезни.

Заражение человека и животных происходит при непосредственном контакте с больным животным в результате укуса, оцарапывания, ослюнения поврежденных и внешне не поврежденных кожных покровов (микротравм) или слизистых оболочек глаз, полости рта, носа, а также при соприкосновении с каким-либо предметом или одеждой, загрязненными слюной бешеного животного. Наиболее опасны укусы, царапины, нанесенные когтями животных, или ослюнения головы, лица, шеи и пальцев рук.

Защитите себя от бешенства:

строго соблюдайте правила содержания собак, кошек и других животных, ежегодно делайте им прививки против бешенства;

избегайте любых контактов с дикими и безнадзорными животными, научите этому своих детей;

проявляйте настороженность в случае необычного поведения или без причины агрессивного поведения животного;

не следует избавляться от животного, покусавшего или оцарапавшего человека, по возможности за животным должно быть установлено 10-дневное наблюдение. Если животное осталось здоровым назначенный курс профилактических прививок отменяется.

В случае получения травм, нанесенных животным, или ослюнении животным раны, кожи или слизистых, необходимо в максимально короткие сроки самостоятельно провести первичную обработку раны (места ослюнения) – обильно промыть раневую поверхность (кожу) водой с мылом, края раны обработать 70% спиртом или 5% спиртовым раствором йода, наложить повязку и немедленно обратиться в медицинское учреждение, где вам назначат профилактические прививки. В настоящее время полный курс профилактической иммунизации против бешенства составляет 6 прививок.

При возникновении вопросов о состоянии здоровья животных, их вакцинации против бешенства следует обращаться в Минскую районную ветеринарную станцию.

Уважаемые граждане, будьте бдительны и помните, спасти жизнь человека можно только своевременным проведением специфической (антирабической) иммунизации (прививки и при необходимости введение иммуноглобулина).

Врач-эпидемиолог отдела эпидемиологии В.В.Гулякевич

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
Наш сайт: 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