



Календарь Здоровья

Сентябрь 2016

| | | |
|----|----------|----|
| 52 | | 1 |
| 1 | ВЫПУСК: | 8 |
| 2 | | 15 |
| 3 | №30 (09) | 22 |
| 4 | | 29 |

В этом выпуске:

| | |
|---|----|
| Подготовка детей и родителей к школе. | 2 |
| Чем опасны «несанкционированные базарчики»? | 4 |
| Айда на вакцинацию! | 6 |
| Чтобы кишечная инфекция не испортила отдых | 7 |
| Опасный фаст-фуд или замените быструю еду на полезную | 8 |
| Акция к Дню здорового питания (18 августа) | 10 |

С Днём знаний!



15 сентября

*День здоровья школьников.
Профилактика нарушений зрения*



28 сентября

Всемирный день борьбы против бешенства.

10 сентября
Всемирный день предотвращения самоубийств



19-23 сентября

*Областная профилактическая акция -
Неделя здоровья
«Молодёжь. Здоровье. Образ жизни»*



Подготовка детей (и родителей) к школе



Близится 1 сентября, новый виток жизни ожидает детей и их родителей – поступление в первый класс. Полным ходом идет покупка принадлежностей и атрибутов, чтобы ребенок соответствовал званию «ученик».

С одной стороны – это радостный, долгожданный момент, с другой, беспокойный и напряженный и для родителей, и для ребенка. Очень важно создать дома такую обстановку, когда все члены семьи интересуются тем, что происходит у ребенка в школе. Для этого можно с удовольствием послушать выученный стих или поделиться своими воспоминаниями об учебе в школе. Родителям важно понимать, что нельзя делиться своими страхами и опасениями с ребенком, поэтому истории должны не утрашивать, а воодушевлять.

Благоприятная атмосфера в семье, внимательность и чуткость к ребенку помогут ему освоиться в новой роли.

С самого начала родителям необходимо способствовать формированию ответственности у своего ребенка. Для начала самим родителям нужно осознать и помнить, что ответственность за сбор и приход в школу, домашние задания лежат на ребенке. Роль родителей – помогающая, подкрепляющая. Если они с этим согласятся, то у ребенка сразу появляется больше шансов на успех. Первоклассник способен запомнить, что нужно брать с собой в школу (можно повесить на двери его комнаты порядок действий, список необходимых для школы вещей и пр.), самостоятельно умыться, одеться, заправить кровать и сесть за стол завтракать.

Подготовка домашних заданий влияет на развитие ответственности, а кроме этого на самооценку. Перед началом учебного года родителям совместно с будущим первоклассником необходимо организовать его рабочее место, в соответствии с рекомендациями специалистов и пожеланиями самого ребенка. Далее следует помочь с первыми домашними заданиями – а именно, в том, как спланировать время на их выполнение, какая последовательность действий необходима и так далее. Ответственность родителей – помочь, направить, ответить на вопросы. Ответственность ребенка – выполнить задание самостоятельно.

Хотелось бы затронуть такую важную тему как **безопасность ребенка**. Утром и днем часто можно встретить маленького делового уверенно шагающего человечка. Иногда школа находится рядом с домом, ребенок знает хорошо дорогу и добирается сам. Иногда можно встретить ученика начальных классов и в общественном транспорте. И в том и в другом случае речь идет о самостоятельных передвижениях ребенка по городу.

Российский добровольный поисковый отряд разработал рекомендации для родителей и детей от 4-х лет до 10 лет, которые могут помочь в опасной ситуации.

читайте продолжение на следующей странице...

Продолжение статьи “Подготовка детей и родителей к школе”

Повторяйте правило «никуда не идти с чужими» регулярно, играйте с ребенком в вопрос-ответ «давай, ты потерялся, как поступишь?».

Большинство детей в наше время уже имеют свой мобильный телефон. Ребенка надо научить пользоваться мобильным и в любой ситуации звонить родителям или в службу «103».

Ребенка надо так же обучить правилам поведения на случай, если телефон потеряется. Взрослых можно попросить позвонить, но уходить с ними нельзя. Придумайте семейный «пароль» и «отзыв», для того, чтобы быть уверенным, что незнакомец набрал именно маму и разговаривал именно с ней. Договоритесь, что ребенок всегда должен спросить пароль. И только услышав пароль, ребенок может следовать указаниям, что вы дадите по телефону.

Обязательно выучите с ребенком телефоны семьи, наклейте на одежду термо-наклейки с номерами, разложите по карманам ребенка свои визитки и так далее.

Учите ребенка говорить «нет», в том числе и пожилым. Запретите доносить тяжелые вещи «незнакомой бабушке» до квартиры – только до подъезда. Объясните, что взрослый обратится за помощью к ребенку в последнюю очередь, он найдет способ решить проблему сам.

Выучите правило, что единственная машина, в которую он может сесть – это машина родителей. В остальные – только с вашего личного разрешения.

Есть правила для ситуаций в транспорте, в том случае если вы сами отвозите ребенка в школу:

- ◇ уехал один – выходи на ближайшей остановке и жди там;
- ◇ уехали родители – жди на месте, родители вернуться, выйдя на следующей остановке.

Жизненно необходимо постоянно напоминать и проверять ребенка на знания данных правил, а также правил дорожного движения.



Чем опасны «несанкционированные базарчики»?



Говоря о довольно высоком качестве жизни и бытовом комфорте, мы все еще продолжаем сталкиваться с проблемой, которую умудрились сохранить из прошлого столетия, название которой уличная торговля. И не просто уличная, а стихийная.

Проблема торговли с земли актуальна как для нашего города, так и для всей республики

в целом. Ее решением уже много лет занимаются различные службы и ведомства. И не только потому, что «стихийные» торговцы портят внешний вид города, занимают скамейки, предназначенные для отдыха прохожих, вытаптывают газоны и оставляют за собой мусор.

Торговля с рук и с земли в необорудованных местах представляет собой серьезную угрозу для здоровья покупателей – тех, которые второпях, 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 дома помыть. В жаркую погоду то и дело встречаются продавцы яиц, молочных продуктов, пирожных, овощных салатов, сушеной рыбы, грибов или дикорастущих ягод. И такой товар, к великому сожалению, пользуется довольно хорошим спросом у опрометчивых покупателей. А подумал ли кто-нибудь из тех самых горе-покупателей кто же ответит за безопасность такой продукции? Увы, только покупатель ценой собственного здоровья и здоровья своих близких.

Непроверенная продукция может вызвать весьма серьезные заболевания. К примеру сказать, на рынке допускаются к торговле пищевой продукцией граждане, прошедшие флюорографию, а также предоставившие справку о здоровье животного при торговле мясными и молочными продуктами. К тому же вся предназначенная для реализации продукция проходит строгий ветеринарный контроль.

Состояние же здоровья торгующих на «несанкционированных базарчиках», как и качество их товара, неизвестно.

читайте продолжение на следующей странице...

Продолжение статьи «Чем опасны несанкционированные базарчики?»

Довольно часто нелегальные торговцы предлагают покупателям овощные консервы, приготовленные в домашних условиях, в простонародье – «закатки». Срок годности такой продукции, как и условия изготовления и последующего хранения, остаются загадкой. Зато, употребив такой продукт, есть вероятность заболеть ботулизмом, который может закончиться летально. И что крайне важно, присутствие ботулотоксина в пищевых продуктах не изменяет их вкусовых свойств и заболевание проявляет себя лишь в организме человека.



Потенциальную опасность для здоровья человека представляют также овощные салаты в стеклянных банках под капроновыми крышками. Неизвестно, кем, в каких условиях и из каких продуктов они были приготовлены.

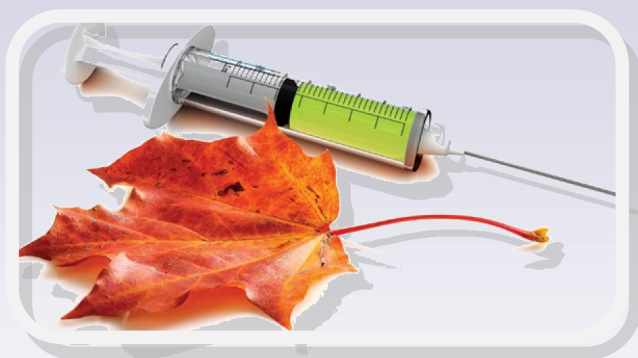


На плохо вымытых овощах могут находиться такие микробы, как иерсинии. Иерсиниоз – тяжелейшее кишечное заболевание, переносчиком которого являются грызуны.

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

Из сказанного можно сделать довольно простой, но очень важный вывод – покупка товара с земли является рискованной игрой со своим здоровьем! ***Помните об этом и будьте здоровы!***

Айда на вакцинацию!



Уже совсем скоро наступит эпидемический сезон заболеваемости острыми респираторными инфекциями и гриппом 2016-2017гг.

Грипп – это серьезная медицинская проблема, единственным способом профилактики которого является вакцинация.

Да, здоровый образ жизни, правильное питание, закаливание, витамины, иммуномодуляторы способствуют повышению иммунитета к респираторным вирусам, но не за-

щищают от гриппа и его осложнений, включая летальный исход.

На протяжении многих лет применения противогриппозной вакцины на территории г. Гомеля была доказана ее эффективность. Риск заболеть гриппом у привитого человека резко снижается в 10 раз. И если привитой все же заболевает, то заболевание протекает в более легкой форме без развития серьезных осложнений и летального исхода.

С сентября в г.Гомеле начнется кампания по иммунизации населения против гриппа.

На бесплатной основе в первую очередь будут прививаться лица, относящиеся к группе риска:

- дети в возрасте от 6 месяцев и старше;
- взрослые с хроническими заболеваниями;
- лица с иммуносупрессией;
- лица старше 65 лет;
- беременные;
- дети и взрослые, находящиеся в учреждениях с круглосуточным пребыванием.



Все остальные по желанию могут привиться на платной основе за счет личных средств и средств предприятий в лечебных учреждениях города.

Вакцинация – это единственное средство, способствующее выработке специфического иммунитета, защищающего от заболевания гриппом и его осложнений. Никаких осложнений на введение вакцины против гриппа на протяжении нескольких десятилетий зарегистрировано не было, а у современных инактивированных вакцин и значительно снижен риск развития побочных реакций (кратковременный подъем температуры, болезненность в месте введения).

Несмотря на разнообразие все противогриппозные вакцины объединяет одинаковый состав. Вакцины содержат защиту от трех штаммов вирусов гриппа, которые наиболее вероятно будут циркулировать на нашей территории в данном эпидемическом сезоне.

Наиболее оптимальным периодом для вакцинации является сентябрь-октябрь.

Защитите себя от гриппа!

Чтобы кишечная инфекция не испортила отдых.

Летняя пора уже на исходе, однако жаркая погода ещё сохраняется. Многие стремятся выехать на отдых, в том числе в другие страны.

Вместе с тем, лето считается порой года, когда активизируются многие инфекционные заболевания. Например, острые кишечные инфекции (далее ОКИ).



Так, в августе 2016 года в городе отмечается активизация эпидпроцесса по заболеваемости ОКИ. Регистрируется рост заболеваемости по сравнению с предыдущим месяцем на 15%.

Активизация эпидпроцесса во многом связана с туристической активностью граждан. Около 10-15% еженедельной заболеваемости ОКИ приходится на лиц, возвращающихся с отдыха, из туристических поездок.

Учитывая, что значительное число случаев заболеваний ОКИ бактериальной и вирусной этиологии регистрируется в соседних с Республикой Беларусь странах (Украина, Российская Федерация), складывающаяся ситуация повышает риск возникновения эпидо-

сложнений.

Для того чтобы заболевание не испортило отдых, во время путешествия необходимо соблюдать определенные правила:

- не брать с собой в дорогу скоропортящиеся продукты (вареную колбасу, молочные и кисломолочные продукты, пирожные с кремом, кулинарные изделия с коротким сроком годности);
- не покупать продукты питания с рук, у случайных торговцев;
- при покупке продуктов обращать внимание на срок годности, соблюдать температурный режим их хранения;
- для питья использовать воду и напитки гарантированного качества (бутилированная или кипяченая вода, напитки, соки промышленного производства и гарантированного качества);
- ни в коем случае не купаться в местах, не отведённых для этих целей;
- овощи и фрукты перед употреблением мыть водой и обдавать кипятком.
- строго соблюдать правила личной гигиены. Перед едой и после посещения туалета мыть руки с мылом.

Если по возвращению с отдыха у Вас, Ваших родственников или знакомых появились признаки кишечной инфекции – срочно обращайтесь к врачу. Только врач сможет грамотно поставить диагноз, назначить необходимое обследование и адекватное лечение.

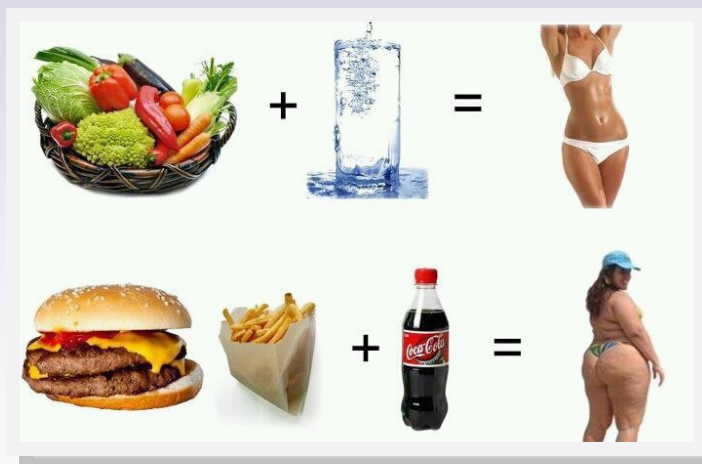
Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!

Врач-эпидемиолог

Е.В. Кузьминская

Опасный фаст-фуд или замените быструю еду на полезную.

На улицах современных городов красочные вывески и приветливые продавцы предлагают подкрепиться сосисками в тесте, пирожками, чебуреками и другой «быстрой едой». Человек, испытывающий чувство голода, не всегда задумывается над тем, насколько полезна, а может быть и вредна для организма система быстрых перекусов, которая для многих приобретает роль повседневного ритуала.

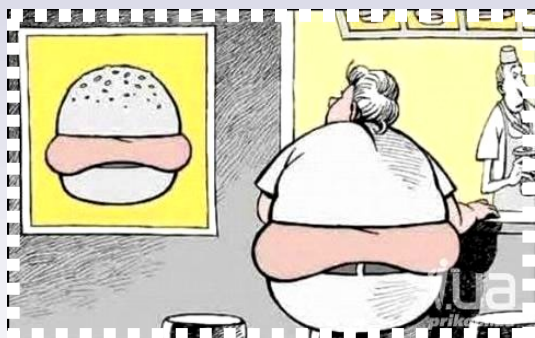


В составе фаст-фудов имеется большое количество жиров низкого качества (искусственных транс-жиров), соли, специй и консервантов, пищевых добавок и усилителей вкуса, которые используются для продления сроков годности приготовленных блюд и при этом скрывают характерный вкус использованных подпорченных продуктов. В тоже время искусственные транс-жиры вызывают заболевания нервной системы, ишемическую болезнь сердца, онкологические заболевания, сахарный диабет и бесплодие.

Как правило, поглощение «быстрой пищи» происходит на ходу, в спешке, в небольшом рабочем перерыве. В результате пища не прожевывается тщательно, в желудок попадают большие куски, с перевариванием которых желудочному соку, зачастую «сдобренному» сладким газированным напитком, справиться тяжело. В летний период «фастфудный» соблазн становится особенно опасным и может быть причиной кишечных инфекций. Высок риск отравления от приема даже одной порции пищи, приготовленной или хранившейся в ненадлежащих условиях. Регулярный прием «уличных» фаст-фудов повышает уровень холестерина, вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Фаст-фуд относится к разряду пищи высококалорийной, поэтому не вызывает удивления тот факт, что регулярное употребление пончиков и биг-маков способствует приобретению лишних килограммов, вызывает дисбаланс жиров, белков и углеводов и ведет к ожирению. В результате длительного приема такой пищи страдает эндокринная система.

читайте продолжение на следующей странице...

Продолжение статьи "Опасный фастфуд или замените быструю еду на полезную"



Ни один фаст-фуд не способен заменить здоровую пищу, и не стоит он того, чтобы на кон выставлял собственное здоровье!

Что же можно посоветовать человеку, осознавшему необходимость замены «быстрой еды» на полезную? Если организм уже зависим от фаст-фуда, избавляться от этой зависимости следует посте-

пенно, при этом нужно сразу строить правильную систему питания, определив для себя временной промежуток «переходного периода». В среднем перестройка на здоровое питание займет не менее полутора месяцев. Для начала нужно сократить количество дней приема вредной еды: ограничьте организм приемом фаст-фуда до одного раза в 2-3 дня, постепенно переходя на прием один раз в 7 дней и в итоге полностью исключить.

Заранее планируйте приемы пищи в течение дня: берите с собой еду из дома или составьте свой список кафе и столовых, где можно подкрепиться.

Если же выбор «точек питания» ограничен и сводится к посещению магазина, сделайте акцент на употреблении питьевого йогурта и других кисломолочных напитков в бутылках, которые хорошо сочетать с хлебобулочными изделиями из муки грубого помола. Из фруктов удобны для перекуса бананы, всегда кстати будет взятое из дому вымытое яблоко или груша. Помните об отделах кулинарии, где широко предлагаются готовые к употреблению различные блюда в разовой упаковке.

Вспоминая слова Л. Фейербаха «Человек есть то, что он ест», пришло время каждому из нас задуматься о том, какое здоровье он хочет иметь завтра и что он для этого ест сегодня.

Сделайте свой выбор!

Врач-гигиенист

А. И. Зинович

18 августа была проведена акция ко Дню здорового питания.



В рамках Единого дня здоровья в торговом объекте ООО «Евроторг», была проведена акция при участии специалистов отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ и ГУЗ «Гомельская городская центральная поликлиника».

Среди посетителей и работников торгового центра был распространен информационно-образовательный материал по вопросам рационального питания, безопасности пищевых продуктов, а также проводились консультации врача-терапевта по вопросам профилактики неинфекционных заболеваний и врача-гигиениста по вопросам культуры питания.

