

Информационный обозреватель



Четверг 13 ноября 2025 года
№ 30 (507)

Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

спустя ряд лет и зависят от его интенсивности, количества выкуриваемых сигарет, глубины вдыхания табачного дыма, срока курения и т. д.

Большинству людей свойствен оптимизм. Будучи здоровыми, они обычно полагают, что им всегда будет сопутствовать хорошее самочувствие, а всякие заболевания - это удел других, более слабых, восприимчивых к болезням людей. Но, увы, такой оптимизм нельзя считать оправданным, если не предпринять мер профилактики заболеваний, не отказаться от вредных привычек.

Дым сигарет медленно подтачивает здоровье курящего. Ученые приводят такие данные: если из тысячи папирос выделить табачную смолку, то в ней обнаруживается до 2 миллиграммов сильного канцерогенного вещества, которого вполне достаточно для того, чтобы вызвать злокачественную опухоль у крысы или кролика. Если мы учтем, что для того ряд людей выкуривает до 40 сигарет в день и даже больше, то, для того чтобы выкурить тысячу сигарет, им понадобится всего 25 дней.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Курить или не курить - делать выводы Вам. Сохранение Вашего здоровья и здоровья близких – в ваших руках!

Карина Михайловна Шершень,
помощник врача – эпидемиолога.

РИСКИ КУРЕНИЯ и рекомендации по отказу от курения

- 1 Выберите в течение ближайшего месяца дату, когда вы бросите курить. Дайте себе 2 недели на подготовку.
- 2 Усильте мотивацию, записав причины, по которым вы хотите бросить курить.
- 3 Сообщите о решении бросить с этого числа близким, коллегам. Попросите, что прекратите курить. Если курит партнёр или друзья, предложите бросить вместе.
- 4 Уберите все предметы, связанные с курением (зажигалки, пепельницы, портсигары).
- 5 Первое время избегайте ситуаций и окружения, где курят (на работе, дома, в свободное время). Имейте наготове ответ-отказ, если вам предложат сигарету.
- 6 Будьте внимательны, употребляя алкоголь. Под воздействием алкоголя сложнее отказаться от сигареты.

Курение: вред и последствия для организма

Курение представляет собой тип химической зависимости, который связан с регулярным вдыханием сигаретного дыма. Наряду с алкоголизмом, наркоманией и кофеиноманией зависимость от никотина – основного психоактивного вещества, которое содержится в табаке, – является очень распространенной.

Ежедневное курение табака и сигарет вызывает стойкое привыкание. Легализация этого психостимулятора, сохранение активности и работоспособности при его использовании влияют на распространение пагубной привычки во всем мире.

Курение наносит большой вред здоровью и иммунной системе человека. Зависимость от табака приводит к негативным последствиям и развитию серьезных заболеваний полости рта, внутренних органов и нарушению психического равновесия. Хотя зависимые от курения люди находят в нем огромную пользу, считая, что привычка успокаивает и спасает от депрессии.

Табачная эпидемия – одна из самых серьезных угроз здоровью людей за всю историю человечества, ежегодно уносящая жизнь более 7 миллионов человек, приводящая к инвалидности и мучительным хроническим заболеваниям.

Табак причиняет ущерб здоровью в любом виде, а безопасной дозы табака не существует. Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет. К другим видам табачных изделий относятся кальянный табак, сигары, нагреваемый табак, самокруточный табак, трубочный табак, биди и кретек, а также изделия из бездымного табака.

По данным ВОЗ восемьдесят процентов мировой численности потребителей табака, составляющей примерно 1,3 миллиарда человек, проживают в странах с низким и средним уровнем дохода, сталкивающихся с наиболее тяжелым бременем заболеваемости и смертности, вызванных употреблением табака. Употребление табака способствует обнищанию, требуя расходов из семейного бюджета, которые могли бы быть использованы для удовлетворения базовых потребностей, в частности в питании и жилье. Расходы на табак трудно сократить, поскольку он вызывает сильное привыкание.

Употребление табака наносит и существенный экономический ущерб, в том числе в виде значительных расходов на медицинскую помощь для лечения связанных с этим заболеваний, а также утраты человеческого капитала в результате заболеваемости и смертности.

Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение. Легкомысленно относясь к своему здоровью, курильщик считает себя неуязвимым, тем более что последствия курения сказываются не сразу, а

Массовая кампания вакцинации против гриппа



В Щучинском районе продолжается проведение массовой кампании вакцинации против гриппа. Октябрь и ноябрь лучшее время, чтобы сделать прививку против гриппа - именно сейчас формируется иммунитет, который защитит от осложнений в разгар зимнего сезона.

В УЗ «Щучинская ЦРБ» доступны следующие варианты вакцин:

- «Гриппол Плюс» (Россия) – используется бесплатно для взрослых и детей в рамках Национального календаря профилактических прививок;
- «Инфлювак Тетра» (Нидерланды) – используется для вакцинации за счет личных средств граждан.

Оба препарата включают актуальные штаммы вируса, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения. По сравнению с прошлым годом состав обновлен, чтобы усилить защиту от новых разновидностей гриппа.

Кому прививаться особенно важно!

Напоминаем, что грипп опасен осложнениями, особенно для тех, кто входит в группу риска. Бесплатная вакцинация проводится для:

- детей с 6 месяцев до 3-х лет;
- детей от 3-х лет и взрослых с хроническими заболеваниями и ослабленным иммунитетом (иммуносупрессией);
- лиц в возрасте старше 65 лет;
- беременных женщин;
- медиков, фармацевтов;
- детей и взрослых, находящихся в учреждениях с круглосуточным пребыванием;
- сотрудников государственных органов, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности населения.

АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Также необходимо максимально охватить вакцинацией против гриппа дошкольников и воспитателей детских садов, учащихся и педагогических работников учреждений образования.

По заявкам руководителей организаций на вакцинацию против гриппа на места направляются выездные прививочные бригады.

Почему стоит делать прививку каждый год!

ЗАЧЕМ НУЖНО ПРИВИВАТЬСЯ ОТ ГРИППА?



Иммунитет после вакцинации держится от 6 до 12 месяцев. К тому же состав вакцин ежегодно обновляется в зависимости от прогнозов Всемирной организации здравоохранения – вирус гриппа постоянно меняется. Единственным противопоказанием остаётся аллергия на белок куриного яйца или непереносимость компонентов вакцин.

Когда ждать подъем заболеваемости!

По прогнозам эпидемиологов, пик сезонных инфекций придется на конец января – начало февраля 2026 года. Чтобы встречать его с устойчивым иммунитетом, врачи советуют сделать прививку уже сейчас.

Своевременная вакцинация - самый надёжный способ защитить себя и своих близких от тяжелых последствий гриппа.

Зоя Федоровна Шанчук,
помощник врача – эпидемиолога.

7 Желание курить импульсивно. Если вам захотелось закурить, отвлекитесь: выпейте стакан воды, сделайте несколько глубоких вдохов или упражнение, позвоните знакомому, прогуляйтесь.

8 Мотивируйте себя подарками. Купите себе или близким небольшой подарок при отказе от курения (первая неделя, месяц и так далее) на сэкономленные на сигаретах деньги.

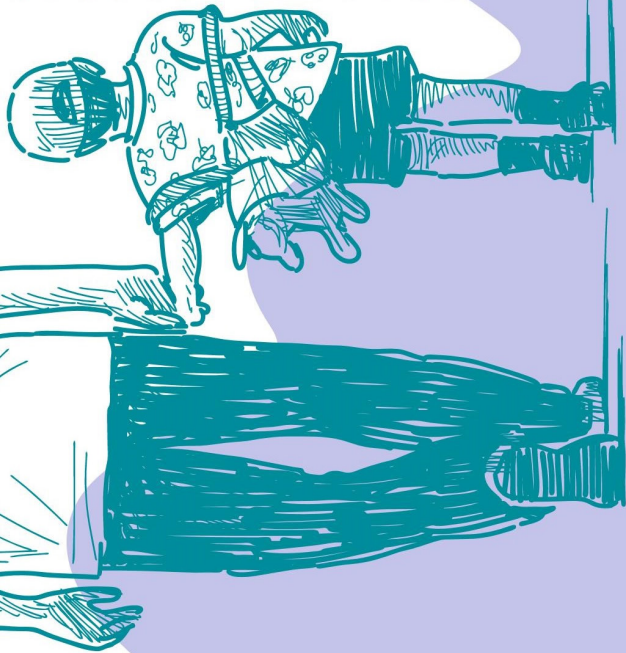
9 Если вы выкуриваете более 10 сигарет в день, можно использовать никотин-содержащие жевательные резинки и/или пластырь, начиная с первого дня прекращения курения. Постепенно уменьшайте дозу никотина в жевательных таблетках или пластыре в течение трёх месяцев. Мотивация при этом более важна.

10 Если с первой попытки вам ещё не удалось бросить курить, не расстраивайтесь. Курение – сильная зависимость. Большинство людей необходимо несколько попыток, прежде чем окончательно бросить курить. Прекращение курения – лучшее, что вы можете сделать для сохранения своего здоровья и здоровья близких. Обратитесь к врачу для дополнительной помощи.



Материалы подготовлены ВОЗ совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Совместного проекта «Поддержка усилий Республики Беларусь в национализации и локализации Целей устойчивого развития» при финансовой поддержке Российской Федерации.

Отказ от курения снижает вероятность и улучшает течение многих заболеваний, связанных с пассивным курением у детей, таких как респираторные заболевания (бронхиты, воспаление легких, бронхиальная астма) и острый средний отит.



Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 9 рублей 93 копейки, более 100 кг – 22 рубля 64 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 5 рублей 55 копеек, более 100 кг – 8 рублей 34 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 15 рублей 15 копеек, более 100 кг – 27 рублей 08 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 10 рублей 88 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 9 рублей 38 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 20 6 56 «одно окно».

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.