



ГОРОД РОГАЧЕВ-  
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Май 2025  
Выпуск № 5



# Информационный бюллетень

Государственное учреждение  
«Рогачевский районный центр  
гигиены и эпидемиологии»



## В этом номере:

- + 2 мая Международный Астма-день.....стр.2
- + Профилактика острых кишечных инфекций..... стр.3-4
- + Как не заболеть корью.....стр.5
- + О профилактике аллергических заболеваний.....стр.6
- + О наведении порядка на земле..... стр.7
- + 31 мая – Всемирный день без табака.....стр.8-10

## 2 мая - Международный Астма-день

Международный «Астма-день» отмечается в Республике Беларусь 2 мая по решению Всемирной организации здравоохранения. Основная цель этого дня – привлечь внимание широкой общественности к решению проблем пациентов с бронхиальной астмой и улучшению качества оказываемой им медицинской помощи.

Бронхиальная астма возникает из-за гиперчувствительности к раздражителям. Астма может быть связана как с наследственной предрасположенностью, так и с факторами окружающей среды, включая аллергические факторы или частыми инфекциями дыхательных путей.

Симптомы бронхиальной астмы могут отличаться у разных людей. Большинство больных испытывают первые симптомы в раннем возрасте. Тем не менее, астма может возникнуть у каждого человека в любом возрасте.

Симптомы могут быть различными: от небольшой затрудненности дыхания, свистящего дыхания и кашля до одышки, стеснения в груди и приступов удушья.

Необходимо, чтобы человек, страдающий бронхиальной астмой, и его семья обладали максимальными знаниями о заболевании. Вы должны точно знать, какие лекарства, когда и в каком количестве нужно принимать. Тщательно следуйте всем инструкциям. Научитесь правильно использовать ингалятор. Следите за тем, чтобы у вас всегда были под рукой все необходимые препараты.

Во время приступа астмы оставайтесь спокойны, несколько раз медленно вдохните и используйте ингалятор.

Удостоверьтесь, что в вашей семье есть еще кто-то, кроме вас, кто знает, где находятся необходимые лекарства, как, в каком количестве и в какой последовательности их принимать и что делать в экстренных случаях.

Регулярно посещайте врача для проведения исследований и оценки вашего состояния.



### **Профилактика бронхиальной астмы:**

- ✚ знать точно, какие факторы могут спровоцировать приступ астмы, по возможности, избегать этих факторов;
- ✚ следить за чистотой в доме и устранить любые аллергены: пыль, шерсть животных, клещи, избегать сигаретного дыма, выхлопных газов;
- ✚ бросить курить, если вы курите;
- ✚ принимать все назначенные вам препараты, чтобы сократить частоту приступов;
- ✚ заниматься спортом, чтобы улучшить состояние сердца и легких.

## Профилактика острых кишечных инфекций



Острые кишечные инфекции (далее – ОКИ) – группа инфекционных заболеваний, вызванных различными микроорганизмами (бактериями, вирусами), проявляющаяся расстройствами пищеварения и симптомами обезвоживания. ОКИ широко распространены во всем мире.

К ОКИ относятся: дизентерия, сальмонеллез, гастроэнтерит, вирусный

гепатит А, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и паратифы.

В последние годы возросла роль вирусов в возникновении острых кишечных инфекций: ротавирусы, норовирусы, энтеровирусы, на долю которых приходится около 30% из общего числа зарегистрированных случаев.

ОКИ встречаются в любое время года: бактериальные кишечные инфекции – наиболее часто регистрируются в теплое время года; вирусные кишечные инфекции – в холодное время года.

Причинами пищевых отравлений и инфекционных заболеваний, передающихся с пищей, являются нарушения технологии приготовления блюд, условий хранения и сроков годности пищевых продуктов, несоблюдение правил личной гигиены.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекций являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студни и др. На поверхности плохо вымытых фруктов и овощей могут оставаться возбудители инфекционных болезней, в частности вирусных инфекций.

Пищевой путь передачи возбудителей также реализуется через загрязненную воду. В жаркие месяцы большую осторожность должны проявлять все, кто выезжает отдыхать за город - всегда следует брать с собой запас кипяченой воды, чтобы не приходилось пользоваться непроверенными источниками. Купленные на рынках овощи и фрукты необходимо промывать кипяченой водой. Заразиться можно и купаясь в реке, пруде, озере при заглатывании воды.

С момента попадания возбудителя до появления первых признаков болезни проходит от 6 часов до 7 дней. Появляются схваткообразные боли в животе, тошнота, рвота от 3 раз в сутки и более, повышается температура тела до 37°C - 38°C, появляется диарея (иногда до 10-15 раз за день), изредка возникает обморочное состояние и отмечаются судороги мышц, в тяжелых



случаях – выраженная интоксикация и обезвоживание, которое наиболее опасно для маленьких детей.

### **Что нужно делать, чтобы избежать заболевания?**

1) своевременно и тщательно мыть руки с мылом (перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы). Если нет такой возможности – протирать антисептическими салфетками, гелями, лосьонами и т.д.

2) овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – ополаскивать кипяченой водой;

3) не приобретать продукты в местах несанкционированной торговли, сомнительного качества, с истекшим сроком годности;

4) использовать отдельные доски и ножи для разделки сырого мяса и готовых к употреблению продуктов;

5) подвергать тщательной и равномерной тепловой обработке (варка, прожаривание) продукты животного происхождения;

6) хранить в холодильнике отдельно и в индивидуальной упаковке продукты сырые и готовые к употреблению (правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами);

7) соблюдать сроки годности и температурный режим хранения продуктов и блюд;

8) хранить яйца в холодильнике, перед приготовлением тщательно мыть;

9) не употреблять для питья воду из открытых источников, использовать бутилированную или кипяченую воду;

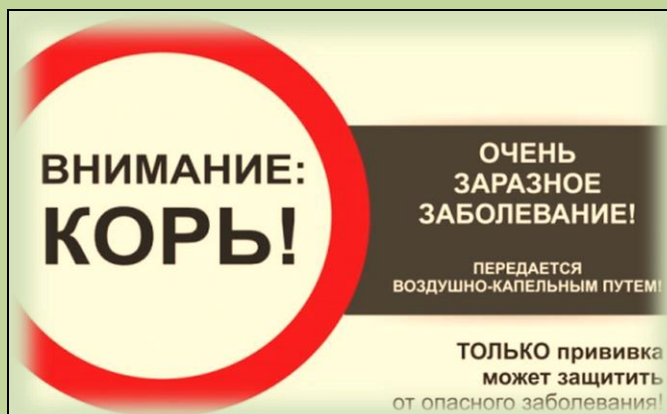


10) на кухне соблюдать чистоту, не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускать появления мух и тараканов;

11) при выезде на природу, с собой брать заранее вымытые овощи и фрукты, продукты с длительным сроком хранения, не требующие для хранения условий холодильника.

12) купаться только в установленных для этого местах. При купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.

## Как не заболеть корью



Корь является самой распространённой на земном шаре и повсеместно встречающейся инфекцией. До появления вакцинации против кори это заболевание считалось «детской чумой», так как вызывало множественные случаи смерти среди больных детей, например, в России от кори и ее осложнений умирал каждый четвертый больной ребенок.

Согласно информационным сообщениям эпидемиологическая ситуация по кори продолжает осложняться. В Рогачёвском районе заболеваемость корью не регистрировалась с 2019 года. Однако

существует реальная угроза заноса данной инфекции на нашу территорию.

Корь – это острое вирусное инфекционное заболевание, характеризующееся острым началом, повышением температуры до 38°C и выше, обильными выделениями из носа, конъюнктивитом, кашлем, характерной пятнисто-папулёзной сыпью кожных покровов склонной к слиянию, пигментации и шелушению.

Справочно: В первые дни течение кори мало отличается от ОРВИ. На этой стадии можно заподозрить корь по белым пятнышкам на слизистой рта (их называют пятна Бельского–Филатова–Коплика).

Непосредственно коревая сыпь появляется на 5-й день заболевания: сначала она возникает на лице и шее, через день спускается на грудь, а потом и на ноги. Пациента преследует дикая слабость и разбитость. На борьбу с корью организм тратит огромное количество сил — и в течение полугода после болезни у человека будет существенно ослаблен иммунитет.

Корь – одно из самых контагиозных (то есть заразных) заболеваний. Если не болевший корью или не привитый человек общается с больным, то вероятность заражения корью приближается к ста процентам.

Справочно: Если в многоквартирном доме заболевает один человек, можно не сомневаться, что в течение нескольких дней он заразит всех соседей, у кого нет иммунитета.

Источником заболевания кори является только больной человек, выделяющий вирус в последние 2-3 дня инкубационного периода и до 3-5 дня после появления коревой сыпи. Наиболее заразен больной в катаральном периоде, когда особенно активно происходит передача вируса при кашле, чихании, слезотечении, разговоре и др.

Корь передаётся воздушно-капельным путём и поражает только человека. Заражение происходит при прямом контакте с больным корью. Поскольку вирус кори не стоек во внешней среде он быстро погибает под действием солнечного света и ультрафиолетовых лучей.

Опасность кори заключается в возможном развитии постинфекционных осложнений. Наиболее распространённые из них - пневмония, отит, слепота, поражение слуха.

Самое эффективное и оправданное средство борьбы с корью - проведение профилактических прививок.

В Республике Беларусь прививка против кори входит в календарь профилактических прививок и проводится детям в возрасте 12 месяцев и 6 лет комплексной вакциной, содержащей вакцинные штаммы к вирусам кори, краснухи и эпидемического паротита.

В связи с осложнением эпидемиологической ситуации по заболеваемости корью в Российской Федерации и др. странах в ближайшее время по мере поступления вакцины в Гомельской области будет проведена подчищающая вакцинация против кори взрослого населения в возрасте 18-56 и старше не имеющих документальных сведений о вакцинации против кори, о перенесенной кори, или имеющих документальные сведения об 1 прививке против кори.

У лиц, получивших две прививки, формируется стойкий иммунитет, который надежно защищает привитых от заболевания.

## О профилактике аллергических заболеваний

Аллергические заболевания становятся все более распространенными, затрагивая людей всех возрастов. Они могут проявляться в виде аллергического ринита, астмы, экземы, крапивницы и других состояний. Профилактика аллергий играет ключевую роль в снижении их распространенности и улучшении качества жизни.

Для эффективной профилактики аллергических заболеваний важно знать, что именно вызывает аллергию. Наиболее распространенные аллергены включают:

- + пыльца растений (пыльцевые аллергены);
- + домашняя пыль (пылевые клещи);
- + животные (шерсть, перхоть);
- + пищевые продукты (орехи, молоко, яйца, морепродукты);
- + лекарственные препараты;
- + укусы насекомых.

Для снижения воздействия аллергенов:

- + регулярная уборка и использование пылесосов с HEPA-фильтрами помогают снизить количество пыли и аллергенов в помещении;
- + поддерживайте уровень влажности в помещении ниже 50% для предотвращения размножения плесени и пылевых клещей;
- + используйте гипоаллергенные постельные принадлежности и избегайте тяжелых занавесок и ковров, которые могут накапливать пыль;
- + избегайте прогулок в период цветения, если у вас есть аллергия на пыльцу, старайтесь не выходить на улицу в дни с высоким уровнем пыльцы;
- + используйте кондиционеры вместо открытых окон, чтобы минимизировать попадание пыльцы в дом.

Питание и правильный образ жизни для профилактики аллергии:

- + правильное питание - включение в рацион продуктов, богатых антиоксидантами (фрукты, овощи), поможет укрепить иммунную систему и снизить риск развития аллергий;
- + исключение продуктов, которые содержат известные пищевые аллергены;
- + регулярные физические нагрузки для улучшения общего состояния здоровья.

Если у вас есть предрасположенность к аллергическим заболеваниям или вы уже столкнулись с ними, проконсультируйтесь с аллергологом. Он может предложить тестирование на аллергию и назначить подходящее лечение. В некоторых случаях врач может рекомендовать иммунотерапию (аллергенную вакцину), которая помогает снизить чувствительность к аллергенам.

Профилактика аллергических заболеваний — это комплексный подход, который включает в себя понимание причин аллергий, снижение воздействия аллергенов, правильное питание и обращение за медицинской помощью. Следуя этим рекомендациям, можно значительно снизить риск развития аллергий и улучшить качество жизни. Не забывайте, что ранняя диагностика и профилактика играют ключевую роль в управлении аллергическими заболеваниями.





## О наведении порядка на земле

Рогачёвский районный центр гигиены и эпидемиологии напоминает, что сложившиеся благоприятные погодные условия способствуют наведению порядка на земле, поэтому:

руководителям предприятий, учреждений, организаций всех видов собственности необходимо:

привести в порядок производственные и административные здания, сооружения и прилегающие к ним территории, в том числе закреплённые;

произвести ремонт повреждённых ограждений или возвести новые;

провести озеленение и цветочное оформление подведомственных территорий;

благоустроить контейнерные площадки для ТКО, отремонтировать контейнеры, при необходимости, приобрести новые, в том числе для сбора вторсырья;

организовать постоянный контроль санитарного состояния собственных, прилегающих и закреплённых территорий.

Гражданам, проживающим в индивидуальных домовладениях:

очистить от мусора придомовую территорию и территорию, прилегающую к вашему участку; размещать ТКО в установленных для этого местах, и не складировать крупногабаритный мусор возле контейнерных площадок;

отремонтировать/обновить ограждения и заборы

За нарушения требований законодательства в части благоустройства и наведения порядка предусмотрена административная ответственность:

по статье 17.5. Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях («Нарушение санитарно – эпидемиологических требований, требований ограничительных мероприятий, представление недостоверных данных для процедуры государственной регистрации продукции»);

по части 2 статьи 22.10 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях («Нарушение правил благоустройства и содержания населенных пунктов»).

Уважаемые жители Рогачёва и Рогачёвского района! Наведение порядка и чистоты— это задача, требующая совместных усилий каждого из нас. Мы должны помнить, что наше здоровье и благополучие зависят от состояния окружающей среды. Давайте действовать уже сегодня для создания чистого и безопасного будущего для следующих поколений. Поддерживайте порядок и чистоту при посещении общественных мест, лесных массивов, мест отдыха.



## 31 мая – Всемирный день без табака



Ежегодно 31 мая ВОЗ и партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам политики по снижению уровней потребления табака. С 24 по 31 мая в рамках Единого дня здоровья будет проведена областная профилактическая акция «Беларусь против табака».

Всемирный день без табака проводится на фоне целого ряда глобальных инициатив и мероприятий, направленных на борьбу с табачной эпидемией, которая оказывает воздействие на общественное здравоохранение и является причиной смерти и страданий миллионов людей в мире.

Табачные изделия — это продукты, для изготовления которых используются в качестве сырья листья табака и которые предназначены для курения, сосания, жевания или нюхания. В состав всех таких изделий входит никотин - психотропный компонент, вызывающий сильное привыкание.

Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире.

Табакокурение имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма — это одна из причин смерти, болезней и инвалидности большого числа людей. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков).

При сохранении нынешних тенденций в 21-м веке из-за него произойдет до одного миллиарда случаев смерти. Табак убивает до половины употребляющих его людей. Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек. Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев - среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 случаев — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

Вторичный табачный дым — это дым, заполняющий рестораны, офисы или другие закрытые помещения, где люди курят.

Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Вдыхание воздуха с табачным дымом называется пассивным курением. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Исследования показали, что опасность пассивного курения весьма реальна. Дым, струящийся от зажженной сигареты — это неотфильтрованный дым. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше



аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Для людей, работающих в сильно накуренном помещении, степень пассивного курения может достигнуть эквивалента 14 выкуренным сигаретам в день, что приближает их к обычному курильщику. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Пассивное курение опасно само по себе, однако, риски, связанные с ним, возрастают при нахождении в закрытом помещении.

Табачный дым раздражает верхние дыхательные пути. Сухость в носу, першение в горле, чихание — это лишь малая, поверхностная часть проблем. Постоянное раздражение слизистой носа может приводить к формированию вазомоторного ринита. Не многие знают, что проблемы с носовым дыханием имеют прямую связь с заболеваниями уха. Разбухшая или наоборот, чрезмерно сухая слизистая полости носа может приводить к тугоухости (евстахеиту). Астма вообще «любит» пассивных курильщиков — у них она развивается в пять раз чаще, чем у тех, кому повезло не сталкиваться с табачным дымом.

Нервная система при пассивном курении страдает не в меньшей степени. Пассивное курение дает о себе знать такими разнообразными проявлениями как бессонница, сонливость, возбуждение, лабильность настроения, снижение аппетита, изменение вкусовых ощущений, тошнота, слабость, головокружение.

Хроническое воздействие никотина как сосудистого токсина приводит к ишемической болезни сердца, атеросклерозу, гипертонии, стенокардии, инсультам и инфарктам. И курильщики, и окружающие их пассивные курильщики страдают от облитерирующего эндартериита — тяжелого заболевания.

Компоненты вторичного табачного дыма сушат слизистую глаз, вынуждают человека чаще моргать, вызывают слезотечение, приводят к сужению сосудов и, как следствие, к нарушению трофики роговицы. Табачный дым — сильный аллерген, и он является одной из причин, вызывающих аллергический конъюнктивит (иногда он развивается как отдельное заболевание, иногда протекает одновременно с аллергическим ринитом).

Пассивное курение оказывает мощное влияние на репродуктивную систему, в частности у женщин — менструальный цикл становится короче, чем у некурящих женщин. Это может стать причиной снижения способности к зачатию. Раннее яичниковое истощение типично для курящих женщин, однако, при пассивном курении синдром истощенных яичников также не является редкой находкой.

Курить ли при вынашивании ребенка — решать, по большому счету, самой женщине. И ей же нести ответственность в случае развития у ребенка осложнений, связанных с курением. А вот когда беременная вынуждена вдыхать дым сигарет курящих

домочадцев — это уже можно расценивать как преднамеренное нанесение вреда ей и ребенку!

Пассивное курение во время беременности становится причиной таких патологических состояний как: высокий риск преждевременных родов, низкий вес плода

при рождении, повышенный риск синдрома внезапной детской смерти, атопический дерматит у ребенка.

Если взрослые еще могут как-то постоять за себя, то безнаказанно дымить в присутствии детей позволяют себе многие. У многих курильщиков существует даже формальный акт «успокоения совести» — помахать рукой, разгоняя дым, когда к курильщику приближается ребенок. Толку от этого мало, а вот вреда от пассивного детского курения — очень много.

Бич современных младенцев — различные аллергические заболевания, чаще всего дерматит. Установлено, что курение матери во время беременности и/или пассивное курение беременной, а затем ребенка, являются одной из причин-провокаторов данного состояния.

Заболевания, связанные с табаком, являются одной из крупнейших угроз для общественного здоровья - ежегодно из-за употребления табака умирает более 7 миллионов человек. Употребление табака является одной из основных предотвратимых причин неинфекционных заболеваний (НИЗ).

В последние годы вейпы, или электронные сигареты, стали популярными среди молодежи. Они позиционируются как более безопасная альтернатива традиционным сигаретам, однако растущее количество исследований указывает на их потенциальную опасность.

Вейпы представляют собой устройства, которые нагревают жидкость (обычно содержащую никотин, ароматизаторы и другие химические вещества), превращая ее в пар. Этот пар вдыхается пользователем, создавая иллюзию курения без дыма.

Большинство вейпов содержат никотин, который является сильным наркотиком. Употребление никотина может привести к зависимости, особенно у молодежи, чьи мозги еще развиваются.

Вейп-жидкости могут содержать различные химические добавки, многие из которых могут быть токсичными. При нагревании некоторые из этих веществ могут превращаться в канцерогенные соединения.

Исследования показывают, что вдыхание пара может вызывать воспаление легких и другие респираторные проблемы. Случаи "вэйп-легочной болезни" стали особенно тревожными.

Поскольку вейпы сравнительно новые, долгосрочные эффекты их использования еще не полностью изучены. Однако уже сейчас ясно, что они могут негативно влиять на здоровье.

Вейпы часто рекламируются как модный аксессуар, что делает их привлекательными для молодежи. Ароматизированные жидкости (например, с фруктовыми или десертными вкусами) также могут способствовать тому, что молодые люди начинают использовать эти устройства.

Хотя вейпы могут казаться менее опасной альтернативой курению, они несут в себе множество рисков для здоровья и могут привести к зависимости. Важно информировать молодежь о потенциальных опасностях и развивать программы профилактики, чтобы снизить распространение вейпов среди подростков. Безопасность и здоровье должны быть приоритетом, и понимание рисков — первый шаг к осознанному выбору.

Искоренение курения - одна из эффективных мер оздоровления населения.

По данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением. Сокращение потребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году.

Необходимо, чтобы каждый человек мог дышать воздухом, свободным от табачного дыма.

Сегодня существует много методов и способов избавиться от этой пагубной привычки.

В Республике Беларусь помощь тем, кто решил «завязать» с сигаретой, оказывается на амбулаторной основе во всех областных учреждениях здравоохранения, оказывающих наркологическую (психиатрическую) помощь населению. В республике функционируют 8 специализированных кабинетов по лечению никотиновой зависимости. В учреждениях здравоохранения, в которых отсутствуют данные кабинеты - функциональные обязанности возложены на участковых врачей-психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов.

Если Вы не безразличны к Вашим близким - бросайте курить как можно скорее!

*С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Рогачевский районный ЦГЭ» - <http://roqachev-cqe.by>*

**Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике**

**Ответственный за выпуск: главный врач Е.Г.Завишева**