



Июль 2016											
52										1	
1										8	
2										15	
3										22	
4										29	

ТРЕЗВОСТЬ - ВЫБОР СИЛЬНЫХ!



7 июля

День профилактики
алкоголизма.



21 июля

День
профилактики
стоматологических
заболеваний.



В этом выпуске:

Пресс-релиз ко дню профилактики алкоголизма.	2
Чем опасны вирусные гепатиты.	3
Слёзы от сальмонеллёза.	4
Иммунитет укрепляем летом.	5
Правила безопасности на воде.	6
Как спастись от жары?	7
31 мая прошли мероприятия в рамках Всемирного дня без табака.	8
Как сохранить здоровье зубов.	9
Проведена акция, приуроченная ко Всемирному дню донора крови.	10

28 июля
Всемирный день



борьбы с гепатитом



Пресс-релиз ко дню профилактики алкоголизма.

7 июля 2016 года проводится Единый день здоровья под названием «День профилактики алкоголизма».

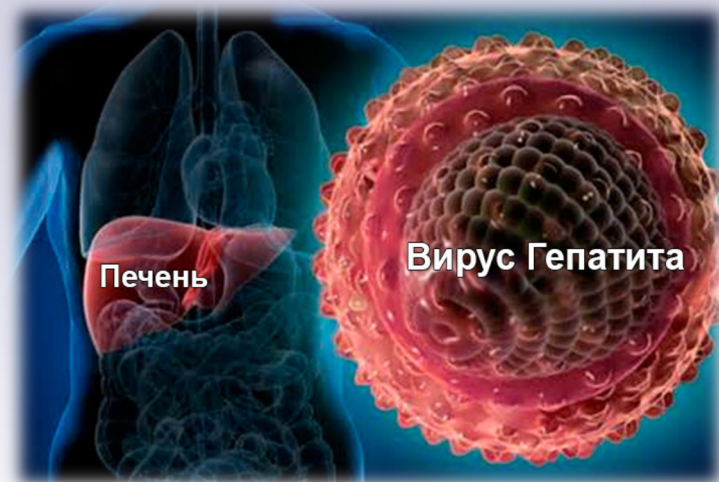
К сожалению употребление алкоголя для Беларуси является актуальной проблемой. Ежегодно употребление алкогольных напитков становится причиной 6% всех случаев смертей в мире. Употребление алкоголя довольно часто причиняет вред не только человеку, попавшему в его зависимость, но и членам его семьи, друзьям, коллегам и даже незнакомым ему людям.

По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь в 2015 год максимальное число пациентов с впервые в жизни установленным диагнозом, было зарегистрировано в Минске и Минской области - 4 184 и 3 143 человек соответственно. С учетом зарегистрированных пациентов «лидером» в 2015 году является Гродненская область, где показатель заболеваемости алкоголизмом составляет 227,3 на 100 000 человек населения. Печально, что среди зарегистрированных пациентов за последние 5 лет многократно возросло количество женщин. В силу биологических причин злоупотребление алкоголем разрушает и истощает организм женщины намного быстрее чем мужчины и в конце концов может привести к бесплодию. Психическая деградация женщин идет в 3-5 раз быстрее, нежели у мужчин. Очень часто люди начинают «спиваться» через употребление слабоалкогольных напитков - пива, шампанского, вина и других видов алкогольной продукции.

Весьма опасно пристрастие к алкоголю в подростково-юношеском возрасте, так как зависимость формируется в сжатые сроки. Употребление алкоголя оказывает весьма отрицательное и опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие мышления и искажение нравственно-эстетических понятий подростка, но и утрачиваются навыки и способности которые были развиты ранее.

Для того, чтобы искоренить употребление алкогольных напитков в молодежной среде, необходимо найти им альтернативу в спорте, творчестве, предложить заняться увлекательным хобби и тогда на алкоголь и другие пагубные привычки просто не будет оставаться времени.

В целом около 80% пациентов, которые прибегают к помощи организаций здравоохранения по поводу алкоголизма, преследуют цель получить лишь неотложную помощь - выведение из запоя. Однако для полноценного лечения нужно не только снять запой - человек должен переосмыслить свою жизнь, восстановить свои социальные связи и ценности, и только искренне захотев избавиться от этой страшной зависимости у него есть шанс начать новую свободную от «зелёного змея» жизнь.



Чем опасны вирусные гепатиты.

Парентеральные гепатиты представляет собой глобальную проблему мирового и отечественного здравоохранения. Вирусами гепатитов «В» и «С» инфицировано более 2 миллиардов человек, что составляет одну треть населения мира. Ежегодно в мире от заболеваний, связанных с парентеральными гепатитами, погибает примерно 1,5 тыс. человек.

Ежегодно в городе Гомеле регистрируются новые случаи инфицирования парентеральными вирусными гепатитами среди различных слоев населения. Но чаще ими болеют лица активного молодого возраста.

Вирусный гепатит – это воспалительное заболевание печени, чаще вызывается вирусами гепатита В и С. Вирус содержится во всех биологических жидкостях источника инфекции: крови, сперме, вагинальном секрете, грудном молоке, слюне, жидкости, поте, желчи, моче. Для заражения достаточно мельчайшей капли крови, порой даже невидимой невооруженным глазом. Вирус отличается высокой устойчивостью во внешней среде и на предметах, которые окружают людей в быту. Опасность гепатита заключается в склонности к развитию хронического процесса без видимых проявлений десятки лет, постоянно разрушая печень и приводя к циррозу или первичному раку печени. Основным источником заражения является бессимптомный носитель инфекции.

Учитывая опасность и распространение данного заболевания, необходимо большое внимание уделять его профилактике. Существует риск заражения от больной матери плоду. Для раннего выявления инфицированных гепатитами беременных женщин они подлежат обязательному лабораторному обследованию на маркеры к парентеральным гепатитам в I и II триместре беременности.

Самым основным способом защиты от заболевания вирусным гепатитами В является вакцинация. Новорожденным детям и медицинским работникам прививки против гепатита В проводят бесплатно в соответствии с Национальным календарем прививок.

Но основным путем заражением (в 60% и более) является половой путь передачи вируса, использовании внутривенных наркотиков. Существует риск заражения при пользования услугами парикмахеров, нанесении татуировок и пирсинга «на дому» у лиц, не имеющих разрешение на данный вид деятельности, где не соблюдаются должные меры профилактики – 20% случаев.

Существуют **основные правила профилактики парентеральных гепатитов:**

- Не употребляйте наркотики.
- Воздерживайтесь от случайных половых связей.
- Не практикуйте незащищенный секс, пользуйтесь презервативом.
- Всегда соблюдайте правила личной гигиены и используйте индивидуальные маникюрные, бритвенные приборы, эпиляторы и средства ухода за кожей и полостью рта.

Если приняли решение украсить себя пирсингом или татуировкой, то делайте это только в специализированных салонах.



Слёзы от сальмонеллёза.

С наступлением лета в городе активизировалась заболеваемость острыми кишечными инфекциями, в том числе и сальмонеллёзом. Регистрируются случаи заболевания как среди детей, так и среди взрослых. Гомельчане, заболевшие сальмонеллёзом, связывают свое заболевание с употреблением в пищу птицы и куриных яиц, не прошедших перед употреблением достаточной термической обработки.

Сальмонеллёз – это острое и довольно тяжёлое кишечное заболевание, вызываемое сальмонеллами. Сальмонеллы широко распространены в природе. В животном мире сальмонеллёзом чаще заражается домашняя птица (куры, утки), крупный и мелкий рогатый скот, лошади, собаки, кошки и домовые грызуны. Вместе с тем, сальмонеллёзом тяжело болеют не только животные, но и человек.

Сальмонеллы опасны тем, что их нельзя распознать в домашних условиях, они не изменяют внешний вид, вкус и запах блюд. Зараженными могут быть молочные и мясные продукты, птица и яйца, рыба. Большую опасность представляют изделия из фарша, субпродукты, колбасы и салаты.

Наиболее частый путь передачи сальмонеллёза - пищевой - при употреблении самых разных пищевых продуктов, но чаще всего мяса животных и птиц, а также яиц. Микробы попадают в продукты при их недостаточной кулинарной обработке (полусырые бифштексы, яйца сырые и всмятку, яичница-глазунья), неправильном хранении и нарушении элементарных правил личной гигиены.

Для предотвращения заболевания сальмонеллёзом мясо и птицу перед употреблением в пищу необходимо хорошо проваривать и прожаривать. Куриные и утиные яйца не употреблять в сыром виде, перед их приготовлением тщательно промывать скорлупу. Во время приготовления любого блюда как можно чаще мыть руки.

Сырые и готовые продукты необходимо хранить в холодильнике отдельно. Не рекомендуется долго хранить готовые блюда, особенно при комнатной температуре; запрещается — повторно разогретые.

И помните: самолечение сальмонеллеза в домашних условиях недопустимо. В случае появления признаков желудочно-кишечного заболевания, необходимо немедленно обратиться к врачу в территориальную поликлинику по месту жительства или вызвать скорую помощь.



Иммунитет укрепляем летом.

Ни для кого не секрет, что в организме человека – на поверхности кожи, в полости рта и носа, в верхних дыхательных путях, в бронхах и легких – присутствует множество самых разнообразных микроорганизмов. Эти возбудители попадают в наш организм с воздухом, с пищей, с питьевой водой. Но человек, обладаю-

щий иммунитетом, остается невосприимчивым к ним и не заболевает. Вот почему очень важно заботиться об иммунных силах организма.

Иммунные (защитные) силы находятся в прямо пропорциональной зависимости от качества Вашего питания, от достаточного содержания в пище таких важных витаминов, как А, С, Е. Эти витамины относятся к антиоксидантам. Но для того, чтобы противостоять болезням, помимо антиоксидантного механизма иммунитета, необходимо еще и закаливание. Закаленный организм – это тот организм, который способен легко противостоять переохлаждению.

Основываясь на вышесказанном, можно утверждать, что закаливание ребенка – святая обязанность родителей.

Удобнее всего начинать закаливающие процедуры летом: на свежем воздухе, в сочетании с гимнастическими упражнениями и полноценным, богатым витаминами питанием.

Очень важное требование к закаливанию: уж если вы начали закаливание, то должны обеспечить его систематичность. Недопустимо – неделю делать закаливание, а неделю не делать. Закаливание это как ниточка, которая должна тянуться и тянуться. Только тогда Вы добьетесь устойчивого эффекта. Хотя то, что ребенок станет менее восприимчивым к инфекциям, Вы заметите довольно быстро...

Закаливающие процедуры должны занимать постоянное место в распорядке дня ребенка. Организм любит ритмы. Чередование сна и отдыха, регулярный прием пищи, регулярные прогулки – все это ритмы, к которым организм подстраивается, как бы привязывается, и двигается вперед, будто по накатанной дороге. Так организму легче развиваться. Ритм закаливания должен органично вписаться во все остальные ритмы. А Ваша задача – следить за тем, чтобы не было сбоев.

Пожалуй, одним из самых эффективных закаливающих средств является купание летом в реке, озере и т.д., поскольку при этом оказывают воздействие одновременно три закаливающих фактора: закаливание водой, воздухом и солнечным излучением.

Хороший закаливающий эффект дает пребывание ребенка на море. Подышать морским воздухом, побегать в шипящей воде прибоя, повозиться в мокром песке... Вы сразу заметите, как окрепнет Ваш малыш.

Правила безопасности на воде.

1. Купаться только в отведенных и оборудованных для этого местах.

2. Не заплывайте за буйки, не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах. Даже если человек умеет плавать, это не страхует его от непредвиденных случайностей, вода таит в себе множество опасностей, и даже у хорошего пловца может свести судорогой ногу или случиться сердечный приступ. Необходимо помнить, что буйки это не украшение водной глади и установили их не просто так, а для вашей безопасности.

3. Пагубное воздействие алкоголя.

Как известно алкоголь действует сосудорасширяюще, а в условиях жары сосуды и так достаточно расширены. Когда человек окунается в воду, наступает резкий спазм сосудов – поэтому среди утонувших по статистике почти 90% лиц находились в нетрезвом состоянии. Под действием спиртного человек не совсем адекватно оценивает происходящую ситуацию, и зачастую «геройствует» делая то, на что в трезвом состоянии никогда бы не решился.

4. Даже если ребенок уже обучился плавать, и одет в специальный жилет или надувные плавки, нужно обязательно быть рядом и внимательно наблюдать, не упуская его из виду. Только так можно **проконтролировать ребёнка** и те игры, которыми детвора увлекается в воде.

5. Не допускайте заглатывание воды во время купания. Вода водоемов может содержать потенциально опасные микроорганизмы вызывающие различные заболевания. Не следует забывать, что не каждый водоем пригоден для купания.

6. Сразу после купания следует ополоснуться чистой водой и (или) тщательно вытереться полотенцем.

7. При длительном пребывании на солнце есть **риск солнечного удара**. Защищайте голову легким светлым головным убором, который легко проветривается, а глаза — темными очками. Поддерживайте водный баланс в организме, чтобы избежать обезвоживания.

Выполнение этих достаточно простых правил поможет сохранить ваше здоровье и здоровье ваших близких и оставит приятные впечатления от проведённого летнего отдыха. И помните, ваша безопасность зависит только от вас самих!



Как спастись от жары?

Жара устраивает нашему организму настоящую проверку на прочность. Даже молодые и вполне здоровые люди ощущают в этот период некоторый дискомфорт. Риску неблагоприятных воздействий больше всего подвержены пожилые люди старше 55 лет и дети до 3 лет. Также повышается риск для тех, у кого есть хронические заболевания – сердечно-сосудистые, заболевания обмена веществ и бронхо-легочной сферы. У них, как правило, появляются слабость, головокружение, учащается сердцебиение, затрудняется дыхание. Если вы ощущаете сильный дискомфорт во время жаркой погоды, возьмите на заметку рекомендации, которые помогут вам перенести летний зной.



Избегайте попадания прямых солнечных лучей с 11.00 до 17.00. По возможности ограничьте время нахождения на улице. Отдыхать на свежем воздухе желательно под навесом или в тени деревьев. Регулярно проветривайте квартиру в течение суток.

Носите просторную одежду из натуральных тканей, желательно из хлопка, светлых тонов. Одежда из синтетических тканей может привести к

кожным заболеваниям. Обувь также должна быть открытой и комфортной. Носите легкий головной убор, особенно это касается лиц старше 55 лет. Хорошо защищает от прямых солнечных лучей во время перемещения по улице обычный зонтик.

Увеличьте количество потребляемой жидкости до 40 мл на кг веса тела. Наиболее подходящие напитки в жаркий период - это минеральная слабосоленая вода без газа и зеленый чай комнатной температуры, т.к. сильно охлажденные жидкости плохо утоляют жажду. Пить любые жидкости следует маленькими глотками, не более 100 – 150 мл за один раз.

В рацион питания включите больше овощей, фруктов, молочных изделий. Откажитесь от соленых и жирных блюд, сладких газированных напитков, напитков, содержащих кофеин и различные вкусовые добавки, так как они быстро вызывают повторную жажду.

Алкогольные напитки в жару пить категорически не рекомендуется: они увеличивают потоотделение, создают лишнюю нагрузку на и без того перегруженное сердце и почки, повышают артериальное давление у лиц, склонных к гипертонии.

Ограничьте физические нагрузки или же замените их плаванием. Только следует соблюдать правила купания и ни в коем случае не употреблять алкоголь.

Откажитесь от курения или ограничьте количество сигарет до минимума. Меньше времени проводите за рулём. Из-за аномальной жары значительно снижаются внимательность и собранность водителя, нарушаются сенсорные реакции. Чаще умывайтесь прохладной водой и принимайте душ.

Будьте здоровы!

31 мая прошли мероприятия в рамках Всемирного дня без табака.

Специалисты отделения общественного здоровья совместно с Советской районной организации Белорусского Общества Красного Креста приняли участие в акции **"Молодежь! Будь против курения!"**, организованной УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О. Сухого».

На площадке возле ОАО «Торговый дом «Речицкий» специалистами отделения общественного здоровья, представителями Советской районной организации БОКК и волонтерами УО «ГГТУ имени П.О. Сухого» был распространен информационно-образовательный материал по профилактике табакокурения и проведен опрос о личной готовности по внесению посильного вклада в реализацию самой идеи Всемирного дня без табака.

Совместно с ОВД Центрального района был организован и проведен профилактический рейд в зонах свободных от курения.



Рубрика «Вырежи и сохрани».

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

Как сохранить здоровье зубов.

1. ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА

Поход к стоматологу два раза в год — то, что нужно. Профилактика и регулярный контроль специалиста помогут ликвидировать проблемы в зачатке, сохранить много денег и нервов, в том числе зубных.



2. ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НАДО РЕГУЛЯРНО И ПРАВИЛЬНО.

Чистить зубы следует минимум дважды в день. Оптимальное время чистки зубов — около двух минут активных движений.



3. ПРАВИЛЬНО ПОДБЕРИТЕ ЩЕТКУ И ПАСТУ.

При выборе зубной пасты и жесткости зубной щетки проконсультируйтесь со своим стоматологом. Меняйте зубную щетку каждые 2 месяца.



4. ПРЕДОХРАНЯЙТЕ ЗУБЫ ОТ КИСЛОТ И САХАРА.

Постарайтесь сократить потребление сахара и сладких газированных напитков. Помните, что сахар способствует развитию и поддержанию жизнедеятельности бактерий.



Проведена акция, приуроченная ко Всемирному дню донора крови.

14 июня отделением общественного здоровья совместно с Советской районной организации Белорусского Общества Красного Креста на открытой площадке возле кинотеатра «Октябрь» проведена информационная акция, посвященная пропаганде безвозмездного донорства. Во время акции был проведен соцопрос и распространены информационные материалы.

По итогам соцопроса о готовности и уровне информированности о донорстве крови треть респондентов сдавали кровь в качестве донора, однако донации были оплачиваемые. Мотивы назывались различные от возможности подзаработать до гражданского долга. Из тех, кто ни разу не сдавал кровь, большинство хотели бы стать донором, а главным мотивом является помощь нуждающимся. Те, кто ответили отрицательно, причиной назвали невозможность по состоянию здоровья.

Главной целью акции было рассказать о важности данной процедуры, о том, кто и каким образом может стать донором крови, почему почетно быть безвозмездным донором крови.

