**Не забывайте мыть руки**

Ежегодно разными формами острых кишечных инфекций болеют в среднем до 15 тысяч жителей нашей республики, из них более 70% дети.   Патогенные микроорганизмы очень жизнеспособны, их можно обнаружить повсюду: в почве, на поручнях транспорта, на дверных ручках, в песочницах, на деньгах, клавиатуре компьютера, на кожуре фруктов и овощей, в забродивших молочных продуктах и т.д.

Заражение происходит при пренебрежении и не соблюдения правил личной гигиены.

На сегодняшний день регистрируется более 30 видов опасных для здоровья человека инфекций: дизентерия, сальмонеллёз, гепатит А (болезнь Боткина), холера, брюшной тиф, ротавирусная инфекция.

Через грязные руки можно заразиться и глистными инвазиями любой формы (энтеробиоз, аскаридоз и др).   Гельминтоз встречается во всех возрастных категориях.

Особенно часто этими заболеваниями страдают владельцы домашних животных. Относясь к домашнему питомцу, как к члену семьи, мало кто после контакта с ним бежит мыть руки. А зря! Домашние животные, даже если они не выходят на улице, употребляют в пищу сырые продукты, в которых вполне могут находиться яйца глистов.

Аскариды живут в тонком кишечнике человека, однако их личинки могут добираться до легких и печени. В начале заболевания паразиты могут спровоцировать появление кашля, болей в груди, через пару месяцев снижается аппетит, возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом, запоры или диарея, тошнота и рвота.

**Аскариды** - мощнейшие аллергены, к тому же они поглощают часть поступающих в организм витаминов, тем самым ослабляя иммунитет и нарушая обмен веществ.

  **Острицы** (энтеробиоз), обитают в нижних отделах кишечника и на складках кожи вокруг заднего прохода, отсюда и основной симптом заражения – зуд вокруг ануса, обостряющийся в ночное время. У девочек гельминты могут провоцировать и воспаление во влагалище. Зуд влияет и на психику ребенка, ухудшая качество ночного сна, делая его тревожным и прерывистым, приводя к раздражительности днем, проблемам с концентрацией внимания. К тому же острицы выделяют  токсичные   вещества, которые, накапливаясь в организме, замедляют умственно-психическое развитие.

В последнее годы одной из частых причин кишечных инфекций являются вирусы, в том числе норовирусы, обладающие высокой контагиозностью, способностью длительно сохраняться в окружающей среде (устойчив к высыханию, замораживанию, нагреванию до 60 градусов, влажной уборке с обычными спиртосодержащими средствами), возможностью вызывать вспышки заболеваний в организованных коллективах.

 Возбудитель очень заразен, всего 10 вирусных частиц способны вызвать заболевание.

**Норовирусная инфекция** поражает все возрастные группы, наиболее подвержены заражению физически ослабленные лица, пожилые люди и дети. По данным статистики от данного заболевания существуют случаи и летального исхода.

Пути передачи инфекции: контактно - бытовой, пищевой, водный, воздушно – капельный.

Симптомы заболевания: озноб, ломота в теле, головокружение, головные боли, тошнота, многократная рвота, диарея, кратковременное повышение температуры тела до 38,8 градусов, симптомы интоксикации (слабость, бледность кожных покровов).

Норовирусная инфекция – опасное заболевание, при которой самолечение недопустимо. При первых признаках заболевания следует обратиться к врачу.

Если вы хотите, чтобы все эти и многие другие заболевания обошли вас стороной, тогда не забывайте соблюдать элементарные, правила гигиены.

1. Мойте как можно чаще руки с мылом;

2. Не пробуйте из ящиков или с прилавка на базаре немытые фрукты и овощи;

3. Не ешьте не свежих продуктов и не покупайте еду в непонятных местах.

Помните - болезнь грязных рук только тогда не будет представлять опасность, если всегда будите тщательно мыть руки перед едой и после каждого посещения общественных мест.

 **Травматизм и последствия**

  Ежегодно миллионы людей на планете из-за личной беспечности и неосторожности или по чьей-то преступной халатности и безответственности получают травмы, становятся инвалидами, лишаются жизни.

В структуре травматизма преобладают бытовые травмы , второе место занимают уличные травмы ,  далее  дорожно-транспортная травма , производственная , прочие травмы .

Травмы у детей составляют – 16,5% от общего числа травм в республике.

Из всех видов травматизма наибольшую опасность для здоровья и жизни людей представляет **дорожно-транспортный травматизм.**

Термин **дорожно-транспортный травматизм** представляет собой совокупность травм, полученных при определенных обстоятельствах у одинаковых групп населения за определенный отрезок времени (месяц, квартал, год и т.п.). Дорожно-транспортный травматизм занимает третье место по смертности людей в возрасте от 5 до 44 лет, уступая лишь ишемической болезни сердца и депрессивным состояниям.

Самые частые виды ДТП – наезды на пешеходов, столкновения транспортных средств и их опрокидывание.

**Дорожно-транспортная травма** – это смертельная или несмертельная травма, причиненная в результате аварии на дороге с участием, одного движущегося транспортного средства. Самыми уязвимыми пользователями дорог являются **дети, пешеходы, велосипедисты и пожилые люди.**

Согласно данным статистики, ежегодно в мире в результате дорожно-транспортных происшествий (ДТП) погибает около 1,3 млн. человек, каждый пятый из них – ребенок; от 20 до 50 млн. человек получают травмы и увечья. Травмы и увечья характеризуются наибольшей тяжестью, высокой летальностью, длительным лечением в стационарах (свыше 30 суток) и большими материальными затратами.

Для Беларуси проблема **дорожно-транспортного травматизма** актуальна и по сей день. Ежегодно в нашей стране совершается свыше 5 тысяч дорожно-транспортных происшествий, в которых гибнет более 1 тысячи человек и свыше 5 тысяч получают травмы различной степени тяжести.

Основные повреждения при дорожно-транспортных происшествиях – переломы костей - 30%, множественные и сочетанные повреждения - 30%, травмы головного мозга - 25%.

**Наибольшее число транспортных травм приходится на зимний период (42%).**

Почти 11 % от общего количества дорожно–транспортных происшествий составляют ДТП, совершаемые водителями, находящимися в состоянии алкогольного опьянения. Вероятность ДТП увеличивается в зависимости от дозы алкоголя в 3-50 раз.

При алкогольном опьянении у водителя снижается наблюдательность, распределение и подвижность внимания, скорость реакции, ослабляется критическое отношение к окружающему. Это приводит к переоценке своих возможностей и появлению чувства беспечности.

Уровень алкоголя в крови 0,1%о увеличивает риск попадания в аварию в 3 раза по сравнению с уровнем алкоголя в крови 0,05%о ( допустимым ).

У водителей-подростков риск попасть в аварию со смертельным исходом в 5 раз выше, у водителей 20-29 лет  и  в 3 раза выше, чем у водителей 30 лет и старше при любом уровне алкоголя в крови.

**Причин ДТП по вине водителей несколько**: превышение скорости, нарушение правил проезда пешеходных переходов, нарушение правил маневрирования (обгон),к сопутствующим факторам относят - неудовлетворительное состояние дорог.

Скорость движения автомобиля определяет, насколько велик риск того, что авария произойдет: чем выше скорость, тем меньше времени для предупреждения ДТП, тем тяжелее последствия (среднее повышение скорости на 1 км/час повышает риск ДТП, сопровождающихся травматизмом, на  3%).

**Не маловажной причиной дорожного травматизма является пассажир или водитель, находящийся в транспортном средстве с непристегнутым ремнем или малолетний ребенок без детского удерживающегося устройства, пешеход – из-за его невнимательности, недисциплинированности, шалости у детей, рассеянности у пожилых, нарушения правил дорожного движения, перехода улиц, перекрестков и т.д.**

**Среди мер по снижению дорожно-транспортного травматизма относят**:

- **предупреждение** пьянства среди всех участников дорожного движения;

- **ведение широкой разъяснительной**работы среди различных категорий населения по формированию**здорового и безопасного образа жизни.**

  Но какие бы меры ни принимались государственными органами, по снижению травматизма на дорогах, многое зависит от самих граждан, их личной заботы за сохранение собственной жизни и здоровья.

**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.

Правильная организация движения на дорогах, своевременное и качественное оказание медицинской помощи пострадавшим позволят избежать не являющихся неизбежными смертей и инвалидности, ограничить тяжелые последствия и страдания, вызванные травмой и обеспечить оптимальной восстановление здоровья выживших в авариях.

 **Здоровая семья**

Семья – форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях.

Семья - естественный союз, в который человек вступает без принуждения и по собственной воле. Создав семью, молодые люди переходят в мир общественной зрелости, в котором готовы брать на себя ответственность за любимого человека и за своё будущее потомство. Отношения в семье подразумевают высокую степень доверия, муж и жена – это человек, на которого можно положиться, кому можно доверить самое сокровенное, кто не предаст в любой сложившейся ситуации.

Оформленный брачный союз даёт женщине возможность ощущать уверенность, надёжность, влияет на её самочувствие, а состояние её здоровья влияет на благосостояние семьи и детей.

Подготовка женщин начинается задолго до наступления зрелого возраста и во многом определяется состоянием здоровья будущей матери в период полового созревания.

Важнейшими медицинскими направлениями по формированию репродуктивного здоровья являются: охрана здоровья беременных, перинатальная охрана плода, совершенствование неонатологической и педиатрической помощи, диспансеризация, медицинское консультирование подростков перед вступлением в брак и созданием семьи, создание гинекологической службы детского и подросткового возраста.

Современные молодые люди биологически готовы к рождению детей уже к 18 годам. Ранний брак до 18 лет, по утверждению специалистов, не желателен, так как у физически незрелых женщин, беременность может протекать с осложнениями, что отразиться на здоровье ребёнка.

Одними из основных направлений деятельности системы здравоохранения Республики Беларусь являются государственная поддержка материнства и детства, охрана здоровья матери и ребёнка, создание условий для рождения здоровых детей, уменьшение инвалидности с детства, сохранение младенческой, детской и материнской смертности.

Наша республика относится к странам с низким уровнем младенческой и детской смертности.

В соответствии с законом Республики Беларусь беременной женщине гарантируется медицинское наблюдение в государственных организациях здравоохранения, стационарная медицинская помощь во время и после родов, медицинская помощь и наблюдение за новорожденными.

В стране 100 процентов женщин имеют доступ к дородовому и послеродовому медицинскому обслуживанию и столько же деторождений, происходит при квалифицированном родовспоможении.

Одним из важных аспектов в охране здоровья женщины и ребёнка является своевременное обращение беременных в женскую консультацию, к акушерам-гинекологам.

В республике введено поощрительное пособие для беременных женщин, ставших на учёт в женскую консультацию до 12 недель беременности и выполняющих в полном объёме рекомендации врачей. Все беременные женщины проходят ультразвуковую дородовую диагностику врождённых пороков плода, что позволяет выявлять патологию, проводить профилактику осложнений состояния плода.

Родильные дома в республике работают по системе совместного пребывания матери и ребёнка, широко поддерживаются принципы грудного вскармливания.

 Всем детям предоставляется бесплатная медицинская помощь, включающая профилактику, диагностику и лечение заболеваний, медицинскую реабилитацию. При амбулаторном лечении дети в возрасте до 3-х лет и дети – инвалиды в возрасте до 18 лет обеспечиваются лекарственными средствами бесплатно. При лечении детей на дому матери больного ребёнка или другому члену семьи оформляется лист временной нетрудоспособности по уходу, при стационарном лечении детей в возрасте до 5 лет одному из родителей предоставляется возможность находиться с ним в организации здравоохранения.

Устойчивый рост благосостояния и снижение влияния факторов риска заболеваний – необходимые условия снижения смертности, роста продолжительности жизни и улучшения других показателей состояния здоровья населения.

К основным факторам риска заболеваний относят: низкую физическую активность; избыточную массу тела, употребление табака и алкоголя; повышенное артериальное давление и содержание холестерина в крови; несбалансированное питание (низкое потребление овощей и фруктов).

Будущие родители, должны знать, что от состояния их здоровья зависит здоровье их будущих детей.

 **Не видимый, но опасный для здоровья**

ВИЧ – инфекция – это инфекционный процесс в организме человека вызываемый вирусом иммунодефицита человека, характеризующийся медленным течением, поражением иммунной и нервной системы с последующим развитием на этом фоне оппортунистических инфекций, новообразований, приводящих пациента к летальному исходу. СПИД относится к числу 5 главных болезней – убийц, уносящих наибольшее число жизней на планете.

 Вирус постепенно разрушает иммунную систему пациента, через 10 – 12 лет сопротивляемость организма становится настолько низкой, что могут развиться такие инфекционные болезни, как: пневмония, туберкулез легких, герпес, онкологические заболевания. Именно эти болезни и ведут к летальному исходу.

Заразиться вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) можно только от больного человека. Заболевание регистрируется во всех возрастных группах, во всех слоях населения. Подавляющее число ВИЧ - инфицированных составляют молодые люди трудоспособного возраста.

Вирус живёт только в организме человека, попадая во внешнюю среду, он разрушается в период от нескольких минут до 2 часов, в крови находящейся внутри иглы или шприца может жить до 14 суток, в высушенных субстратах до 7 суток.

Дезинфицирующие растворы (3% раствор перекиси водорода, 70% этиловый спирт, эфир) уничтожают вирус в течение 10-20 минут.

У инфицированного ВИЧ – инфекцией человека, в крови, сперме, выделениях из влагалища и грудном молоке содержится наибольшее содержание вируса.

В моче, кале, рвотных массах, слюне, слезах и поте ВИЧ присутствует в малом количестве, что опасности заражения не представляет, исключение - если в вышеперечисленных выделениях обнаруживается видимая кровь.

 Многие пациенты даже не подозревают, что заражены и опасны для окружающих, так как внешние проявления болезни поначалу могут отсутствовать. Спустя несколько недель после заражения развивается состояние, похожее на грипп (повышение температуры, появление высыпаний на коже, увеличение лимфатических узлов, понос).

 На протяжении долгих лет после инфицирования человек может чувствовать себя здоровым.

К концу бессимптомного периода развиваются симптомы предвестники СПИДа (конечная стадия ВИЧ – инфекции) – длительное недомогание, лихорадка, нарушение функций кишечника, потеря веса, сонливость, потливость, быстрая утомляемость без причин.

Антитела, появляющиеся в крови после заражения ВИЧ, можно обнаружить при специальном анализе крови, через 3-6 месяцев с момента заражения. Обнаружение антител свидетельствует о том, что человек заражен ВИЧ.

Заражение ВИЧ - инфекцией происходит при попадании в организм здорового человека зараженной крови, спермы, выделений влагалища или материнского молока. Заражение может произойти при контакте этих биологических жидкостей с ранкой или ссадиной на коже, на половых органах или во рту здорового человека.

 **Опасность заражения ВИЧ высока у лиц ведущих беспорядочные половые связи и вступающих в половой контакт без средств защиты, употребляющих наркотики внутривенно, от инфицированной матери к ребёнку во время беременности и родов, при грудном вскармливании ребенка зараженной ВИЧ женщиной*.***

ВИЧ-**инфекцией нельзя заразиться** при прикосновениях, рукопожатии, поцелуе, массаже, при совместном пребывании в одной постели, использовании одного постельного белья, питье из одного стакана, при кашле, чихании, при укусе комара.

Большинство людей **могут избежать заражения вирусом иммунодефицита человека и уберечь других от заражения**, если регулярно будут проходить медицинское обследование; соблюдать меры самостоятельной защиты (использовать презервативы);

 упорядочить свою личную жизнь, избегать случайных связей, сохранять верность в супружеской жизни;

 при лечении применять одноразовые инструменты.

 На современном этапе развития медицины лекарства, способного полностью вылечить это заболевание, не существует. Однако, при своевременном начале лечения ВИЧ можно надолго отодвинуть момент перехода вируса иммунодефицита в развитие СПИД, а следовательно и продлить более-менее нормальную жизнь больному.

Каждый желающий, может анонимно и бесплатно сдать кровь на ВИЧ в любом медицинском учреждении (в процедурном кабинете районной поликлиники).

