



# 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](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

