



БУДЬ ЗДОРОВ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ «АСТМА-ДЕНЬ» В БЕЛАРУСИ ПРОХОДИТ 2 МАЯ 2025 ГОДА

Международный день борьбы с астмой – ежегодное мероприятие, которое проводится по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Впервые этот День прошел в 1998 году в 35 странах и был приурочен к Всемирному форуму по бронхиальной астме.



Цели проведения Международного дня борьбы с астмой – повышение знаний о бронхиальной астме среди населения и пациентов, информирование о профилактике, выявление новых случаев болезни на ранней стадии, повышение качества оказания медицинской помощи больным. Основной задачей проведения «Астма-дня» является улучшение осведомлённости населения об этом заболевании, привлечении внимания общественности к решению проблем, связанных с астмой, и повышении качества медицинской помощи.

Цели проведения Международного дня борьбы с астмой – повышение знаний о бронхиальной астме среди населения и пациентов, информирование о профилактике, выявление новых случаев болезни на ранней стадии, повышение качества оказания медицинской помощи больным. Основной задачей проведения «Астма-дня» является улучшение осведомлённости населения об этом заболевании, привлечении внимания общественности к решению проблем, связанных с астмой, и повышении качества медицинской помощи.

Аллергены, которые могут вызывать бронхиальную астму, разнообразны: аллергены внутри помещений (например, клещи домашней пыли в постельных принадлежностях, шерсть домашних животных), аллергены вне помещений (цветочная пыльца растений, плесень, споры грибов), табачный дым, профессиональные аллергены, пищевые продукты и пищевые добавки, парфюмерия и косметика. Так, пыльцевые аллергены вызывают сезонное обострение и ухудшение клинического состояния больного. Особенно опасна поздняя весна, когда повышается температура воздуха, все расцветает, а дождя нет. Происходит повышение концентрации пыльцевых аллергенов в воздухе, что ведет к резкому увеличению госпитализации больных, причем даже тех, у кого ранее не было астмы.

Также провоцирующими факторами являются: холодный воздух, крайнее эмоциональное возбуждение, такое как гнев или страх, физическая активность. У некоторых людей астму могут спровоцировать и некоторые лекарственные средства, например аспирин и нестероидные противовоспалительные лекарства, а также бета-блокаторы (используемые для лечения артериальной гипертензии и болезней сердца).



Нередко бронхиальной астме сопутствует аллергический насморк (ринит), который возникает как следствие аллергического воспаления в слизистой оболочке носа.

Факторами риска, способствующими возникновению и развитию бронхиальной астмы являются:

- аллергены: пыль, шерсть животных, пыльца, продукты питания, клещи, споры;
- вирусные и бактериальные инфекции: бронхит, ОРВИ, грипп, синусит;
- раздражающие вещества в окружающей среде: выхлопные газы, спреи, духи, табачный дым;
- лекарственные средства, такие как ацетилсалициловая кислота и нестероидные противовоспалительные средства;
- стрессы: волнение, страх;
- интенсивная физическая нагрузка.

Осложнениями бронхиальной астмы являются:

- пневмоторакс (попадание воздуха в плевральную полость);
- острая дыхательная недостаточность;
- эмфизематозные нарушения легких.

Профилактика бронхиальной астмы:

- 1) устранение контакта с возможными аллергенами;
- 2) отказ от табакокурения, вейпинга (в том числе пассивного);
- 3) исключение из повседневного рациона питания аллергенных продуктов питания;
- 4) регулярная влажная уборка (1-2 раза в неделю), регулярное проветривание помещения, в котором проживает человек с астмой;
- 5) необходимо использовать гипоаллергенные подушки и одеяла;
- 6) ограничить общение с домашними животными (можно в качестве питомцев выбирать гипоаллергенные породы);
- 7) в доме должно быть как можно меньше ковров и мягких игрушек, книги должны храниться на застекленных полках, необходимо уменьшить количество комнатных растений;
- 8) нельзя использовать духи, дезодоранты, освежители воздуха, ароматические свечи;
- 9) обязательно своевременно лечить респираторные заболевания;
- 10) вакцинирование (против гриппа, пневмококка);
- 11) ведение здорового образа жизни, укрепление иммунитета, закаливание, регулярные физические упражнения.

Правильно спланированные и выполненные меры по профилактике являются эффективным средством предотвращения и лечения бронхиальной астмы, а залогом успеха лечения бронхиальной астмы является дисциплинированное соблюдение рекомендаций и назначений врача.





КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ

В первую очередь ребенку необходимо пройти медицинский осмотр и получить справку о состоянии здоровья. В справке обязательно необходимо отразить вид диеты и группу здоровья.

Для соблюдения личной гигиены у каждого ребенка должны быть зубная щетка, зубная паста, мыло, мочалка, расческа, несколько смен нижнего белья и носков.

Собирая ребенка, обратите внимание на одежду. Одежды должно быть немного, но обязательно: головной убор светлых тонов, рубашки, шорты, майки, купальник, плавки, свитер, брюки, ветровка (на случай прохладной погоды), выходной костюм для праздников и дискотек. Обувь должна быть мягкой, легкой, удобной, соответствовать размеру стопы, отдельно для помещения и улицы.

В загородных оздоровительных лагерях организовывается 5-разовое питание с интервалом между приемами пищи не более 3,5 – 4 часов.

В лагерях с дневным пребыванием детей – 2-3-разовое питание. Поэтому при отправке ребенка в лагерь не давайте ему с собой продукты, особенно скоропортящиеся (вареные колбасы, сосиски, сардельки, молоко, сливки, творог, творожные и кремово-кондитерские изделия), для которых необходимы особые температурные условия хранения и установлены малые сроки годности.

Обсудите с ребенком правила поведения в лагере, расскажите, к чему может привести курение и употребление алкоголя.

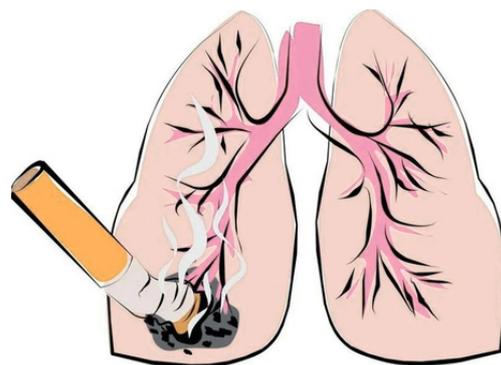
За вами выбор, как проведет каникулы ваш ребенок! Надеемся, что вы с умом распорядитесь его досугом.

КУРЕНИЕ И ОНКОЛОГИЯ. РУКА ОБ РУКУ

Основной задачей медицинской науки и практики во все времена является концентрация усилий на борьбе с главными причинами смертности населения. Борьба с курением – необходимое условие улучшения здоровья населения.

Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных.





ОПАСНОСТЬ КУРЕНИЯ

По данным социологического исследования более половине опрошенных приходится находиться рядом с курящими в различных местах (на остановках общественного транспорта, в организациях общественного питания, на работе, в гостях, дома, и т.д.), тем самым, выступая в роли пассивного курильщика. Ученые подсчитали, что пребывание в накуренном помещении в течение рабочего дня некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкурившего по 5 сигарет в день. Известно также, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих. Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накуренных помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого, высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств.

Значительное содержание в табаке и продуктах его переработки канцерогенных веществ, определяет тесную связь курения и развития онкологических заболеваний. Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить

Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота такой заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих. По данным Всемирной организации здравоохранения курение сегодня вызывает около 40% общей смертности населения и расценивается как основная причина преждевременной смерти, которую можно избежать.

Из сказанного очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими.

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия, а между тем, бросить курить это сложно и долго. Всех курильщиков можно разделить на две категории. Тех, у кого курение просто вошло в привычку и тех, у кого курение вызвало зависимость

Существует целый комплекс специальных терапий для зависимых от никотина курильщиков. Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Курение – это ЯД! Сделайте правильный выбор – переместитесь в Мир Вне Зависимости!

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

