



Информационный обозреватель



Выпуск 7 (518)

Март 2026

**В ЭТОМ
ВЫПУСКЕ:**

**Шум в услови-
ях производ-
ства и меры
профилактики.**

**Как сберечь
«молчаливый»
орган?**

Шум в условиях производства и меры профилактики.

Шум — это совокупность звуков, неблагоприятно воздействующих на организм человека и мешающих его работе и отдыху. Шум является одним из наиболее распространенных неблагоприятных факторов производственной среды, воздействие которого на работающих сопровождается развитием преждевременного утомления, снижением производительности труда, ростом общей и профессиональной заболеваемости, а также травматизмом. Длительное воздействие шума приводит к развитию так называемой «нейросенсорной тугоухости» — общего заболевания организма, при котором преимущественно поражаются органы слуха, центральной нервной и сердечно-сосудистой системы. Шум вызывает головную боль, раздражительность, быструю утомляемость, частичную и полную потерю слуха, снижение секреции желудка, нарушение кровообращения, повышение артериального давления. В Щучинском районе имеются предприятия, работающие которых имеют намного больший риск стать жертвами неблагоприятного воздействия шума: это строительные предприятия (работа с перфораторами, бетономешалками; предприятия, где осуществляется металлообработка (сварка, работа с прессами, станками) и др.



Борьба с шумом на промышленных предприятиях должна проводиться комплексно и включать меры технологического, санитарно-технического, профилактического характера. Одним из основных мероприятий является устранение причины шума в самом источнике его образования при разработке новых технологических процессов, при проектировании, изготовлении машин и оборудования путем улучшения их конструкции. Шумы ослабляются в результате установки на машинах специальных кожухов или размещения шумящего оборудования в помещениях с максимально толстыми стенами без щелей и отверстий, для защиты персонала от прямого воздействия шума устанавливают акустические экраны, облицованные звукопоглощающими материалами, звукоизолированные кабины наблюдения и дистанционного управления, используют средства индивидуальной защиты в виде заглушек, вкладышей, наушников и шлемов. Чтобы снизить неблагоприятное воздействие шума на рабочих, нужно сокращать время их нахождения в шумных цехах, рационально распределять их труд и отдых, давать им возможность посещать комнаты акустической разгрузки и т.п. Для профилактики неблагоприятного воздействия шума на организм следует проводить предварительные и периодические медицинские осмотры работающих в соответствии с действующим законодательством Республики Беларусь.

Ранние признаки шумовой травмы практически незаметны, однако стоит обратить внимание на них: гудение или звоночек в ушах после работы; трудности с пониманием чужой речи в шумной обстановке; неудобное чувство переполненности ушей; головные боли, подбородок или раздражительность; повышенное артериальное давление. Если у вас есть подобные признаки, вы должны обратиться к оториноларингологу или аудиологу. Делайте это не то чтобы позже, а то больше шансов спасти слух не останется!

Ранние признаки шумовой травмы практически незаметны, однако стоит обратить внимание на них: гудение или звоночек в ушах после работы; трудности с пониманием чужой речи в шумной обстановке; неудобное чувство переполненности ушей; головные боли, подбородок или раздражительность; повышенное артериальное давление. Если у вас есть подобные признаки, вы должны обратиться к оториноларингологу или аудиологу. Делайте это не то чтобы позже, а то больше шансов спасти слух не останется!



Адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73
Эл. почта: info@shcge.by

Официальный сайт:
<http://shcge.by>

Тираж 200 экз.

Как сберечь «молчаливый» орган?

- Каждый второй четверг марта мир отмечает Всемирный день почки. В 2026 году этот день выпадает на 12 марта.
- Почки — это удивительные «фильтры» нашего тела. Они работают 24/7, очищая кровь от токсинов, регулируя давление и поддерживая баланс витаминов. Но коварство почечных заболеваний в том, что они долгое время протекают бессимптомно. Именно поэтому важно знать, как защитить этот жизненно важный орган.



Почему почки называют «молчаливым» органом?

Почки могут потерять до 90% своей функции, прежде чем человек по-

чувствует первые симптомы. Хроническая болезнь почек (ХБП) поражает каждого десятого взрослого в мире. Если болезнь не заметить вовремя, она может привести к необходимости диализа или трансплантации.

Основные функции почек:

1. Очищение: Фильтрация около 200 литров крови в сутки.
2. Баланс: Регулировка уровня солей и воды.
3. Давление: Выработка гормонов, контролирующих артериальное давление.
4. Кости и кровь: Участие в производстве эритроцитов и поддержании крепости костей.

8 «Золотых правил» для здоровья ваших почек

Международное сообщество нефрологов выделило простые шаги, которые помогут снизить риск заболеваний:

1. Будьте активны: Регулярные

физические нагрузки помогают снизить артериальное давление.

2. Контролируйте сахар: Диабет - одна из главных причин повреждения почек.

3. Следите за давлением: Высокое давление «бьет» по сосудам почек.

4. Ешьте здоровую пищу и следите за весом: Снизьте потребление соли (норма - не более 5-6 г в день).

5. Пейте воду: Оптимальный уровень гидратации помогает почкам выводить токсины.

6. Не курите: Курение замедляет кровоток в почках и повышает риск рака.

7. Осторожно с таблетками: Чрезмерное употребление обезболивающих (НПВС, например, ибупрофен) разрушает ткани почек.

8. Проверяйте почки, если вы в группе риска: Если у вас диабет, гипертония или лишний вес - раз в год сдавайте анализ на креатинин и белок в моче.

Мифы о здоровье почек

• Миф 1: «Если почки не болят, значит они здоровы».

• Факт: Боль в пояснице часто связана с позвоночником. Сами почки начинают болеть только при растяжении капсулы (камни, острый пиелоне-

фрит), а хроническая недостаточность идет «тихо».

• Миф 2: «Нужно пить 5 литров воды в день».

• Факт: Пить нужно по жажде. Для здорового человека норма - 1,5–2 литра, но избыток воды может быть нагрузкой при уже имеющихся болезнях сердца или почек.

• Миф 3: «Почки можно почистить специальными чаями».

• Факт: Лучшая «чистка» - это отсутствие лишней соли, сахара и хмели в еде. Аптечные сборы должен назначать только врач.

Как отметить Всемирный день почки? Самое лучшее, что вы можете сделать - это не просто прочитать статью, а совершить действие:

• Замените сегодня вторую чашку кофе стаканом чистой воды.

• Прогуляйтесь 30 минут быстрым шагом.

• Проходите диспансеризацию в учреждении здравоохранения.

• Если вы давно не были у врача - запишитесь на прием (общий анализ мочи и УЗИ почек стоят недорого, но спасают жизни).

Помните: почки не просят многого, им нужна лишь ваша забота и капля внимания каждый день!

