



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ОСТОРОЖНО – БЕШЕНСТВО



Вирус бешенства размножается в организме теплокровных млекопитающих, рукокрылых и птиц.

Различают три основных резервуара вируса бешенства:

городские очаги (чаще всего это домашние собаки, кошки, хомячки);

очаги природного типа (дикие животные, такие как лисы, волки, еноты, белки и т.д.);

очаги природного типа, связанные с рукокрылыми животными (летучие мыши).

У животных период инкубации вируса бешенства может длиться от 2 недель до 12 месяцев. В среднем его продолжительность составляет 6-12 недель. Больное животное выделяет вирус бешенства со слюной в течение всего периода болезни, которая чаще всего длится около 7–10 дней и заканчивается летальным исходом.

Максимальную опасность представляют животные, когда у них ярко выражены клинические проявления заболевания. Изменяется поведение, они становятся агрессивными. Домашние животные стараются убежать из дома, кусают без причины своих хозяев. А дикие животные, больные бешенством, наоборот, становятся менее осторожными и боязливыми, приходят в деревни, в частный сектор городской черты, контактируют с домашними животными и людьми.

В ветеринарной практике принято устанавливать 10-дневное наблюдение за домашними животными после их укуса или ослюнения человека. Если за время наблюдения за животным в течение 10 дней осталось живым, можно считать, что оно не является опасным для человека.

Как происходит заражение человека

Вирус, вызывающий бешенство, в основном выделяется со слюной больного животного, поэтому главными являются 2 механизма передачи инфекции:

укус и загрязнение слюной кожи и слизистых, поврежденных животным. Высок риск заражения при попадании слюны на слизистые оболочки без повреждения их целостности;

можно заразиться вирусом, употребляя в пищу мясо или внутренние органы заболевших животных, прошедшие недостаточную термическую обработку.

Клинические признаки бешенства

Инкубационный период (с того момента, когда возбудитель попал в организм, и до момента появления первых симптомов бешенства) – длительный, в среднем составляет от 1 до 3 месяцев. Инкубационный период укорачивается при повреждениях лица, головы и пальцев рук (от 7 дней до месяца).

Инкубационный период у детей короче, чем у взрослых. После проявления первых признаков болезни бешенство очень быстро прогрессирует и в 100% случаев завершается летальным исходом.

Профилактика бешенства

Соблюдая определенные правила, возможно уберечь себя и близких людей от бешенства:

нужно строго соблюдать правила содержания домашних животных и своевременно в обязательном порядке проводить вакцинацию своих питомцев с целью профилактики бешенства;

если вдруг вы заметили в поведении домашнего животного непривычные изменения либо вашего питомца покусало другое животное, а тем более если питомец погиб без явной причины – незамедлительно обратитесь к ветеринару, чтобы тот организовал наблюдение за животным или установил причину его гибели;

чаще других имеют контакт и, как следствие, повреждения от животных именно дети. В связи с этим важно научить детей правильно обращаться с домашними животными, не контактировать с незнакомыми животными, особенно с безнадзорными и дикими;

нужно рассказать ребенку, что даже при небольшом повреждении, которое нанесло животное, надо сразу рассказать взрослым для своевременного обращения за медицинской помощью;

лучше не подбирайте безнадзорных животных на улице и в лесу. А если было принято решение приютить, то найдите возможность в короткий срок показать питомца ветеринару и сделать ему прививку против бешенства;

если дикое животное явилось из леса на частное подворье, необходимо предпринять меры осторожности: исключить контакт его с домашними животными, так как здоровое дикое животное, как правило, избегает встречи с человеком;

при укусе или ослонении животным нужно обратиться в лечебное учреждение по месту жительства или в стационар к врачу-травматологу, хирургу для проведения осмотра и местной обработки царапин, ран, ссадин, мест загрязнения слюной животного. Местная обработка раны имеет чрезвычайно важное значение. Ее обязательно необходимо провести как можно раньше. Это способствует удалению до 90% вирионов, попавших в рану и значительно уменьшает вероятность заболеть.

Вместе с тем врач в зависимости от характера повреждения и данных о животном оценивает риск возможного заражения вирусом бешенства и назначает курс лечебно-профилактической иммунизации.

Лечебно-профилактическую вакцинацию важно начать как можно раньше!

Если животное, с которым произошел контакт, вам знакомо, – ветеринарной службой устанавливается наблюдение в течение 10 дней.

В нынешнее время во многих странах мира для лечебно-профилактической вакцинации применяются инактивированные антирабические вакцины (культуральные очищенные и концентрированные).

Курс вакцинации включает в себя шесть инъекций внутримышечно – на 0-й, 3-й, 7-й, 14-й, 30-й и 90-й день после обращения за медицинской помощью.

В результате ветеринарного наблюдения за животным, нанесшим повреждения, выясняют – если в течение 10 дней животное не погибло – вакцинацию после 3-й инъекции можно прерывать. В случае повышенного риска развития бешенства (при покусах, нанесенных диким животным, множественных покусах и укусах в области головы, лица, пальцев конечностей) назначается комбинированная терапия (антирабический иммуноглобулин и антирабическая вакцина).

Безопасный отдых. Эксперты рассказали о мерах профилактики опасных инфекций

Помните – только своевременное обращение к врачу и максимально рано начатая вакцинация спасут вам жизнь!

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Всемирный день сердца проводится с 2011 года и проходит под девизом «Сердце для жизни». В Минской области, как и на территории всей Беларуси, болезни сердечно-сосудистой системы (ССЗ) занимают одну из лидирующих позиций в структуре заболеваемости, смертности и инвалидности населения.



В основном ССЗ развиваются в результате воздействия определенных факторов. Некоторые из этих факторов (наследственность и возраст) не поддаются изменению, однако большинства можно избежать путем коррекции привычек и образа жизни. Кроме того, представляя опасность сами по себе, сердечно-сосудистые заболевания несут дополнительную нагрузку как отягощающие факторы при инфекционных заболеваниях. Эпидемия COVID-19 показала, что наибольший риск смертности от коронавируса отмечается у лиц, имеющих факторы риска возникновения ССЗ.

Частыми причинами сердечно-сосудистых заболеваний являются:

длительное воздействие поведенческих факторов риска (нерационального питания, малоподвижного образа жизни, курения, злоупотребления алкоголем, подверженности стрессам);

отсутствие ответственности за собственное здоровье и мотивации к ведению здорового образа жизни;

несвоевременное обращение за медицинской помощью и несоблюдение рекомендаций врача.

Полученные данные в результате исследования распространенности факторов риска неинфекционных заболеваний STEPS-2020 позволили выявить лиц, имеющих три или более факторов риска (табакокурение, потребление менее 5 порций овощей и/или фруктов в день, гиподинамия, избыточная масса тела, повышенное АД) – это 32,8% населения Минской области.

В исследовании отмечено, что медработники Беларуси информируют своих пациентов о факторах риска и дают советы по здоровому образу жизни в зависимости от обращений. Столичному региону рекомендовано:

прекратить употребление табачной продукции – 26,5% населения;

уменьшить количество соли в еде – 40,7% населения;

ежедневно употреблять минимум пять порций фруктов и/или овощей – 39,4% населения;

уменьшить потребление жиров в еде – 41,1% населения;

начать заниматься спортом или увеличить количество физической активности – 31,3% населения;

поддерживать оптимальный вес тела – 50,1% населения.

Из-за неправильного питания и малоподвижного образа жизни большая часть взрослого населения республики имеет лишний вес, что является явным фактором риска развития ССЗ. Употребление жирной, жареной и соленой пищи снижает эластичность сосудов, способствует образованию атеросклеротических бляшек. При формировании пищевого рациона акцент необходимо делать на продукты растительного происхождения (фрукты и овощи), для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк.

Важно также ограничить поступление в организм соли до 5 грамм (1 неполная чайная ложка) в сутки (как рекомендует ВОЗ), т. к. избыток хлорида натрия задерживает жидкость в организме, создавая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды.

Неотъемлемой составляющей профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является физически активный образ жизни. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходимы регулярные физические нагрузки – до 30-45 минут 4-5 раз в неделю.

Для здоровья сердца необходимо отказаться от курения и злоупотребления алкоголем. Никотин увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышая артериальное давление.

Не менее важным моментом профилактики болезней сердечно-сосудистой системы являются мероприятия по профилактике стресса. При стрессе вырабатывается адреналин, который заставляет сердце биться чаще, сосуды сужаются, из-за чего повышается давление и изнашивается сердечная мышца. Конечно, полностью избежать конфликтных ситуаций не получится, но правильно к ним относиться научиться можно.

Рекомендации по профилактике болезней сердечно-сосудистой системы:
Регулярно контролируйте уровень артериального давления и холестерина в крови.

Придерживайтесь принципов рационального питания.

Ведите физически активный образ жизни.

Не начинайте курить, а если курите — бросайте.

Избегайте стрессовых ситуаций.

Регулярно наблюдайтесь у врачей для своевременного выявления заболеваний.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЛЕГКИХ



Дыхание – основа самой жизни и здоровья, важнейшая функция и потребность! Жизнь без воздуха невозможна – люди дышат для того, чтобы жить. Следовательно, здоровье легких – важнейшее условие для полноценной и счастливой жизни человека.

Избежать легочных заболеваний в наше время становится все труднее из-за курения, ослабленной иммунной системы, плачевной экологической обстановки, обилия машин, заводов, бытовой химии и прочих факторов, негативно влияющих на здоровье легких. Данные факторы могут привести к заболеваниям легких, таким как астма, туберкулез, пневмония, бронхит, ХОБЛ и рак легких.

10 правил для здоровья легких:

Питайтесь правильно!

Известно, что пища, богатая антиоксидантами, оказывает положительное влияние на здоровье легких. Люди, часто потребляющие крестоцветные овощи (капуста, брокколи), темно-лиственные овощи, фрукты, такие как апельсины и киви, снижают вероятность заболевания раком легких более чем вдвое. Продукты, содержащие большое количество витаминов А и С, помогают улучшить состояние легких и сохранить их здоровье. Достаточное употребление воды имеет решающее значение для здоровья легких, особенно, если вы страдаете от ХОБЛ или астмы.

Не курите!

Курение оказывает одно из самых негативных воздействий на легкие. Если вы следите за своим здоровьем, об этой привычке нужно забыть. Не существует безопасных доз курения, любое воздействие сигаретного дыма приводит к повреждениям легких. Пассивное курение также оказывает пагубное влияние на легкие. Бросить курить никогда не поздно, избавляйтесь от привычки ежедневно убивать свой организм.

Занимайтесь дыхательной гимнастикой, физкультурой и спортом!

Десятиминутная зарядка, пробежки по утрам, занятия танцами, беговая дорожка дома, лыжи зимой и турпоходы летом – подобный образ жизни в том числе помогает здоровью легких. Глубокое дыхание полноценно открывает легкие и улучшает дыхание. Дышите таким образом, чтобы при вдохе ваша грудь поднималась, а при выдохе расслаблялись мышцы живота. Правильная осанка способствует полному раскрытию легких и более глубокому дыханию. Следите за

положением спины не только во время ходьбы, но и во время сидения. Если вам приходится проводить много времени в положении сидя, чаще откидывайтесь на спинку стула и делайте несколько глубоких вдохов.

Не избегайте посещения врача, ежегодно проходите флюорографическое обследование!

Застарелый кашель, насморк, постоянная температура и плохое самочувствие могут оказаться симптомами серьезного заболевания, которое требует медицинской помощи.

Не забывайте проветривать помещения!

Свежий воздух необходим легким, так же, как и хорошие впечатления. Один из способов улучшить свой сон – спать в хорошо проветренной комнате. Если форточка будет открыта всю ночь, крепкий сон гарантирован.

Очистите свой дом от пылесборников!

Пыль - почти такой же враг легких, как и никотин. Пыльные шторы, подушки и одеяла, клочья кошачьей шерсти, летающие по квартире, пыль на книжных полках - очередные факторы риска заболеваний легких.

Берегите легкие от химикатов, красок и бытовой химии!

А лучше и вовсе обходиться без них по мере возможности. Работая по дому, занимаясь чисткой предметов быта, человек подвергает себя отнюдь не безвредному воздействию вредных газов и частиц. Старайтесь трезво оценивать уровень безопасности средства, поэтому работать нужно в резиновых перчатках и респираторе. Помещение после работы нуждается в хорошем проветривании. Вместо масляных красок используйте вододисперсионные, а чистящие средства лучше выбирать без хлорки и аммиака.

Чаще выбирайтесь на природу, в лес!

Среди природных факторов наиболее мощным средством оздоровления человека является лес. Он является самым крупным производителем лечебного воздуха и его непревзойденным очистителем. Воздух леса, насыщенный озоном, напоенный лечебными ароматами, предельно очищенный от пыли и вредных примесей - могучее средство для здоровья и активного долголетия.

Ингаляции и чай – эффективные средства для профилактики и лечения заболеваний легких!

Полезными являются ингаляции на основе можжевельника, коры дуба, листьев или масла эвкалипта, лаванды, мяты, а также чай из чабреца, девясила, мяты перечной, медуницы, мать-и-мачехи, корня солодки.



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

Наш сайт: 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

