



БУДЬ ЗДОРОВ

24 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ



Туберкулез, на сегодняшний день, является одной из наиболее актуальных социально-медицинских проблем.

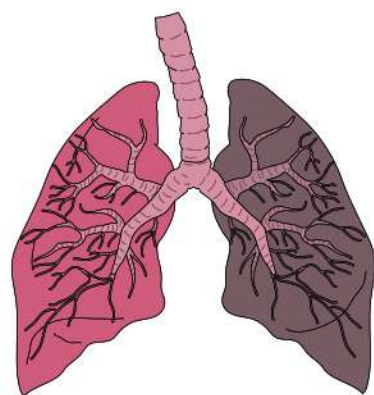
Ежегодно во всем мире туберкулезом заболевает около 10 миллиона человек и 1,7 миллиона умирает от этой болезни. Более 95% случаев смерти от туберкулеза происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.

Из них около 65% от общего числа случаев приходится на семь стран, среди которых первое место занимает Индия, а за ней следуют Индонезия, Китай, Нигерия, Пакистан, Филиппины и Южная Африка.

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

Туберкулёз (от лат. *tuberculum* — «бугорок») — широко распространённое в мире инфекционное заболевание человека и животных, вызываемое различными видами микобактерий из группы *Mycobacterium tuberculosis complex* (*M. tuberculosis*, *M. bovis*, *M. africanum* и др.).

Микобактерии туберкулеза достаточно устойчивы к различным факторам внешней среды. В почве, воде, в жилых помещениях, в некоторых продуктах (молоко, масло, сыр) бактерии остаются жизнеспособными около года, в книгах — до 3-х месяцев, в уличной пыли — до 8-12 дней, в воде — до 5 месяцев. Прямые солнечные и ультрафиолетовые лучи убивают МБТ в течение нескольких минут, при кипячении они разрушаются через 45 минут. В лабораторных условиях культуры микобактерий могут сохраняться без посева до 1 года, а в замороженном виде остаются жизнеспособными до 30 лет.

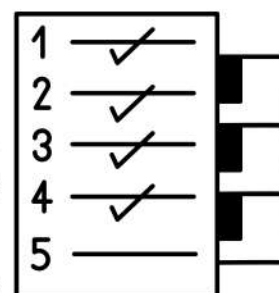


Основным источником инфекции являются кашляющие больные легочной формой туберкулеза, выделяющие МБТ в окружающий воздух при кашле, чихании, разговоре и т.п. Риск заражения значительно повышается при контакте с больным на близком расстоянии или в закрытом пространстве с недостаточным воздухообменом. В среднем за год один заразный больной туберкулезом может инфицировать 15–20 восприимчивых к этой инфекции человек.

Важно понимать, что заразиться туберкулезом – не значит заболеть. Около 5% инфицированных могут заболеть туберкулезом, у остальных лиц вырабатывается нестерильный иммунитет.

Факторы способствующие развитию заболевания:

- ослабление иммунитета, неблагоприятные условия жизни;
- неполноценное питание;
- стрессы и депрессия;
- сопутствующие хронические заболевания (ВИЧ-инфекция, сахарный диабет, болезни органов дыхания, психические заболевания, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки);
- потребление токсичных продуктов (табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ).



Употребление табака значительно повышает риск заболевания туберкулезом и смерти от него. Более 20% случаев заболевания туберкулезом в мире связано с курением.

Симптомы: часто туберкулез может протекать бессимптомно и диагностироваться при очередных профилактических осмотрах населения. В то же время жалобы на длительный кашель (более 3-х недель), боли в грудной клетке, появление крови в мокроте, снижение массы тела при обычном питании, потерю аппетита, усиление потоотделения (особенно в ночное время), общее недомогание и слабость, периодическое повышение температуры тела должны вызывать настороженность. При наличии соответствующей симптоматики следует незамедлительно обратиться к врачу, т.к. ранняя диагностика и своевременно начатое лечение – залог благоприятного исхода заболевания.

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 выздоровление может наступить раньше (6–9 месяцев). При отсутствии лечения за 5 лет погибают 50 % больных туберкулезом, у 25 % больных болезнь заканчивается самопроизвольным выздоровлением, а у оставшихся 25 % – не леченный туберкулез принимает хроническое неуклонно прогрессирующее течение.

Лечение больного туберкулезом должно быть:

- ранним. Оно должно быть начато сразу после выявления заболевания.

- непрерывным, длительным, комбинированным, комплексным.

Лечение туберкулеза должно включать рациональный гигиено-диетический режим. Больной должен вести правильный образ жизни, не нарушать лечебный режим и полноценно питаться. Главное, следует запомнить: заразиться туберкулезом еще не значит заболеть и излечиться от туберкулеза можно лишь при неуклонном соблюдении режима и всех предписаний лечащего врача.



Существуют специфические и неспецифические методы профилактики туберкулеза

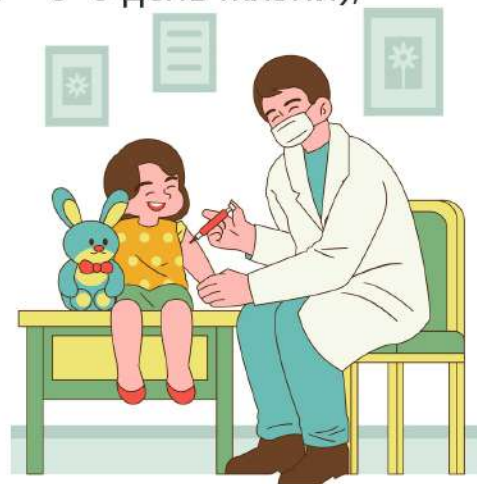
К неспецифическим методам относят:

- мероприятия, повышающие защитные силы организма (рациональный режим труда и отдыха, правильное полноценное питание, отказ от курения и употребления алкоголя, наркотиков, 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 – 3–5 день жизни);



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.

Ваше здоровье в ваших руках!

Памятка о пользе Молочных продуктов

Молочные продукты — важная часть рациона, потому что они помогают поддерживать здоровье и хорошее самочувствие.

Укрепляют кости и зубы

Кальций и фосфор
для прочных костей и зубов.



Помогают росту и восстановлению

Белок для мышц
и восстановления.



Поддерживают работу кишечника

Полезные бактерии
для пищеварения.



Дают энергию

Питательные вещества
для сил и бодрости.



Важно помнить:

- Выбирать свежие продукты и не злоупотреблять сладкими десертами.



Что полезно включать в рацион:

- Молоко
- Кефир
- Йогурт
- Творог
- Сыр
- Ряженка



Молочные продукты — залог крепких
здоровья и энергии!



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПОЧКИ



12 марта 2026 года отмечается Всемирный день почки. По данным медицинской статистики от 8% до 10% населения в мире страдают той или иной формой поражения почек.

Возникновение и прогрессирование этой патологии часто происходит бессимптомно, что приводит к позднему выявлению, развитию тяжелых осложнений и ежегодной гибели миллионов людей.

Многие слышали о диагнозе «острая почечная недостаточность» и «хроническая почечная недостаточность», однако мало кто знает о том, что они часто становятся причиной, увеличивающей фактор риска смертельного исхода при других заболеваниях. Например, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете, СПИДе и др. Связано это в первую очередь с основной функцией почек – фильтрацией и выводом из организма шлаков, вредных веществ и излишков солей. Нарушение этой функции ведёт к быстрой интоксикации организма, сбоем в работе всех систем и, в конце концов, к летальному исходу. Приём медикаментозных препаратов при лечении любого заболевания в условиях почечной недостаточности – риск отравления организма.

Важно знать, какие сигналы организма могут свидетельствовать о нарушениях в работе почек: изменение цвета кожи, появление землистого оттенка; отеки; нарушение мочеиспускания; неприятный запах изо рта; повышенное артериальное давление; постоянные боли в пояснице.

Факторы пагубно влияющих на здоровье почек человека:

1. вредные привычки, такие как употребление алкоголя и курение;
2. употребление наркотиков;
3. длительное, особенно бесконтрольное, употребление медикаментов;
4. недостаточное потребление питьевой воды, часто вызванное замещением её соками, газированными и тонизирующими (чай и др.) напитками;
5. малоподвижный образ жизни;
6. неправильное питание, в том числе чрезмерное потребление соли и нерациональные диеты;
7. различного рода хронические и инфекционные заболевания;
8. внешние факторы (холод и жара), связанные с нахождением в некомфортных температурных режимах.



Правила, которые важно соблюдать, заботясь о своём здоровье, в том числе и о почках:

1. регулярно выпивать не менее 1-1,5 литров чистой питьевой воды, чтобы способствовать промыванию почек;
2. хотя бы раз в год делать анализы крови и мочи, чтобы контролировать состояние почек, своевременно выявлять любые негативные изменения и нивелировать их по назначениям врача;
3. вести здоровый, подвижный образ жизни, дабы не создавать застойные процессы в организме;
4. заботиться о правильном питании, стараясь увеличить потребление овощей и фруктов;
5. отказаться от вредных привычек;
6. контролировать артериальное давление и массу тела.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

Ежегодно 20 марта по инициативе Всемирной стоматологической федерации во всем мире отмечается Всемирный день здоровья полости рта.

Наиболее распространенными стоматологическими заболеваниями являются кариес зубов и болезни периодонта. Заболевание чаще всего начинается в детском возрасте, неуклонно прогрессирует и приводит к необратимому поражению зубов, боли, дискомфорту и потере зубов.

Почти 90% населения мира страдает от заболеваний полости рта в течение своей жизни, и многих из этих проблем можно избежать, если заниматься профилактикой с раннего детства.



Гигиена полости рта – неотъемлемая часть культуры человека. Правильный уход за полостью рта на 85–90% обеспечивает здоровье зубов. Если не проводить регулярную и правильную гигиену полости рта, зубы портятся уже в самом молодом возрасте.

Чистить зубы с помощью зубной щетки и пасты следует не реже 2-х раз в день: после завтрака и вечером, перед сном. А в идеале чистку зубов нужно проводить после каждого приема пищи.

Время, затрачиваемое на чистку должно составлять в среднем от трех до пяти минут. Стоит помнить и о том, что необходимый объем зубной пасты не должен превышать размера большой горошины, а деткам – маленькой. Ведь зубы чистит не паста, а щетка. Паста помогает за счет противомикробных, дезодорирующих и прочих добавок очистить, освежить полость рта, сделать чистку зубов более приятной. Зубной щеткой можно пользоваться не более 2–3 месяцев. Лучше использовать щетки средней и мягкой степени жесткости. Жесткие могут использовать только те, у кого абсолютно здоровые зубы и десны, так как при неправильной чистке щетка может травмировать ткани.

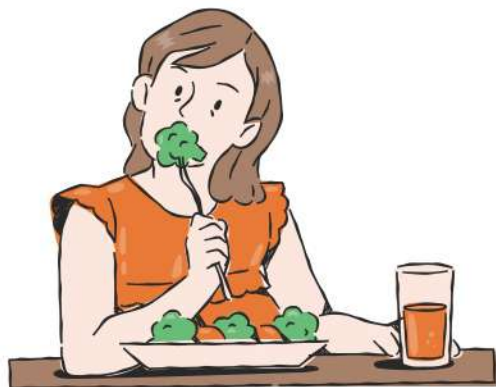
После приема пищи можно полоскать рот водой, а лучше специальным ополаскивателем для полости рта. Если нет и этой возможности, нужно воспользоваться жевательной резинкой.



Зубная нить(флосс) – это важный компонент гигиены полости рта. Она способствует вычищению межзубных промежутков от гнилостных остатков пищи. Зубной нитью пользуются после каждого приема пищи.



Негативное влияние на ротовую полость оказывает курение. Компоненты табачного дыма накапливаются в эмали, вызывая потемнение зубов. Помимо косметических недостатков, курение приводит к серьезной патологии десен и зубов. Европейские исследования последних лет показали, что курение во много раз увеличивает вероятность возникновения заболеваний десен. Кроме того, курение ускоряет развитие зубного камня. Доказано канцерогенное влияние компонентов табачного дыма на слизистую ротовой полости. Большинство страдающих раком губы и слизистой оболочки полости рта – курильщики.



Весомую роль в здоровье наших зубов играет правильное питание. Для профилактики заболеваний ротовой полости необходимо: ограничить употребление пищи, содержащей углеводы — сахар, конфеты, шоколад (можно заменить некоторые сладости на мёд); исключить употребление сладостей между основными приемами пищи и на ночь;

чаще употреблять сырые овощи и фрукты (они способствуют самоочищению полости рта, естественному процессу удаления остатков пищи и зубного налёта);

употреблять продукты, способствующие увеличению образования слюны, например, кислые овощи и фрукты, мясные и капустные бульоны (повышенная продукция слюны, оказывает сильное противокариозное действие, так как, во-первых, буквально смывает бактерии, во-вторых, содержит антибактериальное вещество лизоцим, а в-третьих, содержит кальций, который проникает в эмаль и укрепляет её).



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

