



Громадське здоров'я

# ПРО ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

**Здоров'я населення є однією з найбільших цінностей будь-якої країни. Нагальною потребою в нашій країні є проведення комплексної реформи системи охорони здоров'я, включаючи сферу громадського здоров'я.**

Що таке громадське здоров'я? Громадське здоров'я — це наука та практика попередження інфекційних та неінфекційних захворювань, збільшення тривалості життя і зміцнення здоров'я шляхом організованих зусиль суспільства. Система громадського здоров'я — комплекс інструментів, процедур та заходів, що реалізуються державними та недержавними інституціями для зміцнення здоров'я населення, попередження захворювань, збільшення тривалості активного та працездатного віку, заохочення до здорового способу життя. Система громадського здоров'я як основа профілактичної медицини повинна передбачати основні заходи у сфері охорони здоров'я та бути спрямованою на збереження здоров'я населення і зменшення обсягу витрат на медичне обслуговування.

Довгий час була сформована думка, що за здоров'я людини відповідає лише лікар. Проте здоров'я людини залежить насамперед від неї самої, її способу життя. Багато людей не-

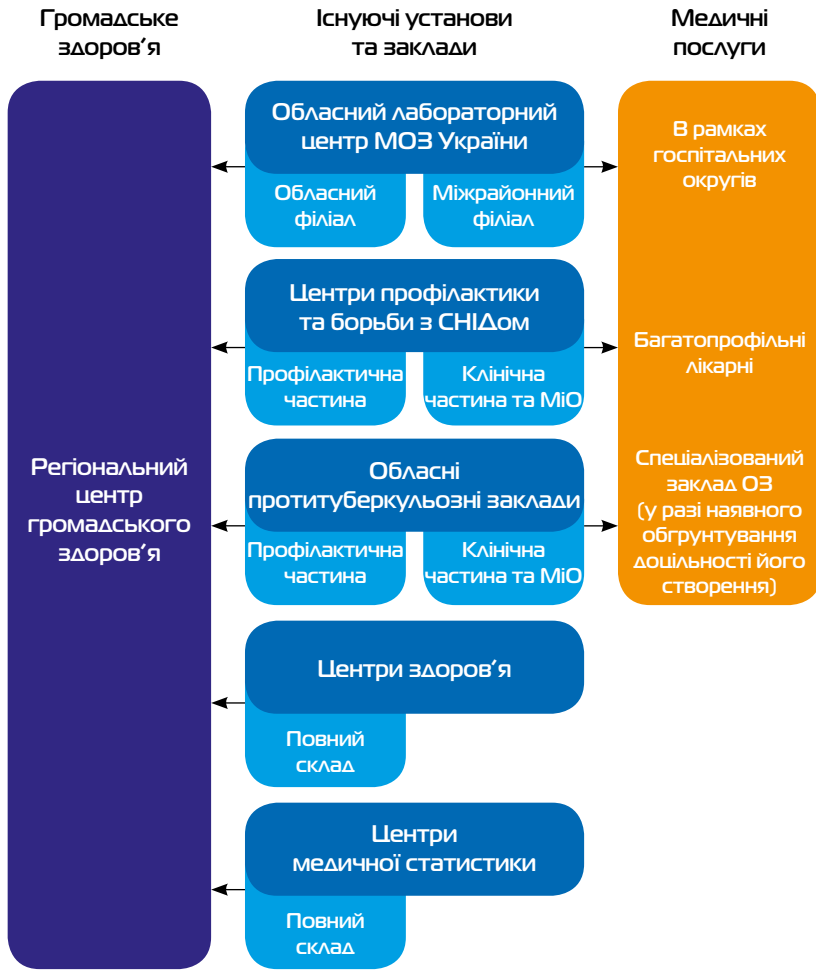
свідомо, а іноді й свідомо, приносять своє здоров'я в жертву для досягнення інших цілей — навчання, роботи, кар'єри, отримання задоволення від шкідливих звичок - куріння або вживання наркотиків чи алкоголю. Медицина на здоров'я людини впливає лише на 10%, а стан довкілля, спосіб та якість життя мають набагато суттєвіший вплив - більше 70%.

Однією із складових системи громадського здоров'я є регіональні центри громадського здоров'я, діяльність яких спрямована на здійснення заходів щодо зміцнення здоров'я населення, проведення епідеміологічного нагляду та профілактики хвороб, заходів боротьби з епідеміями та виконання інших завдань в межах реалізації оперативних функцій. В Україні вже створені регіональні центри у Волинській, Житомирській, Львівській, Херсонській, Тернопільській, Рівненській, Кіровоградській областях і м. Києві. В Запорізькій області питання щодо створення такого центру в стадії вирішення.

За поданням Департаменту охорони здоров'я Запорізької облдержадміністрації державна установа «Запорізький обласний лабораторний центр МОЗ України» наприкінці 2018 року взяла участь у конкурсі щодо реалізації проекту «Розвиток регіональної системи громадського здоров'я», стала одним із переможців та з березня поточного року реалізує проект «Розвиток регіональної системи громад-



# РЕГІОНАЛЬНИЙ РІВЕНЬ



ського здоров'я в Запорізькій області». Фінансову підтримку проекту надає Глобальний фонд для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією через державну установу «Центр громадського здоров'я МОЗ України».

У рамках реалізації вищезазначеного проекту вже розроблені проекти документів регіонального значення щодо розвитку системи громадського здоров'я в області. З моменту початку реалізації проекту працівники державної установи «Запорізький обласний лабораторний центр МОЗ України» займаються питаннями профілактики не тільки інфекційних захворювань, а й безпекою дорожнього руху, підтримкою грудного вигодовування, правильного використання антибіотиків, боротьбою з тютюнопалінням, здоровим харчуванням, профілактикою серцево-судинних та інших неінфекційних захворювань. У Фейсбучі створена сторінка «Розбудова громадського здоров'я в Запорізькій області», на якій щоденно розміщуються нові матеріали з питань громадського здоров'я.

Серед основних завдань, які необхідно вирішити до кінця поточного року, це - створення регіонального центру громадського здоров'я, затвердження стратегії розвитку системи громадського здоров'я в Запорізькій області, затвердження комунікаційної стратегії з питань громадського здоров'я, проведення низки тренінгів щодо використання даних стану здоров'я населення області для прийняття управлінських рішень, інформаційно-освітніх акцій до всесвітніх днів боротьби з діабетом, інсультом, до Всесвітнього дня серця тощо.

Нагадаємо ще раз, що здоров'я – це не лише лікарня та операційний стіл. Вплив на наше здоров'я має все, що нас оточує. Ми закликаємо всіх до партнерства у проведенні заходів з громадського здоров'я. Стань частиною позитивних змін в державі!

*Координатор проекту  
«Розвиток регіональної системи  
громадського здоров'я в Запорізькій області»  
Алла ЦИГАНКОВА*



# БАЗОВІ ПОСЛУГИ



СОЦІАЛЬНО-ГІГІЄНИЧНИЙ  
МОНІТОРИНГ

РОЗВИТОК  
ЛЮДСЬКИХ РЕСУРСІВ

ПРОГРАМИ  
НАДААННЯ ПОСЛУГ,  
ПОВ'ЯЗАНИХ З ВІЛ  
ТА ТБ

ПРОМОЦІЯ ЗДОРОВ'Я  
ТА КОМУНІКАЦІЙНІ  
КАМПАНІЇ



ЕПІДЕМІОЛОГІЧНИЙ  
НАГЛЯД ЗА  
ІНФЕКЦІЙНИМИ  
ЗАХВОРЮВАННЯМИ

ГОТОВНІСТЬ  
ДО РЕАГУВАННЯ  
НА НАДЗВИЧАЙНІ  
ПОДІЇ

НАГЛЯД  
ЗА ФАКТОРАМИ  
РИЗИКУ

ІМУНОПРОФІЛАКТИКА

# ТИЖДЕНЬ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ В ЗАПОРІЖЖІ: ЧОМУ ЦЕ ТАК ВАЖЛИВО

*Вже протягом 9 років щорічно в усьому світі з 1 по 7 серпня проходить Всесвітній тиждень грудного вигодовування. Цього року девіз Всеукраїнського тижня підтримки грудного вигодовування - «Розширюючи права і можливості батьків, сприяємо грудному вигодовуванню».*

Одна з цілей цього тижня - захист і підтримка грудного вигодовування, а саме: зміни правил внутрішнього трудового розпорядку і законодавства з метою поліпшення соціальної захищеності батьків на робочому місці і в суспільстві.

У Запоріжжі створено мережу лікарень, доброзичливих до дитини, куди відносяться пологові будинки, жіночі консультації. У них створені умови для успішного грудного вигодовування: 97% новонароджених знаходяться виключно на грудному вигодовуванні протягом шести місяців. Таке харчування позитивно відбивається не тільки на здоров'я і імунітет малюка, але і позитивно відбивається на матері (знижує ризик розвитку маткових кровотеч, раку яєчників і молочної залози).

Чому грудне вигодовування так важливо - дізнавалися у Людмили Ковальової, лікарки- акушера-гінеколога вищої категорії, національного тренера з питань грудного вигодовування, національного експерта з атестації лікувально-профілактичних установ (організацій) на звання ВООЗ / ЮНІСЕФ «Лікарня, доброзичлива до дитини».

Для цього ми вирушили в жіночу консультацію №3 КУ «Пологовий будинок №4», де протягом багатьох років працює «Школа свідомого батьківства» - заняття проводить визнаний експерт Людмила Ковальова.

Вона розповіла, що одними з головних переваг грудного вигодовування є захист дітей від шлунково-кишкових інфекцій, пневмоній, зниження дитячої смертності.

**«Материнська любов має матеріальний субстрат - гормон окситоцин. Кожен раз, коли дитинка прикладається до грудей, викид окситоцину і формують те почуття, яке називається материнською любов'ю».**

За словами національного експерта з атестації лікувально-профілактичних установ на звання «Лікарня, доброзичлива до дитини» Людмили Ковальової, за 20 років педіатрична служба нічого не зробила, щоб підтримати грудне вигодовування - в місті і області немає жодної дитячої лікарні / поліклініки / ЦПМСД, які було б атестовано, хоча згідно з наказами Міністерства охорони здоров'я, установи зобов'язані були це зробити.

Це означає, що в даних установах не створені належні умови для батьків та їхніх дітей. Більш того, та система, що була налагоджена в пологових будинках, в даний час нівелюється діями педіатрів-неонатологів. Дитячі лікарі, що працюють в пологових будинках, варять суміші для дітей і продають ці коробки сумішей матерям. Хтось заробляє гроші тим, що вчить матерів годувати, продовжувати і підтримувати грудне вигодовування, а хтось реалізує суміші для заробітку. І найприкріше, що головні лікарі послабили контроль за цим. По суті, це повернення до тих стандартів, від яких ми 20 років тому всі разом пішли.

При цьому проблема не тільки в умовах установ, але і в невідомості деяких матерів.

Школу відвідують тільки 50% матерів і тільки 25% приходять з чоловіками. Під час занять я намагаюся пояснити всі тонкощі батьківства, важливість грудного вигодовування і т.п. Але деякі навіть лінуються прочитати ті матеріали, що їм надаються до занять, хоча вони носять під серцем дитину.





# ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ – ЗДОРОВИЙ СТАРТ В ЖИТТІ ДИТИНИ



Грудне вигодовування – найкращий та найбільш безпечний спосіб вигодовування дитини. У маленької дитини існує три основні потреби: харчування материнським молоком, відчуття тепла рук матері, відчуття спокою та безпеки, які виникають у дитини в присутності матері.

Грудне вигодовування задовольняє всі ці вимоги. Завдяки цьому годування грудьми являється біологічною та емоційною основою для повноцінного розвитку та росту дитини. Жоден інший вид харчування не в змозі повноцінно замінити грудне вигодовування.

Молоко матері має високі поживні властивості – до його складу входять білки та незамінні амінокислоти, жири та незамінні жирні кислоти, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни та мікроелементи, які знаходяться в достатній кількості, оптимальному співвідношенні та формі, добре засвоюються дитиною. Позитивний вплив грудного вигодовування на стан здоров'я дитини зберігається протягом всього життя. Діти, які знаходились на грудному вигодовуванні, міцніші, рідше хворіють, швидше одужують, мають більш високий коефіцієнт інтелектуального розвитку, ніж діти, які перебували на штучному вигодовуванні.

В чому переваги грудного вигодовування для мами? Грудне вигодовування сприяє більш швидшому скороченню матки після пологів, що знижує ризик маточних кровотеч та анемії внаслідок кровотечі; є природною профілактикою мастопатій, пухлин молочних залоз, матки, яєчників; є природним фактором захисту від непланової вагітності.

Розпочати грудне вигодовування потрібно якомога раніше після народження дитини. Сумісне перебування з немовлям забезпечить Вам організацію вигодовування за потребою. Цей підхід дозволить дитині скласти власний режим харчування, який природно відповідатиме особливостям і потребам саме Вашого малюка. Забезпечив-

ши дитині перебування біля грудей так часто, як вона того потребує, Ви забезпечите її адекватною кількістю грудного молока. Адже молоко в грудях синтезується виключно у відповідь на смоктання – час та активність смоктання сприймаються Вашим організмом як своєрідне замовлення на продукцію молока – в тій кількості, в якій цього потребує малюк. Принцип вигодовування за потребою «працює» цілодобово, тобто нічні годування будуть і мають бути, бо великі перерви у стимуляції груді (годування – це і є стимуляція) неминуче зменшують продукцію молока. Пам'ятайте: молока не має бути багато, його має вистачати дитині.

Слідкуйте за тим, як дитина прикладена до грудей. Невірне положення коло грудей може травмувати груди, вносити дисбаланс в склад отриманого дитиною молока, недостатньо стимулювати продукцію молока. Складові вірного прикладання: широко відкритий ротик малюка, глибокий захват навколососкового кружка, причому знизу більше, ніж зверху, округлені щічки, підборіддя торкається груді, відсутність будь-яких неприємних відчуттів у Вас, чути як дитина ковтає молоко. При цьому ініціатором закінчення годування має виступати дитина.

Уникайте використання імітаторів Ваших грудей – соски-пустушки та пляшечки з соскою. Уся потреба смоктального рефлексу, яка закладена малюкам природою, має реалізуватись на груді – таким чином дитина захищає себе від недоїдання та не дає про себе забути. Найсучасніша соска не здатна відтворити живу тканину грудей та вносить плутанину у відпрацювання дитиною навички досконалого смоктання грудей.

Годуйте дитину виключно грудним молоком до досягнення нею шестимісячного віку, тобто не пропонуйте дитині до цього терміну ніякої іншої їжі та пиття (в тому числі води, чаю, соків). У разі потреби підтримати лактацію слід ввести процедуру зціджування грудей, яка імітує смоктальні рухи дитини. Успішного Вам грудного вигодовування!

**Н.А. МІРЕНКОВА** – заступник головного лікаря з медичної частини Запорізької обласної клінічної дитячої лікарні, керівник Регіонального методично-організаційного моніторингового центру, лікар-педіатр вищої категорії

# У ЦЕНТРИ ЗАПОРІЖЖЯ ПРОЙШЛА АКЦІЯ ДО ДНЯ БОРОТЬБИ З ГЕПАТИТАМИ

26 липня 2019 року  
в Запоріжжі,  
на бульварі Шевченка,  
пройшла акція  
«Попередь гепатит.  
Все залежить від тебе»  
в рамках Всесвітнього дня  
боротьби з гепатитами.



Під час акції 90 запоріжців безкоштовно обстежились на гепатит С, 71 – на ВІЛ-інфекцію. Також під час заходу організатори та партнери розповіли відвідувачам про гепатит, його види, а також розвіяли міфи, пов'язані з хворобою.

Зокрема, керівник проекту «Розвиток регіональної системи громадського здоров'я в Запорізькій області», Алла Циганкова, зазначила, що головна мета акції - інформувати людей про захворювання, профілактику та лікування.

«Вранці у нас в центрі була організована «гаряча лінія», на яку звернулось 14 осіб і поставили запитання про профілактику, діагностику та вакцинацію від гепатитів. На бульварі Шевченка працівники благодійного фонду «Сподівання» та Запорізького обласного центру з профілактики та боротьби зі СНІДом проводять тестування на гепатит С та ВІЛ-інфекцію. У разі позитивного результату на гепатит С, співробітники благодійної організації «Мережа 100 відсотків життя. Запоріжжя» видадуть талон, за яким людина зможе пройти дообстеження в приватній лабораторії «Сінево» зі знижкою до 50%. Три локації розгорнула обласна організація Товариства Червоного Хреста України. На них можна виміряти

тиск, рівень глюкози в крові; працює майстер-клас з надання першої медичної допомоги. Серед гостей під час акції працівниками обласного центру здоров'я, обласного благодійного фонду «Гендер Зед» та інших неурядових організацій поширюються інформаційні матеріали про гепатити», - зазначила Алла Циганкова.

Вона додала, що проведення подібних акцій важливо, оскільки гепатити часто протікають безсимптомно. Багато людей не знають про свій діагноз, а при гепатиті, протягом 15-30 років, у людини може розвинути рак або цироз печінки.

Якщо у людини був незахищений статевий акт, або проводилися якісь процедури з пошкодженням шкірного покриву (пірсинг, тату) і людина не впевнена в стерильності інструментів, або людина вживає наркотики шляхом ін'єкцій, то їй слід звернутися до сімейного лікаря за місцем проживання. Сімейний лікар призначить необхідні обстеження та, у разі потреби, спрямує до профільного спеціаліста (лікаря – інфекціоніста чи гастроентеролога).

У жодному разі не займайтеся самолікуванням на підставі інформації з Інтернету! Пам'ятайте, гепатит піддається профілактиці та лікуванню.



# ПРОФІЛАКТИКА ГЕПАТИТУ С В УСТАНОВАХ ДЕРЖАВНОЇ КРИМІНАЛЬНО-ВИКОНАВЧОЇ СЛУЖБИ

*Турбота про власне здоров'я - одна із проблем, з якою стикаються люди, що перебувають в місцях позбавлення волі. Брак інформації, обмежений доступ до лікування та діагностики, стигматизація, дискримінація та інші негативні фактори створюють середовище, в якому легко поширюються небезпечні хвороби. Однією з таких хвороб є гепатит С.*

Гепатит С— це захворювання печінки запального характеру вірусного походження, яке зазвичай не має гострого перебігу і виражених симптомів. Більшість хворих дізнається про те, що інфіковані, коли хвороба вже значно вплинула на печінку. За оцінкою експертів, вірусним гепатитом С в Україні інфіковано близько 5% населення, зокрема 3,6% мають хронічну форму. Це майже 1,5 млн. людей. Водночас на обліку перебуває лише 82 000 пацієнтів, що мають хронічний гепатит С. А отже більшість не знає про свій статус.

До факторів ризику відносяться вживання наркотиків ін'єкційним шляхом, незахищені статеві контакти, використання нестерильного медичного та косметологічного інструментарію. Нині існує ефективне лікування від гепатиту С і понад 90% пацієнтів одужують. Така терапія безпечна та легко переноситься. Для більшості хворих лікування триває три місяці та полягає у прийомі однієї таблетки препарату на день. Благодійна організація «Мережа 100 відсотків життя. Запоріжжя» в рамках міжнародного проекту «Заради життя» (Serving Life) впроваджує діяльність в виправних закладах та філії державної установи «Центр пробації» в Запорізькій області, мета якої є забезпечення комплексного пакету послуг із виявлення, діагностики та лікування вірусного гепатиту С (далі - ВГС), догляду та підтримки людям, які живуть з ВГС, під час відбування покарань, а також забезпечення безперервності надання послуг з діагностики та лікування людям, які готуються до звільнення та після звільнення з установ виконання покарань та уповноважених органів з питань пробації в Запорізькій області. В рамках проекту на базі медичних частин виправних закладів та у консультативному кабінеті Комунарського відділення філії державної установи «Центр пробації» у Запорізькій області фахівці БО «Мережа 100 відсотків життя. Запоріжжя» проводять:

- інформаційно-освітні заходи щодо профілактики та підвищення рівня обізнаності стосовно ВГС;
- індивідуальні консультації з метою формування безпечної ін'єкційної та статевої поведінки;
- скринінгове анкетування щодо встановлення факторів ризику та ризикованої поведінки; щодо виявлення осіб, які потребують проведення діагностики захворювання на вірусний гепатит С.

Також розповсюджують інформаційно-освітні матеріали; мотивують до проходження тестування на ВГС з використанням швидких тестів. У разі позитивного результату тестування на ВГС надають інформацію про можливість та пункти, де можна пройти діагностику та лікування гепатиту С сучасними препаратами, супроводжують до медичних закладів для постановки на диспансерний облік.

Здійснюють транспортування зразків крові до лабораторії з метою проведення підтверджувальних досліджень; сприяють проведенню консультацій лікарем-інфекціоністом. Формують прихильність до лікування вірусного гепатиту С та надають консультації щодо зниження ризику хронічних захворювань печінки у тих, хто вже інфікований гепатитом С.

Багаторічний досвід роботи фахівців БО «Мережа 100 відсотків життя. Запоріжжя» в закладах ДКВС Запорізької області свідчить про необхідність впровадження такої діяльності, так як клієнти потребують постійної психоемоційної підтримки, доступу до отримання інформації, діагностики, медичних послуг та формування прихильності до лікування.

**Виконавчий директор благодійної організації «Мережа 100 відсотків життя. Запоріжжя» ДОРОШЕНКО Ірина**



# ЯК ПОПЕРЕДИТИ ГОСТРІ КИШКОВІ ІНФЕКЦІЇ

*Літо – гарна пора з його великою кількістю свіжих овочів і фруктів. Але, в той же час загальновідомо, що спекотна погода означає збільшення ризику зараження збудниками кишкових інфекцій, оскільки тепло сприяє розмноженню бактерій. Наша область, поряд з південними областями, відноситься до регіонів, де реєструється найвиша захворюваність на гострі кишкові інфекції в Україні.*

## **ЗВЕРТАЄМО ВАШУ УВАГУ, ЩО ВИКОНАННЯ ПРОСТИХ ВИМОГ ДОЗВОЛИТЬ ПРОВЕСТИ ЛІТО «БЕЗ КИШКОВИХ ПРИГОД»:**

- дотримання правил гігієни: перед тим, як почати приготування їжі, завжди ретельно вимийте з милом руки; пильно стежте за чистотою столових приладів та посуду, в якому готуєте їжу;
- ні в якому разі не можна вживати в їжу м'ясні та молочні продукти, якщо вони знаходилися при кімнатній температурі більше двох годин. Навіть, якщо смак та зовнішній вигляд продуктів не змінилися, вони можуть бути зіпсованими та становити загрозу для здоров'я людини;
- пийте тільки кип'ячену або бутильовану воду, для миття посуду використовуйте тільки безпечну в епідвідношенні воду;
- при купанні в морі та інших відкритих водоймах не ковтайте воду і навчіть цьому правилу дітей; пам'ятайте, що в даному випадку вода може стати фактором передачі не тільки кишкових, а й інших інфекцій з важкими наслідками для організму;
- не їжте і не давайте їсти дітям немиті фрукти, овочі, бо на них із землі, з брудних рук потрапляють збудники гострих кишкових інфекцій;
- кип'ятіть 3-5 хвилин, а не просто доводите до кипіння, молоко, яке придбане на ринку; з сиру, сметани готуйте страви, які піддаються тепловій обробці. Купуючи їх в жарку пору року, Ви купуєте свідомо «небезпечний» продукт;
- завжди звертайте увагу на терміни реалізації продукції;
- не купуйте продукти, якщо є сумніви в дотриманні правил їх зберігання;

- ніколи не купуйте продукцію, якщо в приміщенні, де вона виготовляється (намет, ларьок, кіоск) немає проточної води і не створені умови для миття рук.

Пам'ятайте, що придбання продукту з вичерпаним терміном придатності згубно позначиться на здоров'ї сім'ї. При виборі продуктів для всієї родини не можна втрачати пильності. Звертайте увагу на стан пакувального матеріалу, цілісність упаковки (наявні дефекти, бомбаж, патьоки, пробоїни, наскрізні тріщини, ознаки мікробіологічного псування: пліснявіння, бродіння тощо), зовнішній вигляд тари, наявність етикеток, дотримання температурних умов, на зовнішній вигляд продавця і охайність його робочого місця. У місцях вуличної торгівлі може відбуватися забруднення вже готової продукції пилом, піском, частинками землі, які переносяться вітром. Продукція може бути забруднена і самим продавцем, якщо він хворий на кишкову інфекцію або є носієм. Таким чином, відбувається мікробне забруднення морозива, кондитерських виробів, соків зі свіжих фруктів, салатів;

- в жарку пору скоротіть придбання напівфабрикатів і готових до вживання салатів, особливо заправлених майонезом, сметаною; небезпечні салати з рибою, м'ясом;

- краще взагалі не вживати «потенційно небезпечні страви» - кремкові вироби, холодець, ліверну ковбасу, страви з фаршу;

- купуючи продукцію, що вимагає певного температурного режиму зберігання, не ходіть довго в спеку з продуктами, як найшвидше доставте їх додому і покладіть в холодильник;

- не купуйте вже розрізані кавуни і не надрізайте їх при покупці. Ретельно мийте кірку кавуна перед вживанням. Започаткований кавун не зберігайте тривалий час навіть в холодильнику;

- не купуйте зіпсовані фрукти, так як їх солодка м'якоть відмінне середовище для розмноження мікроорганізмів;

- не допускайте, щоб на їжу і посуд сідали мухи: на тілі, на лапках, в кишечнику мухи містяться збудники кишкових інфекцій; закривайте продукти, використовуючи харчову плівку, контейнери та ін.

**Програмний фахівець проекту «Розвиток регіональної системи громадського здоров'я в Запорізькій області» ЧЕРНЕНКО Світлана**

## СИМПТОМИ КИШКОВОЇ ІНФЕКЦІЇ





# ТИХЕ ПОЛЮВАННЯ НЕ ЗА ГОРАМИ

**Незважаючи на масштабну регулярну просвітницько-роз'яснювальну роботу щодо відсутності у Запорізькій області дикорослих їстівних грибів, мешканці все-таки продовжують у міських та сільських лісонасадженнях збирати гриби. Наслідки такого тихого полювання дуже невтішні.**

В Запорізькій області, у порівнянні з минулим роком, збільшилась кількість випадків отруєння грибами. Так, якщо протягом восьми місяців 2018 року випадки отруєння грибами не реєструвались, то за 8 місяців 2019 року уже зареєстровано 3 випадки з 3 постраждалими. Постраждали - мешканці м. Мелітополя та Пологівського району.

Під час проведення розслідування фахівцями державної установи «Запорізький обласний лабораторний центр МОЗ України» встановлено, що отруєння спричинене вживанням грибів, які були зібрані хворими самостійно та приготовлені в домашніх умовах. В одному випадку вживались консервовані гриби невідомого походження. Гриби збирались постраждалими в лісосмузі біля села або розташованої уздовж автомагістралі, на дачі. Усі постраждали звернулися до лікувальних закладів, де отримали належну медичну допомогу. Завдяки оперативному втручання медиків, летального результату від грибного отруєння вдалося уникнути.

ДУ «Запорізький обласний лабораторний центр МОЗ України» звертається до мешканців Запорізької області з попередженням про те, що в Запорізькому регіоні та поблизу розташованих до нього областях зростають тільки умовно-їстівні гриби. Особливу увагу треба звертати на білду поганку, котра в умовах жаркого літа стає схожою на їстівний гриб і тим самим вводить в оману навіть досвідчених грибників.

Саме білда поганка містить дуже токсичні речовини - аманітини, котрі відносяться до клітинних отрут і спричиняють основну дію на рівні клітин нервової системи, печінки та викликають незворотні деструктивні зміни клітин головного мозку.

Механізм дії грибних токсинів різний. Медики стверджують, що оскільки токсини діють через систему травлення, тому симптоми отруєння — нудота, блювота, біль у животі, розлад шлунку, підвищення температури тіла й озноб - з'являються майже відразу — через 15 - 30 хвилин після вживання неякісного продукту.

При появі симптомів отруєння грибами не можна зволікати, відразу слід викликати «швидку допомогу». До її приїзду потрібно промити шлунок 1—2 л розчину марганцівки або сольового розчину; можна зробити очисну клізму. Фахівці також радять пити багато рідини. Ні в якому разі не можна вживати алкоголь, молочні і кисломолочні продукти, оскільки вони сприяють прискоренню всмоктування отрути.

Недоїдені гриби радять не викидати — їх аналіз допоможе лікарям швидше визначити вид отрути, що потрапила в організм, і прискорити лікування.

**Щоб уникнути отруєння грибами, фахівці рекомендують не нехтувати елементарними правилами профілактики:**

- збирати тільки відомі гриби (існують спеціальні довідники їстівних та отруйних грибів);
- заготовлювати про запас тільки молоді гриби;
- солити, сушити, маринувати кожен вид грибів окремо;
- перед відварюванням ретельно мити гриби від частинок піску і ґрунту; воду після відварювання обов'язково зливати.

При цьому слід пам'ятати, що ніяка кулінарна обробка не знешкодує грибну отруту. Вона зберігається і в консервованих та сушених грибах.

Не рекомендується: збирати або купувати на ринку переросли, в'ялі, пошкоджені личинками і цвіллю гриби; пробувати підозрілі гриби на смак; збирати гриби вздовж доріг; відкладати обробку грибів, так як цей продукт швидкопсувний; купувати на ринку грибні консерви, герметично закриті кришками в домашніх умовах, а також сухі гриби, грибну ікру і різні салати з грибами.

Найдієвіша порада, яка стовідсотково вбереже вас від отруєння грибами, — відмовтеся від споживання дикорослих грибів. Абсолютно протипоказане споживання грибів для дітей до 12 років, жінок у період вагітності і грудного вигодування, людей літнього віку.

Кожен має право вирішувати — їсти чи не їсти гриби. Проте, пам'ятайте, що за таке рішення можна заплатити життям — не тільки своїм, а й близьких людей.

**Завідувач відділу епідеміологічного нагляду (спостереження) та профілактики неінфекційних захворювань державної установи «Запорізький обласний лабораторний центр МОЗ України»  
ЧЕРКАСОВА Вікторія**

## Щоб полювання на гриби було безпечно



### Ніколи не збирайте гриби:

- ☞ яких не знаєте
- ☞ з ушкодженою ніжкою, старі, в'ялі
- ☞ червиві або ослизлі
- ☞ пластинчаті (отруйні гриби маскуються під них)
- ☞ поблизу транспортних магістралей, на промислових пустирях, колишніх смітниках
- ☞ в хімічно та радіоактивно небезпечних зонах



не куштуйте сирі гриби на смак



перед приготуванням страви гриби попередньо приварити та злити відвар



не пригощайте, не дозволяйте смакувати гриби дітям до 14 років, вагітним жінкам та літнім людям



при перших симптомах отруєння звернутися за медичною допомогою



# КОЖНА ЛЮДИНА, ЯКА СЕБЕ ПОВАЖАЄ, ПОВИННА ЗНАТИ СВІЙ ВІЛ-СТАТУС



ВІЛ-інфекція – хронічне вірусне захворювання, що повільно роками поступово знищує імунну систему людини. Заразитися ВІЛ-інфекцією можна тільки від інфікованої людини. В організмі ВІЛ розмножується в клітинах – захисниках CD4 та накопичується в різних рідинах. Але тільки в декількох з них концентрація вірусу є у достатній кількості для інфікування, а саме в:

- крові;
- спермі;
- вагінальному секреті;
- грудному молоці;
- спинно-мозковій рідині.

Слина, піт, сеча, слюзи безпечні для людини, якщо в них немає видимої крові. ВІЛ може потрапити в організм трьома шляхами:

### При попаданні в організм інфікованої крові:

- при переливанні крові, пересадці тканин і органів від інфікованого донора;
- при користуванні спільними шприцями, голками, фільтрами, розчином при внутрішньовенному вживанні наркотиків;
- при косметичних процедурах (татування, пірсинг і ін.) в нестерильних умовах.

При незахищеному сексуальному контакті, як при гомо, так і при гетеросексуальних відносинах, при анальному, вагінальному і оральному видах сексу.

А також від інфікованої матері до дитини ВІЛ може проникнути в період вагітності, під час пологів (при пошкодженні ніжної шкіри новонародженого), при годуванні груддю (з материнським молоком).

### ВІЛ не передається:

- через дверні ручки і поручні в громадському транспорті;
- з укусами тварин і комах;
- при рукоштованні, обіймах і поцілунках, кашлі, чханні;
- через піт чи слюзи;
- через харчові продукти і гроші;
- при користуванні спільними особистими речами, предметами домашнього побуту, іграшками, постільною білизною, туалетом, ванною, душем, басейном, столовими приборами і посудом, питними фонтанчиками, спортивним інвентарем;
- якщо знаходитися з ВІЛ-інфікованим в одному приміщенні.

**Страх і відсутність мотивації проходити обстеження є основною проблемою поширення ВІЛ-інфекції в Україні.**

Маючи багато побоювань, люди нехтують своїм здоров'ям. Досить хвилюватися, підіть до найближчого лікарняного закладу та зробіть тест на ВІЛ.

Завдяки швидкому тестуванню, необхідно лише 20 хвилин і Вам буде відомий Ваш ВІЛ-статус. Будете безсумнівно знати інфіковані Ви чи ні. Якщо «ні» – лікарі проведуть бесіду на тему «Безпечна статевая поведінка (використання презервативів), а якщо «так» – тоді лікарі назначать безкоштовне лікування – антиретровірусну терапію, яка допоможе запобігти руйнуванню імунної системи. Ефективні препарати пригнічують розмноження вірусу, блокуючи необхідні йому речовини. Приймаючи ліки, дотримуючись певних норм, люди ведуть активне життя, народжують здорових дітей та живуть довго і якісно; в них не визначальне вірусне навантаження в крові. Пацієнтам необхідно роз'яснити, що антиретровірусна терапія необхідна, не повинно бути відмов від лікування. А суспільство не повинно допускати стигми та дискримінації до людей з ВІЛ-інфекцією. Бо це хронічне захворювання на рівні з бронхіальною астмою, цукровим діабетом, гіпертонічною хворобою та іншими станами, де необхідний позитивний прийом ліків.

5 червня 2019 року Міністерство охорони здоров'я України наказом №1292 затвердило новий клінічний протокол на основі настанов Всесвітньої організації охорони здоров'я. В основній схемі лікування використовується долутеґравір. Пацієнт може приймати лише одну таблетку раз на день.

Новий протокол дозволяє проводити **доконтактну** профілактику ВІЛ-інфекції не ВІЛ-інфікованим особам, у випадках незахищених сексуальних контактів:

- особам, що перебувають у дискордантних парах (у випадку коли один з партнерів є ВІЛ-позитивним, а інший - ні);
- чоловікам, що практикують секс із чоловіками (ЧСЧ);
- працівникам комерційного сексу (ПКС);
- людям, що вживають ін'єкційні наркотики (ЛВІН).

Глобальна мета боротьби з ВІЛ-інфекцією полягає в тому, щоб до 2020 року 90% ВІЛ-інфікованих знали про свій діагноз, 90% з них отримали лікування АРТ, а 90% цих людей мали не визначальне вірусне навантаження.

*Головний лікар комунальної установи «Запорізький обласний центр з профілактики та боротьби зі СНІДом» Запорізької обласної ради*  
**ПЕТРОВСЬКА Олена**

## ВІЛ-інфекція: дані за 6 місяців 2019 року (Запорізька область)



Виявлено ВІЛ-інфекції  
**333**



Діагностовано СНІД  
**135**



Смертей від СНІДУ  
**66**

### Шляхи інфікування ВІЛ



Гетеросексуальний  
**231**



Гомосексуальний  
**8**



Парентеральний  
**57**



Вертикальний\*  
**37**

\*Більшість з них (~98%) після 18 місяців не матиме ВІЛ-інфекції

# ВПРОВАДЖЕННЯ НОВОГО МЕТОДУ ДІАГНОСТИКИ ТУБЕРКУЛЬОЗУ

**Останні 10 років відмічається стійка тенденція до зниження захворюваності на туберкульоз і серед загального населення вона складає до 1,4% щорічного зниження.**

**Маршрут транспортування біологічного матеріалу для виявлення туберкульозу до закладу, в якому встановлена система GeneXpert**

**Найменування закладу, в якому встановлена система GeneXpert**

**Всі заклади охорони здоров'я первинного та вторинного рівня надання медичної допомоги**

Комунальне некомерційне підприємство «Міська лікарня № 6» Запорізької міської ради

Заклади, які розміщені на території м. Запоріжжя, Вільнянського, Новомиkolaївського, Запорізького районів

Комунальне некомерційне підприємство «Пологівська багатопрофільна лікарня інтенсивного лікування» Пологівської районної ради Запорізької області

Заклади, розміщені на території м. Токмака, Пологівського, Токмацького, Орхівського, Гуляйпільського, Більмацького, Розівського районів

Комунальна установа Бердянської міської ради «Бердянське територіальне медичне об'єднання»

Заклади, розміщені на території м. Бердянська, Бердянського, Приморського, Чернігівського районів

Комунальне некомерційне підприємство «Центр первинної медико-санітарної допомоги №1» Мелітопольської міської ради Запорізької області

Заклади, розміщені на території м. Мелітополя, Мелітопольського, Якимівського, Веселівського, Приазовського районів

Комунальна установа «Дніпрорудненська міська лікарня Дніпрорудненської міської ради Василівського району Запорізької області»

Заклади, розміщені на території м. Енергодара, Василівського, Великобілозерського, Михайлівського, Кам'янсько-Дніпровського районів

При здійсненні моніторингових візитів фахівцями протитуберкульозної служби, на яких покладено контроль за організацією впровадження нового методу діагностики, в медичні заклади районів області з метою надання організаційно-методичної допомоги встановлено наступне.

## ОСНОВНИМИ ПРИЧИНАМИ НЕ ЗАВАНТАЖЕННЯ СИСТЕМИ GeneXpert Є:

- не забезпечення на належному рівні транспортування біологічного матеріалу для здійснення діагностики туберкульозу з районів та закладів області до мікробіологічної лабораторії з діагностики туберкульозу, де встановлені системи GeneXpert;
- не налагодження системи відбору пацієнтів за клінічними ознаками для здійснення молекулярно-генетичних досліджень на туберкульоз;
- сімейні лікарі/терапевти не скеровують пацієнтів з ознаками туберкульозу на обстеження швидкими тестами з використанням системи GeneXpert.

За два місяці впровадження нового методу не направили жодного біологічного матеріалу на дослідження на системі GeneXpert заклади охорони здоров'я міста Токмак, Вільнянського, Орхівського, Гуляйпільського, Бердянського, Приморського, Чернігівського, Веселівського, Михайлівського, Великобілозерського, Кам'янсько-Дніпровського районів.

**Резюме:** Новий метод діагностики туберкульозу дозволить скоротити час виявлення мультирезистентних форм туберкульозу та наблизити цей вид діагностики до пацієнтів з підозрою на туберкульоз. На сьогодні середній термін виявлення збудника туберкульозу складає від 14 днів до 1,5 місяців. За досвідом інших країн, використання системи «Джин-Експерт» на первинному рівні дозволить скоротити цей проміжок часу до декількох годин. При цьому, в роботі з «Джин-Експерт» контакт лаборантів з біоматеріалом практично відсутній, що забезпечує надійний захист медичних працівників від зараження туберкульозом.

Також завдяки цьому методу будуть швидко виявляти стійкі форми туберкульозу та швидше призначати правильне лікування цієї хвороби. А це, в свою чергу, найліпша практика профілактики туберкульозу - пацієнт, якому буде призначено швидко правильне лікування, стає абсолютно безпечним для оточуючих впродовж декількох днів.

**Заступник генерального директора КУ СТМО «Фтизіатрія»  
МИХАЙЛОВА Аделіна**



Проте на сьогоднішній день ми стикаємося з новою проблемою - це поширення лікарсько-стійкого туберкульозу. За останніми даними, в Україні серед вперше виявлених випадків туберкульозу у кожного третього хворого - мультирезистентна форма, а серед повторних випадків - у кожного другого.

Основний ризик, що може погіршити позитивну динаміку як в Україні, так і в області, щодо подолання туберкульозу - недовиявлення випадків туберкульозу, в тому числі, лікарсько-стійких форм туберкульозу. В Україні, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, щороку своєчасно не виявляють близько 23% випадків туберкульозу, що є рушійною силою подальшого його поширення серед населення поряд з випадками перерваного та невідлого лікування.

Тому, на сьогодні, однією з основних задач охорони здоров'я в Україні є створення сучасних можливостей для діагностики туберкульозу, щоб, у першу чергу, виявити лікарсько-стійкі форми.

Звичайний метод дослідження мокротиння - мікроскопія мазка мокротиння - не виявляє стійкість мікобактерій до основних протитуберкульозних препаратів. Сучасним методом діагностики мультирезистентності є молекулярно-генетичний метод, так звана система GeneXpert (Джин-Експерт) - це застосування швидких тестів в якості первинного діагностичного дослідження для всіх осіб з ознаками туберкульозу, що дозволить діагностувати туберкульоз за 2 години та визначити одразу чутливість до основного протитуберкульозного препарату - рифампіцину. Цей тест майже на 30% підвищує виявлення випадків туберкульозу в порівнянні з мікроскопією мазку мокротиння.

Дуже важливо діагностувати туберкульоз на первинному рівні надання медичної допомоги у пацієнтів, які тільки мають підозру на туберкульоз або тільки симптоми туберкульозу (кашель більше двох тижнів).

В Запорізькій області новий метод діагностики туберкульозу впроваджується з першого травня 2019 року. В рамках завдань Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми протидії захворюванню на туберкульоз на 2018-2021 роки, схваленої розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27.12.2017 № 1011-р, при підтримці коштів гранту Глобального фонду для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією, Запорізька область отримала обладнання - 5 систем GeneXpert, які направлені до лікувальних закладів в межах госпітальних округів.

З метою організації належного впровадження молекулярно-генетичних методів діагностики туберкульозу на первинному та вторинному рівнях надання медичної допомоги наказом Департаменту охорони здоров'я Запорізької облдержадміністрації від 02.04.2019 № 352 «Про впровадження молекулярно-генетичних методів діагностики туберкульозу на первинному та вторинному рівні надання медичної допомоги» затверджені алгоритм виявлення туберкульозу легень на етапі звернення за медичною допомогою до закладів первинного та вторинного рівня надання медичної допомоги та маршрут транспортування біологічного матеріалу для виявлення туберкульозу до закладу, в якому встановлено систему GeneXpert.

Але на сьогодні виникають труднощі в організації впровадження нового методу діагностики. Фахівцями Департаменту охорони здоров'я Запорізької облдержадміністрації проведено аналіз щодо використання систем GeneXpert та картриджів XpertMBT/Rif/Ultra, які отримані за кошти Глобального фонду для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією, в якості первинного діагностичного тесту для виявлення туберкульозу у населення Запорізької області за 2 місяці впровадження (травень, червень 2019 року) та визначено, що середня кількість використаних картриджів на день для кожної системи GeneXpert окремо складає від 0,5 до 2 при розрахунковій потребі 6-8 картриджів на день.



# СІМ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Сьогодні чимало людей ведуть мову про здоровий спосіб життя, хоча не всі добре розуміють основну суть цього поняття і зводять його до відмови від шкідливих звичок чи занять спортом, що, безперечно, теж суттєво впливає на наше здоров'я.*

Насправді ж, здоровий спосіб життя – це набагато глибше поняття, це стиль життя і мислення. Для кожної людини – це щось особливе. Саме думки людини становлять основи здорового способу життя.

Спосіб життя – це не лише характер людської поведінки, яка позитивно чи негативно впливає на здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним та культурним середовищем, вихованням, матеріальними мож-

ливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови та середовище.

Саме поняття «здоровий спосіб життя» з'явилося не дуже давно, але дотримуватися його принципів намагалися віддавна. Ще в середньовіччі, а можливо й раніше, люди знали основи здорового способу життя, хоча мотивація у них була зовсім іншою, ніж тепер у нас.

Пропонуємо вам, дорогі читачі, ймовірних «Сім правил здорового способу життя», хоча добре розуміємо, що не все написано в них, в міру певних обставин, зможете виконувати, однак деякі поради все таки варто використати.

## ПРАВИЛО № 1

Найважливіше при здоровому способі життя – це харчування. Правильне харчування! Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами. Ніяких гамбургерів, чіпсів та іншої гидоти.

Як говорив сам Гіппократ, їжа повинна бути нашими ліками, а не ліки їжею. В ідеалі, звичайно, потрібно відмовитися від шкідливої їжі назавжди, але ... Але як відмовитися від улюбленої їжі, навіть не найкориснішої, коли її так хочеться з'їсти? Це як будь-яка шкідлива звичка, розумієш, що користі організмові не принесе, але відмовитися не можеш. Тут повинен спрацювати духовний важіль – стриманість, упокорення, піст.

## ПРАВИЛО № 2

Активність, активність і ще раз активність! Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу.

В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом ... А даремно! І все-таки, навіть якщо на спорт часу немає, то піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, гімнастику ніхто не відмінює.

Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими. Від серцево-судинних та інших серйозних захворювань потрібно йти або навіть тікати, у прямому сенсі слова.

Рухайтесь назустріч міцному здоров'ю і довголіттю!



### ПРАВИЛО № 3

Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний зі шкідливими звичками - курінням, вживанням алкоголю чи наркотиків. Правда, дехто вважає, що невеличку дозу спиртного під час якоїсь святкової гостини можна собі дозволити, однак прихильники здорового способу життя не підтримують цієї думки. Вони переконані, що і так званого поміркованого вживання алкоголю потрібно уникати, оскільки навіть невеликі дози негативно впливають на організм, нищать здорові клітини, особливо головного мозку. Щодо куріння і наркотиків, то про них не може бути й мови.

### ПРАВИЛО № 4

Основа здорового способу життя - правильний розпорядок дня. Правильне харчування, фізична активність і відсутність шкідливих звичок при здоровому способі життя - це вже, звичайно, чимало, але ще не все. При здоровому способі життя обов'язково повинен бути правильний розпорядок дня.

Що означає правильний розпорядок дня? Це, передусім, нормальний (восьми або семигодинний) здоровий сон. Потрібно привчити свій організм лягати і прокидатися в один і той же час, незалежно від того, який день тижня: будній чи вихідний. В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника - це означає, що виспалися. Чому важливо висипатися? Хоча б, тому, що існує прямий зв'язок між недосипанням і появою якоїсь недуги, зокрема виснаження нервової системи, що призводить до інших захворювань.

### ПРАВИЛО № 5

Одне з найважливіших правил здорового способу життя - це позитивний настрій. Не зациклюйтеся на невдачах і недоліках. Не переживайте і тоді, коли зробили щось чи сказали не так - усе можна поправити. Ніколи не впадайте у смуток, пригніченість і, особливо, в розпач, безнадію.

### ПРАВИЛО № 6

Здоровий спосіб життя - це дбайливе ставлення до себе. Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися. Наприклад, під час занять спортом, на прогулянці чи навіть під час виконання якоїсь роботи потрібно робити це зосереджено, із задоволенням, не думаючи про щось негативне. Завжди намагайтеся ходити прямо, з піднятою головою, дишайте глибоко, вдихаючи повітря через ніс і видихаючи ротом. Спробуйте побачити і відчути красу навколишньої природи, бадьорість і свіжість ранкової прохолоди чи таємничість вечірньої пори.

### ПРАВИЛО № 7

Вести здоровий спосіб життя краще не самому, а в якомусь товаристві (сім'я, друзі, сусіди, колеги по роботі). В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі, хто оточує Вас, дотримувалися такої ж життєвої позиції - разом веселіше і є дух суперництва.

Уявіть, що всі вони ведуть здоровий спосіб життя, всі в чудовому настрої, бажають один одному тільки добра. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, це має бути способом життя! Здоровим способом життя. Краще вже бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях!

Цей бюлетень був підготовлений в рамках проекту «Розвиток регіональної системи громадського здоров'я в Запорізькій області» в рамках реалізації гранту Глобального фонду для боротьби зі СНІДом, туберкульозом та малярією в Україні «Прискорити темпи зменшення рівня захворюваності на туберкульоз та ВІЛ за рахунок забезпечення загального доступу до своєчасної та якісної діагностики і лікування туберкульозу, шляхом розширення доказової медичної профілактики, діагностики та лікування ВІЛ та створення стійкої та життєздатної системи охорони здоров'я».

Надсилайте ваші запитання та пропозиції. Чекаємо від Вас запитання, відповіді на які ви хочете почути у бюлетені громадського здоров'я в Запорізькій області. Будь ласка вкажіть в ли-

сті Ваше ім'я, спеціальність, назву закладу та додайте фотографію. Ми хочемо, щоб усі бачили, що у медичній спільноті Запорізького регіону є реальні обличчя.

Пишіть на: [zapgrandee@gmail.com](mailto:zapgrandee@gmail.com)



ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

