



Календарь Здоровья

Сентябрь 2023

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2		15
3	№114 (09)	22
4		29

В этом выпуске:

Самое ценное в мире - это жизнь человека	2-3
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза	4
Бешенство. Это надо знать каждому	5
Актуальные вопросы профилактики вирусного гепатита А	6
Дикорастущие ягоды и лекарственные травы как потенциальные источники внутреннего облучения человека	7
Кишечные инфекции	8
Что нужно знать о малярии	9
О результатах радиационного контроля даров леса	10
Основы безопасного поведения при сборе и употреблении грибов в пищу	11
Почему «заедать» плохое настроение - нездоровая идея?	12-13
Правила безопасного поведения в жару	14
Арбуз – сезонное лакомство или опасный источник кишечных инфекций?	15
Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день легких»	16
Пресс-релиз к Всемирному дню борьбы против бешенства.	17
Пресс-релиз к Всемирному дню сердца	18
Ситуационная помощь лицам с ограниченными возможностями	19
Наши мероприятия	20-22

СЕНТЯБРЬ

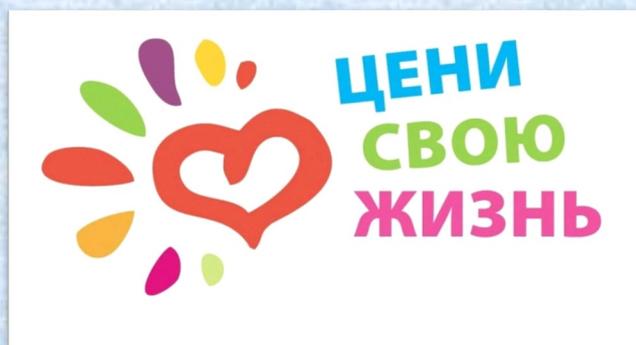
забери
эти краски
в своё Сердце



Крепкого вам
здоровья!



Самое ценное в мире - это жизнь человека



Ежегодно в мире совершается около одного миллиона самоубийств. В нашей стране самоубийства являются ведущей причиной смертности в трудоспособном возрасте от внешних причин, поэтому проблема предотвращения суицидального поведения не теряет своей актуальности.

Кто подтвержден суициду? Существуют группы риска: чаще всего жертвами самоубийств становятся люди подросткового и молодого возраста в возрастной категории от 15 до 25 лет. Второй пик приходится на зрелый возраст – период от 40 до 60 лет. Также высокая смертность по причине суицида и среди лиц преклонного возраста – старше 70 лет. Группой максимального риска суицида в Беларуси являются мужчины трудоспособного возраста, особенно старше 45 лет. Такие медицинские факторы, как депрессия и алкогольная зависимость, значительно увеличивают риск в этой подгруппе.

Первопричиной для формирования суицидального поведения выступает неблагоприятная наследственность – генетическая предрасположенность к психотическим реакциям. Но для «запуска» суицидальных действий необходим триггерный фактор, которым часто выступает конфликт или жизненный кризис. В основе этого кризиса находится утрата или возможность утраты значимого объекта. В роли спускового механизма может выступать смерть близкого человека, развод или его перспектива, утрата работы или социального статуса, утрата здоровья, социальная и физическая беспомощность в результате заболевания и др. Риск совершения самоубийств увеличивает наличие тяжелых заболеваний, различных психических расстройств, например, затяжной депрессии. Опасность суицида присутствует и у больных алкоголизмом, наркоманией.

Нередко самоубийства совершаются под страхом разоблачения и последующего наказания, от гнетущего чувства вины или переживаний собственной никчемности. Среди подростков частая причина самоубийств – желание продемонстрировать свою «взрослость», стремление обрести популярность среди ровесников.

Суицид – пугающая тема, ее обычно не принято обсуждать в обществе. Поэтому столкнувшись либо с прямыми угрозами близкого человека покончить с собой, либо подозревая у него суицидальные идеи, человек нередко оказывается в растерянности, не знает, как ему реагировать в этой ситуации. Но часто бывает так, что от Вашей внимательности и умения вовремя распознать угрозу, зависит жизнь Вашего близкого.

Как распознать суицидальные идеи у другого человека? Нужно помнить, что суицид никогда не бывает спонтанным, ему всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или суицидальные мысли. Если Вы подозреваете, что кто-то из Ваших знакомых, друзей или родственников может испытывать желание покончить с собой, Вам надо с ним поговорить об этом. Расспрашивая его,

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

Вы даете ему возможность говорить о своих чувствах и намерениях. Не выпускайте Вашего собеседника из поля зрения и постарайтесь отобрать и спрятать средства, с помощью которых он хотел покончить с собой. Направьте его за поддержкой к специалисту, который сможет помочь в сложившейся ситуации.

Что делать, если у Вас возникли суицидальные намерения?

Постарайтесь найти поддержку у тех людей, кто Вам поможет. Не думайте, что Ваш кризис – это только Ваша проблема, с которой Вам надо справляться в одиночку. Ищите помощи у психотерапевта, врача, друга, который выслушает Вас внимательно и поможет советом.

В нашем обществе существует ложное убеждение о том, что обращение к психиатру, психотерапевту, психологу является чем-то постыдным и влечет за собой социальные последствия. Помните, что в период возникновения психических и психологических проблем, Вам необходимо думать о здоровье, качестве жизни, а не следовать ложным убеждениям!



Телефоны доверия (психологической помощи) в г. Гомеле:

вторник и четверг с 9.00 до 11.00 психолог Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии 8 (0232) 25-49-06;

8 (0232) 31-51-61 телефон «Доверия» (экстренной психологической помощи) на базе Гомельской областной клинической психиатрической больницы;

8 (0232) 40-18-98 телефон Центра здоровья молодежи «Юность» Филиал №3 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г. Гомель, ул. Быховская, 108, каб. 109;

8 (0232) 31-08-86, 31-08-87, +375 (44) 767-78-27 телефоны Центра, дружественного подросткам «Подросток» ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», г. Гомель, ул. Мазурова, 10в.

*Психолог отдела общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*

Василина Смолян



Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза.

В сезон сбора ягод и грибов необходимо помнить о профилактике клещевых инфекций. Данные свидетельствуют, что большинство случаев нападения клещей происходит в лесной зоне и сельской местности. Пик обращений в учреждения здравоохранения по поводу укуса клеща традиционно отмечается в период активного сбора населением даров леса.

Самым распространенным из всех заболеваний, передающихся клещами в Республике Беларусь, является Лайм-боррелиоз. Данное заболевание — трансмиссивное, природно-очаговое, характеризующееся поражением суставов, нервной системы, сердца, нередко принимающее хроническое, рецидивирующее течение и может привести к инвалидности. Заражение человека чаще всего происходит после присасывания инфицированного клеща или при его раздавливании.

Самым эффективным методом профилактики клещевых инфекций является избегание контакта с клещом, а в случае укуса — быстрое и правильное его удаление. Поэтому, отправляясь на природу, необходимо соблюдать меры личной профилактики. Прежде всего, одеваться следует так, чтобы максимально закрыть открытые участки тела. Из обуви лучше использовать резиновые сапоги, голову следует прикрыть косынкой или кепкой. Рекомендуется надевать одежду светлых тонов, чтобы был заметен клещ. Во время пребывания в лесу необходимо постоянно (через каждый час) проводить само- и взаимоосмотры, с целью снятия клещей. Также рекомендуется использовать химические средства (репелленты), которые следует наносить на одежду. Для отдыха в лесу следует выбирать сухие, солнечные поляны, вдали от деревьев и кустарников. После возвращения из леса следует еще раз осмотреть одежду, кожные покровы, сумки, а также животных, если брали их с собой, с целью своевременного обнаружения ползающих членистоногих.

Если все же клещ к Вам присосался, его нужно немедленно удалить. Лучше это сделать в условиях медицинского учреждения. Но если это невозможно сделать в короткие сроки, клеща можно удалить самостоятельно. С помощью прочной нити, которую подводят как можно ближе к хоботку клеща, завязывают узел, клеща извлекают, подтягивая концы нити вверх.

Следует знать, что пострадавшему от укуса клеща, необходимо обратиться к врачу-инфекционисту или терапевту по месту жительства не позднее 72 часов с момента присасывания клеща для решения вопроса о назначении профилактического лечения и получения более эффективного результата.

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.

Извлеченного клеща можно доставить на исследование в небольшой пластиковой или стеклянной емкости с плотно закрывающейся крышкой. У клеща должна быть сохранена голова и брюшко не раздавлено. При необходимости, допускается хранение клеща до исследования в холодильнике в течение 10 суток.

Исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г. Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет (стоимость 16,41 рублей на день публикации). Дополнительную информацию можно получить по телефонам +375 232 50-73-48 +375 232 50-73-98.

Более подробную информацию об условиях исследований, сроках проведения и способах оплаты можно получить на сайте Гомельского областного ЦГЭиОЗ: <https://гомельоблсанэпид.бел/ustugi/ustugi-dlya-fizicheskikh-licz/lab-diagnostic/kompleksnye-pakety/kleshhi/>



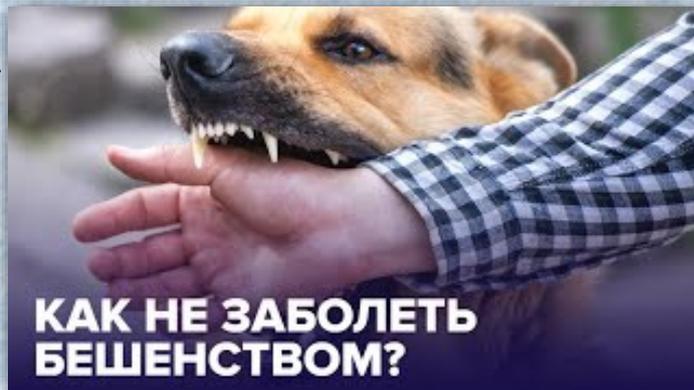
Бешенство. Это надо знать каждому

Бешенство – это инфекционное заболевание вирусной природы, которое может передаваться животным и людям во время контакта со слюной инфицированных животных - при укусах, царапинах, а также загрязнении слюной больного животного поврежденной кожи и слизистых оболочек. Человек может заразиться только от животных, причем от бешенства страдают не только дикие, но и домашние, сельскохозяйственные животные.

Важно помнить, что бешенство – это абсолютно смертельное заболевание, которое в 100% случаев заканчивается летальным исходом.

Правила поведения, которые помогут предупредить бешенство:

- необходимо соблюдать правила содержания домашних животных;
- исключить любой контакт с неизвестным животным;
- если вас все-таки укусило или оцарапало животное, немедленно обратиться в лечебное учреждение за медицинской помощью. При назначении прививок против бешенства, их нужно начинать немедленно. Если в течение 10 суток наблюдения за животным оно остается здоровым, то лечение прекращают, если лабораторно доказано отсутствие бешенства у животного, то лечение прекращают с момента установления отсутствия бешенства. Во всех других случаях - лечение продолжается!



**КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ
БЕШЕНСТВОМ?**

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

Ольга Борисовец

Актуальные вопросы профилактики вирусного гепатита А.



Вирусный гепатит А — острое инфекционное заболевание, протекающее с преимущественным поражением печени. Возбудитель гепатита — вирус, который может длительно сохраняться в воде и пищевых продуктах. Источником инфекции всегда является больной человек, который выделяет вирусы в окружающую среду с испражнениями. Таким образом, в организм здорового человека вирус

может попасть при употреблении загрязненной вирусами воды и пищи (чаще всего овощи и фрукты), через грязные руки и при купании.

И так, что на сегодняшний день актуально в вопросах профилактики вирусного гепатита А:

- мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, придя домой с улицы, после посещения туалета;
- пить только безопасную воду (кипяченую или расфасованную в бутылки), особенно про это не стоит забывать, находясь на отдыхе или в турпоходах;
- скоро лето, пора — свежих фруктов, овощей, зелени. И случается, что на рынках продавцы предлагают попробовать сочный персик или сладкую клубнику, этого нельзя делать! Перед употреблением, первое, что надо сделать — помыть проточной водой овощи, фрукты, зелень;
- лето славится не только свежими фруктами и овощами, но и купанием в воде. Это может быть и водоем у города, и бассейн в отеле на отдыхе. В данных местах вода стоячая, она естественно не очищается, только искусственно (при помощи людей). Поэтому во время купания в водоемах, бассейнах не следует заглатывать воду;
- ежегодно санитарная служба информирует население о возможных местах для купания, к этому следует прислушаться и купаться только в специально отведенных местах отдыха;
- как бы вас не манила экзотическая еда у уличных торговцев во время отдыха за границей, продукты покупайте только в местах санкционированной торговли.

Специфическая профилактика вирусного гепатита А заключается в вакцинации.

Помните, что главное в профилактике вирусного гепатита А - это принцип «новое - это хорошо забытое старое». Все мы знаем про мытье рук, про то, что надо мыть овощи и фрукты, но не всегда это помним и делаем!

Дикорастущие ягоды и лекарственные травы как потенциальные источники внутреннего облучения человека



Дары леса не только являются источниками витаминов и микроэлементов, но и могут содержать в себе радионуклиды. Поэтому с целью ограничения внутреннего облучения человека **каждая партия дикорастущих ягод и лекарственных трав, заготовленная на всей территории Республики Беларусь, подлежит обязательному радиационному контролю.** Сбирать данную продукцию можно на территориях с плотностью загрязнения почв до 2 Ки/км². Информацию о радиаци-

онной обстановке в лесу можно получить в лесхозах. По способности накапливать цезий-137 дикорастущие ягоды делятся на группы:

- сильнонакапливающие: черника, клюква, голубика, брусника;
- средненакапливающие: малина, ежевика, земляника;
- слабонакапливающие: рябина, калина.

Стоит помнить, что накопление цезия-137 в дарах леса будет больше при произрастании их на территориях с высокой влажностью.

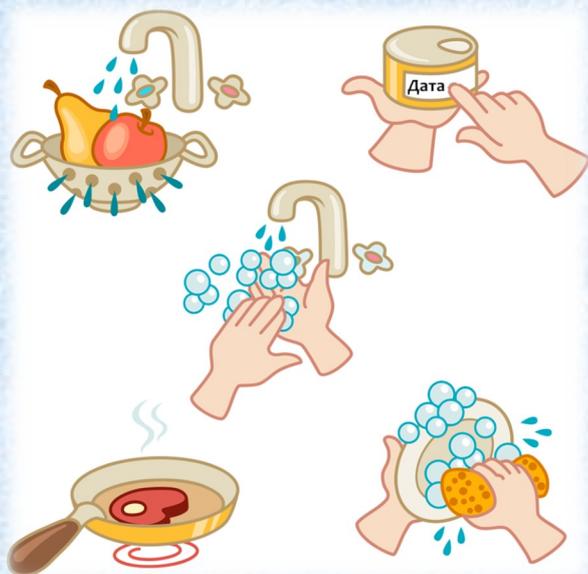
Перед употреблением обязательно очистите ягоды от листьев, мха, хвои и почвы. Ведь максимальное содержание радионуклидов находится в лесной подстилке, а также в пятисантиметровом верхнем слое почвы. Затем несколько раз промойте ягоды под проточной водой. Эти действия помогут снизить количество радиоактивных веществ, находящихся на поверхности продукта.

Приготовление варенья из ягод не снижает количества содержащихся в них радионуклидов, а вот в компотах, за счёт воды, концентрация радионуклидов уменьшится. Сушить можно только чистые ягоды и травы, т.к. сушка не уменьшает содержание радиоактивных веществ, а лишь увеличивает их концентрацию.

Радиологический контроль дикорастущих ягод и лекарственных трав, а также лесных грибов, мяса диких животных и рыбы местного улова можно провести бесплатно в лабораториях ветсанэкспертизы на рынках города Гомеля, а также в Гомельском областном ЦГЭ и ОЗ по адресу: ул. Моисеенко, 49, г. Гомель.

Для сохранения Вашего здоровья не приобретайте данную продукцию в местах несанкционированной торговли, а также без документов, подтверждающих безопасность, в том числе радиационную.

Будьте здоровы!



Кишечные инфекции.

В последнее время возросла роль вирусных кишечных инфекций, они занимают в общей структуре заболеваемости более 20%. Регистрируются норо-, рота-, энтеровирусная инфекция. В теплый период среди вирусных кишечных инфекций наибольший риск представляет энтеровирусная инфекция. Для нее характерна цикличность с периодами подъема и спада заболеваемости каждые 4-5 лет.

В текущий период регистрируется спорадическая заболеваемость энтеровирусной инфекцией, регистрируются «малые формы» заболевания (стоматит, фарингит, экзантематозная лихорадка).

Однако при этом заболевании есть риск заболеть и серьезным менингитом, это более тяжелая, неврологическая форма инфекции.

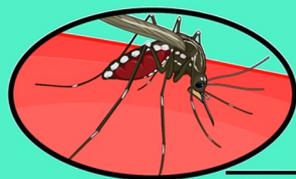
Для всех кишечных инфекций характерен пищевой, водный, контактно-бытовой путь заражения. Так же при кишечных инфекциях вирусной этиологии возможен и воздушно-капельный путь. При этом для кишечных инфекций бактериальной этиологии более характерен пищевой и контактно-бытовой путь передачи, вирусной этиологии – водный и воздушно-капельный.

При опросе пациентов с острой кишечной инфекцией, энтеровирусной инфекцией в теплый период ежегодно определяется, что до 10% из общего числа заболевших в последние дни до заболевания находились в местах отдыха, на природе, у водоема.

Риск заражения уменьшается, если в период отдыха на природе соблюдать элементарные правила:

- соблюдать правила личной гигиены, в том числе с использованием влажных салфеток;
- не брать на природу, пикники, в места отдыха скоропортящиеся продукты, а если брать, то использовать хладоэлементы;
- не мыть посуду в воде из открытых водоемов, лучше использовать одноразовую посуду;
- при купании в открытом водоёме избегать попадания воды в ротовую полость;
- купаться в отведенных для этих целей местах;
- фрукты и овощи перед употреблением тщательно мыть под проточной водой, а затем обдавать кипячёной.

«Группой риска» по заболеваемости ОКИ являются дети дошкольного возраста. Заболевание в этой возрастной группе регистрируется в 20 раз чаще. В связи с чем всем правилам профилактики и гигиены необходимо обучить и детей.



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О МАЛЯРИИ

Что нужно знать о малярии

Малярия продолжает оставаться одним из самых распространенных заболеваний в мире. Район распространения малярии охватывает 106 стран, где проживает более половины населения мира. Подавляющее большинство случаев регистрируется в Африке, другие очаги массового заболевания – Индия, Бразилия, Шри-Ланка,

Вьетнам и Колумбия. С развитием туризма все большее количество жителей Беларуси выезжает в регионы неблагоприятные по малярии и как следствие, ежегодно на территории Республики Беларусь регистрируются завозные случаи малярии. Так, в 2021 году зарегистрировано 11 случаев заболеваний, завезенных из неблагоприятных по малярии регионов, за 6 месяцев текущего года - 4 случая.

Малярия – это заболевание, вызываемое кровяными паразитами, которые передаются от больного к здоровому человеку через укусы комаров рода *Anopheles* (малярийные комары). Сами по себе комары не содержат возбудителей малярии. Чтобы стать инфицированным комаром, он должен напиться крови человека больного малярией. Напившись инфицированной крови, малярийный комар становится заразным для человека.

Клиника малярии отличается значительным разнообразием. Симптомы болезни появляются через 7-15 дней после укуса инфицированного комара. В редких случаях симптомы манифестируют лишь спустя 5-12 месяцев. Наиболее характерными симптомами малярии являются лихорадочные приступы с кратковременным ознобом, высокой температурой, головными и мышечными болями, головокружением, тошнотой, рвотой, учащенным сердцебиением, задержкой мочевыделения – подобное состояние держится 6-8 часов и заканчивается резким падением температуры (до 35-35,6⁰C), обильным потоотделением; повторяются приступы через 1-2 дня, но могут продолжаться и без перепадов температуры; при несвоевременно начатом лечении у больного увеличиваются печень и селезенка.

Диагноз устанавливается на основании результатов лабораторного исследования препаратов крови лихорадящего больного и этим же исследованием подтверждается выздоровление его после лечения.

Профилактика малярии складывается из 2 направлений: предупреждение заражения и профилактика заболевания.

Предупреждение заражения малярией включает в себя защиту помещений от проникновения переносчиков (засетчивание окон) и защиту от их укусов (установка прикроватных марлевых пологов, уничтожение залетевших комаров инсектицидными средствами с помощью электроиспарителей-фумигаторов; вне помещения - обработка открытых участков тела отпугивающими препаратами – репеллентами), создание неблагоприятных условий для вылода и размножения малярийных комаров - санитарно-гидротехнические, агротехнические, мелиоративные мероприятия.

Профилактика заболевания. Юридические лица и индивидуальные предприниматели, осуществляющие туроператорскую и турагентскую деятельность, при организации поездки в неблагоприятный регион по малярии, должны провести инструктаж о рекомендуемых мерах профилактики в отношении посещаемой страны.

Если вы запланировали поездку в место, где бывают случаи малярии, проконсультируйтесь с врачом примерно за месяц до этого. По назначению врача-инфекциониста прием лекарственных противомаларийных препаратов (химиопрофилактика) за неделю перед выездом, весь период пребывания и еще 4-6 недель после возвращения из неблагоприятного по малярии региона.

После возвращения в течение 3 лет при каждом обращении за медицинской помощью по поводу любого заболевания, повлекшего повышение температуры, необходимо информировать лечащего врача о своем пребывании в местах распространения малярии.

Насколько ответственно граждане, выезжающие в неблагоприятные страны, будут соблюдать меры профилактики, во многом зависит как их здоровье, так и здоровье всего населения.

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

Полина Грищенко

О результатах радиационного контроля даров леса



В разгаре сезон сбора дикорастущих грибов и ягод. Несмотря на то, что радиационная обстановка на территории Республики Беларусь стабильная, любителям даров леса следует знать, что помимо витаминов и микроэлементов, эти продукты питания могут быть источником радионуклидов. Наличие или отсутствие радионуклидов будет зависеть от того, на какой территории была произведена их заготовка.

Прежде чем отправиться в лес, проконсультируйтесь в лесхозе о плотности загрязнения лесного массива радионуклидами. Также у входа в лес обращайтесь своё внимание на наличие предупреждающих знаков, свидетельствующих о радиоактивном загрязнении.

С целью ограничения внутреннего облучения человека, собранную дикорастущую продукцию обязательно нужно проверять на содержание радионуклидов. Исследованию подлежит каждая партия дикорастущих грибов и ягод, а также мясо диких животных и рыба местного улова, заготовленные на всей территории Республики Беларусь.

Гомельский городской ЦГЭ сообщает, что за истекший период 2023 года лабораториями ветеринарно-санитарной экспертизы рыночных образований города Гомеля проведено 2603 исследования проб дикорастущих грибов и ягод, мяса диких животных и рыбы на содержание цезия-137. По результатам радиологического контроля 129 проб не соответствовали требованиям гигиенических нормативов, из них: 25 проб ягод (из 1793), 47 проб свежих грибов (из 588), 3 пробы сушёных грибов (из 12), 54 пробы мяса диких животных (из 206). Превышений содержания цезия-137 в исследуемых пробах рыбы местного улова не установлено. Радиологический контроль дикорастущих грибов, ягод, мяса диких животных и рыбы местного улова можно провести бесплатно в лабораториях ветсанэкспертизы на рынках города Гомеля, а также в Гомельском областном ЦГЭ и ОЗ по адресу: ул. Моисеенко, 49, г. Гомель.

Помните! Продукция, приобретённая в местах несанкционированной торговли, а также без документов, свидетельствующих о прохождении радиологического контроля и подтверждающих её безопасность, может быть опасна для Вашего здоровья!

Берегите себя!

*Врач-гигиенист
отделения радиационной гигиены
Гомельского городского ЦГЭ*

Наталья Афанасенко

Основы безопасного поведения при сборе и употреблении грибов в пищу



Начинается пора «тихой охоты». Грибы – любимый продукт многих. А некоторым просто нравится сам процесс сбора грибов. Но при несоблюдении некоторых правил, грибы могут принести вред вашему организму. Остановимся на них поподробнее:

1. Собирайте только те грибы, которые вы знаете. Если вы хоть немного сомневаетесь в съедобности гриба, ни в коем случае не берите его. Это может стоить вам жизни.

2. Никогда не собирайте грибы в загрязнённых радионуклидами лесах, а также вдоль дорог, рядом с промышленными предприятиями или свалками.

3. Помните, что грибы, растущие во влажных местах, болотистой местности, впитывают больше радионуклидов, чем те, которые растут в сухих лесах.

4. Из-за своего строения грибы хорошо поглощают радиоактивные вещества. Собирать нужно те грибы, которые меньше всего способны накапливать радионуклиды. В зависимости от вида гриба, мицелий располагается в разных слоях почвы, поэтому и способность накапливать радионуклиды будет различаться. Максимальное содержание радионуклидов находится в лесной подстилке, а также в пятисантиметровом верхнем слое почвы.

По способности накапливать цезий-137, грибы делятся на группы:

- «грибы-аккумуляторы»: польский гриб, маслёнок, моховик, колпак кольчатый (курочка), свинушка тонкая, горькушка и др.;
- сильнонакапливающие: зелёнка, сыроежка, груздь, волнушка розовая и др.;
- средненакапливающие: лисичка, рядовка, белый гриб, подберёзовик, подосиновик, подзелёнка, рыжик и др.;
- слабонакапливающие: опёнок-осенний, гриб-зонтик пёстрый, дождевик жемчужный и др.

В шляпках грибов концентрация радиоактивных веществ будет выше, чем в ножках. Обязательно проверяйте собранные грибы на содержание радионуклидов!

5. Грибы необходимо обработать сразу после сбора. В противном случае, поставьте их в прохладное место, а лучше замочите в холодной подсоленной воде, но не более чем на 2-3 часа. Эта процедура также поможет снизить в них содержание радионуклидов.

Перед приготовлением грибы необходимо обязательно очистить от листьев, мха и почвы. Уменьшить содержание радионуклидов в грибах можно путём отваривания их в течение 15-60 минут в солёной воде с добавлением столового уксуса. При этом отвар необходимо сливать каждые 15 минут. Ни в коем случае не ешьте грибы сырыми!

Сушка грибов не снижает содержание в них радионуклидов, а только увеличивает их концентрацию. Поэтому сушить можно только «чистые» грибы.

Следуйте этим несложным правилам и будьте здоровы!

ПОЧЕМУ «ЗАЕДАТЬ» ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ НЕЗДОРОВАЯ ИДЕЯ?

Сахарная зависимость уже стала медицинским термином. В некоторых странах действуют специальные клиники, где лечат пациентов, страдающих от нее. Сахарная



зависимость относится к одному из видов пищевой зависимости, которая выражается в том, что у человека формируется особое отношение к еде как к особой ценности. В случае с сахарной зависимостью у человека появляется потребность в приеме продуктов питания, содержащих

большое количество сахара. Почему людям свойственно увлекаться сладкими продуктами?

Дело в том, что сахар представляет собой природный антидепрессант. Употребление в пищу продуктов, содержащих сахар, помогает человеку расслабиться, уйти от проблем, снять стресс. В стрессовых ситуациях чаще всего возникает потребность именно в жирной и сладкой пище, которая является очень калорийной. Сахар в сочетании с жиром придает вкус продукту, который очень привлекателен для нас. Попадая в рот, сахар активизирует опиоидные рецепторы структуры головного мозга. После того, как вы съедаете что-нибудь сладкое, происходит выработка гормона удовольствия – дофамина, к чему организм быстро привыкает. При этом, чем больше дофамина выделяется, тем меньше образуется рецепторов, которые его воспринимают. Это значит, что чувствительность нейронов к выработке дофамина снижается, и в следующий раз нам захочется больше. Поэтому чтобы получить удовольствие, нашему организму требуется употреблять все большее количество сахара. Это выглядит так, что сегодня нам достаточно съесть одно пирожное, а завтра мы уже не получим того удовольствия, что в первый раз, поэтому придется съесть два пирожных.

Дофамин производит активизацию системы поощрений. То есть мы получаем удовольствие от еды, которое мозг воспринимает как положительное подкрепление. В детстве нас часто поощряли сладостями за хорошее поведение, и в мозге сформировалась эта нейронная связь. А с возрастом человек уже сам поощряет себя едой. Именно система поощрений дает положительный сигнал на Ваш вопрос: «Не съесть ли мне чего-нибудь вкусенького?». И рука снова и снова предательски тянется к сладким продуктам. Так постепенно формируется сахарная зависимость.

Наш организм сам дает нам сигналы о том, что мы перешли черту и едим слишком много сахара: боль в мышцах и суставах; перепады настроения и резкое изменение работоспособности; регулярные высыпания на коже; набор веса; кариес; вкус продуктов кажется не таким ярким, как раньше; постоянное желание лечь спать. Кроме быстрой усталости и психологических проблем, в результате чрезмерного употребления сахара, мы приобретаем массу проблем со здоровьем: ухудшение иммунитета; метаболический синдром с высоким содержанием холестерина и гипертонией; синдром хронической усталости; аутоиммунные заболевания; развитие гормональных нарушений; ожирение, которое часто сопровождается диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями и др.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...

Продолжение ...

Как бороться с привязанностью к сладкому?

Примите твердое решение. Психологический настрой очень важен: чтобы побороть зависимость, нужно четко понимать, для чего Вы это делаете, и быть готовым бороться с негативными эмоциями, возникающими в процессе отказа от сладкого.

Если Вы склонны заедать стресс сладостями, важно сформировать новый стереотип на стресс. Отказаться от сладкого могут помочь, например, занятие спортом, прогулка, плавание, танцы, которые также активируют центры удовольствия в головном мозге и вызывает положительные эмоции. От этого в мозг будет выбрасываться большое количество эндорфинов, и потребность в сладком можно будет побороть значительно легче.



Откажитесь от сладких газированных напитков, добавляйте меньше сахара в чай и кофе. Если отказ от сладкого дается вам невероятно трудно и вызывает стресс, то помните, что существует и здоровая альтернатива сахару. В качестве альтернативы вы можете попробовать на вкус другие, более полезные подсластители, например, сироп топинамбура или стевию.

Спите не менее восьми часов. Недосып влечет за собой большие энергетические траты, а значит, вам потребуется больше калорий.

Выбирайте «правильные» сладости: ягоды, фрукты, сухофрукты, черный шоколад. Лучше употреблять сладкое в первой половине дня, так как после обмена веществ замедляется. Выбор «правильных» сладостей и их дозированное потребление не принесет особого вреда для организма и Вашей фигуры.

Если Вы чувствуете острую потребность в сладкой пище, чтобы зарядить организм энергией, знайте: это может привести к «энергетическому маятнику» в течение всего дня. Дело в том, что при употреблении сахара поджелудочная железа вырабатывает инсулин, чтобы глюкоза попала в клетки, активизируя всплеск энергии. Но как только цикл завершается, уровень энергии снова падает. Если не хотите застрять в этой ловушке, то не тянитесь за сладостями, и вместо них употребляйте полезные белки и жиры. Здоровая пища даст вам ту энергию, которая не потребует взамен скачков настроения.

Помните! Полностью исключить из своего рациона сахар невозможно, так как практически все продукты имеют его в своем составе. Однако Вы уже сделаете много полезного для своего здоровья, если будете контролировать потребление сахара и его уровень в своем организме. Если Вы чувствуете, что самостоятельно не в силах побороть сахарную зависимость, следует подумать об обращении за помощью к психотерапевту, который возможно подключит и медикаментозное лечение.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРУ



Жаркая погода не сдает свои позиции – в связи с чем государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» в очередной раз напоминает о необходимости соблюдения правил безопасного поведения в жару!

Всем без исключения рекомендуется соблюдать следующие правила:

- сократить время пребывания на улице во время наибольшей солнечной активности с 11.00 до 16.00, отдавая предпочтение утренним и вечерним часам;

- отказаться от занятий физическими упражнениями и спортом в жаркое время суток и под палящим солнцем, обязательно во время занятий иметь при себе питьевую воду;

- ограничить употребление жирной, копченой и соленой пищи;

- соблюдать достаточный питьевой режим;

- исключить прием алкоголя, крепкого чая или кофе;

- в целях профилактики кишечных инфекций не забывайте о необходимости соблюдения правил личной гигиены: мыть руки после посещения туалета и перед едой, тщательно мыть овощи и фрукты, пить только бутилированную или кипяченую воду, следить за условиями и сроками хранения продуктов;

- минимизировать применение косметических средств и кремов как препятствующих нормальному функционированию кожных покровов;

- одежда в жаркую погоду должна быть легкой, из хлопчатобумажных тканей, без тугих резинок и ремней. Необходимо также надевать головной убор.

Помните! Соблюдение питьевого режима в жаркую погоду позволит избежать обезвоживания организма, а также минимизировать риски возникновения теплового и солнечного ударов. Пить следует чистую питьевую воду, рекомендуемая норма потребления – 30 мл на 1 кг веса человека. Для обеспечения оптимального обмена веществ и кислотно-щелочного равновесия рекомендуется также возмещать потерю солей и микроэлементов, выделяемых из организма с потом, с помощью употребления минеральной щелочной воды, кисло-молочных напитков (кефир, ряженка, простокваша, сыворожка), соков и прочих витаминизированных напитков.

Кроме того, жаркая и засушливая погода может привести к ухудшению условий труда работающих как в производственных и общественных помещениях, так и на открытой местности. С целью профилактики неблагоприятного воздействия повышенной температуры воздуха работодатели могут использовать следующие защитные мероприятия:

- обеспечение организации рационального режима труда и отдыха (организация перерывов в работе, смещение рабочего дня);

- оборудование дополнительных систем вентиляции и кондиционирования воздуха, воздушное душирование;

- обеспечение и использование работниками специальной облегченной одежды из хлопчатобумажных тканей;

- организация питьевого режима, при этом питьевая вода рекомендуемой температурой +10-+15°C должна быть в достаточном количестве. При температуре воздуха свыше 30 °C и выполнении работы средней тяжести требуется выпивать не менее 0,5 л воды в час – примерно один стакан каждые 20 минут.

Берегите себя и будьте здоровы!

Арбуз – сезонное лакомство или опасный источник кишечных инфекций?



Август и сентябрь – самое подходящее время насладиться вкусным, сладким и освежающим арбузом. В арбузе содержится большое количество воды, солей магния, калия и кальция – он отлично утоляет жажду, обладает мочегонным и очищающим эффектами. Употребление арбуза регулирует водно-солевой баланс, улучшает кровотворение и пищеварение.

Как же правильно выбрать арбуз и при этом сделать это с пользой для здоровья?

1. Земляное пятно: желтое пятно – то место, которым арбуз лежал на земле, когда зрел. У хорошего плода это пятно должно быть буровато-желтым или даже оранжево-желтым, но не белым.

2. Сухой хвостик всегда указывает на то, что арбуз достиг нужной степени зрелости. А если хвостик зеленый и свежий – плод еще не дозрел.

3. «Пчелиная паутина»: эти не очень красивые коричневые пятна на арбузе говорят о том, что пчелы часто задевали завязь плода во время опыления. Чем чаще произошло опыление – тем слаще арбуз.

4. Девочка или мальчик? «Мальчики» имеют более вытянутую форму, их вкус несколько водянист. А «девочки» более круглые и очень сладкие.

5. Вес и объем: лучше всего выбирать не самый большой, но и не маленький арбуз. Оптимально – среднего размера. И следует помнить, что хороший арбуз всегда достаточно тяжел для своего размера.

6. Постучите по арбузу костяшками пальцев. Спелый арбуз всегда пружинит под ударом и резонирует при похлопывании. Если арбуз созрел, то вы услышите не глухой, а чистый, звонкий звук.

7. Можно потереть корку и понюхать: запах свежескошенной травы говорит о незрелости этого летнего товара.

8. Главное – безопасность! Арбузы очень хорошо впитывают в себя из атмосферы различные вещества, в том числе и вредные. Поэтому не следует покупать арбуз на развалах у автомобильных дорог и на стихийных рынках.

Также обращайте внимание на условия хранения арбузов: они должны находиться на стеллажах, а не на голой земле, и иметь укрытие от прямых солнечных лучей в виде тента или зонтика.

Достоверно определить наличие нитратов в ягоде можно только лабораторным методом, но следует обратить внимание на следующие моменты:

- цвет мякоти «плохого» арбуза интенсивно ярко-красный с небольшим фиолетовым оттенком;

- волокна, идущие от сердцевины к корочке, не белые, как положено, а со всеми оттенками желтого;

- у «неправильного» арбуза поверхность среза гладкая, глянцевая, тогда как в норме она должна искривляться крупинками.

Перед непосредственным употреблением в пищу не забывайте тщательно вымыть арбуз теплой водой с мылом, так как частички почвы, пыли и микроорганизмы, находящиеся на кожуре, могут привести к развитию кишечной инфекции.

Важно! Разрезанные арбузы храните только в холодильнике. Если при разрезе обнаружится, что арбуз имеет кислый запах, то употреблять его в пищу нельзя.

При выборе арбуза руководствуйтесь этими простыми правилами – и тогда эта полезная и вкусная ягода принесет вам пользу и удовольствие!

Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день легких» (25 сентября 2023 года)



Дыхание — основа жизнедеятельности человека, это процесс обмена кислорода и углекислого газа между организмом человека и окружающей средой. Профилактика болезней органов дыхания - это гарантия здоровой и счастливой жизни.

Негативное воздействие вредных факторов окружающей среды (химическое, биологическое, механическое загрязнение, температурные перепады) спо-

способствует воспалительным процессам дыхательных путей.

Всемирный день легких нужен не только для того, чтобы привлекать и выявлять пациентов с заболеваниями органов дыхания, но и для информирования всего населения о вреде некоторых привычек, при чем не только для себя, но и для окружающих людей. Ведь, например, пассивное курение вредит здоровью, как и активное, особенно это касается молодежи и детей.

Профилактика заболеваний легких:

- длительные, пешие прогулки на свежем воздухе;
- отказ от курения является важным фактором в профилактике легочных заболеваний;
- правильное дыхание. Правильным и естественным дыханием является дыхание через нос;
- чистота и свежесть в помещениях, где Вы проводите большую часть времени (пыль провоцирует приступы удушья и спазмы);
- избавление от аллергических факторов (вредные химические средства в виде порошка, чистящие и моющие средства и т.д.);
- своевременное выявление и лечение всех форм ОРВИ;
- своевременное лечение инфекций и болезней внутренних органов;
- умеренные физические нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями.

Такая простая профилактика поможет защитить Ваши дыхательные пути и оздоровить весь организм в целом. Но, если болезнь уже настигла, не затягивайте с лечением. Срочно обращайтесь к врачу!

Будьте здоровы. Берегите себя и своих близких.

Пресс-релиз к Всемирному дню борьбы против бешенства.



28 сентября по инициативе Всемирной организации здравоохранения мировая общественность отмечает Всемирный день борьбы с бешенством, основной задачей которого является привлечение внимания к данной проблеме и просвещение населения. Бешенство, по-прежнему, остается серьезной и неразрешенной проблемой в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения случаи заболевания бешенством людей регистрируются более чем в 160 странах мира.

Бешенством болеют практически все виды наземных млекопитающих, в первую очередь – плотоядные животные, однако могут также болеть птицы, грызуны, летучие мыши. Источником бешенства всегда является животное, от человека человеку бешенство не передается.

За 6 месяцев 2023 года в целом по республике число зарегистрированных случаев бешенства среди животных по сравнению с аналогичным периодом предыдущего года снизилось на 21,2%. Всего зарегистрировано 93 случая заболевания, в том числе 56 – среди диких, 23 – среди домашних (собак и кошек, включая безнадзорных) и 14 – среди сельскохозяйственных животных. В Гомеле был зарегистрирован случай бешенства у дикой крысы, которая зашла на частное подворье. В контакте с ней был хозяин дома и домашняя собака. Собака ранее не была привита против бешенства, что является риском для животного.

Каждый месяц в лечебные учреждения города Гомеля обращаются около 100 человек, из них треть – это дети. Причем это не только укусы от безнадзорных и диких животных, но и от наших домашних питомцев. Особенно настораживает то, что увеличиваются случаи спровоцированных укусов, то есть тех, которые спровоцированы самим человеком.

Поэтому населению следует ответственно относиться к соблюдению мер профилактики бешенства, ведь данное заболевание можно избежать, если знать и выполнять определенные правила поведения:

- необходимо соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно в обязательном порядке представлять домашних питомцев в ветеринарную клинику по месту жительства для проведения профилактических прививок против бешенства;

- в случаях изменений в поведении домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин необходимо обязательно обратиться к ветеринарному специалисту для установления наблюдения или выяснения причины смерти животного;

- от укусов животных часто страдают дети, поэтому необходимо постоянно проводить с ними разъяснительную работу и стараться избегать ненужных контактов с животными, особенно дикими и безнадзорными;

- следует напомнить ребенку о необходимости информирования взрослых в случае даже незначительных повреждений, нанесенных животными;

- при появлении диких животных на личной территории нужно принять все меры личной предосторожности и обеспечения безопасности близких, поскольку здоровые дикие животные, как правило, избегают встречи с человеком;

- не пытаться кормить, лечить, играть с неизвестным животным.

Если контакта с животным, даже внешне здоровым, все же избежать не удалось, нужно немедленно обратиться в медицинское учреждение. Только врач может оценить риск возможного заражения вирусом бешенства и назначить, при необходимости, курс лечения. Следует помнить: чем раньше начата иммунизация против бешенства, тем вероятнее благополучный исход. Ни в коем случае не следует отказываться от назначенного лечения или самовольно его прерывать, это может привести к трагическим последствиям.

Информацию по вопросам профилактики бешенства можно получить 27, 28, 29 сентября 2023 по телефону 25-49-51 «горячей линии» врача-эпидемиолога государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» с 09.00 до 11.00.

Всемирный день сердца
29 сентября



Пресс-релиз к Всемирному дню сердца

Сердце является одним из самых главных органов человека. Это своеобразный насос, «качающий» кровь. От правильной работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы зависит состояние органов и систем организма. Сердечная мышца ежедневно перекачивает более 7000 литров крови, обеспечивая организм кислородом и полезными веществами. На его работу влияет состояние коронарных сосудов, артериальное давление и образ жизни

человека. Поэтому заниматься профилактикой осложнений следует в любом возрасте, не дожидаясь «тревожных звоночков» в виде одышки, гипертонии или сердечной недостаточности.

К причинам болезней системы кровообращения относятся:

- * длительное воздействие факторов риска (курение, употребление алкоголя, стрессы, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни);
- * низкий уровень знаний по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний;
- * несвоевременное обращение за медицинской помощью;
- * отсутствие ответственности за собственное здоровье и мотивации к соблюдению здорового образа жизни.

Полезные привычки, которые помогут сохранить здоровое сердце:

Правильно и полноценно питайтесь. Для профилактики заболеваний питайтесь правильно, основывая рацион на нежирных молочных и мясных продуктах, кашах, овощах и фруктах. Сократите количество блюд из картофеля, белого риса, муки, сахара. Ограничьте употребление соли. Ведь соль удерживает в организме воду и способствует повышению артериального давления.

Контролируйте артериальное давление. Высокие показатели артериального давления увеличивают риск возникновения инфаркта миокарда и инсульта.

Контролируйте массу тела. Чем больше масса тела, тем выше бывает артериальное давление, вызывающее, в свою очередь, заболевание сердца, а в старшем возрасте – атеросклероз сосудов сердца и других органов.

Умеренные физические нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями. Движения тренируют и крепят сердце, снижают артериальное давление. Но и берегите себя от перегрузки.

Откажитесь от вредных привычек. Табакокурение приводит к сужению просвета сосудов, в результате чего ухудшается работа сердца. Употребление алкоголя резко повышает риск заболевания не только сердца, но и печени, головного мозга и других органов.

Чаще улыбайтесь и радуйтесь жизни. Ощущение счастья – это лекарство для сердца. Избегайте и не провоцируйте стрессов, проявлений злобы, ссор. Чем сильнее стресс, тем досаднее последствия. И конечно, всегда высыпайтесь – сон возобновляет силы всего организма, в частности и сердца.

По вопросам формирования здорового образа жизни на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 27, 28, 29 сентября 2023 года будут проведены «прямые» линии по телефону 25-49-06 с 8.30 до 11.30

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья*

Ольга Швайла



Уважаемые жители и гости города Гомеля!

Государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» в рамках своей компетенции оказывает ситуационную помощь лицам с ограниченными возможностями.

Вы можете предварительно сообщить о своем намерении посещения учреждения и объеме требуемой помощи по номеру телефона 25-49-06 в будние дни с 8.00 до 13.00 и с 13.30 до 16.30.

Контактное лицо для связи – заведующий отделом общественного здоровья Анастасия Степанькова





Наше здоровье в наших руках

16 и 23 августа 2023 года в магазинах «Соседи» (ул. Белого, 11, ул. Черноморская, 13) были проведены акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии. Все желающие узнали свое артериальное давление, индекс массы тела. Проводились консультации по профилактике артериальной гипертензии, о важности соблюдения здорового образа жизни. Все желающие получили ответы на интересующие вопросы.



Вредным привычкам - «Нет!»

22 августа 2023 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательное мероприятие для учащихся, посещающих лагерь труда и отдыха дневного

пребывания на базе ГУО «Средняя школа №61 г. Гомеля» по вопросам профилактики зависимостей.

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о вредных привычках и их влиянии на здоровье человека.

Были организованы: квест - игра «Стоп алкоголь», образовательная викторина «Куренью нет!».

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



Профилактика суицидального поведения в организации



7 и 8 сентября 2023 года психологом Гомельского городского ЦГА были проведены информационные встречи с работниками филиалов «Инженерный центр» и «Гомельэнергоспецремонт» РУП «Гомельэнерго» на тему: «Профилактика

суицидального поведения в организации». Мероприятия были приурочены ко Всемирному дню предотвращения самоубийств, который отмечается ежегодно 10 сентября.



Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



Защити себя от кишечных инфекций!

14 сентября 2023 года в общежитии №3 УО «Белорусский государственный университет транспорта» специалистами Гомельского городского ЦГА проведено информационно-образовательное мероприятие с учащимися о профилактике кишечных инфекций.

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о путях передачи и симптомах заболеваний, о соблюдении правил профилактики кишечных инфекций. Была организована образовательная викторина: «Гигиена рук».





О проведении семинара

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 07.09.2023г проведен семинар по вопросам организации работы по профилактике энтеровирусной инфекции

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), кафедры инфекционных болезней УО «Гомельский государственный медицинский университет».

Специалистами обсуждались вопросы дифференциальной диагностики, эпидемиологии, профилактических мероприятий.

Отмечено, что в г.Гомеле продолжает регистрироваться подъем заболеваемости энтеровирусной инфекцией. В «группе риска» по заболеваемости - детское население.

Для профилактики важно соблюдение личной гигиены, режимов проветривания и влажных уборок. Важно употреблять воду только гарантированного качества, отдавая предпочтение кипячёной или расфасованной в бутылки питьевой воде, не покупать и не употреблять в пищу фрукты и овощи с признаками порчи, мыть фрукты и овощи под проточной водой перед их употреблением в сыром виде.



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*

