



# Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



## ГИГИЕНА РУК, КАК ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ

Очень важно взрослым быть примером для своих детей и обучить их правилам гигиены рук. Именно на руках скапливаются в огромном количестве болезнетворные микроорганизмы. На невымытых руках исследователи находят возбудителей таких заболеваний, как дизентерия, брюшной тиф, холера. Кроме того, самыми грязными предметами считаются: мобильный телефон, клавиатура компьютера, кнопки лифта и другие предметы, к которым чаще всего прикасаются руками. Каждому взрослому известно, что после прогулки, после посещения туалета и перед едой надо обязательно мыть руки. Это – программа минимум.

Личная гигиена – это индивидуальное дело человека, но проблема нечистоплотности может иметь печальные последствия для здоровья, поэтому представители Всемирной организации здравоохранения рекомендуют следить за гигиеной рук.

Мытьё рук – это процедура, задачей которой является очистка наших рук от излишнего количества микроорганизмов.

На наших руках постоянно обитают миллионы микробов, большинство из них не опасны для нашего здоровья, но некоторые могут вызывать такие заболевания как грипп, ОРВИ, кишечные инфекции, возможны и инфекционные заболевания кожи. Когда мы забываем помыть руки, то становимся переносчиками этих микроорганизмов.

Мыть руки нужно обязательно перед едой, перед приготовлением пищи, после контакта с животными, после туалета, а также после посещения общественных мест.

Помните! Под обручальными кольцами, браслетами, часами обитают миллионы бактерий; во время мытья рук уделите особое внимание кончикам пальцев, поверхностям между пальцев, обратным сторонам ладоней, запястьям; после мытья обязательно вытирайте руки; при частом мытье рук, во избежание чувства сухости и трещин на коже рук, используйте крема.

Многие заблуждаются думая, что достаточно намылить кисти и сразу смыть пену теплой водой. Процедура мытья рук должна занимать не меньше двадцати

секунд. Только за это время вы сможете смыть всех микробов с рук. Сначала смочите кисти в теплой воде, затем намыльте руки, хорошо вспеньте и тщательно потрите все части рук – между пальцами, вокруг ногтей, тыльные стороны ладоней, после этого ополосните руки под струей проточной воды и просушите сухим и чистым полотенцем.

Гигиена рук – не просто рекомендация, которой можно пренебречь. Это необходимость! Но, к сожалению, многие люди этого не понимают. И это одна из причин, из-за которой такие люди сталкиваются с различными заболеваниями (чаще всего – инфекционными). И, что самое неприятное, они не могут уловить связь между отсутствием должной гигиены рук и появлением на коже пятен, болячек, или боли в животе. Из-за этого вновь и вновь сталкиваются с проблемами, избежать которых довольно просто.

Эксперты ООН предупреждают, что именно регулярное мытье рук ежедневно спасает тысячи детских жизней.

## ЧТО ТАКОЕ АСТМА

Бронхиальная астма является одним из самых распространенных неинфекционных заболеваний. Распространение астмы и изменение ее прогноза специалисты однозначно связывают с загрязнением почвы, воды, атмосферного воздуха отходами промышленности и бытовой химии. До 80% приходится на аллергическую или смешанную форму болезни.



Бронхиальная астма – это хроническое рецидивирующее воспалительное заболевание органов дыхания, главным клиническим симптомом болезни является приступ удушья вследствие воспалительного отека слизистой оболочки бронхов, бронхоспазма и гиперсекреции слизи.

**ФАКТОРЫ**, оказывающие влияние на развитие бронхиальной астмы: генетическая предрасположенность; профессиональные факторы; экологические факторы; питание; аллергены, моющие средства, инфекционные агенты; острый и хронический стресс.

**СИМПТОМЫ, СТАДИИ** бронхиальной астмы:

Приступообразный кашель;

Приступы удушья.

Стадия преаастмы – характеризуется проявлением у больного сухого кашля или со скудной мокротой кашля, нередко преимущественно ночного, возникающего в форме приступов.

Стадия приступов – определяется появлением типичных приступов удушья.

Стадия астматических состояний – в одних случаях это водянистый насморк, в других – заложенность носа, чихание, кожный зуд, далее появляется ощущение заложенности в груди, затрудненный выдох, желание откашляться. Удушье начинается быстро, появляются хрипы, которые нарастают, грудная клетка расширяется, шейные вены набухают, лицо покрывается каплями пота.

«Золотым стандартом» диагностики бронхиальной астмы является спирометрия или исследование функции внешнего дыхания с проведением специальных (бронхомоторных) тестов.

**ЛЕЧЕНИЕ** бронхиальной астмы: оказание неотложной помощи при приступе удушья; комплексная терапия в периоды между приступами.

Медикаментозная терапия – включает применение лекарственных препаратов:

Немедикаментозная терапия включает: дыхательную гимнастику; посильные физические нагрузки; лечебную физкультуру; лечебный массаж мышц лица и грудной клетки; лечебное закаливание.

Астму нельзя излечить, но благодаря современным методам диагностики и лечения болезнь можно контролировать.

**МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ** бронхиальной астмы:

Для снижения риска развития, родители должны всегда помнить: важно грудное вскармливание детей; абсолютное исключение курения матери; чуткое внимание родителей к ребенку при переходе к прикармливанию и искусственному кормлению; максимальное снижение контакта ребенка с возможными аллергенами; максимальное снижение причин, провоцирующих приступы: психоэмоциональный стресс, вдыхание холодного воздуха, чрезмерные физические нагрузки, и т.п.; регулярное проветривание всей квартиры; проведение ежедневной влажной уборки помещений; влажность в помещении больного не должна превышать 50%; убрать из помещения больного ковровые покрытия, пуховые и перьевые подушки; не рекомендуется держать в доме любых животных, т.к. они могут спровоцировать аллергию; при пыльцевой аллергии больной должен знать календарь цветения растений в своей местности и принимать меры по избежанию контакта с аллергенами.

**САМОПОМОЩЬ** в случае приступа бронхиальной астмы: прекратите физические нагрузки, сядьте; откройте окно для обеспечения доступа свежего воздуха; воспользуйтесь ингалятором; оставайтесь в покое на протяжении 1 часа.

**НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕД. ПОМОЩЬЮ В СЛУЧАЕ:**

Сохранения или усиления удушья после двух ингаляций препарата, который расширяет бронхи.

Усиление одышки, кашля и появления чувства скованности в грудной клетке.

Затруднение речи (возможность проговаривать некоторые слова, а не предложения).

Сонливость или спутанное сознание.

Посинение ногтей или губ.

Очень частый пульс (более 100 ударов в минуту).

Втягивание кожи в межреберных промежутках и возле шеи во время вдоха.

Всегда носите с собой ингалятор с препаратом, который расширяет бронхи, и следите за тем, чтобы он был полным!

Диагноз «бронхиальная астма» – не приговор. Бронхиальная астма – болезнь, которую можно хорошо контролировать. Благодаря современным медицинским препаратам можно поддерживать полный контроль над астмой, что позволяет достичь максимальной адаптации больного к окружающей среде и жизни без всяких ограничений.

## ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ



По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире от болезней, связанных с потреблением табачных изделий, умирает 5 миллионов людей. У курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и репродуктивной системы.

Причины курения: привычка (55,9%), желание успокоиться, снять стресс (23,3%), курение большинства окружающих (13,7%).

Основные причины отказа от курения: желание вести здоровый образ жизни (49,2%), состояние здоровья (39,4%) и влияние близких родственников и друзей – 6,6%.

Помните: все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы никотина не существует!

У человека, бросившего курить, уже через 20 минут восстанавливается пульс, всего за день нормализуется состав крови. Через год очищаются легкие, становится легче дышать. Через 10 лет вдвое снижается вероятность развития раковых заболеваний, а через 15 – болезнью сердца.

Существуют некоторые способы борьбы с никотиновой зависимостью.

Во-первых, регулярные и умеренные занятия спортом стимулируют выработку в организме гормонов удовольствия эндорфинов, которые способны предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, а также помогает предупреждать рецидивы курения и повысить самооценку. Таким образом, курение можно заменить спортом.

Во-вторых, обращение за психологической и психотерапевтической помощью. Психологическая поддержка, персональный подход психолога или психотерапевта к вам помогут быстрее отказаться от курения.

В стране созданы кабинеты по лечению никотиновой зависимости. Специализированная помощь тем, кто решил отказаться от курения табака и электронных сигарет, оказывается на амбулаторной основе во всех областных учреждениях здравоохранения, оказывающих наркологическую (психиатрическую) помощь населению.

Если Вы не безразличны к Вашим близким – бросайте курить как можно скорее!



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

