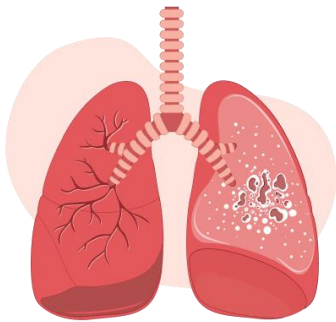




# Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



## ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез – инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза. Иногда их называют бациллами Коха (БК) или палочками Коха в честь немецкого ученого Роберта Коха, который их открыл в 1882 году. Туберкулез может поражать различные органы и ткани человека: глаза, кости, кожу, почки, кишечник и т. д. Но чаще всего (в 90% случаев) туберкулезная инфекция поражает органы дыхания. Прежде это заболевание называли чахоткой (от слова «чахнуть»).

Любой человек может заразиться туберкулезом где угодно: дома, в гостях, на работе. Основным источником инфекции являются кашляющие больные легочной формой туберкулеза, выделяющие с мокротой возбудителя болезни. Особенно большому риску заражения туберкулезом подвергаются люди, длительное время находящиеся в контакте с больным в плохо проветриваемом помещении: в кругу семьи, больничной палате, армейской казарме или тюремной камере.

В возникновении заболевания у инфицированного туберкулезом человека играют роль два фактора: объем инфицирующей дозы, т. е. число попавших в организм микобактерий, а также состояние защитных сил организма.

Объем инфицирующей дозы или число микобактерий, попавших в организм, зависит от близости контакта с больным туберкулезом и массивности имеющегося у него бактериовыделения.

На состояние защитных сил организма оказывает влияние целый ряд факторов:

качество питания. Существуют веские доказательства того, что голодание или недостаточность питания снижают сопротивляемость организма. «Сытый человек туберкулезом не болеет», – говорят в народе;

потребление токсичных продуктов. Курение табака и употребление алкоголя значительно снижают защитные силы организма; такое же влияние оказывают гормоны и другие препараты, применяемые при лечении некоторых заболеваний;

сопутствующие заболевания. Туберкулезу особенно подвержены ВИЧ-инфицированные, больные сахарным диабетом, болезнями органов дыхания, психическими заболеваниями, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки и др.;

стресс. Доказано, что стресс и депрессия отрицательно влияют на состояние иммунной системы.

Существуют специфические и неспецифические методы профилактики туберкулеза.

К неспецифическим методам относят:

мероприятия, повышающие защитные силы организма (рациональный режим труда и отдыха, правильное полноценное питание, отказ от курения и употребления алкоголя, закаливание, занятие физкультурой и др.);

мероприятия, оздоравливающие жилищную и производственную среду (снижение скученности и запыленности помещений, улучшение вентиляции).

Специфические методы профилактики туберкулеза включают проведение противотуберкулезных прививок (вакцинацию при рождении ребенка).

Общеизвестно, что детский возраст является наиболее уязвимым для туберкулезной инфекции, поэтому в настоящее время не вызывает сомнений целесообразность вакцинации БЦЖ новорожденных в регионах с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией по туберкулезу. Считается также, что иммунизацию вакциной БЦЖ необходимо проводить во всех группах населения с повышенным риском туберкулезной инфекции. Для снижения риска развития поствакцинальных осложнений в Республике Беларусь рекомендовано более широко применять для противотуберкулезной иммунизации новорожденных вакцину БЦЖ-М.

Как распознать туберкулёз на ранней стадии?

Если в течение длительного времени (1 месяц и более) наблюдаются такие симптомы, как постоянный кашель с выделением мокроты, кровохарканье, одышка, боли в грудной клетке (при напряжении мышц вследствие кашля или при поражении плевры), повышенная температура тела, потеря аппетита, потеря веса без соблюдения диеты, повышенная потливость, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, слабость, бледность кожных покровов, то необходимо обратиться к врачу и провести специальные исследования для подтверждения или исключения диагноза туберкулёз.

Основными методами выявления туберкулеза являются бактериологическое и рентгенологическое обследование.

Бактериологическое обследование является самым надежным подтверждением диагноза туберкулеза. В случаях скрытого течения туберкулеза возрастает значение рентгенологических методов обследования (рентгенография и флюорография). Это единственные методы, которые позволяют выявить начальные туберкулезные изменения в легких.

Соблюдение основных принципов лечения туберкулеза почти всегда приводит к полному выздоровлению больного. Излечение туберкулеза наблюдается в среднем через 1-2 года после начала химиотерапии. У больных с ограниченными формами заболевания оно может наступить раньше. При отсутствии лечения за 5 лет погибают 50% больных туберкулезом, у 25% больных болезнь заканчивается самопроизвольным выздоровлением, а у оставшихся 25 % – не леченный туберкулёз принимает хроническое неуклонно прогрессирующее течение.

Главное, следует запомнить: заразиться туберкулезом еще не значит заболеть, а излечиться от туберкулеза можно лишь при неуклонном соблюдении режима и всех предписаний лечащего врача.

Благодаря проводимым мероприятиям в республике продолжается тенденция к уменьшению заболеваемости и смертности от туберкулеза.

В Минском районе за 2021 год выявлено 16 случаев заболевания туберкулезом, в 2020 году 15 случаев. В связи с пандемией коронавирусной инфекции не исключено выявление запущенных форм заболевания туберкулезом (позднее обращение за медицинской помощью) и рост рецидивов туберкулеза среди лиц, ранее переболевших туберкулезом. При появлении выше указанных симптомов заболевания, не исключая туберкулез, необходимо своевременно обращаться за медицинской помощью в организацию здравоохранения по месту жительства.

*Врач-эпидемиолог Гулякевич В.В.*



## ПОСЛЕДСТВИЯ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Проблема наркомании является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для общества в целом. Это обусловлено тяжелыми медицинскими и социальными последствиями злоупотребления психоактивными веществами, среди которых на первом месте находятся характерные изменения личности. К негативным медицинским и социальным последствиям наркомании относятся: наличие ряда соматических заболеваний у пациентов, низкий процент трудовой занятости, высокая частота криминогенного поведения и судимостей, нарушения семейных связей.

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

Причиной употребления наркотиков может быть бунтарство, которое является формой протеста против тех ценностей, которые исповедует общество и семья.

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

К медицинским последствиям относятся:

Депрессия – состояние угнетенности или тоскливого настроения. Депрессия у наркоманов возникает в период воздержания от приема наркотиков.

Передозировка – нередкая ситуация в жизни наркомана, особенно при использовании средств и сырья, активность которых выше, чем у тех, что обычно им употреблялись. При передозировке возможна: потеря сознания, остановка дыхания и сердечной деятельности – все это требует экстренной медицинской помощи. Следствием передозировки часто является летальный исход.

Судороги – одно из проявлений абстинентного синдрома, возникающего в период воздержания от введения наркотика. Когда нет возможности ввести необходимую дозу наркотика, ухудшается сначала общее самочувствие, снижается настроение, затем возникают нарушения со стороны желудка, кишечника, сердечнососудистой системы в виде различного рода болевых ощущений, изменения стула, перебоев в работе сердца.

Часто у пациентов с наркоманией отмечаются осложнения и инфекции вследствие нарушений правил асептики при введении наркотиков.

Воспаления вен – следствие использования нестерильных шприцев и игл или введения препаратов. Воспаление вен в свою очередь может привести к серьезному осложнению – заражению крови.

Гепатиты парентеральные – заболевания печени – очень распространены среди наркоманов. Они вызываются вирусами, которые передаются от одного наркомана другому через зараженные иглы.

В период «ломки» и непреодолимого влечения к наркотику все мысли и действия человека направлены на немедленное получение дозы в любых условиях, в любом шприце и любой иглой – отсюда опасность заражения ВИЧ-инфекцией.

Психические последствия:

Привыкание – отличительный признак наркомании как болезни. Постепенно наркотик становится необходим не только для того, чтобы испытать кайф, но и чтобы просто комфортно себя чувствовать, формируется психическая зависимость.

Страхи. У наркомана есть множество поводов испытывать страх: страх быть разоблаченным, арестованным, страх за свое здоровье, из-за своих долгов и т.д. Страхи и депрессия – наиболее частые причины срывов в этот период.

Высокий суицидальный риск. Страхи, депрессии, «ломки» – и все вышеперечисленные негативные последствия наркомании изматывают психику человека, доводя его до отчаяния. Кажущаяся безвыходность положения толкает человека на самоубийство.

Социальные последствия:

Домашние скандалы, потеря друзей: человек, употребляющий наркотики, вынужден постоянно скрывать свое пристрастие от других людей, все более и более отдаляясь от них. Чем больше стаж употребления наркотиков, тем меньше уже становится круг общения.

Криминогенность (со всеми вытекающими последствиями: побои, аресты...) больных наркоманией обусловлена несколькими факторами: потребностью в деньгах для покупки наркотиков, вынужденной связью с торговцами наркотиками (что само по себе является противоправным действием), изменениями личности с характерным морально-этическим снижением. Кроме того, наркоманы могут совершать противоправные действия, находясь в наркотическом опьянении или в психотическом состоянии.

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.

Признаки: длинные рукава одежды всегда, 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»; осанка чаще сутулая; невнятная, «растянутая» речь; неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта; явное стремление избегать встреч с представителями властей; раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы; следы от укусов. 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 укусов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые тяжи по ходу вен.

*Врач-гигиенист отделения общественного здоровья Гинзбург Н.В.*

## **ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА**

По оценкам специалистов здоровье полости рта является одной из основополагающих основ общего здоровья человека. Согласно официальной статистике ВОЗ около 98% людей в мире страдают воспалительными заболеваниями тканей пародонта. Заболеваемость кариесом также составляет практически 100%. Исходя из этого, в 2008 году Всемирная Стоматологическая Федерация FDI учредила проведение Всемирного дня здоровья полости рта (World Oral Health Day – WOHD). Этот день уже стал одним из наиболее важных событий в мировой стоматологии и считается днем провозглашения основных ценностей, которые каждый врач-стоматолог несет своим пациентам.



Актуальность и социальную значимость проведения WOHD подтверждает общемировая статистика:

90% населения земного шара на протяжении своей жизни страдают от заболеваний полости рта, начиная от кариеса и заболеваний тканей пародонта до раковых опухолей.

60-90% школьников во всем мире имеют кариозные поражения.

Только 60% населения земного шара имеют доступ к уходу за полостью рта.

Встречаемость онкологических заболеваний в челюстно-лицевой области от 1-10 на 100000 населения в большинстве стран мира.

Онкологические заболевания челюстно-лицевой области занимают 8 место среди наиболее распространенных форм рака и являются одними из наиболее затратных видов раковых опухолей для лечения и реабилитации.

Зубная боль – это причина № 1 пропуска занятий в школах во многих странах.

Высокое потребление сахара – это фактор № 1 в этиологии развития кариеса и сахарного диабета.

Установлено, что большинство пациентов избегают стоматологического лечения ввиду повышенного волнения и различных страхов, связанных с предстоящим лечением. Практически любое стоматологическое заболевание легче предупредить, чем лечить. Достаточно регулярно соблюдать всего три простых правила, на которых базируется весь мировой опыт: правильная гигиена полости рта, правильное питание и использование фторидов.

### **Правильная гигиена полости рта**

Она заключается в домашней чистке зубов минимум два раза в день, а также использовании дополнительных средств гигиены (зубные нити, межзубные ершики, ополаскиватели, щетки для протезов и др.). Помимо этого, стоит проводить профессиональную гигиену полости рта.

### **Рациональное питание**

Одной из важнейших стратегий в сохранении здоровья полости рта является правильное питание: то, что мы едим и как часто мы принимаем пищу. Если вы хотите сохранить вашу улыбку красивой и яркой, кроме ежедневной гигиены полости рта необходимо придерживаться особой стоматологической диеты. Главное требование – ограничение частоты потребления углеводов. Количество приемов пищи не должно превышать 5-6 раз в день, включая 3 основных приема пищи и 2 перекуса. Необходимо минимизировать потребление наиболее опасных для здоровья зубов продуктов, таких как конфеты и шоколад, пища с большим содержанием углеводов, газированные сладкие напитки, алкогольные напитки.

### **Использование фторидов**

Фторидсодержащие зубные пасты рекомендуются для постоянного ежедневного двукратного применения при чистке зубов всему населению (с возрастными ограничениями по концентрации и расходу пасты для детей).

Посещайте стоматолога не менее одного раза в год. При этом Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия, а при необходимости и лечение зубов. Не откладывайте визит к стоматологу, если Вы заметили появление на зубах белых пятен. Чаще всего так проявляется начальная форма кариеса. Лечение кариеса зубов на ранних стадиях безболезненно и наиболее эффективно, в то время как в запущенных случаях зуб нередко приходится удалять.

**Соблюдение этих простых правил поможет сохранить Ваши зубы здоровыми!**

*Помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья  
Яковлева 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](mailto:info@minzchie.by)

Наш сайт: [minzchie.by](http://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

