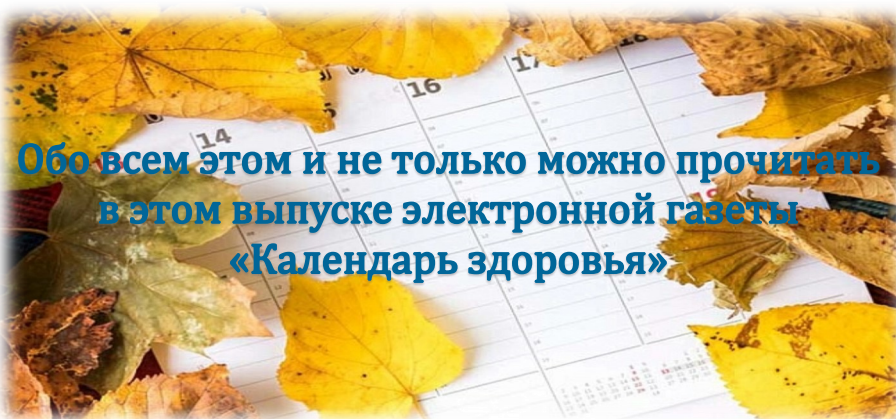




Календарь здоровья

Октябрь – месяц переходов, когда природа готовится к зимнему сну, завершает свои яркие танцы в огненном облаке цвета. Листья, окрашенные в золотистые, багряные и медные тона, медленно опадают, создавая под ногами мягкий и хрустящий ковер. Утренние туманы обвивают деревья, придавая им мистический облик, словно они охраняют секреты природы.

Этот месяц требует от нас осторожности: соблюдения правил профилактики ОРВИ и гриппа, укреплению иммунитета и подготовки к сезону простуд.



**Обо всем этом и не только можно прочитать
в этом выпуске электронной газеты
«Календарь здоровья»**



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Международный день пожилых людей.....	2
Всемирный день паллиативной и хосписной помощи	3
Всемирный день психического здоровья.....	4
Грипп. Банальная простуда или опасная инфекция?.....	5
Всемирный день борьбы с артритом	6
День матери	7
Лихорадка Марбург.....	8
Как избежать осенней депрессии?	9
Международный день здорового питания.....	10
Онкоскрининг и онкомаркеры. Профилактика онкологических заболеваний.....	11
День отца.....	12

Наши мероприятия

- Акции БСК в октябре
- Участие в работе мобильной группы
- Профилактика гриппа и ОРВИ

ПРЕСС-РЕЛИЗ К ЕДИНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ «МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ»

1 октября в Республике Беларусь отмечается Международный день пожилых людей. Этот день был провозглашен Генеральной Ассамблеей ООН в 1990 году. Целью праздника является привлечение внимания к проблемам пожилых людей, признание их вклада в общество и поддержка инициатив, направленных на улучшение качества их жизни. В этот день проводятся различные мероприятия, направленные на повышение осведомленности о правах пожилых людей и важности их поддержки.

20% жителей Беларуси - люди пожилого возраста, старше 60 лет. Население нашей страны, по классификации ООН, считается старым и стареет из года в год. С переходом в категорию пожилых людей, пенсионеров, зачастую коренным образом изменяется не только взаимоотношения человека и общества, но и ценностные ориентиры, образ жизни, распорядок дня, круг общения. Что же нужно помнить и делать, чтобы жизнь после выхода на пенсию и отключения от активной трудовой деятельности стала радостью, а не горем и одиночеством?

Пожилые люди могут и должны вести здоровый образ жизни, чтобы поддерживать физическое и психическое здоровье, а также улучшать качество своей жизни. Вот несколько ключевых аспектов,

которые могут помочь пожилым людям оставаться активными и здоровыми:



Физическая активность: регулярные физические нагрузки, такие как ходьба, плавание, занятия йогой или гимнастикой, помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить гибкость и поддержать мышечный тонус. Даже легкая физическая активность, такая как работа в саду или прогулки, может быть полезной.

Правильное питание: сбалансированное питание, богатое витаминами, минералами, клетчаткой и белками, важно для поддержания здоровья.

Социальные связи общение с другими людьми помогает избежать чувства одиночества и депрессии. Участие в групповых мероприятиях, клубах по

интересам или волонтерская работа могут стать отличным способом поддерживать социальные связи.

Ментальное и психическое здоровье: чтение, изучение нового, участие в играх на развитие ума (таких как шахматы или пазлы) могут помочь поддерживать когнитивные функции.

Регулярные медицинские осмотры: посещение врача для регулярных осмотров может помочь в раннем выявлении и предотвращении заболеваний.

Отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя могут значительно

7 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПАЛЛИАТИВНОЙ И

Всемирный день безопасности пациентов, входящий в число глобальных кампаний ВОЗ по



Паллиативная медицинская помощь — вид медицинской помощи, оказываемой при наличии у пациента неизлечимых, ограничивающих продолжительность жизни заболеваний. Эти заболевания требуют применения методов оказания медицинской помощи, направленных на избавление от боли, когда возможности других методов оказания медицинской помощи исчерпаны, в целях улучшения качества жизни пациента. Паллиативная помощь – это комплексный подход.

В основе паллиативной медицины лежит симптоматическая терапия – облегчение боли, физических и психических страданий, как самого пациента, так и его близких.

Цели всемирного дня хосписной и паллиативной помощи заключаются в следующем:

повышение информированности общественности о проблемах паллиативной помощи и хосписов;

повышение понимания потребностей людей, имеющих неизлечимые заболевания;

обеспечить максимальное качество жизни для пациента с неизлечимым заболеванием путем предупреждения и облегчения страданий благодаря раннему выявлению, точному диагнозу и проведению лечебных мероприятий.

Главные принципы паллиативной помощи

доступность;

бесвозмездность;

гуманность к страданиям пациентов и их родственников;

открытость диагноза с учетом принципов медицинской этики и деонтологии;

индивидуальный подход с учетом личностных особенностей состояния пациента, его религиозных убеждений, духовных и социальных потребностей.

Паллиативная помощь – это подход, целью которого является улучшение качества жизни пациентов и членов их семей, оказавшихся перед лицом угрожающего жизни заболевания.

Эта цель достигается путем предупреждения и облегчения страданий благодаря раннему выявлению, тщательной оценке и купированию боли и других тягостных физических симптомов, а также оказанию психосоциальной и духовной поддержки. Суть хосписной помощи заключается в облегчении физических и душевных страданий.

10 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ежегодно 10 октября при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) проводится Всемирный день психического здоровья. День психического здоровья призван обратить внимание на проблемы, связанные с психическим состоянием человека и информировать население о способах укрепления психического здоровья и мерах профилактики заболеваний, возможности получения помощи.

В настоящее время в мире проживает более одного миллиарда людей с психическими расстройствами и расстройствами поведения, связанными с употреблением психоактивных веществ.

Психические расстройства - факторы риска развития других болезней (ВИЧ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.), а также нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм, суицидов и парасуицидов. Психические расстройства причастны ко многим самоубийствам в мире. По данным ВОЗ, более 800 тысяч человек ежегодно погибают в результате самоубийства.

Поэтому одной из главных задач Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.

В Республике Беларусь уделяется большое внимание сохранению и укреплению психического здоровья граждан, профилактике психических расстройств, повышению качества жизни людей, страдающих психическими расстройствами. Оказание психиатрической помощи в Республике Беларусь осуществляется сетью организаций здравоохранения на различных уровнях оказания психиатрической помощи (районном, городском, областном,

республиканском) в амбулаторных, стационарных условиях, а также в условиях отделений дневного пребывания. В каждом регионе функционирует телефон доверия для получения экстренной психологической помощи и консультаций по вопросам психического здоровья.

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.

Телефон Республиканского центра психологической помощи:

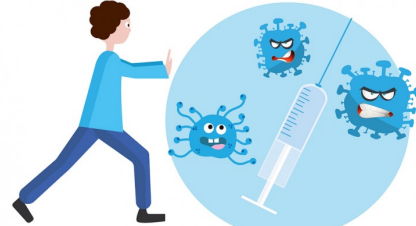
+375 (17) 300-10-06

Также на территории Республики Беларусь оказывают информационную помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации интернет-ресурсы: Pomogut.by, kids.pomogut.by, Молодежь.бел.

10 октября - Всемирный день
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



ГРИПП. БАНАЛЬНАЯ ПРОСТУДА ИЛИ ОПАСНАЯ ИНФЕКЦИЯ?



Грипп – это одно из самых распространенных вирусных заболеваний, которым болевают миллионы людей по всему миру. Грипп представляет собой серьезную угрозу жизни и здоровью населения, особенно для уязвимых групп – «групп риска»: детей, беременных женщин, пожилых людей, лиц с хроническими заболеваниями.

Неоправданно недооценивать грипп, поскольку осложнения, такие как пневмония, могут приводить к серьезным последствиям и даже летальному исходу. Поэтому осведомленность о гриппе и мерах его профилактики является важной частью общественного здоровья.

Многие из нас привыкли называть любое недомогание «простудой» и не считают это состояние опасным. На самом деле между всеми острыми респираторными заболеваниями есть сходство. Однако, все они имеют разных возбудителей, по-разному протекают и приводят к разным последствиям и осложнениям. Главное отличие гриппа от ОРВИ – возбудитель заболевания и связанные с ним особенности течения болезни. Возбудителем ОРВИ может являться любой из более чем 200 вирусов (аденовирусы, парагрипп, риновирусы, коронавирусы и пр.). Все они вызывают похожие симптомы и требуют одинакового лечения. С гриппом все иначе: его вызывает конкретный вирус, который существует в 3 разных типах и постоянно мутирует и видоизменяется.

Существуют основные отличия гриппа от ОРВИ, но симптомы могут «камуфлироваться», картина болезни может быть стертой – поэтому не стоит заниматься самолечением и нужно обязательно обратиться к врачу!

Грипп обычно начинается резко: в течение часа или двух поднимается очень высокая температура, начинается озноб. Человек ощущает сильную слабость, при этом никаких респираторных признаков заболевания может и не быть. В то же время, ОРВИ развивается постепенно и начинается с небольшой слабости и першения в горле.

Общее состояние заболевшего человека при ОРВИ обычно легче – небольшая слабость из-за повышенной температуры, неприятные симптомы (насморк, боль или першение в горле). Во время гриппа человек ощущает сильную ломоту в теле, у него пропадает аппетит, а слабость и головокружение буквально не дают встать с постели. А главное, после перенесенного гриппа слабость может сохраняться в течение недели и даже дольше.

Полное выздоровление при ОРВИ обычно наступает уже через неделю. А вот грипп длится дольше: от 10 дней до 2-3 недель.

Многие люди, принимая грипп за обычную простуду, начинают заниматься самолечением, что может усугубить ситуацию. Самостоятельное назначение тех же противовирусных препаратов могут не дать никакого эффекта либо вовсе усугубить течение болезни.

Самый надежный способ избежать гриппа – это вакцинация, которую необходимо проходить ежегодно, поскольку состав вакцин меняется согласно прогнозам Всемирной организации здравоохранения в зависимости от циркулирующих штаммов вируса.

Прививаться от гриппа можно и нужно, начиная с 6 месяцев жизни и далее без ограничения по возрасту! Вакцинация в сезоне 2024-2025 будет осуществляться за счет бюджетных средств вакциной «Гриппол Плюс» производства Российской Федерации. Для вакцинации на платной основе будет применяться четырехкомпонентная вакцина «Ваксигрип Тетра» производства Франции. Вакцины против гриппа проходят контроль качества, являются неживыми (не способны вызвать заболевание гриппом) и имеют опыт применения в нашей стране.

Кроме того, защищая себя от гриппа и ОРВИ, важно помнить о необходимости соблюдать респираторный этикет: при кашле или чихании прикрывать рот и нос локтем или носовым платком, мыть руки с мылом, чтобы не заразить окружающих.

Наконец, следует подчеркнуть значимость здорового образа жизни в профилактике гриппа и ОРВИ. Регулярные физические нагрузки, сбалансированное питание и достаточное количество сна укрепляют иммунную систему, что может помочь организму лучше сопротивляться инфекциям, включая грипп.

Соблюдение этих рекомендаций в сочетании со своевременной вакцинацией помогут защитить ваше здоровье!

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТРИТОМ

Артрит – это воспалительное заболевание суставов. Наиболее частой причиной возникновения артрита является инфекция, травма, дефекты иммунитета, нарушение обмена веществ. Риск возникновения артрита с возрастом возрастает, поэтому профилактику нужно начинать с молодого возраста.

Появлению артрита способствуют:

избыточный вес;

неправильное питание;

частые травмы и переломы;

сильная нагрузка на суставы.

Для артрита характерны следующие симптомы:

болевые ощущения в суставе;

отек, припухлость в пораженном месте;

покраснение кожи;

ограничение подвижности;

повышение температуры тела больного участка.

Даже с одним из этих симптомов необходимо обратиться к врачу. Заболевание всегда легче лечить на начальной стадии.

Основная профилактика артрита – это, прежде всего, изменение прежнего образа жизни. Артрит – преимущественно хроническое заболевание, поэтому необходимо выполнять все рекомендации лечащего врача и проходить все необходимые лечебные процедуры.

Для профилактики артрита необходимо укреплять весь организм в целом, внимательно следить за здоровьем и повышать свой иммунитет:

следить за весом, так как лишний вес увеличивает износ суставов;

избегать травм и лишних нагрузок на суставы и мышцы;

регулярные занятия лечебной гимнастикой;

оптимальное сбалансированное и здоровое питание (правильное питание должно стать образом жизни);

не курить и не употреблять алкоголь — это также влияет на суставы отрицательно;

сохранять правильную осанку, что позволяет снизить нагрузку на суставы.



14 ОКТЯБРЯ - ДЕНЬ МАТЕРИ

14 октября в Республике Беларусь отмечается День Матери – праздник, в который по традиции принято поздравлять женщин, ставших матерями и добившихся успеха в воспитании детей.

В Республике Беларусь День матери отмечается с 1996 года в соответствии с распоряжением президента РБ. Роль праздника крайне важна в государственной политике нашей страны. Государство дает гарантию, что укрепление традиционных семейных ценностей, а также престижа многодетной семьи будут оставаться приоритетным направлением политики нашей страны. Определяющим направлением системы здравоохранения в Республике Беларусь выступает укрепление репродуктивного здоровья семейных пар, охрана здоровья женщин и детей.

День матери является данью благодарности всем матерям за нелегкий труд, который укрепляет институт семьи, а также развивает чувство ответственности за воспитание подрастающего поколения. Важность материнства в нашей стране декларируется на государственном уровне. В Беларуси уделяется самое пристальное внимание решению проблем женщин, семьи и детей, созданию условий для их нормальной жизнедеятельности. День матери – своеобразный день благодарения, день самой великой и святой миссии для тех, кто носил ребенка под сердцем и чье сердце всю жизнь, потом болит за него. Именно с целью подчеркнуть важную роль материнства в жизни общества в Беларуси в 1995 году был учрежден Орден матери. Орденом матери в нашей стране награждаются женщины, которые родили и воспитали пять и более детей.

Сколько бы хороших, добрых слов ни было сказано мамам, сколько бы поводов для этого ни придумали, лишними они не будут. В этот замечательный праздник не забудьте поздравить наших самых близких в жизни людей. Давайте сделаем этот праздничный день еще теплее, и подарим радость тем, кто сделал для нас гораздо больше – подарил нам жизнь.



В Руанде подтверждены случаи заражения вирусом Марбург, который вызывает смертельно опасную геморрагическую лихорадку. На 02.10.2024 зарегистрировано 36 случаев заболевания в семи округах страны, включая одиннадцать летальных исходов. Более 70 процентов подтвержденных случаев заболевания составляют медицинские работники.

Количество заболевших делает вспышку вируса Марбург четвертой по масштабам в истории. Всемирная организация здравоохранения (далее — ВОЗ) оценила риск этой вспышки как очень высокий на национальном уровне, высокий на региональном и низкий на глобальном уровне. Это означает, что вероятность пандемии очень низкая, хотя заболевание может распространиться на соседние африканские страны, как это было во время вспышки Эболы в 2016 году.

2 октября 2024 года ВОЗ предупредила о возможном распространении лихорадки Марбург на соседние страны — Демократическую Республику Конго (далее — ДРК), Танзанию и Уганду.

Основным природным резервуаром вируса являются плоядные летучие мыши, особенно вид *Rousettus aegyptiacus* (летучие лисицы), которые обитают в странах Центральной и Восточной Африки. Летучие лисицы могут переносить вирус бессимптомно, выделяя его с мочой, слюной и фекалиями. Люди могут заразиться вирусом при контакте с выделениями этих животных, например, при посещении пещер, где они обитают. Кроме летучих лисиц, вирус может также передаваться человеку от других животных, включая инфицированных обезьян и других млекопитающих, с которыми происходит контакт через охоту или употребление в пищу мяса диких животных (например, в виде экзотического блюда бушмит). Также возможна передача от человека к человеку при контакте с биологическими жидкостями (кровь, слюна, рвота, моча) или через зараженные предметы, например медицинские инструменты или одежду.

Основной механизм передачи — это прямой контакт с жидкостями, а воздушно-капельный путь возможен только при тесном взаимодействии.

Инкубационный период максимально составляет 21 день, а чаще всего 6 — 14 дней, за это время, как правило, появляются первые симптомы.

В начале болезни у больного появляются признаки общей инфекции, такие как недомогание, повышение температуры, боль в животе, головная боль, а через некоторое время уже могут быть геморрагические признаки — кровоточивость, кровавая рвота, сыпь на теле.

Специфического лечения не существует.

Для снижения риска передачи вируса Марбург от человека к человеку рекомендовано исключить тесные физические контакты с инфицированными. При уходе за больными следует использовать перчатки и другие средства индивидуальной защиты.

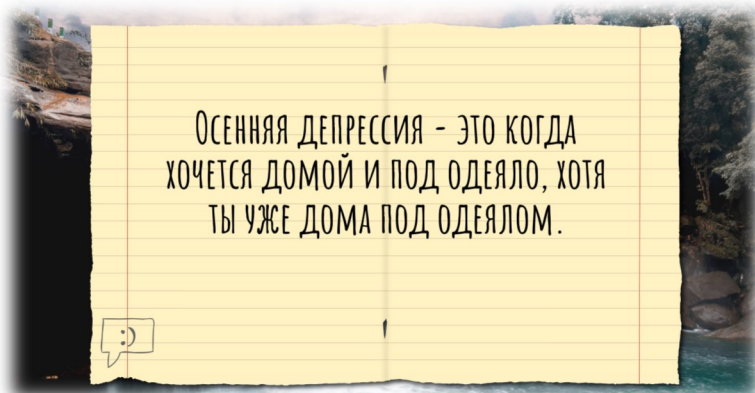
Медработники должны соблюдать стандартные меры профилактики при работе со всеми пациентами вне зависимости от предполагаемого диагноза: гигиена рук, респираторная гигиена, использование средств индивидуальной защиты, правила безопасного выполнения инъекций.

Чтобы снизить риски заражения вирусом Марбург от летучих мышей в шахтах и пещерах, ВОЗ рекомендует носить перчатки, маски и одежду, обеспечивающую необходимую защиту. Все продукты животного происхождения перед употреблением должны подвергаться тщательной термической обработке.

Главная мера профилактики для населения — не ездить в регионы, где зарегистрированы очаги инфекции. К эндемичным странам по лихорадке Марбург относят: Руанду, Кению, ДРК, Уганду, Анголу, Танзанию, Экваториальную Гвинею, Камерун, Зимбабве.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОСЕННЕЙ ДЕПРЕССИИ?

Осенняя депрессия - это сезонное состояние, которое может возникать с наступлением осени, когда дни становятся короче, солнечного света становится меньше, а погода часто становится холоднее и дождливее. Меняются привычные летние активности человека, мы меньше времени проводим на свежем воздухе. Все это может приводить к изменению состояния: снижению настроения, апатии и другим признакам депрессии.



Осенняя депрессия развивается в определенное время года, чаще всего осенью или зимой, и связана с недостатком солнечного света, который отрицательно влияет на уровень серотонина и мелатонина в организме, а также на наше общее психоэмоциональное состояние.

Симптомы осенней депрессии могут включать:

Усталость и потеря энергии

Снижение интереса к жизни, привычным занятиям

Плаксивость и раздражительность

Проблемы со сном, такие как бессонница или наоборот, увеличение времени сна

Изменения в аппетите (часто - увеличение употребления углеводов)

Трудности с концентрацией

Для борьбы с осенней депрессией можно попробовать следующие методы:

Светотерапия: использование специальных ламп для терапии светом может помочь компенсировать недостаток солнечного света. Также прогулки на улице при дневном свете и пребывание на солнце помогут повысить уровень серотонина и мелатонина в организме. А следовательно улучшить наше психоэмоциональное состояние.

Физическая активность: регулярные физические упражнения способствуют выработке эндорфинов и улучшают общее самочувствие.

Правильное питание: здоровая диета, богатая витаминами и минералами, может поддерживать уровень энергии и хорошее настроение.

Социальная активность: поддерживайте связи с близкими и друзьями, - общение поможет справиться с негативными эмоциями, хандрой и апатией.

Активная социальная жизнь: запланируйте интересные мероприятия, которые помогут вам отвлечься от грустных мыслей.

В холодное время года лучше избегать стрессовых ситуаций: увеличение гормонов стресса привести к ухудшению работы сердца, повышению уровня сахара в крови.

Важно: если симптомы осенней депрессии не проходят, и пребывание в таком затяжном состоянии становится для вас серьезной проблемой, важно обратиться к психологу или психиатру для получения профессиональной помощи.

16 ОКТЯБРЯ — МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Рациональное питание это залог здоровья, сил и красоты человека. Это физиологически полноценное питание людей с учетом их пола, возраста, характера труда, состояния здоровья и других факторов. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, высокой физической и умственной работоспособности сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, а также активному долголетию.

Правильное питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях поступают питательные вещества — белки, жиры, углеводы, вода, минеральные вещества и витамины. Недостаток или избыток питательных элементов становятся причинами сначала временных неудобств, а затем и риска развития различных заболеваний.

Большинство думают, что рациональное питание — это сложная система, на поддержание которой требуются время, большие деньги и огромная сила воли. Это ошибочно! Соблюдать правила питания не так сложно, но очень важно. Пища — это источник питательных веществ, необходимых для поддержания здоровья всего организма. Соблюдение принципов здорового питания это залог достижения и поддержания оптимального веса, профилактики возникновения многих заболеваний.

Принципы здорового питания:

Контролируйте баланс калорий и объем съеденного. Масса тела увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, чем перекусить, котлетами или фруктами. Если даже блюдо Вам очень нравится, держите объем порции под контролем.

Питайтесь регулярно. Ешьте не реже трех раз в день. Любую нехватку питательных веществ организм воспринимает как наступление голода и начинает создавать в теле запасы — жировые отложения. Последний прием пищи рекомендуется за 3 часа до сна. Ночью — никакой еды.

Следите за разнообразием питания. Однообразная еда не обеспечит организм всеми необходимыми питательными веществами: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Выбирайте и комбинируйте в меню полезные продукты: овощи, зелень, мясо, рыбу, птицу, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб из муки грубого помола, крупы из нешлифованного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды, фрукты.

Овощи и фрукты — каждый день (картофель не в счёт). Отдавайте предпочтение местным овощам. Лучше есть овощи в свежем виде. Будьте осторожны с фруктами — они содержат много сахара.

Ограничьте употребление сахара. Сладости вызывают чувство быстрого, но краткосрочного насыщения, нельзя заменять ими завтрак, обед, ужин. Выбирайте «правильные» сладости: натуральный мармелад, зефир, пастилу, домашнюю выпечку, сухофрукты. Помните — количество имеет значение!

Не «пейте» калории: сок, газированные напитки, чай и кофе с сахаром. При жажде лучше пить обычную воду.

Сервируйте красиво обеденный стол, создавайте приятную обстановку для приема пищи. Если будете есть на ходу, смотреть телевизор или «сидеть» в компьютере во время приема пищи, Вы не заметите, как съедите лишнее.

Главное на пути к здоровому питанию — сделать первый шаг и продержаться не менее одного месяца, которого обычно достаточно для формирования любой привычки. Выбрав здоровое питание — Вы выбираете здоровье и активное долголетие.

ОНКОСКРИНИНГ И ОНКОМАРКЕРЫ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Онкоскрининг – это очень важный инструмент в ранней диагностике онкологических заболеваний, который позволяет выявить рак на самых ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно.

Методики онкосринга включают в себя как скрининг по возрастным группам, так и генетическое тестирование для выявления предрасположенности к образованию опухолей. Важным элементом онкосринга являются онкомаркеры – специфические вещества, которые могут обнаруживаться в крови или других тканях организма и сигнализировать о наличии рака. Их уровень может изменяться в зависимости от типа опухоли и стадии болезни.

Онкомаркеры, такие как PSA для рака простаты или СА-125 для рака яичников, служат не только для диагностики, но и для мониторинга эффективности лечения. Однако стоит помнить, что наличие онкомаркеров не всегда означает наличие рака, и их уровень может быть повышен при различных доброкачественных состояниях. Поэтому для постановки диагноза необходимы дополнительные исследования и комплексный подход.

С учетом развития современной медицины, онкоскрининг и использование онкомаркеров становятся все более доступны и разнообразны. Это дает возможность не только пациентам, но и врачам уверенно двигаться к повышению качества лечения и жизни пациентов.

Вместе с тем профилактика онкологических заболеваний – одна из наиболее актуальных тем современного здравоохранения. Важно помнить, что многие формы онкологии можно предотвратить благодаря изменению образа жизни и регулярным медицинским обследованиям с целью ранней диагностики.

Основным аспектом профилактики является рациональное питание. Употребление большого количества фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов способствует снижению риска развития онкологических заболеваний. Ограничение потребления обработанных продуктов также играет важную роль, так как эти продукты часто связаны с повышенным риском рака.

Физическая активность – еще один ключевой элемент. Регулярные занятия физкультурой помогают поддерживать нормальную массу тела, что также снижает вероятность онкологии. Важно стремиться к минимуму 150 минут умеренной физической активности в неделю.

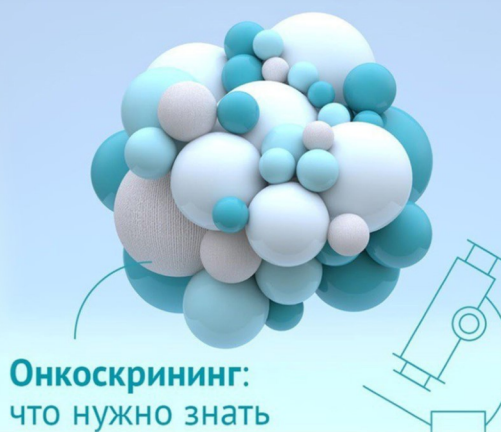
Кроме того, отказ от курения и умеренное потребление алкоголя являются необходимыми шагами к снижению риска заболевания.

Не менее важна и психологическая составляющая. Стресс и депрессия могут увеличивать вероятность развития онкозаболеваний. Практики медитации и релаксации помогают справиться с негативными эмоциями и укрепить общее состояние здоровья.

А регулярные медицинские обследования и диспансеризация позволяют выявить возможные проблемы на ранней стадии, что также способствует эффективной профилактике.

Скрининг и раннего выявление рака совместно со всеми методами профилактики – залог успешной борьбы с этим заболеванием!

*Заведующий отделом
общественного здоровья
Анастасия Степанькова*



21 октября в Республике Беларусь отмечается День отца. Напомним, что инициатива об учреждении данного праздника в нашей стране впервые прозвучала во время обращения Президента Беларуси Александра Лукашенко с посланием к белорусскому народу и Национальному собранию 28 января 2022 года. И вот указом Президента от 9 июня 2022 года был установлен новый праздник □ День отца. Праздник направлен на то, чтобы почтить отцов, их труд и вклад в воспитание детей, а также на укрепление традиционных семейных ценностей.

День отца в Беларуси □ особенный праздник, который почитается с особым уважением. Он символизирует значимость отцовской роли в семье и обществе. Существует устаревший стереотип, что в процессе воспитания и развития детей наиболее важной является роль матери. Но не менее ценна связь ребенка с папой.

Быть хорошим отцом □ самая ответственная и нужная работа в жизни мужчины. Именно отец является примером и нередко образцом для подражания ребенку. Дети неосознанно копируют его лучшие качества, поведение, отношение к жизни, перенимают его жизненный опыт. Поэтому очень важно, чтобы этот пример был правильным.

В этот день принято поздравлять пап, благодарить их за поддержку и заботу, а также уделять внимание семейным традициям и укреплению семейных уз.

Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии поздравляет всех отцов с праздником! Желаем Вам сил и терпения для исполнения такой ответственной и почетной роли, а также крепкого здоровья!





АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В ОКТЯБРЕ



В октябре 2024 года в городе Гомеле будут организованы информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения:

16 октября 2024 года с 14.00 до 15.00 магазин

«Соседи», (г. Гомель, ул. Черноморская, 13);

23 октября 2024 года с 14.00 до 15.00 магазин

«Соседи», (г. Гомель, ул. Косарева, 53).

Специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского ЦГЭ проведут измерение артериального давления и индивидуальные консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности. Будет рассчитываться индекс массы тела, и проводиться обучение навыкам измерения артериального давления.

КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

1 октября 2024 года специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в профилактическом рейде «Куриль - здоровью вредить!». Специалисты напомнили школьникам о последствиях курения сигарет и парения вейпов. Рассказали о том, что курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез. А курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной-сосудистой системах.

В ходе проведения рейда раздавались информационно-образовательные материалы – памятки о вреде курения, о негативном влиянии употребления электронных сигарет на здоровье человека, а также с установками на здоровый образ жизни.



ИНФОРМАЦИОННЫЕ ВСТРЕЧИ НА ТЕМУ «ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ»

Заведующим отделом общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ 14 октября 2024 года проведена информационная встреча с учащимися УО «Гомельский государственный колледж дизайна и компьютерной графики» на тему «Профилактика гриппа и ОРВИ. Вакцинопрофилактика».

В этот же день состоялась встреча с учащимися и их законными представителями в рамках проведения родительского собрания на базе УО «Гомельский государственный автомеханический колледж», где до ребят и их законных представителей была донесена информация об особенностях текущей прививочной кампании против гриппа.



ПРОФИЛАКТИКА — ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ!

Заместителем главного врача Гомельского городского ЦГЭ Дмитрием Комешко 17 октября 2024 года проведена информационная встреча с учащимися УО «Гомельский государственный машиностроительный колледж» на тему «Профилактика гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции. Вакцинопрофилактика».

В ходе встречи учащиеся узнали, что самым надежным способом обезопасить себя и своих близких от гриппа и коронавирусной инфекции — это вакцинация.



ОБ УЧАСТИИ В РАБОТЕ МОБИЛЬНОЙ ГРУППЫ

Специалистом отделения гигиены труда Гомельского городского ЦГЭ в составе мобильной группы Гомельского горисполкома 1 октября 2024 года посещены строительные площадки (генподрядчик ОАО «Гомельский ДСК») «Проект застройки в районе ул.Косарева в г.Гомеле. 1-й расчетно-планировочный квартал. Возведение жилого дома (Поз.№1 по ГП)» и «Жилой дом в районе ул. Кирова – Дынды в г. Гомеле». По результатам обследования выявлены нарушения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

На строительной площадке «Проект застройки в районе ул.Косарева в г.Гомеле. 1-й расчетно-планировочный квартал. Возведение жилого дома (Поз.№1 по ГП)» выявлены нарушения в части: содержания в чистоте территории и бытовых помещений.

На строительной площадке «Жилой дом в районе ул. Кирова – Дынды в г. Гомеле» выявлены нарушения в части: содержания в чистоте территории и оборудования на территории мест для хранения строительных материалов, изделий и конструкций.



Специалистом отделения гигиены труда Гомельского городского ЦГЭ в составе мобильной группы Гомельского горисполкома 09.10.2024 посещены: строительная площадка «Многэтажный жилой дом в районе ул. 3-я Техническая в г. Гомеле» и филиал «Управление стройиндустрии и комплектации» ОАО «Гомельпромстрой».

По результатам обследования выявлены нарушения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

На строительной площадке «Многэтажный жилой дом в районе ул. 3-я Техническая в г. Гомеле» выявлены нарушения в части: содержания в чистоте территории и бытовых помещений; оборудования на территории мест для хранения строительных материалов, изделий и конструкций.

В филиале «Управление стройиндустрии и комплектации» ОАО «Гомельпромстрой» выявлены нарушения в части: содержания в чистоте бытовых помещений, комплектации душевых; комплектации аптечек первой помощи универсальных. В ОАО «Управляющая компания холдинга «Белорусские обои» филиал «Гомельобои» выявлены нарушения в части санитарного содержания, оборудования и оснащения санитарно-бытовых помещений.

О ПРОВЕДЕНИИ «КРУГЛОГО» СТОЛА

На базе ГУ «Гомельский городской ЦГЭ» 11 октября 2024 года был проведен «круглый» стол на тему: «Профилактика гриппа и острых респираторных инфекций».

В мероприятии приняли участие врач-эпидемиолог противоэпидемического отделения ГУ «Гомельский городской ЦГЭ» Мятликова Е.С., врач-инфекционист ГУЗ «Гомельская городская клиническая поликлиника №9» Ковалева Л.М., врач-педиатр кабинета профилактики инфекционных заболеваний филиала №5 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника», начальник отдела медицинского снабжения Гомельского УП «Фармация» Полевая А.А., также присутствовали специалисты лечебно-профилактических организаций города и представители средств массовой информации.

Освещались вопросы эпидемической ситуации по заболеваемости острыми респираторными инфекциями и гриппом в г. Гомеле, организации и проведения профилактических прививок против гриппа детского и взрослого населения, готовности аптечной сети Гомельского УП «Фармация» по лекарственному обеспечению населения. Специалистами было отмечено, что наиболее эффективным средством профилактики является вакцинация, которая в сезоне 2024-2025 гг. будет осуществляться за счет бюджетных средств вакциной «Гриппол Плюс». В настоящий момент заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями не превышает эпидемический порог, что является оптимальным временем для проведения вакцинации.





Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).



Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах.



Избегайте близкого контакта с заболевшими людьми.



ГРИПП

Я ЗЛОЙ ВИРУС

Вакцинация.

Используйте защитные маски при контакте с больным человеком.



Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.



Старайтесь не прикасаться ко рту и носу.



Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе.



Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.



ВАКЦИНАЦИЯ ОТ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ПРОВЕРЯЙТЕ!

Для вакцинации должны быть
использованы препараты,
зарегистрированные на территории
Республики Беларусь.

ЗНАЙТЕ!

Прежде всего вакцинироваться нужно
тем, кто входит в группу риска.
За подробной информацией
обращайтесь к своему врачу-терапевту.

ЗАЩИЩАЙТЕ!

Вакцинация – безопасный и эффектив-
ный метод профилактики.
Сделай прививку-опереди инфекцию!

Автор: Кулагина Юлия, психолог