



Информационный обозреватель



Выпуск 8 (519)

Март 2026

**В ЭТОМ
ВЫПУСКЕ:**

Туберкулез

Памятка
«Сезон актив-
ности клещей»

Полезьа и вред
березового сока

Туберкулез

Туберкулез – широко распространенное в мире инфекционное заболевание человека и животных, вызываемое палочками Коха. Туберкулез обычно поражают легкие, реже затрагивая другие органы и системы. Передается воздушно-капельным путем при разговоре, кашле и чихании больного. Чаще всего после инфицирования микробактериями заболевание протекает безсимптомной, скрытой форме. Устаревшее название туберкулеза легких – чахотка (от слова чахнуть).

Классические симптомы туберкулеза легких – длительный кашель с мокротой, иногда с кровохарканьем, длительная субфебрильная температура, лихорадка, слабость, ночная потливость, пониженный аппетит, значительное похудение.

Для предотвращения заражения туберкулезом и его передачи окружающим необходимо следовать следующим рекомендациям:

при возникновении таких симптомов, как кашель, лихорадка и необъяснимая потеря веса, следует обратиться к врачу;

соблюдение правил личной гигиены при кашле, в том числе избегать контакта с другими людьми.

Чтобы обезопасить себя и своих близких от туберкулезной инфекции, необходимо помнить о соблюдении ряда правил. Во-первых, вовремя прививаться. Об этом не стоит забывать и при воспитании собственных детей. Во-вторых, своевременно проходить флюорографию. В-третьих, следить за регулярностью и сбалансированностью режима питания, отказаться от вредных привычек, избегать стрессовых ситуаций.

Заболевание туберкулезом выявляется двумя основными методами: рентгенологический (позволяет выявить начальные туберкулезные изменения в легких, а затем проследить течение заболевания в процессе лечения), бактериологический (микроскопия мазка мокроты, посев материала на питательную среду).

Чем раньше выявлен туберкулез, тем меньше поражение легочной ткани и тем быстрее он может быть излечен.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ
БЛИЗКИХ!**

24 марта
День борьбы с туберкулезом

ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА ВАЖНО!

- Соблюдение принципов здорового образа жизни
- Отказ от курения, употребления алкоголя, наркотиков
- Соблюдение правил личной и общественной гигиены
- Проведение ежегодных БСК, ежегодной пробы Манту, пробы «Флюоролюкс»

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЗНАКИ

- Кашель больше 2-х недель с выделением мокроты
- Отдышка, боли в груди
- Слабость, потеря веса
- Кровохарканье
- Длительное повышение температуры выше 37°С
- Ночная потливость

ПОМНИТЕ ТУБЕРКУЛЕЗ ИЗЛЕЧИМ ТОЛЬКО:

- при своевременном ОБРАЩЕНИИ к врачу
- при своевременном ОБСЛЕДОВАНИИ
- при непрерывном ЛЕЧЕНИИ заболевания
- под контролем медицинских работников

ПРОХОЖДЕНИЕ ФЛЮОРОГРАФИИ
ОДИН РАЗ В ГОД - САМАЯ ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА И РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА



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.

Польза и вред березового сока

Пробудившись после зимней спячки, дерево начинает активно восстанавливать все свои процессы жизнедеятельности. Чтобы вырастить новую листву и дать плоды, оно использует накопленные в сердцевине питательные вещества, которые за счет силы корневого давления поднимаются вверх вместе с водой из почвы. Жидкость, призванная питать дерево, и есть то, что мы называем древесным соком.



Польза березового сока

Березовый сок – идеальный продукт питания, особенно во время весеннего гиповитаминоза. Он богат натрием, калием, железом и марганцем, а еще витаминами В1 и В12 в естественных для организма человека формах. Кроме того, в березовом соке содержится большое количество эфирных масел и фитонцидов. Сладость продукта объясняется наличием в нем глюкозы и фруктозы, а кислинку соку придают органиче-

ские кислоты. Корни березы располагаются очень глубоко, поэтому, питаясь из глубинных слоев почвы, береза в меньшей степени, чем другие деревья, вбирает в себя вредные вещества из поверхностных слоев земли. Для борьбы с весенней слабостью, депрессией, рассеянностью, достаточно выпивать хотя бы по одному стакану березового сока в день на протяжении 2-3 недель за полчаса до приема пищи (но не утром натощак!). Напиток усиливает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и оказывает противовоспалительное действие на слизистую желудочнокишечного тракта за счет дубильных веществ. Напиток имеет щелочной Ph и способствует расщеплению мочевых камней, имеющих фосфатное и карбонатное происхождение. Помимо этого, березовый сок полезен при заболеваниях верхних и нижних дыхательных путей, обладает отхаркивающим и общеукрепляющим свойствами. При регулярном употреблении березового сока очищается кровь, выводятся опасные вещества, которые накапливаются при инфекционных заболеваниях.

Вред березового сока

Сок березы противопоказан при индивидуальной непереносимости продук-

та, аллергии на пыльцу березовых почек, выраженной мочекаменной болезнью. Однако организму здорового человека сок не нанесет никакого вреда. Березовый сок имеет низкий гликемический индекс (около 23), поэтому при нормальном контроле уровня сахара в крови, его можно пить небольшими порциями до 300-500 мл даже при сахарном диабете.

Любителям березового сока на заметку:

- собирать сок необходимо в сухих лесах и на возвышенностях. Ведь в соке, собранном во влажном лесу и низинах, содержание радионуклидов значительно выше;
- уровень радионуклидов в соке также повышается и к концу периода сокодвижения;
- для сбора сока необходимо использовать закрытые ёмкости, чтобы исключить попадание в него радиоактивных веществ, например, с пылью;
- не приобретайте березовый сок в местах несанкционированной торговли, а также без документов, подтверждающих его безопасность;

Наслаждайтесь живительной влагой заготовительный сезон.

Будьте здоровы!

СЕЗОН АКТИВНОСТИ КЛЕЩЕЙ



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ УКУСОВ КЛЕЩЕЙ



на прогулку в лес, парк надевайте плотно прилегающую к телу одежду (желательно светлых тонов) с застегнутыми на рукавах манжетами и брюки



надевайте головной убор или используйте капюшон



пользуйтесь специальными средствами химической защиты от клещей (репеллентами)



заправляйте верхнюю одежду в брюки, а брюки – в сапоги, высокие ботинки или в носки



через каждые 1-2 часа на прогулке и по возвращении домой проводите само- и взаимоосмотры одежды и открытых участков тела. Не присосавшийся клещ (снятый с одежды или тела) не представляет опасности



располагайтесь на отдых на траве на солнечных, сухих полянах не менее чем в метре от троп и кустарников, обязательно используйте покрывало или подстилку большой площади, светлых тонов для своевременного обнаружения клеща



внимательно осматривайте дары леса (грибы, ягоды, букеты цветов) приносимые домой на наличие клещей



при дальних прогулках и туристических походах возьмите в аптечку приспособления для удаления присосавшихся клещей промышленного изготовления или пинцет/суровую нитку, антисептик для обработки поврежденной кожи, противомикробные средства для химиофилактики клещевых инфекций

ЕСЛИ КЛЕЩ ПРИСОСАЛСЯ

1

Как можно быстрее удалите его и обработайте место укуса



Осторожно захватить клеща пинцетом, повернуть его тело вокруг оси и вытащить



Снятого клеща следует сжечь или залить кипятком



Место укуса продезинфицировать (70% спиртом, 5% йодом, одеколоном, зеленкой)



Руки тщательно вымыть с мылом

2

Обязательно обратитесь в поликлинику по месту жительства для назначения профилактического лечения. Следует помнить, что наибольшая эффективность химиофилактики клещевых инфекций достигается при ее проведении в первые 72 часа от момента присасывания клеща.

3

При отсутствии возможности незамедлительного обращения за медицинской помощью и отсутствия противопоказаний проведите следующую химиофилактику клещевых инфекций:

- лицами старше 8 лет, не имеющими медицинских противопоказаний, принимается доксицилин (0,2 г однократно);
- лицами, младше 8 лет или имеющими противопоказания к использованию доксицилина, принимается амоксицилин или цефуроксим аксетил в суточных возрастных дозировках в течение 5 дней, в соответствии с инструкциями по их применению.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»