



# Календарь Здоровья

Декабрь 2016

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2		15
3	№33 (12)	22
4		29

## В этом выпуске:

Пресс-релиз к Всемирному дню борьбы против СПИДа	2
Питание детей зимой	3
«Осторожно, пыль!»	5
«Отекает лицо? Возможно, это трихинеллёз»	6
Производственная вибрация	7
Отчёт об акции здоровья «Всемирный день некурения»	9
Отчёт об акции здоровья, «Месячник здоровой улыбки»	10



# 1 ДЕКАБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СНИДОМ

## 15 декабря

 День  
профилактики  
травматизма

## ОСТОРОЖНО



## ГОЛОЛЁД!



1 декабря 2016 года –

## Всемирный день борьбы против СПИДа

На сегодняшний день ВИЧ - это беда многих миллионов людей по всему миру, на сегодняшний день в нашей стране зарегистрировано более 20 тысяч ВИЧ - позитивных людей.

В настоящее время достигнуты колоссальные успехи в лечении ВИЧ-инфекции, способствующие замедлению развития вируса иммунодефицита человека, тем самым, увеличена продолжительность жизни ВИЧ-позитивных людей. Тем не менее, излечить эту инфекцию все еще не возможно. Этот вирус сохраняется в организме человека в течение всей жизни.

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

### Как можно заразиться ВИЧ?

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

Вирус содержится в крови, спинномозговой жидкости, грудном молоке, сперме и влагалищных выделениях.

### Методы предупреждения заражения ВИЧ:

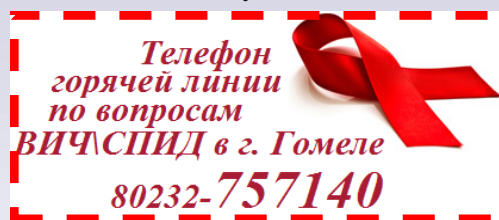
- Защищенный секс - использование ПРЕЗЕРВАТИВОВ при каждом половом контакте. Презерватив позволяет снизить риск заражения ВИЧ, инфекциями, передаваемыми половым путем, и незапланированной беременности.
- Отказ от употребления наркотиков.
- Использование одноразового медицинского инструментария.
- Обследование на ВИЧ!

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

### Где можно пройти обследование?

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

Обследование является ДОБРОВОЛЬНЫМ и проводится с СОБЛЮДЕНИЕМ ВРАЧЕБНОЙ ТАЙНЫ. Медицинский персонал несет ответственность за соблюдение этих требований. В случае выявления ВИЧ-инфекции, вся медицинская помощь оказывается БЕСПЛАТНО. До и после обследования на ВИЧ медицинские работники обязаны проконсультировать мужчину или женщину о целях и методах обследования, возможных результатах и других важных вопросах.





## Питание детей зимой



Чтобы поддержать организм ребенка в зимний период, необходимо правильно подойти к питанию. Холод заставляет работать организм ребенка с удвоенной силой, так как ему необходимо восполнить энергетические потери, которые происходят благодаря низким температурам, этот же фактор способствует резкому снижению сопротивляемости организма малыша различным инфекциям. Поэтому пра-

вильно организованное питание поможет ребенку справиться с возникающими проблемами.

Чтобы правильно организовать питание ребенка, необходимо учесть, что в рацион должны входить все группы продуктов, не исключая ни один из них. Это и мясные продукты, которые снабжают организм белками, необходимыми для роста и нормального формирования мышечной системы. Молочные продукты также не менее необходимы детям, так как они пополняют запас кальция в организме. Кроме этого, в зимний период для детей незаменимыми источниками витаминов и микроэлементов являются овощи и фрукты. Именно они являются основными источниками четырех из известных 13 витаминов – это витамин С, фолиевая кислота, каротин, некоторые минеральные соли, в основном калий. К тому же овощи и фрукты поддерживают здоровье организма за счет пектина, пищевых волокон.

В настоящее время нет недостатка в овощах и фруктах даже в зимний период. Конечно же, от длительного хранения они теряют часть питательных веществ и витаминов, однако можно использовать фрукты и овощи, подвергшиеся быстрой заморозке, они сохраняют практически все витамины, которые содержались в них сразу же после сбора.

Апельсины и мандарины являются наиболее ценными источниками витамина С в зимний период. К тому же апельсины содержат биофлавоноид инозит, который благотворно действует на нервную систему ребенка, а также улучшает работу кишечника.

Однако стоит учитывать, что цитрусовые являются сильными аллергенами, поэтому, если ребенок страдает аллергией, их следует исключить из рациона.

Бананы являются прекрасным источником каротина и калия, но детям с аллергией их давать не следует.

Овощи должны быть ежедневно включены в рацион малыша. Например, картофель является прекрасным источником калия, аскорбиновой кислоты и, как ни странно, витамина С.



*читайте продолжение на следующей странице...*



*Продолжение статьи «Питание детей зимой»*

Капуста также является источником витамина С, большого количества клетчатки. Морковь – просто кладезь каротина и клетчатки. Как известно, каротин лучше усваивается из моркови, подвергнутой тепловой обработке, чем из сырой, при этом он лучше усваивается организмом, если приправить морковный салат маслом.



И конечно же, в зимний период просто необходимо давать детям лук, чеснок, так как благодаря своим противомикробным свойствам они незаменимы во время сезонных всплесков простудных заболеваний. Лук можно давать детям, достигшим 9 месяцев. После достижения ребенком 3 лет возможно добавление сырого лука в салаты и небольшого количества измельченного чеснока в готовый суп.



Не стоит забывать и о целебных свойствах меда. Если у ребенка нет аллергии, значение меда просто невозможно переоценить. Он очень полезен при простудных заболеваниях. В меде высокое содержание полифенолов и антиоксидантов. Он также содержит витамины группы В, витамины С, D и Е, а также минералы и другие антиоксиданты. Как видим, мед является ценным продуктом питания для ребенка в

зимний период, так как помогает не только бороться с заболеваниями, но и пополнять организм малыша многими полезными веществами.

Постарайтесь включать в меню ребенка все необходимые продукты, и зима станет для него веселым периодом забав, катания на санках и лыжах, игры в снежки, а не мучительным пребыванием на постельном режиме с термометром под мышкой.

*Врач-гигиенист (заведующий) отделением  
гигиены детей и подростков*

*Е. С. Песенко*

## *Осторожно, пыль!*



На человека в процессе его производственной деятельности действуют различные факторы: пыль, химические вещества, шум, вибрация и др. Производственная пыль является одним из широко распространенных неблагоприятных факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье работающих. Целый ряд технологических процессов сопровождается образованием мелкодробленых частиц твердого вещества (пыли), которые попадают в воздух производственных помещений и более или менее длительное время находятся в нем во взвешенном состоянии.

Неблагоприятное воздействие пыли на организм может быть причиной возникновения заболеваний. Обычно различают специфические (пневмокониозы, аллергические болезни) и неспецифические (хронические заболевания органов дыхания, заболевания глаз и кожи) пылевые поражения.

Эффективная профилактика профессиональных пылевых заболеваний предполагает:

технологические мероприятия (внедрение непрерывных технологий с закрытым циклом, автоматизация и дистанционное управление техпроцессами, замена порошкообразных продуктов брикетами, суспензиями, пастами, смачивание порошкообразных продуктов при транспортировке, переход с твердого топлива на газообразное или электроподогрев, эффективная работа системы вентиляции; индивидуальные средства защиты (очки, противогазы, респираторы, спецодежда, обувь, мази);

лечебно-профилактические мероприятия (медицинский контроль за состоянием здоровья работающих – проведение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров).

гигиеническое нормирование (соблюдение установленных предельно допустимых концентраций в воздухе рабочей зоны);

**Будем надеяться, что производственная пыль не станет причиной ваших недугов!**

## Отекает лицо? Возможно, это трихинеллёз.

**Трихинеллез** - паразитарная болезнь человека и животных, вызываемая паразитированием в мышечной ткани невидимых невооруженным глазом личинок мелкого гельминта трихинеллы.



Заражение человека происходит при употреблении в пищу мяса и мясных продуктов (сырого фарша, сыровяленых домашней колбасы и окорока, шашлыков, жареного мяса), зараженных личинками трихинелл. Основные признаки болезни: повышение температуры тела, отек лица, мышечные боли чаще в икроножной области, расстройство стула и сыпь на кожных покровах.

Основными признаками болезни являются: повышение температуры тела, отек лица, мышечные боли чаще в икроножной области, расстройство стула и сыпь на кожных покровах.

Чтобы избежать заражения трихинеллезом, следует соблюдать ряд правил:

обязательно проводить послеубойную ветеринарно-санитарную экспертизу туш домашних свиней и диких кабанов, при этом в лабораторию не требуется предъявлять документы о праве собственности на тушу и охотничью лицензию на отстрел животных;

в процессе приготовления пищи не рекомендуется пробовать сырой мясной фарш;

не следует приобретать мясные изделия у неизвестных лиц вне государственных точек торговли, а также мясопродукты, не имеющие клейма или свидетельства о проведении ветеринарно-санитарной экспертизы, а также пытаться проварить или прожарить заведомо зараженное мясо.

Трихинеллоскопическое исследование мяса и мясных продуктов осуществляется в лабораториях ветеринарно-санитарной экспертизы: ЧУП «Гомельский центральный рынок» ул. Карповича 28; Костюковский филиал ЧУП «Гомельский центральный рынок» ул. Басенкова 9; Новобелицкий филиал ЧУП «Гомельский центральный рынок» ул. Ильича 74; рынок «Заводской» ОАО «Комплекс Партнер» ул. Б.Царикова 1; рынок «Прудковский» ИТ ПУП «Сабина» компании «Сабина Энтерпрайз Лимитед» ул. Каменщикова 3.

Для проведения исследований необходимо доставлять ножки диафрагмы, межреберные, шейные, жевательные и другие поперечно-полосатые мышцы в объеме не менее 60 грамм.

## Производственная вибрация



То, как вибрация воздействует на наше тело, можно почувствовать, например, взяв в руки работающий на максимуме перфоратор. Но это будет лишь незначительное и кратковременное влияние, в то время как вибрация на производстве характеризуется постоянством воздействия и высокой интенсивностью.

Вибрация – вредный фактор, который часто не считают таковым, потому что он менее заметен, чем, например, шум или неправильное освещение, но пренебрежение этим фактором неоправданно, потому что его влияние может вызывать развитие **вибрационной** болезни.

Вибрацию создают колебательные движения механизмов, и на человека она влияет в том случае, если он как-то соприкасается с колеблющимися поверхностями. Примеры механизмов, создающих вибрацию: электродрели и перфораторы, металлообрабатывающие станки, некоторые шлифовальные машины, **вибрационные** установки.

Степень и характер действия вибрации на организм человека зависят от вида вибрации, ее параметров и направления воздействия.

Общая вибрация воздействует на весь организм человека, локальная – на отдельные части тела. Однако такое разделение вибрации является условным, так как и локальная вибрация в итоге влияет на весь организм. Наиболее распространены заболевания, вызываемые локальной вибрацией.

**Локальная вибрация**, имеющая широкий частотный спектр, часто с наличием ударов (клепка, рубка, бурение), вызывает различную степень сосудистых, нервно-мышечных, костно-суставных и других нарушений. Такая вибрация вызывает спазмы сосудов, которые, начиная с пальцев распространяются на кисть, предплечье и охватывают сосуды сердца, при этом нарушается снабжение конечностей кровью. Одновременно локальная вибрация воздействует на нервные окончания, мышечные и костные ткани, что приводит к снижению чувствительности кожи, окостенению сухожилий мышц, отложению солей в суставах пальцев и кистей, что приводит к снижению их подвижности. Нередко наблюдается так называемый феномен «мертвых» рук или белых пальцев. Под действием локальной вибрации могут появляться нарушения деятельности центральной нервной системы.



*читайте продолжение на следующей странице...*



## *Продолжение статьи «Производственная вибрация»*

При систематическом воздействии на человека **общей вибрации** могут возникнуть стойкие нарушения опорно-двигательного аппарата, нервной системы, приводящее к изменению в сердечно-сосудистой системе, вестибулярном аппарате, к нарушению обмена веществ.

Такие воздействия проявляются в виде головных болей, головокружений, плохого сна, утомления и пониженной работоспособности и др.

Длительное **воздействие вибрации** может привести к развитию **вибрационной болезни**, сопровождаемой стойкими патологическими нарушениями в организме работающего.

### **Защита от вибрации** обеспечивается:

соблюдением правил и условий эксплуатации машин и ведения технологических процессов, использованием машин только в соответствии с их назначением, предусмотренным нормативно-технической документацией;

поддержанием технического состояния машин, параметров технологических процессов и элементов производственной среды на уровне, предусмотренном нормативно-технической документацией, а также своевременным проведением планово-предупредительного ремонта;

совершенствованием режимов работы машин и элементов производственной среды, исключением контакта работающих с вибрирующими поверхностями;

введением и соблюдением режимов труда и отдыха, в наибольшей мере снижающих неблагоприятное воздействие вибрации на человека;

осуществлением санитарно-профилактических и оздоровительных мероприятий;

применением средств индивидуальной защиты от вибрации.





## Акция к Всемирному дню некурения.



17 ноября 2016 г. в Белорусском государственном университете транспорта в рамках республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня—моё здоровье и успех завтра!» прошло мероприятие, приуроченная к Всемирному дню некурения и профилактике онкологических заболеваний. Среди студентов была проведена акция «Меняем сигарету на конфету!», в ходе которой её участницы ломали сигарету и обменивали на сладкий презент. Также были распространены информационно-образовательные материалы, произведен в холле первого этажа учебного заведения показ социальных видеороликов по профилактике некурения и популяризации здорового образа жизни.



## Приняли участие в областной профилактической акции здоровья «Месячник здоровой улыбки»

В рамках областной профилактической акции здоровья «Месячник здоровой улыбки» 23 ноября 2016 года в торговом объекте ООО «Евроторг», расположенном по адресу ул. Хатаевича, 9, специалистами отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ и ГУЗ «Гомельская городская стоматологическая центральная поликлиника» при участии волонтеров Гомельского государственного медицинского колледжа была проведена акция, посвященная профилактике заболеваний полости рта.

Среди посетителей и работников торгового центра были распространены информационно-образовательные материалы по вопросам правильной гигиены полости рта, профилактике кариеса у детей. Также проводились консультации врача-стоматолога по вопросам сохранения и укрепления здоровья зубов и гигиены полости рта с использованием демонстрационной модели. Врачом-гигиенистом были даны рекомендации по аспектам здорового образа жизни, позволяющего сформировать здоровые привычки и в будущем избежать стоматологических заболеваний.

*И.о. заведующего отделения  
общественного здоровья*

*А.И. Зинович*

