



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА



Алкоголь уносит здоровье и жизни людей, не различая их возраст, расу, род занятий и пол, под его влияние попадают все социальные группы населения.

Алкоголизм – это медленно прогрессирующее заболевание, характеризующееся патологическим влечением к спиртным напиткам, развитием абстинентного (похмельного) синдрома при прекращении употребления алкоголя, а в далеко зашедших случаях – стойкими соматоневрологическими расстройствами и постепенным развитием психической деградации.

Алкогольные напитки (в том числе и пиво, и тоники) содержат этиловый спирт, который, по сути, является ядом для организма и вызывает отравление его, зачастую смертельное.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделила три основные проблемы, связанные с потреблением алкоголя.

Проблема для пьющего человека – сюда вошли последствия случаев разового неумеренного потребления алкоголя – кратковременные функциональные расстройства и утрата самоконтроля, агрессивность, несчастные случаи, переохлаждения или перегрев по неосторожности, арест за пребывание в нетрезвом виде в общественных местах, отравление алкоголем. Кроме того, сюда относятся и последствия длительного неумеренного потребления алкоголя – повышенный риск развития цирроза печени, некоторых видов рака и сердечно-сосудистых заболеваний, недостаточность питания, долговременные функциональные расстройства и утрата самоконтроля, несчастные случаи, потеря трудоспособности, развитие алкоголизма и алкогольных психозов, ранняя смерть и самоубийство.

Проблемы для семьи пьющего человека – конфликты в семье, невыполнение отцовских и материнских обязанностей, потеря уважения, материальные трудности, внутриутробное поражение плода, неправильное воспитание, юношеские алкоголизм и преступность.

Проблемы для общества – нарушение общественного порядка, дорожно-транспортные происшествия, несчастные случаи, снижение производительности труда, прогулы, экономический ущерб, связанный с расходами на лечение, пособиями по нетрудоспособности, охраной правопорядка.

Алкоголизм является трагедией для самого человека, для его окружения, друзей, семьи, а в итоге – для всего общества. В течении хронического алкоголизма выделяют три стадии.

В первой стадии, длящейся обычно несколько лет, на фоне регулярного и частого употребления спиртных напитков увеличивается устойчивость (толерантность) организма к алкоголю, и для достижения состояния опьянения необходимо выпить большое количество спиртного. Утрачивается защитный рвотный рефлекс, возникают психическая зависимость и непреодолимая тяга к употреблению спиртного.

Во второй стадии переносимость алкоголя достигает максимальной величины, человек может выпить до 1-2 литров водки в день. Человек пьет ежедневно на протяжении многих лет. Перерывы в пьянстве бывают и определяются обычно внешними обстоятельствами: отсутствием денег, служебными осложнениями, семейными конфликтами и пр. Развивается абстинентный синдром (синдром похмелья), т. е. формируется физическая зависимость организма от спиртного. Суть ее заключается в том, что после принятия алкоголя на следующий день небольшое количество спиртного снимает плохое самочувствие и облегчает состояние. У здоровых людей на другой день после опьянения остаются симптомы интоксикации (головная боль, тошнота, слабость...), и после приема алкоголя утром состояние ухудшается, что вызывает отвращение к спиртному.

Для похмельного синдрома характерны покраснение склер, сердцебиение, повышение артериального давления, потливость, боль в области сердца, слабость, дрожь в теле и дрожание конечностей. У части больных возникают боли в области живота, потеря аппетита, тошнота, рвота, понос. Страдающий похмельным синдромом не может качественно выполнить какую-либо работу, так как он думает только о том, где и как опохмелиться, чтобы улучшить свое состояние. Происходит социальная и интеллектуальная деградация. Больные становятся лживыми, эгоистичными, не заботятся о семье, работе, часто меняют место работы, продают вещи, чтобы купить спиртное, употребляют суррогаты. В состоянии опьянения проявляется эмоциональная неустойчивость, беззаботная веселость, сменяющаяся злобой, раздражительностью, асоциальными поступками.

Сон становится поверхностным с кошмарными сновидениями и частыми пробуждениями. Раннее появление в состоянии похмелья психических расстройств и их преобладание над соматическим свидетельствует о возможности развития психозов.

Третья стадия характеризуется тем, что опьянение наступает после принятия малых доз спиртного. Наступает глубокая физическая, психическая и социальная деградация личности. Больные теряют способность к труду, часто лишаются семьи, работы, квартиры, друзей.

Наблюдаются апатии, депрессии, подавленное настроение, тревога с бредовыми идеями самообвинения и самоуничтожения. Появляются физическая

слабость, головокружения, головная боль, боли в ногах, нарушается сердечная деятельность, развиваются токсические гастриты, язвы, цирроз печени, алкогольные полиневриты, гипертония, дрожание рук, раннее старение. Формируется так называемый алкогольный характер.

Все внимание больного сосредотачивается только на одном — как бы добыть спиртное. Пьянство всегда преуменьшается, а свои личные качества приукрашиваются. Развивается специфический алкогольный юмор — плоские, примитивные, циничные шутки. Все чаще проявляется агрессия, злобность, насилие, откровенный цинизм. Больные могут употреблять любые спиртосодержащие вещества (денатурат, одеколон, лекарственные настойки, препараты бытовой химии) и нередко гибнут от этого.

Алкоголизм у подростков обычно начинает развиваться в 13-15 лет, но может быть и детский алкоголизм. Подростки употребляют спиртные напитки в компании сверстников, реже — взрослых (на работе, с родителями...) Быстро нарастает толерантность (устойчивость, переносимость), особенно при систематическом приеме алкоголя.

Быстро формируется похмельный синдром, в структуре которого преобладают психические нарушения, и также быстро изменяется характер, приобретая психопатические черты. Повышенный интерес молодежи к алкоголю часто связан с заблуждением, что алкоголь якобы усиливает половое влечение и повышает сексуальную активность. На первых этапах это помогает, но вскоре наступает расплата за увлечение спиртным в виде сексуальных расстройств, снижении эрекции, импотенции. Нередко в молодом возрасте сочетают прием алкоголя с наркотиками или лекарственными средствами, что оказывает еще более пагубное влияние на молодой организм и часто заканчивается трагически.

Женский алкоголизм очень трудно поддается лечению. У женщин, больных алкоголизмом возникают разнообразные психические нарушения, обычно более глубокие, чем у мужчин. Депрессии у них протекают тяжелее, чаще повторяются и могут начаться даже при очень коротком алкогольной стаже. Такие женщины подавлены, их одолевает чувство тревоги и безысходности, никчемности существования. В эти минуты часто возникают мысли о нежелании жить, часто совершаются тяжелые и непоправимые преступления.

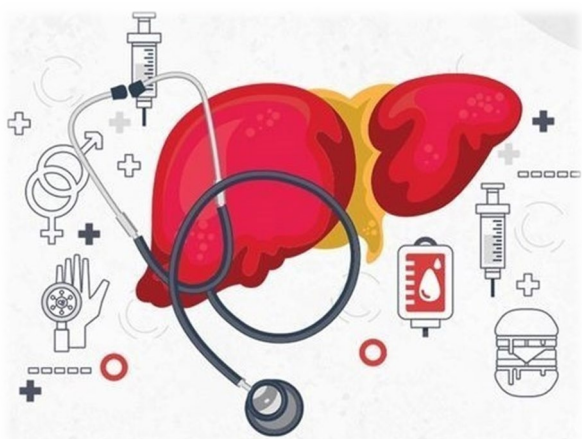
Многие женщины позволяют себе принимать алкоголь во время беременности, надеясь на пресловутое «пронесет». Расплата — треть детей рождаются с признаками тяжелого плодного алкогольного синдрома, что выражается в задержке роста головного мозга и всего тела, серьезных повреждениях на уровне нервной системы, снижения интеллекта вплоть до слабоумия, нарушения зрения, памяти и внимания, различных уродств.

Лечение от алкоголизма успешно только тогда, когда больной сам этого хочет. Но алкоголики в большинстве случаев себя больными не считают, поэтому с ними следует проводить разъяснительную работу, здесь нужна помощь нарколога, психотерапевта, психиатра. Далее проводятся мероприятия по выводу больного из состояния абстиненции (синдрома похмелья). И только после этого проводится противоалкогольное лечение, выбор методик широк. Используется психотерапия,

создающая установку на трезвый образ жизни. Практикуется групповая рациональная психотерапия в группе по 5-10 человек.

Отвращение к алкоголю вырабатывается при помощи иглоукалывания, гипнотерапии, выработкой условного рвотного рефлекса. Эффективно подкожная имплантация медицинских препаратов, реакция организма возникает только при приеме алкоголя, возможны смертельные исходы, о чем пациенты предупреждены.

Помните! Алкоголизм легче предупредить, чем лечить! Раннее обращение за помощью – залог успешности лечебно-профилактических мероприятий.



28 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТОМ

Всемирный день борьбы с гепатитом отмечается ежегодно 28 июля в целях повышения осведомленности о вирусном гепатите – воспалительном поражении печени, вызывающем тяжелые заболевания и рак печени. Он был организован Всемирной организацией здравоохранения еще в 2011 году,

дата 28 июля была выбрана потому, что в этот день родился ученый, лауреат Нобелевской премии доктор Барух Бламберг, открывший вирус гепатита В.

Существует пять основных типов вирусных гепатитов: А, В, С, D и E. Люди могут заразиться гепатитом либо от инфицированных жидкостей организма, либо от зараженных пищевых продуктов и воды, в зависимости от типа гепатита:

типы А и E обычно передаются через зараженную воду или пищевые продукты и тесно связаны с ненадлежащей санитарией и плохой личной гигиеной (например, немытые руки);

инфицирование типами В, С и D происходит через кровь инфицированного человека (например, при небезопасных инъекциях или манипуляциях, во время которых нарушается целостность кожных покровов и слизистых (татуировки, пирсинг, маникюр и др.), а в случае гепатита В и С – также при незащищенном сексе;

тип D инфицирует лишь тех, кто уже инфицирован типом В.

Типы В и С вызывают особое беспокойство, так как значительная доля людей, инфицированных этими вирусами, может не испытывать каких-либо симптомов на ранней стадии болезни и узнавать о том, что инфицированы, лишь тогда, когда инфекция становится хронической. Иногда это может быть через несколько десятилетий после инфицирования. Кроме того, эти два вируса являются основной причиной цирроза и рака печени, вызывая почти 80% всех случаев смерти от рака печени.

Вирусными гепатитами В и С инфицированы 325 млн. человек во всем мире, и ежегодно от него умирает 1,4 млн. человек. По уровню смертности данные инфекционные заболевания стоят на втором месте после туберкулеза, а число людей, инфицированных вирусными гепатитами В и С, в 9 раз превышает число

людей, живущих с ВИЧ. Хорошая новость заключается в том, что за последние 100 лет в профилактике и лечении гепатита произошли значительные улучшения: имеются эффективные вакцины от гепатита А и В. Гепатит С поддается лечению, тогда как гепатиты D и E встречаются редко.

По данным Всемирной организации здравоохранения почти 90% людей, инфицированных гепатитом, не знают, что они больны. В мае 2016 года все страны-участники Всемирной организацией здравоохранения единогласно приняли план действий по полному искоренению гепатитов В и С во всем мире уже к 2030 году. В целях уменьшения уровня заболеваемости, распространенности и смертности от вирусного гепатита С и его осложнений, а также связанных с ним случаев нетрудоспособности и инвалидизации среди населения путем расширения выявления пациентов с данной патологией и назначения лечения (в том числе предусмотрено проведение бесплатного лечения пациентов с достижением их полного излечения от заболевания) в 2020 году в Беларуси утвержден план мероприятий по элиминации вирусного гепатита С на 2020-2028 годы.

Ликвидация вирусного гепатита как угрозы общественному здравоохранению – это цель, которую мы сможем достичь только с помощью каждого человека. Не оставляйте обследование на потом, пройдите его прямо сейчас, во Всемирный день борьбы с гепатитом!

ТРАВМАТИЗМ В БЫТУ



Травматизм – совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени. Наибольший уровень травматизма отмечается у мужчин в возрасте 20-49 лет, а у женщин – 30-59 лет, причем во всех возрастных группах этот показатель значительно выше у мужчин.

По данным РНПЦ травматологии и ортопедии, в структуре травматизма преобладают бытовые травмы – 56,1%, уличные – 17,5 %, детские – 16,5 %, спортивные - 6,8%, производственные 1,3%, дорожно-транспортные 1,8 %.

Бытовой травматизм является наиболее распространенным видом травматизма. Именно в быту и на отдыхе человек максимально расслабляется и перестает соблюдать элементарные правила техники безопасности при обращении с колюще-режущими предметами, электричеством и иными источниками повышенной опасности.

Ведущей причиной этих травм (около трети случаев) является выполнение домашней работы – приготовление пищи, уборка и ремонт помещений и т.д. Среди травм преобладают ушибы, ранения, ожоги и т.п. Наиболее часто повреждают кисть. Около четверти бытовых травм возникает при падении во дворе, в квартире. Реже повреждения получают в различных бытовых эксцессах. В их возникновении значительная роль принадлежит алкогольному опьянению, особенно в праздничные и выходные дни. По статистике, в среднем 25-30% всех травм связаны с алкоголем.

Меры профилактики и предупреждения бытового травматизма

Предупреждение бытовых травм во многом зависит не только от соответствующих структур, обеспечивающих безопасную жизнь, быт и отдых граждан, но и от самих граждан, от их личной заботы за сохранение собственной жизни и здоровья.

Конечно, дать рекомендации на все случаи жизни невозможно, но есть ряд аспектов, зная о которых можно уменьшить риск бытовых травм.

В повседневной жизни прежде всего необходимо:

Следить за исправностью электропроводки и электроприборов.

Строго соблюдать инструкции по пользованию домашней бытовой техникой. Электроплиты должны быть с закрытой спиралью.

Полы в комнате не должны быть скользкими. Правильно подбирать коврики для туалетных комнат, кухонь, где пол покрыт линолеумом или плиткой. Особенно опасны падения для пожилых людей, поэтому людям преклонного возраста следует ходить по квартире в домашней обуви на резиновой подошве.

После каждого пользования газовой плитой закрывать краны на плите и на вводящей трубе. Перед уходом из дома, квартиры проверить, закрыт ли доступ газа.

Научить детей правильному обращению с отопительными приборами и соблюдению правил пожарной безопасности зимой в домах, где нет парового отопления. Недопустимы игры детей со спичками. Все лекарственные средства должны храниться в недоступных для детей местах.

В связи с участвовавшими случаями аллергических заболеваний, особенно у женщин, связанных с применением моющих и чистящих синтетических средств, исключить хранение бытовой химии на кухне и в местах, доступных детям. Упаковки тщательно закрывать. Стирку, уборку синтетическими средствами лучше делать в резиновых перчатках, особенно при чувствительной коже.

Вести здоровый образ жизни, не злоупотреблять алкоголем, помнить о том, что в состоянии опьянения легко получить травму и отравление.

Взрослые и дети должны всегда знать и помнить: прогнозирование и предвидение возможных последствий в той или иной ситуации, повышенное внимание и бдительность не только в экстремальных условиях, но и в повседневной жизни, соблюдение Правил дорожного движения - помогут избежать травм и увечий, сохранить жизнь и здоровье на долгие годы.

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, врач-гигиенист отделения общественного здоровья

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

