



ИНФО-бюллетень

Электронное издание для информирования юридических лиц, индивидуальных предпринимателей и населения по наиболее актуальным вопросам гигиены, эпидемиологии, профилактики инфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни



В этом выпуске:

| | |
|---|-----|
| Всемирный день борьбы против диабета | ..1 |
| Обработка рук | ..1 |
| Международный день | ..2 |
| Курение и рак | ..3 |
| Профилактика онкологических заболеваний | ..3 |
| Уважаемые жители района! | ..4 |
| Профилактика ВИЧ | ..4 |

14 ноября Всемирный день борьбы против диабета

Сахарный диабет - заболевание, обусловленное абсолютным или относительным дефицитом инсулина и нарушением всех видов обмена веществ (жирового, белкового, минерального, водно-солевого и особенно углеводного).

Сахарный диабет во многих случаях определяется случайно, в ходе лабораторных профилактических исследований. Первые признаки сахарного диабета могут проявиться позже

Признаки сахарного диабета:

- учащенное мочеиспускание, в том числе, в ночной период суток;
- постоянное ощущение жажды, человек не может ее утолить;
- головокружение, выраженная слабость, хроническая усталость, быстро наступающая усталость (развивается вследствие неадекватного усвоения главного источника энергии – глюкозы);
- сухость кожного покрова (признак прогрессирующего обезвоживания), пересыхание во рту;
- зуд и кожи, и слизистых оболочек – особенно в районе промежности;

- потеря массы тела или ее нарастание свыше меры;
- нарушение аппетита;
- эмоциональная нестабильность;
- проблемы со зрительной способностью – перед глазами появляется «туман, мутная пелена», снижается острота видимости;
- онемение конечностей, приступ судорог в мышцах, покалывание, тяжесть в ногах вследствие нарушения микроциркуляции крови;
- половая дисфункция;
- медленное заживление ранок, порезов, гнойничковые поражения кожи (фурункулез).



Профилактика диабета:

- коррекция веса;
- двигательная активность;
- отказ от вредных привычек;
- избегание стрессов;
- водный баланс;
- правильное питание;
- полноценный сон и отдых;
- периодическое обследование.

Осложнением является поражение сосудов нижних конечностей, почек, сетчатки глаз, нервной системы.

Врач учитывает жалобы пациента, имеющиеся признаки диабета и данные лабораторных исследований. **Исследуется кровь**, взятая у пациента утром, на пустой желудок. Дополнительно проводится тест на толерантность к глюкозе.



Обработка рук





17 ноября в мире отмечается Международный день недоношенных детей (World Prematurity Day). Он был учрежден в 2009 году по инициативе Европейского фонда по уходу за новорожденными детьми (European Foundation for the Care of Newborn Infants, EFCNI).



Ежегодно на планете около 15 миллионов детей рождаются недоношенными, другими словами, в среднем это каждый 10-й ребенок из рождающихся. Более одного миллиона из этих детей умирают вскоре после рождения, а многие страдают от различных видов физической и неврологической инвалидности или испытывают проблемы в обучении. По статистике, преждевременные роды являются причиной почти половины всех случаев смерти новорожденных детей в мире.

Причем, в последние годы отмечается стабильный рост рождения детей раньше срока. Как известно, все новорожденные дети уязвимы, но преждевременно рожденные — особенно, а проблема преждевременных родов остается одной из проблем, недооцениваемых обществом.

Стоит отметить, что рост числа случаев преждевременных родов обусловлен несколькими факторами. Прежде всего это — более поздний возраст рожаящих женщин, широкое использование лекарств от бесплодия, необоснованное преждевременное проведение стимуляции родов и кесарева сечения. Для выхаживания детей, получивших жизнь в результате таких родов, требуется наиболее высокотехнологичный интенсивный уход.

Ведь рождение недоношенного ребенка — это и серьезный стресс для родителей, которые нуждаются не только в качественном лечении их малышей и материальной поддержке, но и в психологической помощи. А знания о том, что недоношенность — не приговор, и что огромное количество недоношенных новорожденных выросли не только здоровыми и полноценными, но и выдающимися людьми, очень важны.

Важно, что в последнее время в нашей стране на данную проблему обратило внимание и государство. Медицинские и экономические вопросы выхаживания недоношенных детей успешно решаются, в разных регионах страны уже открыто более 20 перинатальных центров, которые оказывают всю необходимую помощь женщинам в вынашивании ребенка, а затем и выхаживают детей весом от 500 граммов. Смертность недоношенных детей уменьшилась в 3-4 раза, и значительно выросла выживаемость глубоко недоношенных детей — с массой тела до 1 килограмма.

Курение и рак

Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.

Риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 2–3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день. Риск развития рака легкого увеличивается в 3–4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день. Результаты исследователей указали на важную роль возраста начала курения. Наибольший риск возникновения рака легкого отмечен у мужчин, начавших курить до 15 лет.

Риск возникновения рака пищевода в 5 раз выше у курящих по сравнению с некурящими, а риск рака желудка – в 1,5 раза. Курение является одной из причин рака поджелудочной железы, и риск возникновения рака у курящих повышен в 2–3 раза. Доказана связь между курением и риском развития рака прямой кишки.

Выявлен повышенный риск развития рака печени у курящих, особенно в сочетании с употреблением алкоголя или у инфицированных вирусами гепатита В и С. Риск рака мочевого пузыря и почки среди курящих повышен в 5–6 раз. Выявлена связь между курением и раком шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека.

В СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА, КРОМЕ НИКОТИНА, ВХОДЯТ НЕСКОЛЬКО ДЕСЯТКОВ ТОКСИЧЕСКИХ И КАНЦЕРОГЕННЫХ (ВЫЗЫВАЮЩИХ РАК) ВЕЩЕСТВ.



Ни один орган не страдает от курения в такой степени, как лёгкие. Это не удивительно, ведь в 1 куб. см. табачного дыма насчитывается до 600 тысяч частиц копоти. Эти вещества оседают в бронхах и лёгких. Слизистые оболочки трахеи, бронхов и мельчайшие их ответвления – бронхиолы, альвеолы, вторыми после слизистой ротовой полости и гортани принимают на себя удар ядовитого смога, исходящего от закуренной сигареты. Вместе с табачным дымом курящий человек поглощает аммиак, угарный газ, анилин, сероводород, канцерогенные углеводороды, синильную кислоту.

СТРАДАЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ

В настоящее время доказано, что пассивное курение является важным фактором риска развития рака легкого. При этом установлена статистически достоверная зависимость от времени пребывания в накуренных помещениях. Имеются данные, что у некурящих женщин, мужья которых выкуривали до 20 сигарет в день, риск развития рака легкого составил 2,4, а при выкуривании более 20 сигарет в день – 3,4 по сравнению с женами некурящих мужей.



Характерно, что вероятность заболевания раком легкого у женщин резко увеличивается, если они сами курят хотя бы по 2-3 сигареты в день. Известно также, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих. Риск развития рака легкого у детей зависит от курения их родителей, причем большее влияние при этом оказывает курение матери.

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Не курите. Бросайте курить, если у вас есть эта привычка. Не курите в присутствии других.

Не подвергайтесь чрезмерному воздействию солнечных лучей, наносите солнцезащитный крем, если находитесь на солнце.

Употребляйте пищу, богатую питательными веществами, избегайте ожирения, регулярно делайте физические упражнения.



Регулярное самообследование и систематические медицинские осмотры помогают диагностировать злокачественные опухоли на ранней стадии и своевременно начать лечение.

Соблюдайте меры предосторожности относительно канцерогенов и промышленных химикатов, например, надевайте защитные перчатки, проветривайте помещение.

Уважаемые жители района!

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии» напоминает Вам о требованиях, которые необходимо соблюдать на своих подворьях и территориях, прилегающих к домовладениям:

- регулярно поддерживайте порядок на уличной территории, прилегающей к Вашему домовладению по всему периметру застройки.



ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- размещать отходы в неустановленных местах;
- сливать жидкие отходы на землю, в водные объекты, ливневую канализацию;
- складировать и хранить более **72** часов на территориях, прилегающих к земельным участкам, в том числе проезжей части улицы, дрова, торф, уголь, песок, строительные материалы и строительный мусор.

Профилактика ВИЧ-инфекции

Человек не сможет заразиться ВИЧ при:

- объятьях;
- поцелуях в щеку;
- через рукопожатие инфицированного/здорового человека;
- через бытовые предметы;
- после посещения бассейна, душа, сауны;
- после укуса насекомыми.

ВИЧ сразу же погибает, если его обработать спиртом, эфирными маслами или же уксусом. Полностью можно уничтожить ВИЧ при нагревании до 60 градусов, а также при полном кипячении.

После заражения ВИЧ симптомы проявляются через 3 недели. Развитие и течение ВИЧ в организме человека может продолжаться как несколько месяцев, так и несколько десятилетий.

Первые наиболее характерные симптомы ВИЧ/СПИД – это:

- резкое снижение массы тела человека;
- повышенная сонливость;
- ощущение не проходящей усталости;
- полная или частичная потеря аппетита;
- понос;
- периодически возникающие сильные головные боли;
- патологическое увеличение лимфоузлов практически по всему телу.



ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Адрес: 231800 г. Слоним пл. Ленина, 6 Телефон: 8(01562)50094

УНП 500041090 ОКПО 05564859 РКЦ № 27 в г.

Слониме филиал ОАО «Белагропромбанк» Гродненское областное управление

Р/с ВУ43ВАРВ36325010000740000000 (внебюджет)

ВУ55ВАРВ36045010000940000000 (бюджет)

БИК ВАРВВУ24457



ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ ПО УНИЧТОЖЕНИЮ ГРЫЗУНОВ

ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ ПО УНИЧТОЖЕНИЮ НАСЕКОМЫХ
(УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ, КЛЕЩЕЙ НА ОТКРЫТЫХ ТЕРРИТОРИЯХ)



ПРОВОДИМ РАБОТЫ ПО ДЕЗИНФЕКЦИИ И
СТЕРИЛИЗАЦИИ (ОФОРМЛЕНИЕ САНИТАРНЫХ
ПАСПОРТОВ, ДЕЗИНФЕКЦИЯ ТРАНСПОРТА,
ПРОФИЛАКТИКА И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ
ПОМЕЩЕНИЙ, КАМЕРНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ
ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ, ВЕЩЕЙ)

ПРОДАЖА ЯДОПРИМАНОК, СРЕДСТВ ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ НАСЕКОМЫХ