



№ 6 (93) июнь 2024

Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ВКЛЮЧИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ В ПЛАН СВОЕЙ ЖИЗНИ! ПРОВЕРЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Стресс, избыточное питание, вредные привычки, низкая физическая активность порождают развитие таких тяжелых неинфекционных заболеваний как: сердечно-сосудистые, онкологические, бронхолегочные, сахарный диабет, которые способны привести к инвалидизации и смертности населения. На протяжении последних 10 лет значительно увеличилась заболеваемость и смертность от данных заболеваний.

Диспансеризация – это комплекс медуслуг, оказываемых в целях проведения медицинской профилактики, пропаганды здорового образа жизни, воспитания ответственности граждан за свое здоровье и выявления ряда заболеваний на ранних стадиях.

Регулярное прохождение диспансеризации необходимо вне зависимости от самочувствия. Даже если человек считает себя здоровым, во время диспансеризации у него нередко обнаруживаются хронические неинфекционные заболевания, лечение которых наиболее эффективно на ранней стадии.

Как показывает мировой опыт, обязательным и наименее затратным механизмом их предотвращения являются профилактические мероприятия: формирование здорового образа жизни, раннее выявление факторов риска, своевременная диагностика болезни.

Постановлением Министерства здравоохранения Министерства Республики Беларусь от 30.08.2023 №125 утвержден новый порядок диспансеризации взрослого населения с 01.01.2024

**В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ проведения диспансеризации:
медицинский работник проведет:**

- анкетирование с оформлением анкеты выявления факторов риска развития неинфекционных заболеваний по форме согласно приложению 5 к постановлению МЗ РБ от 30.08.2023 №125;
- оценку факторов риска неинфекционных заболеваний;

- осмотр полости рта и кожных покровов, осмотр и пальпацию периферических лимфатических узлов;
- измерение артериального давления, роста, веса, окружности талии, расчета индекса массы тела;
- измерение внутриглазного давления (с 40 лет и старше 1 раз в год).

по результатам анкетирования выполняется:

- общий анализ крови;
- общий анализ мочи;
- анализ крови с определением уровня глюкозы крови;
- электрокардиографию;
- анализ крови с определением уровня общего холестерина.

выполняется:

- анализ крови с определением уровня простатспецифического антигена (мужчины 45-65 лет, 1 раз в 2 года);
- рентгенпрофилактическое исследование (18-39 лет: 1 раз в 3 года; контингентам, угрожаемым по заболеванию туберкулезом органов дыхания - 1 раз в год; с 40 лет и старше: 1 раз в 2 года; контингентам, угрожаемым по заболеванию туберкулезом органов дыхания, - 1 раз в год);
- медицинский осмотр женщин в смотровом кабинете (дополнительно в возрасте 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60 лет с исследованием биологического материала на определение вируса папилломы человека методом полимеразной цепной реакции и выполнением цитологического исследования).

медицинский работник направляет:

- на выполнение анализа кала на скрытую кровь пациентов в возрасте 50, 57 и 64 года (при положительном результате анализа кала на скрытую кровь выполняется фиброколоноскопия);

- к врачу общей практики при наличии факторов риска.

Оформляют карту учета проведения диспансеризации взрослого по форме согласно приложению 6 к постановлению МЗ РБ от 30.08.2023 №125;

Консультируют пациентов по вопросам медицинской профилактики, пропаганды здорового образа жизни и воспитания ответственности граждан за свое здоровье.

Определяют периодичность проведения диспансеризации с учетом группы диспансерного наблюдения согласно возрасту пациента.

При выявлении факторов риска все пациенты направляются на консультацию врача общей практики, который также может назначить дополнительные исследования, с учетом имеющихся заболеваний.

Во ВТОРОЙ ДЕНЬ проведения диспансеризации проводятся:

- маммографическое исследование обеих молочных желез в двух проекциях в возрасте 49-58 лет (выполняется 1 раз в 3 года);
- фиброколоноскопия при положительном анализе на скрытую кровь;
- анализ результатов диспансеризации.

Для проведения диспансеризации вы можете самостоятельно обратиться на прием.

В каждом структурном подразделении учреждения здравоохранения «Минская центральная районная больница» ведется предварительная запись на прием в кабинеты диспансеризации.

ПОМОЧЬ НАРКОЗАВИСИМЫМ МОЖНО



Ваша дочь или сын употребляют наркотики? Вашей семье коснулось это горе, а вы не знаете, как и чем помочь ребенку? Ищете специалистов, которые помогут справиться с этой болью?

Помочь наркозависимым можно. Не стоит думать, что ситуация потеряна. Она может быть запущенной, но шанс на выздоровление всегда есть. Главное - вовремя начать и идти по правильному пути.

Полезные советы родителям и близким

Избавьтесь от сомнений, убедитесь в достоверности ваших подозрений. Иногда родители подозревают что-то неладное, но не знают, как правильно вести себя в этой ситуации. Определить и не запустить проблему можно и нужно. Для этого достаточно провести тест на наркотики. Некоторые родители опасаются, что обвинения могут вызвать бурю эмоций у ребенка, но сегодня этот тест возможно провести абсолютно незаметно. Необходимо лишь взять немного волос ребенка и доставить их в лабораторию нашего центра. Проведенные исследования дадут точный ответ на главный вопрос: является ли ваш ребенок или родственник наркоманом, или нет.

После выявления факта употребления наркотиков без промедления приступайте к лечению. Это очень сложный и длительный процесс, который пройти самостоятельно невозможно. Потребуется квалифицированная помощь специалистов.

Лечение осуществляется разными способами. Оно подбирается в зависимости от сложности случая и индивидуальных особенностей пациента. За последние годы наркология сделала несколько шагов вперед и показала отличные результаты. Большинство пациентов, которые прошли курс лечения, перешли в стадию стойкой ремиссии и не планируют возвращаться к «туманной» жизни и «сомнительному» и пагубному увлечению.

От чего зависит успех реабилитации, лечения?

Реабилитация зависимых людей – секрет успешного избавления от привычки, страшного недуга. Наркотическая и алкогольная зависимость возникает на биологическом и психологическом уровне на фоне личных проблем, недопонимания. Поэтому для ее лечения необходимо применять уникальные методики лечения, отслеживать и анализировать душевное состояние пациента. Иначе все принятые меры будут безрезультатны и бесполезны. Нет универсального средства избавления от зависимости. Не ищите и не пробуйте «чудо-таблетки», которые «снимут зависимость за 1 день». Лечение наркозависимости – комплекс процедур, который занимает не один месяц и даже год.

Лицензированный областной клинический центр Минска «Психиатрия-наркология» принял и помог выйти на стойкую ремиссию многим людям с различными

зависимостями. У нас программа лечения состоит из строгого реабилитационного курса. Этот метод позволяет работать с привязанностью, зависимостью от препаратов, спиртного на психологическом уровне.

У наркозависимого должно быть желание избавиться от проблемы и вернуться к трезвой жизни. Только так можно навсегда от недуга наркозависимости.

Как осуществляется реабилитация

Ключевая задача реабилитации – открыть пациенту глаза на опасность и сложность ситуации. Постепенно больной начинает понимать, что пора что-то менять, возвращаться к здоровой жизни. Он осознает, что жизнь, зависящая от наркотических веществ, невозможна, она его угнетает и медленно убивает в нем личность. В этот период и приходят на помощь квалифицированные наркологи, психологи, которые помогают пациенту выйти из сложного состояния.

ОПАСНОСТЬ БОРЩЕВИКА СОСНОВСКОГО

Знать борщевик Сосновского «в лицо» необходимо каждому. Это крупное травянистое растение семейства Зонтичные. Высота взрослого растения более метра, но могут встречаться и экземпляры до 5 метров. Мелкие цветки собраны в зонтики диаметром до полуметра.

В чем опасность этого растения? Сок борщевика содержит вещества, которые при попадании на кожу повышают ее чувствительность к ультрафиолету. После контакта с растением, особенно в солнечные дни, на коже появляются сильные фотохимические ожоги, очень болезненные и долго не заживающие. В отличие от многих других опасных растений, борщевик Сосновского может поражать кожу человека не только при непосредственном контакте, но и через лёгкую одежду.

Сок борщевика при попадании в глаза может привести к слепоте (в результате сильного ожога роговицы глаза). Отмечены случаи потери зрения детьми, которые играли с полыми стеблями растения как с подзорными трубами.

Аэрозоль сока борщевика и его пыльца при высоких концентрациях могут вызвать отёк верхних дыхательных путей, а также верхней части пищевода.

Особо высоким уровнем содержания токсичных веществ отличаются взрослые растения в стадии цветения и созревания семян.

Ожоги после контакта с борщевиком появляются не сразу, а лишь спустя несколько часов, иногда – на следующий день. Под воздействием солнечных лучей на пораженные участки кожи начинается химическая реакция, на коже появляются покраснение и зуд, отечность, затем образуются волдыри, а впоследствии – глубокие язвы, которые имеют длительный период заживления. При обширном поражении в первые часы после контакта с растением кроме местных проявлений развивается слабость, снижение артериального давления, головная боль, головокружение, тошнота, повышение температуры тела.



Основной мерой профилактики ожогов борщевиком является полное исключение контакта с растением. Ни в коем случае не подпускайте детей к борщевнику, но обязательно покажите им, как он выглядит! При выполнении агротехнических и механических мер борьбы с ним необходимо строго соблюдать правила индивидуальной защиты, чтобы сок борщевика не попал на незащищенные участки тела и не промочил одежду. Лучше, чтобы защитный костюм был из водоотталкивающих тканей, так как натуральные ткани пропускают ядовитый сок. При срезании растений глаза должны быть защищены очками. Органы дыхания также следует защитить маской или респиратором. Руки защищают резиновыми перчатками. После работы необходимо избегать прикосновения к одежде, очкам и другим приспособлениям, забрызганным ядовитым соком.

После контакта с ядовитым растением следует тщательно промыть кожу, на которую мог попасть сок борщевика, большим количеством воды с хозяйственным мылом или пищевой содой. Если такой возможности нет, нужно как можно скорее изолировать кожу от действия солнечных лучей, обмотав любым светонепроницаемым материалом в первые же минуты после поражения. А затем уже в темном месте тщательно промыть водой с мылом и исключить воздействие солнечных лучей не менее чем на двое суток. Далее на 2-3 недели исключить солнечные ванны для участков с возможным поражением – использовать солнцезащитный крем с высоким уровнем защиты, либо носить одежду, закрывающую кожу от солнечных лучей.

Если сок попал в глаза, их нужно как можно быстрее промыть обильно водой и носить солнцезащитные очки не менее двух суток. При попадании в рот – обильно и тщательно прополощите рот водой.

Как можно быстрее обратитесь за медицинской помощью. Может понадобиться не только местное, но и общее лечение.

Чтобы борьба с борщевиком была эффективной следует знать его биологические особенности. Корневая система у растения стержневая, основная масса корней располагается в слое до 30 см, отдельные корни достигают глубины 2 метров. Цветет с июля по август, семена созревают с июля по сентябрь. Отличается очень быстрым ростом – за сутки может прибавить до 10 см в высоту.

Борщевик размножается исключительно семенами. Семена борщевика способны распространяться на большие расстояния. К вегетативному размножению он не способен, но после скашивания успешно отрастает из подземных почек. Именно поэтому, выкопав корневища, можно избавиться от него полностью, правда, лишь при условии, что в почве не осталось семян. Дело в том, что каждое растение дает до 20 тысяч семян, которые сохраняют свою всхожесть до 5–10 лет. Следовательно, первостепенная задача – не позволить борщевнику образовать семена, а еще лучше – не допустить цветения. Ведь даже на скошенном цветоносе семена могут успешно завязываться и вызревать.

Всходы борщевика появляются ранней весной – значительно раньше многих других культур. Они чрезвычайно жизнеспособны, не боятся морозов, их не поражают вредители, а биологически активные вещества, содержащиеся в разных частях растения, способны угнетать прочих представителей местной флоры. Поэтому борьбу с борщевиком нужно начинать, не откладывая, как только его заметили.

Способы борьбы с борщевиком Сосновского

Накрыть растение светонепроницаемым материалом (например, пакетом для мусора)

Скосить и выкопать корень

Срезать соцветия с семенами

Добавить в землю известняковую (доломитовую) муку

Обработать землю гербицидами

Перекопать землю

Высадить конкурирующие растения



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

