



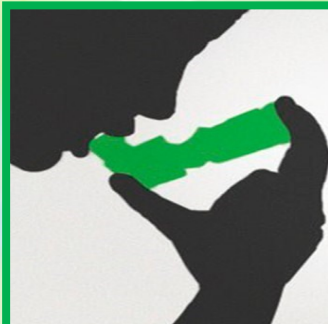
Календарь Здоровья

Май 2018

ВЫПУСК:

№ 50 (5)

1
8
15
22
29



1 мая

**Международный
"Астма-день"**



5 МАЯ

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ГИГИЕНЫ РУК**



**МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ
СЕМЬИ**



15 мая

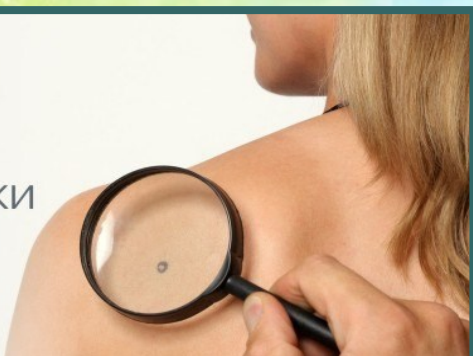


20 мая

**Всемирный день
щитовидной железы**

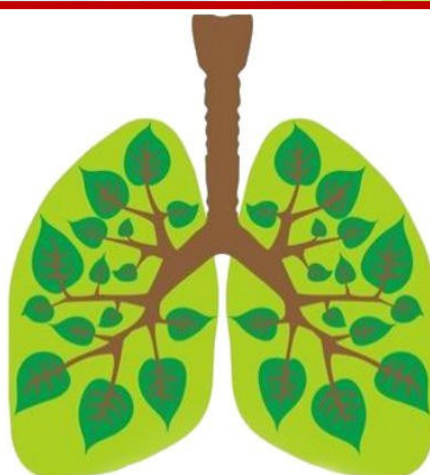
21 мая

**День
диагностики
меланомы**



В этом выпуске:

Мудрые мысли	2
Гигиена рук	3
Если ребенок занимается спортом	4
Вырежи и сохрани: признаки инсульта	5
Пресс-релиз к Международному дню памяти людей, умерших от СПИДа	6
Вырежи и сохрани: что необходимо знать о ВИЧ-инфекции	7
Вырежи и сохрани: профилактика ССЗ	8
Как защитить себя от парентеральных вирусных гепатитов?	9
Почему «парят» наши дети: несколько причин задуматься	10
Информационно-образовательные акции	12



**31 МАЯ
ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА**



Мудрые мысли

Люди, которые воспринимают все пустяки близко к сердцу — больше всех способны искренне любить.

Лев Толстой

Не красота вызывает любовь, а любовь заставляет нас видеть красоту.

Лев Толстой

Когда кажется, что весь мир настроен против тебя, помни, что самолёт взлетает против ветра!

Генри Форд

Жизнь — как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться.

Альберт Эйнштейн



Гигиена рук

Личная гигиена — это индивидуальное дело человека, но проблема нечистоплотности может иметь печальные последствия для здоровья, поэтому представители Всемирной организации здравоохранения рекомендуют следить за гигиеной рук.

Мытьё рук - это процедура, задачей которой является очистка наших рук от излишнего количества микроорганизмов.

На наших руках постоянно обитают миллионы микробов, большинство из них не опасны для нашего здоровья, но некоторые могут вызывать такие заболевания как грипп, ОРВИ, кишечные инфекции, возможны и инфекционные заболевания кожи. Когда мы забываем помыть руки, то становимся переносчиками этих микроорганизмов.

Мыть руки нужно обязательно перед едой, перед приготовлением пищи, после контакта с животными, после туалета, а также после посещения общественных мест.

Гигиена рук позволяет:

- предотвратить множество заболеваний, возникающих из-за попадания болезнетворных микроорганизмов внутрь организма (происходит это при употреблении пищи грязными руками);
- снизить вероятность заражения инфекционными заболеваниями после посещения общественных мест, т.к. инфекции могут передаваться через поручни в транспорте, ручки дверей, деньги и т.д.).

Помните! Под обручальными кольцами, браслетами, часами обитают миллионы бактерий; во время мытья рук уделите особое внимание кончикам пальцев, поверхностям между пальцев, обратным сторонам ладоней, запястьям; после мытья обязательно вытирайте руки; при частом мытье рук, во избежание чувства сухости и трещин на коже рук, используйте крема.

Многие заблуждаются думая, что достаточно намылить кисти и сразу смыть пену теплой водой. Процедура мытья рук должна занимать не меньше двадцати секунд. Только за это время вы сможете смыть всех микробов с рук. Сначала смочите кисти в теплой воде, затем намыльте руки, хорошо вспеньте и тщательно потрите все части рук — между пальцами, вокруг ногтей, тыльные стороны ладоней, после этого ополосните руки под струей проточной воды и просушите сухим и чистым полотенцем.

К сожалению, многие люди не понимают, что одной из причин различных заболеваний (чаще всего инфекционных) являются грязные руки. Гигиена рук – это не рекомендация, которыми можно пренебречь. Это необходимость!



*Диана Ковалева,
помощник врача – гигиениста
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*



Если ребенок занимается спортом

Регулярные занятия спортом укрепляют организм ребенка, закаливают его и тем самым – оздоравливают. Начать занятия спортом и постепенно сделать их регулярными – это поможет решить все проблемы с болезнями у детей.

Чтобы интенсивные занятия спортом не причинили организму ребенка вред, необходимо организовать юному спортсмену правильное питание. Если ваш ребенок занимается спортом, то есть расходует энергии больше, чем другие дети, которые не испытывают повышенных физических нагрузок, калорийность его пищи должна быть увеличена. Немалый расход энергии идет на эмоциональное напряжение. Для нормального развития ребенка необходимо, чтобы все энергозатраты были восстановлены.



Ребенок быстро растет, ему необходим пластический материал – белки. Включайте в меню побольше мясных и рыбных блюд, яиц, молока, творога...

Следует включать в меню и побольше блюд из овощей и фруктов – они ведь основные источники витаминов и минеральных солей. Помимо этого фрукты и овощи способствуют нормализации щелочно-кислотного равновесия (это равновесие заметно нарушается после усиленных нагрузок).

Поскольку ребенок во время тренировок теряет с потом много жидкости, эту потерю следует восполнять. Лучше всего для этих целей использовать фруктовые и овощные соки, компоты, клюквенный морс, отвары шиповника и боярышника.

Количество приемов пищи следует увеличить до 5, а при необходимости и до 6 раз в сутки. Непосредственно перед тренировкой не рекомендуется кушать слишком плотно: это затруднит саму тренировку, а также могут возникать сложности с перевариванием пищи, поскольку организм мобилизуется и сосредотачивается на движении и процесс сокоотделения в желудочно-кишечном тракте резко замедляется.

Наиболее удобное время для тренировок – через полтора-два после завтрака или через такой же интервал после обеда. Нельзя отправлять ребенка на тренировку голодным. При повышенной нагрузке с голодным ребенком может даже случиться обморок.

Сразу после тренировки вы можете предложить ребенку какой-нибудь из фруктовых соков – можно послаще. Легкоусвояемый фруктовый сахар быстро восстановит растрченную энергию в организме.



*Татьяна Андрющенко,
врач-гигиенист*



✂ Вырежи и сохрани

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

Это должен знать каждый!

Основные признаки инсульта (при наличии одного из этих признаков следует незамедлительно обратиться к врачу)

**Человек не может улыбнуться
(уголок рта опущен)**



**Не может
сказать даже
простое
предложение**



Не может поднять обе руки



**Не может
высунуть язык
(язык не должен
быть искривлён)**



Авторы: Бабич В. А., Павлюкевич А. Н.
Ответственный за выпуск: Рубан Н. М.



Пресс-релиз к Международному дню памяти людей, умерших от СПИДа 20 мая 2018 года

20 мая 2018 года Международный день памяти людей, умерших от СПИДа пройдет под девизом «Размышляя о нашем прошлом, готовясь к нашему будущему». Кампания против СПИДа призывает к содействию в участии в этом движении, сокращению стигмы в отношении людей, живущих с ВИЧ, обеспечению доступа к профилактическим и информационным ресурсам.

Международный День памяти людей, умерших от СПИДа, впервые отмечен в календаре в 1983 году. По-английски этот день звучит как International AIDS Candlelight Memorial. В международном названии нет слова «жертва». Но так было не всегда. Вначале, когда в американском Сан-Франциско впервые отметили этот день, он был обозначен как World Remembrance Day of AIDS Victims (Всемирный день памяти жертв СПИДа). Это определение, как и фраза «СПИД - чума XX/ XXI века» осталось наследием начала эпидемии СПИДа, когда люди не знали путей передачи ВИЧ-инфекции, а болезнь считалась фатальным приговором. Сегодня мы знаем, что благодаря появившимся возможностям антиретровирусной терапии, с ВИЧ можно сохранить качество жизни при условии соблюдения рекомендаций врачей и правил безопасного поведения.

В связи с этим сегодня звучит призыв к тестированию и самотестированию населения на ВИЧ, так как знать свой ВИЧ-статус - это так же естественно, как знать о других своих хронических болезнях. Если человек знает свой статус, он может позаботиться о себе: будет регулярно наблюдаться у врача и при необходимости принимать терапию.

Символом движения против СПИДа традиционно считается красная ленточка, а также разноцветные полотна - квилты, сшитые из лоскутков ткани в память о людях, ушедших из жизни. Эти атрибуты придуманы в 1991 году художником Фрэнком Муром и в настоящее время являются актуальными.

В мире существует высокий уровень дискриминации инфицированных ВИЧ людей - их права часто нарушаются. В связи с этим задача современного общества - создать для людей, живущих с ВИЧ-инфекцией полноценные условия проживания, не допускать по отношению к ним дискриминации в любых формах. Ведь СПИД не имеет границ, национальностей, пола, возраста и не щадит никого.

В третье воскресенье мая (20.05.2018 года) во многих странах пройдут массовые акции, объединенные идеей памяти о людях, умерших от СПИДа, ради сохранения возможностей ныне живущих. В эти дни в нашей стране во многих храмах состоятся панихиды и зажгутся свечи в память об умерших. В



течение мая месяца во всех регионах страны будут проведены тематические мероприятия: акции, дискуссионные, информационные программы, лекции, викторины, выставки.

Приглашаем всех заинтересованных и неравнодушных присоединиться к организации и проведению мероприятий, приуроченных к Международному Дню памяти людей, умерших от СПИДа.



Вырежи и сохрани



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

Что необходимо знать о ВИЧ-инфекции.

ВИЧ-инфекция хроническое инфекционное заболевание. Конечной стадией развития ВИЧ-инфекции является синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), при котором иммунная система полностью истощается, у человека возникают тяжелые инфекционные болезни и опухоли.

*Думай о будущем –
пройди тест на ВИЧ*



Как можно заразиться ВИЧ?

1. Половым путем: при незащищенных (без использования презерватива) сексуальных контактах.
2. Вертикальным путем: от больной матери ребенку во время беременности, родов, кормления грудью.
3. Парентеральным путем (через кровь).

Вирус содержится в крови, спинномозговой жидкости, грудном молоке, секретах половых желез.

Как предупредить заражение ВИЧ?

1. Защищенный секс - использование ПРЕЗЕРВАТИВОВ при каждом половом контакте. Презерватив позволяет снизить риск заражения ВИЧ, инфекциями, передаваемыми половым путем.
2. Отказ от употребления наркотиков.
3. Использование одноразового медицинского инструментария.

Своевременное выявление и лечение предупреждает распространение ВИЧ-инфекции и замедляет развитие этого заболевания!

Где можно пройти обследование?

Получить консультацию и пройти обследование на ВИЧ, в том числе анонимно, можно в любом лечебно-профилактическом учреждении, а также в отделе профилактики ВИЧ/СПИД государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по адресу: г. Гомель, ул. Моисеенко, 49. Телефон «горячей линии» 75-71-40.

#пройдиТЕСТнаВИЧ
КАСАЕТСЯ ДАЖЕ ТЕХ, КОГО НЕ КАСАЕТСЯ

Обследование является добровольным и проводится с соблюдением врачебной тайны. Медицинский персонал несет ответственность за соблюдение этих требований. В случае выявления ВИЧ-инфекции, вся медицинская помощь оказывается бесплатно. До и после обследования на ВИЧ медицинские работники проконсультируют Вас о целях и методах обследования, возможных результатах и других важных вопросах.

Кобяков Д.А., врач-эпидемиолог
Ответственный за выпуск: Н.М. Рубан



Вырежи и сохрани



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

**Для эффективной профилактики большинства
сердечно - сосудистых заболеваний выполняйте
несколько правил:**



1. Контролируйте артериальное давление и уровень холестерина.
2. Питайтесь правильно.
3. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.
4. Следите за своим весом и объемом талии.
5. Не начинайте курить, а если курите - попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.
6. По возможности избегайте стрессов.
7. Проходите осмотры у врача для своевременного выявления заболеваний.



Как защитить себя от парентеральных вирусных гепатитов?

Парентеральные вирусные гепатиты (далее ПВГ) – это воспалительные заболевания печени, которые вызывают вирусы, проникающие в организм человека через поврежденные кожные и слизистые покровы.

Источником инфекции парентерального вирусного гепатита является больной острым, хроническим гепатитом или носитель вируса, у которого клинические проявления заболевания отсутствуют. Вирус содержится во всех биологических жидкостях источника инфекции: крови, сперме, вагинальном секрете, в меньшей концентрации в слюне, моче, грудном молоке, поте, желчи. Инфицирование может произойти:

- при незащищенном половом контакте,
- от матери к ребенку (внутриутробно через плаценту или во время родов при прохождении через родовые пути),
- контактно-бытовым путем при использовании общих с инфицированным человеком предметов личной гигиены (бритвенных приборов, маникюрных принадлежностей, мочалок, расчесок),
- при внутривенном введении наркотиков,
- во время проведения татуировок, пирсинга, маникюра и педикюра загрязненным инструментарием.

Основой профилактических мероприятий по предотвращению инфицирования вирусом гепатита В является вакцинация, которая проводится в соответствии с постановлением МЗ РБ от 18.07.2012 №106 «Об установлении Национального календаря профилактических прививок, перечня профилактических прививок по эпидемическим показаниям, порядка и сроков их проведения». По эпидемическим показаниям подлежат вакцинации против вирусного гепатита В медицинские работники, имеющие контакт с кровью и другими биологическими жидкостями, лица, у которых произошел контакт с материалом, контаминированным вирусом гепатита В, обучающиеся в учреждениях образования по профилю «Здравоохранение».



Также к очень важным профилактическим мероприятиям относятся меры по предупреждению рискованного поведения: необходимо избегать случайных половых связей, использовать презерватив при половом контакте, не употреблять наркотики, косметические процедуры (татуировки, пирсинг, маникюр, педикюр) проводить только в специальных учреждениях, имеющих лицензию на их проведение, пользоваться только индивидуальными предметами личной гигиены (бритвенные и маникюрные принадлежности, ножницы, расчески, мочалки и т.д.).

*Ольга Борисовец,
врач-эпидемиолог*



Почему «парят» наши дети: несколько причин задуматься

Замечали ли вы молодых людей с железными трубками, которые пускают клубы дыма? Это вейперы – новое поколение прогрессивного человечества. Курильщики, которые сильно обижаются, когда слышат в свой адрес, что они курят. Каждый вейпер знает, что он не курит, а парит.

Вейпинг (от английского vapour – пар) появился относительно недавно и быстро набирает популярность. А позиционируют его, зачастую, как безобидное развлечение. По-сути же, вейпинг — это имитация курения, когда ощущаешь предмет в руке, можешь сделать затяжку и выдохнуть «дым», а при желании получить необходимую дозу никотина. Широкая палитра ароматов еще один «приятный бонус». С каждым годом вейперов становится все больше, вейпинг популяризируют всеми доступными способами.

Сами подростки объясняют свое увлечение вейпами во-первых безвредностью для «парящего» и окружающих, так как отсутствует процесс горения, а значит, не выделяются вредные вещества. А так же нередко вспоминают и о других «преимуществах»: возможность легкого отказа от обычных сигарет, отсутствие неприятного запаха изо рта и жёлтого налёта на зубах, прожжённой пеплом одежды.

Но идея, что парить абсолютно безвредно, не более чем распространённый, приносящий большие доходы миф. Официальная медицина не признает вейпы безопасными.

Состав жидкости для заправки не отличается особой сложностью и включает в себя: пищевые добавки, дистиллированную воду, пищевой глицерин и зачастую, все тот же никотин. Содержимое жидкого раствора в нашей стране не проверяется, более того не существует каких-либо технических регламентов, которые бы определяли набор требований к качеству данного продукта, а получение сертификата для производителей и поставщиков не является обязательным. Поэтому в их составе могут содержаться свыше 30 токсичных веществ (формальдегид, ацетальдегид, акролеин, ацетон и др.), концентрация которых возрастает по мере повышения температуры и мощности электронного устройства. Так, например, термическое разложение пропиленгликоля и глицерина,



содержащихся в составе жидкости для заправки, приводит к высвобождению токсичных акролеина и формальдегида. Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему.

Читайте продолжение на следующей странице



В защиту вейпинга, чаще других, звучит утверждение, что в паре от электронных сигарет нет продуктов горения (сажи и смол), но это не значит, что легкие при этом не страдают. Капли жидкости оседают на стенках дыхательных путей, и это затрудняет их работу. В кровь поступает меньше кислорода и наступает гипоксия (кислородное голодание). В результате замедляются все внутриклеточные процессы, нарушается деление клеток, ускоряются процессы, связанные со старением, увеличивается слюноотделение, в бронхах начинает скапливаться мокрота с микробами и их токсинами. Более того, согласно исследованиям врачей внутренние структуры легких реагируют на пар практически так же, как и на сигаретный дым, следовательно, риск заболеть раком так же высок, как и у традиционных курильщиков. Помимо этого, в их составе в составе жидкостей для заправки присутствуют вредоносные вещества по типу эфирных масел и самих эфиров, которые опасны для употребления, так как вызывают ожоги слизистой.

Производители утверждают, что электронные сигареты и парогенераторы-нулевки (не содержат никотин) могут применяться в качестве эффективного средства никотинзаместительной терапии. Однако, любое употребление психоактивных веществ – это «входные ворота» в наркотизацию. Более того, остается психологическая зависимость, так как ритуал, которого так остро не хватает бросающим курить (повод отдохнуть, расслабиться, пообщаться и др.), сохраняется. Таким образом, вейпы – плохой помощник на пути исправления, они не только не помогают отказаться от этой пагубной привычки, но делают ее еще более приятной для человека.

*Екатерина Коробко,
психолог
отделения общественного здоровья*



**Самое полезное – вообще
НЕ КУРИТЬ!**



Акции по профилактике БСК В апреле было организовано и проведено 4 профилактические акции в магазинах ООО «Евроторг» магазин «Евроопт» (пр. Речицкий, 5в), ОАО «Гомсельмаш», ГУО «Гимназия №58 г.Гомеля им. Ф.П.Гааза», ОАО «Универмаг «Гомель». В акциях принимали участие врачи-терапевты и медицинские сестры, специалисты Гомельского городского ЦГЭ, студенты Гомельского медицинского колледжа. Все желающие

смогли измерить артериальное давление, рассчитать ИМТ, получить консультацию специалиста, необходимую медицинскую помощь. В ходе мероприятий проводилось анкетирование, распространялись информационно-образовательные материалы по предупреждению болезней системы кровообращения, здоровому питанию, профилактике вредных привычек.



«Активное долголетие – счастливая жизнь» На базе филиала № 2 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек города Гомеля» в рамках реализации профилактического проекта «Активное долголетие – счастливая жизнь» 10 мая 2018 года прошла информационная встреча на тему «Маленькие секреты здорового питания». Врач-гигиенист Зиневич А. И. провела беседу по тематике мероприятия. Была организована выставка литературы и информационно-образовательных материалов.

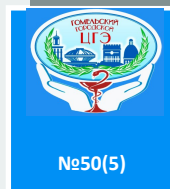
Профилактические мероприятия в общественных местах В апреле 2018 года специалистами отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ совместно с инспектором по делам несовершеннолетних ОВД Администрации Новобелицкого района Гомеля проведены профилактические мероприятия, направленные на профилактику и борьбу с табакокурением в общественных местах Новобелицкого района г. Гомеля.



Опасность кишечной инфекции или «полезная неделя»

С 13 по 20 апреля 2018 года, в рамках выполнения реализации плана профилактического проекта «Школа – территория здоровья», специалистами отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ для учащихся средних общеобразовательных школ №№ 26, 45 и 60 города Гомеля проведены лекции профилактической направленности по тематике: «Кишечные инфекции, где таится опасность?». Лекции

проведены в рамках классных часов среди учащихся 3-их, 4-ых и 5-ых классов. Учащимся рассказали, где и как происходит заражение острыми кишечными инфекциями, симптомах заболевания и их профилактике. Школьниками были заданы интересующие их вопросы.



Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: zozh-gorod@yandex.ru
сайт <http://www.gomelgcge.by>

*Легкомысленные приключения
заканчиваются печальным диагнозом.
Откажись от случайных связей*

