



# Календарь Здоровья

Январь 2017

|    |    |
|----|----|
| 52 | 1  |
| 1  | 8  |
| 2  | 15 |
| 3  | 22 |
| 4  | 29 |

ВЫПУСК:

№34 (1)

*В этом выпуске:*

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Острые респираторные инфекции: как избежать заболевания                     | 2  |
| Туберкулёз не приговор! Подари себе надежду!                                | 3  |
| Как избежать переохлаждения и обморожения                                   | 4  |
| Семь главных правил как бороться с зимним авитаминозом                      | 6  |
| «Витаминный» календарь                                                      | 8  |
| Отчёт об акции в рамках Всемирного дня борьбы против СПИДа                  | 9  |
| Отчёт о «круглом» столе: «Профилактика ВИЧ-инфекции в трудовых коллективах» | 10 |

**19 января**

**День профилактики**

**СТОП,  
ГРИПП!**

**гриппа  
и ОРЗ**





## Острые респираторные инфекции: как избежать заболевания



С наступлением холодов возрастает риск заболевания острыми респираторными инфекциями и гриппом, особенно у маленьких детей и лиц преклонного возраста.

Дети до года болеют в 3 раза чаще остальных детей дошкольного возраста и в 5 раз чаще, чем взрослые. При заболевании лиц старше 65 лет респираторные инфекции отягощают течение других заболеваний, способствуют обострению хронических заболеваний,

развитию осложнений, приводящих к неблагоприятному исходу.

По состоянию на 19.12.2016г. на территории г.Гомеля отмечается низкий уровень интенсивности эпидемического процесса ОРИ. По сравнению с предыдущей календарной неделей регистрируется снижение заболеваемости на 4,1%. Удельный вес детей среди всех заболевших составляет 74,2%.

### Важные аспекты профилактики:

1. Неспецифические общепринятые гигиенические меры ограничения распространения респираторных вирусов и профилактики заражения:

- избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них;

- соблюдайте правила личной гигиены – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу;

- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;

- используйте защитные маски при контакте с больным человеком;

- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

2. Специфические меры профилактики – вакцинация против гриппа. Оптимальный период проведения вакцинации - сентябрь-ноябрь. Иммунитет к заболеванию формируется в течение 2-х недель. Современные вакцины защищают не только от вирусов гриппа, но и повышают иммунитет к другим респираторным вирусам.

Внимательнее относитесь к своему здоровью, своевременно обращайтесь к врачу и не игнорируйте постельный режим и лечение.



## Туберкулёз – не приговор! Подари себе надежду!



Туберкулез – это социально-значимое инфекционное заболевание, провоцируемое палочкой Коха.

На сегодняшний день при соблюдении всех рекомендаций фтизиатров, тактики лечения, особенно при условии раннего выявления заболевания (ежегодное рентгенофлюорографическое обследование, у детей – иммунодиагностика) в большинстве случаев заболевание протекает благоприятно, лечение приводит к быстрому выздоровлению.

Туберкулез передается воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании от больного-бактериовыделителя. Можно сказать, каждый человек носит в себе такие микобактерии, однако не все заболевают.

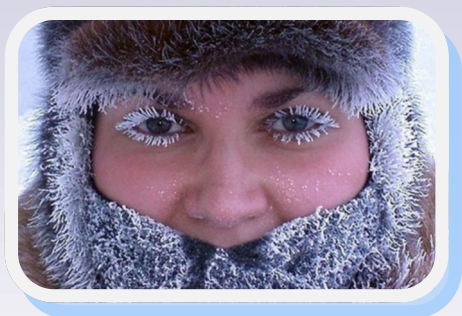
Пусковым фактором развития заболевания туберкулезом может послужить следующее:

- ослабление иммунитета из-за сопутствующих заболеваний легких, диабет, ВИЧ-инфекция, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и т.д;
- недостаточное скудное питание, когда организму поступает мало необходимых для жизнеобеспечения микроэлементов, либо не поступают вообще;
- употребление алкоголя, табакокурение, прием наркотических средств;
- стресс, недосыпание;
- неблагоприятные условия жизни, экологический и социальный фактор;
- беременность.

Помните, туберкулёз – это не приговор, это диагноз. Больные после выздоровления могут и дальше вести полноценную и счастливую жизнь долгие и долгие годы - при условии небольшой заботы о себе.



## Как избежать переохлаждения и обморожения



**Обморожение** представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур. Под влиянием охлаждения может развиваться общая (переохлаждение) и местная холодовая травма (отморожение) или их сочетание.

**Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:**

**Выходя на улицу, заранее ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно температурному режиму.**

**- Выходя на улицу, заранее ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться соответственно температурному режиму.**

**- Не употребляйте алкоголь** и психоактивные вещества – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла, и приводит к переохлаждению. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках отморожения.

**- Перед выходом на мороз необходимо принять пищу.**

**- Не курите на морозе** – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

**- Носите свободную одежду** – это способствует нормальной циркуляции крови. Одевай-тесь по принципу «капусты» – между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, которые удерживают тепло.

**- Одевайте термобелье.**

**- Используйте правильную обувь.** Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые грязные носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и отморожения.

**- Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа.** Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. .

**- Прячьтесь от ветра** – вероятность отморожения на ветру значительно выше.

**- Не носите на морозе металлических** (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл в силу высокой теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно «прилипание» к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови.

**- Не мочите кожу** – вода про-водит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа. Мокрую одежду и обувь (например, человек упал в воду) необходимо снять, вытереть воду, по возможности одеть в сухую и доставить человека как можно быстрее в тёплое место



*Читайте продолжение на следующей странице*



*Продолжение статьи «Как избежать переохлаждения и обморожения»*

**Не позволяйте отмороженному месту снова замерзнуть** – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

- **Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей** – они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки – попробуйте отогреть их под мышками или в паху.

- Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, **лучше оставаться в машине**, вызвать помощь по мобильному телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.

В профилактике отморожений, кроме других мер, играет знание **первых симптомов**, сигнализирующих о наступающем отморожении – зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями!



- Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки отморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место - магазин, кафе, подъезд, машина – для согревания и осмотра потенциально уязвимых для отморожения мест.

- Вернувшись домой после длительной прогулки по морозу, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д.



Пущенное на самотек отморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

- Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью сформирована, а у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Эти категории граждан более подвержены переохлаждению и отморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская

ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15-20 минут возвращаться в тепло и согреваться.

*Врач-гигиенист отделения  
общественного здоровья*

*А.И.Зинович*

## Семь главных правил как бороться с зимним авитаминозом



Авитаминоз — постоянный спутник межсезонья и зимы. Все запасы витаминов и минералов, которые организм усердно накапливал летом, иссякают, а оперативно восполнить их уже не получается. В результате мы чаще болеем и страдаем от простудных и вирусных заболеваний.

Зимой действительно нет того обилия свежих овощей и фруктов, которые доступны на прилавках летом, но есть и другие не менее эффективные способы укрепить иммунитет и повысить защитные силы организма. В действительности все гораздо проще, чем может показаться на первый взгляд!

**Вот семь главных правил, как бороться с зимним авитаминозом и не болеть в зимнюю суровую пору.**

### 1. Ешьте сезонные овощи и фрукты.

В зимнее время года на прилавках магазинов сегодня тоже можно встретить большое количество самых разных овощей и фруктов, но относиться к ним следует настороженно. Вне сезона в таких плодах либо содержится минимум полезных и питательных веществ, либо их нет совсем. Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам. Это морковь, свекла, капуста, лук, пастернак, редька, хурма - они правят зимним сезоном и помогут вашему организму восполнить дефицит витаминов. Также важно употреблять богатые витаминами цитрусовые и киви.



### 2. Включите в рацион больше растительных масел.

Потребление сливочного масла лучше свести к минимуму. Во-первых, оно уступает по составу растительным маслам, а во-вторых, оно более калорийно, что зимой нам совсем не нужно. Экспериментируйте! Добавьте в рацион оливковое масло, попробуйте льняное масло, масло виноградных косточек. Все эти масла очень полезны для здоровья сердца и сосудов, нормального обмена веществ и активной работы мозга. Зимой важно есть питательную пищу, которая богата полезными жирами. Именно на такую еду у нас и срабатывает особый аппетит, правда мы не всегда умеем уловить этот сигнал. Нам кажется, что организм просто хочет чего-то вкусного и быстро утоляющего голод, поэтому мы выбираем фастфуд. А это совсем не те жиры, которые зимой должны поступать в наш организм. Авокадо, красная рыба, орехи — вот перечень подходящих продуктов. Обязательно включите их в рацион, чтобы иммунитет оставался крепким даже зимой.



*Читайте продолжение на следующей странице*



*Продолжение статьи «Семь главных правил как бороться с зимним авитаминозом»*

### 3. Пейте больше воды.

Грамотный питьевой режим важен не только летом, но и зимой. В морозную погоду организм тратит больше ресурсов, чтобы согреть себя изнутри. В эти ресурсы входит и влага. Плюс ко всему мороз и холода сушат кожу, поэтому увлажнять ее надо еще более тщательно. Самый простой способ избежать проблем — это выпивать 1–1,5 литра чистой питьевой воды каждый день. Лучше рассчитать свой индивидуальный объем воды - это 30 мл на 1 кг массы тела. Пить воду следует регулярно и небольшими порциями, можно поставить напоминания в своем смартфоне о необходимости сделать несколько глотков воды каждый час.



### 4. Больше двигайтесь.

Без движения никуда! Летом мы больше двигаемся априори, ведь за окном хорошая погода, а зимой, напротив, включается спящий режим. Покинуть пределы своей обожаемой квартиры в это время года сложно, но нужно себя пересиливать. Купите теплую зимнюю одежду и отправляйтесь в зимний лес. Там можно гулять, валяться в снегу, кататься на санках и лыжах. В общем, круто проводить время с пользой для здоровья и иммунитета.

### 5. Проводите время на свежем воздухе.

Свежий воздух укрепляет иммунитет. Зимой прогулки на свежем воздухе выполняют сразу две функции: укрепляют иммунитет и закаляют. Возьмите за привычку ходить пешком ежедневно как минимум 30 минут. Будет особенно хорошо, если вы будете совершать прогулки перед сном.

### 6. Ешьте меньше сахара.

Сахар — это известная слабость человека. Он так нравится вкусовым рецепторам, что они требуют повторить этот сладкий вкус еще и еще. Научные исследования доказали, что сахар понижает уровень иммунитета в 17 раз (!). Это довольно много, а в зимнее время даже критично, ведь организм и так истощен. Ищите полезные альтернативы сахару. Это может быть мед, сухофрукты, сушеные или замороженные ягоды, стевия, сироп агавы.

### 7. Принимайте витамины.

Зима — это суровое время. В этот период организм может не справиться без дополнительной помощи в виде витаминных комплексов. Они помогут восполнить дефицит витаминов, улучшат самочувствие и поддержат иммунитет на уровне. Однако, только врач, оценив ваши анализы, может выписать препарат именно для вас. Витамины — это серьезно, хотя некоторые искренне верят, что можно выпить их себе самостоятельно. Это не так, ведь переизбыток витаминов так же опасен, как и дефицит.





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

# 2017

**С ВИТАМИНАМИ дружить  
— в здоровом теле долго  
жить!**

**январь**

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

**февраль**

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 |    |    |    |    |    |

**март**

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

**апрель**

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

**май**

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

**июнь**

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

**Содержание витаминов в продуктах питания:**  
А — в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени.  
В1 — в рисе, овощах, птице  
В2 — в молоке, яйцах, брокколи  
РР — в хлебе из муки грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе  
Пантотеновая кислота — в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе  
В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли  
В12 — в мясе, сыре, продуктах моря

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке  
**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах  
**С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе  
**Д** — в печени рыб, икре, яйцах  
**Е** — в орехах и растительных маслах  
**К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте  
**Р** — в цитрусовых, яблоке, сливе, абрикосе, ягодах, овощах, гречке

**Употребляйте продукты,  
богатые витаминами  
и минеральными  
веществами!**

**июль**

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 |    |    |    |    |    |    |

**август**

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

**сентябрь**

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

**октябрь**

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 1  |    |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

**ноябрь**

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

**декабрь**

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

**Содержание микро и макроэлементов в продуктах питания:**  
**Кальций** — в молоке и молочных продуктах  
**Фосфор** — в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе  
**Магний** — в продуктах из муки грубого помола, орехах, бобовых, зеленых овощах  
**Натрий** — в пищевой соли  
**Калий** — в сухофруктах, бобовых, картофеле, дрожжах  
**Железо** — в бобовых, говяжьей печени, грибах, продуктах из муки грубого помола  
**Йод** — в рыбе, устрицах, водорослях, яйцах

**Фтор** — в рыбе, сое, лесных орехах  
**Цинк** — в зерне злаковых, мясе, молочных продуктах  
**Селен** — в печени, морепродуктах, яйцах, орехах  
**Медь** — в печени, бобовых, продуктах из муки грубого помола  
**Марганец** — в орехах, зернах злаковых, бобовых, листовых овощах  
**Хром** — в мясе, печени, яйцах, помидорах, грибах  
**Молибден** — в бобовых, злаковых

## Акция в рамках Всемирного дня борьбы против СПИДа



В рамках Всемирного дня борьбы против СПИДа 1 декабря 2016 года специалистами отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ среди слушателей курсов санитарно-гигиенического обучения, сотрудников Гомельского городского ЦГЭ и студентов БелГУТа была проведена акция, посвященная профилактике ВИЧ-инфекции.

Акция проводилась в формате викторины, в ходе которой участники отвечали на вопросы, выявляющие уровень знаний по профилактике ВИЧ-инфекции и получали полезные призы в виде информационно-образовательных материалов, календариков и средств профилактики ВИЧ.

В ходе мероприятия были даны рекомендации по аспектам правильного поведения в контексте недопущения заражения ВИЧ-инфекцией и формирования здоровых привычек.

На базе БелГУТа акция была проведена в рамках республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – моё здоровье и успех завтра!»

*Врач-гигиенист отделения  
общественного здоровья*

*А.И.Зинович*





## 20 декабря проведено заседание «круглого» стола на тему «Профилактики ВИЧ-инфекции в трудовых коллективах»

На заседании обсудили вопросы: эпидситуации ВИЧ-инфекции в г.Гомеле и Гомельской области, организации работы по профилактике ВИЧ-инфекции на предприятии, оказания лечебно-диагностической помощи ВИЧ-инфицированным пациентам в г.Гомеле, проведения консультирования по вопросам ВИЧ-инфекции пациентов лечебно-профилактических учреждений. Также были обсуждены вопросы по организации работы в организациях, учреждениях, предприятиях г. Гомеля по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции.

В заседании «круглого» стола приняли участие представители Гомельского городского ЦГЭ, специалисты организаций здравоохранения, представители организаций, предприятий и учреждений г. Гомеля и представители СМИ.

*Заведующий отделом эпидемиологии*

*Л.И.Резникова*

