



Календарь Здоровья

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

Выпуск:
№25(04)



В этом выпуске:

2 апреля 2016 года - Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма	2
продолжение пресс-релиза «2 апреля 2016 года - Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма».	3
Пресс-релиз ко Всемирному дню здоровья «Профилактика сахарного диабета»	4
Профилактика малярии.	5
Полезные советы гипотоникам.	6
продолжение статьи «Полезные советы гипотоникам».	7
Акция «Вместе против наркотиков».	8
День потребителя.	9
Акция «Белая ромашка».	10

 **21 апреля**
День профилактики
болезней сердца.



 **25 апреля**
Всемирный день
борьбы с малярией.



 **7 апреля**
Всемирный день
профилактики
сахарного диабета.





2 апреля

**Всемирный день
распространения
информации
о проблеме
аутизма**

2 апреля 2016 года - Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма

Расстройства аутистического спектра (РАС) — это группа сложных расстройств развития мозга (аутизм, дезинтеграционное расстройство детского возраста и синдром Аспергера). Для этих расстройств характерны трудности в области социального взаимодействия и коммуникации, а также ограниченный и повторяющийся круг интересов и занятий.

По оценкам экспертов различным формам аутизма в мире подвержено до 1% населения. По данным Центра по контролю заболеваемости (США) распространенность РАС составляет 1 случай на 160 новорожденных. Следует отметить, что частота аутизма не зависит от географического, расового, национального факторов, от интеллектуального и социального статуса родителей и многих других моментов. Все это подчеркивает не локальный, а общечеловеческий характер этого расстройства.

В Республике Беларусь под наблюдением врачей-психиатров с РАС в 2015 году состояло 870 детей, что составляет 1,1 % от всех детей, наблюдавшихся у врача-психиатра. На данный момент существует несколько теорий, объясняющих появление аутизма и ни одна из них, не может до конца объяснить природу данного расстройства.

Аутизм одно из тех заболеваний, которое кроме нарушений психического здоровья, имеет ряд социально значимых последствий: проблемы социальной адаптации; проблемы обучения, профессиональной подготовки; значительное снижение качества жизни; высокий уровень инвалидности; наличие серьезного стресс-фактора (установление диагноза аутизм) для семьи и ближайшего окружения пациента.

В настоящее время становится все более понятным, что детский аутизм не является проблемой одного только детского возраста. Трудности коммуникации и социальной адаптации меняют форму, но не уходят с годами, и помощь и поддержка должны сопровождать человека, страдающего аутизмом, всю жизнь.

читайте продолжение на следующей странице...

продолжение пресс-релиза «2 апреля 2016 года - Всемирный день распространения информации о проблеме аутизма».

Распознать расстройство аутистического спектра у детей до 12 месяцев сложно, но в возрасте двух лет диагностирование обычно возможно. Характерными чертами являются задержка или временный регресс в развитии речи и социальных навыков и повторяющиеся стереотипные модели поведения.

Для раннего выявления аутизма необходимо обращать внимание на следующие тревожные признаки.

Ребенок фиксирует взгляд на родителях на короткое время или совсем не смотрит на них. Не плачет, когда мама уходит. Не улыбается и не тянет руки к родителям. К 12 месяцам малыш не «гулит», а использует в речи лишь несколько простых звуков. К возрасту в 24 месяца он не произносит простых фраз. Внешние раздражители заставляют ребенка бояться, он замирает, закрывает уши, глаза или прячется. Игровая деятельность носит специфический характер – игрушки часто выстраиваются в ряд или отбираются только по цвету или размеру, мальчики любят складывать схемы из конструктора. С раннего детства могут отмечаться стереотипные, навязчивые движения в виде раскачивания, хождения по кругу (манежная ходьба), подскоки, подпрыгивания, потряхивание руками в покое и при волнении, повышение тонуса в руках или ногах, стереотипное рисование.

Помочь детям с расстройством аутистического спектра возможно, если вовремя оказать специализированную помощь, основанную на сотрудничестве семьи со специалистами, которые владеют современными знаниями об аутизме.

Важными факторами лечебного и реабилитационного процесса являются степень участие родителей и эффективность взаимодействия специалистов с ближайшим окружением ребенка (членами семьи). Семейное консультирование и семейная психотерапия являются неотъемлемой составляющей при оказании помощи таким детям.

Важными факторами лечебного и реабилитационного процесса являются степень участие родителей и эффективность взаимодействия специалистов с ближайшим окружением ребенка (членами семьи). Семейное консультирование и семейная психотерапия являются неотъемлемой составляющей при оказании помощи таким детям.

Ранние признаки Аутизма

(от 2х лет)*

		
Не смотрит в глаза	Не интересуется детьми	Не любит прикосновений
		
Чувствителен к некоторым звукам	Выстраивает предметы в линейку	Нет речи. Не может сказать чего хочет
		
Не осознает опасных ситуаций	Гиперактивен или наоборот пассивен	Частые истерики

Эксклюзив <http://www.stomatologspb.ru/>



Пресс-релиз ко Всемирному дню здоровья «Профилактика сахарного диабета»

Всемирный день здоровья 2016 г., отмечаемый 7 апреля, будет посвящен профилактике и лечению диабета.

По данным ВОЗ около 60 миллионов человек в Европейском регионе больны диабетом. Распространенность этого заболевания растет во всех возрастных группах, при этом в некоторых государствах-членах им уже болеют 10–15% населения.

Рост числа случаев главным образом обусловлен все большей распространенностью избыточной массы тела и ожирения, нездоровым рационом питания, недостаточной физической активностью.

В 2012 году это заболевание стало непосредственной причиной около 1,5 миллиона случаев смерти, причем более 80% из них пришлось на страны с низким и средним уровнем дохода. По прогнозам ВОЗ, к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти.

Диабет является хроническим заболеванием, которое развивается, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина, или когда организм не может эффективно использовать производимый инсулин. Инсулин — это гормон, регулирующий уровень сахара в крови и дающий нам необходимую для жизни энергию. Если инсулин не может попасть в клетки, то содержание сахара возрастает в крови до опасных уровней.

Существует две основных формы диабета. При диабете типа 1 организм обычно не производит инсулин и поэтому нуждается в инъекциях инсулина, чтобы выжить. При диабете типа 2, составляющего около 90% случаев заболевания, организм обычно производит собственный инсулин, но его недостаточно, или же он не может быть использован надлежащим образом. Больные диабетом типа 2 обычно имеют избыточный вес и ведут сидячий образ жизни: эти два фактора повышают потребности организма в инсулине.

Со временем высокое содержание сахара в крови может серьезно повредить каждую важную систему органов, вызывая инфаркт, инсульт, повреждение нервов, почечную недостаточность, слепоту, импотенцию и инфекции, которые могут повлечь ампутацию конечностей. Диабет поддается лечению, его можно контролировать и воздействовать на него, чтобы избежать осложнений.

Значительную долю случаев заболевания диабетом можно предотвратить. Доказано, что простые меры по изменению образа жизни эффективно предотвращают диабет 2 типа. К основным принципам профилактики диабета 2 типа относятся:

- Рациональное и сбалансированное питание;
- Достаточная двигательная активность;
- Снижение избыточного веса.

7 апреля 2016 г. на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» с 09.00-12.00 по телефону 25-49-06 будет организована «прямая» линия врача-гигиениста отделения общественного здоровья Зинович Аллы Ивановны по вопросам здорового питания и достаточной двигательной активности.

*Врач-гигиенист отделения
общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*

А. И. Зинович

Профилактика малярии.



В прошлом году в Беларуси было зафиксировано 9 случаев завозной малярии. География путешествий жителей Беларуси ежегодно расширяется. Малярию привозят из стран Африки, Индии, Пакистана, Папуа - Новая Гвинея, Азии. Приезжий рискует заболеть на вто-

рой неделе пребывания в опасном регионе (если не будет применять профилактические средства). Иногда заболевание проявляется и через полтора года после возвращения домой.

Малярия передается исключительно через укусы комаров рода Анофелес. В мире существует около 20 различных видов комаров рода Анофелес, имеющих местную значимость. Встречаются они и на территории г.Гомеля.

Возбудитель болезни попадает в организм человека при укусе со слюной инфицированной самки комара, а так же при переливании зараженной крови или при инъекции, если игла до этого использовалась больным. Первые общие симптомы болезни (повышенная температура, головная боль, озноб, рвота) появляются в среднем через 10-15 дней после инфицирования человека. Диагноз заболевания устанавливается только после лабораторного исследования крови лихорадящего больного.

Чтобы предупредить заражение малярией, защищайтесь от укусов комаров. Помогут сетки на окнах, марлевые пологи над кроватью, применение инсектицидных (уничтожающих) и отпугивающих средств.

И помните, что еще 3 года после возвращения из жарких стран при каждом обращении к врачу (по поводу любого заболевания с повышением температуры) необходимо проинформировать доктора о пребывании в странах, эндемичных по малярии.



Полезные советы ГИПОТОНИКАМ.

Если Вам трудно дается утреннее пробуждение, в течение дня Вы часто испытываете сонливость и головокружение, а в душную погоду едва не падаете в обморок, скорее всего, Вам приходится страдать от гипотензии - пониженного артериального давления.

Многие ошибочно полагают, что опасно только повышенное давление, однако гипотензия также доставляет немало неприятностей. С этим недугом люди редко обращаются к врачу. А между тем, с пониженным давлением, как и с гипертонией, можно и нужно бороться. Те, кто живет с давлением ниже 100 на 60 мм рт. столба, знают, такое состояние порой хуже простуды: сонливость, упадок сил, дискомфорт, головные боли, головокружения и даже обмороки. Вот только на работу нужно идти в любом случае, так как больничный вам не выпишут, а только посочувствуют, разведут руками, посоветуют выпить крепкого чая или кофе. А если уж болезнь не болезнь, то и лечения от нее нет, а значит, нужно повышать общий жизненный тонус, изменив кое-что в своем образе жизни.

Люди, страдающие гипотензией очень любят поспать. Их часто называют «сони, лентяи», а на самом деле долго спать и «лениться» по утрам - физиологическая потребность их организма. Также их часто называют «сладкоежками». В случае пониженного давления все органы тела, в том числе и головной мозг, хуже снабжаются кровью, медленнее протекают обменные процессы. Вследствие этого снижается общий тонус и активность. И если в среднем человеку необходимо 6-8 часов сна, то гипотоникам необходимо 9-10 часов чтобы восстановить жизненные силы. Для тех, кто страдает артериальной гипотензией, сладости могут быть экстренным тонизирующим средством, однако не стоит превращать это в систему.

Многие гипотоники постоянно зевают не только от сонливости — им просто «не хватает воздуха». Такие люди из-за духоты и очередей не терпят магазинов и плохо переносят вынужденную неподвижность. Это совсем не тот случай, когда стоять лучше, чем ходить. Они, скорее, пройдут лишнее расстояние пешком, чем будут ждать переполненного автобуса и стоять в нем. По этой же причине гипотоники крайне плохо переносят статические нагрузки, для занятий спортом больше подойдут активные и игровые виды спорта, плавание в бассейне. Нередко гипотоники жалуются на боли в суставах и мышцах, которые возникают в состоянии покоя и проходят после физической нагрузки. Дело в том, что низкое артериальное давление приводит к плохому кровоснабжению мышц, а во время движения кровообращение улучшается, отчего артериальное давление повышается, а боль проходит. Часто при пониженном давлении человеку труднее дается спортивный образ жизни, но идти на поводу у своего организма не стоит. Им необходимо движение - активность, которая повышают мышечный и сосудистый тонус, дает ощущение бодрости и новых сил.

Чувствительность к погодным изменениям — еще одна отличительная особенность гипотоников. Чаще всего такие люди очень плохо переносят жару и еще хуже — осеннее или весеннее межсезонье с пасмурной погодой и низким атмосферным давлением. Лучше всего они чувствуют себя в солнечные и морозные зимние дни, при высоком атмосферном давлении, или же в теплые солнечные дни конца весны или начала осени.

читайте продолжение на следующей странице...

продолжение статьи «Полезные советы гипотоникам».

Рекомендации, которые помогут чувствовать себя лучше и бодрее уже с утра:

1. Вставайте утром «медленно» - полежите еще несколько минут после пробуждения, подвигайте руками-ногами, сделайте легкий самомассаж и только потом медленно садитесь в кровати. Только после этого, привыкнув к вертикальному положению, медленно вставайте - именно так можно избежать головокружения и утренних обмороков.

2. Если Вы привыкли начинать утро с чашечки чая или кофе, это отлично. В напитке хорошего качества достаточно много кофеина, который бодрит и тонизирует. Не проходите мимо бутерброда с маслом и сыром. Соленые и жирные продукты, как известно, повышают давление. А сыр — идеальный продукт по содержанию соли и жира. Однако помните о соблюдении меры, ведь избыток соли вредит почкам, а избыток жира - талии. Питьевой режим в течение дня должен составлять около 2 литров жидкости.



3. Если у Вас сидячая работа, чаще вставайте и делайте зарядку, например, круговые движения руками и ногами, разводите руки в стороны, поднимайте их вверх. Ходить при этом следует на цыпочках. Также, если давление резко упало, Вам поможет ходьба на носочках. Весьма полезны водные процедуры, например контрастный душ. Только без резких перепадов температуры!

4. Для людей с низким давлением очень важно полноценно питаться. Обязательно завтракайте перед выходом на улицу. Ешьте 4-5 раз в день (питание должно быть витаминизированным с достаточным количеством пантотеновой кислоты, витаминов В, С, Е и др.). Разнообразьте свой рацион, и включите в него сыр и орехи, которые будут чрезвычайно полезны при гипотензии.

5. Активный образ жизни становится для Вас главным лекарством, конечно, если Вы найдете в себе достаточно силы воли для того, чтобы постоянно быть в движении. Полезна будет и дыхательная гимнастика, если Вы ощущаете перебои с дыханием. Практикуйте технику глубокого дыхания. Это поможет насытить кровь кислородом и нормализовать работу нервной системы.

6. Применять какие-то специальные лекарственные средства не рекомендуется. Наилучший вариант для Вас - адаптогены. Например, элеутерококк, женьшень, лимонник китайский.

Если в Вашем окружении есть гипотоники, Вы должны знать, что они, в большинстве своем люди эмоциональные, ранимые, тонкие. Ведите с ними себя деликатно. Чаще побуждайте, не ругайте за медлительность и сонливость. Окружите их заботой и любовью. Чаще балуйте и уделяйте им внимание. Они расцветут на глазах и есть немалая вероятность, что исчезнет психоэмоциональная составляющая, которая снижает их жизненный тонус.

Помните, пониженное давление - это не приговор. Живите спокойно, бодро, и счастливо!

Отделение общественного здоровья

Государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

Акция «Вместе против наркотиков».

01.03.2016 г. специалисты отделения общественного здоровья приняли участие в акции Гомельской областной организации Белорусского общества Красного Креста «Вместе против наркотиков», приуроченной ко Всемирному дню. В роли волонтеров Красного Креста работали специалисты: «Центр социального обслуживания населения Советского района г. Гомеля».

Гомельского технического университета им. П. О. Сухого и учреждения

Цель акции - привлечение внимания родителей к осознанию, что семья может и должна ограждать ребенка от употребления наркотиков.

С помощью блиц-опроса граждан специалисты выяснили: Каких знаний, навыков не хватает современным родителям для этого? Видят ли они реальной угрозу приобщения к наркотикам своего ребёнка?

На флип-чарте каждый желающий мог поделиться собственным мнением как грамотно и убедительно вести профилактическую работу со своими детьми. Информационные брошюры и листовки, распространенные во время акции носили рекомендательный характер. Каким надо воспитывать ребёнка, чтобы он мог противостоять соблазнам попробовать наркотик? Роль семьи в антинаркотическом воспитании ребёнка.

Подводя итог акции, мы убеждены, что родители всегда были и остаются для своих детей важным источником информации, заслуживающей доверие. Профилактика наркомании - в восстановлении здорового климата семьи, чтобы, в любом случае, подросток знал: дома его поймут, что помощь, совет, он найдет именно в семье. В семье должна быть обстановка любви и понимания.



День потребителя.

Совместно с Управлением торговли Гомельского горисполкома в ОАО «Универмаг «Гомель» была организована работа консультационного пункта по информированию граждан об основных потребительских правах, здоровом и безопасном питании. В ходе акции среди покупателей были распространены информационно-образовательные материалы по тематике Дня потребителя.



Акция «Белая ромашка».

24 марта 2016 года специалисты отделения общественного здоровья приняли участие в акции Гомельской областной организации Белорусского общества Красного Креста «Белая ромашка», приуроченной ко Всемирному дню борьбы с туберкулезом.

Целью акции было привлечение внимания широкой общественности к проблеме туберкулеза, пропаганда здорового образа жизни, популяризация ответственного отношения населения к своему здоровью, информирование населения о методах профилактики туберкулеза и о необходимости обязательного ежегодного прохождения флюорографического обследования.

ФЛЮОРОГРАФИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ



РАЗДАЧА ИНФОРМАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛОВ

