



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19, ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ



Все больше случаев COVID-19 регистрируется в мире, а также отмечается рост случаев заболеваний населения ОРВИ и гриппом. У большинства заболевших лиц отмечается легкое течение заболевания, которое заканчивается выздоровлением, хотя встречаются и осложнения. Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:

Лучшая мера защиты от гриппа и COVID-19 – вакцинация

Обратитесь в свою поликлинику (врачебную амбулаторию, ФАП) по месту жительства для записи на вакцинацию против COVID-19 или ревакцинацию, если прошло более 6 месяцев после предыдущей вакцинации или заболевания коронавирусной инфекции. Привитой человек на 90% будет защищен от заболевания COVID-19, а у 10% заболевших привитых лиц, заболевание протекает в легкой форме и заканчивается выздоровлением.

Соблюдайте масочный режим

При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:

Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.

Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.

В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.

Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.

Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.

Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.

При необходимости надеть новую маску, использовать маску следует не более двух часов.

Регулярно мойте руки

Мойте руки с мылом и обрабатывайте руки спиртосодержащим средством (антисептиком). Если на поверхности рук присутствует вирус, то мытье с мылом и обработка рук спиртосодержащим средством поможет избавиться от возбудителя.

Соблюдайте дистанцию в общественных местах

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура. Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как COVID-19, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус.

По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот

Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

Соблюдайте правила респираторной гигиены

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя. Сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и вымойте руки с мылом или обрабатывайте спиртосодержащим антисептиком.

Обратите внимание на пожилых людей. Посоветуйте им:

по возможности оставаться дома, исключить посещение мест с массовым скоплением людей, общественного транспорта и др.;

осуществлять заказ продуктов и товаров на дом через службу доставки магазинов или через родственников, знакомых;

укреплять иммунитет путем приема витаминных препаратов и других неспецифических средств профилактики;

соблюдать режим влажных уборок помещений и режим проветривания;

немедленно обратиться за медицинской помощью путем вызова на дом врача или скорой медицинской помощи (исключить посещение организаций здравоохранения) при возникновении симптомов какого-либо заболевания, в том числе острой респираторной инфекции.

Следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских работников

Следите за новейшей информацией о COVID-19 на веб-сайте ВОЗ, а также официальном сайте Министерства здравоохранения Республики Беларусь. Выполняйте рекомендации специалистов органов государственного санитарного надзора и организаций здравоохранения.

*Информация подготовлена
врачом-эпидемиологом отдела эпидемиологии
Гулякевичем В.В.*



ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) – это группа заболеваний, которые передаются преимущественно во время полового контакта.

ИППП передаются преимущественно при половом контакте, включая вагинальный, анальный и оральный секс. Кроме того, ряд ИППП передается неполовым путем, например, через кровь или препараты крови. Многие ИППП, включая хламидиоз, гонорею и, главным образом, гепатит В, ВИЧ и сифилис, могут также передаваться от матери ребенку во время беременности и родов.

Коварство инфекций, которые передаются половым путем, заключается в том, что для заразившихся болезнь может протекать без ярко выраженных симптомов или совсем незаметно в течение определенного времени.

Какие симптомы должны насторожить?

У мужчин:

необычные выделения белого или желтого цвета из полового члена, часто с неприятным запахом;

сильный зуд, жжение, болезненное мочеиспускание, частые позывы на мочеиспускание;

розовая или красная сыпь, покраснение, пятна на разных участках тела, например, на ногах (подошвы), на руках (ладони);

резкие или тянущие болевые ощущения в районе низа живота и яичек;

увеличение лимфатических узлов, особенно в паховой зоне;

мелкие пузырьки, эрозии, бородавки, язвы в районе рта, губ и ануса;

аномальное разрастание тканей в районе заднего прохода и непосредственно на половом члене.

При заражении ИППП у мужчин могут возникать и другие симптомы, которые встречаются гораздо реже, например, болезненные ощущения во время близости, нарушение семяизвержения или повышение температуры тела.

У женщин наиболее частые симптомы ИППП:

неприятный запах из влагалища;

увеличение количества выделений из половых путей, изменение их цвета и структуры;

появление болевых ощущений при мочеиспускании;

сильный зуд в области гениталий;

неприятные ощущения во время секса;

задержка менструации или кровотечение в середине цикла.

Проявления могут быть различными в зависимости от заболевания:

При генитальном герпесе на внешней поверхности половых органов возникают пузырьки, которые сильно чешутся, через несколько дней они лопаются и превращаются в язвочки. Заразиться таким герпесом легко, а вот вылечить эту болезнь сложно, можно лишь уменьшить количество рецидивов.

Сифилис – это очень коварное заболевание, первые симптомы возникают спустя несколько недель. На половых органах появляется небольшая язва. Примерно через 2 недели она увеличивается в размерах, наблюдается уплотнение лимфоузлов. Проявления сифилиса одинаковы у мужчин и у женщин. Первичная язва (сифилитический шанкр) может возникать и не в области половых органов. В зависимости от способа заражения, шанкры могут появляться в любой точке кожного покрова или слизистой. Инфицирование сифилисом может происходить и неполовым путем (например, при переливании крови), в таких случаях первичный шанкр отсутствует и для обнаружения заболевания может потребоваться больше времени.

При трихомониазе наблюдается изменение цвета влагалищных выделений. Они становятся желтыми или зеленоватыми, имеющими неприятный запах.

Хламидиоз – это болезнь, которая может передаваться не только при половом контакте, но и бытовым путем. Первые признаки возникают через неделю. Характерны частые и болезненные мочеиспускания, маточные кровотечения, боли внизу живота и в области спины.

Гонорея может долгое время протекать без каких-либо симптомов. В большинстве случаев больные жалуются на желтые или зеленые гнойные выделения с неприятным запахом, резкие боли внизу живота. Частое и болезненное мочеиспускание как у мужчин, так и у женщин.

Самолечением в такой ситуации заниматься опасно. Из острой формы инфекция может перейти в хроническую, тогда первичные симптомы исчезнут, но опасность для здоровья увеличится. Возрастает и риск заражения полового партнера.

ИППП приводят к серьезным последствиям как для женщин (бесплодие, осложнения родов и послеродового периода и др.), так и для мужчин (простатит, и как следствие импотенция и др.).

Поэтому крайне важно не заниматься поиском лечебных методов в интернете. Рекламируемые лекарственные препараты, действительно способны дать быстрый внешний эффект. Но бесконтрольное лечение скорее способствует переводу заболевания в хроническую форму, чем выздоровлению. Именно врач подберет те диагностические и лечебные программы, которые помогут вовремя выявить заболевание и своевременно с ним справиться.

Самое важное в лечении заболеваний, передаваемых половым путем – довести его до конца. Лекарственные препараты должны назначаться врачом и приниматься строго по назначению. Обязательно необходимо лечение обоих партнеров, так как в противном случае велик риск повторного заражения.

Наилучший путь профилактики инфекций, передаваемых половым путем – это долговременные половые контакты с одним здоровым половым партнером. Важно обсудить вопросы ИППП с половым партнером до секса. Презервативы из латекса, при правильном применении снижают риск передачи инфекции.

*Информация подготовлена
заведующим отделением общественного здоровья
Митрайкиной Ю.В.*

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



Грудное молоко – пожалуй, самая уникальная биологическая жидкость в организме женщины. Как бы далеко ни шагнула наука, в точности воссоздать искусственный аналог материнского молока пока никому не удалось. В чем его уникальность?

Известно, что в состав грудного молока входят 494 составляющих! Далеко не все из них полностью изучены. Новые «находки» позволяют не только подчеркивать уникальность биологической жидкости, но и разрабатывать и совершенствовать заменители в тех случаях, когда кормление грудью невозможно.

Между тем в самой лучшей искусственной адаптированной молочной смеси, которая разработана и применяется на сегодняшний день, присутствует не более 50 компонентов из состава грудного женского молока.

Существуют рекомендации о том, что желательно кормить ребенка грудью хотя бы первые 6 месяцев. В течение этого времени иммунная система младенца имеет возможность наладить выработку собственных антител, в том числе на фоне еще достаточно высокого уровня антител матери, полученных в период внутриутробного развития. Но в последнее время большинство специалистов считают оптимальным сохранение лактации до достижения ребенком возраста 1 года. Доказано, что количество иммунных факторов в грудном молоке не снижается окончательно и бесповоротно спустя 6 месяцев. Уровень иммуноглобулинов снова повышается к возрасту 9 – 15 месяцев, когда социальные контакты ребенка расширяются и возрастает риск инфицирования.

Кроме того, состав женского грудного молока меняется:

во время кормления. В начале кормления выделяется так называемое переднее молоко, богатое лактозой, водорастворимыми витаминами и белком. К концу кормления появляется «заднее» молоко, богатое жирами и жирорастворимыми витаминами;

в течение суток. Максимально жирным материнское молоко становится через 30 минут после окончания кормления. Доказано, что частое прикладывание ребенка к груди (по требованию, а не режиму) обеспечивает постоянную более высокую жирность молока. В то же время частота кормлений никак не сказывается на уровне белка и углеводов в молоке;

в зависимости от питания матери. Содержание в грудном молоке водорастворимых витаминов, полиненасыщенных жирных кислот, йода и селена действительно может изменяться в зависимости от того, что входит в рацион кормящей матери.

Если в меню кормящей женщины входит достаточное количество овощей и фруктов, это повышает содержание в грудном молоке минеральных веществ, микроэлементов и витаминов. Ребенок их, соответственно, получает в нужном количестве.

Давайте разберемся, что можно восполнить искусственными адаптированными смесями, а что – нет.

Содержание белка в грудном женском молоке, представленного казеином и сывороточными альбуминами в соотношении 40/60, колеблется от 0,9 до 1,2 г/100 мл. Это содержание считается оптимальным.

А вот молочные адаптированные смеси должны содержать большее количество белка, поскольку предполагается, что не все белковые компоненты будут усваиваться ребенком. При грудном вскармливании такой проблемы нет: в состав грудного молока входят протеолитические ферменты, которые обеспечивают максимальное всасывание белка.

Кроме белка, в материнском молоке присутствуют свободные аминокислоты, такие, например, как таурин, который играет одну из ключевых ролей для оптимального развития центральной нервной системы. Считается, что наличие свободных аминокислот в молоке обусловлено высокой потребностью в них новорожденного, которые не покрываются только лишь белком.

Грудное молоко имеет достаточно сложный углеводный состав, хотя основную часть его составляет β -лактоза (молочный сахар), которая отвечает за умственное развитие младенца, обеспечивает адекватную работу нервной системы.

40% углеводов из грудного молока идет на обеспечение двигательной активности малыша и его энергетические потребности, остальные 60% стимулируют развитие нейронов, обеспечивают нервную деятельность и формирование микрофлоры кишечника.

Кроме того, в грудном молоке матери содержатся олигосахариды, которые являются пребиотиками и способствуют формированию полезной микрофлоры кишечника младенца.

Минеральный состав грудного молока напрямую зависит от рациона матери. Если в пище нет достаточного количества витаминов, ребенок их не получит.

Поэтому несмотря на то, что за последние 20 лет заменители грудного молока изменились до неузнаваемости, претерпели значительное «эволюционное развитие» от сухого молока до «умного» продукта с витаминами, бактериями и нуклеотидами в составе, специалисты по-прежнему склоняются к мнению, что полноценного заменителя для грудного молока нет.

*Информация подготовлена помощником врача-гигиениста
отделения общественного здоровья Яковлевой Я.С.*



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:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья

