



Ноябрь 2022 года

*Издается с 2014 года 1 раз в квартал
(в электронном виде)*

В этом выпуске:

- Всемирный день борьбы со СПИДом.....1
- Столбняк! Опасность существует, но защита есть.....2
- Профилактика травматизма.....4
- Депрессия. Что это такое?..... 5



В 1988 году по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) был учрежден Всемирный день борьбы со СПИДом, который ежегодно отмечается 1 декабря.

Этот день стал одним из самых важных международных дней, связанных с вопросами здравоохранения и одной из ключевых возможностей повышения информированности и возможности отметить такие достижения как расширение доступа к лечению и мерам по профилактике ВИЧ-инфекции. Символом этого дня является красная лента, которая обозначает поддержку, сострадание и надежды на будущее без СПИДа.

Проблема распространения ВИЧ-инфекции остается одним из острейших медицинских и социальных глобальных вызовов, с которым сталкиваются все без исключения государства. По данным ВОЗ общемировое число людей, живущих с ВИЧ, составило 37,7 миллиона человек, с начала эпидемии от связанных со СПИДом болезней умерло 36,3 миллиона человек.

За последнее десятилетие наибольшее количество новых случаев регистрируется в возрастной группе 35-49 лет, преобладает половой путь передачи ВИЧ – на его долю приходится более 80% впервые выявляемых случаев.

В нашей стране создана система, обеспечивающая максимальную доступность к консультированию и тестированию на ВИЧ-инфекцию. Пройти добровольное



тестирование, в том числе анонимное, можно в любом учреждении здравоохранения, располагающем процедурным кабинетом. На базе государственных организаций здравоохранения и негосударственных некоммерческих организаций функционируют анонимно-консультативные пункты, предоставляющие в том числе услуги по консультированию и тестированию на ВИЧ-инфекцию для ключевых групп населения. Также созданы возможности не только пройти тест в учреждении здравоохранения, но свободно купить его в аптеке и сделать тест дома, в рамках самотестирования.

В Беларуси предусмотрен универсальный доступ пациентов к антиретровирусной терапии, то есть государство гарантирует предоставление лечения ВИЧ-инфекции всем людям, живущим с ВИЧ, независимо от стадии болезни и уровня иммунитета. На сегодняшний день в республике 85% людей, живущих с ВИЧ, получают антиретровирусную терапию, тем самым сохраняя свое здоровье, продолжительность и качество жизни.

В рамках Всемирного дня борьбы со СПИДом в регионах страны будут проводиться различные информационно-образовательные мероприятия. Присоединяйтесь к нам в этот Всемирный день борьбы со СПИДом в целях повышения осведомленности по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции, тестирования на ВИЧ, недопущения стигмы и дискриминации в отношении людей, живущих с ВИЧ.



Куда обратиться за помощью?

Получить консультацию и пройти тестирование на ВИЧ, в том числе анонимно и бесплатно, можно в отделе профилактики ВИЧ/СПИД государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по адресу: г. Гомель, ул. Моисеенко, 49; с 8:00 до 16:00, каб. 106,

либо в любом учреждении здравоохранения по месту жительства.

Столбняк, опасность существует! Но защита есть!

Столбняк – это острое инфекционное заболевание, вызываемое спорами бактерии *Clostridium tetani*. Эти споры обнаруживаются повсюду в окружающей среде, особенно в почве, золе, кишечнике/фекалиях животных и людей, а также на поверхности ржавых инструментов, таких как гвозди, иглы, колючая проволока и другие. В связи с высокой устойчивостью спор к высоким температурам и большинству антисептиков, в почве споры могут сохраняться годами и десятилетиями.



Заражение человека происходит при проникновении спор возбудителя через поврежденные кожные покровы и слизистые оболочки в рану. В повреждённых

тканях организма в бескислородных условиях споры столбняка превращаются в активно растущие и размножающиеся бактерии, вырабатывающие яд (токсин).

Токсин столбнячной палочки - один из самых сильных биологических ядов, воздействующий на клетки **нервной системы**. Током крови токсин заносится в мышцы, проникает в центральную нервную систему, вызывая ее поражение, что и обуславливает развитие болезни.



Инкубационный период столбняка длится от 3 до 21 дня после инфицирования. В большинстве случаев болезнь развивается в течение **14 дней**.

Заболевание начинается с тянущих болей в области раны, подергивания прилегающих к ней мышц. Одновременно появляются судороги мышц лица. Больной не может открыть рот, жевать, на лице появляется характерное выражение, называемое «сардоническая улыбка», затруднено глотание. Потом напрягаются мышцы затылка, спины, живота, рук и ног. При малейших внешних раздражителях (свет, стук, прикосновение) возникают судороги, в результате чего тело приобретает «столбообразное состояние» с выгибанием позвоночника дугой (опистотонус). В результате тонического напряжения межреберных мышц, диафрагмы и мышц живота наступает расстройство дыхания: оно становится поверхностным, частым. При заболевании столбняком не исключен летальный исход инфекции.

Профилактические меры осуществляются в двух направлениях:
профилактика травм и специфическая профилактика.

Профилактика травм включает:

- ✗ **Осторожное обращение** с колющими и режущими предметами.
- ✗ **Прогнозирование возможных падений**, столкновений, ударов о твердые предметы.
- ✗ **Соблюдение правил и мер безопасности** при купании, занятиях физкультурой и спортом, работе на дачных участках и т.п.
- ✗ **В случае получения небольших травм**, царапин, порезов надо сразу промыть рану водой с мылом, перекисью водорода или другими антисептиками.

Кожу вокруг смазать настойкой йода или бриллиантового зеленого («зеленкой»). Затем необходимо незамедлительно обратиться в лечебное учреждение (поликлинику, ФАП, больницу, здравпункт) для получения квалифицированной медицинской помощи.

Специфическая профилактика заключается:

- ✗ **в плановой вакцинации населения**

Своевременно сделанная прививка защищает от столбняка на 95-100%. Она проводится для создания иммунитета против столбняка, начиная с 2-х месяцев жизни ребенка. Для



иммунизации используют вакцинные препараты, содержащие столбнячный компонент, в зависимости от возраста, прививаемого и в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок. На протяжении первых



полутора лет жизни ребенок получает 4 дозы столбнячного анатоксина в составе комбинированной и адсорбированной вакцины – **в 2, 3, 4 и 18 месяцев**. Затем получает ревакцинации **в 6 лет (АДС)** и **16 лет (АДС-М)**.

Далее для поддержания созданного иммунитета против столбняка на высоком уровне **взрослые периодически с интервалом в 10 лет должны получать одну дозу АС** (анатоксина столбнячного) или

АДС-М – анатоксина.

В экстренной вакцинации детей и взрослых при травмах с нарушением целостности кожи и слизистых оболочек, ожогах и отморожениях 2 и 3 степени, укусах животных, внебольничных абортах при угрозе развития столбняка.

Она предусматривает проведение первичной хирургической обработки травмированных тканей (неспецифическая профилактика) и создание иммунологической защиты при помощи активной или активно-пассивной иммунизации (специфическая профилактика) с помощью специальных препаратов. Выбор препарата и дозировка зависят от возраста пациента, предшествующих прививок, полученных до травм, сроков, прошедших после последней прививки.

Выполняя рекомендации по профилактике столбняка, Вы сохраните свою жизнь и здоровье на долгие годы.

Профилактика травматизма

Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличении частоты дорожных происшествий и росте числа пострадавших. Наиболее частые повреждения при этом: черепно-мозговая травма, переломы костей конечностей, сочетанная травма.

Чтобы снизить риск падения при гололеде, необходимо соблюдать следующие правила:

- ☐ носить обувь желательно на плоской, рифленой подошве и на низком каблуке;

- ☐ внимательно смотреть

под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);





- в гололедицу ходить нужно по-особому – скользящими шажками, на слегка согнутых ногах, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;

- идти желательно как можно медленнее, чем быстрее идете, тем больше риск упасть;

- девушкам на время гололеда нельзя ходить на высоких, тонких каблуках;

- не ходить близко к стенам и краям зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего

снега;

- в темное время суток носи одежду со светоотражающими элементами или прикрепляй к куртке, ранцу светоотражающие значки и подвески.

Чтобы не упасть – идти медленно, немного наклонившись вперед, согнуть ноги в коленях, держать руки свободными без сумок и не в карманах.

Если вы начинаете падать – взмахом руки помогите себе восстановить равновесие, отбросив все лишнее (сумку, пакеты).

В момент падения – максимально напрячь мышцы, сгруппироваться, «сжаться в замок», втянуть голову в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть. Приземлиться на бок – важно успеть перевернуться.

При неизбежном падении на спину – прижать подбородок к груди, руки максимально широко раскинуть – чтобы «загасить» удар, не приземлиться на выставленные локти и не травмировать их.

Нельзя выставлять локти вперед и приземляться на вытянутые руки – это приведет к перелому и другим травмам запястья. Падая садиться на попу: у пожилых людей это нередко приводит к перелому шейки бедра, у молодых – к травмам копчика.

После падения: оценить свое самочувствие и продолжить путь; дома внимательно осмотреть место ушиба; при наличии травмы или сильного ушиба – обратиться в травмпункт.



Депрессия. Что это такое?

Депрессия – распространенное во всем мире заболевание, от которого, по оценкам, страдает 3,8% населения, в том числе 5% взрослых и 5,7% лиц старше 60 лет. Во всем мире от депрессии страдает порядка 280 миллионов

человек. Депрессия отличается от обычных перепадов настроения или кратковременных эмоциональных реакций трудные ситуации в повседневной жизни. Депрессия может быть серьезным заболеванием, особенно если она периодически повторяется и протекает в умеренной или тяжелой форме.

Депрессивный эпизод характеризуется ухудшением настроения (**что выражается в грусти, раздражительности, чувстве опустошенности**) или потерей интереса к любым занятиям в течение большей части дня, практически каждый день, в течение по меньшей мере двух недель подряд. Может присутствовать ряд других симптомов, в частности снижение концентрации, патологическое чувство вины или низкая самооценка, отсутствие веры в будущее, мысли о смерти или самоубийстве, нарушения сна, изменения аппетита или массы тела, а также ощущение сильнейшей усталости или упадка сил.



на

Во время депрессивного эпизода больной испытывает значительные трудности в личных отношениях, семейной жизни, социальных контактах, обучении, работе и/или других важных сферах жизни.

О лечении депрессии можно говорить много. Особенности лечения зависят от многих показателей: возраста, причины, соматического состояния. Самое главное, нужно помнить, что лечение должен назначить врач. С депрессией можно и нужно бороться. Победа над депрессией гарантирована при условии того, что человек хочет быть победителем.

Профилактика депрессии имеет важное значение для людей разных возрастных категорий. Простые правила помогут избежать появления депрессии.

ВОТ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ...

Правило 1. Свет!

Вы никогда не задумывались о том, что депрессия в основном возникает в межсезонное время года! Особенно большой процент проявлений попадает на осень, когда светлое время суток становится значительно короче. Это вполне объяснимо влиянием света на психическое состояние человека.

Свет не просто создает фон, он дает определенную энергию человеку. Важно, чтобы света было много. Ситуации полумрака хороши перед сном, состоянием, или в минуты печали. Вы замечали, что грустить лучше в темноте, а радоваться в яркой обстановке? Девиз «больше света», это не просто слова, а стиль жизни.

Правило 2. Правильное питание!

Во время первых признаков депрессии нужно есть что-то вкусное и полезное, поскольку организм нуждается в тепле, то ему нужны дополнительные калории. Но это не означает, что надо расслабиться, и можно позволить себе любые количества самой разнообразной пищи. Просто нужно уметь себя баловать, чем-то очень приятным и вкусным.

Нельзя забывать об овощах и фруктах, а также о полезных продуктах, богатых кальцием, железом, магнием и т.д. Очень нужен в таких ситуациях витамин А и С. Полезно употреблять витаминные комплексы.



Правило 3. Движение!

Двигательная активность вызывает выброс в кровь особых веществ: эндорфинов, которые называют гормонами счастья. Это не лишено смысла. Просто человеку свойственно лениться при получении этого гормона. Всего несколько минут утренней гимнастики подарят взрыв позитива на целый день.



Старайтесь больше двигаться в течение дня, больше гуляйте, занимайтесь спортом. Занятия физкультурой и спортом обязательно должны быть. В этом случае нет плохих и хороших видов. Главное, чтобы движение было желанным и приносило удовлетворение. А кроме гормонов движение подарит вам здоровье и хорошую фигуру.



Правило 4. Бодрость!

Если сил у человека не хватает, то можно поддерживать свой организм различными природными стимуляторами: травяные чаи, бальзамы, отвар шиповника и др. Многие в этих целях употребляют чай и кофе. Это действительно может тонизировать, но, главное, не злоупотреблять такими напитками. Выработку серотонина вызывает шоколад. Внутреннее тепло может поддержать имбирь.

Правило 5. Прекрасные образы!

Старайтесь, чтобы вокруг вас всё было прекрасно: природа, обстановка, люди. На рабочем столе должен быть порядок. Вещи должны быть приятными для глаз. Чаще ходите по музеям, выставкам, слушайте приятную музыку.

Можно использовать цветотерапию. В холодное время года чаще используйте красный цвет. Желтый и оранжевый цвет усилят энергию. Синий

цвет может вызвать комфорт и успокоение. Старайтесь окружить себя яркими красивыми вещами.

Правило 6. Общение!

Общайтесь с родными, близкими, друзьями, с теми, кто вам приятен.

Правило 7. Стройте планы!

Пусть ваше отношение к будущему будет запланированным. Планируйте хобби, подбирайте себе одежду и украшения. Походы в салоны красоты, занятия спортом, крупные покупки, походы в гости. Пусть ваши желания будут запланированными, долгожданными и исполненными.



С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский районный центр

гигиены и эпидемиологии» - <https://raicge.by/>

Издатель: государственного учреждения «Гомельский районный центр гигиены и эпидемиологии»

E-Mail: - rai_gcge@gmlgcge.by

246050, г. Гомель, ул. Мозырская, 4

Тел./факс: 8 (0232) 56 42 10



Редакционная коллегия:

Фролова Ольга Геннадьевна
Миличенко Яна Кирилловна

Ответственный за выпуск:

Миличенко Яна Кирилловна