



# Календарь Здоровья

Март 2017

|    |         |    |
|----|---------|----|
| 52 |         | 1  |
| 1  | ВЫПУСК: | 8  |
| 2  |         | 15 |
| 3  | №36 (3) | 22 |
| 4  |         | 29 |

## В этом выпуске:

|   |    |
|---|----|
| Пресс-релиз к Всемирному дню здоровья полости рта                           | 2  |
| Пресс-релиз к Всемирному дню борьбы с туберкулезом                          | 4  |
| Как уберечься от заболеваний клещевым энцефалитом и Лайм-боррелиозом?       | 5  |
| О важности закаливания организма  | 6  |
| Микроклимат на производстве   | 8  |
| Цветотерапия  | 10 |
| Проведены мероприятия по ФЗОЖ, профилактике наркомании, ИППП и ВИЧ-инфекции | 12 |

**20 марта**  
**Всемирный день**  
**здоровья**  
**полости рта**

## 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом

*Флюорографическое обследование для взрослых не реже одного раза в два года, ежегодная проба «Манту» для детей – это надежные, доступные, безопасные методы ранней диагностики туберкулеза*

**Пройти флюорографическое обследование можно в поликлинике по месту жительства !!!**

**ВЫЯВЛЕННЫЙ НА РАННИХ СТАДИЯХ ТУБЕРКУЛЕЗ ПОЛНОСТЬЮ ИЗЛЕЧИМ!**



## Пресс-релиз к Всемирному дню здоровья полости рта

20 марта 2017 года проводится Единый день здоровья, посвященный профилактике заболеваний полости рта.

Здоровье полости рта необходимо для общего здоровья и качества жизни. Это состояние, свободное от боли в области рта и лица, рака полости рта и горла, инфекций и язв полости рта, пародонтита (болезни десен), разрушения и выпадения зубов, а также от других болезней и расстройств, ограничивающих способность человека кусать, жевать, улыбаться и говорить, а также его психосоциальное благополучие.



Самыми распространенными болезнями полости рта являются кариес зубов, пародонтит (болезнь десен), рак полости рта, инфекционные болезни полости рта, травмы и врожденные патологии.

По данным Всемирной организации здравоохранения во всем мире у 60-90% детей школьного возраста и почти у 100% взрослых людей имеется зубной кариес. Предотвратить зубной кариес можно путем постоянного поддержания низких уровней фтора в полости рта.

Тяжелый пародонтит (болезнь десен), который может приводить к выпадению зубов, обнаруживается у 15-20% людей среднего возраста (35-44 года). В глобальных масштабах примерно у 30% людей в возрасте 65-74 лет отсутствуют естественные зубы.

Заболеваемость раком полости рта варьируется от 1 до 10 случаев на 100000 человек в большинстве стран. Распространенность рака полости рта относительно выше среди мужчин, среди пожилых мужчин и среди людей с низким уровнем образования и дохода. Основными причинными факторами являются табак и алкоголь.

В мире 16-40% детей в возрасте от 6 до 12 лет получают травмы зубов на небезопасных игровых площадках, в небезопасных школах, а также в результате дорожных аварий или насилия.

Такие врожденные дефекты, как заячья губа и волчья пасть, встречаются примерно в одном из 500-700 случаев рождения. Этот показатель варьируется в значительных пределах в зависимости от этнической принадлежности и географической области.



**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА**

20 Марта

*Читайте продолжение на следующей странице*



*Продолжение пресс-релиза к Всемирному дню здоровья полости рта*

Факторы риска развития болезней полости рта включают нездоровое питание, употребление табака и вредное употребление алкоголя. Они также являются факторами развития четырех основных групп хронических болезней: сердечно-сосудистых заболеваний, рака, хронических респираторных заболеваний и диабета. Плохая гигиена полости рта также является фактором риска развития болезней полости рта.

Бремя болезней полости рта и других хронических болезней можно уменьшить путем одновременного принятия мер в отношении общих факторов риска. Эти меры включают следующие:

- уменьшение количества потребляемого сахара и поддержание хорошо сбалансированного питания для предотвращения разрушения и преждевременного выпадения зубов;
- потребление фруктов и овощей, которое может защитить от рака полости рта;
- соблюдение надлежащей гигиены полости рта;
- отказ от употребления табака и сокращение потребления алкоголя для снижения риска развития раковых заболеваний полости рта, пародонтита и выпадения зубов;
- использование средств защиты при занятиях спортом и езде на мотоциклах для снижения риска лицевых травм;
- создание безопасной физической окружающей среды.

Зубной кариес можно предотвратить путем постоянного поддержания низких уровней фтора в полости рта. Фтор можно получать из фторированной питьевой воды, соли, молока и зубных паст, а также путем профессионального нанесения фтора или при использовании полосканий для полости рта. Под длительным воздействием оптимального уровня фтора образуется меньше кариеса как у детей, так и у взрослых людей.



*По материалам Всемирной организации здравоохранения*

Врач-гигиенист (и.о. заведующего)  
отделения общественного здоровья

А.И. Зинович

## **Здоровые зубы - здоровый организм!**



## Пресс-релиз к Всемирному дню борьбы с туберкулезом.

Туберкулез известен с очень древних времен, когда заболевание было неизлечимо и всегда приводило к летальному исходу. В 19 веке туберкулез был широко распространен в мире, являясь причиной смерти каждого седьмого жителя планеты.

Ежегодно 24 марта проводится Всемирный день борьбы с туберкулезом. Именно этот день 1882 года, когда Р.Кох объявил об открытии возбудителя этого опасного заболевания, стал точкой обратного отсчета к моменту полной победы человечества над смертельным заболеванием.

Группой риска по заболеваемости туберкулезом являются лица трудоспособного возраста (81,4% общего числа заболевших). Ежегодно регистрируются единичные случаи заболевания туберкулезом и среди детей и подростков.

С целью раннего выявления туберкулеза прежде всего не игнорируйте ежегодное прохождение флюорографии. Данное обследование общедоступно в территориальных поликлиниках и не занимает много времени. И при необходимости позволяет своевременно начать лечение, предотвращает развитие тяжелых, запущенных форм туберкулеза, не поддающихся лечению и приводящих к смертельному исходу. Находясь в общественных местах, где существует высокий риск встречи с источником инфекции, соблюдайте правила личной гигиены. Обязательно содержите в чистоте свой дом, регулярно проводите влажную уборку и интенсивное проветривание. Для поддержания иммунитета употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи, продукты, содержащие клетчатку (ржаной хлеб, крупы, тыквенные семечки, орехи), рыбу и морепродукты, йогурты и биокефир, подкрепляйте организм витаминизированными комплексами, биологически активными добавками.

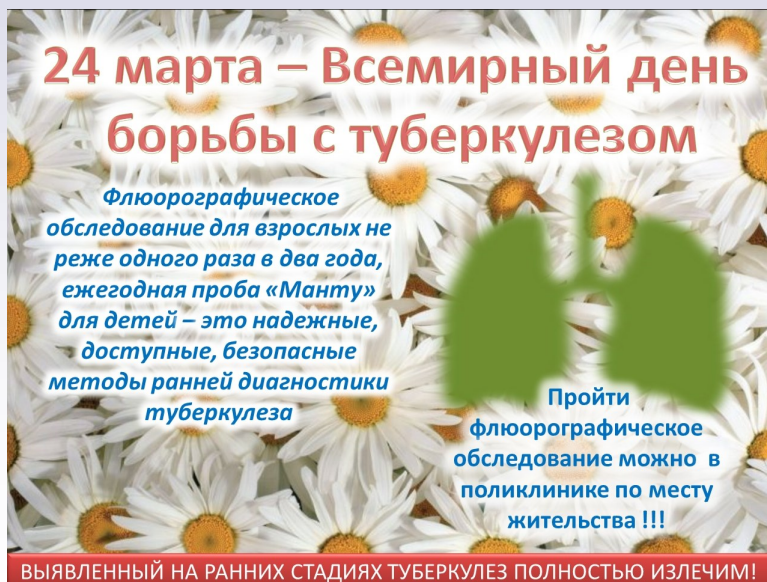
Для защиты детского организма от генерализованной туберкулезной инфекции не отказывайтесь от профилактической прививки против туберкулеза, которая проводится здоровым детям на 4-5 сутки от рождения.

*Информацию по данной проблеме можно получить  
24 марта 2017г. с 09<sup>00</sup> до 12<sup>00</sup> по телефону «горячей линии» 25-49-52  
в государственном учреждении  
«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии».*

Врач-эпидемиолог

Гомельского городского ЦГЭ

Е.А. Петрушкевич



## Как уберечься от заболеваний клещевым энцефалитом и Лайм-боррелиозом?



Весна в этом году не заставила себя ждать. Plusовая температура воздуха в начале весны активизировала поведение клещей. В лечебные учреждения города уже начали обращаться первые пострадавшие от укусов кровососов. Как правило, опасный, с точки зрения присасывания клещей, сезон длится с марта по сентябрь. Клещ начинает пробуждаться при среднетемпературе 3-5 градусов, а при температуре 15 градусов он становится максимально активным.

Для профилактики присасывания клещей, отправляясь «на природу», необходимо правильно подобрать одежду, так чтобы она плотно прилегала к телу. Каждые полчаса необходимо осматривать одежду и открытые участки тела. Весьма эффективным является применение репеллентов, представленных в розничной торговой сети.

Если клещ все-таки присосался, его необходимо сразу же удалить. Для этого накладывают на клеща непосредственно у кожи петлю из нитки или пинцет и, осторожно раскачивая клеща, удаляют его вместе с хоботком. После этого ранку обрабатывают йодом или спиртом.

Для исследования удаленного клеща следует поместить в чистую посуду (пробирка, пузырек), в которую необходимо положить чуть смоченную водой вату (бумагу). Если выяснится, что клещ инфицирован, врачи поликлиники назначат пострадавшему профилактическое лечение.

Исследования проводятся на платной основе в ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» (г. Гомель, ул. Моисеенко, 49; тел. 70-17-93).



*Энтомолог Гомельского городского ЦГЭ*

*Е.А. Радькович*



## О важности закаливания организма

**Закаливание** – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах.

**Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур:**



**Аэротерапия – закаливание воздухом.** Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Закаливание воздухом件 полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма.

**Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.** Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем.

**Хождение босиком.** Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет.

**Закаливание водой.** Это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов:

**Обтирание** - является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой. Обтирание можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем растирают ее сухим полотенцем, а потом обтирают нижнюю часть тела и тоже растирают сухим полотенцем.

**Обливание** - более эффективная по оказываемому влиянию процедура, чем обтирание. Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

*Читайте продолжение на следующей странице*



*Продолжение статьи «О важности закаливания организма»*

**Душ-закаливание** душем еще более эффективная процедура закаливания, чем обтирание и обливание. Вариантов закаливания душем два, это прохладный (холодный) душ и контрастный душ. При контрастном душе нахождение под горячей водой должно продолжаться 30 секунд, а под прохладной 15-20 секунд, если выдерживайте – то и 30 секунд. Чередований (холодная — горячая) должно быть минимум 3-4 и максимум 5 раз. Начинать контрастный душ нужно всегда с горячей воды и заканчивать всегда холодной с растиранием кожи жестким полотенцем в конце.

**Лечебное купание и моржевание** - этот вид закаливания водой с каждым годом становится все более популярным. Лечебное купание и моржевание прекрасно влияет на все органы и системы организма человека, улучшается работа сердца, легких, совершенствуется система терморегуляции. Этот вид закаливания предполагает строжайшее соблюдение всех правил для данного вида. Начинать моржевание необходимо после консультации с врачом.

**Правила закаливания:** начинать закаливающие процедуры необходимо, когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм. Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.

При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.

Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Помните что закаливание это одна из составляющих здорового образа жизни. Не забывайте уделять внимание своему питанию и другим аспектам своей жизни.

**Закаляйтесь с удовольствием и будьте здоровы!**

*Врач-гигиенист (и.о. заведующего) отделения  
общественного здоровья*

*А.И.Зинович*

## Микроклимат на производстве



**Микроклимат производственных помещений** — это климат внутренней среды данных помещений, который определяется совместно действующими на организм человека температурой, относительной влажностью и скоростью движения воздуха, а также температурой окружающих поверхностей. Постоянным считают рабочее место, на котором человек находится более 50 % рабочего времени (или более 2 ч непрерывно).

**Оптимальные микроклиматические условия** – это такое сочетание параметров микроклимата, которое при длительном и систематическом воздействии на человека обеспечивает ощущение теплового комфорта и создает предпосылки для высокой работоспособности.

**Допустимые микроклиматические условия** – это такие сочетания параметров микроклимата, которые при длительном и систематическом воздействии на человека могут вызвать напряжение реакций терморегуляции и которые не выходят за пределы физиологических приспособительных возможностей. При этом не возникает нарушений в состоянии здоровья, но могут наблюдаться дискомфортные теплоощущения, ухудшающие самочувствие понижающие работоспособность.



На многих производствах – металлургических (доменные, конверторные, мартеновские цеха), машиностроительных (литейные, кузнечные, термические цехи), а также тепловых электростанциях, текстильных, резиновых, стекольных, пищевых производствах, выпуске строительных материалов (кирпич, бетон) труд рабочих сопряжен с влиянием неблагоприятного нагревающего климата.

В то же время, ряд производств, напротив, характеризуются пониженной температурой воздуха рабочих мест - труд работников, занятых на элеваторах, в складских помещениях, в некоторых цехах судостроительных заводов, мясо-молочной промышленности.

Работы на открытом воздухе (строительство, лесозаготовка, рыбный промысел, добыча нефти, геологоразведка и др.) в осенний, зимний, весенний и летний периоды года зачастую проходят в крайне неблагоприятных климатических условиях.

В этой связи, является, несомненно, актуальной гигиеническая оценка основных закономерностей формирования микроклимата, разработка комплексных профилактических мероприятий по обеспечению комфортного микроклимата.

Влажность воздуха оказывает ощутимое влияние на терморегуляцию. При низких температурах наличие водяных паров в воздухе усиливает отдачу тепла с поверхности кожи и способствует переохлаждению организма, при высоких температурах — затрудняет ее, что может привести к перегреву организма.

*Читайте продолжение статьи на следующей странице*



*Продолжение статьи «Микроклимат на производстве»*

**Нагревающий микроклимат** — сочетание параметров микроклимата (температуры воздуха, влажности, скорости движения воздуха, относительной влажности, теплового излучения), при котором тепло в организме накапливается выше верхней границы оптимальной величины. При этом появляется дискомфорт теплоощущений. Нагревающий микроклимат рассматривают как негативный фактор. Высокая температура воздуха способствует быстрой утомляемости работающего, может привести к перегреву организма, тепловому удару или профзаболеванию.



**Охлаждающий микроклимат** — сочетание параметров микроклимата, при котором нарушение теплообмена приводит к образованию дефицита тепла в организме в результате снижения температуры глубоких и поверхностных слоев тканей организма. Охлаждение вызывает ослабление и даже полное исчезновение рефлексов, снижение чувствительности кожи. Следствием этого становится снижение работоспособности, а при систематическом воздействии — появление профессиональных заболеваний.



**Наиболее радикальными методами управления микроклиматом являются:**

- максимально возможная механизация и автоматизация тяжелых и трудоемких работ, выполнение которых сопровождается избыточным теплообразованием в организме человека;
- дистанционное управление теплоизлучающими процессами и аппаратами, исключающими необходимость пребывания рабочих в зоне инфракрасного облучения;
- рациональное размещение и теплоизоляция оборудования, коммуникаций и других источников, излучающих тепло в рабочую зону.

Среди организационных мероприятий следует отметить такие как: организация рационального водно-солевого режима работающих с целью профилактики перегрева организма. Для этого к питьевой воде добавляют небольшое количество (0,2 - 0,5%) поваренной соли и насыщают ее диоксидом углерода (сатурируют); устройство в горячих цехах специально оборудованных комнат, кабин или мест для кратковременного отдыха, в которые подается очищенный и умеренно охлажденный воздух; для предупреждения переохлаждения и простудных заболеваний рабочих у входа в цех устраивают тамбуры или создают воздушные тепловые завесы, которые направляют поток холодного наружного воздуха в верхнюю зону помещения.

*Врач-гигиенист*

*А.И.Зинович*



## ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Все цвета имеют свое значение и влияют практически на все аспекты нашей жизни. Цветотерапия - это лечение цветом, которое и полезно, и приятно. Воздействие цветом помогает восстановить душевное равновесие, а также лечит физические болезни.

У каждого человека может быть своя индивидуальная реакция на тот или иной цвет, связанная с его личными ассоциациями и переживаниями. Этот момент очень важно учитывать в цветотерапии.

**Красный** — цвет приносящий бодрость, активность, энергичность. Красный цвет избавляет от тоски, депрессии, устраняет негативные эмоции. Если Вы ощущаете вялость или нежелание браться за какую-то важную, но при этом достаточно трудную, работу, визуализируйте красный цвет, посмотрите пристально на что-то красное, и это даст энергию и поможет взяться за дело. Если Вы быстро устаете и постоянно хотите спать, украсьте свой гардероб красным шарфом, купите красный плед, поставьте в вазу красные цветы, постелите на стол красную скатерть или заведите ежедневник красного цвета. Такие яркие пятна в доме улучшат настроение, повысят работоспособность и придадут сил. Однако не переусердствуйте с красным: слишком много этого цвета вокруг может повысить давление, утомить, вызвать гнев и агрессию.



**Оранжевый** — повышает настроение, стимулирует рабочую активность и утомляет не так сильно, как красный. Оранжевый возбуждает аппетит, пища усваивается легче. Это цвет, который поможет пережить депрессию, невзгоды и неудачи. Оранжевый цвет помогает справиться с плохим настроением в период гормональных изменений у женщин. Рекомендуется использовать его для оформления детских комнат. Или, например, уголка, где ребенок будет заниматься активной познавательной деятельностью.

**Желтый** — цвет солнца. Активизирует творческую энергию, повышает концентрацию внимания, улучшает память и способность быстро усваивать информацию, дает ясность мышления. Побуждает куда-то идти, ехать, отправляться в путешествия. Великолепный цвет для профилактики депрессий.



*Читайте продолжение на следующей странице*

*Продолжение статьи «Цветотерапия»*

**Зеленый цвет** – придает уверенности в себе, успокаивает, избавляет от стресса и негативных эмоций. Рекомендуется прибегать к воздействию этого цвета в бурные моменты жизни. Зеленый цвет охладит пыл ваших эмоций и направит по правильному пути. Это цвет хороших перемен. Однако, есть у зеленого один важный недостаток или достоинство. Это смотря с какой стороны смотреть. Зеленый напрямую воздействует на участок головного мозга, отвечающий за аппетит – он его повышает. Поэтому если кухня у хозяйки полностью оформлена в зеленых тонах, то кушать там будут много. Лучшая цветотерапия – деревья и трава.



**Голубой цвет** – приносит удовлетворенность, располагает организм к отдыху. Честность так же связана с голубым цветом. Он помогает мыслительной деятельности и действует расслабляюще в конфликтных ситуациях. Голубой цвет может помочь справиться с бессонницей, если перед сном комната будет освещена этим светом. Голубой ковер, занавески или люстра в спальне помогают расслабиться после трудового дня и даруют быстрое засыпание и глубокий сон.

**Синий** – цвет вдохновения, интуиции и осуществления желаний. **Синий** цвет ценится за успокаивающее воздействие на психику. Он почти полностью тормозит любую активность. Снижает рабочую активность. Обладает усыпляющим эффектом.



**Фиолетовый** – цвет творческих людей, склонных к искусству. Этот цвет достаточно спокойный и не вызывает особое влечение к работе, разве что только творческой. Фиолетовое платье, картина с изображением ирисов на стене, фиолетовые свечи, запах лаванды, чай с добавлением цветков шалфея, фиолетовая чашка – все это добавит загадочности, глубины в Вашу жизнь. Поможет увидеть суть событий и открыть в себе новые способности. Длительность влияния цвета может вызвать состояние тоски и депрессии.

*Используйте цветотерапию для душевного равновесия, укрепления здоровья и достижения внутренней гармонии. Украшайте свою жизнь яркими красками!*



## Проведенные мероприятия по ФЗОЖ, профилактике наркомании, ИППП и ВИЧ-инфекции

В рамках Единого дня здоровья «Международный день борьбы с наркотиками» специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в мероприятии на площадке перед ОАО «Универмаг Гомель» организованном Гомельской областной организацией Белорусского Общества Красного Креста. В ГУО «Средняя школа № 17 г. Гомеля имени Франсиско де Миранды» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены профилактические психологические тренинги «Нет наркотикам!» с учащимися 9 «А» и 9 «Б» классов.

2 марта специалисты Гомельского городского ЦГЭ, посетив предприятие ОАО «Гомельский винодельческий завод», провели мероприятие по профилактике ВИЧ-инфекции и наркомании в трудовых коллективах. В рамках профилактического проекта «Учимся вместе здоровыми быть» проведено мероприятие по профилактике ВИЧ-инфекции и наркомании на базе ГУО «Средняя школа № 32 г. Гомеля» для учащихся восьмого класса.

В рамках республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – моё здоровье и успех завтра!» на базе Белорусского государственного университета транспорта 8 и 10 февраля 2017 г. прошли мероприятия, приуроченные к Единому дню здоровья «День профилактики инфекций, передающихся половым путем» (ИППП).

Специалисты Гомельского городского ЦГЭ совместно с волонтерами Гомельского медицинского колледжа провели занятие в формате образовательного модуля на базе Дорожно-строительного колледжа 15 февраля 2017 г. в рамках Единого дня здоровья «День профилактики инфекций, передающихся половым путем».

### Выставка информационно-образовательных материалов «Свобода от наркотиков»

В государственном учреждении «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» в кабинете Здорового образа жизни (№ 108) с 28 февраля работает выставка информационно-образовательных материалов «Свобода от наркотиков».



*Думай о будущем –  
пройди тест на ВИЧ*



Государственное учреждение  
«Гомельский городской центр  
гигиены и эпидемиологии»  
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143  
e-mail: zozh-gorod@yandex.ru  
сайт <http://www.gomelgoge.by>  
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

