



Календарь Здоровья

Апрель 2023

52
1
2
3
4

ВЫПУСК:

№109 (04)

1
8
15
22
29

В этом выпуске:

О двигательной активности детей и подростков	2-3
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза	4
Профилактика туберкулеза	5
Здоровье полости рта	6-7
Профилактика попадания радионуклидов в организм с березовым соком.	8
Как преодолеть зависимость от фастфуда	9
Душевное равновесие. Снимаем стресс правильно	10-11
Трудные подростки. Жизнь там, где вайфай	12
Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день гемофилии»	13
Наши мероприятия	14-18

**Доброго
здоровья!**

АПРЕЛЬ





О двигательной активности детей и подростков

Движение – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании на всех этапах эволюционного развития.

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов и состояние костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем организма. Она тесно связана с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль.

Физическая активность человека как основной элемент его физической культуры, формируется главным образом именно в младшем возрасте – ключевом периоде для развития моторики, а развитие моторики обуславливает доступность многих движений, а значит и более полное и гармоничное обеспечение организма резервными возможностями. Вот почему здоровый ребенок много бегает, прыгает, лазает – он растет в движениях. Но движениями малыша, школьника, студента можно и нужно управлять, то есть формировать такой двигательный режим, который позволит им реализовать заложенную природой потребность в движениях в течение суток (суточная двигательная активность). Она стимулирует и одновременно отражает развитие организма, определяем самочувствие и работоспособность человека. Поэтому крайне важно обеспечить детей и подростков достаточной двигательной нагрузкой, в частности за счет рациональной организации физического воспитания.

Согласно рекомендациям ВОЗ, дети и подростки в возрасте от 5 до 17 лет должны заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 1 часа каждый день и не менее трех раз в неделю должны участвовать в занятиях с высокой двигательной интенсивностью. Именно в этом возрасте нужны ежедневные занятия физическими упражнениями, направленными не только на развитие физических качеств и обеспечение двигательных действий, но и на развитие культуры движений и профилактику таких заболеваний, как близорукость, дефекты осанки и плоскостопия, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вызванных мышечной гипотонией и т.п.

Ежедневная потребность в движениях для растущего организма составляет минимум 200, в среднем 840-1320, максимум 9000 движений в час. Следовательно,

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

двигательный режим должен позволить учащимся ежечасно двигаться, то есть реализоваться в «малых формах» физического воспитания (утренней гимнастике, гимнастике до уроков, физкультминутках во время занятий, подвижных играх на переменах, специальных оздоровительных комплексах).

Если ежечасная потребность в движениях не удовлетворяется, то учащиеся (дети) проявляют движения самостоятельно. Например, во время урока (письма, математики и др.) переступают ногами, «бегают» под партой, совершая при этом до 30 движений в минуту, а в целом за урок до 630 движений ногами.

Неравномерное распределение движений по часам также сказывается на состоянии обучающихся. Наибольшее их число («всплески») приходится на утренние (07.00 – 08.00), дневные (12.00 – 13.00, 14.00 – 15.00), а также вечерние (20.00 – 21.00) часы. Таким образом, у



школьников за период бодрствования проявляется четыре больших подъема двигательной активности, использование которых существенно облегчает формирование двигательных качеств. В период этих «всплесков» легче осваиваются специальные, наиболее трудные упражнения.

Надо помнить о сезонной особенности суточной двигательной активности. Зимой она и у девочек, и у мальчиков ниже на 1/3, чем в другие сезоны года. Заслуживает внимание тот факт, что зимнему уменьшению движений сопутствует снижение уровня физиологических функций и обмена веществ учащихся. Это затрудняет восприятие учебного материала, делает понятной причину снижения успеваемости именно в зимний период времени.

Также количество и качество движений дифференцировано по полу. У девочек с ясельного возраста суточная двигательная активность на 20-30% меньше чем у мальчиков. Девочки больше нуждаются в организации двигательной активности, мальчики в большей степени используют ее самостоятельно.

Кроме занятий физическими упражнениями в системе уроков, очень важно приучать детей выполнять ряд видов физических упражнений дома, поддерживать здоровый и активный образ жизни в семье.

Только длительное и систематическое применение физических упражнений общего и специального характера, должная степень тренированности и физическая нагрузка, адекватная функциональным возможностям организма, в конечном итоге могут обеспечить его оптимальную адаптацию к меняющимся условиям окружающей среды, профилактике функциональных нарушений и укреплению состояния здоровья.

*Врач-гигиенист
отделения гигиены детей и подростков*

Юлия Концевенко



Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза

С наступлением тепла снова становится актуальной проблема клещевых инфекций. Опасный, с точки зрения присасывания клещей, сезон длится с марта по ноябрь. Клещи начинают охотиться при среднесуточной температуре 3-5 градусов, активность нарастает, как правило, с середины апреля и достигает пика к середине июня, дальше идет на спад, второй пик активности у клещей наступает в осеннее время. В Беларуси обитает большое количество разновидностей клещей, но опасны в отношении переноса заболеваний в первую очередь иксодовые лесные и луговые клещи. Всего клещи переносят около 20 заболеваний, из них опасны для человека 9 из них. В первую очередь это болезнь Лайма и клещевой энцефалит. Клещи любят лиственные и смешанные леса, места с высокой травой, а в сухих хвойных лесах и на болотах их на порядок меньше. Клещи охотятся с травы или с кустов, они не падают с деревьев и прыгать не умеют. Клещ, сидя на травинке и удерживаясь за нее тремя парами конечностей, вытягивает вперед переднюю пару. Клещи издали ощущают источник тепла, так они и чувствуют жертву. Передняя пара конечностей оснащена крючками и присосками для захвата. Попав на тело, клещ, может, в течение 30 минут ползает в поисках укромного места с более нежной кожей. Поэтому так важен своевременный осмотр во время и после посещения потенциально опасных участков.

После укуса необходимо немедленно обратиться к врачу (инфекционисту, терапевту, педиатру, хирургу) для извлечения клеща и назначения экстренной химио-профилактики. Важно помнить максимальный профилактический эффект достигается только в том случае, если экстренная профилактика начата в первые 72 часа.

При невозможности получения квалифицированной помощи по извлечению клеща это необходимо сделать самостоятельно. При этом ни в коем случае не нужно протыкать или прижигать клеща, а также мазать маслом. Если случайно его раздавить, возрастет риск занесения инфекции в ранку, кроме того, клеща придется вынимать по частям. Самым верным будет обвязать клеща прочной ниткой как можно ближе к хоботку (к коже человека), затем растянув концы нити, производить раскачивающие движения. То же самое можно проделать пинцетом.

Неповрежденного извлеченного клеща можно исследовать на наличие возбудителей клещевого энцефалита или боррелиоза.

Исследование удаленного клеща на бюджетной основе показано только лицам, имеющим медицинские противопоказания к приему лекарственных средств, предназначенных для профилактики клещевых инфекций. В этом случае медицинский работник выдает направление на бесплатное лабораторное исследование клеща. В остальных случаях пациент имеет право самостоятельно обратиться в лабораторию для проведения исследования клеща на платной основе.

Исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г. Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет. Дополнительную информацию можно получить по телефонам +375 232 50-73-48; +375 232 50-73-98.



Профилактика туберкулеза

Туберкулез – инфекционное заболевание человека и животных, ведущий путь передачи инфекции воздушно-капельный. Различают два основных вида туберкулёзной инфекции: туберкулёз органов дыхания и внелёгочный туберкулёз. В структуре заболеваемости по г. Гомелю преобладает легочной туберкулез - около 80,%. Основные

клинические признаки легочного туберкулеза: длительный кашель, боли в грудной клетке, потеря веса, периодическое повышение температуры тела, потливость, общее недомогание и слабость. Микобактерии могут поражать мочеполовые органы, кости и суставы, лимфатические сосуды и узлы.

Развитию туберкулёзной инфекции способствуют такие факторы, как неудовлетворительные условия проживания, курение, злоупотребление алкоголем, наркомания, наличие ВИЧ-инфекции, производственные вредности, хронические заболевания (хроническая обструктивная болезнь легких, сахарный диабет, заболевания опорно-двигательного аппарата), стрессовые ситуации, необеспеченность и другое. Вместе с тем от туберкулёзной инфекции не застрахован и самый обеспеченный человек.

На территории г.Гомеля на протяжении последних лет заболеваемость туберкулезом населения стабильна. По итогам 2022 года заболеваемость на уровне порога эпидемического благополучия. Показатель заболеваемости активным туберкулёзом органов дыхания по г.Гомелю ниже уровня областного показателя на 14,8%.

В учреждениях и на предприятиях ежегодно регистрируются случаи заболеваний среди контингентов, подлежащих обязательным медосмотрам и рентгенофлюорографическим обследованиям. В 2022 году выявляемость случаев туберкулёза органов дыхания среди населения выше уровня 2021 года. Немаловажную роль в этом играет ранняя, в том числе дифференциальная диагностика заболевания.

Для ранней диагностики туберкулёзной инфекции среди детей из группы повышенного риска заболеваемости туберкулезом важное значение имеет определение инфицированности с помощью иммунодиагностических проб (проба Манту для детей до 7 лет и Диаскинтест для детей и подростков без возрастного ограничения).

Взрослым людям необходимо ежегодно проходить диспансеризацию и рентгенофлюорографическое обследование, это самые доступные способы выявления легочных патологий на ранних этапах болезни.

Профилактика туберкулёза начинается с вакцинации новорожденных. Прививку БЦЖ против туберкулеза проводят ребенку согласно Национальному календарю профилактических прививок РБ на 3-5 сутки от момента рождения, что способствует выработке и длительному сохранению противотуберкулёзного иммунитета.

Важную роль в снижении риска заболевания туберкулёзом играют меры, направленные на укрепление защитных сил организма, соблюдение человеком правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного питания, отказа от курения, наркотиков, алкогольных напитков, соблюдение здорового образа жизни.

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения
отдела эпидемиологии*

Наталья Мальцева



ЗДОРОВЬЕ ПОЛОСТИ РТА

Здоровье полости рта влияет на общее состояние организма, так как это именно то место, откуда начинается свой путь пища, потребляемая человеком. Многие знают, насколько неприятна, а иногда и мучительна зубная боль, что напрямую влияет на настроение и психическое состояние человека.

Регулярный уход за зубами важен для поддержания здоровья полости рта и всего организма. Это полезная привычка, которую следует приобрести. Отсутствие гигиены может привести к пародонтиту, а впоследствии — к выпадению зубов.

Большое влияние на состояние зубов оказывает характер питания человека. Профилактика кариеса включает коррекцию пищевых привычек. Для этого важно соблюдать несколько рекомендаций:

- снизить количество потребляемых сладостей и мучных продуктов;
- подбирать меню так, чтобы баланс жиров, белков и углеводов соответствовал возрасту и образу жизни;
- насыщать организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами;
- ввести в ежедневный рацион сырые овощи, что позволит естественным образом очищать зубы во время еды;
- по крайней мере раз в 3 дня употреблять рыбу и морепродукты, чтобы получать фосфор и витамин D;
- ввести в меню кисломолочные продукты, насыщающие организм кальцием;
- отказаться от калорийных сладких перекусов;
- тщательно пережевывать пищу;
- полоскать рот после еды.

Чтобы полость рта и зубы были в идеальном состоянии, отличались крепостью и здоровьем, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Чистите зубы регулярно: не забывайте чистить зубы как утром после завтрака, так и вечером, когда ложитесь спать. Помимо необходимых 2-х раз можно очищать ротовую полость после еды. Для этого могут использоваться ополаскиватели полости рта.

2. При чистке не торопитесь: чистите зубы не менее 2-х минут. Если вы будете торопиться, то вряд ли такой уход можно будет назвать полноценным. Ухаживайте не только за внешней частью зубов, но уделяйте внимание и внутренней — именно там чаще всего скапливается неприятный налет.

3. Используйте лечебную зубную пасту и правильно питайтесь: на рынке существует немало видов и брендов зубных паст. И каждая из них выполняет свою особую функцию — лечит, отбеливает, профилактика кариеса. Выбирайте ту пасту, которую вам посоветует стоматолог. Именно врач сможет точно сказать, какую проблему вам нужно устранить, и какая паста этому поспособствует.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...

Продолжение ...

4. Используйте профессиональную зубную щетку: какая щетка считается самой правильной? Та, в которой искусственная щетина. Ее твердость должна вам идеально подходить. Для этого стоит проконсультироваться со стоматологом. Самым лучшим вариантом будут волокна средней жесткости. Головка щетки не должна быть слишком большой или маленькой. Ее оптимальная длина — 2 или 2,5 зуба.

5. Используйте ополаскиватель: лучше всего использовать ополаскиватель, предназначенный для профилактики заболеваний слизистой и зубов. Также он омывает участки между зубами, смывает налет в тех местах, которые не может достать щетка. Его можно использовать не только после чистки, но и до нее. Ополаскиватель способствует размягчению налета, поэтому после его применения с ним легко будет справиться. После чистки он позволяет закрепить полученный результат и усилить эффект от воздействия пасты.



6. Не забывайте после приема пищи использовать специальную зубную нить: в комплексный уход за зубами входит регулярное применение зубной нити. Она помогает избавиться от пищи, которая застряла в труднодоступных местах. Какую нить выбрать? Существует немало разновидностей. Это всевозможные круглые, также с плоским сечением. Они бывают с фтор-покрытием, различными ароматами для придания свежести. Лучше всего на этот счет посоветоваться со своим лечащим стоматологом. И помните: использование нити не избавляет вас от необходимости чистить зубы стандартной щеткой и пастой.

7. Очищайте мягкие ткани ротовой полости: очищение десен, языка, щек входит в комплексный уход за ртом. Подобные процедуры помогут избавиться от вредных микроорганизмов и предотвратят воспаление.

Факторами риска, способствующими развитию болезней полости рта, являются: нездоровое питание, курение и чрезмерное употребление алкоголя, несоблюдение гигиены полости рта.

Помните! Здоровые зубы – это хорошее здоровье!

*Помощник врача-гигиениста
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*

Ольга Швайла

Профилактика попадания радионуклидов в организм с березовым соком.



Наступила весна, а это время заготовки берёзового сока. Этот природный напиток так полюбился людям за его приятный вкус и богатое содержание полезных веществ. В берёзовом соке содержатся витамины, минеральные, дубильные вещества и многое другое. Собирать берёзовый сок можно на территориях с плотностью загрязнения почвы цезием-137 до 15 Ки/км².

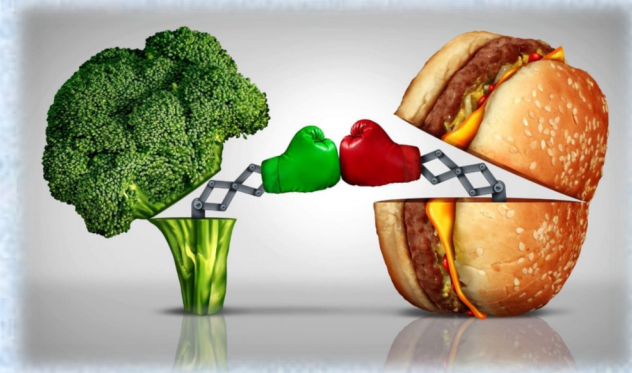
Территория города Гомеля относится к зоне проживания с периодическим радиационным контролем – территория с плотностью загрязнения почв радионуклидами цезия-137 от 1 до 5 Ки/км² (в соответствии с Законом Республики Беларусь «О правовом режиме территорий, подвергшихся радиоактивному загрязнению в результате катастрофы на Чернобыльской АЭС»).

Помните:

- собирать сок необходимо в сухих лесах и на возвышенностях. Ведь в соке, собранном во влажных лесах и низинах, содержание радионуклидов значительно выше;
- уровень радионуклидов в соке также повышается и к концу периода его сбора;
- для сбора сока необходимо использовать закрытые ёмкости, чтобы исключить попадание в него радиоактивных веществ, например, с пылью;
- не приобретайте березовый сок в местах несанкционированной торговли, а также без документов, подтверждающих её безопасность.
- березовый сок, также как и все дары леса, собранные в лесах Беларуси, необходимо подвергать радиологическому контролю. Проверить берёзовый сок на содержание радионуклидов можно в лаборатории государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по адресу: ул. Моисеенко, 49, г.Гомель.

Соблюдайте эти несложные правила и наслаждайтесь этим приятным и полезным напитком!

Как преодолеть зависимость от фастфуда



Ни для кого не секрет, что фастфуд и сладкие газированные напитки нельзя назвать полезными продуктами питания. Регулярное употребление таких продуктов несет риски для здоровья: развитие сахарного диабета, ожирение, возникновение хронических воспалительных процессов, преждевременное старение организма, развитие сердечно-сосудистых заболеваний и др. А употребляя в пищу продукты с избыточным содержанием соли, человек еще и сокращает продолжительность жизни. Кроме

того, в любом фастфуде, содержатся различные усилители. Если постоянно есть такую еду, то вкусовые рецепторы человека привыкают к соленой пище с яркими вкусами, и обычная здоровая еда уже кажется невкусной и несоленой.

Употребление фастфуда и сладких газированных напитков у некоторых людей входит в привычку. В результате формируется зависимость от такой еды, как физическая, так и психологическая. Дело в том, что фастфуд – это пища с высокой степенью переработки и большим уровнем рафинированных углеводов и жиров, которая вызывает привыкание. Невозможность отказаться от употребления сладкой газировки и фастфуда может быть связана с неудовлетворенными физическими и психологическими потребностями. Привычка есть такую еду заглушает истинные желания человека, но не решает первоначальную проблему человека. Фастфуд часто становится средством в борьбе со стрессом и плохим настроением. И в какой-то степени такая пища может влиять на выработку гормона удовольствия – серотонина.

Рекомендации психолога: в первую очередь **следует исключить из своего рациона газированные напитки**. Для многих людей этот шаг может оказаться самым сложным, так как организм уже привык употреблять огромное количество сахара. Снижение количества употребляемого сахара может привести к чувству усталости, а снижение количества кофеина – вызвать головные боли. Но не стоит излишне беспокоиться по этому поводу. Через несколько дней ваше тело приспособится к изменениям.

Формируйте новые полезные для вашего здоровья привычки. Фастфуд и сладкие газированные напитки замените на более здоровые варианты. Сначала этот процесс может показаться вам трудоемким, но скоро вы научитесь находить замену вредным продуктам, вместо чипсов и бургеров выбирайте в качестве перекуса фрукты, ягоды, орехи, вместо газированных напитков – соки и нектары. **Постепенно сокращайте нездоровую пищу из вашего рациона.** Если вы резко уберете весь фастфуд из своего рациона, то это может привести к плохому самочувствию и раздражительности, что только отдалит вас от цели избавиться от зависимости.

Но и не забывайте, что не стоит быть к себе чрезмерно жесткими и требовательными. Не относитесь к вашему режиму питания как к наказанию или непреодолимым трудностям. **Будьте снисходительными к себе.** Если вам очень хочется съесть что-то вредное, можно позволить себе маленькую порцию.

Если у вас все-таки появилась зависимость от вредной пищи, то **лучше обратиться за помощью не только к диетологу, но и психологу**, желательно специализирующемуся на расстройствах питания и пищевого поведения. Специалист поможет выяснить, какие причины лежат в основе вашей зависимости, а также поможет изменить поведение, которое заставляет вас употреблять вредную пищу или заниматься перееданием.

Душевное равновесие. Снимаем стресс правильно



Ни для кого не секрет что здоровье психологическое также важно как и здоровье физическое. Без него невозможно гармоничное функционирование всех органов и систем человеческого организма. Однако, к сожалению, наша повседневная жизнь наполнена не только положительными событиями, но и негативными явлениями, которые вносят разлад в гармонию души и тела. В быту этот разлад многие называют стрессом. Так ли это? Что же такое стресс и нужно ли с ним бороться?

Стресс – это эмоциональное и физическое напряжение, которое возникает в ответ на определенный раздражитель или триггер. Кратковременный стресс даже полезен для организма: он мобилизует наши силы, улучшает память и сообразительность, повышаются защитные силы организма, обостряются реакции. Но жить в состоянии постоянного стресса невозможно – он приводит к истощению всех органов и систем организма, хронической усталости и даже приводит к ряду заболеваний.

Причиной стресса могут послужить: физические и умственные перегрузки на работе, сложности взаимоотношений с близкими и коллегами, нелюбовь к себе и как следствие низкая самооценка, дисбаланс режима дня, информационная перегрузка и другие.

Бороться со стрессом не только можно, но и необходимо. Рассмотрим несколько несложных способов обрести душевное равновесие.

Убрать источник стресса. Зачастую человек понимает что же служит источником стресса и может его нивелировать. Если причиной стресса служит информационная перегрузка – нужно избавиться от информационного «мусора»: отписаться от ненужных аккаунтов, информационных и новостных каналов, ограничить время интернет-серфинга. Отказаться, насколько это возможно, от общения с людьми, которые вызывают негативные эмоции. Проанализируйте свой режим дня: время отдыха, время сна, рабочее время и обязательные динамические паузы во время работы.

Наладить сон. Давно известно что во сне человек проводит треть своей жизни, а недосып негативно влияет на наше здоровье. В моменты неприятностей в жизни мы поздно ложимся, подолгу просиживаем с телефоном в руке перед сном. Отнеситесь к вопросу серьезно: установите время подъема и отхода ко сну и старайтесь его придерживаться, несмотря на обстоятельства. Если заснуть не удастся – прогуляйтесь перед сном, проветрите комнату, почитайте книгу, откажитесь от кофе и крепкого чая во второй половине дня.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...

Продолжение ...

Посмотрите кино. Есть два варианта, которые помогут справиться со стрессом: можно пересмотреть любимый фильм или сериал. Выберите что-нибудь доброе, что вызывает чувство ностальгии и приятные воспоминания. Пусть это будет фильм-фэнтези или старый добрый советский мультфильм. Также можно посмотреть драматичное и напряженное кино: сопереживая героям, мы проходим все фазы стресса и это помогает нам почувствовать облегчение.

Прочитайте книгу. Чтение книг – это отличный способ снять стресс. Выберите книгу с увлекательным сюжетом или перечитайте любимое произведение. Но книга должна быть в классическом бумажном варианте, а не электронном.

Послушайте музыку. С помощью музыки можно создать расслабляющую атмосферу. У кого-то приятные ассоциации вызывает классическая музыка, а кто-то фанат рока или джаза. Любая ваша любимая песня запустит процесс образования эндорфинов, так называемых гормонов радости.

Дыхательная гимнастика. Дыхание – один из основных физиологических процессов нашего организма. Дыхательные упражнения помогают расслабиться и перезагрузить нашу нервную систему. Самая простая практика – дыхание животом. Найдите тихое место, где вас никто не будет отвлекать, примите удобную позу, закройте глаза и просто дышите животом. Постарайтесь в этот момент очистить голову от всех мыслей и расслабиться.

Займитесь спортом. Физические упражнения также помогают снять напряжение. Подберите подходящий именно вам вариант: силовые нагрузки, занятия кардио или обычная прогулка на свежем воздухе.

Обратитесь за помощью к психологу. Современный человек уже знает, что к психологу можно обращаться не только в безвыходной ситуации, но и для того, чтобы улучшить себя и свою жизнь. Вы можете обратиться к специалисту, если хотите разобраться в отношениях с близкими людьми или определиться с рабочими перспективами. В ситуации хронического стресса психолог научит вас выстраивать личностные границы и справляться с захлестывающими чувствами. Психологическая помощь – это любовь к себе и своему здоровью, самопознание и налаживание гармоничных отношений с собой и социумом.

Помните! Стресс редко проходит сам и со временем приводит к серьезным нарушениям в организме. Берегите свое душевное здоровье!





Трудные подростки. Жизнь там, где вайфай

В последнее время местами значительного количества правонарушений и проявления деструктивного поведения молодежи становятся торгово-развлекательные центры, фуд-корты, рестораны быстрого питания. Если раньше подростки собирались в подъездах, подвалах, заброшенных многоэтажках и на

площадках детских садов, то сегодня эти места, как правило, находятся под охраной. В тоже время запрос на досуг у подростков тоже сильно изменился – торговый центр или фуд-корт идеально вписываются в требования современной молодежи. Там бесплатный вайфай, еда по доступной для подростков цене, там можно проводить много времени, и никто не выгоняет. Поэтому торговые центры и фуд-корты превратились в места организации досуга для трудных подростков.

Если на таких площадках появляются местные подростки-авторитеты, разумеется, и другие несовершеннолетние стремятся там бывать – за «плохишами» подтягиваются и «середнячки». И, конечно, там можно получить то, что запрещают родители. Со временем торговые центры и фуд-корты превратились в своего рода ярмарку запретных товаров для детей. Такого рода услуги оказывают сверстникам трудные дети, которые «могут достать» то, что запрещено рядом законодательных ограничений: алкоголь, табачные изделия, психоактивные вещества.

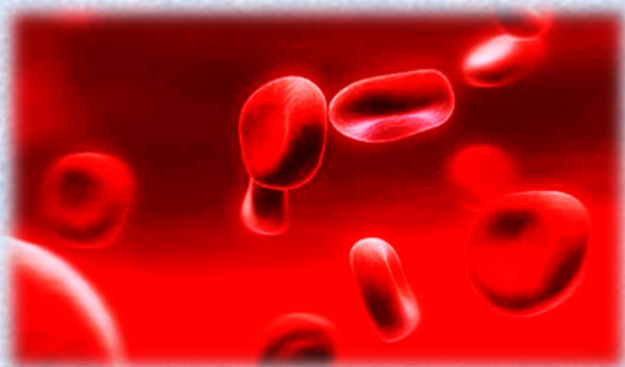
В последнее время разрозненные группировки наркодилеров наращивают обороты сбыта своей продукции среди молодежной аудитории, проводящей свой досуг на фуд-кортах. Подростки, не имеющие жизненного опыта и в силу возраста не способные просчитать последствия употребления психоактивных веществ, по-прежнему остаются для них самой доступной аудиторией для сбыта.

Проблема сбыта наркотиков касается не только торговых центров или фуд-кортов, но и всего, что окружает ребенка. Наркотики в целом стали очень доступными, даже ребенок младшего школьного возраста может приобщиться, заказать и купить их. Торговые центры и фуд-корты – просто удобные места. Причем родители часто даже не имеют понятия, что их дети находятся там, а не на уроках.

Корнем проблемы такой организации досуга молодежи является глобальный дефицит внимания. На учителей сегодня наложено много дополнительных задач, не связанных непосредственно с воспитанием детей. Роль родителей сегодня также смещена, зачастую они заняты, в основном, тем, что обеспечивают материальные возможности ребенку. Поэтому и складывается такая ситуация, что у ребенка нет человека, который может поинтересоваться, есть ли у него какие-либо проблемы, как он себя чувствует.

Основная рекомендация родителям – следует поддерживать доверительные отношения со своим ребенком. Подросток должен быть уверен, что его проблемы выслушают, что он не будет отвергнут. Реагировать следует спокойно, без угроз и скандалов. В том числе следует рассказать, что есть люди, которым очень выгодно, и они зарабатывают большие деньги на том, что молодые люди приобщаются к психоактивным веществам.

Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день гемофилии»



Свертываемость крови, или гемостаз, служит важнейшей защитной реакцией организма. Активизация системы гемостаза происходит в случае повреждения сосудов и начала кровотечения. Свертываемость крови обеспечивается тромбоцитами и особыми веществами – плазменными факторами. При дефиците того или иного фактора свертывания своевременный и адекватный гемостаз становится невозможным.

Гемофилия - наследственное заболевание крови, которое вызвано врожденным отсутствием или уменьшением количества факторов свертывания крови. Болезнь характеризуется нарушением свертываемости крови и проявляется в частых кровоизлияниях в суставы, мышцы и внутренние органы. У новорожденных детей признаками гемофилии могут служить длительное кровотечение из пупочной ранки, подкожные гематомы. Кровотечения у детей первого года жизни могут быть связаны с прорезыванием зубов. Однако в грудном возрасте гемофилия дебютирует редко в связи с тем, что в материнском молоке содержится достаточное количество активного фермента-тромбокиназы, которая способна улучшать формирование сгустка.

Общие признаки гемофилии:

- ~ длительные кровотечения после травм;
- ~ внутрисуставные кровотечения, вызывающие отек и боль;
- ~ кровоизлияние в кожу (гематомы) или мышцу и мягкие ткани;
- ~ кровотечения, которое трудно остановить после удаления или потери зуба;
- ~ постинъекционные кровотечения;
- ~ частые и трудно останавливаемые носовые кровотечения.

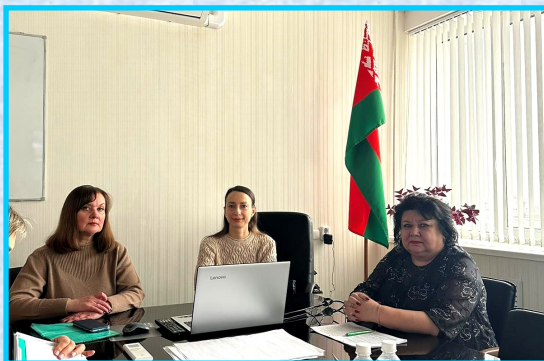
Диагностика гемофилии основана на семейном анамнезе, клинической картине и данных лабораторных исследований, среди которых ведущее значение имеют:

- увеличение длительности свёртывания капиллярной и венозной крови.
- уменьшение концентрации одного из антигемофильных факторов (VIII, IX).

Больной гемофилией может страдать от сильных и длительных кровотечений, возникающих в результате любой травмы или раны. В тяжелых случаях могут наблюдаться спонтанные кровотечения в мышцах и суставах. Кровотечение при гемофилии может возникнуть в любое время суток и длиться достаточно долго при отсутствии должного лечения. В этом случае оно может привести к анемии. Основной метод лечения - заместительная терапия.

*Помощник врача-гигиениста
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*

Ольга Швайла



Защитим иммунитет

16 марта 2023 года в ОАО «Гомельский объединённый строительный трест» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведена информационная встреча с сотрудниками коллектива на темы: «Вакцинопрофилактика коронавирусной инфекции и гриппа. Бустерная вакцинация», «Профилактика клещевого энцефалита».

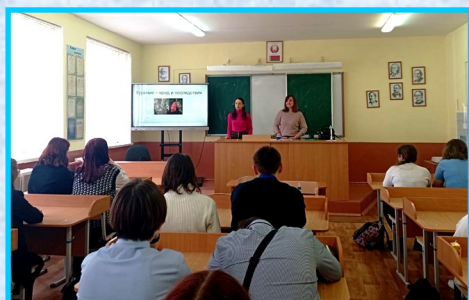
В ходе проведения встречи специалисты рассказали о важности вакцинации, сохранения и укрепления здоровья, поддержании иммунитета, о мерах профилактики клещевого энцефалита. Специалисты ответили на все интересующие вопросы.



Профилактическая встреча со студентами

22 марта 2023 года для студентов учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта» в общежитии № 4 сотрудниками Гомельского городского ЦГЭ проведена беседа, образовательная викторина и индивидуальные

консультации. Студенты, отвечая на вопросы, закрепили знания по формированию здорового образа жизни и важности сохранения здоровья зубов. Все участники акции получили ответы на интересующие вопросы.



Куренью нет! - Вот наш ответ!

21 марта 2023 года в УО «Средняя школа № 62 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационно-образовательное мероприятие с учащимися о профилактике зависимостей.

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о пагубном влиянии вредных привычек на здоровье человека и их последствиях.

Была организована квест - игра: «Куренью нет!!! - Вот наш ответ».



Семинар по профилактике инфекционных заболеваний

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 29.03.2023г проведен семинар по вопросам организации работы по профилактике актуальных в настоящее время инфекционных заболеваний.

На семинаре принимали участие специалисты отдела эпидемиологии государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», медицинские работники учреждений здравоохранения (поликлиник, стационаров, службы скорой медицинской помощи).

Первостепенно освещался вопрос организации работы по профилактике инфекций, передающихся воздушно-капельным путём. Наиболее актуальными из них являются: ветряная оспа, скарлатина, коклюш, эпидемический паротит, туберкулёз, грипп и другие ОРВИ, COVID-19. В «группе риска» по заболеваемости многими из этих инфекций детское население, в связи с чем профилактика данных заболеваний приобретает особую значимость в период функционирования детских организованных коллективов (школы, детские дошкольные учреждения).

Важную роль в снижении риска заболевания играют меры, направленные на укрепление защитных сил организма, сбалансированное питание, регулярное проведение влажной уборки помещений, соблюдение правил личной гигиены. Против многих инфекций, передающихся воздушно-капельным путём, согласно Национальному календарю профилактических прививок, проводится плановая профилактическая вакцинация. Это в первую очередь корь, краснуха, эпидемический паротит, грипп. В настоящее время в поликлиниках города организована и проводится вакцинация против инфекции COVID-19 взрослого и детского (5-17лет) населения. Актуален вопрос бустерной вакцинации против инфекции COVID-19, которая проводится через 6 и более месяцев после предыдущей вакцинации.

Так же на семинаре затрагивались вопросы организации работы по профилактике острых кишечных, паразитарных, клещевых инфекций. Данные заболевания актуальны в связи с приближающимся началом летнего сезона. Для профилактики многих из них важно соблюдение населением правил личной гигиены, употребление для питья безопасной (бутилированной или кипячёной) воды, соблюдение сроков годности, условий хранения и правил приготовления пищевых продуктов в домашних условиях. Затрагивался вопрос профилактики ВИЧ-инфекции и парентеральных вирусных гепатитов среди населения города.

Населению важно помнить, что любое заболевание легче предупредить, чем лечить. Но если человек заболел, нельзя заниматься самолечением, необходимо обратиться к врачу. Только врач сможет правильно поставить диагноз и подобрать адекватное лечение.

*Врач-эпидемиолог (заведующий)
противоэпидемического отделения*

Екатерина Кузьминская

О проведении круглого стола «Всемирный день борьбы с туберкулезом»



На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 24.03.2023г. проведено заседание круглого стола, посвященное Всемирному дню борьбы с туберкулезом.

На заседании круглого стола принимали участие специалисты заинтересованных служб г.Гомеля:

государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», филиала №1 Гомельского противотуберкулезного диспансера, учреждения «Гомельская областная туберкулезная больница», учреждения «Гомельский областной центр профилактической дезинфекции», представители СМИ.

Специалисты отметили, что на территории г.Гомеля на протяжении последних лет заболеваемость туберкулезом населения находится на уровне эпидемического порога. Вместе с тем, заболеваемость коронавирусной инфекции внесла коррективы в работу фтизиатрической службы, после перенесенных пневмоний выявляемость туберкулёза органов дыхания увеличилась, отмечалось увеличение уровня выявляемости туберкулёза органов дыхания и по итогам 2022г. Поэтому на сегодняшний день диспансеризация важна не только за здоровыми лицами, но и за переболевшими пневмониями.

Освещался вопрос сложностей в дифференциальной диагностике туберкулёза и инфекции COVID-19. Отмечено, что фтизиатрическая служба города работает в тесном взаимодействии с амбулаторно-поликлиническими учреждениями, государственным учреждением «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», в том числе по вопросам контроля за своевременностью рентгенофлюорографического обследования «обязательного» и «угрожаемого» контингентов.

Немаловажную роль в вопросе своевременности выявления туберкулёза и постановки диагноза играет ранняя диагностика заболевания. Обсуждался вопрос туберкулинодиагностики среди детского населения, своевременного рентгенофлюорографического обследования взрослого населения, современные методы дезинфекции в очагах.

С целью профилактики туберкулеза важно проведение своевременной вакцинации против заболевания в детском возрасте, а так же выполнение неспецифических профилактических мер: ведение здорового образа жизни, рациональное питание, жилищное благоустройство, соблюдение режима труда и отдыха и другое.

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения
отдела эпидемиологии*

Наталья Мальцева



Отдыхаем и здоровеем

Во время весенних каникул 2022/2023 учебного года специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в работе пришкольного оздоровительного лагеря для учащихся ГУО «Средняя школа № 66 г. Гомеля».

Были проведены информационные беседы по вопросам здорового питания, профилактике кишечных инфекций, соблюдению правил гигиены полости рта.

Проведены образовательные викторины «Полезные и вредные продукты», «Здоровье полости рта».



Профилактика кариеса.

04 апреля 2023 года в детском саду №48 г. Гомеля специалистами Гомельского городского ЦГЭ совместно с работниками учреждения было проведено информационно-образовательное мероприятие с воспитанниками сада в виде театрализованного представления «Маша у зубного врача». Юные участники мероприятия с огромным интересом посмотрели выступление кукольного театра, а после представление с удовольствием приняли участие в беседе по профилактике кариеса. Дети отвечали на вопросы, демонстрировали как правильно чистить зубы, а также поучаствовали в выполнении заданий, которые им предлагались в ходе мероприятия. Во время проведенного мероприятия ребята узнали много новой информации о том, как сохранить здоровье зубов на долгие годы.



День труда и профилактики

15 марта 2023 года в управлении по труду, занятости и социальной защите Гомельского горисполкома на информационном мероприятии «День предприятия» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведена беседа с населением на тему: «Вакцинопрофилактика коронавирусной инфекции и гриппа. Бустерная вакцинация».

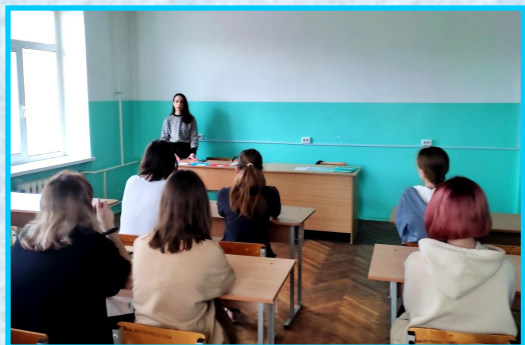


Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить исчерпывающие ответы.



Измеряем артериальное давление

22 и 29 марта 2023 года в сервисном центре в Гомельском филиале РУП «Белтелеком» (г. Гомель, проспект Ленина, 1) и в отделении почтовой связи № 50, Гомельский филиал РУП «Белпочта» (г. Гомель, проспект Ленина, 1) были проведены акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского ЦГЭ. Всем желающим измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела. Все участники получили ответы на интересующие вопросы. Проводились консультации по вопросам артериальной гипертензии, рационального питания и достаточной двигательной активности.



Профилактика табакокурения и алкоголя

04 апреля 2023 года в общежитии №2 УО «Белорусский государственный университет транспорта» и 05 апреля 2023 в филиале «Гомельский государственный дорожно-строительный колледж имени Ленинского комсомола Белоруссии» УО «РИПО» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационно-образовательные мероприятия с учащимися о профилактике зависимостей.

В ходе проведения мероприятий специалисты рассказали о пагубном влиянии табакокурения и алкоголя на здоровье человека и их последствиях.

Была организована квест-игра: «Стоп алкоголь!» и образовательная викторина: «Куренью нет!».



№109(04)
Апрель
2023 г.

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: ooz-gor@gmlodge.by
сайт <http://www.gomelgcge.by>
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

*Легкомысленные приключения
заканчиваются печальным диагнозом.
Откажись от случайных связей*

