



Календарь Здоровья

Август 2018

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2		15
3	№53 (8)	22
4		29

В этом выпуске:

Советы грибникам.	2
Что такое «номофобия».	3
Как распознать инсульт.	4
Корь и методы ее профилактики.	6
Вырежи и сохрани: Питаемся правильно.	7
Здоровое питание.	8
Стихийная торговля!	10
Предупредите гепатит. Действуйте без промедления.	11
Информационно-образовательные акции.	12

**16 АВГУСТА -
ДЕНЬ
ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**





Советы грибникам

С началом грибного сезона ежегодно регистрируются случаи отравления грибами, пик которых приходится на конец лета. За текущий период года в городе Гомеле был зарегистрирован один случай отравления грибами у ребенка. Основная причина грибных отравлений - неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, игнорирование правил хранения и приготовления блюд из некоторых съедобных грибов, а также употребление «ложных» грибов, которые внешне похожи на съедобные.



При сборе грибов придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Сбирать необходимо только заведомо съедобные грибы, не вызывающие сомнений.
- Категорически запрещено брать и употреблять в пищу старые переросшие грибы, в которых со временем образуются продукты разложения белков.
- Не собирайте грибы в городских парках, скверах, дворах, вблизи промышленных предприятий, автомобильных и железных дорог – грибы накапливают ядовитые вещества и тогда становятся опасными для здоровья.
- Не стоит посещать лесные массивы, про которые достоверно известно, что они обладают повышенным фоном радиации.
- Никогда не собирайте и не ешьте грибы, которые у основания ножки имеют клубневидное утолщение, окруженное оболочкой (как, например, у бледной поганки или красного мухомора).
- Если вы собираете в лесу шампиньоны, обращайте особое внимание на цвет пластинок; никогда не собирайте и не ешьте «шампиньоны», которые имеют пластинки белого цвета – у настоящих съедобных шампиньонов пластинки быстро розовеют, а затем темнеют; у смертельно ядовитой бледной поганки, похожей по внешнему виду на шампиньоны, пластинки всегда белого цвета.
- Съедобные опять так же необходимо отличать от ядовитых: ложный опёнок меньше съедобного, тоньше и не имеет плёнки, на шляпке отсутствуют чешуйки, пластинка на нижней поверхности шляпки зеленовато-серого цвета, на ножке у ложного опёнка нет манжетки или колечка.

О чем нужно помнить при покупке грибов:

- Не покупайте неизвестные Вам грибы у случайных лиц, торгующих в неустановленных местах, вдоль дорог.
- Если вы покупаете грибы на рынке, обязательно требуйте у продавцов заключения лабораторий о проверке уровня радиоактивного загрязнения.
- Выберите свежие молодые грибы, без признаков порчи.

Грибы – скоропортящийся продукт, и долго хранить их нельзя, особенно в тепле. Не употребляйте грибы в сыром виде. Принесенные домой грибы должны быть в тот же день пересмотрены, рассортированы по отдельным видам. Все сомнительные, а также перезрелые грибы нужно не жалея выбросить! Грибы нужно зачистить от земли и листьев, а нижнюю часть ножки, загрязненную землей, срезать; у некоторых грибов (маслята и мокрухи) необходимо снять со шляпки пленку, покрытую слизью; подготовленные грибы следует промыть в нескольких водах. Следует помнить, что дети и люди преклонного возраста переносят отравления грибами наиболее тяжело. Если после употребления грибов возникло хоть малейшее подозрение на отравление (появляются головные боли, боли в животе, тошнота, рвота, жидкий стул) необходимо незамедлительно обратиться за медицинской помощью. Пусть лучше оно не оправдается, чем вы из ложной скромности навредите собственному здоровью.

А.В. Якушевская

Врач-гигиенист отделения гигиены питания



Что такое «номофобия»

Номофобия является одной из самых современных фобий, которую признают все больше специалистов. Слово произошло от сочетания английских слов «no mobile phone phobia» и передает страх человека остаться без мобильного телефона, боязнь ситуаций, связанных с отсутствием телефона под рукой. Человек, который подвержен такой фобии, в отсутствие телефона, может быть раздражительным, неспособным сосредоточиться, испытывать сильный дискомфорт, печаль или растерянность. Эти же чувства могут возникать, когда телефон физически находится рядом, но нет возможности его использовать (нет сигнала сотовой сети и Wi-Fi).

Конечно, если вы привыкли к телефону, то в его отсутствие можно наблюдать вышеперечисленные признаки, но они выражены не слишком сильно и не сопровождаются классическими фобическими признаками – панический страх, потливость, учащенное сердцебиение, озноб, спутанность мыслей или сознания и т.д.

Часто причиной нездоровой привязанности становятся личные проблемы, такие как чувство одиночества или страха перед ним, неспособность общаться и налаживать отношения в реальном мире, желание уйти от реальности. Возможности современных технологий эти проблемы, конечно, не решают, но успешно их маскируют. Дают доступ туда, где можно создать себе совсем иную личность, предстать в глазах людей тем, кем хочется быть. Позволяют почувствовать себя важными и нужными. Если в реальной жизни человек не получает этих чувств, телефон становится инструментом компенсации в виртуальном мире. Его отсутствие вызывает ощущение внутренней пустоты и оторванности от жизни. Не самые приятные чувства, не так ли? Желание их избежать порождает зависимость и номофобию.

Зачастую люди не замечают наличия у себя признаков фобии или зависимости, объясняя их удобством, привычкой, следствием обстоятельств (например, рабочей необходимостью). Как уже говорилось выше, номофобия, следствие других психологических проблем и чтобы разобраться с ее первопричиной, нужно обратиться за консультацией к специалисту.

В профилактических целях можно попытаться сократить время препровождения с гаджетом. Это позволит вам понять, что жизнь без телефона не только возможна, но и способна быть яркой и эмоционально насыщенной.

Для этого **кладите телефон далеко от кровати**, чтобы избежать соблазна утром, первым делом заглянуть в заветный экран.

Не берите смартфон в ванную, через некоторое время усложните задачу и перестаньте брать телефон еще и **на кухню**. В конце концов, вообще **откажитесь от привычки носить его за собой по квартире** – пусть все время лежит в одном месте.

Во время работы **как можно дольше не вынимайте телефон из кармана** или куртки. Возьмите за правило, оставлять его там во время встречи с друзьями, похода в кино и т.д.

Отключите телефон на полчаса в выходной день. Постепенно увеличьте это время.

Уменьшите количество приложений, которые могут уведомить вас о чем-то, оставьте только действительно необходимые, например, о рабочей почте.

Контролируйте время, проведенное в социальных сетях.

Займите себя поиском увлечений в «реальном» мире, в том числе подразумевающих межличностное общение. Пригласите друзей на прогулку или сами отправьтесь погулять в парк.

Е.С. Коробко

Психолог

отделения общественного здоровья





Как распознать инсульт

Инсульт возникает тогда, когда прекращается или значительно ослабляется поступление крови к головному мозгу. В результате этого мозг не получает в достаточном количестве кислород и необходимые ему питательные вещества. Через несколько минут клетки мозга начинают умирать, что впоследствии приводит к инвалидности.

Хорошей новостью является то, что инсульт можно предупреждать. Основным для предупреждения инсульта является строгий контроль над факторами риска развития инсульта.

Факторы риска инсульта включают:

высокое кровяное давление, наличие личного или семейного анамнеза инсульта, инфаркта, возраст 55 лет и старше, высокий уровень холестерина - общий уровень холестерина выше 5,2 ммоль / л., курение, диабет, избыточный вес (индекс массы тела от 25 до 29) или ожирение (индекс массы тела от 30 и выше), низкая физическая активность, сердечно - сосудистые заболевания, в том числе, сердечная недостаточность, порок сердца, сердечные инфекции или нарушение сердечного ритма, использование противозачаточных таблеток или гормональной терапии, включающих эстроген, употребление алкоголя, наркотиков.

Предупреждение инсульта

Обратитесь к своему врачу, обсудите эту проблему. При необходимости Вам назначат специальное обследование, позволяющее выявить факторы риска инсульта и предупредить его появление, а также лечение, в том случае, если у Вас есть повышенное артериальное давление. Важное значение для предупреждения инсульта имеет соблюдение здорового образа жизни.

Как распознать симптомы инсульта

Признаки инсульта в большинстве случаев проявляются уже в первые минуты заболевания. И распознать их может каждый. При инсульте клетки головного мозга, лишенные нормального кровоснабжения, начинают отмирать, что может проявиться следующими симптомами:

- резкая головная боль;
- сильное головокружение, нарушение координации движения;
- слабость, онемение мышц с одной стороны тела;
- проблемы с речью (заторможенность, нарушение дикции, полная неспособность произносить звуки);
- потемнение в глазах, ощущение размытого изображения, двоение предметов, ухудшение зрения;
- спутанность сознания или его потеря (чаще кратковременная);
- дезориентация в пространстве (путаница в датах, неспособность определить свое местонахождение, отсутствие контактности, человек может не узнавать близких);
- галлюцинации.

Не стоит игнорировать тревожные симптомы, даже если они были кратковременными.



Читайте продолжение....



Продолжение статьи

При малейшем подозрении на инсульт, например, если человек беспричинно споткнулся несколько раз или буквально на несколько секунд потерял сознание, воспользуйтесь правилом УЗП:

У – улыбнуться

Попросите человека улыбнуться. При инсульте происходит паралич мышц с одной стороны тела, в результате чего улыбка получается кривой – на пораженной стороне уголок рта останется опущенным.

З – заговорить

Попробуйте заговорить с пострадавшим, попросив его произнести любую несложную фразу, например «На улице идет дождь». При инсульте речь обычно нарушается, становится бессвязной или заторможенной.

П – поднять руки

Попросите пострадавшего поднять обе руки вверх одновременно. При инсульте одна рука будет падать или уходить в сторону.

Если сомнения остаются, предложите больному высунуть язык. При инсульте он обычно западает набок. Если у пострадавшего человека присутствует хотя бы один признак инсульта – срочно вызывайте скорую помощь! При этом максимально точно перечислите все симптомы.

Даже если признаки инсульта были кратковременными, и пострадавший быстро пришел в себя, важно убедить его обязательно обратиться за медицинской помощью. Необходимо знать, что несерьезные на первый взгляд симптомы инсульта почти в 100% случаев свидетельствуют о серьезных нарушениях мозговых функций. И это, в свою очередь, может стать причиной тяжелых последствий, которые приковывают больного к инвалидной койке или даже приводят к летальному исходу.

Важно!

К симптомам инсульта нельзя относиться легкомысленно. Пусть вас не вводит в заблуждение кратковременное нарушение функций. В большинстве случаев после видимого улучшения состояния через некоторое время болезнь прогрессирует, но врачи уже не успевают спасти больного.

В ожидании помощи

До приезда скорой помощи постарайтесь предпринять меры, которые не позволят ухудшить и без того сложное положение:

- 1) Помогите пострадавшему принять горизонтальное положение, уложите его на кровать или, если это произошло на улице – на скамейку или даже просто на пол.
- 2) Обеспечьте правильную позу пострадавшему: голова и плечи должны быть немного приподняты (примерно на 30 градусов), но шею при этом сгибать не следует.
- 3) Откройте форточку, окно или дверь, расстегните одежду, которая мешает свободному дыханию, расслабьте галстук, снимите с шеи шарф или платок
- 4) В случае возникновения рвоты поверните голову пострадавшего набок, чтобы исключить попадание рвотных масс в дыхательные пути.

В период «терапевтического окна» (условно так называют первые 3-6 часов после инсульта) можно предупредить необратимые последствия ишемии и гибели клеток лечебными манипуляциями.

*по материалам интернета

*Д.А. Ковалева,
помощник врача – гигиениста
отделения общественного здоровья*



Корь и методы ее профилактики

С начала 2018 года в Европе сохраняется эпидемическое неблагополучие по кори. Большинство случаев заболевания зарегистрировано в Румынии, Франции, Греции, Италии. Эпидемическое неблагополучие по кори зарегистрировано также в Сербии, Албании, Великобритании, Турции, Польше, Венгрии, Швейцарии. С начала 2018г. на территории Российской Федерации зарегистрировано более тысячи случаев кори. На территории Украины с начала 2018г. свыше 25 тысяч, зафиксированы летальные случаи.



Симптомы кори проявляются высокой температурой, характерной сыпью, болью в горле, конъюнктивитом, кашлем и признаками выраженной интоксикации организма. Болезнь опасна



тяжелыми осложнениями: коревой пневмонией, менингитом, энцефалитом, обструктивным бронхитом, ларингостенозом и другими.

Источник инфекции при кори – больной человек, вирус передается воздушно-капельным путем и отличается крайне высокой контагиозностью.

Основным способом профилактики кори является вакцинация.

Согласно национальному календарю профилактических прививок Республики

Беларусь вакцинация от кори проводится детям в год и в шесть лет. Иммунизация взрослых осуществляется при выезде в неблагополучную по заболеваемости корью страну за 3 недели до выезда.

Если вы не болели корью, у вас отсутствуют данные о прививках против кори или имеются сведения только об одной прививке, привиться можно в территориальной поликлинике по месту жительства.

При появления симптомов инфекционного заболевания, следует незамедлительно вызвать врача на дом и в случае пребывания за рубежом сообщить об этом.

*М.С. Слуцкая
Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*





Вырежи и сохрани

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

ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО



*Надо есть для того, чтобы жить,
а не жить для того, чтобы есть.
Сократ*

*«Всякому нужен, и обед,
и ужин»*

Соблюдайте режим питания - употребляйте пищу в среднем 4-5 раз в день, через 3-4 часа, при этом не позднее 1,5-2 часов перед сном.

Помните о культуре приема пищи - кушать следует молча, в спокойной, располагающей к отдыху обстановке, за красиво сервированным столом. Избегайте отвлекающих факторов, таких как компьютер или телевизор.

*«Когда я ем,
я глух и нем»*

*«Есть скоро - не быть
здоровым»*

Прием пищи должен длиться не менее 15-20 минут.

Тщательно пережевывайте пищу - на одно глотательное движение должно быть 30-50 жевательных.

*«Чем сильнее пожуеть, тем
подольше проживешь»*

*«На ужин - кефир
нужен»*

Правильно составляйте меню - высококалорийные продукты употребляйте во время обеда, на завтрак и ужин включайте легкоусвояемую пищу, к которой относятся кисломолочные продукты, рыба, фрукты и овощи.





Здоровое питание

*"Мы живем не для того, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить"*

Сократ

Правильное (здоровое) питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни.

Рациональным считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.

Основу здорового рациона взрослого человека составляют:

- фрукты, овощи, бобовые (например, чечевицу, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанную кукурузу, просо, овес, пшеницу, нешлифованный рис);
- 400 г (разделенных на 5 порций) фруктов и овощей в день (картофель и другие крахмалистые корнеплоды не относятся ни к фруктам, ни к овощам);
- не более 50 г рафинированных сахаров (что составляет примерно 12 чайных ложек без верха) в день;
- употребление ненасыщенных жиров (содержатся в рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном масле, оливковом масле);
- ограничение употребления насыщенных жиров (содержатся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре и свином сале) и промышленных трансжиров (содержатся в переработанных пищевых продуктах, еде быстрого приготовления, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях);
- употребление менее 5 г соли (примерно одна чайная ложка) в день и использование йодированной соли.



Важно соблюдать правильный режим питания. Пища должна приниматься не менее 5 раз в день, при этом не позднее 1,5-2 часов перед сном. Интервалы между приемами пищи в течение дня должны быть 3,5 – 4 часа и не менее 12 часов ночью. Организм часто путает голод и жажду, поэтому за 20-30 минут до еды нужно выпить воды, именно воды, так как соки и прочие напитки это уже еда. Высококалорийные продукты предпочтительнее употреблять во время обеда. На завтрак и ужин следует включать легкоусвояемые продукты, к которым относятся кисломолочные продукты, рыба, фрукты и овощи. Из способов тепловой обработки лучше отдавать предпочтение приготовлению на пару, отвариванию, тушению и запеканию.

В жаркую летнюю погоду значительно возрастает риск заболевания острыми кишечными инфекциями. Необходимо уделять внимание условиям хранения пищевых продуктов. Молочные продукты, вареные и субпродуктовые колбасы, торты и пирожные относятся к категории особо скоропортящихся продуктов, в связи с этим их место только в холодильнике. Температурный режим хранения таких продуктов составляет от 2 до 4 °С, а значит, и покупать их нужно в магазинах, где имеется холодильное оборудование.

Продолжение статьи

Следует избегать приобретения продуктов питания в местах несанкционированной торговли. Торговля с рук и с земли в необорудованных местах представляет собой серьезную угрозу для здоровья покупателей – тех граждан, которые в спешке, желая сэкономить время, покупают товар с пыльного тротуара или с земли, да еще и зачастую, под палящим солнцем. И не только фрукты и овощи, которые можно, придя домой, помыть. В жаркую погоду нередко встречаются продавцы куриных яиц, молочных продуктов, пирожных, овощных салатов, грибов и дикорастущих ягод. И такой товар, к сожалению, пользуется довольно хорошим спросом у опрометчивых покупателей. Если после такой покупки вам станет плохо, то пожаловаться будет не на кого. В жаркую погоду старайтесь покупать меньше мясных продуктов, так как такие продукты быстро портятся и вызывают тяжелые отравления. Осторожность не повредит любителям пирожков, блинчиков с начинками, чебуреков, гамбургеров и хот-догов. Летом лучше перейти на растительное питание, употреблять больше салатов, заправленных растительным маслом, овощей и фруктов. Однако с растительной пищей нужно также быть осторожным и не забывать тщательно мыть овощи и зелень, а также руки. Не соглашайтесь на предложение продавца на рынке попробовать ягоды или фрукты. Покупать безвкусный фрукт, конечно, никто не хочет. Но невымытый он – настоящий рассадник инфекции.

Правильное питание должно быть здоровым и безопасным!

А.И. Зинович
Врач –гигиенист
отделения общественного здоровья

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



Стихийная торговля!

Что же такое стихийная, или несанкционированная торговля? Это продажа товара неизвестного происхождения и качества «с земли», «с ведра», «с разбитого ящика», на обочинах дорог, на входах в те же специализирующиеся по продаже аналогичных товаров магазины и рынки. «Стихийные» торговцы занимают скамейки, предназначенные для отдыха прохожих, вытаптывают газоны, оставляют за собой много мусора.

Сами того не понимая, горожане, желая сэкономить время, приобретают товары сомнительного качества с пыльного тротуара или с земли, ставят свое здоровье и здоровье близких под угрозу.

- Помните, у продавцов, предлагающих продукцию «с рук» отсутствуют:
- необходимая информация о происхождении товара, сроках его реализации, производителе;
- документы, подтверждающие качество и безопасность товара;
- условия для соблюдения температурных условий хранения продукции;
- условия, препятствующие загрязнению продукции;
- условия для соблюдения правил личной гигиены;
- специальное оборудование для реализации товара;
- санитарная одежда;
- медицинская справка о состоянии здоровья продавца;
- гигиеническое обучение.

**ЗДЕСЬ
ЗАПРЕЩЕНА
НЕСАНКЦИОНИРОВАННАЯ
ТОРГОВЛЯ**

Употребление в пищу таких продуктов, может стать причиной возникновения инфекционных заболеваний и пищевых отравлений. Возбудители кишечных инфекций очень быстро размножаются в молочных, рыбных и мясных продуктах. Такая продукция требует особых режимов хранения и реализации (из холодильного оборудования).

Крайне рискованно приобретать у случайных людей куриные яйца, грибы и дикорастущие ягоды, овощные салаты, консервы, сушеную рыбу. Употребление консервированных продуктов домашнего приготовления может стать причиной пищевых отравлений, приводящих к тяжелым последствиям, вплоть до летального исхода.

Кроме этого, продукты, купленные на стихийных рынках, могут содержать нитраты, пестициды, соли тяжёлых металлов (свинец, мышьяк, ртуть и др.) в концентрациях, превышающих максимально допустимые, также быть загрязнены гельминтами и микроорганизмами.

Большую опасность для человека представляют собой нитраты и ядохимикаты. Попадая в организм вместе с овощами и фруктами, как правило, в малых дозах, они постепенно накапливаются и незаметно для человека ухудшают его здоровье, со временем вызывая различные заболевания.

Проблема торговли с земли актуальна не только для нашего города, но и для всей республики в целом. Ее решением уже не один год занимаются различные службы и ведомства. Для того чтобы уберечь людей от пищевых отравлений и инфекций, существуют законы и распоряжения местных органов, разрешающие торговлю только в установленных и оборудованных для этих целей местах. За нарушение правил торговли, в том числе реализацию товаров с рук, лотков, тележек, автомобилей, а также с использованием иных приспособлений в местах, запрещенных законодательством Республики Беларусь применяются меры административного воздействия, указанные в частях 1 либо 8 статьи 12.17 Кодекса об административных правонарушениях Республики Беларусь.

Стихийная торговля может исчезнуть, если люди сами этого захотят, просто игнорируя такие покупки, а пока на непроверенные продукты есть спрос, «серым» торговцам нет смысла покидать насиженные годами места.

А.В. Якушевская .
Врач-гигиенист отделения
гигиены питания



Предупредите гепатит. Действуйте без промедления

Вирусные гепатиты продолжают оставаться глобальной проблемой человечества. По данным Всемирной организации здравоохранения более миллиарда человек на нашей планете инфицировано вирусами гепатита. Вирусные гепатиты представляют большую, разнородную по этиологии, но схожую по клиническим проявлениям группу заболеваний. В Республике Беларусь регистрируются случаи вирусного гепатита А, В, С и D. Исходом перенесенного острого заболевания часто являются хронический гепатит, цирроз печени и рак печени. Источником заражения являются: человек, больной острым, хроническим гепатитом или носитель вируса, у которого клинические проявления заболевания отсутствуют.

Ежегодно в городе Гомеле регистрируются новые случаи инфицирования вирусными гепатитами среди различных возрастных групп населения. Группой риска по заболеванию парентеральным вирусным гепатитом являются люди в возрасте 30-49 лет, на долю которых приходится более 50% от числа заболевших.

Гепатиты А и Е передаются фекально-орально, через грязные руки, а так же с водой и пищей, содержащей вирус.

Гепатиты В, С и D - через кровь и другие биологические жидкости. Заражение обусловлено проникновением вируса через поврежденные участки слизистых и кожи. Чаще заражение происходит при незащищённых половых контактах, при внутривенном введении наркотиков, через предметы личной гигиены, на которых могли остаться частички крови больного (ножницы, бритвы, зубные щётки и т.д.) и от инфицированной матери к её ребёнку (внутриутробно через плаценту или во время родов при прохождении через родовые пути).

О чем следует помнить, чтобы не заболеть парентеральным вирусным гепатитом:

- не употребляйте наркотики;
- воздерживайтесь от случайных половых связей и не практикуйте незащищенный секс, используйте презерватив;
- всегда соблюдайте правила личной гигиены и используйте только индивидуальные маникюрные наборы и бритвенные приборы, эпиляторы и средства ухода за кожей и полостью рта;
- косметические процедуры (татуировки, пирсинг, маникюр, педикюр) проводите только в специальных учреждениях, имеющих лицензию на их проведение.

В настоящее время среди гепатитов с парентеральным механизмом передачи, только гепатит В может быть предупрежден проведением вакцинации. Иммунизация против гепатита В включена в Национальный календарь профилактических прививок Республики Беларусь и проводится детям на первом году жизни (вакцинация в первый день жизни с ревакцинацией в 1 месяц и 5 месяцев). Взрослым рекомендуется прививаться, если у вас произошел контакт с материалом, зараженным вирусом гепатита В, вы употребляете наркотики, вы проходите процедуру гемодиализа, получаете медицинскую помощь с использованием крови и (или) ее компонентов, ваша работа не исключает контакт с кровью или другими биологическими жидкостями человека.

При гепатитах А и Е основные меры профилактики – это соблюдение правил личной гигиены: тщательно мойте руки перед едой, после посещения туалета и общественных мест; употребляйте только кипяченую или бутилированную воду; тщательно мойте фрукты и овощи; пищевые продукты подвергайте термической обработке; не покупайте соки и еду у уличных торговцев.



**ОСТАНОВИМ
ГЕПАТИТ**

*О.Н. Борисовец
врач-эпидемиолог
отдела эпидемиологии*



Узнай свое давление. Специалистам филиала №6 Гомельской центральной городской поликлиники и Гомельского городского ЦГЭ проведена образовательно-профилактическая акция по измерению артериального давления и профилактике болезней сердца, которая прошла 08 августа 2018 года в Универмаге «Гомель» (ул. Советская 60). Участники акции узнали свое артериальное давление, индекс массы тела и получили консультации врача по профилактике болезни системы кровообращения, об основах здорового питания. В ходе акции распространялись информационно-образовательные материалы по предупреждению болезней сердца, навыкам распознавания инсульта (тест «лицо-рука-речь»), здоровому питанию, питьевому режиму, безопасному поведению на воде.

Здоровье на сдачу. В магазине «Алми» (г. Гомель, ул. Мазурова, 79) 01 августа 2018 года прошла очередная акция по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты филиала № 4 Гомельской центральной городской поликлиники и Гомельского городского ЦГЭ. В ходе проведения акции 74 человека узнали своё артериальное давление и индекс массы тела. Проводились консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности, проводилось обучение измерению артериального давления. Распространялись информационно-образовательные материалы по предупреждению болезней сердца, здоровому питанию, профилактике табакокурения.



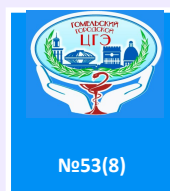
Профилактика — это лучшее средство. В рамках Единого дня здоровья «Всемирный день борьбы с гепатитом» специалистами Гомельского городского ЦГЭ 25 июля 2018 года в магазине «Алми» (г. Гомель, ул. Сухого, 2) было организовано и проведено информационно-профилактическое мероприятие. В ходе проведения мероприятия врачом-эпидемиологом проводились консультации и беседы по тематике Единого дня здоровья и распространялись информационно-образовательные материалы.

На прием к врачу в магазин. В магазине «Соседи» СООО «Либретик» (г. Гомель, ул. Черноморская, 13/1) 18 июля 2018 года состоялась очередная информационно-образовательная акция по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельского городского ЦГЭ и филиала № 2 Гомельской центральной городской поликлиники. В ходе проведения мероприятия всем желающим было измерено артериальное давление, рассчитывался индекс массы тела, были даны рекомендации при артериальной гипертензии, проводились консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности, распространялись информационно-образовательные материалы.



Благотворительный забег. Сотрудники Гомельского городского ЦГЭ 25 июля 2018 года приняли участие в торжественных мероприятиях на Киевском спуске в рамках проведения благотворительного проекта «Бегущие города» #velcombegom, направленного на помощь областным детским медицинским учреждениям и популяризацию здорового образа жизни среди белорусов.

Предупредим болезни сердца! В магазине «Алми» (г. Гомель, ул. Сухого, 2) 25 июля 2018 года прошла очередная акция по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты филиала № 8 ГЦГП и Гомельского городского ЦГЭ. В ходе проведения акции все желающие смогли измерить артериальное давление. Участникам акции рассчитывался индекс массы тела, проводились консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности, проводилось обучение измерению артериального давления.



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

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

