

Методика: «лицо-рука-речь»

дает возможность определить начало возникновения инсульта



не может улыбнуться,
уголок рта опущен



не может поднять обе руки,
одна ослабла



не может разборчиво
произнести свое имя

Лицо

Рука

Речь

Информационный обозреватель

Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»

Четверг 26 января 2023 года
№ 4 (407)



Факторы риска инсульта

Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, которое приводит к повреждению и отмиранию нейронов головного мозга. При закупорке кровеносного сосуда тромбом возникает ишемический инсульт, а при разрыве сосуда – геморрагический.

Выделяют группу факторов риска:

- **эмоции и стресс**

Без эмоций жизнь невозможна, но, когда отрицательные эмоции начинают преобладать над положительными, возникает хронический стресс. Это ведет к повышению числа сердечных сокращений и артериального давления, увеличивается нагрузка на сердце, повышается свертываемость крови, что у здорового человека способствует развитию болезни, а у больного может вызвать инфаркт или инсульт.

- **курение**

Никотин вызывает спазмы сосудов, способствует отложению холестерина в их стенках, резко повышает потребность сердца в кислороде, способствует образованию тромбов в сосудах. Отказ от курения снижает риск заболеваемости инсультом на 50%.

- **алкоголь**

Оказывает токсическое действие на сердце и мозг, способствует повышению артериального давления, что в любой момент может привести к инсульту.

- **ожирение**

Резкое увеличение массы тела увеличивает нагрузку на сердце, так как жировая ткань нуждается в поступлении кислорода и питательных веществ. У людей с ожирением в десять раз чаще встречается гипертония и ишемическая болезнь сердца, которые напрямую ведут к инсульту.

- **гиподинамия**

При физической нагрузке значительно улучшается кровообращение, механизм его регуляции и адаптации к постоянно меняющимся запросам организма. Реакция на нагрузку у тренированных людей происходит при более экономном расходовании энергии. Такие люди легче переносят стресс.

Человек может в значительной мере влиять на степень выраженности факторов риска и тем самым способствовать снижению степени развития цереброваскулярных заболеваний.

Вместе с тем, выделяют группы риска, которые способствуют развитию цереброваскулярных заболеваний:

- **возраст**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В 80 лет риск ишемического инсульта в 30 раз выше, чем в 50 лет.

- **артериальная гипертензия**

Надо периодически измерять кровяное давление. Нормальное артериальное давление должно быть ниже: – 140/90 мм рт. ст. Даже здоровым людям необходимо измерять давление не реже чем один раз в три месяца. При наличии повышенного артериального давления рекомендуется проводить **немедикаментозное лечение** (диета со сниженным количеством соли и жидкости, повышенным содержанием кальция; соответствующие физические нагрузки; исключить употребление алкоголя и никотина; полноценно спать; ограничить потребление чая и кофе) и **медикаментозная терапия** (лекарственные препараты назначает врач). Нормализация систолического и диастолического артериального давления снижает риск заболеваемости инсультом на 36-42%.

- **атеросклероз**

Это хроническая болезнь, нарушающая процессы обмена веществ, сопровождающаяся отложением холестерина в стенке сосудов с образованием бляшек. Эти бляшки выступают в просвет сосуда, суживают его и тем самым уменьшают приток крови к органам. Основная причина его возникновения - нарушение обмена холестерина (липидов), который проявляется в повышении уровня холестерина в крови.

- **заболевания сердца**

Для профилактики инсультов у больных с заболеваниями сердца применяются препараты, улучшающие текучесть крови.

- **сахарный диабет**

Больные с этим заболеванием чаще имеют нарушения липидного обмена, артериальную гипертонию и различные проявления атеросклероза. Часто диабет может контролироваться всего лишь внимательным отношением к питанию. Посоветуйтесь с врачом относительно диеты и лекарственных препаратов, которые вам необходимы.

- **лица, принимающие оральные контрацептивы**

Оральные контрацептивы (гормональные противозачаточные средства) - препараты с содержанием эстрогенов более 50 мг, достоверно повышают риск ишемического инсульта. Особенно неблагоприятно сочетание их приема с курением и повышением артериального давления.

С некоторыми факторами реально можно бороться – следить за весом, отказаться от вредных привычек, принимать препараты для снижения артериального давления. Это поможет снизить риск развития инсульта.

Ведь любую болезнь легче предупредить, чем вылечить. Будьте здоровы!

Светлана Ивановна Кирилова,
инструктор-валеолог.

О результатах надзорных мероприятий за организациями здравоохранения

Специалистами государственного учреждения «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (далее – Щучинский зональный ЦГЭ) с 18 января по 27 января 2023 года проведен мониторинг УЗ «Щучинской ЦРБ», в ходе надзорных мероприятий были обследованы: Василишковская больница сестринского ухода (далее – Василишковская БСУ), Остринская городская больница (далее – Остринская горбольница), Скрибовская амбулатория врача общей практики (далее – Скрибовская АВОП) УЗ «Щучинская ЦРБ», в ходе которых были выявлены следующие нарушения:

Скрибовская АВОП: допущено использование мебели с дефектами покрытия (стол) в помещении дневного стационара; не поддерживаются в исправном состоянии поверхность стены в процедурном (прививочном) кабинете;

отсутствуют согласованные руководителями предприятий, организаций и учреждений района списки «обязательных» контингентов для прохождения РФО на 2023 год.

Василишковская амбулатория:

система водоотведения от умывальной раковины в смотровом кабинете в неисправном состоянии;

не поддерживаются в исправном состоянии поверхность стены в кабинете забора крови от здоровых пациентов, остекление двери в помещении дневного стационара;

допущено использование мебели с дефектами покрытия (стол на котором установлен термостат) в поме-



НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

щении для проведения лабораторных исследований.

Василишковская БСУ:

на пищеблоке поверхности разделочных досок для «сырых овощей», для «сырой птицы» имеют дефекты покрытия (щели).

Остринская горполиклиника:

на емкости в стерилизационной не указана дата приготовления и срок годности дистиллированной воды для проведения ПСО медицинских инструментов; материал для подготовки тестовых упаковок хранился в шкафу для санитарной одежды лаборатории;

не поддерживается в исправном состоянии поверхность пола в пункте скорой медицинской помощи.



Остринская горбольница: не поддерживается в исправном состоянии поверхность стены в коридоре стационара возле комнаты медперсонала;

не обеспечено содержание в чистоте холодильников в складском помещении (на дверцах следы липкой ленты);

нижняя полка холодильника суточного запаса продуктов на пищеблоке с дефекта-

ми покрытия.

По результатам мониторинга подготовлены и направлены в адрес руководителя УЗ «Щучинская ЦРБ» рекомендации об устранении выявленных нарушений.

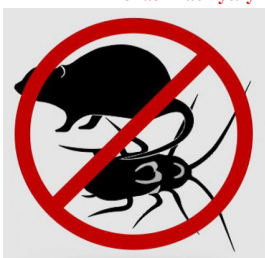
Мария Владиславовна Дорошкевич, помощник врача-эпидемиолога.

Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 7 рублей 06 копеек, более 100 кг – 16 рублей 51 копейка;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 4 рубля 98 копеек, более 100 кг – 7 рублей 37 копеек;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 12 рублей 04 копейки, более 100 кг – 21 рубль 49 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 9 рублей 79 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 7 рублей 69 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 28 9 95.

Отделение профилактической дезинфекции Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:



- Дератизация (уничтожение грызунов) строений (помещений), территорий;
- Дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов;
- Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях;
- Дезинфекция разовая автотранспорта;
- Дезинфекция разовая шахтных колодцев;
- Продажа ядохимикатов против грызунов (крыс и мышей).

Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профилактики ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

Издатель: Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Наш адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

E-mail: info@shcge.by

Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая

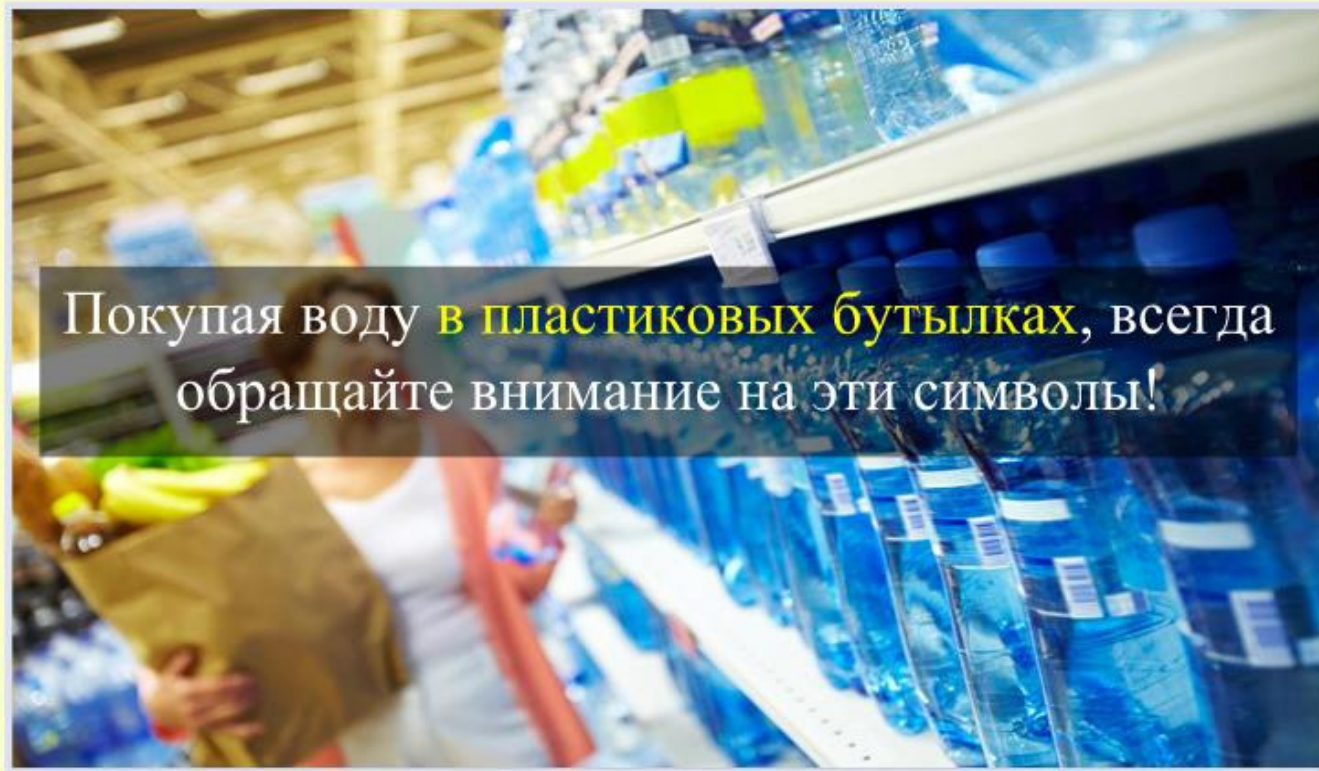
Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: <http://shcge.by/>

Тираж 200 экз.

Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Из каких видов пластика сделаны бутылки?



PET – это самый распространенный вид пластика. И большинство бутылок с напитками изготовлены из него. Такие бутылки пригодны только для **одноразового использования**, так как могут выделять в жидкость тяжелые металлы и химикаты, которые могут нарушить гормональный баланс.



HDPE – это более жесткий пластик, обычно его используют для хранения молока, моющего средства, а также в изготовлении игрушек. Это один из самых **безопасных видов пластика**, который практически не выделяет в жидкость никаких вредных веществ.



PVC – это вид гибкого пластика, который используют в изготовлении бутылок для растительного масла, игрушек для домашних животных, колец для прорезывания зубов и оконных рам. Но не смотря на столь широкое применение, этот пластик содержит **два опасных химических вещества**, которые могут привести к нарушению гормонального баланса. Поэтому старайтесь избегать покупок изделий из этого материала.



LDPE – этот вид пластика безопасен для хранения воды, но если речь идет об упаковке йогуртов, контейнеров для быстрого питания и пластиковых пакетов, то в этом виде он несет угрозу здоровью. **При нагревании** такой пластик выделяет вредные химические вещества.



PP – жесткий и легкий вид пластика, он считается относительно безопасным. Его можно использовать для горячей еды и напитков, поскольку при нагревании **он не плавится** и не выделяет химических веществ.



PS – из этого вида пластика изготавливают одноразовую посуду. Эти изделия не подходят для многократного применения. Их можно использовать только для холодильных продуктов. При нагревании этот пластик **выделяет токсичный стирол**, который может привести к циррозу печени.

2023

Тираж 200 экз.