



# Календарь Здоровья

Март 2016	
52	1
1	8
2	15
3	22
4	29

Выпуск:  
№24(03)



1 марта

*Международный день борьбы с наркоманией.*



24 марта

*Всемирный день борьбы с туберкулёзом.*



## *В этом выпуске:*

1 марта – Международный день борьбы с наркоманией	2
продолжение пресс-релиза «1 марта – Международный день борьбы с наркоманией».	3
Бросить курить – это реально!	4
продолжение статьи «Бросить курить—это реально!».	5
Вся польза закаливания.	6
Пресс-релиз по профилактике заболеваемости туберкулёзом среди населения г. Гомеля	7
Дышим правильно!	8
Проведенные мероприятия, приуроченные к Единому дню здоровья «День профилактики инфекций, передающихся половым путём».	9
Фотоотчёт к проведенным мероприятиям, приуроченные к Единому дню здоровья	10

## 1 марта – Международный день борьбы с наркоманией

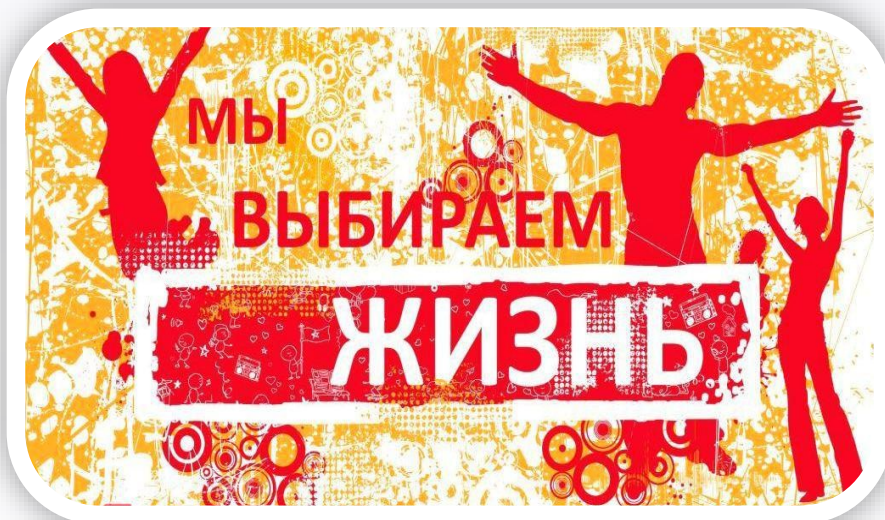
По данным ВОЗ на начало нынешнего десятилетия от 3,4% до 6,6% людей в мире, в возрасте от 15 до 64 лет употребляли психоактивные вещества, такие как каннабис, амфетамины, кокаин, опиоиды и рецептурные психоактивные медикаменты, не предписанные врачом.

В Республике Беларусь ситуация с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков продолжает оставаться напряженной, но контролируемой благодаря тесному взаимодействию правоохранительных органов, здравоохранения, и общественности. По данным Республиканского научно-практического центра психического здоровья в Республике Беларусь на 1 января 2016 года под наблюдением врачей психиатров-наркологов находится около 14,5 тысяч наркозависимых человек, что на 5,7% меньше, чем в 2014.

Наркомания - болезнь, возникающая при систематическом употреблении наркотиков не по медицинским показаниям и характеризуется непреодолимым влечением к наркотическим веществам.

Организм устроен так, что быстро привыкает к наркотикам и начинает требовать новые дозы, а без них – возникают страшные мучения. Последствия этого заболевания чрезвычайно опасны, так как происходят тяжелые нарушения функций внутренних органов, нервной системы и деградация личности.

В последнее время актуальной проблемой является распространение курительных смесей, и чаще попадают в опасную зависимость от них подростки.



### Причины начала употребления наркотиков могут быть самые разные:

- \* желание испытать сильные незнакомые ощущения;
- \* от скуки;
- \* из любопытства;
- \* гипо- или гиперопека со стороны родителей (или родственников);
- \* скрытая пропаганда в средствах массовой информации (кино, музыка и т.п.);
- \* склонность к авантюризму;
- \* особенности характера и темперамента.

*читайте продолжение на следующей странице...*





*продолжение пресс-релиза «1 марта – Международный день борьбы с наркоманией».*

**Наиболее характерными признаками и симптомами употребления наркотиков являются:**

*Внешние признаки:*

- неестественно расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза, замедленная, невнятная речь;
- состояние опьянения без наличия запаха алкоголя;
- плохая координация движений;
- заторможенность, погружение в себя или суперактивность.
- Очевидные признаки:
- следы от уколов, порезы, синяки;
- свернутые в трубочку бумажки, фольга;
- маленькие ложечки, капсулы, бутылочки, пузырьки, неизвестные таблетки, порошки.

*Изменения в поведении:*

- нарастающее безразличие, потеря интереса к участию в делах семьи;
- уходы из дома и прогулы в школе;
- ухудшение памяти, нарушения внимания;
- бессонница, чередующаяся с сонливостью;
- болезненная реакция на критику, немотивированная агрессивность;
- частая и резкая смена настроения;
- участившиеся просьбы дать денег или появление сумм неизвестного происхождения;
- пропажа из дома ценностей, книг, одежды;
- частые необъяснимые звонки.

**Что делать, если вы заметили какие-либо из указанных признаков у близкого человека или у вас появились подозрения?**

Консультацию и помощь можно получить в **Учреждении «Гомельский областной наркологический диспансер».**

Адрес: г.Гомель, ул. Д.Бедного, 26а, корпус 1  
Регистратура: **71 36 80**

Организована работа постоянно действующей «горячей» линии заведующего диспансерным отделением **Луханина Игоря Олеговича** по телефону **71 96 32** понедельник-пятница **09.00 – 13.00.**



## Бросить курить - это реально!

Бросить курить на самом деле просто! Даже если Вы глубоко убеждены, что это сложно - Вы ошибаетесь! Чтобы доказать Вам эту простую истину вспомним слова небезызвестного Марка Твена: «Бросить курить легко, я делал это сотню раз». Это, конечно, ирония... Но курильщику, который пытается бросить курить, не до шуток.

На самом деле, сложно не бросить курить, а впоследствии не закурить снова. Поэтому чтобы решиться на этот шаг, нужна очень серьезная мотивация, и у каждого этот мотив будет свой. Бросить курить исходя из «общих соображений» - к сожалению, малоэффективно!

Давайте рассмотрим наиболее эффективные рекомендации по отказу от курения.

Запомните, для того чтобы справиться с курением, **Вам необходимо:**

- строго выполнять все рекомендации, приведённые ниже;
- переосмыслить проблему зависимости и ответить себе на вопрос: «Почему курение – столь вредная для Вашего здоровья процедура (горький дым, неприятный запах, кашель по утрам и прочее), а бросить курить всё равно трудно». Ведь наверняка при первой затяжке дым вызвал у Вас отвращение и, возможно, тошноту. Почему же многим там трудно отказаться от этой пагубной привычки, ведь курение не только дорогое удовольствие, но и враг нашему здоровью?

- подготовиться морально и психологически. Приготовьтесь к тому, что вам будет не хватать сигарет. Поэтому важно правильно расставить приоритеты. Приведите доводы, почему вы бросаете курить. Сделайте себе **напоминания в виде маленького плаката** и повесьте его где-нибудь на видном месте (холодильник, зеркало и т. д.). Первое время желательно избегать мест массового скопления людей, где большинство людей курит, где вы можете незаметно для себя решить закурить. Старайтесь избегать пассивного курения. Отвлечься помогут физические нагрузки.

*читайте продолжение на следующей странице...*





продолжение статьи «Бросить курить—это реально!».

**А теперь обратимся к рекомендациям:**

**1. Рассмотрите привычку курения и выясните ее размеры.** Важно спросить себя, что она делает **для Вас и против Вас**. Можете затронуть медицинские аспекты данной проблемы, ведь курение воздействует на каждый орган человеческого тела, повреждая его.

**2. Взгляните на отказ от курения, как на подарок самому себе.** Вы дарите себе более здоровую жизнь.

**3. Назначьте дату отказа. Возьмите на себя обязательство. Сделайте попытку.**

**4. Не относитесь к этому, как к лишению.** Сначала это может казаться большой утратой. На самом деле Вы выбрасываете из своей жизни ненужный мусор. Вы больше не позволяете своим легким служить урной для никотина и дегтя.

**5. Сохраняйте позитивное отношение к жизни.** Ведь это одно из наиболее значимых действий, когда-либо производимых Вами.

**6. Прекращайте курить прежде всего для себя.** Если Вы бросите курить, близкие Вам люди получат колоссальные преимущества, но самые большие преимущества получите Вы сами.

**7. Не обманывайте себя, говоря, что у Вас сейчас слишком много трудностей в жизни, чтобы бросить курить.** Если Вы курите, это и есть трудность, вызывающая очень сильное давление. Вы будете лучше относиться к себе если бросите эту пагубную привычку, появится будет больше энергии, сил и здоровья.

**8. Не используйте в оправдание своего курения то, что Вы можешь набрать вес.** Помните, что переедание, а не прекращение курения, вызывает увеличение веса.

**9. Планируй те дела, которые отвлекут Вас от курения.** Иногда наш мозг становится нашим врагом. Он может настраивать нас на мысль о курении, не поддавайтесь на провокации!

**11. Старайтесь избегать ситуаций, вызывающих чувство «голода», «злости», «одиночества» и «усталости».** Эти чувства являются сильнейшими провокаторами закурить...

**12. Избегайте скуки и безделья.** Хорошо найти себе занятие по душе. Прогулки на велосипеде, туризм, плавание и другие элементы здорового образа жизни помогут Вам справиться с этой вредной привычкой.

**13. Имейте при себе семечки, леденцы, орешки или даже сырую морковь, в общем всё, что поможет Вам отвлечься от курения.**

**14. Не употребляйте алкогольные напитки в период борьбы с курением.** Как только алкоголь попадает в Ваши руки, Вы оказываетесь в плену у зависимости.

**15. Избегайте жалости к себе.** Как только мы начинаем чувствовать жалость к себе, наш ум говорит нам, что мы заслуживаем сигареты, не верьте -это ловушка.

**16. Пейте больше жидкости , это поможет более активно выводить табачный яд из организма.**

**17. Почаще напоминайте себе об изменениях которые Вы заметили, а они непременно будут:** это и Ваше более свежее дыхание, это и Ваши зубы, которые восстанавливают свою природную белизну; это ужасный кашель который не мучает Вас ежедневно и другие положительные изменения.

**Если появится желание закурить, прочитайте этот список еще раз. Освободите себя от зависимостей. Чем больше зависимостей – тем меньше свободы!**

**Помните, если Вы настроены на победу, Вы уже отчасти победитель!**



## Вся польза закаливания.

Для предупреждения любых болезней, для активной борьбы с ними весьма важны состояние самого человека, его закалка, тренировка, физическая выносливость и т.д. Необходи-



димо уметь с юных лет не бояться трудностей и учиться их преодолевать. В развитии многих заболеваний виноват сам человек. Если у него не выработан иммунитет, если в самом организме нет сил и средств к сопротивлению, то никакие медикаменты, никакое лечение не помогут. Вся медицина построена на том, чтобы пробудить дремлющие в организме силы сопротивления, усилить его борьбу с вредными агентами. А когда в организме нет своих сил для борьбы, то какие бы мы лекарства ни применяли, человек не может поправиться. Что же ослабляет организм, подрывает его силы и способствует возникновению болезней? Прежде всего – лень, нежелание сделать лишнее движение, стремление больше поспать, полежать, неподвижный или малоподвижный образ жизни.

Одним из факторов, определяющих здоровый образ жизни, является закаливание – древнейшее

средство укрепления здоровья, предупреждения многих заболеваний. Закаленный человек обладает высоким жизненным тонусом, не подвержен заболеваниям (ангина, острые респираторные заболевания, бронхит и др. болезни, возникающие в результате охлаждения тела), в любых условиях способен сохранить спокойствие, бодрость, оптимизм. Ему присущи высокая работоспособность и выносливость, трезвость суждения и ясность мысли.

### **Приступая к закаливанию необходимо учитывать следующие правила:**

1. Закаливание нужно начинать с простейших форм (воздушные ванны, обтирание, обливание прохладной водой и др.) и только после этого постепенно увеличивать закаливающую дозировку и переходить к более сложным формам. Приступать к купанию в холодной и ледяной воде следует только после соответствующей подготовки и консультации у врача.

2. В теплые погожие дни хорошо как можно чаще обнажать тело, подвергая его воздействию воздуха, солнца в пределах времени, допускаемого состоянием здоровья и степенью закаленности.

3. Полезно чаще и дольше находиться на свежем воздухе. При этом одеваться следует так, чтобы не испытывать продолжительное время ни ощущения холода, ни излишнего тепла (чрезмерное укутывание создает тепличные условия для кожи и сосудов, что приводит к перегреву, а при понижении температуры – к быстрому переохлаждению и простуде). Головной убор в холодное время года носить обязательно.

4. Важно приучить себя ежедневно утром и вечером обмывать ноги, умываться и полоскать носоглотку прохладной водой. Не менее 2–3 раз в неделю плавать в прохладной воде или принимать такой же душ.

5. Ни в коем случае не следует злоупотреблять закаливанием. При воздействии холода не допускать появления озноба и посинения кожи, при солнечном облучении – сильного покраснения кожи и перегрева тела.

6. Все мероприятия по оздоровлению и закаливанию необходимо проводить в экологически чистых зонах: лесопарки, берега рек, водоёмы и т. д. Следует избегать промышленных зон и соседства автодорог.

Чтобы быть здоровым, человеку надо самому заботиться о себе. Здоровье – это самая большая ценность. Нет здоровья – нет и счастья. Жизнь становится не только не интересной, но и нередко ненужной. Не зря существует народная пословица, что здоровый нищий счастливее больного короля. Здоровье редко приходит само по себе. За него надо бороться, его надо добывать, заботиться о его сохранении.



## **ПРЕСС-РЕЛИЗ**

### **ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ТУБЕРКУЛЕЗОМ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ Г.ГОМЕЛЯ**

До настоящего времени туберкулез продолжает оставаться «непобежденной болезнью» и представляет одну из важных социальных и медико-биологических проблем общества.

По решению Всемирной организации здравоохранения 24 марта ежегодно отмечается день борьбы с туберкулезом.

На территории г. Гомеля заболеваемость туберкулезом на протяжении нескольких лет характеризуется умеренной тенденцией к снижению.

Заболеть туберкулезом может каждый. Из всего населения земного шара одна треть уже инфицирована микобактериями туберкулеза, что при неблагоприятных условиях может привести к развитию у них заболевания.

К способствующим развитию туберкулеза факторам относятся: недостаточное и неправильное питание, переохлаждение, стрессы, табакокурение, наркомания, переутомление, хроническое недосыпание, неудовлетворительные условия труда и быта, наличие сопутствующих заболеваний (ВИЧ-инфекция и СПИД, сахарный диабет, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, хронические неспецифические болезни легких, психические заболевания, протекающие с депрессивным синдромом).

Внимательно относитесь к собственному здоровью! Поэтому при обнаружении таких симптомов, как кашель в течение 3-х недель и больше, кровохаркание, боли в грудной клетке, потеря веса, снижение аппетита, потливость по ночам, периодическое повышение температуры тела, общее недомогание и слабость, немедленно обращайтесь к врачу.

Помните, ежегодное рентгенофлюорографическое обследование - залог раннего выявления туберкулеза и, в конечно итоге, первый шаг к выздоровлению!

Информацию по данной проблеме можно получить 24 марта 2016г. по телефону «прямой линии» 25-49-52 в государственном учреждении «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии».

*Врач-эпидемиолог*

*Е.А. Петрушкевич*



## Дышим правильно!

Нельзя недооценивать роль дыхания для человека и в целом для всего живого на планете. Человек полностью зависит от кислорода и нуждается в том, чтобы в его организм регулярно поступал воздух, так как без этого невозможен нормальный обмен веществ в организме.

Правильное дыхание позволяет человеку восстановить энергетические запасы организма. Существует абсолютная зависимость самочувствия человека от его дыхания. Контроль над дыханием помогает нам лучше себя чувствовать, снижает давление, способствует расслаблению наших мышц, а также может помочь снять стресс. Так какие же основные правила дыхания нужно соблюдать чтобы хорошо себя чувствовать. Рассмотрим основные из постулатов дыхания.

Одно из первых и самых важных правил дыхания является: **Дышать надо животом!**

К сожалению, большинство взрослых людей чаще дышат грудью, но это неправильно и не件зно для организма человека. Кроме этого, такое дыхание делает ваш отдых и сон затруднительными. Дыхание животом ещё называют диафрагменным дыханием. Диафрагменное дыхание или как его принято называть «правильным дыханием»件зно при любых недомоганиях. Оно улучшает пищеварительную систему, а также нормализует давление.

Второй постулат говорит о том: **Дышать надо через нос!**

Воздух, который поступает через нос очищается от пыли и прогревается до температуры тела, это в свою очередь уменьшает риск простудиться или заразиться инфекциями. На востоке есть даже такое высказывание, что дышать через рот также противоестественно как принимать еду через нос. Многие специалисты говорят, что большинство детей, которые дышат через нос отстают в развитии, это связано с нехваткой кислорода.

Третье правило гласит: **Дышите редко и глубоко!**

Наши жировые накопления похожи на уголь в глубоких шахтах который лежит до момента, когда его кто-то разожжёт. Кислород, который поступает в наш организм имеет способность сжигать излишние накопления жира. Чтобы эти жиры «вспыхнули» и превратились в питающую наш организм энергию их надо «разжечь». Это значит надо дать организму кислород чтобы начал происходить процесс сжигания излишних жиров. Помимо сжигания лишнего жира рекомендовано глубоко дышать в тяжелых, стрессовых ситуациях, это хорошо успокаивает нервную систему.

**Следите за своей осанкой.**

Для правильного дыхания также очень важна хорошая осанка. Ведь только при хорошей осанке, лёгкие человека вмещают больший объём воздуха, это положительно сказывается на вашем здоровье.

**Читайте вслух.**

Простой и достаточно действенный способ поддерживать здоровое дыхание, это каждый день читать вслух. Достаточно прочесть 1-2 страницы в день для нормализации ритма дыхания.

Берите на вооружение эти простые правила гигиены дыхания, и они обязательно принесут пользу вам и вашему здоровью.



## Проведенные мероприятия, приуроченные к Единому дню здоровья «День профилактики инфекций, передающихся половым путём».

Единые дни здоровья проводятся с целью привлечения внимания общественности к проблемам здоровья человека и в первую очередь способам профилактики и лечения распространенных и социально-значимых заболеваний. Специалистами отделения общественного здоровья были организованы и проведены мероприятия городского и районного уровней.



18.02.2016 г. в ГУ «Белорусский государственный университет транспорта» состоялась городская акция совместно с ГУЗ «Гомельская центральная городская поликлиника» и У «Гомельский областной клинический кожно-венерологический диспансер».

Во время акции проведена совместная работа представителей лечебного и профилактического звена с использованием наглядных пособий, видеороликов и презентаций, в праздничной атмосфере при активном участии молодежи.

В ходе акции были распространены информационно-образовательные материалы, прошёл флэш-моб с участием студентов ГУ «Белорусский государственный университет транспорта», организовано консультирование сотрудников и учащихся университета врачами-специалистами (гинекологом и дерматовенерологом), проведен обучающий семинар по профилактике ИППП и ВИЧ-инфекции при участии врача-дерматовенеролога и врача-эпидемиолога ГУ «Гомельского городского ЦГЭ» Гуменной А.И., проведено анкетирование по изучению уровня информированности по профилактике ИППП и ВИЧ инфекции.

19.02.2016 г. в УО «Гомельский Государственный профессиональный технологический лицей» состоялась районная акция совместно с Советской районной организацией Белорусское общество «Красный крест». В ходе акции были проведены анкетирование, распространены информационно-образовательные материалы, групповая беседа с использованием мультимедийной установки на тему «Профилактика ИППП».

23.02.2016 г. мероприятия, приуроченные к Единому дню здоровья «День профилактики инфекций, передающихся половым путём» продолжились в УО «Гомельский технический университет им. Сухого», там состоялась беседа со студентами с использованием мультимедийной установки, а также распространение информационно-образовательных материалов.

Для студентов информация о профилактике инфекций, передаваемых половым путем, актуальна и интересна, в силу особенностей возраста и социального статуса, для молодежи характерно:

- ⇒ Активное общение. Много новых знакомств;
- ⇒ Недостаточный уровень знаний о возможности заражения при половом контакте целым рядом инфекционных заболеваний;
- ⇒ Начало самостоятельной жизни. Проживание в общежитии в отсутствие контроля со стороны родителей;
- ⇒ Незнание о возможности заражения ИППП в быту (при использовании общих мочалок, полотенец и других предметов личной гигиены).

Кроме этого, 18 февраля для населения г.Гомеля проводилась тематическая «прямая» линия врача-эпидемиолога Гуменной А.И. по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции.



## Фотоотчёт к проведенным мероприятиям, приуроченные к Единому дню здоровья «День профилактики инфекций».

### ГУ «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»



### УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»



### УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. П.О.СУХОГО»

