



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Ежегодно в Республике Беларусь травмируется около 800 000 человек, около 20% – дети и подростки в возрасте до 18 лет. В структуре травматизма преобладают бытовые травмы – 76,7%, второе место занимают уличные травмы – 14,7%, спортивные – 1,1%, дорожно-транспортные – 1,3%, производственные – 1,0% и прочие – 6,2%



Актуальным на сегодняшний день остаётся зимний травматизм. С выпадением первого снега частота обращений за помощью в медицинские учреждения по поводу травм увеличивается в 2 -3 раза. На зимний травматизм приходится до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

В зимний период преобладают ушибы и переломы костей (около 15%), вывихи (около 10%). Пострадавшие – преимущественно лица трудоспособного возраста (около 80%). Дети до 18 лет составляют 2%, а лица старше 60 лет – около 8%.

Для избежания травм соблюдайте следующие меры предосторожности:

выбирайте для хождения по зимним скользким дорогам обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблуке, лучше, если подошвы будет с крупной ребристостью, которая не скользит;

научитесь «зимней» походке. В гололедицу ходить нужно по-особому – как бы скользить, словно на маленьких лыжах. И идти, желательно, как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит – это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть;

людям пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололёдные» накладки;

в зимние дни не рекомендуется занимать руки сумками или ходить, держа руки в карманах – в том случае, если вы всё же поскользнётесь, хотя бы одна свободная рука позволит вам сбалансироваться. Если вы всё же вынуждены нести сумки с покупками, равномерно распределяйте их вес – несите в обеих руках;

не ходите под склонами крыш и карнизами, держитесь подальше от стен зданий – с крыши может упасть сосулька или наледь.

ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ



ВИЧ-инфекция – хроническое медикаментозно управляемое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). В настоящее время полностью удалить ВИЧ из организма нельзя. В то же время, благодаря современным методам лечения и диагностики возможно остановить прогрессирование заболевания и не допустить развитие терминальной стадии.

Как передается ВИЧ.

Через кровь: чаще всего при инъекционном употреблении наркотиков, но может передаваться также при нанесении татуировок нестерильным инструментарием вне специализированных учреждений.

Во время незащищенного сексуального контакта без использования презерватива. Даже один половой контакт может привести к инфицированию ВИЧ.

От ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности, родов и кормления грудным молоком (при отсутствии лечения у матери).

Согласно мировой статистке за весь период наблюдения от сопутствующих ВИЧ-инфекции болезней умерло около 32 млн. человек. Вместе с тем, благодаря достижениям современной медицины такое заболевание как ВИЧ-инфекция больше не является смертельным. Вовремя начав лечение антиретровирусными препаратами и следуя всем указаниям врача, люди, живущие с ВИЧ, могут прожить долгую и полноценную жизнь, завести семьи, родить здоровых детей. Качество жизни ВИЧ-позитивных людей благодаря этим лекарственным препаратам почти ничем не отличается от качества жизни людей без ВИЧ.

Клиническая картина заболевания не разовьется, если ВИЧ-позитивный человек:

- как можно раньше узнает свой ВИЧ-статус;
- регулярно посещает врача-инфекциониста;
- проходит необходимые обследования;
- получает антиретровирусную терапию (АРТ);
- ответственно относится к приему лекарственных препаратов (не пропускает их прием, соблюдает назначенную схему лечения), что позволяет в ходе лечения достигнуть неопределяемой вирусной нагрузки и остановить передачу ВИЧ другим людям.

Важно понимать, что, несмотря на то, что человек может не являться представителем групп повышенного риска инфицирования, он по тем или иным причинам может быть инфицирован ВИЧ и долгое время даже не догадываться об этом. Своевременное выявление вируса дает возможность бороться за качество и продолжительность жизни каждого отдельно взятого человека.

Предупредить инфицирование можно, соблюдая следующие правила:

- не употреблять наркотики;
- хранить верность одному партнеру и избегать случайных половых контактов;
- пользоваться презервативом;

своевременно обращаться за медицинской помощью в случае воспалительных заболеваний репродуктивной системы и инфекций, передаваемых половым путем; инвазивные процедуры (татуировки, пирсинг и другие) проводить только в специализированных учреждениях; пользоваться только индивидуальными предметами личной гигиены (бритвы, лезвия и маникюрные принадлежности и т.д.).

КАК ПЕРЕЖИТЬ НОВОГОДНЕЕ ЗАСТОЛЬЕ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ОРГАНИЗМА



До Нового года осталось не так уж много времени. Предстоящая череда праздничных застолий – настоящее испытание для организма. Алкоголь, изобилие салатов, горячих блюд, копченостей и солений – все это способно нанести серьезный вред здоровью.

Одно из главных правил – не садиться за праздничный стол голодным. Чтобы не было соблазна съесть пищи в несколько раз больше, за пару часов до Нового года следует устроить легкий ужин. Особенно это важно тем, кто страдает повышенным аппетитом.

Не стоит голодать и весь день перед праздником, лучше придерживаться привычного режима питания, включая легкие перекусы. Шанс переесть при таком подходе равен практически нулю.

Во избежание проблем с организмом не стоит налегать на жирные блюда, жареное мясо, салаты, заправленные майонезом, пироги и сладости. Предпочтение лучше отдавать легким салатам и холодным закускам, овощным блюдам, зелени.

Не злоупотребляйте цитрусовыми и сладостями. Их чрезмерное количество может спровоцировать нежелательные аллергические реакции.

Салаты, заправленные майонезом, те же традиционные оливье и селедка под шубой, лучше съесть в самом начале вечера и небольшую порцию. Нежелательно их доедать на следующий день. Такие блюда быстро портятся, а значит высок риск отравления.

Во время праздничного застолья не стоит употреблять большое количество пакетированных соков, сладких газированных напитков, шампанского. Они значительно повышают уровень глюкозы в крови. Поджелудочная железа, которая и так усердно трудится, не всегда может выделить достаточное количество инсулина, чтобы поддерживать нормальный уровень гликемии (глюкозы) в крови. Чрезмерное употребление сладких газированных напитков чревато также вздутием живота и кишечными коликами.

Не забывайте про питьевой режим. Во-первых, алкогольные напитки обладают мочегонным эффектом. Из-за этого организм теряет жидкость, кровь густеет, возрастает нагрузка на сердце. Во-вторых, страдает печень, так как ей приходится работать с удвоенной силой – нейтрализовывать поступающие в организм токсины, в частности алкоголь. Чтобы уменьшить интоксикацию

организма, не забывайте о правиле: одна порция алкоголя – две порции негазированной воды.

Новогоднее застолье лучше растягивать. Не стоит все время сидеть за столом. Употребление пищи нужно совмещать с подвижными перерывами или прогулками на улице. Продумайте развлекательную программу на вечер. Активно общайтесь.

Не стоит наедаться до ярко выраженного чувства распирания. Встали, подвигались, а потом можно и перекусить.

Если все-таки вы чувствуете, что переели, можно принять препараты, которые содержат пищеварительные ферменты.

1 января лучше устроить разгрузочный день. Это могут быть овощи, рыба или небольшой кусочек нежирного мяса. В течение дня нужно также пить достаточное количество воды.

Последствия переедания

Безусловно, изобилие блюд на праздничном столе редко кого оставит равнодушным. Хочется попробовать все и сразу. Однако последствия бурного празднования не всегда заканчиваются лишь головной болью наутро.

Если было съедено слишком много, может возникнуть вздутие (метеоризм), появляется отрыжка, иногда даже рвота и диарея. Хорошо, если для человека эти расстройства будут носить сугубо функциональный характер и исчезнут через определенное время. Если же боль не уходит, а нарастает, самочувствие не улучшается, следует обязательно обратиться за медицинской помощью. Эти признаки могут быть симптомами более серьезных заболеваний.

Так, чрезмерное употребление жирной пищи в совокупности с алкогольными напитками может стать причиной обострения калькулезного холецистита (воспаление стенки желчного пузыря, одна из форм желчнокаменной болезни), а также способствовать развитию острого панкреатита и острого гепатита (повреждение печени).

Людам, страдающим артериальной гипертензией, не стоит налегать на блюда, которые содержат много соли. Тем же, у кого есть заболевания желудочно-кишечного тракта, лучше воздержаться от употребления острой пищи.

Главное – во всем соблюдать меру. Алкоголь и тяжелая пища значительно повышают риск обострения уже имеющихся заболеваний. Поэтому не пренебрегайте ежегодным медицинским обследованием: сдавайте общеклинические анализы и проходите УЗИ брюшной полости.

Будьте здоровы и счастливого Нового года!



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

