



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



АКТУАЛЬНО О COVID-19



Вакцинация является самой эффективной мерой профилактики, в том числе COVID-19 и гриппа. Анализ данных по заболеваемости гриппом и острыми респираторными инфекциями населения района в эпидемический период активности респираторных вирусов 2021-2022 гг. в очередной раз показал высокую эффективность проведенной в 2021 году вакцинации против гриппа. Установлено, что заболеваемость ОРВИ среди непривитых выше в 3,3 раза, чем среди привитых. Проведенная вакцинация позволила предотвратить 24 случая гриппа и 3815 случаев ОРВИ. В 2021 году зарегистрировано 19 случаев гриппа среди жителей Минского района, из которых лишь 1 человек был привит, а остальные не прошли вакцинацию от гриппа.

При проведении анализа случаев заражения COVID-19 среди ранее вакцинированных лиц было установлено, что более 95% заболевших были не привиты от COVID-19 (за текущий 2022 год – 95,4% непривитых заболевших), а 4,6% привитых заболевших перенесли COVID-19 в легкой и средней степени тяжести.

По состоянию на 14 сентября 2022 года 71,7% жителей Минского района завершили курс основной (первичной) вакцинации против COVID-19, а 44,16% первично вакцинированных лиц прошли бустерную вакцинацию. При этом 4,14% детей 5-17 лет, проживающих в Минском районе, завершили курс основной (первичной) вакцинации против COVID-19. Показатель охвата бустерной вакцинации населения Минского района является одним из самых низких среди показателей всех районов Минской области, что не предотвратит дальнейшее распространение инфекции.

В УЗ «Минская центральная районная клиническая больница» по состоянию на 14.09.2022 в наличии имеется следующий перечень вакцин, для проведения вакцинации против COVID-19, в том числе для бустерной вакцинации: вакцина СПУТНИК V (компонент 1), вакцина VERO CELL (производства КНР) и вакцина

Спутник Лайт. К концу сентября 2022 года ожидается поступление вакцин против гриппа.

Для прохождения бустерной вакцинации против COVID-19 и вакцинации против гриппа рекомендуем обратиться в поликлинику по месту жительства.

АТМОСФЕРНЫЙ ВОЗДУХ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Атмосфера – оболочка Земли, состоящая из смеси газов, взвешенных аэрозольных частиц, водяных паров. Она же в свою очередь защищает живые организмы от воздействия космических излучений, регулирует сезонные и суточные колебания температуры, является носителем тепла и влаги.

Но не стоит забывать, что загрязнение атмосферного воздуха – глобальная проблема в области общественного здравоохранения. Воздействие веществ, которые загрязняют атмосферный воздух, представляет угрозу здоровью людей всех возрастов в любой части мира. По данным Всемирной организации здравоохранения около 70% неинфекционных заболеваний связано с воздействием атмосферного воздуха, загрязненного различными химическими соединениями.

Ни для кого не секрет, что загрязнение атмосферного воздуха чаще всего обусловлено человеческой деятельностью (основные источники – промышленные предприятия и автотранспорт), что сопровождается выбросами в воздушную среду химических веществ. Подавляющее большинство этих выбросов представлено такими химическими соединениями, как диоксид серы, соединения азота, угарный газ, а также твердые частицы.

Известно, что за последние годы наблюдается ухудшение показателей рождаемости и смертности, и рост заболеваемости населения. Особенно это характерно для промышленных регионов. Ухудшение показателей связано с тем, что человек, контактируя с вышеприведенными веществами, подвергается негативному воздействию, а именно процессам канцерогенеза (процесс зарождения и развития раковых опухолей) и мутагенеза (процесс вызывающий наследственные изменения – мутации). Все это представляет опасность не только для ныне живущих, но и для будущих поколений. Кроме этого, имеются убедительные свидетельства того, что воздействие загрязненного атмосферного воздуха может отрицательно сказаться на умственном и моторном развитии ребенка.

Поэтому врачами настоятельно рекомендуется вовремя обращаться за медицинской помощью, регулярно проводить медицинские осмотры, соблюдать здоровый образ жизни и пополнять свои знания об окружающем мире с целью поддержания крепкого здоровья своего организма!

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

В Минской области, как и на территории всей Беларуси, болезни сердечно-сосудистой системы (ССЗ) занимают одну из лидирующих позиций в структуре заболеваемости, смертности и инвалидности населения.

В основном ССЗ развиваются в результате воздействия определенных факторов. Некоторые из этих факторов (наследственность и возраст) не поддаются изменению, однако большинства можно избежать путем коррекции привычек и образа жизни. Кроме того, представляя опасность сами по себе, сердечно-сосудистые заболевания несут дополнительную нагрузку как отягощающие факторы при инфекционных заболеваниях. Эпидемия COVID-19 показала, что наибольший риск смертности от коронавируса отмечается у лиц, имеющих факторы риска возникновения ССЗ.

Частыми причинами сердечно-сосудистых заболеваний являются:

длительное воздействие поведенческих факторов риска (нерационального питания, малоподвижного образа жизни, курения, злоупотребления алкоголем, подверженности стрессам);

отсутствие ответственности за собственное здоровье и мотивации к ведению здорового образа жизни;

несвоевременное обращение за медицинской помощью и несоблюдение рекомендаций врача.

Из-за неправильного питания и малоподвижного образа жизни большая часть взрослого населения республики имеет лишний вес, что является явным фактором риска развития ССЗ. Употребление жирной, жареной и соленой пищи снижает эластичность сосудов, способствует образованию атеросклеротических бляшек. При формировании пищевого рациона акцент необходимо делать на продукты растительного происхождения (фрукты и овощи), для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк.

Важно также ограничить поступление в организм соли до 5 грамм (1 неполная чайная ложка) в сутки (как рекомендует ВОЗ), т. к. избыток хлорида натрия задерживает жидкость в организме, создавая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды.

Неотъемлемой составляющей профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является физически активный образ жизни. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходимы регулярные физические нагрузки – до 30-45 минут 4-5 раз в неделю.

Для здоровья сердца необходимо отказаться от курения и злоупотребления алкоголем. Никотин увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышая артериальное давление.

Не менее важным моментом профилактики болезней сердечно-сосудистой системы являются мероприятия по профилактике стресса. При стрессе вырабатывается адреналин, который заставляет сердце биться чаще, сосуды сужаются, из-за чего повышается давление и изнашивается сердечная мышца.

Конечно, полностью избежать конфликтных ситуаций не получится, но правильно к ним относиться научиться можно.

Рекомендации по профилактике болезней сердечно-сосудистой системы:

Регулярно контролируйте уровень артериального давления и холестерина в крови.

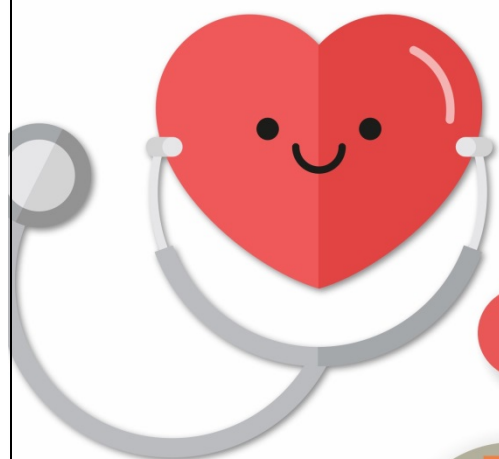
Придерживайтесь принципов рационального питания.

Ведите физически активный образ жизни.

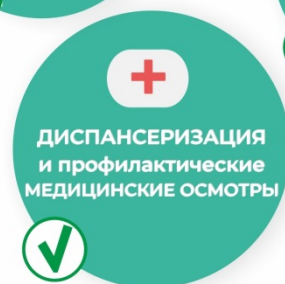
Не начинайте курить, а если курите – бросайте.

Избегайте стрессовых ситуаций.

Регулярно наблюдайтесь у врачей для своевременного выявления заболеваний.



Как защитить здоровье своего сердца?



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 отделением общественного здоровья

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

