



Календарь Здоровья

Февраль 2024

52
1
2
3
4

ВЫПУСК:

№119 (02)

1
8
15
22
29

В этом выпуске:

О вреде кофе при депрессии	2
В каких продуктах есть скрытый сахар?	3
Чесотка. Основные меры профилактики.	4
Основные меры профилактики микроспории	5
Менингококковая инфекция - не путайте с простудой!	6
Семья и здоровый образ жизни	7-8
Профилактика неблагоприятного влияния электромагнитного излучения мобильных телефонов на здоровье человека	9-10
Подростковая наркомания: причины и последствия	11-12
Что могут скрывать строительные материалы? Основы безопасного проживания.	13
Наши мероприятия	16-20



Февраль



О ВРЕДЕ КОФЕ ПРИ ДЕПРЕССИИ



Многие не могут начать свой день без чашки кофе. Если вы пьете кофе, чтобы «взбодриться» и почувствовать себя лучше - знайте, что вы не одиноки. Многие, вероятно, знают, что кофеин, который содержится в кофе, помогает оставаться бодрым и сосредоточенным, оказывает позитивное влияние на наше настроение. Однако далеко не каждый знает, что употребление кофеина

в больших количествах также может оказывать ряд негативных последствий для нашего психического здоровья.

Кофеин может усугубить симптомы депрессии:

Дело в том, что кофеин способен оказывать влияние на уровень некоторых гормонов, например, серотонина (гормон, который играет важную роль в регуляции настроения) и кортизола (гормона стресса). Считается, что нарушение уровня серотонина является одной из основных причин депрессии.

Кофеин может нарушать цикл сна:

Кофеин, блокируя аденозин - гормон, который вызывает у нас сонливость, предотвращает чувство усталости. Это может быть полезно, если вам нужно оставаться бодрыми всю ночь. Однако, если вы регулярно пьете напитки с кофеином, это также может привести к бессоннице и другим проблемам со сном. В результате может значительно ухудшиться качество вашего сна, что способно негативно сказаться на настроении и психическом здоровье.

Кофеин может усугубить симптомы тревоги:

Существует связь между кофеином и тревожностью. Кофеин может усугубить симптомы тревоги, вызывать или усугублять приступы паники у некоторых людей и затруднить управление ими. Могут появиться такие симптомы, как: чувство беспокойства или возбуждения, чувство раздражительности, ощущение головокружения.

От кофеина может развиваться зависимость:

Когда мы привыкаем к регулярному употреблению кофеина, наш организм становится зависимым от него. То есть, если мы внезапно прекратим или сократим его потребление, у нас может возникнуть синдром отмены, который проявляется в таких симптомах, как головная боль, усталость и раздражительность. Чтобы чувствовать себя нормально, нам нужно продолжать употреблять кофеин.

Помните, что кофеин может оказывать не только благотворное воздействие на ваше настроение, но и негативно влиять на психическое здоровье. Поэтому лучше проконсультируйтесь со своим врачом о том, подходит ли вам кофеин и в каких количествах.

В каких продуктах есть скрытый сахар?



Всем известный факт: чтобы сохранить и укрепить здоровье – нужно правильно питаться, больше двигаться, соблюдать режим труда и отдыха, меньше нервничать. И, казалось бы, нет ничего проще, чем правильное питание, но... Какое же питание будет правильным именно для нас, какие продукты выбрать, какие блюда приготовить? Современные магазины изобилуют продуктами с маркировками «пп», «ЗОЖ», «веган» и т.п. Но не все «полезные» продукты одинаково полезны. Многие, на наш обывательский взгляд, диетические продукты содержат большое количество соли и сахара, жиров и трансжиров – и приносят больше вреда, чем привычные нам продукты из среднестатистической потребительской корзины.

Сахар – прекрасный консервант, он позволяет продуктам сохранять свои свойства намного дольше. Кроме того, в пищевой промышленности используются и более дешевые аналоги сахара, например, кукурузный сироп. А еще сахар является натуральным усилителем вкуса, он возбуждающе действует на центр удовольствия в нашем мозге и даже вызывает сахарную зависимость.

Сахар не так страшен, как многие думают. Для людей, не имеющих никаких проблем с весом, не страдающих сахарным диабетом, суточная рекомендуемая норма потребления составляет 50 грамм – 10 чайных ложек. Но важно понимать, что суточная норма учитывает не только чистый сахар в кофе или чае, но и сахар в продуктах питания. Для людей с сахарным диабетом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта или ожирением норму сахара определяет врач.

Сахар – прекрасный консервант, он позволяет продуктам сохранять свои свойства намного дольше. Кроме того, в пищевой промышленности используются и более дешевые аналоги сахара, например, кукурузный сироп. А еще сахар является натуральным усилителем вкуса, он возбуждающе действует на центр удовольствия в нашем мозге и даже вызывает сахарную зависимость.

Ряд продуктов содержит в себе скрытый сахар. Рекордсмены среди них:

- мясосодержащие полуфабрикаты (чебуреки, пельмени, готовые котлеты);
- колбасы и сосиски;
- блюда фаст-фуда (бургеры, картошка фри) и снеки;
- хлебобулочные и кондитерские изделия;
- замороженные овощные смеси;
- консервированные овощи и бобовые;
- соусы (кетчуп, майонез, соевый соус).

Не на всех упаковках этих и других продуктов будет указан сахар. Он может скрываться под другими названиями, например, высокофруктозный кукурузный, кленовый сиропы, сироп агавы, финика, топинамбура, риса, рожкового дерева, кэроба; фруктоза (ее чаще всего кладут в продукты для диабетиков); мед; ячменный солод, декстрин и декстроза, лактоза, рибоза, мальтодекстрин, мальтоза, мальтит; меласса; патока; нектар; сок виноградный, яблочный (они обычно используются в более дорогостоящих продуктах для детей).

Зачастую производитель лукавит и указывает в составе своего продукта более «полезный» вид сахара: тростниковый, кленовый, кокосовый. Но эти виды сладкого продукта ничуть не полезнее привычного нам свекловичного.

Почему же нам так важно знать какие продукты содержат в себе скрытый сахар и контролировать уровень его потребления? Ожирение и сахарный диабет – самые известные болезни, вызываемые избытком сахара. Кроме того, некоторые ученые полагают, что неумеренное потребление сахара может приводить к болезни Альцгеймера, болезни Паркинсона, рассеянному склерозу. Избыток сладкого вреден для кожи и может привести к экземе, дерматитам, аллергии, акне.

Безусловно, без веских причин полностью отказываться от сахара не стоит – ведь сладости в разумных количествах делают наше меню веселее и разнообразнее. Не стоит злоупотреблять ни сахаром, ни чем-либо другим. Питайтесь полноценно, разнообразно и сбалансированно – тогда вы сможете сохранить здоровье на долгие годы.

Чесотка. Основные меры профилактики.



Чесотка - заразное паразитарное заболевание кожи, возбудителем которого являются чесоточные клещи. Чесоточные клещи - паразиты, приспособленные к жизни в толще кожи. Они очень малы и с трудом различимы невооруженным глазом. Клещи питаются роговым слоем эпидермиса.

Чесоткой можно заразиться только от человека. Передача возбудителя происходит при тесном бытовом контакте, как правило, при совместном пребывании в постели в ночное время, когда клещи наиболее активны. Но можно заразиться при непрямом контакте: при использовании полотенца заболевшего, одежды, при уходе за детьми и др.

При заболевании чесоткой у человека появляется повышенный зуд, особенно по ночам, сыпь в виде красных пятен и небольших волдырей, чесоточные ходы (небольшие туннели в коже, через которые проходят клещи).

Зуд и сыпь могут появиться на любом участке тела, но чаще всего они возникают между пальцев, на внутренней стороне запястий, локтях, подмышках, на пояснице и на животе.

В настоящее время профилактика данного заболевания является актуальной, т.к. в городе Гомеле наблюдается рост заболеваемости населения чесоткой. Болеют чесоткой разные возрастные группы, в большей части - студенты и взрослые.

Основные меры профилактики чесотки:

- пользоваться индивидуальным нательным и постельным бельем, одеждой, полотенцем.
- не пользоваться чужими мочалкой, перчатками, игрушками и другими вещами.
- регулярно проводить уборку жилых помещений.
- соблюдать правила личной гигиены (мыть руки с мылом).

При подозрении на чесотку для правильной диагностики и эффективного лечения лучше как можно быстрее обратиться к врачу-дерматологу учреждения «Гомельский областной клинический кожно-венерологический диспансер».

Будьте здоровы!

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

Полина Грищенко



Основные меры профилактики микроспории



Микроспория («стригущий лишай») – это грибковое заразное кожное заболевание человека и животных, вызванное микроскопическими патогенными грибами рода Микроспорум.

Человек заражается микроспорией при непосредственном контакте с больными животными, больным человеком или через инфицированные предметы окружающей среды. Инкубационный период составляет от 7 до 90 дней.

При заболевании микроспорией у человека преимущественно поражаются кожа и волосы. На коже появляются округлые или овальные, четко очерченные пятна. По краю пятна формируется непрерывный возвышающийся валик, представленный мелкими узелками, пузырьками и корочками. Центральная часть пятна имеет более бледную окраску, с отрубевидным шелушением на поверхности. На волосистой части головы возникает очаг, волосы в котором обламываются на высоте нескольких миллиметров от поверхности кожи, создавая эффект короткой стрижки (отсюда название «стригущий лишай»), пеньки волос покрыты чехлом серовато-белого цвета из спор гриба. С течением времени очаги микроспории на гладкой коже и волосистой части головы увеличиваются в размерах и приобретают форму круга или овала. Размер очагов поражения может достигать 10 см в диаметре.

При подозрении на микроспорию для правильной диагностики и эффективного лечения лучше как можно быстрее обратиться к врачу-дерматологу. Лечение данного заболевания комплексное и длительное.

Основные меры профилактики микроспории:

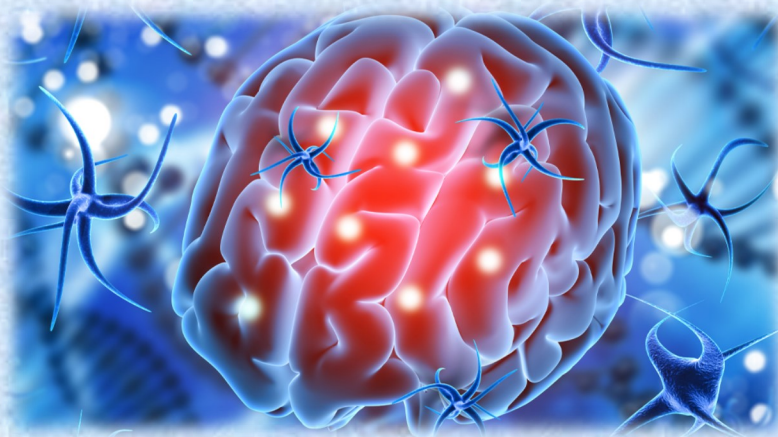
- не трогать безнадзорных животных (кошки, собаки);
- ухаживать за домашними животными и содержать место их нахождения в чистоте;
- регулярно показывать питомцев ветеринару;
- не выпускать домашних животных без присмотра на улицу и не выгуливать их в неустановленных местах;
- соблюдать правила личной гигиены (использовать индивидуальные бытовые и гигиенические принадлежности, мыть руки с мылом).

Будьте здоровы!

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

Полина Грищенко

Менингококковая инфекция - не путайте с простудой!



Регистрация менингококковой инфекции часто совпадает с сезоном других респираторных заболеваний. Связано это с тем, что люди проводят больше времени в закрытых помещениях, реже открывают окна.

Возбудитель заболевания - менингококк. Входные ворота: слизистая верхних дыхательных

путей. Передается капельным путем - при разговоре, чихании или кашле. Распространению способствует тесный контакт. Единственным носителем является человек. Инкубационный период составляет 2-10 дней (чаще 2-3 дня).

Менингококки вызывают разные формы заболевания: от легкого недомогания до менингита с высокой летальностью. Классическая менингиальная триада - головная боль, рвота и повышение температуры. Неблагоприятным симптомом является наличие высыпаний на лице, голове и животе.

Бактерии очень не устойчивы во внешней среде: для них губителен солнечный свет, дезинфицирующие средства. Поэтому актуальным является проветривание, влажная уборка с применением дезинфицирующих средств, прогулки на свежем воздухе каждый день. Вакцинопрофилактика не входит в календарь профилактических прививок. Основными мерами профилактики менингококковой инфекции остаются: строгое соблюдение правил личной гигиены, недопущение контактов с заболевшими, укрепление собственного иммунитета, полностью излечиваться от хронических заболеваний, но не самостоятельно в домашних условиях, а проконсультировавшись с врачом.

На начальном этапе мама может спутать менингококковую инфекцию с ОРВИ или гриппом. Необходим тщательный врачебный осмотр заболевшего и лабораторное обследование. Для подтверждения диагноза в условиях стационара проводят люмбальную (спинномозговую) пункцию.

У менингококковой инфекции зачастую счет идет на минуты. Если Вам предложена госпитализация - соглашайтесь. Золотое правило при менингококковой инфекции - только вовремя назначенное лечение дает необходимый эффект.

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

Мария Слуцкая

Семья и здоровый образ жизни



Именно в семье закладываются условия, от которых будет зависеть не только процесс формирования личности ребенка, но и его здоровье в будущем. Сегодня семье отводится одна из главных ролей в воспитании здорового ребенка на основе привития навыков здорового образа жизни. Часто многие недооценивают, как важны эти навыки для всестороннего развития их детей: физического, психического и умственного. Формирование здоро-

вого образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того, чтобы у него с самого раннего возраста выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Семейные привычки, традиции, образ жизни и отношение к своему здоровью, выработанные в родительской семье, переносятся затем ребенком во взрослую жизнь и в уже созданную им ячейку общества. Поэтому задача родителей – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, а также личным примером демонстрировать здоровый образ жизни. Именно с родителей ребенок берет пример, именно в семье у ребенка закладывается бережное и осознанное отношение к своему здоровью и потребность вести здоровый образ жизни. Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья».

Здоровый образ жизни – довольно «избитое» понятие, какие же составляющие компоненты здорового образа жизни семьи?

Составляющими компонентами здорового образа жизни семьи являются:

Умеренное рациональное питание

Рациональное питание – одно из составляющих здоровья. Для здоровья детей и взрослых вредными являются как избыточное, так и недостаточное питание. Ежедневный здоровый рацион питания семьи должен быть сбалансированным и полноценным, в него должны входить зерновые продукты, овощи, фрукты и зелень, молочные и кисломолочные продукты, источники белка – нежирные мясо и птица, жирная рыба, яйца, бобовые, орехи, семечки, растительное масло. Важно соблюдать и ежедневный питьевой режим: для взрослых и подростков он составляет 2-2,5 л жидкости, для детей дошкольного возраста – 800 мл в день, для младших школьников – 1 л.

Соблюдение правил гигиены

Личная гигиена включает в себя уход за телом, поддержание чистоты одежды и обуви, регулярную чистку и своевременную замену расчесок, зубных щеток, бритв, мочалок и других индивидуальных предметов гигиены. Пренебрежение правилами личной гигиены зачастую оборачивается проблемами со здоровьем, среди которых следует особенно выделить так называемые «болезни грязных рук».

Продолжение статьи читайте на следующей странице...

Продолжение ...

Соблюдение распорядка дня в семье

Правильный распорядок дня - соблюдение режима труда и отдыха, режима сна, не только укрепляет здоровье, но и улучшает самочувствие и настроение, повышает производительность труда.

Оптимальная и регулярная физическая активность

К семейным традициям, укрепляющим физическое и психическое здоровье, можно отнести совместные занятия спортом и трудовой деятельностью: прогулки, подвижные игры на свежем воздухе, путешествия, общие хобби и творчество.

Отсутствие вредных привычек

Профилактика вредных привычек также возможна путем формирования навыков культуры здоровья, начиная с самого раннего возраста в семье. Еще одна задача родителей - донести до сознания своих детей, что вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавиться.

Здоровый психологический климат

Здоровая семья - это семья, которая не только ведет здоровый образ жизни, но и в которой присутствует духовная культура и здоровый психологический климат. Теплые и доверительные отношения между членами семьи, проявление доброжелательности, уважение и любовь к детям, готовность простить и понять, стремление прийти на помощь, забота о здоровье и внимание к самочувствию, комфортность быта в семье, - все эти условия укрепляют психическое здоровье, а также положительно влияют на физическое здоровье взрослых и детей. Еще одно условие успешности формирования здорового образа жизни - искренняя дружба детей и родителей, их стремление быть вместе, общаться, советоваться. Общение - великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Помните, что здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем - залог благополучной и полноценной жизни ребенка в будущем. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Вот почему так важно научиться с детства бережно относиться к своему здоровью, сохранять и развивать то, что нам дано. Умеренное рациональное питание, здоровый психологический климат в семье, регулярная физическая активность, следование режиму дня и сна, отсутствие вредных привычек позволят Вам и Вашим детям наслаждаться активной здоровой жизнью до глубокой старости. Ваше здоровье - в Ваших руках!



Профилактика неблагоприятного влияния электромагнитного излучения мобильных телефонов на здоровье человека



В мире зарегистрировано более 7 миллиардов пользователей мобильных телефонов.

Мобильные или сотовые телефоны стали неотъемлемой частью нашей жизни и всё больше возникает опасений о их влиянии на здоровье человека.. Исследования начали указывать на возможные риски, связанные с длительным действием радиочастотных электромагнитных

полей (ЭМП), рядом с антеннами мобильных телефонов.

Мобильные телефоны представляют собой маломощные радиочастотные приемо-передатчики, действующие в диапазонах частот от 450 до 2700 МГц, при пиковых значениях мощности в диапазоне от 0,1 до 2 ватт. Телефон излучает электромагнитную энергию в окружающее пространство только тогда, когда он включен. Мощность (и, следовательно, воздействие радиочастоты на пользователя) быстро снижается при увеличении расстояния от телефона. Поэтому, человек, пользующийся мобильным телефоном на расстоянии 30-40 см от тела, например, при отправке или чтении текстовых сообщений, использовании Интернетом или устройством громкой связи, подвергается гораздо меньшему воздействию радиочастотных полей, чем человек, прижимающий телефон к голове.

За последние 20 лет были проведены многочисленные исследования для оценки того, представляют ли мобильные телефоны потенциальный риск для здоровья. На сегодняшний день каких-либо неблагоприятных последствий для здоровья, вызываемых использованием мобильными телефонами, не установлено.

Эпидемиологические исследования потенциальных отдаленных рисков радиочастотного воздействия, в основном, направлены на установление связи между опухолями мозга и использованием мобильными телефонами.

Завершен или продолжается целый ряд масштабных многонациональных эпидемиологических исследований, включая исследования методом "случай-контроль" изучающий некоторые ожидаемые результаты в отношении здоровья среди взрослых людей. Самое значительное на сегодняшний день ретроспективное исследование методом "случай-контроль" среди взрослых людей, под названием «Интерфон», координируемое Международным агентством по изучению рака (МАИР) - (специализированное агентство Всемирной Организации Здравоохранения), было предназначено для выявления связей между использованием мобильными телефонами и раком в области головы и шеи у взрослых людей. Международный общий анализ данных, собранных в 13 участвующих в исследовании странах, не показал какого-либо повышенного риска развития опухолей, связанного с использованием мобильными телефонами на протяжении более чем 10 лет.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...

Продолжение ...

Есть некоторые признаки повышенного риска развития опухоли (глиомы) у людей, сообщающих о самом высоком показателе пользования мобильными телефонами, однако, последовательной тенденции повышения риска по мере увеличения продолжительности пользования не выявлено. Исследователи пришли к выводу, что погрешности и ошибки ограничивают надежность этих заключений и не позволяют сделать причинную интерпретацию. Основываясь в значительной мере на этих данных, МАИР классифицировала радиочастотные поля как возможный канцероген для людей (Группа 2B), то есть как категорию, используемую в случаях, когда взаимосвязь считается надежной, но нельзя с разумной уверенностью исключать случай, погрешность или смешивание.

Несмотря на то, что данные «Интерфона» не указывают на повышенный риск развития опухолей мозга, возрастающие масштабы пользования мобильными телефонами и отсутствие данных о пользовании мобильными телефонами на протяжении периодов времени, превышающих 15 лет, являются основаниями для проведения дальнейших исследований связей между использованием мобильными телефонами



и риском развития рака мозга. В частности, учитывая нынешнюю популярность мобильных телефонов среди молодежи и, следовательно, потенциально более длительное воздействие, ВОЗ содействует проведению дальнейших исследований среди этой группы населения. В настоящее время проводится ряд исследований потенциальных последствий для здоровья среди детей и подростков.

Данные о негативных последствиях радиочастотных электромагнитных полей пока не являются окончательными, крайне важно предпринять меры предосторожности для защиты здоровья человека.

Принятие следующих мер предосторожности будет способствовать минимизации рисков негативного воздействия мобильных телефонов на здоровье:

- ограничение времени и частоты использования мобильного телефона;
- не использовать телефон в местах с плохим приемом сигнала (лифт, подземные помещения, транспорт, сельская местность и т.д.), так как при нарушении приема сигнала излучение от телефона многократно усиливается;
- использование громкой связи и наушников: расположение мобильного телефона на некотором расстоянии от тела с помощью громкой связи, проводных или беспроводных наушников;
- использовать мобильный телефон таким образом, чтобы явления локального повышения температуры тканей были сведены на нет, т.е. не прикладывать телефон к уху, когда он находится в процессе поиска сети оператора связи (при включении телефона или очень плохом приеме);
- выключать телефон перед сном;
- следить и быть в курсе последних данных и рекомендаций ВОЗ и МАИР по использованию мобильных телефонов.

Подростковая наркомания: причины и последствия



Подростковый возраст считается наиболее уязвимым для употребления наркотиков. Почему сегодня так распространена наркомания среди подростков? В первую очередь, потому, что подросток еще не сформировался как полноценная личность, и в силу своего возраста отличается эмоциональной незрелостью и чрезмерным любопытством. Кроме того, подростку хочется быстрее стать взрослым и попробовать то, что запрещено. Но такое проявление

«взрослости», как наркомания, оказывается часто губительным для подросших детей.

Нередко причиной развития наркомании у подростка является его дружба с ровесниками, употребляющими наркотики. Подростку, имеющему трудности в общении с родными, кажется, что друзья-наркоманы их отлично понимают, и вместе с наркотиками могут заменить ему семью и школу. Причиной, приводящей к наркомании среди подростков, часто является и недостаток любви и внимания со стороны семьи и близких людей. Еще одним «поводом» для употребления наркотиков могут выступать серьезные внутренние конфликты, проблемы социализации у подростков.

Для некоторых молодых людей наркотики выступают средством борьбы с депрессией. Часто у таких подростков очень низкая самооценка, ими преобладает ощущение неудовлетворенности, несчастья и неуверенности в себе. Находясь в состоянии эмоциональных трудностей, многие считают, что употребив наркотики или алкоголь, можно избежать состояния глубокой депрессии. Но обычно алкоголь и наркотики приносят лишь временное облегчение.

Наркотики влияют на организм детей намного сильнее, чем на взрослых. У подростков мозг еще находится в стадии активного развития, и употребление наркотиков может иметь долгосрочные негативные последствия. Раннее начало употребления наркотических веществ способно привести к более быстрому развитию зависимости, чем у взрослых, и другим проблемам. Какие последствия наркомании у подростков?

Кроме медицинских последствий, наркоманы сталкиваются с психическими последствиями. Например, у наркоманов в период воздержания от приема наркотиков возникает депрессия. Также у наркомана есть множество поводов испытывать страх: страх быть разоблаченным, арестованным, страх за свое здоровье, из-за своих долгов и т.д. Страхи и депрессия – наиболее частые причины срывов в этот период.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

Привыкание – отличительный признак наркомании как болезни. Постепенно возникает привыкание и развивается психическая зависимость от наркотиков, когда наркотик становится необходим не столько для того, чтобы испытать удовольствие, а для того, чтобы просто комфортно себя чувствовать.

Высокий суицидальный риск. Страхи, депрессии, «ломки» – изматывают психику человека, доводя его до отчаяния. Кажущаяся безвыходность положения может подтолкнуть подростка на самоубийство.

Конфликты с родителями, учителями, потеря друзей: подросток, употребляющий наркотики, вынужден постоянно скрывать свое пристрастие от родителей и других людей, все более и более отдаляясь от них. Чем больше стаж употребления наркотиков, тем уже становится круг общения подростка.

Криминогенность со всеми вытекающими последствиями: находясь в наркотическом опьянении, подростки могут совершать противоправные действия.

На начальных стадиях развития наркомании можно увидеть косвенные признаки появления наркомании, которые часто помогают родителям и учителям определить употребляет ли подросток наркотики. Какие начальные косвенные признаки появления наркомании могут обнаружить родители?

- * Неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения, часто оторешенный взгляд.
- * Невнятная, «растянутая» речь, неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта.
- * Неряшливый вид, подросток всегда предпочитает носить одежду с длинными рукавами, независимо от погоды и уместности.
- * Раздражительность, резкость и неуважительность в ответах на вопросы взрослых.
- * Нарастающая скрытность ребенка, стремление к изоляции, у подростка пропадает интерес к учебе или к увлечениям, родители узнают о прогулах школьных занятий, снижается успеваемость.
- * У подростка увеличиваются финансовые запросы, он активно ищет пути их удовлетворения (начинают пропадать деньги из родительских кошельков и ценные вещи из дома).
- * Появляются новые подозрительные друзья или поведение старых друзей становится подозрительным (разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении).
- * Частая смена настроения по непонятным причинам.

Уважаемые родители! Чтобы уберечь своего ребенка от наркотиков, стройте свои отношения на доверии и искренности. Разговаривайте с подростком о здоровье и жизни без вредных пристрастий. При малейшем подозрении на употребление ребенком наркотиков рекомендуется обратиться к врачу-наркологу. Не стоит думать, что можно справиться своими силами. Последствия подростковой наркомании могут быть плачевными, если вовремя не начать лечение.

Что могут скрывать строительные материалы? Основы безопасного проживания.



Каждый из нас очень много времени проводит в зданиях: дома, на работе, в торговых центрах и т.д. Но больше всего времени, мы, конечно же, находимся у себя дома. И поэтому очень важно, чтобы домашнее времяпрепровождение было безопасным для нашего здоровья. Бывает такое, что человек, безо всяких на то причин, начинает жаловаться на плохое самочувствие или головные боли. Это может быть связано

с выделением радона из строительных материалов, используемых при постройке дома. Радон – это радиоактивный газ, являющийся природным источником радиации. Этот газ не имеет ни цвета, ни запаха, а значит, его не обнаружишь без специальных приборов – радиометров. Также радон высвобождается из почвы и поэтому присутствует в воздухе окружающей среды. Но из-за того, что этот радиоактивный газ более чем в семь раз тяжелее воздуха, больше всего он накапливается в подвальных помещениях, подземных станциях метро и на первых этажах зданий. Однако, если при производстве строительных материалов использовалось радиоактивное сырье, тогда этажность не имеет никакого значения, т.к. радон неминуемо будет поступать в воздух помещений. Следует помнить, что при отсутствующей или плохо функционирующей вентиляции, концентрация радона в воздухе закрытых помещений может в десятки раз превышать концентрацию радона в наружном воздухе.

К радиоактивным строительным материалам относят: гранит, кварцевый диорит, графит, туф, пемзу, мрамор, известняк и др. К сравнительно безопасным строительным материалам можно отнести бетон, кирпич, дерево. Но и с этими строительными материалами следует быть осторожными. Радиоактивность бетона будет зависеть от того, какой щебень и песок использовались при его изготовлении, а уровень радиоактивности в красном кирпиче будет выше, чем в силикатном. Что касается древесных и древесно-содержащих материалов, то их радиоактивность будет зависеть от того на какой территории была произведена их заготовка. Поэтому при покупке строительных материалов обязательно просите представить вам документы, подтверждающие проведение радиологического контроля и свидетельствующие об их безопасности.

С целью обеспечения радиационной безопасности населения органами госнадзора осуществляется контроль содержания дочерних продуктов изотопов радона в помещениях. Данное исследование проводится при вводе в эксплуатацию новых административных и общественных зданий, жилых помещений, а также может быть проведено по заявлению граждан или организаций с целью определения реальной ситуации по содержанию радона в жилых и общественных зданиях и в случае необходимости принятия защитных мер от воздействия такого вида радиации.

*Врач-гигиенист отделения радиационной гигиены
Гомельского городского ЦГЭ*

Наталья Афанасенко

«Антистрессовые» продукты: что съесть, чтобы успокоиться?



Эмоциональное напряжение при стрессе негативно сказывается на нашем здоровье: расстройства желудочно-кишечного тракта, бессонница, головная боль, расстройства аппетита. Еда может быть одним из главных союзников в борьбе со стрессом. Поэтому очень важно обращать внимание на то, что Вы едите, находясь в стрессовом состоянии. Поддержать организм справиться с физиологическими изменениями, вызванными стрессом, и стабилизировать нервную систему может помочь сбалансированное и правильное питание.

Тревожность, страх и апатия при стрессе идут рука об руку с недостатком серотонина в мозге, отчего большинство людей отдают предпочтение продуктам, повышающим уровень этого гормона. Многие люди предпочитают «снимать» стресс сладостями. Но употребление сладостей не нормализует эмоциональное состояние. Спустя несколько часов после того как съели сладкую пищу, Вы вновь почувствуете страх и тревожность. Кроме того, чрезмерное употребление сладких высококалорийных продуктов, может стать причиной набора лишних килограммов.

Поэтому лучше включить в свой рацион питания «антистрессовые» продукты, которые помогут успокоиться и при этом не вредят здоровью.

Орехи содержат полезные нутриенты (цинк, магний, витамины группы В и омега-3), которые помогают организму справиться с последствиями от постоянных эмоциональных напряжений. Орехи помогают вырабатывать серотонин, улучшают настроение.

Цитрусовые (лимон, апельсин, грейпфрут, мандарины) снижают уровень гормона, регулирующего стресс – кортизола. Также цитрусовые богаты витамином С, который защищает от вирусов, стрессов и переутомлений.

Зеленые овощи (белокочанная и цветная капуста, брокколи, лук-латук, салат, шпинат, щавель) содержат калий и фолиевую кислоту, которые необходимы для выработки дофамина и серотонина, вызывающих хорошее самочувствие и спокойствие. Шпинат богат магнием, который уменьшает риск депрессии. Этот микроэлемент вымывается из организма при сильном стрессе, поэтому важно получать его в достаточном количестве.

Жирные сорта рыбы (тунец, палтус, лосось, сельдь, скумбрия, сардины, форель) и икра – источники ценных полиненасыщенных жирных кислот омега-3, которые помогают в борьбе со стрессом. Ежедневное употребление омега-3 помогает предотвратить скачки кортизола, а значит, снизить риск возникновения депрессивного состояния, перепадов настроения.

Темный шоколад (с содержанием какао-бобов 70-85%). Правильный шоколад в умеренном количестве – это полезная сладость, он снижает уровень кортизола, положительно влияет на настроение, память и иммунитет.

Выбирайте правильные продукты, которые помогут поддержать организм во время стресса и восполнить затраченные ресурсы. При этом помните: хоть правильное питание и может помочь снизить уровень стресса, при сильных психоэмоциональных перегрузках лучше обратиться за консультацией к психологу.

Угроза кори и коклюша. Никакой альтернативы прививкам нет!



Корь и коклюш – это капельные инфекции, распространяющиеся при дыхании, кашле и чихании. Инфекции могут вызвать тяжелую клинику, осложнения и даже смерть. Главный симптом кори это сыпь по всему телу: появляется поэтапно и распространяется сверху вниз. Главный симптом коклюша - это длительный приступообразный изнуряющий кашель длительностью до 3 месяцев. Обязательная вакцинация по Национальному Календарю профилактических прививок Республики Беларусь предотвратила значительное число случаев за-

болевания данными инфекциями.

В том числе из-за наличия достаточно большого количества лиц, непривитых против кори и коклюша создалась благоприятная почва для активизации эпидпроцесса. И, что примечательно с более тяжелой клиникой и частыми осложнениями. Смертельные случаи от кори уже регистрируются на территории Российской Федерации.

В нашей стране и г. Гомеле также регистрируются случаи кори. Первые из них – завозные. Корь портит не только здоровье, но и осложняет другие сферы жизни человека. Например: из-за заболевания корью у одного студента в одном из учебных заведений, учащиеся были переведены на дистанционное обучение.

Коклюшем болеют все, но особенно опасен он для грудных детей. Из-за невозможности нормально дышать существует риск формирования ателектаза (отказа) части или всего легкого.

За последние месяцы в городе значительно увеличилось количество случаев коклюша. Заболевание регистрируется в основном у непривитых, клиника у них тяжелее и не обходится без госпитализации в инфекционный стационар.

При регистрации кори и коклюша сегодня проводятся необходимые санитарно-противоэпидемические мероприятия, в том числе дополнительная вакцинация контактных лиц и медицинское наблюдение за ними в течение инкубационного периода.

Поэтому при регистрации кори в вашем окружении (подъезде, по месту работы, учебы) обязательно необходимо уточнить **свою прививочную историю**.

Очень спокойно реагировать на звонок или посещение медицинского работника из территориальной поликлиники или специалиста из центра гигиены и эпидемиологии и соблюдать все назначенные рекомендации, в том числе пройти вакцинацию в течение 72 часов от даты контакта с заболевшим.

Соблюдать респираторный этикет, социальное дистанцирование, соблюдение личной гигиены, ограничение по возможности всех контактов, не стесняться надевать маску очень важно и необходимо, но никакой альтернативы прививкам нет!

Дефицита вакцин нет, однако есть те, кто отказывается от вакцинации!

Вакцинация – самое доступное, выгодное, надежное средство от коклюша и кори!

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

Мария Слуцкая

Йога для самых маленьких



В детском саду №48 г. Гомеля специалистами учреждения совместно с сотрудниками Гомельского городского ЦГЭ было проведено информационно-образовательное мероприятие с воспитанниками детского сада в виде мастер-класса «Йога для самых маленьких».

Маленькие участники с огромным интересом выполняли все упражнения. В

ходе мероприятия ребята узнали про дыхательную гимнастику и её влияние на иммунитет человека. В заключение все юные участники мероприятия были награждены памятными грамотами.



Мы за профилактику и здоровье

18 января в ГУО «Гомельская Ирининская гимназия» и 25 января 2024 года в ГУО «Средняя школа №62 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные мероприятия

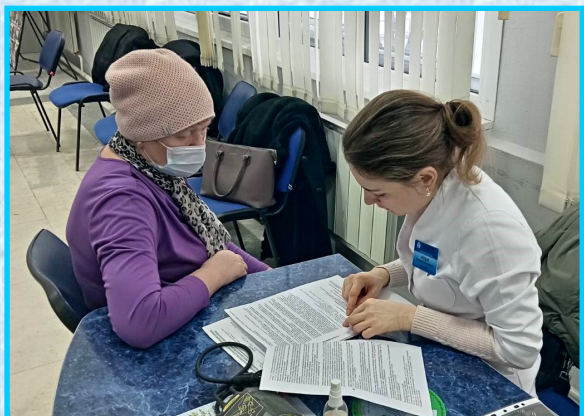
по вопросам профилактики коронавирусной инфекции, гриппа и ОРВИ.

В ходе мероприятий специалисты рассказали о способах распространения гриппа и других острых респираторных заболеваний, какие меры профилактики нужно предпринять, чтобы избежать заболеваний, вакцинопрофилактике и ее эффективности. Были проведены эрудит-игра и образовательная викторина по теме: «Профилактика гриппа и ОРВИ».



Занятие «Пирамида здоровья»

25 января 2024 года в детском саду №8 г. Гомеля специалистами Гомельского городского ЦГЭ совместно с работниками учреждения было проведено познавательно-игровое занятие «Пирамида здоровья». Маленькие участники с огромным интересом отнеслись к интеллектуальной беседе, со смекалкой отвечали на вопросы и разгадывали загадки. В ходе мероприятия ребята узнали о пользе витаминов, побеседовали о полезных и вредных продуктах, а также поучаствовали в спортивных минутках.



Артериальное давление под контролем

17 января 2024 в сервисном центре в Гомельском филиале РУП «Белтелеком» (г. Гомель, проспект Ленина, 1), 24 января 2024 года в отделении почтовой связи № 50, Гомельский филиал РУП «Белпочта» (г. Гомель, проспект Ленина, 1) прошли очередные акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акциях приняли

участие специалисты Гомельских поликлиник. Все желающие смогли узнать свое артериальное давление и индекс массы тела. Все участники акций смогли получить консультации по профилактике артериальной гипертензии, рациональном питании, о важности соблюдения здорового образа жизни.



Здоровое сердце – долгая жизнь!

31 января 2024 года в отделении дневного пребывания для граждан пожилого возраста У «Центр социального обслуживания населения Новобелицкого района г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведена информационная встреча на тему:

«Профилактика заболеваний системы кровообращения». В ходе проведения встречи специалисты рассказали о нормализации веса для профилактики болезней кровообращения, об основных принципах рационального питания для пожилых людей, как вредные привычки влияют на сердечно-сосудистую систему, двигательной активности. Все желающие получили ответы на интересующие вопросы. Распространялись информационно-образовательные материалы профилактической направленности.



В окружающей среде жить тебе и мне!

02 февраля 2024 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек г. Гомеля» было проведено мероприятие на тему «В окружающей среде жить тебе и мне!». В ходе мероприятия специалисты обсудили с

учащимися, что такое экология, как нужно беречь природу и её ресурсы, какое влияние человек оказывает на окружающую среду и что нужно делать для того, чтобы сохранить наш общий дом — планету Земля. Ребята поучаствовали в конкурсах, разгадывали загадки, и в завершении мероприятия закрепили полученные знания блиц-викториной.



Мое здоровье - основа моей жизни

2 февраля 2024 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: «Мое здоровье - основа моей жизни».

Присутствующие узнали о значении здорового образа жизни для человека, о

важности правильного питания и правил личной гигиены, соблюдение которых поможет сохранить здоровье на долгие годы. Специалисты обсудили с ребятами, что для здорового образа также важно жить без вредных привычек, самыми опасными и смертельными из которых являются алкоголь, курение и наркомания. В конце мероприятия были проведены образовательные викторины по темам: «Правила здорового образа жизни», «Последствия вредных привычек и зависимостей».



Профилактику знаем и соблюдаем

6 февраля 2024 года в ГУО «Средняя школа №9 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационно-образовательное мероприятие по вопросам профилактики гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции.

В ходе мероприятий специалисты рассказали, чем отличается грипп от ОРВИ, что грипп опасен своими осложнениями и самая надежная защита от этой болезни – вакцинация, о важности мытья рук, проветривании помещений.

Также учащиеся приняли участие в эрудит-игре «Профилактика гриппа и ОРВИ», в ходе которой закрепили полученные знания!





Выбор профессии

8 февраля 2024 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек Гомеля» было проведено информационно-образовательное мероприятие, посвященное теме профессионального самоопределения школьников.

В ходе мероприятия специалисты обсудили с подростками проблему выбора будущей профессии. Присутствующие узнали о том, что при выборе профессии необходимо учитывать не только свои желания, возможности и способности, но и особенности своего характера, темперамента, здоровья. Специалисты рассказали ребятам, что выбирая профессию, мы выбираем и образ жизни, поэтому любое серьезное решение должно строиться продуманно на объективной информации.

В конце мероприятия были проведены психологические тесты по профориентации, а также специалисты рассказали школьникам о специфике работы в учреждениях государственного санитарного надзора и в каких учебных заведениях нашего города можно получить специальность «медико-профилактическое дело».



Берегись кишечных инфекций!

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ 08 февраля 2024 года в ГУО «Специальная школа № 70 г. Гомеля для учащихся с нарушением слуха» в ходе реализации межведомственного информационного проекта «Школа – территория здоровья» проведено информационное мероприятие по вопросам профилактики кишечных инфекций.

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали, как происходит заражение кишечными инфекциями, как предупредить заболевание и что основной профилактической мерой кишечных инфекций является соблюдение правил личной гигиены - мытье рук.

Также специалисты напомнили ребятам о мерах профилактики гриппа и ОРВИ.

Проведена образовательная викторина: «Гигиена рук».



Азбука здоровья

16 февраля 2024 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек г. Гомеля» было проведено информационно-образовательное занятие на тему «Азбука здоровья». Юные участники мероприятия с удовольствием поучаствовали в интеллектуальной беседе, отвечали на вопросы, принимали активное участие в конкурсах и разгадывали загадки. В ходе мероприятия ребята узнали о пользе витаминов, поговорили о распорядке дня, а также обсудили важность личной гигиены.



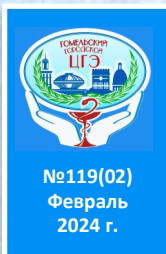
Алкоголь и ты – разбитые мечты!

С 1 по 13 февраля 2024 года в ГУО «Средняя школа № 4 имени В. Маркелова г. Гомеля», ГУО «Средняя школа № 2 г. Гомеля имени Г.М. Склезнева», ГУО «Средняя школа № 41 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ были проведены информационно-образовательные мероприятия с учащимися на тему: «Профилактика алкоголизма».

В ходе мероприятий специалисты рассказали, как формируется алкогольная зависимость и о последствиях употребления алкоголя. Учащиеся обсудили преимущества

ведения здорового образа жизни.

Была проведена шоу-викторина «Алкоголю нет!».



№119(02)
Февраль
2024 г.

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

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

