



Календарь Здоровья

Март 2018	
52	1
1	8
2	15
3	22
4	29
ВЫПУСК: №48 (3)	



1 МАРТА

**Международный день
борьбы с наркоманией**

В этом выпуске:

Умные мысли	2
Книжки. О самом важном	3
1 марта – Международный день борьбы с наркоманией	4
Как сохранить репродуктивное здоровье	6
Профилактика кишечных инфекций	10
Вырежи и сохрани: Скажи «Нет» наркомании, алкоголизму, табакокурению	11
Информационно-образовательные акции	12



20 МАРТА

**Всемирный день здоровья
полости рта**

24 МАРТА

**Всемирный день борьбы
с туберкулезом**





Мудрые мысли

Наркотики хороши, чтобы убежать от реальности, но реальность так богата, зачем от нее убежать?

Джеральдина Чаплин

Наркотики, как азартная игра: человек надеется на крупный выигрыш, а проигрывает целое состояние.

Владимир Борисов

Неудача только временна. Если вы сдаётесь, вы делаете её постоянной.

Мерилин Саван



Книжки. О самом важном.

Нельзя представить себе жизнь без книг. Они окружают нас с самого раннего детства. Чтение связано с напряжением зрения, которое в значительной степени определяется качеством оформления книг: размером шрифта, его рисунком и начертанием, интенсивностью и равномерностью печати, цветом бумаги и другими элементами оформления. Гигиенические требования, предъявляемые к оформлению книг, определяются возрастными особенностями детей.

В информации о выходе книг для детей должны содержаться сведения о виде изданий и возрастной адресованности, об используемом виде бумаги и (или) картона. В книгах для детей в возрасте до 4 лет должна быть информация о читательском адресе: «для чтения взрослыми детям».

Наиболее удобны в пользовании книги небольшого объема и веса, в хорошем переплете. Небольшой формат книги позволяет легко держать ее в руке. Наличие у книг переплета повышает их прочность.

Бумага, предназначенная для изготовления книг, должна обеспечивать хорошую видимость печатного текста. Цвет бумаги должен быть белым или слегка желтоватым, так как он определяет контрастность. Поверхность бумаги должна быть гладкой, ровной, обеспечивающей равномерность печати, без пятен и волосков. Страницы книг при постоянном перелистывании загрязняются, особенно в нижних и верхних углах. Чем менее прочна и гладка бумага, тем больше загрязняются страницы книг и дольше сохраняют свою жизнедеятельность бактерии. Кроме того, на шероховатой бумаге типографская краска ложится неравномерно и создаёт нечёткую печать. В книгах не допускаются дефекты, приводящие к искажению или потере информации. Для текста не рекомендуется применять цветные краски.

Наличие полей в печатных изданиях обязательно. Поля облегчают чтение, создавая контрастный фон с печатным знаком и формируя геометрический центр страницы. Они являются элементами оформления книг, на которых глаз отдыхает. Корешковые поля на развороте текстовых страниц издания должны быть не менее 26 мм, чтобы глаз при чтении вдоль строки не «перепрыгивал» с левой страницы на правую.

Книги по своему оформлению должны быть красивыми и аккуратными, для того, чтобы побуждать детей к соблюдению гигиенических привычек при обращении с ними: необходимо брать книгу чистыми руками, не читать во время еды, не оставлять книги открытыми, особенно на солнце, т.к. от света бумага желтеет и уменьшается контрастность фона и бумаги. Перед тем, как перевернуть страницу, не следует увлажнять палец слюной, так как от этого страница портится, на ней легко задерживается пыль, грязь, бактерии. Необходимо помнить, что запачканная книга не только представляет плохой пример в воспитательном отношении, но может быть причиной распространения инфекций.

*Астапова Елена Александровна,
врач-гигиенист отделения
гигиены детей и подростков*



1 марта – Международный день борьбы с наркоманией

Ежегодно 1 марта в нашей стране, как и во всем мире, люди объединяют свои силы в борьбе с наркоманией. Употребление наркотических средств по-прежнему остается значимой проблемой. Влияние психоактивных веществ (ПАВ) разрушительно не только для здоровья и поведения конкретного человека, наркомания – это болезнь всего общества, ее социальные последствия не менее печальны. Рост числа лиц, зависимых от наркотиков, несет серьезную угрозу экономике и правопорядку, демографической безопасности государства.



По данным наркологической службы Республики Беларусь за последнее десятилетие число больных наркоманией увеличилось в 1,3 раза: с 6145 человек в 2005 году, до 8025 человек на начало 2018 года.

Не смотря на то, что статистика гибели от передозировок ежегодно сокращается, наркомания по-прежнему указывается среди причин преждевременной смертности населения. Наркоманы умирают не только от передозировки, они также подвержены риску заражения и способствуют распространению вирусного гепатита, венерических и других опасных инфекционных заболеваний.

В результате исследования социологов был составлен портрет обычного наркопотребителя в Республике Беларусь: 22-24-летний мужчина (67,5 %), начал употреблять наркотики в 18 лет. Чаще всего он проживает один или разведен, практикует рискованное сексуальное поведение (52%). Имеет общее среднее или среднее специальное образование (85%), рабочий (46,9%) или нигде не работает (38,7%). Имеет несколько административных правонарушений, склонен к агрессии. Основным источником получения информации по вопросам сохранения здоровья считает – друзей и знакомых (58,2%) и интернет (49,9%).

О последствиях употребления наркотиков очень часто свидетельствуют оперативные сводки милиции. 12% всех преступлений, зарегистрированных в 2017 году, составили преступления, связанных с наркотиками, незаконным оборотом наркотических средств, психотропных веществ, прекурсоров и аналогов. Это второй по частоте встречаемости вид преступлений после краж.

В настоящее время в стране создана многоуровневая система оказания наркологической помощи для взрослого и детского населения. Обеспечена доступность бесплатной реабилитационной помощи, анонимного лечения на платной основе.

Читайте продолжение...



Продолжение...

Налажено тесное межведомственное взаимодействие всех организаций наркологического профиля, в том числе с общественными организациями и объединениями. Это позволяет формировать у населения знания и навыки здорового образа жизни, современные социально адаптивные стратегии поведения, оказывать психологическую и социальную поддержку молодежи в целях профилактики наркомании. Правильно организованная профилактика может спасти гораздо больше людей, чем самые лучшие современные методы и способы лечения.

Получить необходимую консультацию и помощь вы можете в Учреждении «Гомельский областной наркологический диспансер».

Адрес: г. Гомель, ул. Д. Бедного, 26а, корпус 1
Регистратура: **34 01 46**

Организована работа постоянно действующей «горячей линии» заведующего диспансерным отделением **Луханина Игоря Олеговича** по телефону **34 01 66** понедельник-пятница **09.00 – 13.00**.

*Екатерина Коробко,
психолог отделения
общественного здоровья*





Как сохранить репродуктивное здоровье

Репродуктивное здоровье - это способность людей к зачатию и рождению детей, возможность сексуальных отношений без угрозы заражения инфекциями, передающимися половым путем (далее ИППП), гарантия безопасности беременности и родов, благополучие матери и возможность планирования последующих беременностей, в том числе предупреждения нежелательной. Таким



образом, репродуктивное здоровье - это важнейшая составляющая здоровья каждого конкретного человека, каждой семьи и общества в целом.

На репродуктивное здоровье человека влияет множество факторов. В первую очередь - это образ жизни. ИППП приводят к бесплодию и инфицированию будущего ребенка. Алкоголизм, табакокурение и наркомания приводят к невынашиванию беременности и рождению тяжело больных детей. Раннее начало половой жизни, и как следствие этого - аборты у нерожавших женщин являются причинами бесплодия и развития многих заболеваний, как самой репродуктивной системы, так и всего организма в целом. Воспитание у молодежи целомудренного поведения, т. е. девственного вступления в брак, оказывает прямое влияние на улучшения показателей репродуктивного здоровья.

Определим самые важные моменты для сохранения репродуктивного здоровья, о которых должен знать каждый: вести здоровый образ жизни; предохраняться от инфекций, которые передаются половым путём, если была вероятность заражения ИППП не заниматься самолечением, а обратиться за помощью к специалистам; следовать правилам личной гигиены - ежедневно соблюдать интимную гигиену и не менее двух раз в неделю принимать ванну или душ; предохраняться от нежелательной беременности; женщинам необходимо посещать два раза в год гинеколога, обращать внимание на регулярность менструального цикла.

Выделим факторы образы жизни, негативно влияющие на репродуктивную систему. Прежде всего, стрессы. Напряженная эмоционально работа, тяжелые условия быта, конфликтные ситуации – все это приводит к выбросу гормонов надпочечников, которые бьют по разным системам, но сильнее всего – по сердечно-сосудистой, гормонально-эндокринной и особенно женской репродуктивной системе. В стрессовых ситуациях нарушается работа печени, что способствует дисбалансу репродуктивных гормонов. Второй фактор – это неправильное питание, которое тоже может привести к разбалансировке гормонального статуса и нарушению репродуктивного здоровья. Курение и алкоголь невероятно вредят организму и категорически

Читайте продолжение...



Продолжение...

противопоказаны при беременности или ее планировании. Крайне негативно сказывается на репродуктивной функции малоподвижный, сидячий образ жизни. Он способствует накоплению избыточной массы тела и нарушению микроциркуляции крови, в том числе в органах малого таза. В результате недостаточного поступления крови к органам малого таза не хватает веществ, необходимых для их нормального функционирования. Поэтому **при сидячей работе крайне важно каждый час делать перерыв на разминку**. Кроме того, обязательно нужно активизировать свой образ жизни ходить в бассейн, на фитнес, аквааэробику. Движения в воде способствуют профилактике накопления избыточной массы тела, хорошему функционированию органов малого таза.

Отдельно остановимся на вопросе влияния питания на репродуктивную систему. И мужскому, и женскому организму обязательно нужны полноценные животные белки – мясо, рыба, яйца, молочные продукты. В мясе у мужчин потребность выше, чем у женщин, потому что там содержатся вещества, способствующие репродуктивным функциям мужской половой системы. Женщинам полезнее молочные продукты и рыба, чем мясо. Эти продукты поддерживают женскую репродуктивную систему. Хотя мясо женщинам тоже нужно, но в меньшей степени, чем мужчинам. Всем полезны овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи – именно в их составе есть вещества, специфически влияющие на мужской и женский организмы. Для половой системы очень важны антиоксиданты (витамины Е, С), фолиевая кислота, йод, магний, витамины А и Д, омега 3, железо, медь, белки, аминокислота аргинин, лецитин и кальций.

Основные полезные продукты для половой системы.

Яйца. Содержат лецитин, который участвует в выработке половых гормонов и усвоении витаминов. Входят в список продуктов для повышения настроения, полноценный источник белка.

Жирная рыба (скумбрия, сельдь, лосось). Содержит омега-3 жирные кислоты. Обладает противовоспалительным действием. Нормализует гормональный баланс. Вместе с йодсодержащими продуктами, такими как морская капуста и грецкие орехи, является профилактикой женских онкозаболеваний.

Оливковое масло, проросшие зерна пшеницы, салат-латук. Содержат витамин Е, который является одним из самых важных для женского здоровья. Участвует в выработке половых гормонов, влияет на регуляцию гормонального цикла и повышает шансы на оплодотворение яйцеклетки. Предупреждает развитие мастопатии.

Шиповник, цитрусовые фрукты, лук. Содержат витамин С, который является хорошим антиоксидантом. Защищает, восстанавливает, укрепляет женское здоровье. Являются хорошей онкопрофилактикой.

Читайте продолжение...



Продолжение...

Зелень и листовые овощи. Богатый источник фолиевой кислоты и магния. Листовые овощи хорошо очищают организм. Также, они необходимы для полноценного функционирования нервной системы матери и плода. Обладает противовоспалительным эффектом.

Морепродукты (в т.ч. морская капуста). Благодаря большому содержанию меди, йода и полноценного белка очень необходимы для половой системы. Являются первичной онкопрофилактикой, подавляют симптомы предменструального синдрома, улучшают обменные процессы в организме.

Стевия (лекарственное растение). Является натуральным сахарозаменителем. Очищает организм, оздоравливает микрофлору половых органов, активизирует обмен веществ. Применяется в виде экстракта, фиточая и т.п.

Чеснок. Успешно борется с женскими воспалительными заболеваниями. Благодаря присутствию соединений серы, повышает иммунитет.

Кефир и йогурт на натуральных заквасках. Богаты витаминами группы В, белком и кальцием. Стимулируют иммунную систему. Полезны при склонности к воспалениям.

Печень, масло сливочное, морковь с маслом. Содержат витамин А, который необходим для полноценной работы яичников.

Цельнозерновой хлеб, неочищенные крупы, хлебцы, отруби. Благодаря содержащимся в них витаминам группы В, являются очень важными для активизации работы пищеварительного тракта. Необходимы для нервной системы.

Продукты пчеловодства. Богаты микроэлементами и витаминами В и С. Укрепляют иммунитет, участвуют в синтезе пролактина.

Для сохранения репродуктивного здоровья особое внимание необходимо уделять употреблению достаточного количества ряда витаминов:

витамин А — большая роль в выработке гормонов половой сферы;

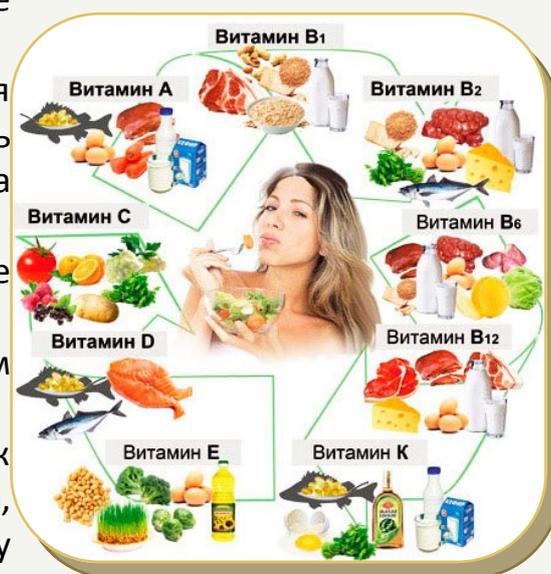
витамин С — полезен для многих систем организма, повышает тонус и иммунитет;

витамин Е — при недостатке наблюдается риск невынашивания беременности у женщин, снижение выработки семенной жидкости у мужчин;

фолиевая кислота — играет важнейшую роль в предотвращении дефектов развития нервной системы плода в утробе матери.

Вредные продукты для половой системы.

Кофе, чай, шоколад. Негативно влияют на ткань молочных желез.



Читайте продолжение...



Продолжение...

Большое количество вызывает перевозбуждение нервной системы.

Соль. Вызывает отеки. Особенно противопоказана при склонности к предменструальному синдрому.

Сахар. Повышает уровень инсулина в организме, из-за чего могут возникнуть различные воспалительные заболевания половых органов. Вызывает перепады настроения.

Алкоголь. Нарушает функционирование яичников. Негативно влияет на формирование яйцеклеток, вызывая их деструкцию.

Два вида напитков женщинам абсолютно противопоказаны: алкогольные и энергетические. В состав последних входят вещества, очень вредные не только для репродуктивной системы, но и для всего организма – кофеин, гуарана и т.д. Причем эти вещества содержатся в таких напитках в количествах, в ряде случаев превышающих терапевтические, т.е. лечебные. Эти вещества вызывают в организме стресс, гиперстимуляцию мозга, повышение давления, повышенную возбужденность, неадекватные реакции, приводят к неверной оценке своих физических возможностей и в итоге – к истощению организма. Следует отметить, что к энергетическим напиткам, как и к алкоголю, развивается привыкание.

Еще несколько рекомендаций. Организм человека так устроен, что следует определенным биоритмам. Все процессы в нем происходят в определенное время. Так вот, чтобы хорошо усваивался кальций, богатые им продукты нужно употреблять с 8 утра до 12 дня. Мясные продукты лучше есть с 13 до 17 часов, потому что железо и другие кроветворные микроэлементы лучше усваиваются в этот промежуток времени. Рыбу лучше всего употреблять после 18 часов, потому что омега-3-жирные кислоты нужны организму в основном ночью. Сочетать рыбу вечером лучше всего с легким овощным салатом. *Необходимо упомянуть о видах спортивных нагрузок, которые противопоказаны женщинам.* Это мужские виды спорта, которые высушивают мышцы и убирают жировую ткань, такие как штанга, бодибилдинг и т.п. Они способствуют накоплению в женском организме мужских стероидных гормонов. Также противопоказаны женщинам очень сильные похудения, от них нарушается менструальный цикл. Это очень вредно для женской репродуктивной системы.

Если вы будете следовать всем перечисленным рекомендациям, то максимально повысите свои шансы сохранить свою репродуктивную систему в наилучшем состоянии, выносить и родить крепких здоровых детей.



Алла Ивановна Зинович,
Врач-гигиенист



Профилактика кишечных инфекций или как избежать заражения

Болезни цивилизации – заболевания, которые встречаются в развитых странах, их распространение связано с особенностями современной жизни. К этой группе относятся как соматические заболевания, например, такие, как ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, гипертония, так и инфекционные, среди которых наиболее распространены кишечные инфекции.

Распространению кишечных инфекций во многом способствует ритм современной жизни, который не всегда позволяет человеку соблюдать нормальный режим питания, готовить пищу должным образом.

В структуре инфекционных болезней кишечные инфекции занимают второе место после острых респираторных инфекций. Они не теряют свою актуальность и в зимний период.

Холодное время года – отличная пора для распространения вирусных кишечных инфекций, например, таких как ротавирусная, норовирусная инфекции. Среди населения г.Гомеля регистрируются и кишечные инфекции бактериальной природы, наиболее опасным из которых остаётся сальмонеллёз.

Болеют кишечными инфекциями в любом возрасте, однако дети раннего возраста переносят их сложнее. Малыши чаще заражаются не только пищевым, но и контактно-бытовым путем, через окружающие предметы, игрушки, на которых возбудители заболеваний могут сохраняться длительное время и попадать в организм с грязными руками через рот.

Заболевание часто связано с нарушением технологии приготовления блюд, несоблюдением температурных режимов при их хранении в домашних условиях.

Однако, не исключены нарушения сроков хранения продуктов и в торговой сети. Поэтому, при покупке продуктов питания необходимо обязательно обращать внимание на условия хранения и сроки годности приобретаемых товаров. Не следует покупать продукты с рук в не установленных для торговли местах.

Важно соблюдать условия, сроки хранения и правила приготовления пищевых продуктов в домашних условиях. Скоропортящиеся продукты хранить в условиях холода и не более срока, указанного на упаковке. Готовые к употреблению продукты хранить в холодильнике отдельно от сырых, использовать на кухне отдельные разделочные доски и ножи для сырых и готовых к употреблению пищевых продуктов.

На фруктах и овощах бактерии и вирусы могут длительное время сохраняться. Поэтому перед употреблением их необходимо тщательно мыть под проточной водой, а затем обдавать кипячёной.

Ни в коем случае нельзя употреблять в пищу сырые куриные яйца и полуприготовленные мясные изделия. В сыром яйце и плохо термически обработанном мясе может сохраняться возбудитель сальмонеллёза. В ряде случаев причина возникновения заболеваний - наши собственные руки. Именно поэтому необходимо помнить о правилах личной гигиены и следить за их чистотой, обучать правилам соблюдения личной гигиены детей.

Соблюдение этих простых правил поможет сохранить здоровье Вам и Вашим близким!

*Екатерина Вадимовна Кузьминская,
врач-эпидемиолог (заведующий)
противоэпидемического отделения*



✂ Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

Скажи «Нет!» наркомании, алкоголизму, табакокурению



Если вам предлагают попробовать наркотики, алкоголь, сигареты или другие вещества, пагубно влияющие на ваше здоровье, лучше сразу ответить твердым отказом.

Слово «Нет!» и причину отказа нужно **говорить решительно и четко, спокойным и ровным голосом**, при этом смотреть прямо в глаза собеседнику. Тогда это будет звучать правдиво и убедительно.

Примеры отказа:

- ✓ Нет, спасибо. Это мне не интересно.
- ✓ У меня нет на это времени.
- ✓ Я хочу быть здоровым.
- ✓ Я и без этого прекрасно себя чувствую.
- ✓ Это не для меня – мне не хочется умереть молодым!
- ✓ Наркотики/ алкоголь/ сигареты не решат мои проблемы.
- ✓ Я найду, на что потратить деньги.

- ✓ Спасибо, но я не хочу.
- ✓ Это сейчас не модно и не круто.
- ✓ Я не хочу быть зависимым всю оставшуюся жизни.
- ✓ Я за здоровый образ жизни.
- ✓ Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
- ✓ Нет, спасибо, я не курю (не пью, не употребляю наркотики).

Если вас настойчиво продолжают убеждать, можно прибегнуть к способу заезженной пластинки: повторять одну и ту же фразу, не смотря на аргументы. Например: «Нет, я не хочу». Так же можете вообще отказаться говорить: «Я больше не желаю говорить на эту тему».

Помните, что каждый имеет право отказаться от любого предложения другого человека. Берегите свое здоровье. Крепкое здоровье – это основа Вашей полноценной и счастливой жизни!



Выбери свободу от наркотиков!

В рамках республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – Мое здоровье и успех завтра!», реализуемого базе БелГУТа, 1 марта состоялась широкомасштабная акция для студентов, приуроченная к Единому дню здоровья «Международный день борьбы с наркоманией». Мероприятие было организовано с участием Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии, Гомельского

областного наркологического диспансера, Железнодорожной районной организации БОКК, БРСМ. В холле учебного корпуса распространялись памятки и буклеты, проводились консультации, использовался формат образовательной викторины, все участники получали призы. Присутствовали представители городских СМИ.

Молодежь за жизнь без наркотиков!

В рамках профилактического проекта «Здоровый колледж» 1 марта 2018 года прошло массовое информационное мероприятие для студентов, приуроченное к Единому дню здоровья «Международный день борьбы с наркоманией». В акции приняли участие специалисты Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии. В холле учебного корпуса демонстрировались видеоролики антинаркотической направленности, распространялись памятки и буклеты, проводились консультации, использовался формат образовательной викторины, все участники получали призы. Студентами колледжа был организован флешмоб.



Объединим усилия в работе по профилактике зависимостей.

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» в феврале прошли обучающие семинары по формированию здорового образа жизни с заместителями директоров по идеологической работе промышленных предприятий города Гомеля, с заместителями директоров по воспитательной работе учреждений общего среднего

образования и среднего специального образования, с врачами и фельдшерами - валеологами Гомельской центральной городской поликлиники. В мероприятиях принял участие диакон кафедрального Собора Петра и Павла, представитель молодежного отдела Гомельской епархии БПЦ Леонид Поляков. На семинарах обсуждались вопросы организации работы по профилактике зависимого поведения и формированию здорового образа жизни молодежи, демонстрировались видеоролики профилактической направленности, распространялись информационно-образовательные материалы.

Интерактивное мероприятие в колледже искусств.

В рамках Единого дня здоровья по профилактике инфекций, передающихся половым путем, 15 февраля 2018 года в колледже искусств прошло информационно-образовательное мероприятие для учащихся. Врач-гигиенист Зинович А. И. повела интерактивную беседу по вопросам сохранения репродуктивного здоровья. Для закрепления знаний были продемонстрированы обучающие видеоролики.





Тренинг для студентов БелГУТа. В рамках Республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – Мое здоровье и успех завтра!», реализуемого базе БелГУТа, для студентов 19 февраля 2018 года был проведен тренинг, приуроченный к Единому дню здоровья по профилактике инфекций, передающихся половым путем (далее ИППП). В формате дискуссии обсуждались вопросы актуальности сохранения



репродуктивного здоровья, заражения ИППП, ответственности партнеров в отношениях. Упражнения тренинга позволили смоделировать наглядную ситуацию о степени доверия партнеров в вопросах здоровья, в игровой форме повысить уровень информированности участников о путях передачи, методах распознавания, симптомах и последствиях ИППП, закрепить пройденный материал, давая оценку разным жизненным ситуациям и оценивая риск заражения.



Круглый стол.

На базе Гомельского городского ЦГЭ был организован и проведен «Круглый стол», приуроченный к Единому дню профилактики инфекций, передающихся половым путем (далее ИППП). В заседании приняли участие главный врач учреждения «Гомельский областной клинический кожно-венерологический диспансер» (далее ГОККВД) – Рублевская Е.И., врач-дерматовенеролог, заведующий дерматовенерологическим отделением №3 ГОККВД – Баранова Е.К., председатель Гомельского благотворительного общественного объединения «Центр поддержки семьи и материнства «Мамалето» – Логунова Л.В., врач-эпидемиолог (и.о. заведующего) отделения общественного здоровья – Кебиков Д.А. и специалисты государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии». Были приглашены представители СМИ: газета «Гомельские ведомости», газета «Сельмашевец», газета «Гомельская правда». Присутствовали представители учреждений средне-специального образования, организаций и предприятий города.

Были рассмотрены актуальные вопросы сохранения репродуктивного здоровья: пути заражения, клиника, и лечение ИППП, возможности дерматовенерологической службы Гомельской области в вопросах ранней диагностики и эффективной профилактики ИППП, роль и место ВИЧ-инфекции в структуре ИППП, факторы, влияющие на репродуктивное здоровье, работа центра «Мамалето» по вопросам сохранения репродуктивного здоровья женщин.





Акции по профилактике БСК. В феврале было организовано и проведено 4 профилактические акции в магазинах «Супермаркет «Алми» ЗАО «Юнифуд» (14 и 21 февраля), ОАО «Универмаг «Гомель» (7 февраля) и в ОАО «Гомсельмаш» (28 февраля). В акциях принимали участие врачи-терапевты и медицинские сестры, специалисты Гомельского городского ЦГЭ, студенты Гомельского медицинского колледжа. В ходе проведения акций все желающие смогли измерить артериальное давление, рассчитать индекс массы тела, получить консультацию специалиста. По назначению врачей участники акции получили медицинскую помощь на месте, также при необходимости были направлены на консультацию в поликлинику.

В ходе мероприятий проводилось анкетирование, распространялись информационно-образовательные материалы по предупреждению болезней системы кровообращения, здоровому питанию, профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения образа жизни.



Школа без наркотиков. В рамках Единого дня здоровья «Международный день борьбы с наркоманией» на базе учреждений образования СШ №№ 4, 26, 54, 69, участвующих в реализации межведомственного информационного проекта «Школа – территория здоровья», 28 февраля, 1, 3 и 5 марта 2018 года для учащихся старших классов психологом Гомельского городского ЦГЭ были прочитаны лекции профилактической направленности на тему «Пять фактов о психоактивных веществах». В ходе лекции были освещены вопросы актуальности проблемы наркомании в нашей стране, механизм формирования зависимого поведения, последствия потребления наркотических веществ для человека и общества. В конце мероприятия учащимся были предложены к просмотру видеоролики профилактической направленности.



День борьбы с наркоманией. В ходе реализации профилактических проектов «Школа-территория здоровья» врачом-гигиенистом Зинович А. И. проведены информационные мероприятия к Единому дню здоровья «Международный день борьбы с наркоманией» для учащихся средних школ №№ 45, 60 и гимназии № 58. После интерактивной беседы для закрепления полученных знаний демонстрировались видеоролики по профилактике наркомании.

Основа здоровья – здоровое питание. В училище олимпийского резерва врачом-гигиенистом Зинович А.И. была прочитана лекция для учащихся по основам здорового питания. В ходе мероприятия были распространены информационно-образовательные материалы по здоровому образу жизни, демонстрировались видеоролики по здоровому питанию и профилактике кишечных инфекций.

