Календарь Здоровья

Ноябрь 2023

ВЫПУСК:

№116 (11)

НОЯБРЬ

Отличного самочувствия!

В этом выпуске:

Рациональное использование антибиотиков	2
Профилактика осенней хандры	3
Буллинг в школе. Что делать родителям?	4
Профилактика сахарного диабета	5
Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний	6
Стресс может спровоцировать сахарный диабет	7
Активные шаги по профилактике артрита	8
Не банальный кашель, а серьезный коклюш	9
О радиационном контроле пищевых продуктов	10
Радоновые ванны	11
Наши мероприятия	12-19

Рациональное использование антибиотиков

Антибиотики — природные и синтетические противомикробные вещества, широко применяющиеся для лечения инфекций. Антибиотики могут убивать микроорганизмы или останавливать их размножение, позволяя естественным защитным механизмам их устранять.

Неправильный приём антибиотиков — раннее прекращение приёма, приём в низких дозировках и приём антибактериальных препаратов без необходимости, сильно увеличивает опасность распространения устойчивых к антибиотикам штаммов бактерий.

Устойчивость к противомикробным препаратам возникает, когда микробы развивают механизмы, которые защищают их от воздействия противомикробных препаратов. Антибиотикорезистентность — это частный случай устойчивости к противомикробным препаратам, когда бактерии становятся устойчивыми к антибиотикам. Устойчивые микробы труднее лечить, требуются более высокие дозы или альтернативные лекарства, которые могут оказаться более токсичными. Эти подходы также могут быть более дорогими.

Действие антибиотика на микроорганизмы носит избирательный характер, причем одни организмы поражаются, а другие не поражаются вовсе или лишь в ограниченной степени. Каждый антибиотик характеризуется определенным антимикробным спектром. Антибиотики сильно различаются по своим физическим и химическим свойствам и по степени токсичности для животных. Благодаря этим характеристикам некоторые антибиотики обладают значительным химиотерапевтическим потенциалом и могут использоваться для борьбы с различными микробными инфекциями у человека и животных

Что каждый может сделать для предотвращения распространения устойчивости к антибиотикам?

- принимать антибактериальные лекарственные средства только по назначению медицинского работника;
- всегда соблюдать рекомендации медработника при использовании антибактериальных лекарственных средств;
- никогда не давать свои антибактериальные лекарственные средства другим лицам, не использовать оставшиеся антибиотики;
- предупреждать заражение инфекционными заболеваниями путем соблюдения правил личной гигиены, исключения тесного контакта с заболевшими.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья *Ольга Швайла*

Профилактика осенней хандры

Листья за окном желтеют и опадают, столбик термометра уже не поднимается выше + 1°С, после обеда за окном начинает темнеть… Наступившая осень радует немногих, а у некоторых даже вызывает снижение настроения, пессимизм и ощутимый упадок сил. Дает о себе знать сезонная депрессия. Неужели склонные к ней люди не могут радоваться жизни круглый год? На самом же деле, существует огромное количество способов, как справиться с осенней хандрой:

1. В период осеннего авитаминоза рекомендуется подобрать витаминно-минеральный комплекс, благодаря которому организм в полной мере получит все необходимые ему вещества.

2. Осень – не повод замедлять жизненный темп. Именно в это время года рекомендуется активно заниматься спортом, чаще бывать на природе. Таким образом, и иммунитет станет крепче, и хандрить будет некогда.

3. Отказ от пагубных привычек (алкоголя и никотина) – эффективная профилактика депрессивных расстройств сезонного вида.

4. Осенью организму нужна встряска. Отлично, если есть возможность запланировать на это время года записаться в новые кружки и секции или же на другие яркие эмоциональные мероприятия.

5. Научиться правильно начинать свой день с небольшой зарядки и сбалансированного завтрака.

6. Разнообразить и сбалансировать рацион. Если летом акцент делался в основном на растительную пищу, осенью организму больше необходим белок. Он должен употребляться в том или ином виде три-четыре раза в день.

7. Плохой погоды нет, нет – плохой погоде. Чтобы не поддаться депрессии, нужен свежий воздух и смена обстановки, поэтому чаще гуляйте на улице.

8. Больше света. Пусть, когда светит солнце, окна в комнате будут расшторены. А когда светило уйдет за горизонт, помещение следует осветить лампами и светильниками.

9. Яркая одежда. Психологам известно влияние цветов на эмоциональное состояние человека. Успешно противостоять хандре можно, одеваясь в красное, желтое, зеленое, фиолетовое или оранжевое.

10. Увлечение по душе. Любимое дело не даст впасть в уныние. Отлично, если в качестве хобби выступят фитнес, плавание или другое активное занятие.

11. Общение. Чтобы не ощущать одиночество, необходимо ежедневно выделять время для общения. Наверняка, оно принесет массу позитивных эмоций.

Врач-эпидемиолог *Наталья Громова*

Буллинг в школе. Что делать родителям?

Буллинг представляет собой травлю в отношении кого-то из детей со стороны сверстников. Как правило, в первую очередь жертвой буллинга становятся те дети, кто слабее физически и не могут дать отпор обидчикам, либо те, кто не вписывается в общую систему. Так, травле в школе часто подвергаются новые ученики в классе, дети, имеющие различные особенности в поведении и внешности или с интересами, не соответствующими тем, что популярны среди других детей. Буллинг может продолжаться и за пределами школы, в интернете, и часто именно кибербуллинг (травля в интернете) приводит детей к суициду.

Тема буллинга затрагивает не только ребенка – непосредственной жертвы, – но и взрослых вокруг него. В первую очередь это родители и учителя. Случается так, что в данной ситуации учитель оказывается единственным взрослым, который может вовремя распознать травлю и предпринять какие-то действия для решения этой проблемы. К сожалению, на практике у многих учителей недостаточно опыта и понимания, как правильно реагировать в ситуации буллинга. Кроме того, не все педагоги оценивают ситуацию травли всерьез, считают ее естественной для школьного коллектива, полагая, что это лишь детские «издевки» и «обзывательства», которые помогают «закаливать» характер учеников. Нужно принять во внимание и тот факт, что учитель может просто не замечать ситуацию травли в классе из-за личной загруженности или других причин. К тому же, далеко не все дети, ставшие жертвами буллинга, рассказывают о проблеме взрослым. А родители, в свою очередь, на протяжении долгого времени могут не подозревать о травле.

Существуют признаки, по которым можно понять, что ребенок подвергается буллингу в школе.

У ребенка случаются частые перепады настроения. Из школы он возвращается чаще всего в плохом, подавленном настроении.

Ребенок может перестать общаться с друзьями или проявлять отчуждение в отношениях с ними. У него появляется стремление все время проводить в уединении.

Отсутствует желание ходить в школу. Ребенок может начать придумывать причины, по которым ему сегодня нужно пропустить уроки: ссылаться на плохое самочувствие, усталость. Он может отказываться посещать школу из-за того, что у него есть сложности с обучением или ему некомфортно находиться в ней, а может сам внезапно уйти с уроков, не говоря об этом Вам.

У ребенка могут появиться физические симптомы: головные боли, расстройства пищевого поведения и сна из-за стресса, боль в области груди и живота, снижение аппетита.

У ребенка может заметно снизиться успеваемость в школе.

Ребенок может перестать делиться с Вами информацией о делах в школе, об одноклассниках или уроках, замалчивает свои проблемы.

Если у вашего ребенка наблюдаются какие-то из этих признаков, это может быть сигналом, что у него в школе проблемы. Помните, что чем дольше жертва находится в ситуации буллинга, тем больше развивается склонность к развитию психических расстройств, тяжелых форм депрессии, а также повышается вероятность суицида. Поэтому обязательно следует откровенно поговорить с ребенком.

Перед тем как начать разбираться в ситуации, из-за которой Вашему ребенку не хочется ходить в школу, выразите ему свою поддержку. Важно не обесценивать проблему ребенка, а показать, что она важна и для Вас. Чувствуя поддержку, ребенок может Вам сам признаться, что над ним издеваются в классе. Главное в этой ситуации не паниковать, а спокойно обсудить ситуацию с ребенком. Подчеркните, что любая травля ненормальна, и что на его месте мог оказаться кто-то другой. Дайте понять ребенку, что Вы не оставите его наедине со своей проблемой, а приложите все усилия для ее решения. Попробуйте поговорить с обидчиком ребенка и выяснить, в чем причина такого отношения. Возможно, дело в конфликте между детьми, решение которого поможет прекратить агрессию.

Главное правило: нельзя молчать! Молчание - это немое одобрение происходящего. Обязательно обратитесь за помощью к классному руководителю ребенка, директору, а также к школьному психологу, чтобы вместе обсудить дальнейшие действия.

Психолог отдела общественного здоровья *Василина Смолян*

Профилактика сахарного диабета

Сахарный диабет – группа хронических эндокринных заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы, возникающих в результате абсолютной или относительной инсулиновой недостаточности.

Инсулин — гормон, который вырабатывается в поджелудочной железе. После еды или перекуса в пищеварительном тракте ферменты расщепляют углеводы и превращают их в глюкозу. Затем глюкоза всасывается в кровь через слизистую оболочку тонкой кишки. Как только глюкоза попадает в кровоток, начинает работать инсулин. Гормон заставляет клетки нашего тела поглощать сахар и использовать его для производства энергии. При сахарном диабете поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или организм не может эффективно использовать вырабатываемый ею инсулин.

Сахарный диабет существует двух типов:

- сахарный диабет 1 типа возникает вследствие недостаточной выработки инсулина поджелудочной железой.
- сахарный диабет 2 типа более распространен. Характеризуется тем, что инсулин вырабатывается, однако он не находит применение, так как клетки тканей не усваивают его.

Факторы, которые предрасполагают к появлению сахарного диабета:

- наследственная предрасположенность;
- ожирение;
- болезни поджелудочной железы - панкреатит, рак поджелудочной железы, заболевания других желез внутренней секреции;
- разнообразные вирусные инфекции (краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит и некоторые другие заболевания, включая грипп);
- стресс.

Профилактика сахарного диабета.

1) Правильное питание. Нужно свести к минимуму или вовсе исключить из меню легкоусвояемые углеводы, такие как сахар и любые продукты, содержащие рафинированный сахар (печенье, конфеты, соки).

2) Ежедневная двигательная активность. Регулярно ходить пешком, кататься на велосипеде, заниматься танцами, плаванием, футболом и другими видами спорта.

3) Сохранение душевного равновесия. Поскольку частые стрессы являются одной из причин развития болезни.

4) Регулярные медицинские обследования.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья *Ольга Швайла*

Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

16 ноября в Республике Беларусь отмечается Всемирный день некурения, который проводится по инициативе Международного союза по борьбе с раком ежегодно в третий четверг ноября.

Курение, несомненно, наносит существенный вред здоровью курильщика. Курящие люди имеют гораздо более высокий риск развития многих заболеваний, что связано с побочным воздействием табачного дыма на иммунную систему. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Убедительно доказана связь табакокурения с 12 формами рака. Так, у курящих более высокая заболеваемость раком полости рта, глотки, гортани, пищевода, шейки матки, почек, мочевого пузыря.

К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака.

Помните: не существует безопасного курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения. Отказ от табакокурения значительно снижает вероятность заболевания раком - в сравнении с лицами, продолжающими курить. Так, прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота такой заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

— Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
— Через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
— Через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;
— Через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
— Через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
— Через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.

Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Основные действия по профилактике онкологических заболеваний:

Откажитесь от курения. Некурящий человек живет в среднем на 15 лет дольше курящего. Помните: курение увеличивает риск возникновения рака.

Ведите активный образ жизни. Регулярная физическая активность уменьшат риск возникновения онкологических заболеваний.

Следите за своим весом. Рацион питания, богатый жирами, особенно в сочетании с отсутствием физической активности, может привести к избыточному весу – одной из «весомых» причин возникновения опухолей. Употребляйте пищу с низким содержанием жиров.

Не злоупотребляйте спиртными напитками. Злоупотребление алкоголем может привести к необратимым разрушительным процессам.

Питание в профилактике онкологических заболеваний также играет существенную роль. Употребляйте в пищу много фруктов, овощей и грубо-волокнистой пищи. Ограничьте употребление копченой и острой пищи.

Ежегодно проходите профилактические осмотры у врача.

Женщинам после 18 лет необходимо ежемесячно проводить самообследование молочных желез, регулярно проходить обследование у врача-гинеколога.

Если у Вас есть проблемы с табакокурением и Вы самостоятельно не можете справиться с этой пагубной привычкой, рекомендуется обратиться в наркологический кабинет по месту проживания, где Вы сможете получить профессиональную помощь в борьбе с этой зависимостью.

Психолог отдела общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ *Василина Смолян*

Стресс может спровоцировать сахарный диабет

Не секрет, что стресс может спровоцировать развитие многих заболеваний, в том числе сахарного диабета. Дело в том, что выраженный физический или эмоциональный стресс вызывает в организме выброс гормонов стресса, таких как адреналин, норадреналин и кортизол, которые повышают уровень глюкозы в крови, а также артериальное давление и частоту пульса. Если стрессовая ситуация носит кратковременный характер, то в организме происходит самовосстановление. Если Вы пребываете в состоянии хронического стресса, то адреналин, норадреналин и кортизол находятся в повышенной концентрации. В свою очередь, повышение сахара в крови и артериального давления становится высоким постоянно, что грозит развитием сахарного диабета.

Кроме того, вследствие переедания на фоне стресса мы часто набираем лишние килограммы. При этом чаще всего «заедая» стресс сладостями. Такая пищевая привычка ведет к неконтролируемым подъемам сахара и набору лишнего веса, а это тоже факторы риска диабета. В результате комбинация из постоянного стресса и диабета может плохо отразиться на Вашем здоровье.

Также важно не игнорировать «звоночки», которые могут являться признаками сахарного диабета: жажда; быстрая утомляемость; частое мочеиспускание; снижение остроты зрения; чрезмерный аппетит или потеря аппетита; онемение/покалывание нижних конечностей; сухость кожи; склонность к гнойничковым и грибковым заболеваниям; плохое заживление ран; опасный признак – появление запаха ацетона изо рта.

Какие меры профилактики сахарного диабета Вы можете предпринять?

Регулярно проходите обследование у врачей в поликлинике, своевременно замеряйте уровень глюкозы в крови.

Людям, особенно с избыточным весом, рекомендуется контролировать питание. Во время стресса одни люди склонны употреблять большее количество пищи, чем обычно, успокаиваясь пищей, другие практически перестают есть. И та, и другая ситуация может пагубно отразиться на Вашем здоровье. Переедание приводит к подъему сахара, недоедание – к падению, поэтому важно соблюдать меру в количестве употребляемых вместе с пищей калорий. Ищите другие способы справляться со стрессом, не связанные с едой.

Занимайтесь умеренной физической активностью. Занятия спортом, танцами или даже просто прогулка пешком помогут снять напряжение через движения тела.

В борьбе со стрессом хорошо помогают методы релаксации. Освойте любой из этих методов: йога, дыхательные практики, медитации, мышечное расслабление, массаж. Выберите то, что подходит именно Вам.

Если Вы понимаете, что стресс стал хроническим, и нет сил справиться с ним самостоятельно - обратитесь за консультацией к психологу. Психолог поможет разрешить стрессовую ситуацию и оказать поддержку в борьбе со стрессом.

Телефоны доверия (психологической помощи) в г.Гомеле:

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*

Активные шаги по профилактике артрита

Артрит - заболевание, характеризующееся воспалением и скованностью в суставах, которое поражает миллионы людей по всему миру. Хотя артрит обычно ассоциируется со старением, он также может развиться из-за различных факторов, включая генетику, образ жизни и травмы. К счастью, существуют упреждающие шаги, которые люди могут предпринять, чтобы предотвратить или смягчить возникновение артрита.

Поддерживайте здоровый вес

Одним из наиболее эффективных способов профилактики артрита является поддержание здорового веса. Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на суставы, особенно на колени, бедра и позвоночник. Соблюдение сбалансированного питания и регулярные физические упражнения не только помогают сбросить лишние килограммы, но и укрепляют мышцы вокруг суставов, обеспечивая важнейшую поддержку.

Оставайтесь физически активными

Регулярная физическая активность имеет первостепенное значение для профилактики артрита. Упражнения с низкой эффективностью, такие как плавание, ходьба и езда на велосипеде, мягко воздействуют на суставы, обеспечивая при этом существенную пользу для сердечно-сосудистой системы. Силовые упражнения могут помочь нарастить мышечную массу, обеспечивая дополнительную защиту суставов. Очень важно проконсультироваться с медицинским работником для получения индивидуальных рекомендаций по упражнениям.

Уделяйте приоритетное внимание питанию, благоприятному для суставов

Сбалансированное питание, богатое противовоспалительными продуктами, может сыграть значительную роль в профилактике артрита. Такие продукты, как жирная рыба (лосось, скумбрия), орехи, семечки и разноцветные фрукты и овощи, богаты антиоксидантами и омега-3 жирными кислотами, которые помогают уменьшить воспаление в организме.

Избегайте повторяющегося напряжения и чрезмерного использования

Повторяющиеся движения и чрезмерная нагрузка на суставы со временем могут привести к артриту. Будь то профессиональная деятельность или спорт, крайне важно делать регулярные перерывы и соблюдать надлежащее состояние организма. Использование удобных инструментов и поддержание правильной осанки может значительно снизить риск деформации суставов.

Защитите свои суставы

Важно носить соответствующее защитное снаряжение во время физических нагрузок или при работе в условиях, потенциально опасных для суставов. Это могут быть наколенники, бандажи для запястий или поддерживающая обувь. Принятие профилактических мер может значительно снизить риск травм суставов.

Прислушивайтесь к своему телу

Крайне важно понимать пределы возможностей своего организма и обращать внимание на ранние признаки дискомфорта в суставах. Игнорирование боли или перенапряжение суставов может усугубить существующие проблемы или привести к появлению новых. Отдых и обращение за соответствующей медицинской консультацией могут помочь справиться с незначительным дискомфортом до того, как он усилится.

Управляйте стрессом и уделяйте приоритетное внимание психическому здоровью

Хронический стресс может способствовать воспалению и усугублять симптомы артрита. Использование методов управления стрессом, таких как медитация, йога или упражнения на глубокое дыхание, может помочь поддерживать общее самочувствие. Позитивный настрой и психическое благополучие играют важную роль в профилактике артрита.

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья *Иван Кабков*

Не банальный кашель, а серьезный коклюш

Коклюш никуда не исчез. В г.Гомеле регистрируются единичные случаи инфекции, в основном у непривитых.

Коклюш — бактериальная инфекция верхних дыхательных путей с надрывным непродуктивным мучительным, приступообразным кашлем с формированием характерных реприз с остановкой дыхания и затруднённым вздохом. Кашель может продолжаться более 10 недель. Приступы кашля у больного часто заканчиваются рвотой, кровотечениями. Иногда в процессе кашля развивается удушье и наступает остановка дыхания. Подобные приступы иногда повторяются до 50 раз в сутки.

Основная "мишень" заболевания - дети до 5 лет. Бактерия Bordetella pertussis передается воздушно-капельным путем. Больному человеку достаточно для этого кашлять или чихать. Время от заражения до появления симптомов может продлиться до 21 дня. Источник инфекции — больные коклюшем, носители.

Профилактика заключается в следующем:

* мыть руки с мылом, после дезинфицировать их антисептиками;
* увеличить время пребывания на свежем воздухе;
* не допускать переохлаждений;
* не общаться с простудившимися и кашляющими;
* применять маски при посещении многолюдных мест;
* поддерживать порядок и чистоту дома;
* обрабатывать поверхности дезинфицирующими растворами, разведенными по инструкции;
* использовать индивидуальные средства гигиены и учить этому своих детей;
* соблюдать здоровый образ жизни и полноценное питание, навсегда забыть про вредные привычки;
* при заболевании незамедлительно обращаться к врачу. Если вам назначено лечение, до выздоровления не контактируйте с другими людьми.

Перечисленные меры действенны только в сочетании с вакцинацией. На сегодняшний день благодаря вакцинации удалось практически искоренить патологию, которая массово забирала жизни людей в прошлом.

Вакцинация проводится согласно Национального календаря профилактических прививок Республики Беларусь в 2, 3, 4 месяца, ревакцинация в 18 месяцев.

Дорогие Родители!

Обязательно соблюдайте все рекомендации врача, это касается и прививок!!! Каждый ребенок имеет право быть защищенным от всего, от чего он может быть защищен!

Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения *Мария Слуцкая*

О радиационном контроле пищевых продуктов

После аварии, произошедшей на Чернобыльской атомной электростанции, территория города Гомеля относится к зоне проживания с периодическим радиационным контролем – это территория с плотностью загрязнения почв радионуклидами цезия-137 от 1 до 5 Ku/км^2 (Закон Республики Беларусь «О правовом режиме территорий, подвергшихся радиоактивному загрязнению в результате катастрофы на Чернобыльской АЭС»).

С целью ограничения внутреннего облучения человека, каждая партия дикорастущих грибов, ягод, а также мяса диких животных и рыбы местного улова, заготовленная на территориях радиоактивного загрязнения, подлежит контролю на содержание радионуклидов.

Гомельский городской ЦГЭ сообщает, что за истекший период 2023 года лабораториями ветеринарно-санитарной экспертизы на рыночных образованиях города Гомеля проведено 3452 исследования проб дикорастущих грибов (свежих и сушёных), ягод, мяса диких животных и рыбы на содержание цезия-137. По результатам радиологического контроля 196 проб не соответствовали требованиям гигиенических нормативов, из них: 28 проб (из 2011) дикорастущих ягод, 105 проб (из 1178) дикорастущих грибов (свежих), 5 проб (из 24) дикорастущих грибов (сушёных), 58 проб (из 235) мяса диких животных. 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!

Врач-гигиенист
отделения радиационной гигиены
Гомельского городского ЦГЭ *Наталья Афанасенко*

Радоновые ванны

Когда говорят о радоне, то чаще всего обращают внимание на его негативное воздействие на здоровье человека. В данном случае имеется в виду радиоактивный газ, который является природным источником радиации, выделяясь в воздух помещений из строительных материалов и из почвы. Однако, помимо неблагоприятного влияния радона, на сегодняшний день доказано и положительное его воздействие. На территории Республики Беларусь среди многообразия природных источников минеральных вод найдены и уникальные радоновые, которые уже много лет успешно используются в наших санаториях.

Радоновые ванны – это такой метод лечения, при котором пациент погружается в ванну, наполненную водой из природных минеральных источников, обогащённой особым радоном. Также может быть использована пресная вода, которую насыщают радоном искусственно. Это возможно благодаря современным технологиям, которые позволяют создавать растворы максимально приближённые к природным.

Эффективность радоновых ванн доказана при заболеваниях органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, гинекологических заболеваниях и др. После применения радоновых ванн улучшается общее самочувствие пациента, исчезают болевые ощущения, происходит скорейшее восстановление тканей после повреждения, улучшается кровообращение, укрепляются стенки сосудов и др. Радоновые ванны даже применяют с целью омоложения организма человека.

Но у многих людей может возникнуть вопрос: «Как же радиоактивный радон может произвести лечебный эффект?». Дело в том, что в малых дозах радон действительно обладает лечебным эффектом. Однако, принимать такие ванны можно только после обследования и по назначению врача, так как существуют и противопоказания к проведению такой процедуры. К ним относятся: гипертиреоз, заболевания крови, эпилепсия, стенокардия, опухоли различного происхождения, острые воспалительные заболевания и др. Особое внимание обращают и на периодичность принятия радоновых ванн, а также их длительность. Ведь при слишком частом проведении такой процедуры или при превышении предельно-допустимой дозы, вместо пользы можно получить только вред. Всё это строго контролируется лечащим врачом, а сама процедура проводится под тщательным присмотром медицинского персонала. Всё должно быть в меру, только тогда эффект от процедуры будет положительным.

Берегите себя и будьте здоровы!

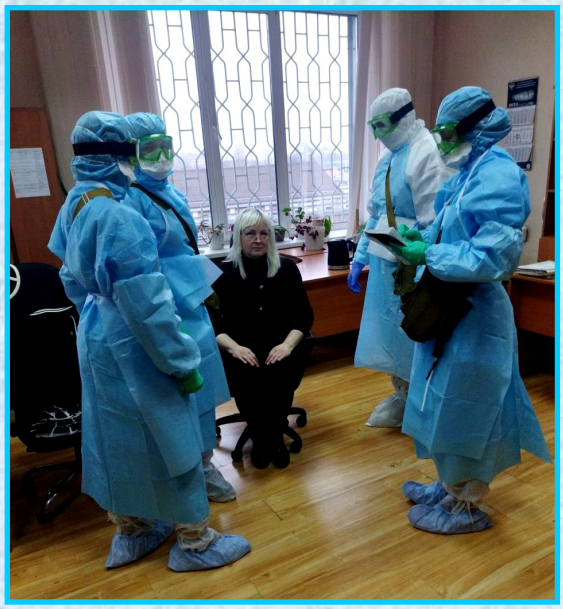
Врач-гигиенист
отделения радиационной гигиены
Гомельского городского ЦГЭ *Наталья Афанасенко*

Здоровая нация – забота каждого из нас

На базе учреждения образования «Гомельский государственный педагогический колледж имени Л.С. Выготского» 15 ноября 2023 года заместитель главного врача Дмитрий Комешко принял участие в проведении открытого диалога на тему: «Здоровая нация – забота каждого из нас» с учащимися колледжа.

В ходе проведения встречи учащиеся ознакомились с информаций о важности проведения вакцинации против гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции, которая помогает защитить организм в борьбе с сезонными заболеваниями.

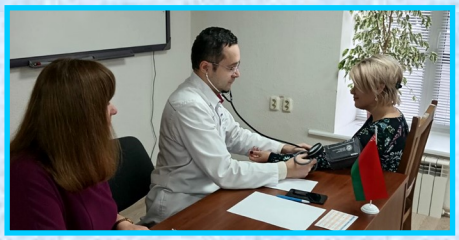
Все желающие получили ответы на интересующие вопросы.



Приняли участие в тренировке с МЧС

14-15 ноября 2023 года государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», совместно с лабораторий государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» приняли участие в тренировке Гомельского городского отдела по чрезвычайным ситуациям с учреждениями сети наблюдения и лабораторного контроля на тему: «Отработка действий при возникновении чрезвычайных ситуаций, связанных с выбросом радиоактивных и аварийно-химически опасных веществ и возникновении (угрозе возникновения) эпидемий, эпифитотий и эпизоотий».

В рамках тренировки специалисты учреждения проработали порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций и показали высокий уровень профессиональной подготовки.



Профилактика на первом месте

18 и 25 октября 2023 года в филиале государственного учреждения «Государственный энергетический и газовый надзор» по Гомельской области (ул. Калинина, 2а), в ОАО «Универмаг «Гомель» (ул. Советская, 60) были проведены акции по профилактике болезней системы кровообращения. Мероприятия провели специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии. Все желающие узнали свое артериальное давление, индекс массы тела. Все участники акций получили консультации по профилактике артериальной гипертензии, о важности рационального питания, достаточной двигательной активности, соблюдении здорового образа жизни

ЗОЖ - залог здоровья

26 октября 2023 года в ГУ «Городской центр культуры» специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в акции «Время заботы», направленное на поддержку здоровья пожилых людей (60+) и людей с инвалидностью. В ходе акции специалистами проводились индивидуальные консультации о нормализации веса для профилактики болезней кровообращения, об основных принципах рационального питания для пожилых людей, о важности сохранения и укрепления здоровья, о наиболее эффективных мерах профилактики респираторных заболеваний.

Распространялись информационно-образовательные материалы (памятки, листовки, буклеты, брошюры) профилактической направленности.

Профилактика гриппа и ОРВИ

В рамках работы информационно-просветительского клуба «Лига ЗОЖ», состоящего из пожилых читателей библиотеки-филиала №6, прошла информационная встреча на тему «Профилактика гриппа и ОРВИ». В рамках встречи участники клуба были проинформированы об опасности сезонных заболеваний, таких как грипп и ОРВИ. Основным направлением беседы была профилактика заболеваний и особенности течения болезни в пожилом возрасте.

О проведении круглого стола «Профилактика гриппа и острых респираторных инфекций»

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 31.10.2023г. проведено заседание круглого стола на тему «Профилактика гриппа и острых респираторных инфекций».

В заседании круглого стола принимали участие специалисты заинтересованных служб г.Гомеля: государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии», государственного учреждения здравоохранения «Гомельская городская клиническая поликлиника №9», государственного учреждения здравоохранения «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», Гомельское унитарное предприятие «Фармация», медицинские работники отделений профилактики поликлиник г.Гомеля, представители СМИ.

Специалисты отметили, что на территории г.Гомеля в настоящее время заболеваемость острыми респираторными инфекциями характеризуется низким уровнем интенсивности эпидемического процесса, случаев гриппа не регистрируется. Вместе с тем, в осенне-зимний период отмечается подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями, наиболее известные и распространённые из них: адено-, рино-, респираторно-синцитиальный вирусы, вирусы гриппа, инфекция COVID-19.

Для профилактики острых респираторных инфекций в период подъема заболеваемости населению рекомендуется: соблюдать правила личной гигиены, минимизировать контакты с окружающими, избегать мест массового скопления людей, вести здоровый образ жизни, соблюдать режим проветривания и уборки в помещении и другие доступные способы.

Однако самым эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация. Кампания по вакцинации населения города против гриппа началась в сентябре и продлится вплоть до декабря 2023г. У привитых лиц иммунитет против гриппа вырабатывается через 2-3 недели после проведенной вакцинации и сохраняется в течение 6-12 месяцев.

В 2023г поликлиниками города для иммунизации населения за счет бюджетных средств используется «Вакцина для профилактики гриппа (инактивированная)», производства Российской Федерации. Согласно Национального календаря Республики Беларусь на бесплатной основе в первую очередь прививаются лица с высоким риском развития осложнений и летального исхода в случае заболевания ими гриппом (дети с 6 месяцев до 3-х лет, лица с хроническими заболеваниями, иммуносупрессией, старше 65 лет, беременные и другие). Привиться так же смогут все желающие на платной основе, в том числе за счет средств предприятий и организаций.

Для платной иммунизации поликлиниками города используются вакцины: «Совигрипп», «Ультрикс квадри» и «Вакцина для профилактики гриппа (инактивированная)» производства Российской Федерации, «Ваксигрипп Тетра» производства Франции. Все вакцины имеют штаммовый состав, рекомендованный ВОЗ и являются инактивированными.

Приняли участие в семинаре-практикуме

Заведующий отделением гигиены детей и подростков государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» Песенко Е.С. 26.10.2023 приняла участие в семинаре-практикуме для руководителей и заместителей учреждений образования Железнодорожного района г.Гомеля.

Участникам рассказали о требованиях санитарно-эпидемиологического законодательства, предъявляемых к санитарно-техническому благоустройству учреждений образования, освещению и микроклимату, содержанию ученической мебели.

В ходе семинара-практикума также были даны ответы на интересующие вопросы представителей субъектов.

Модные и очень опасные: анорексия и булимия

9 ноября 2023 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек Гомеля» было проведено информационно-образовательное мероприятие на тему «Модные и очень опасные: анорексия и булимия».

В ходе мероприятия специалисты обсудили с подростками причины возникновения расстройств пищевого поведения, их последствия и варианты профилактики. Рассказали, какое питание можно считать здоровым и сбалансированным и как сформировать модель правильного пищевого поведения.

Ребятам было предложено работать в группах и обсудить утверждения на тему расстройств пищевого поведения, среди которых были верные утверждения, признанные здравоохранением и подтвержденные исследованиями, неверные, а также спорные – утверждения, которые не имеют единственного правильного ответа. Участники занимали ту позицию, которая соответствовала их личному мнению, и обосновывали свой выбор.

В конце мероприятия все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

Питание и здоровье

Во время осенних каникул 2023/2024 учебного года специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в работе пришкольного оздоровительного лагеря для воспитанников ГУО «Средняя школа № 29 г. Гомеля».

Были проведены информационные беседы о правилах здорового питания, какие продукты нужно есть каждый день, а какие лучше не есть совсем, о пользе витаминов на организм человека. Ребята узнали о продуктах и напитках, которые негативно влияют на здоровье зубов.

Проведены: квест-игра «Полезные и вредные продукты», образовательная викторина «Здоровье полости рта».

Семинар по соблюдению требований санитарно-эпидемиологического законодательства при организации питания школьников

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» проведен семинар с руководителями учреждений общего среднего образования г.Гомеля по соблюдению требований санитарно-эпидемиологического законодательства при организации питания школьников.

Были рассмотрены вопросы соблюдения санитарно-гигиенических требований при организации питания, в том числе новые формы организации питания, основные направления производственного контроля, а также требования к оборудованию, посуде, инвентарю в объектах питания, хранению продовольственного сырья и пищевых продуктов. Были освещены требования соблюдения технологии приготовления блюд, личной гигиены, ведению документации по организации питания.

В ходе семинара были даны ответы на интересующие вопросы.

Меры профилактики

С 24 по 31 октября 2023 года в общежитии № 2 УО «Белорусский государственный университет транспорта», ГУО «Специальная школа №70 г. Гомеля для учащихся с нарушением слуха», ГУО «Средняя школа № 66 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные мероприятия по вопросам профилактики гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции.

В ходе проведения мероприятий специалистами была доведена информация о соблюдении правил профилактики гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции, о важности сохранения и укрепления здоровья.

Были проведены образовательные викторины по теме: «Профилактика гриппа и ОРВИ».

Семинары «Санитарно-эпидемиологические требования к оказанию бытовых услуг физическими лицами»

В государственном учреждении «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 26.10.2023 - 27.10.2023 врачом-гигиенистом (заведующим отделением) отделения коммунальной гигиены Сычковым Д.А. были проведены семинары на тему «Санитарно-эпидемиологические требования к оказанию бытовых услуг физическими лицами; профилактика распространения инфекционных и (или) паразитарных заболеваний».

В ходе семинаров участникам были разъяснены санитарно-эпидемиологические требования к оказанию бытовых услуг физическими лицами; требования к дезинфекции, предстерилизационной очистке, стерилизации рабочего инструмента при оказании бытовых услуг населению; оценке качества дезинфекции, предстерилизационной очистки, стерилизации; процедуре получения согласования Гомельским городским ЦГЭ на оказание бытовых услуг населению в качестве индивидуального предпринимателя и (или) юридического лица.

Так же участникам рассказали о текущей эпидемиологической ситуации по заболеваемости парентеральными вирусными гепатитами, а также о мерах по профилактике распространения инфекционных и (или) паразитарных заболеваний при оказании бытовых услуг.

В ходе семинара также были даны ответы на интересующие вопросы представителей субъектов.

В конце мероприятия все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

Профилактика гриппа и простудных заболеваний

10 ноября 2023 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в ГУО «Средняя школа № 57 г.Гомеля» было проведено информационно-образовательное мероприятие на тему: «Профилактика гриппа и простудных заболеваний».

В ходе мероприятия специалисты рассказали детям о способах профилактики гриппа и простудных заболеваний, а также напомнили о важности проведения профилактической вакцинации.

Были проведены образовательные викторины по темам: «Профилактика гриппа», «В борьбе с гриппом наш союзник витамин С».

В конце мероприятия все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

Здоровье на тарелке

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ 26 октября 2023 года было проведено мероприятие «Здоровье на тарелке» на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек города Гомеля».

Мероприятие проходило в игровой форме. Школьники поучаствовали в подвижных играх, собрали «Тарелку здоровья», разгадывали загадки и участвовали в викторинах. В завершении мероприятия ребята закрепили свои знания о полезных и вредных продуктах с помощью блиц-опроса.

О профилактике гриппа и ОРВИ.

21 ноября 2023 года в ГУО «Средняя школа № 74 г. Гомеля», специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное-образовательное мероприятие по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ.

В ходе мероприятий специалисты рассказали о путях передачи и основных симптомах гриппа и ОРВИ, о мерах профилактики этих заболеваний, а также напомнили о прививках, которые помогают защитить организм от инфекций.

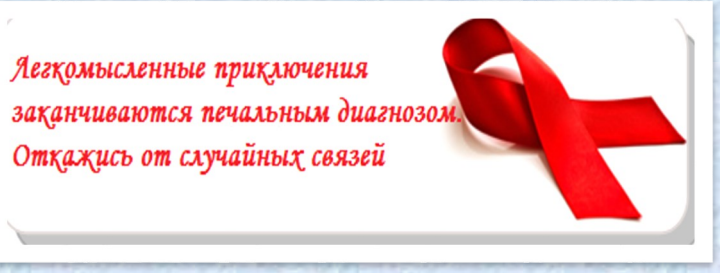
Подростковый вейпинг: опасность и профилактика

16 ноября 2023 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе ГУО «Средняя школа № 25 г.Гомеля» и библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек Гомеля» были проведены информационно-образовательные мероприятия на тему: «Подростковый вейпинг: опасность и профилактика». Мероприятия были приурочены к Всемирному дню некурения. Специалисты рассказали подросткам о вреде электронных сигарет, которые получили большую популярность в молодежной среде. В ходе мероприятия специалисты показали ребятам информационный видеоролик «Опасность вейпинга», а также обсудили мифы о безвредности электронных сигарет.

Ребята поняли главное - вейпинг не является здоровой альтернативой обычному курению.

Здоровое сердце

19 октября 2023 года в ОАО «Гомельский химический завод» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведена информационная встреча с сотрудниками коллектива на тему: «Профилактика заболеваний системы кровообращения». В ходе проведения встречи специалисты рассказали, как вредные привычки влияют на сердечно-сосудистую систему, о важности соблюдения сбалансированного питания, двигательной активности и контроля массы тела. Все желающие получили ответы на интересующие вопросы.

№116(11)
Ноябрь
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@gmlocge.by
сайт http://www.gomelgcge.by
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06