



Календарь Здоровья

Ноябрь 2018

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2		15
3	№56 (11)	22
4		29

14 ноября

Всемирный день борьбы против
диабета



15 ноября

Всемирный день некурения.
Профилактика онкологических
заболеваний

В этом выпуске:

Школьный завтрак	2
Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний	3
Диабет	4
Вырежи и сохрани: профилактика ГРИППА и ОРВИ	5
Псориаз	6
Вырежи и сохрани: как быть, если у вас возникло ощущение, что дальше жить бессмысленно?	7
Информационно-образовательные акции	8-9



17 ноября

Международный день
недоношенных детей



Школьный завтрак

Ни для кого не секрет, что хороший завтрак – это вклад в предстоящий день. Ребёнок должен отправляться в школу сытым и в хорошем настроении. Кроме того, завтрак должен быть хорошей пищей для головного мозга, ведь наши дети отправляются в школу получать знания, и от хорошей работы головного мозга напрямую зависит успеваемость.

Многие родители говорят, что у ребёнка с утра нет аппетита. На самом деле проблема чаще всего кроется в неправильном режиме дня. Постарайтесь уложить ребёнка пораньше спать, чтобы он хорошо выспался. Будить ребёнка необходимо за час до выхода из дома, а не за 20-30 минут. Пусть спокойно умывается и одевается – за это время аппетит разыграется, и он с удовольствием поест. Не подгоняйте во время еды. Продолжительность завтрака должна быть не менее 20 минут.

Хороший завтрак - это завтрак, который составляет 20-25% от калорийности всего суточного рациона. Завтрак должен быть разнообразным, сбалансированным по составу (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы). Сытный завтрак обеспечит организм ребёнка энергией как минимум до обеда, однако не стоит утром есть только углеводистую пищу, лучше отдавать предпочтение сбалансированному сочетанию белков и углеводов. В идеале на завтрак школьник должен съесть горячее блюдо и выпить горячий напиток. Из горячих блюд предпочтение необходимо отдавать кашам, овощным, мясным, рыбным блюдам, омлету, запеканке, блинчикам. Каши готовьте разные: молочные и без молока с фруктами. Используйте разнообразные крупы. Предпочтение отдавайте гречневой и овсяной, особенно ценными по белковому и минеральному составу. При выборе способа приготовления пищи используйте преимущественно такие способы кулинарной обработки, как варение, тушение, запекание, приготовление на пару. Из горячих напитков ребёнку можно предложить чай, кофейный напиток или какао.

Большое значение для правильного пищеварения имеет организация самого процесса еды. Спокойная обстановка, удобная мебель, сервировка стола, внешний вид блюд, их вкус – всё должно вызывать положительные эмоции. Приёму пищи не должны мешать ни телевизор, ни телефон. Начните день своего ребёнка правильно!

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





Всемирный день некурения.

Профилактика онкологических заболеваний

Ежегодно каждый третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения, установленный Американском онкологическим обществом в 1977 году. В 2018 году День отказа от курения проходит 15 ноября. Курение – это очень распространенная пагубная привычка. В 90% случаев курение вызывает никотиновую зависимость, поэтому табак называют бытовым наркотиком. Цель всемирного дня отказа от курения — снизить распространенность табачной зависимости и рассказать обществу о пагубном воздействии табака на здоровье.

Влияние курения на риск возникновения злокачественных опухолей изучено досконально. На основании обобщения результатов эпидемиологических и экспериментальных исследований рабочие группы Международного агентства по изучению рака (МАИР), созданные в 1985 и 2002 гг., пришли к заключению, что курение табака является канцерогенным для человека и приводит к развитию рака губы, языка и других отделов полости рта, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, гортани, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почек, шейки матки и миелоидного лейкоза.

Табак содержит никотин, который признан международными, медицинскими организациями веществом, вызывающим наркотическую зависимость. Никотиновая зависимость внесена в международную классификацию болезней, соответствует ключевым критериям наркотической зависимости и характеризуется:

- навязчивой, непреодолимой тягой к потреблению, несмотря на желание и повторяющиеся попытки отказаться;
- психоактивными эффектами, развивающимися при действии вещества на мозг;
- особенностями поведения, вызванными воздействием психоактивного вещества, включая синдром абстиненции.

Абстинентный синдром (синдром отмены) – тягостное состояние, представляющее собой реакцию некоторых систем организма (в основном нервной системы), на отсутствие или уменьшение дозы регулярно поступающего в организм никотина. Чаще всего, данный синдром происходит очень болезненно для курильщика, так как испытывается сильнейшая ломка к необходимому количеству табака и никотина.

Самыми сложными в отказе от курения являются первые три дня. По данным Всемирной организации здравоохранения, от пагубного воздействия табака на организм человека ежегодно умирает около 6 миллионов жителей планеты, 12% из которых – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма. 70% умерших от ишемической болезни сердца и инсульта – курящие и употребляющие алкоголь люди.

Следует помнить, что отказ от курения даже в среднем возрасте приводит к снижению риска умереть от онкологических заболеваний и других причин, связанных с курением. Цените и берегите своё здоровье!

*Алла Ивановна Зинович,
врач-гигиенист
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*





Диабет

Сахарный диабет — это эндокринное заболевание, характеризующееся хроническим повышением уровня сахара в крови вследствие того, что поджелудочная железа в силу разных причин вырабатывает недостаточное количество гормона инсулин. Это заболевание приводит к нарушению всех видов обмена веществ, поражению сосудов, нервной системы, а также других органов и систем.

Факторы, которые предрасполагают к появлению сахарного диабета:

наследственная предрасположенность;

- ожирение;

- болезни поджелудочной железы панкреатит, рак поджелудочной железы, заболевания других желез внутренней секреции;

-разнообразные вирусные инфекции (краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит и некоторые другие заболевания, включая грипп);

- стресс;

-возраст (чем человек старше, тем больше риск развития сахарного диабета).

Ранние признаки сахарного диабета.

1. Резкая потеря веса.

2. Жажда. Постоянная сухость во рту не уходит даже при потреблении больших объемов жидкости.

3. Повышенная утомляемость.

4. Постоянное чувство голода.

5. Частое мочеиспускание.

6. «Песок в глазах» и нарушение зрения. В глазах может вдруг начать двоиться или появляется ощущение тумана.

7. Незаживающие ранки и потертости.

Профилактика сахарного диабета.

1) Правильное питание. Нужно постараться уменьшить потребление углеводов, чтобы не перегружать поджелудочную железу. Нужно свести к минимуму или вовсе изъять из меню легкоусвояемые углеводы, такие как сахар и любые продукты, содержащие рафинированный сахар (печенье, ненатуральные соки).

2) Ежедневная двигательная активность. Врачи советуют регулярно ходить пешком, кататься на велосипеде, заниматься танцами, плаванием, футболом и другими видами спорта.

3) Сохранение душевного равновесия. Поскольку частые стрессы являются одной из причин развития болезни, профилактика сахарного диабета включает контроль за эмоциональным состоянием.

4) Регулярные медицинские обследования. Для людей, состоящих в группе риска, профилактика диабета обязательно включает сдачу анализов как минимум раз в полгода.

Повышенный уровень глюкозы в крови можно выявить только лабораторным путем, то есть, сдав анализ крови на сахар. Регулярное обследование необходимо для того, чтобы вовремя выявить предиабет – состояние, при котором углеводный обмен уже нарушен, но еще не в той степени, чтобы патология перешла в сахарный диабет.

Если вовремя поймать пограничное состояние, ситуацию возможно скорректировать даже не прибегая к медицинским препаратам. Чтобы не заболеть, придется пересмотреть свой рацион в пользу здоровой еды, овощей и фруктов, снизить массу тела, увеличить двигательную активность – больше гулять на свежем воздухе и меньше сидеть на диване перед телевизором с тарелкой сладостей. Если приложить определенные усилия и изменить образ жизни, вероятность развития сахарного диабета уменьшится почти на 70%.

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



Вырежи и сохрани



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

Профилактика ГРИППА и ОРВИ

Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа, которое опасно своими осложнениями (пневмонии, бронхиты, отиты и т.д.).



Основной путь передачи гриппа - воздушно-капельный. Вирус передается при чихании, кашле, разговоре.
Реже вирус гриппа может передаваться через предметы общего пользования.

Основные признаки болезни:

- внезапное повышение температуры до 39-40°C;
- сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость.

Скрытая угроза! После попадания вируса в организм болезнь проявляется не сразу, но человек уже может заражать других. При первых симптомах гриппа вызывайте врача на дом и следуйте всем его рекомендациям, соблюдайте строгий постельный режим. Не занимайтесь самолечением.



Как себя защитить?



**Сделайте прививку против гриппа!
Это наиболее эффективный метод профилактики.**

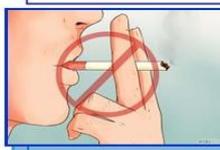


Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, рекомендованные врачом. Введите в рацион питания лук, чеснок, овощи, фрукты.



Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.

Соблюдайте режим проветривания помещений и делайте ежедневную влажную уборку. Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.



Ведите здоровый образ жизни. Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем. Соблюдайте режим труда и отдыха.



Псориаз

Псориаз – хроническое неинфекционное заболевание, которое чаще всего проявляется в виде высыпаний и шелушений кожи.

Симптомами псориаза являются воспаленные, шелушащиеся пятна красного цвета, сопровождающиеся сильным зудом. Такие пятна (бляшки) чаще располагаются на коже волосистой части головы, коленях и локтевых суставах, в нижней части спины и в местах кожных складок. Примерно у четверти больных поражаются ногти.

Большинство пациентов впервые обнаруживает признаки псориаза в возрасте 15–25 лет. Нередко толчком к его появлению (а впоследствии — к обострению) служат эмоциональные потрясения. Ученые связывают это явление с выбросом гормонов стресса — адреналина и кортизола. Псориаз считается хронической болезнью, то есть вылечить его невозможно. Однако современная медицина знает способы, как свести его проявления к минимуму и сократить частоту рецидивов.

Псориаз не заразен, а больной человек абсолютно безопасен для окружающих. Эта болезнь не передается окружающим. Нахождение в одной комнате с больным, физический контакт, общее использование посуды и предметов гигиены (расчесок, полотенце) полностью безопасно.

Меры профилактики:

1. Избегайте стрессов. Стрессы провоцируют обострения, а сама болезнь уже является причиной стресса.
2. Носите «правильную» одежду. Трение одежды о некоторые участки кожи может провоцировать усиление высыпаний, потому стоит выбирать удобную одежду, не травмирующую поверхность тела. Кроме того, подобная одежда должна позволять телу дышать и быть светлой при обострении (отпадающие чешуйки будут очень заметны на темной ткани).
3. Ведите здоровый образ жизни. Вашему организму нужно отдыхать, а также двигаться. Старайтесь как можно чаще выбираться на природу, заниматься спортом — все это укрепляет организм. Если вы склонны к летним обострениям, избегайте прямых солнечных лучей и не забывайте наносить на кожу защитные кремы. При обострении не посещайте бани и сауны, чтобы обострение не затянулось.
4. Ухаживайте за кожей. Принимайте легкий душ, используйте специальные кремы и косметику из аптек, которые подходят вашей коже. Не травмируйте ее.
5. Правильно распределите нагрузку на все тело. Не перегружайте при псориазе одну руку или ногу, занимайтесь лечебной гимнастикой, плаванием, йогой.

Часто говорят, что псориаз — это не болезнь, а следствие образа жизни. Доля истины в этом высказывании есть. Если вам поставили диагноз «псориаз», придется серьезно пересмотреть свои привычки и строго следовать правилам. Соблюдение рекомендаций и вовремя начатое лечение позволяют добиться стойкой и продолжительной ремиссии — многие люди, страдающие псориазом, на самом деле вообще не страдают, так как болезнь не проявляет себя. Но псориаз не терпит легкомысленности — если его не лечить или лечить самостоятельно, без участия врача, обострения скоро станут практически ежемесячными, и вернуть себе красивую кожу и хорошее самочувствие будет очень трудно.

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





Вырежи и сохрани

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



Как быть, если у Вас возникло ощущение, что дальше жить бессмысленно ?

- ◇ Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если это небольшая прогулка на свежем воздухе
- ◇ Продолжайте заниматься теми вещами, которые обычно Вам нравятся, либо найдите альтернативные занятия, если заниматься прежними больше не в состоянии



- ◇ Поделитесь Вашими чувствами и переживаниями с человеком, которому Вы доверяете
- ◇ Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому врачу
- ◇ Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями
- ◇ Регулярно питайтесь и старайтесь выспаться
- ◇ Обращайте внимание на навязчивые негативные мысли и самокритичность, пытайтесь заменить их позитивными мыслями
- ◇ Хвалите себя за свои даже маленькие успехи

Помните!
Из любой ситуации существует выход. Есть люди, которые могут Вам помочь.

«Телефон доверия»

Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей

170

круглосуточно, бесплатно и анонимно



День Матери в БелГУТе. В холле УО «Белорусский государственный университет транспорта» в рамках областной профилактической акции здоровья, приуроченной к Республиканскому дню Матери, 16 октября 2018 года для студентов и сотрудников университета прошло информационное мероприятие по вопросам сохранения репродуктивного здоровья в формате образовательной викторины и была организована выставка информационно - образовательных материалов.



Участники викторины получили призы, а также среди всех участников мероприятия распространялись информационно - образовательные материалы.

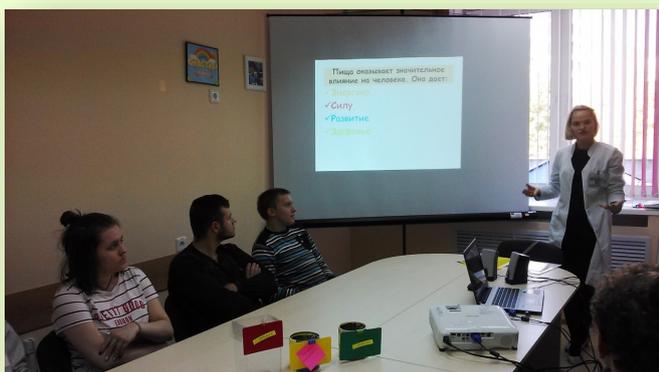


Участники викторины получили призы, а также среди всех участников мероприятия распространялись информационно - образовательные материалы.

День информирования для работников КУП "Спецкоммунтранс". Заведующим отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ Кебиковым Денисом Александровичем 18 октября 2018 года принято участие в дне информирования для работников КУП "Спецкоммунтранс", организованном молодежной информационной группой Железнодорожной районной организации ОО "БРСМ". В рамках встречи была затронута тема "Комсомол в судьбе Гомельщины: становление, свершения, преемственность", обсуждались вопросы профилактики ВИЧ - инфекции.



Здоровое питание – основа здоровья На базе центра, дружественного подросткам, «Подросток» (далее ЦДП) 19 октября 2018 года проведено очередное совместное информационное мероприятие для учащихся старших классов специализированной общеобразовательной школы №70. Валеолог ЦДП Сидорейко И. А. познакомила подростков с основами здорового питания, принципами составления суточного рациона, пищевой ценностью продуктов питания. Врач-гигиенист Зинович А. И. провела беседу по профилактике кишечных инфекций с использованием демонстрации информационно-обучающих видеороликов. В завершение мероприятия учащиеся закрепили полученные знания приняв участие в интерактивной игре «Гастро-СВЕТОФОР».





Узнай свое давление. В октябре было организовано и проведено 5 профилактических акций в СООО «Либретик» магазин «Соседи» (по ул. Косарева, 53, ул. Черноморская, 13/1), ГУО «Средняя школа № 57 г. Гомеля», ЗАО «Доброном» магазин «Доброном» (ул. Советская, 97-258, ул. Б. Царикова, 1/2). Участники акции узнали свое артериальное давление, индекс массы тела и получили консультации врача по профилактике болезней системы кровообращения, об основах здорового питания. В ходе акции распространялись информационно-образовательные материалы по предупреждению болезней сердца, здоровому питанию.



День Матери в Городском центре культуры

В Городском центре культуры 11 октября 2018 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в праздничном мероприятии, организованном Гомельским городским центром социального обслуживания семьи и детей в рамках областной профилактической акции здоровья, приуроченной к Республиканскому дню Матери.



Также, в рамках акции, прошло заседание «круглого стола» 15 октября 2018 года. На обсуждение были вынесены вопросы «Материнство - основное предназначение женщины», «Что важно знать молодым мамам», «Роль женщины-матери в сохранении семьи и брака», также демонстрировались видеоролики по формированию здорового образа жизни и сохранению репродуктивного здоровья.



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

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

