



БУДЬ ЗДОРОВ



ЕЩЁ РАЗ О КЛЕЩАХ



Среди населения Республики Беларусь ежегодно регистрируются случаи заболеваний клещевыми инфекциями (болезнь Лайма и клещевой энцефалит).

Возбудители клещевого энцефалита и болезни Лайма передаются человеку, в основном, через присасывание зараженных иксодовых клещей. Заразиться клещевым энцефалитом также возможно при употреблении в пищу сырого молока коз, у которых в период массового нападения клещей вирус может находиться в молоке.



Восприимчивость к клещевым инфекциям высокая, независимо от пола и возраста.

С марта месяца в Минском районе в лечебную сеть обратилось 90 человек за медицинской помощью в связи с присасыванием клеща.

При клещевых инфекциях защита от заражения в значительной степени зависит от самого человека, поэтому рекомендуется при посещении лесных и парковых зон, выполнять следующие простые правила защиты от клещей:

- при длительном нахождении в лесу носить специальную одежду, предохраняющую от присасывания клещей или использовать повседневную одежду, максимально закрывающую открытые участки тела;
- использовать отпугивающие средства (репелленты), которые наносятся на одежду или кожу (согласно инструкции), при этом надо избегать их попадания на слизистые глаз, носа, рта;
- проводить само- и взаимоосмотры одежды, тела через каждый час и по выходу из леса для обнаружения и снятия клещей;
- в пищу употреблять только кипяченое козье молоко;
- для уменьшения численности клещей на территории проживания (дачи) удалять валежник, проводить вырубку ненужных кустарников и скашивание травы, проводить дератизацию, при необходимости акарицидную обработку.

При обнаружении присосавшегося клеща следует обратиться в ближайшую организацию здравоохранения, где окажут медицинскую помощь.

Если возможность незамедлительного обращения в организацию здравоохранения отсутствует, следует удалить клеща самостоятельно с использованием: специализированных устройств для удаления клещей промышленного изготовления, при помощи нитяной петли (прочную нить завязывают в узел, как можно ближе к хоботку клеща, клеща извлекают, подтягивая его вверх при помощи круговых (резкие движения недопустимы) движений; тонкого пинцета. Обычно через 1-3 оборота клещ извлекается целиком вместе с хоботком. Важно клеща достать из кожи целиком, не раздавив его.





Место присасывания обработать любым спиртовым раствором.

После удаления клеща следует обратиться к участковому терапевту (педиатру) или инфекционисту, который при необходимости назначит профилактическое лечение и установит медицинское наблюдение.

По желанию можно провести лабораторное исследование удаленного клеща, которого с этой целью следует поместить в чистый флакон с плотно прилегающей пробкой. Исследование клеща не является обязательным и проводится на платной основе в территориальных центрах гигиены и эпидемиологии.

Защититься от клещевого энцефалита можно с помощью прививки, против болезни Лайма вакцина не разработана.

За консультацией по вопросам проведения прививок следует обращаться в организацию здравоохранения по месту жительства.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ВОДЕ И БЕЗОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ

Дети – существа вертлявые и непоседливые.

Зимой одежная прослойка еще кое-как сдерживает их пыл, летом же ничто не мешает бегать, прыгать, лазить по деревьям, разминая косточки и запасаясь энергией на целый год.

И остановить этот вечный двигатель, прыгатель, невозможно, да и незачем: активность – залог здоровья и хорошего настроения.

Но быстрый темп жизни имеет свою обратную сторону – ушибы и травмы.

Вечные спутники лета: синяки и ссадины.





За образовавшимся синяком нужно наблюдать, поскольку он не всегда оказывается таким уж безобидным. В норме синяк обязан пройти несколько стадий «цветения»: красный переходит в лиловый, потом становится вишневым, синим, и, наконец, желто-зеленым. Если «окраска» синяка остается красной и не меняется в течение 2-3 дней – начался процесс нагноения. Особо внимательными нужно быть к синякам на коленках и локтях. Специалисты считают их самыми опасными, поскольку кроме кожи и мягких тканей страдают суставы, суставная сумка и связки. А иногда детские ушибленные коленки «аукаются» через много лет, вызывая заболевания коленной чашечки.

Самой частой причиной смертности на воде, около 40% всех случаев утопления и это часто касается подростков, – самоуверенность, как бы ни странно это звучало. Люди переоценивают свои возможности и недооценивают риски, связанные с купанием в водоемах, и это приводит порой к трагическим последствиям. Медики во избежание утопления призывает соблюдать следующие правила поведения: Не заходить в воду в нетрезвом виде; Не нырять в незнакомом месте; Не приближаться к судам вплавь, не находиться по курсу следования судна, даже если это судно представляет собой небольшой катер, моторную лодку или водный велосипед; Не заплывать далеко на надувных матрасах, кругах, игрушках; Не устраивать опасных игр в воде, связанных с шуточным утоплением, захватами, испугом, затягиванием под воду; Дети должны находиться возле воды и тем более в воде только в сопровождении взрослых и под их неусыпным контролем. Соблюдение этих несложных правил могло бы предотвратить львиную долю трагедий, связанных с гибелью человека на воде. К сожалению, понимание важности этого иногда приходит слишком поздно.

Под воздействием солнечных лучей в коже вырабатывается важный для развития молодого организма витамин Д, поэтому переоценить воздушные ванны в летнее время невозможно. Но без соблюдения правил безопасности солнышко может быть довольно опасным. И детям, и взрослым нужно помнить, что в летний период лучшее время для прогулок – раннее утро и вечерние часы, а пребывание на солнце без защиты с 10.00 до 16.00 – опасно для здоровья. В эти часы, выходя на улицу, стоит надевать закрытую одежду (с длинными рукавами) и головной убор (лучше всего – шляпу или панаму с широкими полями), а также – солнцезащитные очки.



Чтобы избежать инфекционных заболеваний летом, необходимо соблюдать:

- правила личной гигиены, обязательно тщательно мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- тщательно мойте и ополаскивайте кипятком фрукты, овощи, ягоды, перед употреблением;
- храните сырые продукты отдельно от приготовленных;
- хорошо прожаривайте и проваривайте продукты;
- соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов;
- выбирайте только качественные продукты;
- поддерживайте чистоту в доме и на территории.

Летняя трудовая деятельность детей должна строиться на основе рациональной организации труда и режима всего дня. Продолжительность рабочего времени для детей 14-16 лет не должна превышать 24 часов в неделю (4 часа в день), для подростков 16 лет и старше – 36 часов в неделю (6 часов в день).

В середине рабочего дня обязателен перерыв для приема пищи и отдыха продолжительностью не менее 60 минут. Через каждые 45–50 минут работы необходимо устраивать 10–15- минутные перерывы для отдыха. Дети обязательно должны пройти инструктаж по охране труда, должны быть обеспечены соответствующей росту и размеру спецодеждой, обувью, производственным инвентарем и средствами индивидуальной защиты.

Что вы должны сделать летом: – постараться укрепить здоровье. Ведь от того, как вы отдохнете, наберетесь сил в летние каникулы, во многом зависит ваша работоспособность и успешность в новом учебном году.

НАРКОМАНИЯ



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.

Не существует «безвредных» наркотиков. Все они токсично действуют на мозг, истощают психику, нервную систему человека.

Употребление наркотиков приводит к необратимым изменениям в организме человека. Под действием наркотиков погибают клетки мозга, страдает сердечно-сосудистая система, разрушаются клетки крови, возникает склонность к тромбозам сосудов и незаживающим язвам, выпадают зубы и волосы. В печени развивается тяжелый воспалительный процесс – гепатит, а затем цирроз. Дети, родившиеся у матерей, злоупотребляющих наркотическими веществами, имеют целый ряд медицинских проблем: маленький вес при рождении, пороки развития, проблемы неврологического характера. С распространением наркомании тесно связана проблема СПИДа.

Наркомания – это болезнь, причем такая болезнь, при которой, как ни при какой другой, чрезвычайно важно отношение к ней человека, осознание им всей ее опасности, неминуемых тяжелых последствий, необходимо желание самого человека сбросить тяжкое бремя страшного недуга.

Весь процесс лечения наркотической зависимости условно можно разделить на два этапа:

1. медицинский;
2. социально-психологический (реабилитация).

Медицинский этап лечения заключается в купировании абстинентного синдрома и нормализации функционирования жизненно важных внутренних органов и систем (включая лечение бессонницы, нарушений настроения, функции печени, сердца и др.).



Этап социально-психологической реабилитации более длительный. Его задача – преодолеть психологическую тягу к наркотикам. Научить человека жизни без наркотиков!

Эксперименты с наркотиками всегда заканчиваются ущербом для себя и никогда не проходят бесследно для психики и тела.

Последствия наркомании

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.

Судороги – одно из проявлений абстинентного синдрома, возникающего в период воздержания от введения наркотика.

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 – воспалительные заболевания печени – очень распространены среди наркоманов. Они вызываются вирусами, который передается от одного наркомана другому через зараженные иглы.

СПИД. 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 родителей и 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 наркоманиями 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.

Начальные признаки появления наркомании

- длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки;
- неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения;
- отрешенный взгляд;
- следы от уколов;
- нарастающая скрытность ребенка;
- увеличиваются финансовые запросы
- появляются новые подозрительные друзья.



Принимаемые меры по предупреждению распространения наркомании

На государственном уровне профилактика наркотической зависимости включает 2 компонента:

- 1 - меры по ограничению распространения наркотиков;
- 2 - антинаркотическую пропаганду, обеспечиваемую средствами массовой информации и социальными институтами.

С целью минимизации последствий наркомании, своевременного реагирования и выработки адекватных ответных мер на новые тенденции наркопотребления Министерством здравоохранения Республики Беларусь постоянно проводится работа по совершенствованию форм и методов оказания медицинской помощи.

**За помощью можно обратиться
в Минский областной клинический центр
"Психиатрия-наркология".**



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

