



Февраль 2025 года

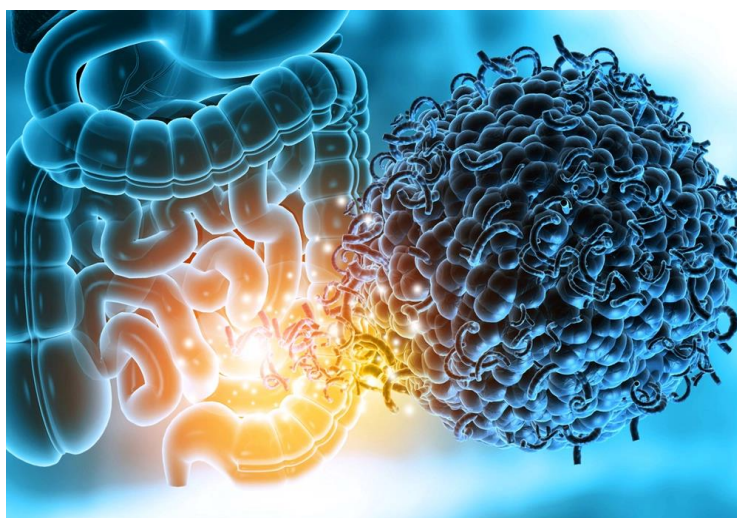
ВЫПУСК №1

Издается с 2014 года раз в квартал
(в электронном виде)

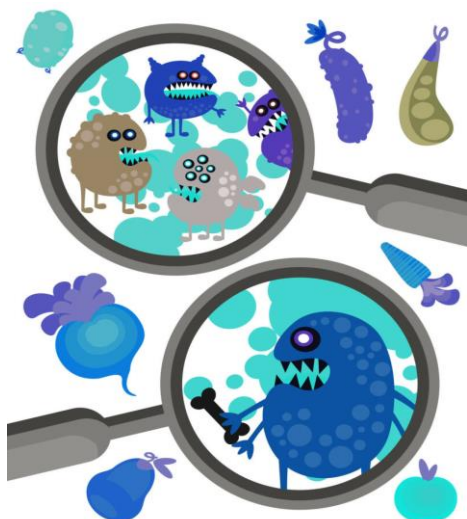
В этом выпуске:

1. Профилактика вирусных кишечных инфекций и вирусного гепатита «А» стр. 1
2. Острые респираторные инфекции и грипп стр. 3
3. Диспансеризация взрослого населения стр. 5
4. Время действовать, чтобы защитить наши семьи и будущее! стр. 7

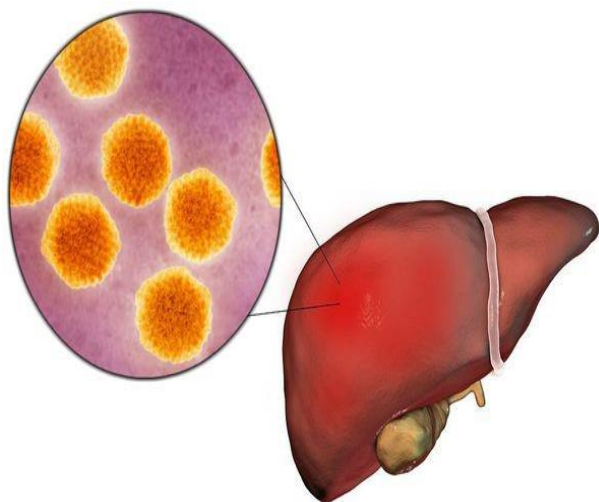
Профилактика вирусных кишечных инфекций и вирусного гепатита А



Вирусные кишечные инфекции (ротавирусная, норовирусная, астровирусная инфекции и др.) являются группой острых инфекционных заболеваний, для которых характерны признаки общей интоксикации и преимущественное поражение желудка и тонкого кишечника или их сочетание, т. е. гастроэнтерит или энтерит.



- ☑ Для **ротавирусной инфекции** характерна повышенная заболеваемость в зимнее время года, что объясняется лучшим сохранением вируса при низких температурах.
- ☑ **Норовирусы** поражают население всех возрастных групп, часто возникают вспышки норовирусного гастроэнтерита среди детей школьного возраста, взрослых и пожилых людей в весенне-осенний и зимний период.
- ☑ **Астровирусной инфекцией** круглый год болеют дети и подростки, но наиболее часто заболевание регистрируется у детей до года.



Вирусный гепатит А

(его еще иногда называют **желтухой**) – это острое вирусное инфекционное заболевание, при котором поражается печень. Наибольшее число заболеваний приходится на осенне-зимний период.

Источником возбудителей вирусных кишечных инфекций является больной человек или вирусоноситель (без клинических проявлений).

Механизм передачи возбудителя – фекально-оральный (алиментарный), не исключается и воздушно-капельный.

Пути передачи: чаще - пищевой, водный и контактно-бытовой.

Чтобы защитить себя, своих детей и близких от заболевания вирусными кишечными инфекциями, необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- ✓ *соблюдать правила личной гигиены, тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, после каждого перерыва в процессе готовки, после разделки сырых продуктов, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы, после контакта с домашними животными;*
- ✓ *необходимо выбирать безопасные пищевые продукты. Такие продукты как фрукты и овощи необходимо тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, обязательно нужно мыть фрукты, которые чистятся: апельсины, бананы, мандарины. Проверять сроки годности продуктов, целостность упаковок;*
- ✓ *замачивать сухофрукты и орехи в холодной воде, с последующим тщательным промыванием под проточной водой;*
- ✓ *не заглатывать воду при купании в открытых водоемах и бассейнах;*
- ✓ *употреблять воду только гарантированного качества или кипяченую.*

Необходимо помнить о том, что заболевание легче предупредить, чем лечить. Одной из важных мер профилактики вирусного гепатита А является вакцинация контактных лиц, людей, которые близко контактировали с заболевшим пациентом!

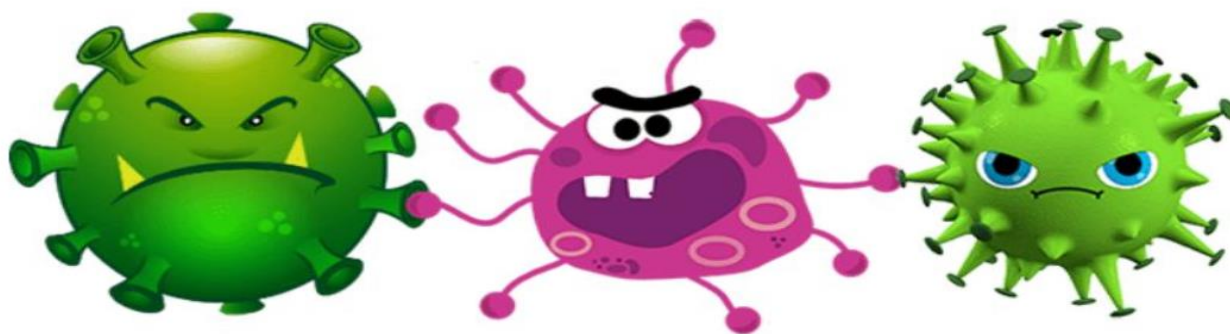


Острые респираторные инфекции и грипп

Острые респираторные инфекции (ОРИ) и грипп занимают ведущее положение в структуре инфекционных заболеваний, остаются одной из самых актуальных медицинских и социально-экономических проблем в мире, занимая первое место по распространенности в целом и по заболеваемости с временной утратой трудоспособности на предприятиях.



ОСТОРОЖНО, ГРИПП!



☞ Заболеть ОРИ и гриппом могут люди даже с самым крепким иммунитетом

Это связано, во-первых, с мутацией вируса, то есть каждый год организм оказывается «лицом к лицу» с новыми вариантами вирусов. Вторая причина заключается в исключительно высокой скорости размножения вирусов и распространения инфекции среди людей.

Единственным научно обоснованным методом борьбы с гриппом является специфическая профилактика – **вакцинопрофилактика**.

Целесообразность ежегодной вакцинации определяется тем, что, во-первых, новый вирус гриппа по своим свойствам отличается от прошлогоднего, а во-вторых, титр антител после вакцинации в течение года снижается.



В сезон высокой активности респираторных вирусов следует соблюдать ряд простых правил:

- ◆ соблюдать правила гигиены рук – часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом применяйте дезинфицирующие салфетки;
- ◆ чистите и дезинфицируйте поверхности, с которыми часто соприкасаетесь (столы, стулья, дверные ручки и т.д.) с помощью бытовых моющих средств;
- ◆ соблюдайте «респираторный этикет» (прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, не трогайте руками нос, рот и глаза и т.д.);
- ◆ избегайте посещения многолюдных мест и поездок, старайтесь избегать контактов на расстоянии менее 1 метра с людьми, имеющими симптомы ОРЗ;
- ◆ ведите здоровый образ жизни (полноценный сон и питание, оптимальная физическая активность).



В случае заболевания гриппом и ОРИ очень важно следовать следующим рекомендациям:

! при необходимости – обратиться к врачу и строго соблюдать все его рекомендации;

! соблюдать постельный режим;

! максимально ограничить свои контакты с домашними, особенно детьми, во избежание их заражения;

! чаще проветривать помещение;

! все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача.



Как избежать
ПРОСТУДЫ
И
ГРИППА?



Диспансеризация взрослого населения

Диспансеризация – это комплекс мероприятий, который включает в себя оценку факторов риска неинфекционных заболеваний.

■ Цели:

- ✓ проведение медицинской профилактики;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ воспитание ответственности граждан за свое здоровье;
- ✓ выявление хронических неинфекционных заболеваний на ранних стадиях.

■ Как и когда проходить:

Прохождение диспансеризации определено **1 раз в три года** для пациентов от 18 до 39 лет, начиная с 40 лет прохождение диспансеризации ежегодно.

■ Сколько стоит диспансеризация:

Диспансеризация проводится **БЕСПЛАТНО**.

■ Как долго проходит диспансеризация:

Время прохождения диспансеризации может занять от одного до нескольких дней и зависит от объема дополнительных методов исследования, которые определяет врач общей практики индивидуально. Если пациент маломобилен, то медицинские работники проводят осмотр и забор анализов на дому.

■ Куда обратиться для прохождения диспансеризации:

В амбулаторно – поликлиническую организацию здравоохранения по месту жительства, месту пребывания, работы или учебы пациента. Записаться на диспансеризацию можно по телефонам регистратур своих территориальных поликлиник либо обратившись непосредственно в амбулаторно-поликлиническое учреждение (номера кабинетов указаны на сайтах учреждений), а также при посещении поликлиники без предварительной записи, или при направлении с приема врачом-специалистом.

Позабудьтесь о своем собственном здоровье

Время действовать, чтобы защитить наши семьи и будущее!



Генеральная Ассамблея ООН в 1987 году объявила **1 марта Всемирным днем борьбы с наркоманией и нелегальным оборотом наркотиков**. Это подчеркивает значимость данной проблемы и демонстрирует стремление организации развивать международное сотрудничество для достижения цели – создания мирового сообщества, свободного от наркотической зависимости.

Проблема зависимости от наркотиков представляет собой одну из наиболее значимых задач как для системы здравоохранения, так и для общества в целом. Это связано с серьезными медицинскими и социальными последствиями, вызванными злоупотреблением психоактивными веществами, среди которых наибольшее внимание привлекают изменения в личности зависимого человека.



К негативным последствиям наркомании относятся:

наличие различных хронических заболеваний у пациентов, низкий уровень трудовой занятости, высокая роль преступного поведения и наличие судимостей, а также разрушение семейных отношений.

Каковы основные причины возникновения наркомании?

Под **НАРКОМАНИЕЙ** понимают болезненное влечение, пристрастие к систематическому употреблению наркотиков, приводящее к тяжелым нарушениям психических и физических функций.

Одними из главных причин, приводящих к наркомании в среде подростков, являются:

- ✓ **Эмоциональный дефицит:** недостаток любви и внимания со стороны близких толкает к поиску утешения в наркотиках.
- ✓ **Эксперименты с сознанием:** интеллектуальная молодежь, интересуясь психоделикой, может видеть в наркотиках способ исследования психики, однако рискуя развить зависимость.
- ✓ **Любопытство:** обычное желание испытать новые ощущения.
- ✓ **Бунтарство и протест:** наркотики могут стать формой отрицания общественных норм и ценностей, проявлением импульсивности и безответственности (особенно среди подростков).
- ✓ **Апатия и отсутствие интересов:** равнодушие к учебе, хобби, будущему и личным достижениям.
- ✓ **Социальные и внутренние конфликты:** трудности в общении и неразрешенные внутренние проблемы.
- ✓ **Низкая самооценка и негативные эмоции:** чувство неполноценности, неуверенность, тревога, депрессия, отчуждение и изоляция подталкивают к поиску «обезболивания» в наркотиках.
- ✓ **Депрессия как «самолечение»:** ошибочное восприятие наркотиков как средства избавления от депрессии, приводящее лишь к временному облегчению и усугублению проблемы.

Последствия употребления наркотиков можно разделить на три группы: **медицинские, психические и социальные.**



■ К **медицинским последствиям** относятся: депрессия, судороги, воспаления вен, парентеральные гепатиты, ВИЧ-инфекция.

■ **Психические последствия:** привыкание, страхи, страхи и депрессия, высокий суицидальный риск.

■ **Социальные последствия:**

домашние скандалы, потеря друзей; криминогенность со всеми вытекающими последствиями.

Косвенные признаки употребления наркотиков и наркотической зависимости не абсолютны, но часто помогают в определении лиц, употребляющих наркотики. Наружность их не бывает совершенно ужасной. Если ориентироваться на внешние признаки, следует помнить, что они не подходят к наркоманам с небольшим стажем.

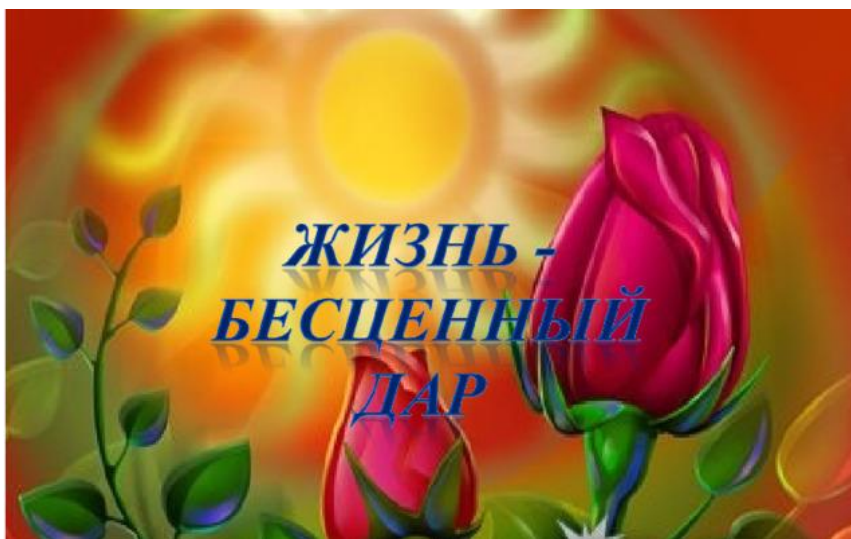
Итак, характерные признаки наркомании:

- длинные рукава одежды независимо от погоды и обстановки;
- неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения;
- отрешенный взгляд, часто неряшливый вид, сухие волосы, отекающие кисти рук, темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде пеньков;
 - невнятная, «растянутая» речь;
- неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта;
 - явное стремление избегать встреч с представителями власти, раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы;
- следы от уколов (наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно, и следы нужно искать во всех областях тела, не исключая кожи на голове под волосами, часто следы уколов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые тяжи по ходу вен)

Если вы или ваши близкие столкнулись с проблемой наркозависимости, не откладывайте обращение за помощью.

Запомните простую истину: для того, чтобы радоваться жизни и ощущать счастье, достаточно всего лишь вашего желания! Вы способны на многое: видеть, чувствовать и осязать этот удивительный мир вокруг.

Цените этот бесценный дар – жизнь!



С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» – <http://gmlocge.by>

Издатель: Отдел общественного здоровья
государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»

e-mail: health@gmlocge.by

246050, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23

Тел./факс: 8(0232) 33 57 29

Редакционная коллегия:

**Загорцева Светлана
Кунгер Ольга**

Ответственный за выпуск:

Загорцева Светлана