



Календарь Здоровья

Март 2023

52
1
2
3
4

ВЫПУСК:

№108 (03)

1
8
15
22
29

В этом выпуске:

Кибербуллинг и как от него защититься?!	2-3
Виды и пути воздействия радиоактивных веществ на организм человека.	4
Корь зла: быть «беспрививочником» опасно!	5
Профилактика наркомании	6-7
Профилактика острых кишечных инфекций в период паводка	8
Офисные болезни	9
Современные вредные привычки	10-11
Наши мероприятия	12-18



С Весной!

Прекрасного настроения и хорошей погоды!



Кибербуллинг и как от него защититься?!



Что такое кибербуллинг? Кибербуллинг – это травля в цифровом пространстве, то есть в сети Интернет. Это могут быть оскорбления и злые шутки в сообщениях или в комментариях, публикация личной информации (например, вашего адреса, номера телефона, интимных фотографий), посты с угрозами.

Какие бывают виды кибербуллинга? Форм онлайн-травли достаточно много, но вот примеры основных:

- **бойкот** — игнорирование жертвы в социальных сетях или обрывание связи с ней. Пример: одноклассники удалили ребенка из чата класса, он становится оторван от новостей, совместных планов, мероприятий;

- **домогательство** – когда агрессор регулярно угрожает жертве в Интернете, задает неприятные, личные вопросы или шантажирует. Пример: парень, которому отказали в знакомстве, пишет девушке на разных платформах, что знает ее адрес, придет к ней и все равно заставит ее с ним общаться;

- **троллинг** – высмеивание при помощи оскорблений. Пример: подростки сделали из неудачной фотографии приятеля обидный мем и выложили его на всеобщее обозрение;

- **аутинг** – публикация личной информации без разрешения ее владельца. Пример: вы поссорились с другом – и он выложил ваш номер телефона с просьбой закидать вас оскорблениями;

- **диссинг** – публикация такой личной информации, которая может навредить репутации жертвы или разрушить ее. Пример: парень ради мести выкладывает интимные фотографии бывшей девушки.

Каковы последствия у кибербуллинга? Когда травля происходит в сети, может возникнуть ощущение, что тебя атакуют повсюду, даже дома. Может показаться, что спасения нет. Последствия могут быть длительными и воздействовать на человека разными способами:

- **психологически** – человек расстроен, чувствует себя смущенным, глупым, иногда даже злым;

- **эмоционально** – чувство стыда или утрата интереса к любимым вещам;

- **физически** – чувство усталости, потеря сна или даже такие симптомы, как боли в животе и головные боли.

Ощущение того, что над тобой насмехаются или издеваются может помешать открыто говорить об этом или попытаться справиться с проблемой. В самых крайних случаях кибербуллинг может даже привести к тому, что человек совершает суицид.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...

Продолжение ...

Кибербуллинг влияет на нас по-разному. Но это можно преодолеть, и ты сможешь восстановить и уверенность в себе, и свое здоровье. Что делать, если вы стали жертвой кибербуллинга?

Обычно поведением любого агрессора руководят зависть, желание самоутвердиться, стремление выплеснуть негативные эмоции. Поэтому помните, что любые оскорбления в интернете – это про неуверенность обидчика, а не про ваши недостатки.

Большинство агрессоров остаются неудовлетворены результатом травли, так как жертва реагирует не так, как им хотелось бы. Это говорит о том, что агрессор в первую очередь пытается вывести жертву на эмоции. Не демонстрируйте их инициатору. Игнорируйте человека, а лучше – заблокируйте его.

Не забывайте, что каждая социальная сеть обязана обеспечивать безопасность пользователей: пожалуйте на профиль человека, который вас буллит, подробно объяснив причину службе поддержки.

Если вы не справляетесь с кибербуллингом самостоятельно, обязательно расскажите об этом кому-то из близких и обратитесь к психологу.

Если травля переходит границы, угрожает вашей репутации, психическому состоянию или жизни, обратитесь в правоохранительные органы.

Что делать, если Ваш ребенок стал жертвой кибербуллинга? Если ваш ребенок рассказал вам, что страдает от кибербуллинга, - это уже большой шаг к решению проблемы, ведь зачастую школьники боятся в этом признаться и предпочитают справляться самостоятельно.

Никогда **не обесценивайте переживания сына или дочери**. То, что вам кажется глупостью, для подростка может быть катастрофой. В доступной форме расскажите ребенку о возможности заблокировать обидчиков, а потом предложите разные варианты решения проблемы и вместе подумайте, какой из них будет лучше.

Если агрессор учится с ребенком в одной школе, то можно обратиться к социальному педагогу или психологу. В этом случае пригодятся доказательства, помогите их собрать: сделайте скриншоты, поищите свидетелей. Если ребенок хочет поменять класс или школу – поищите такую возможность.

Не оставляйте проблему с кибербуллингом на самотек – обращайтесь за поддержкой и помощью для себя и ребенка!



*Помощник врача-гигиениста
отделения общественного здоровья*

Иван Кабков

Виды и пути воздействия радиоактивных веществ на организм человека.



Радиоактивное излучение является частью нашей жизни. Источником ионизирующего излучения (ИИИ) может быть космический или земной объект, содержащий радиоактивный материал, а также техническое устройство, испускающее или способное испускать ионизирующее излучение.

В зависимости от происхождения ИИИ делятся на естественные и искусственные. По виду воздействия ИИИ на организм человека выделяют внешнее и внутреннее облучение. Большую часть облучения население Земли получает от естественных источников радиации. Это природные радионуклиды, содержащиеся в земной коре, строительных материалах, воздухе, продуктах питания, воде, также сюда относятся и космическое излучение. Многие небесные тела, например, Луна, которая подвергается действию энергии Солнца, являются естественными источниками рентгеновского излучения. Космическое излучение не оказывает неблагоприятного воздействия на здоровье человека. Это связано с тем, что атмосфера и магнитосфера планеты Земля нейтрализуют все виды космических лучей. Основные радиоактивные изотопы, встречающиеся в горных породах Земли: калий-40, рубидий-87 и долгоживущие изотопы, входившие в состав Земли с самого её рождения - уран-238 и торий-232.

Также природным источником радиации является радон. Радон – это радиоактивный газ, попадающий в атмосферу из почвы, скальных пород и строительных материалов. В помещениях концентрация радона выше, чем на открытой местности, т.к. внутри зданий низкая скорость воздухообмена. При производстве удобрений, в процессе добычи и переработки фосфатов, в окружающую среду также выделяется радон. Незначительное количество радионуклидов содержится и в ископаемых видах топлива, таких как уголь, образование которых происходит при его сжигании.

К искусственным источникам радиации относятся техногенные источники ионизирующего излучения. ИИИ бывают внешние и внутренние. Внешний источник находится вне облучаемого объекта. Сюда относятся рентгеновские аппараты, ускорители, реакторы и др. Чаще всего мы сталкиваемся с ионизирующим излучением при проведении рентгенологических процедур (флюорография, рентгенография). К внутренним ИИИ относятся радиоактивные вещества, попадающие внутрь организма при проведении радиотерапии и диагностики.

*Врач-гигиенист
отделения радиационной гигиены
Гомельского городского ЦГЭ*

Наталья Афанасенко

Корь зла: быть «беспрививочником» опасно!



Корь – острая вирусная болезнь, которая протекает с развитием экзантемы, катарального (воспаление верхних дыхательных путей) и интоксикационного синдромов. Периодически она напоминает о себе вновь и вновь. К ней восприимчивы люди любого возраста.

Корь передается воздушно-капельным путем, при этом с потоками воздуха вирус может распространяться на приличные расстояния, например, в другие комнаты или даже на другие этажи. Инкубацион-

ный период колеблется от 9 до 21 дней.

Первые симптомы заболевания чаще возникают на 13-14 сутки от момента заражения. Их легко спутать с ОРВИ. Лишь несколько дней спустя появляется коревая сыпь, которая после выздоровления может оставаться на теле человека в виде пигментных пятен. Осложнение от кори в виде коревого энцефалита (воспаление вещества мозга) может привести к нарушению ментальной или двигательной функции. Важно еще и то, что корь сильно снижает иммунитет, фактически обнуляет его. И в это время переболевший будет «цеплять» абсолютно все вирусы – и болеть скорей всего тяжело.

Корь относится к управляемым инфекциям, вакцинация проводится с 70-80-х годов. Лучшей профилактикой от кори будет вакцинация в 12 месяцев и ревакцинация в 6 лет. Двухэтапная вакцинация от кори обеспечивает пожизненный иммунитет от инфекции. Если человек проконтактировал с больным корью прививка может быть поставлена экстренно, в течение 72 часов.

В г. Гомеле от этой инфекции привиты 97% населения. При таком охвате вакцинации считается, что даже тех, кто по разным причинам не вакцинирован, защитит коллективный иммунитет, риск их заболеваемости снижается в несколько раз.

Чтобы и в дальнейшем предотвратить не только эпидемию, но и малейший подъем заболеваемости, уровень иммунизации населения не должен снижаться. Поэтому отпраздновав первый год Вашей крохи, не забудьте о необходимости сделать прививку сразу от трех инфекций - кори, эпидемического паротита и краснухи. Быть привитым – быть здоровым!

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

Мария Слуцкая

СКАЖИ «НЕТ» НАРКОТИКАМ



ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ

Наркомания - зависимость человека от различных веществ, вызывающих состояние эйфории: приподнятое настроение, состояние удовольствия, что не соответствует реальным обстоятельствам, и приводящих к разрушению психического и физического здоровья.

Наркомания — это одна из разновидностей деструктивного поведения, при котором человек стремится уйти от реальности, изменив своё психическое состояние с помощью психоактивных веществ (ПАВ). Это сопровождается развитием зависимости от употребляемых наркотиков.

Наркотики бывают растительного и химического происхождения. Несмотря на все разнообразие наркотических веществ, все они вызывают зависимость. Зависимость формируется при любом способе употребления наркотика: введении в вену, вдыхании в нос, курении, употреблении внутрь и т.д.

Как заподозрить, что человек употребляет наркотики?

- ~ Широкие или узкие зрачки вне зависимости от освещения;
- ~ Невнятная речь или «пьяная походка» при отсутствии запаха алкоголя;
- ~ Раздражительность, резкость, скрытность;
- ~ Снижение интереса к любимым увлечениям;
- ~ Резкий рост финансовых запросов;
- ~ Следы уколов в местах расположения вен.

Наиболее частыми причинами наркотизации подростков являются:

- * Безнадзорность, предоставленность ребенка самому себе, равнодушие со стороны взрослых;
- * Чрезмерная опека на протяжении всего детства, постоянный контроль со стороны взрослых и давление на ребенка, приводящие к формированию заниженной самооценки;
- * Стремление быть взрослым и доказать свою независимость;
- * Желание быть «как все» в группе, отсутствие собственного мнения, неумение подростка сказать «Нет!»;
- * Желание быть «плохим» в ответ на постоянное давление со стороны родителей, или, наоборот, с целью привлечь внимание;
- * Любопытство («все надо попробовать»);
- * Безделье, неумение занять себя, отсутствие интересов, хобби и т.д.

Выделяют три стадии:

Психологическая зависимость: нарастает толерантность к наркотику, но потребность в нём ещё неустойчива, зависимый часто вспоминает прошлый приём и думает о будущем, предвкушая эйфорию.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

Физическая зависимость: толерантность достигает максимума — наркотик принимается не для удовольствия, а чтобы снять ломку, формируется выраженный синдром отмены. В погоне за прежней эйфорией часто случаются передозировки, зависимый начинает переходить на более тяжёлые наркотики.

Деградация личности: разрушается целостность и основные черты личности, ухудшается мышление и развивается маразм.

Сигналы опасности

Необъяснимые отлучки: ребенок отстраняется от родителей, часто и надолго исчезает из дома или же запирается в своей комнате. Расспросы, даже самые деликатные, вызывают у него вспышку гнева.

Дружба, общение: у ребенка меняется круг общения, прежние друзья исчезают, появляются новые, которых он не приглашает домой, не знакомит с родителями. Ребенок часто ведет странные разговоры по телефону, в присутствии посторонних не разговаривает открыто, использует намеки, жаргон, условные «коды».

Изменения режима: поздний отход ко сну, позднее, ближе к обеду пробуждение.

Изменение внешнего вида: появляется новая, несвойственная прежде манера одеваться: носить одежду с длинными рукавами даже в жаркую погоду, стремление чрезмерно утепляться.

Резко меняется характер ребенка. Его перестает интересовать то, что раньше имело значение: семья, учеба, увлечения. Появляется раздражительность, вспыльчивость, капризность, эгоизм, лживость, скрытность. Отмечается резкая смена настроения.

Воровство. Утаивание. У ребенка появляются финансовые проблемы. Он часто просит у родителей деньги, но объяснить зачем они ему нужны, не может. Из дома постепенно исчезают деньги и вещи.

Ребенок старается никого не впускать в свою комнату.

Необычное состояние ребенка: часто ребенок может находиться в состоянии, похожем на опьянение, но без запаха алкоголя. Может быть нарушена координация движений, речь, появляется нелепый смех, сужены или расширены зрачки.



*Помощник врача-гигиениста
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*

Ольга Швайла



Профилактика острых кишечных инфекций в период паводка

С наступлением оттепели в результате дождей и таяния снега уровень воды в водоёмах может повышаться, в результате чего наблюдается такое явление, как паводок.

Вода затопляет близлежащие поля, луга, леса, в зону затопления могут попасть и территории домовладений, эпидемически значимые объекты. Грызуны, которые являются переносчиками многих заболеваний, спасаясь от паводка, устремляются в жилые дома и постройки, отчего возрастает риск заражения инфекционными и паразитарными болезнями и человека. Сами талые воды небезопасны. Они могут содержать и создавать благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей кишечных инфекций в окружающей среде, пищевых продуктах и воде.

Острые кишечные инфекции - заболевания, вызываемые различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Источником инфекции являются больные люди или бактерионосители (люди, у которых отсутствуют симптомы заболевания, но они выделяют возбудителя инфекции в окружающую среду). Как правило, заражение острыми кишечными инфекциями происходит через пищу, воду, окружающие предметы. Заболеть может человек в любом возрасте, однако наиболее подвержены заболеванию дети, они болеют в несколько раз чаще.

Чтобы предохранить себя от заболевания острыми кишечными инфекциями, в том числе в период весеннего паводка, необходимо:

- постоянно поддерживать чистоту в квартирах, подъездах, на приусадебных участках;
- соблюдать правила личной гигиены, мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением в пищу, ополаскивать их кипятком;
- использовать для питья воду гарантированного качества, отдавать предпочтение кипяченой, бутилированной воде;
- не покупать продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- оберегать продукты от насекомых и грызунов;
- не переносить и не держать в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (сырое мясо, колбасы, масло, сыры, творог), при транспортировке и хранении продуктов использовать чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов).

Важно наблюдать за состоянием здоровья всех членов семьи. При возникновении симптомов обязательно обращаться к врачу. Помните: профилактика острых кишечных инфекций - дело не только медицинских работников. Многое зависит от поведения каждого человека.

*Врач-эпидемиолог (заведующий)
противоэпидемического отделения*

Екатерина Кузьминская



Офисные болезни

Современный человек треть жизни проводит на работе, как правило, это 8 рабочих часов в день. Работа и вид деятельности давно перестали быть только физическими, в основном современный работник сталкивается с работой умственной и малоподвижной. На первый взгляд, никакой опасности размеренный рабочий день в офисе не несет - никаких производственных рисков и вредного производства, сиди себе в кресле перед монитором... Но это заблуждение.

Офисные служащие часто сталкиваются с рядом существенных профессиональных заболеваний. В начале 2000 для группы этих заболеваний даже ввели специальный термин - "офисный синдром" или "синдром больного здания". Ведь сидячая работа, гиподинамия, нагрузка на орган зрения - это целый комплекс причин, из-за которых может возникнуть то или иное заболевание.

Боль в спине и суставах - наиболее частые проблемы клерков и служащих. Длительная сидячая работа в одной и той же позе, малоподвижность, неправильная осанка - основные ее причины. Избежать проблем с опорно-двигательным аппаратом помогут динамические паузы и физкульт-минутки. Если возможности сделать легкую разминку нет - просто совершайте небольшие прогулки по офису каждый час.

Синдром сухого глаза - неизменный спутник длительной работы за компьютером. Часто, выполняя какую-либо особенно напряженную работу либо проверяя важный отчет в таблице, мы даже забываем моргать. Оболочки глаза пересыхают, этому способствует и сухой воздух в помещении. В результате мы ощущаем боль, резь или жжение, сухость, ощущение инородного тела в глазу. Как себе помочь? Проверьте свое рабочее место: активную работу за компьютером нужно вести на уровне глаз, освещение не должно утомлять глаза, а воздух из кондиционера не стоит направлять прямо в лицо. Каждые 20 минут старайтесь смотреть на предметы, находящиеся вдалеке, и активно моргать, смачивая слезистую. Хотя бы раз в день делайте простую гимнастику для глаз. Если глаза все равно пересыхают - по назначению врача используйте специальные увлажняющие капли для глаз.

Варикозная болезнь - возникает из-за застоя крови в нижних конечностях вследствие длительной сидячей позы. Избежать этого поможет удобная обувь на оптимальном каблуке, правильная сидячая поза (исключить позицию "нога на ногу"), а после рабочего дня обязательны отдых в течение 15-20 минут с приподнятыми выше туловища ногами (сделать это можно, подложив под стопы валик либо небольшую жесткую подушку).

Туннельный синдром, или синдром компьютерной мыши. Он может возникнуть у тех, кто постоянно печатает на клавиатуре и пользуется мышкой. Возникает он из-за сдавливания нервов между костями, связками и сухожилиями мышц запястья. Проявляется в виде неприятных ощущений в большом и указательном пальцах, ощущении покалывания в плече. Как себе помочь? Разместить компьютер так, чтобы было комфортно печатать на клавиатуре и пользоваться мышкой: локти рук ни в коем случае не должны свисать со стола. Если вы все же ощутили боль или покалывание, то нужно опустить руки вниз для восстановления тока крови и сделать легкую разминку рук (самая простая разминка - это пальчиковая гимнастика).

Офисная аллергия - часто встречается как реакция на различные химические вещества, которые попадают в офисные помещения из кондиционеров, сканеров и принтеров, канцелярских принадлежностей и бытовой химии для уборки. Все это вещества оседают на мебели, ковровых покрытиях, мониторах и клавиатурах, и, накапливаясь, могут вызывать аллергические реакции. Чтобы этого избежать, регулярно проветривайте помещения, ежедневно протирайте рабочий стол и монитор, чистите клавиатуру и мышку, старайтесь держаться от копировальной техники на большем расстоянии.

Синдром хронической усталости. Стресс, переутомление, напряжение и стремительный ритм жизни приводят к синдрому хронической усталости, который еще называют синдромом менеджера. Симптомы: постоянная усталость и апатия, плохой сон и раздражительность. Как себе помочь? Больше бывать на свежем воздухе, совершая пешие прогулки. Отвлекаться от мыслей о работе с помощью любимой музыки, книги или фильма, найти себе хобби и увлечения по душе.

Выполняйте это несложные рекомендации - и работа в офисе не причинит вашему здоровью никакого вреда.

*Врач по медицинской профилактике
(заведующий отделением ООЗ)
Гомельского городского ЦГЭ*

Анастасия Степанькова



СОВРЕМЕННЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Привычка – это автоматизированное действие, специфическая форма поведения человека, приобретающая характер потребности. А удовлетворение потребностей сопровождается удовольствием, поэтому привычки чрезвычайно устойчивы. Для того чтобы действие превратилось в привычку, важна регулярность его осуществления, включение его в

качестве постоянного элемента в систему действий субъекта.

Новый век принес с собой и новые вредные привычки. Современная молодежь больше склонна к злоупотреблению кофе и энергетиков, чем алкоголя и наркотиков, с табака переходит на не менее опасные для здоровья электронные сигареты, а также проводит огромное количество времени в интернете, уткнувшись в экраны смартфонов и планшетов. К сожалению, большинство людей сегодня недооценивают опасность современных привычек. В то время как из многих из таких привычек негативно влияют либо на человека с такой привычкой, либо на окружающих его людей.

Какие привычки современного человека можно отнести к наиболее вредным для физического и психического здоровья?

Кофе и энергетики

Современный ритм жизни задает свои правила, для поддержания уровня энергии на «должном» уровне приходится искать дополнительные источники энергии, среди которых наиболее популярными и доступными являются кофе и энергетики. В разумных дозах свежесваренный кофе может быть даже полезен для здоровья, так как снижает риск образования злокачественных опухолей в печени и появления камней в желчном пузыре. Но, к сожалению, сегодня многие люди зависят от кофе и им необходима «подзарядка» несколько раз в день. И вместо бодрости и энергичности злоупотребление кофеином приводит только к повышенному возбуждению нервной системы, повышенной нагрузке на сердце, нестабильному давлению и излишней раздражительности. А энергетики вызывают привыкание и постоянную потребность увеличивать дозу.

Мобильные устройства и социальные сети

Многие из нас не представляют свою жизнь без мобильных телефонов, планшетов или ноутбуков, недооценивая вред такой зависимости. Тем временем, мобильная зависимость может привести к стрессам, депрессиям, повышенной тревожности, нарушениям сна, снижению адаптивности, утрате чувства собственного достоинства, проблемам в отношениях с людьми. Что касается зависимости от социальных сетей, это довольно новый вид зависимости. Термин «зависимость от социальных сетей» появился у психологов совсем недавно – до этого употребляли более обобщенный термин «зависимость от интернета».

Социальные сети вызывают сильнейшее привыкание, а отказаться от них бывает даже труднее, чем бросить курить или употреблять алкоголь. Во-первых, это связано с тем, что времяпровождение в них раздражает центры удовольствия мозга, во-вторых – получение большого количества разнообразной информации мелкими порциями за короткие промежутки времени. К такому режиму работы мозг привыкает легко и быстро, а вот отвыкнуть порой не может вовсе. Кроме того, возникновению зависимости от социальных сетей, не в последнюю очередь, способствует их общедоступность и удобство использования.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...

Продолжение ...

Игровая зависимость и лудомания

Игровая зависимость проявляется в навязчивом увлечении компьютерными играми и видеоиграми, а лудомания – азартными играми. Игромания может показаться вредной привычкой подростков, но это не так, взрослые также подвержены ей. Сетевая реальность захватывает человека, дает ему чувство пребывания в «потоке» - полная погруженность в действие с исключением из внешней реальности с ощущением пребывания в другом мире, другом времени, другом измерении, из которого не так просто выйти. Увлечение азартными играми заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Переедание и неправильное питание

Из-за быстрого темпа жизни у современного человека часто не хватает времени для нормального приема пищи. В результате появляются вредные привычки, связанные с питанием – переедание, недоедание, перекусы на бегу, «неправильное» питание. Переедание приводит к проблемам в работе желудочно-кишечного тракта, все органы и системы перенапрягаются. Это приводит к их износу и провоцирует развитие различных заболеваний. Недоедание и диеты также негативно сказываются на работе желудочно-кишечного тракта, вплоть до хронической язвы и нарушения обмена веществ. Кроме того, они могут привести к возникновению психологических нарушений вроде патологической анорексии, когда организм буквально отторгает любую пищу.

Недосыпание

В динамичном современном мире несоблюдение режима дня и хроническое недосыпание – практически обычное дело. Проблемы со сном могут привести к нешуточным проблемам с физическим и психическим здоровьем: к общему упадку сил, нарушению биоритмов, возникновению бессонницы, отсутствию аппетита, обострению хронических заболеваний, частым головным болям и серьезным проблемам с психикой.

Табакокурение и использование электронных сигарет

Курение – это одна из форм токсикомании, что вызывает хроническое отравление организма человека, развивая психическую и физическую зависимость. Со временем возможно развитие таких заболеваний, как астма, рак, повышается риск инфарктов и инсультов, снижение мозговой и сексуальной (особенно у мужчин) активности, изменение вкусовых ощущений. Современные люди все чаще переходят с курения обычных сигарет на электронные сигареты. Однако переход на электронные сигареты нисколько не снимает проблемы, а только усугубляет их, т.к. с паром никотин моментально попадает в кровь, концентрация канцерогенных веществ в них в 10 раз выше, чем в обычных сигаретах, а формальдегид в их составе может привести к отравлению с летальным исходом.





Профилактические мероприятия

С 27 февраля по 03 марта 2023 года в общежитии №3 УО «Белорусский государственный университет транспорта», УО «Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации», ГУ «Гомельская детско-юношеская спортивная школа №6» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные мероприятия по вопросам профилактики коронавирусной инфекции, гриппа и ОРВИ. Вакцинопрофилактики коронавирусной инфекции, бустерной вакцинации.

В ходе проведения мероприятий специалистами была доведена информация о важности профилактики и ответили на все интересующие вопросы.



От простуды и ангины помогают витамины!

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ 28 февраля 2023 года было проведено мероприятие на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек города Гомеля» по тематике профилактика гриппа и ОРВИ. Мероприятие проходило в игровой форме с элементами викторины. Школьники активно отвечали на вопросы и с интересом участвовали в

различных конкурсах. Юные участники мероприятия расширили свои знания по теме профилактики гриппа, узнали о пользе разных групп витаминов, а также разгадывали загадки на данную тематику и по итогу смогли закрепить свои знания в проведенном блиц-опросе.





Профилактические мероприятия

15 и 22 февраля 2023 года в ТЦ «Карусель» (ул. Советская, 149) и в УО «Белорусский государственный университет транспорта» (ул. Кирова, 34) были проведены акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского ЦГЭ. Всем желающим измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела. Все участники получили ответы на интересующие вопросы.



Проводились консультации по вопросам артериальной гипертензии, рационального питания и достаточной двигательной активности.



Профилактика инфекций передающихся половым путем

21 февраля в УО «Гомельский государственный колледж транспорта и транспортных коммуникаций» и 24 февраля 2023 года в УО «Гомельский государственный колледж связи» в рамках Единого дня здоровья «День профилактики инфекций передающихся половым путем» специалистами Гомельского городского ЦГЭ были проведены информационно-образовательные мероприятия с учащимися о профилактике инфекций передающихся половым путем, профилактике ВИЧ/СПИДа.



Учащимся была доведена поучительная информация о инфекциях передающихся половым путем и последствиях, все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить исчерпывающие ответы.

Заседание «круглого стола» в рамках Международного дня борьбы с наркоманией

В рамках проведения Международного дня борьбы с наркоманией 1 марта 2023 года на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» состоялось заседание «круглого стола» с участием



представителей субъектов профилактики г. Гомеля. В качестве приглашенных в зале присутствовали представители учреждений общего среднего образования города.

Наркомания, а в первую очередь подростковая наркомания - серьезная проблема современного общества. Ее причиной чаще становится отсутствие должного контроля за детьми со стороны

родителей. Период быстрого изменения организма, психики, гормонального фона, сложности в семейных отношениях - все эти факторы создают обстоятельства для развития наркомании в подростковом возрасте. О работе в борьбе с наркоманией, поиске новых форм профилактики и поделились спикеры «круглого стола».

О медицинских и социальных последствиях потребления наркотических и психотропных веществ на организм подростка рассказал Степаненко Руслан Вячеславович – врач психиатр-нарколог детско-подросткового отделения диспансеризации и медицинской реабилитации У «Гомельский областной наркологический диспансер».

Потребление психоактивных веществ наносит не только вред здоровью, но влечет за собой серьезные последствия в рамках закона. О профилактике противоправных действий по употреблению, хранению и сбыту наркотических веществ сообщил Разуванов Роман Михайлович – начальник отдела наркоконтроля Железнодорожного РОВД г. Гомеля.

Нам давно известна фраза «Все начинается с семьи». Верно ли утверждение, если речь идет о наркомании? О дескриптивной семье как факторе зависимости рассказала Григорович-Неволина Екатерина Александровна – психолог учреждения «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница».

Тема заседания вызвала живой интерес у присутствующих, также были озвучены номера телефонов анонимной психологической и наркологической помощи, которую может получить каждый, кто в ней нуждается.

*Заведующий отделением
общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*

Анастасия Степанькова

Заседание «круглого стола» в рамках Дня профилактики инфекций, передающихся половым путем

В рамках реализации государственного профилактического проекта «Гомель – здоровый город» в преддверии Дня профилактики инфекций, передающихся половым путем, 20 февраля 2023 года на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» состоялось заседание «круглого стола».



В рамках межведомственного взаимодействия для участия в заседании были приглашены заместитель главного врача У «Гомельский областной клинический кожно-венерологический диспансер», специалисты центра дружественного подросткам «Подросток», У «Гомельский областной диагностический медико-генетический центр с консультацией «Брак и семья», а также представители ССУЗов г. Гомеля.

Заседание было посвящено основным аспектам сохранения и укрепления репродуктивного здоровья.

Актуальность темы профилактики ИППП в Гомельской области осветила Дрозд Дарья Сергеевна – заместитель главного врача У «Гомельский областной клинический кожно-венерологический диспансер». По данным анализа за 2022 год в Гомельской области было зарегистрировано 112 случаев гонореи и 121 случай сифилиса, причем основной контингент заболевших – это работающее население возрастной категории 40-49 лет.



Здоровье – это главный капитал любого человека, особенно это касается подрастающего поколения. Вопрос деятельности центров дружественных подросткам, направленной на укрепление и сохранение здоровья детей и молодежи, осветила Ильенко-Зубарева Алеся Владимировна – врач акушер-гинеколог центра дружественного подросткам «Подросток» ГУЗ «Гомельская центральная детская клиническая поликлиника».

О месте ВИЧ-инфекции и парентеральных вирусных гепатитов в структуре ИППП, способах тестирования и самотестирования на ВИЧ доложил Кебиков Денис Александрович – заведующий отделом эпидемиологии государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии».

Опасность ИППП в их последствиях. Более подробно рассказала о роли инфекций, передающихся половым путем, в развитии перинатальных осложнений Зварико Светлана Геннадьевна – врач акушер-гинеколог отделения охраны репродуктивного здоровья У «Гомельский областной диагностический медико-генетический центр с консультацией «Брак и семья».

Также в мероприятии участвовали будущие медицинские работники – учащиеся учреждения образования «Гомельский государственный медицинский колледж». Полученные знания помогут им в будущей профессии, ведь профилактика – это важная составляющая здоровья человека и общества в целом.

*Заведующий отделением
общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*

Анастасия Степанькова

Вред алкоголизма и наркотических средств.



03 и 06 марта 2023 года в УО «Гомельский государственный колледж связи» специалистами Гомельского городского ЦГЭ были проведены информационно-образовательные мероприятия с учащимися и сотрудниками о профилактике зависимостей.

Специалисты рассказали, как развивается алкогольная и наркотическая зависимость и как с ней бороться, все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

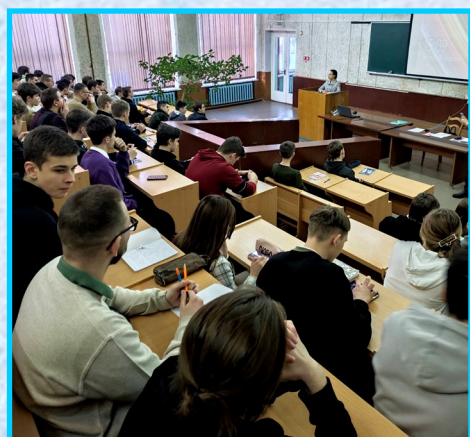
«Основы безопасности жизнедеятельности – залог здоровья»

В рамках реализации информационного проекта «Школа – территория здоровья» с учащимися 5 класса ГУО «Средняя школа №57 г. Гомеля» 24 февраля



2023 года проведено игровое занятие «Основы безопасности жизнедеятельности – залог здоровья». В рамках встречи ребята в игровой форме вспомнили основные правила безопасного поведения, поговорили о вреде табакокурения и употребления алкоголя, освоили некоторые навыки оказания первой

медицинской помощи при переломе или укусе животного. Завершилась встреча конкурсом «Угадай мелодию» - ребята угадывали название песен из мультфильмов, в которых отражаются основные аспекты безопасного поведения.



Студенты за ЗОЖ!

23 февраля 2023 года в УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационно-образовательные мероприятия со студентами о профилактике зависимостей и профилактике ВИЧ/СПИДа.

Студентам была доведена информация о негативном влиянии психоактивных веществ, вызывающих зависимость и их последствиях.

В ходе проведения мероприятий студенты узнали о путях передачи, основных симптомах и мерах профилактики ВИЧ/СПИДа.

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить исчерпывающие ответы.

Беседа: «Мой организм и здоровье»



07 марта 2023 года в детском сад №48 г. Гомеля специалистами Гомельского городского ЦГЭ совместно с работниками учреждения было проведено информационно-образовательное мероприятие с воспитанниками детского сада в виде беседы «Мой организм и здоровье». Маленькие участники с огромным интересом отнеслись к интеллектуальной беседе, со смекалкой отвечали на заданные вопросы, поставленные в игровой форме.

В ходе мероприятия ребята расширили свои знания о строении человека, а также побеседовали о полезных и вредных продуктах, разгадывали различного рода загадки и поучаствовали в спортивных минутках. По завершению мероприятия все участники получили полезные подарки.

Меры предосторожности



28 февраля в УО «Гомельский государственный художественный колледж» специалистами Гомельского городского ЦГЭ была проведена информационная встреча с учащимися о профилактике инфекций передающихся половым путем, профилактике ВИЧ/СПИДа.

Учащимся рассказали об инфекциях передающихся половым путем и последствиях на организм, все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



Информационные встречи с учащимися

С 13 по 20 февраля 2023 года в УО «Гомельский государственный колледж связи», УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого», ГУО «Средняя школа №62 г. Гомеля», УО «Гомельский государственный колледж речного флота», УО «Гомельский государственный колледж транспорта и транспортных коммуникаций» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные встречи по вопросам профилактики коронавирусной инфекции, гриппа и ОРВИ. Вакцинопрофилактики коронавирусной инфекции, бустерной вакцинации.

В ходе проведения встреч специалисты рассказали о важности профилактики заболеваний и ответили на все интересующие вопросы.



№108(03)
Март
2023 г.

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: ooz-gor@gmlodge.by
сайт <http://www.gomelgcge.by>
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

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

