



Календарь Здоровья

Октябрь 2015	
52	1
1	8
2	15
3	22
4	29

Выпуск:
№19(10)



В этом выпуске:

Пресс-релиз к Международному дню пожилых людей.	2
10 октября – Всемирный день психического здоровья	3
Всемирный день борьбы с артритом.	4
Хочешь быть здоровым - выспайся!	5
Не гладьте бродячую кошку.	6
Телефон и нервы.	7
Воздействие производственного шума на организм трудящихся.	8
Защитим себя от гриппа уже сейчас!	9
Моем руки правильно!	10

1 октября

Международный день пожилых людей.

10 октября

Всемирный день психического здоровья.

12 октября

Всемирный день артрита.

14 октября

Республиканский день матери.

15 октября

Всемирный день чистых рук.





Пресс-релиз к Международному дню пожилых людей.

Ежегодно 1 октября во всем мире отмечается Международный день пожилых людей. День пожилых людей был учрежден 1 октября 1991 года Генеральной Ассамблеей ООН. В рамках этого дня по всему миру проходят различные мероприятия, призванные привлечь внимание общественности к насущным проблемам пожилых людей, к проблеме демографического старения общества в целом, а также к улучшению качества жизни людей преклонного возраста.

Согласно принятой в геронтологии классификации к числу пожилых людей относятся люди в возрасте 60 лет и старше. По данным Всемирной организации здравоохранения за период с 2000 по 2050 гг. доля населения мира старше 60 лет удвоится примерно с 11% до 22% (возрастет с 605 миллионов до 2 миллиардов).

На начало 2015 года в Республике Беларусь количество пожилых людей составило 19,4% от общей численности населения. В общей численности лиц пожилого возраста женщины составляли 65,3% мужчины – 34,7%. Характерно ежегодное увеличение доли лиц городского населения этой возрастной группы с 14,5% на начало 2002 года до 17% на сегодняшний день, в сельских населенных пунктах – доля лиц пожилого возраста уменьшилась с 30,6% до 26,5%.

Здоровое старение начинается со здорового поведения на более ранних стадиях жизни. Такое поведение включает питание, физическую активность и уровни воздействия таких опасностей для здоровья, как курение, вредное потребление алкоголя и воздействие токсических веществ. Так, например, согласно ВОЗ в случае отказа от курения в возрасте от 60 до 75 лет риск преждевременной смерти снижается на 50%.

Забота и внимание к пожилым людям – это святой долг, благородное дело, как для всего общества, так и для каждого его члена. Они свидетельствуют о моральной и духовной зрелости нации, которая традиционно почитает гуманизм и человеческие ценности.

В целях обеспечения пожилым людям необходимой поддержки, улучшения качества жизни людей утверждена Комплексная программа развития социального обслуживания на 2011-2015 годы. Ее реализация позволит усилить систему соцзащиты; повысить эффективность использования бюджетных средств за счет усиления адресной направленности; обеспечить эффективное взаимодействие и координацию деятельности республиканских органов, местных исполнительных органов, общественных объединений и благотворительных организаций.

Молодые, полные сил и энергии, мы часто не задумываемся о том, что можем стать старыми и беспомощными. Но жизнь быстротечна, годы стремительно летят, и в какой-то момент человек начинает понимать, что он пополняет ряды бабушек и дедушек. Избежать старости нельзя, но отдалить момент старения можно. Человек в силах отодвинуть ее на несколько лет. Одни ощущают старость в 40 – 50 лет, другие и в восемьдесят лет чувствуют себя молодыми. Все зависит только от нас самих. Учиться здоровому образу жизни не поздно в любом возрастном периоде. Важно следить за своим здоровьем – рационально питаться, не забывать о пользе двигательной активности и соблюдения правил личной гигиены, избегать вредных привычек и стрессовых ситуаций, повышать иммунитет и проводить больше времени на открытом воздухе.

Общими усилиями страны мы должны обеспечить, чтобы люди не только жили дольше, но и чтобы жизнь их была более качественной, разнообразной, полноценной и приносящей удовлетворение. Поддерживающая, благоприятная для пожилых людей окружающая среда позволяет им жить наполненной жизнью и вносить максимальный вклад.

1 октября с 10.00 до 13.00 на базе Государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» по телефону 25-49-06 будет организована «прямая» линия врача-гигиениста, где вы сможете узнать рекомендации по сохранению и укреплению здоровья.



10 октября – Всемирный день психического здоровья

Всемирный день психического здоровья был учрежден по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения и отмечается 10 октября ежегодно с 1992 года. Согласно ВОЗ на долю психических расстройств приходится практически 12% глобального бремени болезней.

Люди, страдающие психическими заболеваниями, а также их семьи сталкиваются со стигматизацией и дискриминацией во всех частях света. Это препятствует обращению людей за помощью. Несмотря на существование эффективных видов лечения психических расстройств, считается, что они не лечатся, а люди, страдающие психическими расстройствами, являются сложными, неразумными или не способными принимать решения. Стигматизация может приводить к жестокому обращению, неприятию и изоляции и лишать людей медико-санитарной помощи и поддержки. Всемирный день психического здоровья 2015 года посвящен именно этой проблеме.

Пропаганда актуальности охраны психического здоровья является сравнительно новым понятием, появление которого связано со стремлением бороться со стигматизацией и дискриминацией и расширять права лиц, страдающих психическими расстройствами.

В Уставе ВОЗ психическое здоровье определяется как состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования в обществе.

Психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств. Помимо личностных и биологических, есть много других факторов, которые могут влиять на уровень психического здоровья. Ухудшение состояния может быть связано с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, рисками насилия и физического нездоровья, а также с нарушениями прав человека.

Укрепление, защита и восстановление психического здоровья является жизненно важным для каждого человека. Психическое здоровье и благополучие влияют на нашу способность проявлять эмоции, общаться друг с другом, и в целом получать удовольствие от жизни.

За квалифицированной психологической помощью Вы можете обратиться к психологу Государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии». Запись по телефону 25-49-06. Анонимно и конфиденциально.



Всемирный день борьбы с артритом.

Ежегодно в 35 странах мира, к числу которых относится и Республика Беларусь, 12 октября отмечается Всемирный день артрита. У нас в Республике этот день стал ежегодным с 2006 года.

Значение данного дня заключается в распространении самой последней и наиболее актуальной информации для лиц, страдающих ревматическими заболеваниями.

Артрит представляет собой воспалительное заболевание суставов вследствие какой-либо инфекции, переохлаждения, стресса, нарушения обмена веществ, чрезмерных физических нагрузок или даже последствий травм. Данным заболеванием могут страдать все категории граждан - от молодого до пожилого возраста.

Данное заболевание суставов протекает остро или хронически. Острое течение может в течение нескольких дней поразить суставы вполне здорового человека. Хроническое проявляет себя не так быстро и может затягиваться на годами с периодами ремиссии.

В наши дни ревматологические заболевания относятся к одной из причин повышения заболеваемости и получения инвалидности.

Ограничение в движении, боль, почечная недостаточность, инвалидность – это последствия артрита. Болезни суставов нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении и лечении. Больным необходима реабилитация и социальная адаптация. Но наиболее часто ревматоидный артрит поражает работоспособных людей в возрасте от 30 до 50 лет. Женщины же страдают этим заболеванием в пять раз чаще мужчин. Через пять лет от начала заболевания половина пациентов становится инвалидами и утрачивает работоспособность.

Распознать ревматоидный артрит нетрудно: поражаются оба симметричных сустава. В первую очередь, страдают кисти рук. Скованность в пальцах и запястьях, отеки рук, боли, все это характерные симптомы, при которых нужно немедленно идти к врачу. Эта болезнь не исчезнет сама собой, поэтому выжидать нет смысла, иначе она будет прогрессировать. Процесс затронет стопы, доберется до более крупных суставов ног, может пострадать и позвоночник. Для болезни характерно умеренное повышение температуры, бессонница и отсутствие аппетита.

Лечение артрита состоит из этиотропной и симптоматической лекарственной терапии, а также комплексалечебной физической культурой, мануальной терапии, иглорефлексотерапии, физиотерапии, восстановительных мероприятий. Лечение обычно затягивается на несколько месяцев, а иногда и лет в зависимости от вида артрита.

Для профилактики данного заболевания важно не пренебрегать здоровым образом жизни, в том числе физическими упражнениями, правильным питанием и серьезным вниманием к своему психоэмоциональному состоянию. Регулярные занятия физическими упражнениями помогут не только избавиться от лишних калорий, но и укрепить мышцы, перераспределить вес тела и улучшить осанку. Важно не подвергать организм температурным перепадам: в холодную погоду нужно тепло одеваться и меньше болеть простудными заболеваниями. Между тем, известно, что физически и душевно здоровый человек, менее подвержен развитию различных заболеваний. Психоэмоциональное состояние поддается нашему контролю сложнее всего, и зачастую без посторонней помощи справиться со стрессом крайне сложно. Предупредить всегда легче, чем лечить! Следите за своим здоровьем!

Хочешь быть здоровым – высыпайся!

В ритме современной жизни, нам часто не хватает времени выспаться, а стрессовые ситуации дома и на работе всё чаще приводят к расстройствам сна. Нарушение сна не проходит бесследно для здоровья человека, недосыпание приводит к болезням сердца, гипертонии, хронической усталости и прочим недомоганиям.

Очень важно помнить о том, что количество сна не равно его качеству. Если полночи проваляться в постели, страдая от бессонницы, то с утра вы проснётесь совершенно разбитыми. Как же повысить качество сна?

Вот небольшие секреты, как улучшить свой ночной отдых:

1. Не ложитесь спать, пока не почувствуете сонливость. Большинство людей пытаются "отоспаться" ложатся до наступления сонливости и потом не могут заснуть продолжительное время. Если не удастся заснуть в течение получаса, то лучше послушайте легкую музыку, почитайте или займитесь каким-нибудь другим делом.

2. Вставать и ложиться нужно в одно и то же время.

Во время пробуждения солнечные лучи "заводят" наши биологические часы, поэтому нужно иметь постоянную точку отсчёта. Научитесь вставать от своего внутреннего будильника. Соблюдать режимы пробуждения и отхода ко сну следует и в выходные дни.

3. Если вы страдаете бессонницей, то не ложитесь спать днем. Хотя для большинства людей сон в дневное время совершенно не противоречит правилам гигиены сна.

4. Не употребляйте перед сном алкоголь, кофеин, а также постарайтесь не курить.

Алкоголь поначалу делает человека сонным, но когда проходит действие спиртных напитков, часто наступает бессонница. Никотин возбуждает, и поэтому затрудняет сон.

Кофеин действует от 3 до 5 часов и содержится не только в кофе, но и в шоколаде, некоторых газированных напитках (кока, пепси) и даже в чае. А вот теплое молоко успокаивает и вызывает дремоту.

5. Занимайтесь физкультурой и спортом как минимум за 6 часов до сна.

6. Перед сном ужин должен быть легким.

Трудно погрузиться в сон с переполненным или голодным желудком. Последний прием пищи лучше делать за 1,5-2 часа до сна. Но если вы привыкли кушать перед сном, тогда за полчаса до сна можете выпить стакан воды или молока.

7. Окружающая обстановка должна способствовать сну.

Не устраивайте споров и конфликтов перед отходом ко сну. Это грубейшее нарушение правил гигиены сна.

8. Используйте технику расслабления.

Расслабиться перед сном поможет теплая ванна, легкий массаж или интересная книга. Хорошо представить себе приятный успокаивающий пейзаж.

9. Сон - это циклический процесс и длится он примерно полтора часа. Чтоб было легче вставать, продолжительность сна должна быть кратной полутора часам, это шесть, семь с половиной часа, и так далее, тогда пробуждаться будет гораздо легче.

10. Перед сном будут полезными прогулки на свежем воздухе, а также проветривание комнаты.





Не гладьте бродячую кошку.

В г. Гомеле за 5 месяцев 2015 года отмечен рост заболеваемости населения микроспорией на 15,61%. Максимальный уровень заболеваемости регистрируется среди детей 7-10 и 7-14 лет, которые являются группой риска, формирующей уровень заболеваемости в городе.

Заражение в 95% случаев происходит при контакте с животными, в основном с кошками. Следует отметить, что микроспорией болеют не только бродячие животные, но и домашние.

Микроспория – паразитарное заболевание кожи человека и животных, вызываемое микроскопическими грибами. Источниками заболевания служат больные кошки, собаки, причем чаще всего первые. Характерными проявлениями болезни являются поражения волосистой части головы или гладкой кожи.

Для профилактики заболевания необходимо, в первую очередь, соблюдать правила личной гигиены. Нельзя пользоваться чужими расческами, мочалками, головными уборами и другими предметами обихода. После контакта с домашними животными нужно обязательно мыть руки.

Необходимо объяснять детям, что небезопасно трогать бродячих животных, так как это может привести к различным заболеваниям. В семьях, где есть кошки и собаки следует позаботиться о их безопасности.

При подозрении на кожные заболевания ни в коем случае нельзя заниматься самолечением: это может затруднить постановку диагноза и привести к затяжному течению болезни. Лечение больных микроспорией должно проводиться только врачом дерматологом.

Телефон и нервы.

Бурная, динамическая современная жизнь. Лавина технических новшеств, аппаратов, конструкций. Человечество создало их, а теперь надо учиться с ними ладить... Поговорим о самом обычном, житейском, повседневном – о телефоне. Как он влияет на ваши нервы и нервы окружающих людей? Правильно ли в этом смысле пользуетесь вы возможностями, которые дает нам электромеханический помощник?

Телефон ежечасно, ежеминутно устанавливает связь между тысячами людей. И немаловажно, поток каких эмоций – положительных или отрицательных – он вызывает, помогает или мешает работать. Люди относятся к телефону по-разному. Одни эксплуатируют его нещадно и не представляют себе ни рабочего, ни выходного дня без телефона.

Оказавшись где-нибудь вне зоны доступа, они чувствуют себя выброшенными на необитаемый остров. Другие не скрывают своей враждебности к телефону и даже вымещают ее физически на безвинном аппарате. Им представляется, что телефонизация, подобно злему джинну, из раба превратилась в повелителя людей. Телефон – деспот, своим звонком он бьет по нервам, выбирает самое неподходящее время для безапелляционной команды: «Ко мне!».

Известно, что у многих горожан с возрастом заметно ухудшается слух из-за систематической перегрузки чрезмерно высокими шумами современного города. Так по данным статистики США, свыше 10 миллионов американцев страдают слухом, что это затрудняет для них ведение телефонных переговоров. Казалось бы, выход прост: усилить звук в телефонном аппарате. И все же дело сложнее, чем оказывается на первый взгляд. Проведя обследование, специалисты пришли к выводу, что те американцы, которые особенно часто и подолгу разговаривают по телефону, теряют слух раньше и в большей степени.

Приобрести «громкоговорящий» телефон – значит создать еще большую угрозу здоровью. И американские отоларингологи уговаривают своих пациентов воздержаться от пользования таким телефоном, уговаривают вообще пореже вести телефонные беседы. Но особого успеха эти уговоры пока не имеют: склонность к длительным беседам, увы, пересиливает доводы рассудка.

Одна из проблем – постоянные звонки в служебной комнате, от которых мы подчас устали не меньше, чем от самой работы. Даже если все очень нужные, все по делу, все обусловлены производственной необходимостью. Несомненно, возможно сделать эти «звонковые» раздражители более щадящими. Подумайте хотя бы о том, где поместить аппарат.

Об одном из своих героев Жорж Сименон заметил, что он «относится к той категории людей, которые разговаривая по телефону, орут во весь голос, боясь, что их не услышат». Действительно, часто бывает, что человек, только что сдержанно и тихо беседовавший с кем-либо из сослуживцев, взяв телефонную трубку, начинает кричать. Волей-неволей остальным приходится слушать, и дела брошены... Нужно учиться искусству говорить по телефону вполголоса. Кстати, именно громкая речь по телефону часто менее разборчива, чем обычная, поскольку параметры микрофона и телефона рассчитаны на оптимальную передачу естественного, нормального уровня громкости.

Еще одна особенность телефонного разговора, уже не техническая, чисто психологическая. Если один из собеседников долго о чем-то толкует, а другой слушает и молчит, у говорящего назревает внутреннее беспокойство: а слышат ли его? Реагируют ли? Щадя нервную систему своего собеседника, подтверждайте свое участие в разговоре короткими «да-да», «конечно» или другими нейтральными репликами.

Еще одно правило этики телефонных разговоров: не считайте, что вашему сослуживцу – не то что вам! – звонят только по пустякам. Но одновременно подумайте, как ваши собственные телефонные беседы выглядят в глазах товарищей. Не злоупотребляете ли вы терпением сослуживцев, общая служебный телефон людям, с которыми у вас нет деловых контактов?

Коротко о телефоне в быту. Не рекомендуется звонить позже 10 часов вечера и раньше 8 часов утра, если не было особой договоренности.

Конечно, телефон удобен. Он соединяет людей. Но он же их и отделяет друг от друга. Ибо слишком часто мы начинаем заменять личное общение разговором по телефону...

Как видите, корректное пользование телефоном по праву может стать предметом раздумий.



Воздействие производственного шума на организм трудящихся.



Производственный шум является ведущим вредным и опасным производственным фактором в различных отраслях промышленности и сельского хозяйства. В настоящее время нет практически ни одной отрасли производства, отдельные цеха или участки которой не характеризовались бы повышенными уровнями шума на рабочих местах. **Число профессий, труд которых сопровождается влиянием интенсивного шума, исчисляется многими сотнями.** Значительным источником шума является оборудование текстильной, обувной, деревообрабатывающей промышленности, произ-

водства железобетонных изделий и строительных материалов. **Уровни шума на рабочих местах в ряде случаев превышают 95 дБА.**

Строительство и реконструкция предприятий, оснащение их новой совершенной техникой, современными технологиями, к сожалению, часто не приводят к оптимизации акустического климата. Уровни шума в производственных помещениях зависят не только от мощности и режимов работы оборудования, но и от их взаимного расположения, планировочных решений, акустических свойств ограждений. **Поэтому проблема борьбы с шумом является сложной и актуальной.**

Для постоянных рабочих мест и рабочих зон производственных помещений допустимым уровнем шума является 80 дБА. Длительная работа в условиях шума, превышающего допустимые уровни, может привести к изменениям практически во всех органах и системах организма, обуславливающим симптомокомплекс шумовой патологии. **Шумовой фактор относится к числу причин профессиональных заболеваний,** во многом определяющих структуру профессиональной патологии среди трудящихся на предприятиях. Под влиянием шума постепенно **развивается стойкое нарушение слуховой функции,** которое протекает по типу двустороннего восходящего **кохлеарного неврита.** Развитие хронической профессиональной тугоухости - процесс длительный. Основным симптомом ее является снижение слуха. Влияние шума на организм человека, особенно молодого, может проявиться также в форме неспецифических, производственно обусловленных заболеваний с астеновегетативным синдромом, снижением иммунологической реактивности организма и других неспецифических проявлений (быстрая утомляемость, общая слабость, раздражительность, вялость, ослабление внимания, ухудшение памяти, головные боли, головокружения, бессонница или сонливость).

Основные меры профилактики на современном этапе прежде всего направлены на автоматизацию производства, внедрение новых технологических процессов, при которых уровни звукового давления на рабочих местах не превышали бы допустимых параметров, на применение дистанционного управления шумными машинами, уменьшение шума машин в источнике. Существенное значение имеет использование средств звукопоглощения и звукоизоляции, правильная расстановка и доброкачественный монтаж оборудования, технический контроль за работой машин. Одной из самых существенных мер профилактики остается применение индивидуальных средств защиты от шума (вкладыши "Беруши" и др.). Это особенно важно, так как такой простой способ, как использование **средств индивидуальной защиты** дает хорошие результаты по снижению воздействия шума на организм, однако, к сожалению, довольно часто **игнорируется работающими.**

Диспансеризация является одной из наиболее перспективных и эффективных форм оказания медицинской помощи промышленным рабочим на современном этапе, направленной на предотвращение и ликвидацию профессиональных заболеваний.

Необходимо помнить, что только целенаправленная корректная профилактика может исключить проявления неблагоприятного воздействия шума на здоровье трудящихся, способствовать сохранению здоровья и продлению периода трудовой активности работающих.

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!

Защитим себя от гриппа уже сейчас!

В преддверии осенне-зимнего сезона ежегодно проводится вакцинация населения против гриппа. В настоящее время прививочная кампания в городе уже набирает обороты. Во всех поликлиниках с сентября начата вакцинация групп риска на бесплатной основе вакциной «Гриппол» (производство России).



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендовала вакцинацию против гриппа как единственный реальный способ уберечься от этой инфекции привитому и возможность создания коллективного иммунитета.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь определило группу лиц, которым вакцинация проводится на бесплатной основе. Это:

- часто болеющие;
- страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания (например, бронхиальной астмой) и/или имеющие пороки развития дыхательной системы;
- страдающие болезнями и/или пороками развития центральной нервной системы;
- с врожденными и/или приобретенными пороками сердца, нарушениями сердечного ритма;
- с заболеваниями почек (хронический гломерулонефрит, хроническая почечная недостаточность);
- с болезнями крови;
- страдающие эндокринными заболеваниями (сахарный диабет);
- с иммунодефицитными состояниями;
- дети старше 6 месяцев до 3-х лет. Для защиты детей младше 6 месяцев необходимо убедить вакцинироваться членов их семей и людей, ухаживающих за ними.

Вакцинация - дело добровольное, решение принимается самостоятельно (за детей это делают родители). Важно оценить всю степень риска заболевания гриппом и развития серьезных осложнений с возможным летальным исходом и решить вопрос о необходимости иммунизации.

По состоянию на **25.09.2015г.** в г.Гомеле уже привито **23 041 человек**. За это время не было зарегистрировано никаких серьезных побочных реакций на введение вакцины.

В поликлиниках города существует возможность привиться против гриппа на платной основе вакцинами «Ваксигрипп» (Франция), «Инфлювак» (Нидерланды), «Ультровак» (Россия).

Помните!

Прививка от гриппа сейчас – возможно спасёт чью-то жизнь потом!

МОЕМ РУКИ правильно!



1
Ладшка
об ладошку



2
Между пальчиков



3
Тыльные
стороны ладоней



4
Моем пальчики



5
Моем пальчики
с внешней стороны



6
Не забываем
про ногти



7
Моем запястья



8
Смываем мыло,
вытираемся насухо!

Не забывайте мыть руки:



после туалета



после кашля
или чихания



после игры
с животными



после улицы



перед едой