



Календарь здоровья

Апрель. После зимы хочется больше времени проводить на улице. Увеличение светового дня положительно влияет на выработку витамина D, что важно для костей, иммунитета и настроения. Солнечные ванны улучшают настроение и помогают бороться с зимней хандрой. Прогулки на свежем воздухе также полезны для дыхательной системы, сердца и сосудов.

Но нужно помнить, что апрель – начало сезона цветения, что может стать проблемой для аллергиков. Кроме того, после зимы организм может испытывать дефицит витаминов. Важно обогатить рацион свежими овощами и фруктами, а также рассмотреть прием витаминных комплексов после консультации с врачом.

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



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Пресс-релиз «Всемирный день здоровья».....	2
Наркомания – путь в никуда.....	3
Здоровое питание школьников.....	4
Правила сбора березового сока.....	6
Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день больных гемофилией».....	7
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза.....	8
Кому и как часто ставят диагноз «коклюш»? Что делать чтобы не заболеть?.....	10
Модный и опасный карнивор.....	11
Солнце на тарелке. Продукты, богатые витамином D.....	13
Пресс-релиз : Европейская неделя иммунизации.....	14
Малярия. Основные меры профилактики.....	15
Профилактика ОКИ.....	16

Наши мероприятия

- Акции БСК в апреле
- Профилактика гриппа и ОРВИ

ПРЕСС-РЕЛИЗ «ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»



Здоровое начало жизни – залог благополучного будущего!

Всемирный день здоровья, отмечаемый 7 апреля 2025 года даст старт годичной информационной кампании по вопросам охраны здоровья матерей и новорожденных. В рамках этой кампании, которая пройдет под девизом «Здоровое начало жизни –

залог благополучного будущего», к правительствам стран и мировому сообществу в области здравоохранения будет обращен призыв активизировать усилия по ликвидации предотвратимой материнской и младенческой смертности и уделять приоритетное внимание здоровью и благополучию женщин в целом.

ВОЗ и партнеры также будут распространять полезную информацию по вопросам охраны здоровья во время беременности и родов, а также укрепления здоровья в послеродовой период.

Обеспечить выживание и процветание каждой женщины и каждого младенца.

Эта задача имеет решающее значение. К несчастью, по опубликованным на сегодняшний день оценкам, каждый год от причин, связанных с беременностью и родами, умирает почти 300 000 женщин, более 2 миллионов младенцев гибнут в первый месяц жизни, и примерно 2 миллиона беременностей заканчиваются мертворождением. Таким образом, в среднем каждые 7 секунд происходит один предотвратимый случай смерти.

Исходя из текущих тенденций, четыре пятых стран отстают от графика выполнения задач в области повышения показателей выживаемости матерей в период до 2030 года. Каждая третья страна не сможет достичь целевого показателя по сокращению смертности среди новорожденных. Прислушиваться к женщинам и оказывать поддержку семьям.

Женщины и их семьи во всем мире нуждаются в высококачественной помощи и физической и эмоциональной поддержке до, во время и после родов.

Решение многочисленных проблем со здоровьем, с которыми сталкиваются матери и новорожденные, требует эволюции систем здравоохранения. К указанным проблемам относятся не только непосредственные осложнения беременности и родов, но и психические расстройства, неинфекционные заболевания и вопросы планирования семьи.

Здоровье матерей и новорожденных – это основа здоровья семьи и общества и залог благополучного будущего для всех нас*.

НАРКОМАНИЯ – ПУТЬ В НИКУДА...

Наркомания – путь в никуда. Эта фраза, казалось бы, такая банальная, пропитана горьким опытом множества жизней. Ведь за кажущейся легкостью и эйфорией скрывается бездна, затачивающая в себя все: здоровье, семью, мечты, самую личность потребителя.

Как все начинается? Первый шаг часто кажется безобидным экспериментом, способом уйти от проблем, забыть о серых буднях. Но коварство наркотиков в том, что они очень быстро поработают волю, заставляя человека искать новую дозу, чтобы вновь испытать кратковременное облегчение.

Зависимость наступает очень быстро, иногда с первой дозы. Меняется круг общения, появляются долги, совершаются преступления... Разрушается физическое здоровье: страдают все системы и органы, снижается иммунитет. Но самое страшное – это разрушение личности. Наркоман перестает быть человеком, он становится рабом своей зависимости. Единственной целью в жизни становится поиск и употребление наркотика. Он лжет, ворует, предает, теряет все человеческое.

Как распознать современного потребителя наркотиков? Ведь разновидностей наркотических веществ на сегодня огромное множество, большинство из них изготовлены синтетическим путем. И те классические признаки потребителя наркотиков, которые нам давно известны, не всегда соответствуют жестоким реалиям. Современный потребитель наркотиков может выглядеть совершенно обычно, что затрудняет его выявление. Однако, есть ряд признаков, на которые стоит обратить внимание. Изменения во внешности, такие как

покраснение глаз, расширенные или суженные зрачки, неопрятность, могут быть первыми звоночками. Также стоит обратить внимание на резкие смены настроения, повышенную раздражительность, апатию или гиперактивность.

Изменения в образе жизни: потеря интереса к прежним увлечениям, снижение успеваемости (для студентов и школьников), прогулы, ухудшение памяти и концентрации внимания. Финансовые трудности: необъяснимые траты, постоянная нужда в деньгах, пропажа ценных вещей из дома могут свидетельствовать о зависимости.

Социальная изоляция: отдаление от семьи и друзей, появление новых, сомнительных знакомых, секретность в общении.

Важно понимать, что наличие одного или нескольких признаков не является 100% гарантией употребления наркотиков. Необходимо провести деликатную беседу и обратиться к специалистам для подтверждения опасений.



Вываться из ада наркомании невероятно сложно, но возможно. Нужна сильная воля, поддержка близких, квалифицированная помощь специалистов. Но самое главное – осознание того, что наркомания – это не решение проблем, а их начало. Это путь в никуда, в смерть и забвение...

Важнейший период человека — школьный возраст (от 6 до 17 лет). В этот период для формирования и сохранения здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника. Важно понимать, что для полного восстановления сил и энергии ребенку необходим здоровый рацион питания каждый день.



Наиболее распространённые ошибки в организации питания школьника.

Отсутствие завтрака. Завтрак — это самый важный прием пищи. Родители не должны оставлять ребенка без утреннего приема пищи, как и впрочем не забывать о нём сами, чтобы не подавать дурной пример. Завтрак пробуждает организм, запускает метаболизм и все обменные процессы, заряжает энергией и позитивом на весь день. Конечно, это возможно только в том случае, если завтрак правильный. Он должен обязательно содержать горячее блюдо, творожное, яичное, мясное, крупяное.

Нарушение режима пищи. Дети должны питаться примерно пять-шесть раз в день. Это необходимо для того, чтобы организм постоянно получал дополнительную энергию и не чувствовал голод. В рационе детей обязательно должны быть горячие и первые блюда. Родители обязаны позаботиться о том, чтобы к возвращению ребенка из школы дома его ждал полноценный обед. Нельзя допускать того, чтобы ребенок питался всухомятку, ожидая возвращения родителей с работы. Что касается ужина — он должен быть легким: овощной салат, запечёное мясо или рыбное блюдо с гарниром из овощей или круп. Перед сном предложите ребенку какой-нибудь кисломолочный напиток: кефир, ряженку.

В учреждениях образования обязательно дети получают горячее питание — завтрак и/или обед. Детям, посещающим продленные группы, организуется полдник. Меню школьных обедов полностью соответствует физиологическим потребностям школьников. Но следует позаботиться о дополнительном питании вашего чада в стенах учебного заведения.

Быстрые перекусы высокоуглеводными продуктами. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдают предпочтение оформленным сладостям (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье, сладкие газировки) или картофельные чипсы, соленые орешки. От них не просто нет никакой пользы, но они могут и навредить. Важно показать ребенку здоровую альтернативу вредным снекам. Предложите взять с собой в качестве перекуса бутерброд с сыром, булочку с творогом, фрукты, ягоды, злаки, орехи, йогурты, которые помогают получить необходимые витамины, минералы и белки в течение дня.

Питание преимущественно полуфабрикатами. В список запрещенных продуктов, которые не следует предлагать школьнику, входят сосиски, сардельки, колбаса, жирные сорта мяса в жареном виде, и, конечно, не следует приучать ребенка к фастфуду. Такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, сахарами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.

Несбалансированное питание. Детям необходимо есть продукты всех пищевых групп — чтобы удовлетворить нужду своего организма в питательных веществах. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог, сыр – не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

Молоко и молочные продукты. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Необходимо давать детям, по крайней мере, 3 порции молочных продуктов в день. Это может быть 1 упаковка йогурта, 1 стакан молока или 1 кусочек сыра размером со спичечную коробку. Это особенно важно для здорового питания младших школьников.

Мясо, рыба и альтернативные им продукты. Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству — мясной белок. Также рыбные блюда помогут восполнить дефицит кальция и фосфора. Жирная рыба – очень богата омега-3 жирными кислотами. Эти кислоты необходимы для правильного функционирования нервной, иммунной и сердечно-сосудистой систем ребенка. в неделю красное мясо. Рыбу желателно есть не менее двух раз в неделю, а так же минимум 1 раз

Полезные напитки. В качестве самых подходящих напитков здоровое питание предлагает для школьников молоко и воду — поскольку они не разрушают их зубов. Общее количество жидкости, которое необходимо школьнику в течение дня, зависит от погоды, физической активности ребенка и от продуктов, которые он ест. Давайте детям больше жидкости во время жары и в период повышенной физической активности.

Недостаточное употребление овощей и фруктов. Фрукты и овощи являются основой здорового питания для детей и подростков. Растительная пища богата витаминами, минералами и антиоксидантами, которые помогают укрепить иммунную систему и защитить организм от различных заболеваний. Кроме того, фрукты содержат фруктозу и другие полезные сахара, которые являются главным топливом для мозга.

Для обеспечения организма достаточным количеством клетчатки и витаминов необходимо ежедневно употреблять не менее 300 г. фруктов и 400г. овощей: это примерно 5 порций разнообразных фруктов и овощей ежедневно. Одной порцией может считаться: 1 фрукт среднего размера – например, банан, яблоко, апельсин; 10-15 виноградин, вишен, ягод; 1 небольшая порция салата из свежих овощей; 3 полных столовых ложки приготовленных овощей, бобовых — таких, как зеленый горошек, фасоль; 1 столовая ложка сухих фруктов – таких, как изюм или курага.

Обязательно обучите своего ребенка основам правильного питания, ведь это поможет ему расти, жить насыщенной и активной жизнью и сохранить здоровье на долгие годы.



ПРАВИЛА СБОРА БЕРЕЗОВОГО СОКА



Наступило время сбора березового сока, напиток, который не только имеет приятный вкус, но и богат витаминами, минеральными, дубильными и другими полезными веществами.

Следует знать, что с целью профилактики внутреннего облучения человека заготавливать берёзовый сок можно на территориях с плотностью загрязнения почвы радионуклидами цезия-137 до 15 Ки/км². Информацию о данных территориях вы можете получить в лесхозах.

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

Помните:

- уровень радионуклидов в соке повышается к концу периода сокодвигания;
- собирать сок необходимо в сухих лесах и на возвышенностях; в соке, собранном во влажном лесе и низинах, содержание радионуклидов значительно выше;
- для сбора сока используйте закрытые ёмкости;
- не приобретайте березовый сок в местах несанкционированной торговли, а также без документов, подтверждающих его безопасность;
- березовый сок, также как и дикорастущие грибы и ягоды необходимо проверять на содержание радионуклидов. Сделать это можно в лаборатории государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по адресу: ул. Моисеенко, 49, г.Гомель.

Будьте здоровы!

*Врач-гигиенист
отделения радиационной гигиены
Наталья Афанасенко*

ПРЕСС-РЕЛИЗ К ЕДИНОМУ ДНЮ ЗДОРОВЬЯ «ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОЛЬНЫХ



Гемофилия это редкое, серьезное и опасное наследственное заболевание. Это заболевание влияет на способность крови к свертыванию, это означает, что у больных гемофилией людей кровотечение продолжается дольше, чем у здорового человека. Болезнь характеризуется, недостаточностью или отсутствием специальных белков — факторов свёртывания,

которые отвечают за остановку крови. Чаще заболевание передается от родителей к ребенку.

При гемофилии даже совсем незначительная, маленькая травма может привести к продолжительному кровотечению или внутренним кровоизлияниям. Без медицинской помощи остановить кровотечение не всегда возможно, поэтому человеку с гемофилией важно соблюдать большую осторожность и следовать рекомендациям врача для профилактики кровотечений. Необходимо соблюдать осторожность даже в самых простых бытовых ситуациях: при уборке, приготовлении пищи, играх с детьми и домашними питомцами.

Симптомы гемофилии могут быть различными: у некоторых людей они едва различимы, у других — существенно влияют на образ жизни. Наиболее тяжёлые формы гемофилии выявляются в раннем детстве, а более лёгкие формы гемофилии могут долгое время протекать незаметно и выявляться случайным образом.

Общие признаки гемофилии:

- нередкое возникновение гематом — появляются даже при незначительных ушибах;
- продолжительное кровотечение даже после незначительной травмы или медицинской манипуляции, например укола;
- боль в суставе, которая усиливается при движении и сопровождается покраснением, ограничением подвижности;
- носовые кровотечения, часто возникающие спонтанно;
- кровоточивость дёсен, в том числе при чистке зубов;
- обильное кровотечение после удаления зубов или других стоматологических процедур;
- боль, отёк, онемение в отдельных участках тела — вызвано кровоизлиянием в мышцы.

К сожалению, это заболевание невозможно вылечить, ведь оно обусловлено генетически. Болезнью страдают мужчины, женщины являются носительницами этого заболевания.

17 апреля 2025 года на базе государственного учреждения здравоохранения «Гомельская центральная городская клиническая поликлиника» будет проведена «прямая» линия врача – терапевта (заведующего) отделением профилактики Щуровой Анны Николаевны с 10.00 до 11.00, по телефону 55-86-52.

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Ольга Швайла*

ПРОФИЛАКТИКА КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА И ЛАЙМ-БОРРЕЛИОЗА

На апрель, как правило, приходится первый в течение года пик активности клещей, и текущий год не стал исключением. К слову, временное похолодание никак не скажется на численности клещей – после потепления они снова станут активными.



Основным местом нападения клещей по-прежнему являются опушки лесных массивов, пустыри, граничащие с селитебной территорией, а также районы дачных участков. Тёплые, благоприятные погодные условия способствуют размножению и активной жизнедеятельности клещей. Следует помнить, что иксодовые клещи являются источником повышенной опасности, поскольку после присасывания могут заразить человека клещевым энцефалитом, болезнью Лайма и другими инфекционными заболеваниями.

Предупредить укус клеща можно следуя простым правилам:

для отдыха выбирать сухие, солнечные поляны с низкой травой, вдали от деревьев и кустарников;

одеваться таким образом, чтобы уменьшить возможность заползания клещей под одежду, т.е. максимально закрывать открытые участки тела;

надевать светлую одежду (на ней лучше видно клещей);

пользоваться репеллентами «от клещей»;

осматривать одежду каждый час, находясь в лесу и после выхода из леса;

после возвращения из леса еще раз осмотреть одежду, кожные покровы, сумки, а также животных, если брали их с собой;

территории дачных садоводческих участков содержать в надлежащем порядке (своевременно очищать от сухих веток и листвы, куч ботвы, регулярно проводить покос газона, удалять сорняки).

Если укуса избежать не удалось, то необходимо немедленно обратиться к врачу (инфекционисту, терапевту, педиатру, хирургу) для извлечения клеща и назначения экстренной химиопрофилактики. Важно помнить, что максимальный профилактический эффект достигается только в том случае, если экстренная профилактика начата в первые 72 часа.

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

Извлеченного клеща можно исследовать на наличие возбудителей клещевого энцефалита или боррелиоза.

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

Исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г.Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет (стоимость 20,52 рубля на день публикации). Дополнительную информацию можно получить по телефону +375 232 50-73-48 или +375 232 50-73-98.

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



КОМУ И КАК ЧАСТО СТАВЯТ ДИАГНОЗ «КОКЛЮШ»? ЧТО ДЕЛАТЬ ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Приступообразный кашель более 7 дней, рвота в конце приступа, першение в горле, дискомфорт в груди, интоксикация и лихорадка – это могут быть симптомы коклюшной инфекции.



Лабораторное подтверждение можно получить методом полимеразной цепной реакцией, серологическим или бактериологическим методом. В зависимости от того, сколько длится кашель.

Источником инфекции является больной человек. Передача инфекции, как правило, происходит при тесном контакте с источником инфекции (на расстоянии 1,5–2,5 м). Чаще всего возбудитель попадает в организм при вдыхании частичек слизи, попавших в воздух при кашле, чихании, разговоре с больным человеком.

Хотя в последние годы наметилась тенденция к росту заболеваемости более взрослого населения. Тем не менее самыми уязвимыми слоями населения остаются дети первого года жизни. Следует опасаться осложнений, наиболее частым из которых является воспаление легких (пневмония), ателектазы (спадение ткани легкого),

судороги, энцефалопатия (поражение головного мозга по причине нарушения кислородного голодания мозговой ткани).

Для предупреждения заражения коклюшной инфекцией проводятся профилактические мероприятия, в виде проведения текущей дезинфекции: ежедневная влажная уборка помещения, ультрафиолетовое облучение, регулярное проветривание, медицинское наблюдение за контактными лицами.

Самым действенным методом профилактики является вакцинация против коклюша. Вакцинация против коклюша включена в календари профилактических прививок многих стран мира.

В нашей стране массовая вакцинация детей против коклюша началась в 1957 г. с использованием многокомпонентной вакцины для профилактики коклюша, дифтерии, столбняка.

В настоящее время согласно Национальному календарю профилактических прививок Республики Беларусь вакцинация против коклюша проводится детям с двухмесячного возраста и состоит из пяти профилактических прививок (в 2-3-4-18 месяцев и 6 лет).

Уважаемые родители! Коклюшная инфекция может причинить вред здоровью вашему ребенку – не отказывайтесь от вакцинации!

МОДНЫЙ И ОПАСНЫЙ КАРНИВОР



Есть все и не толстеть – мечта каждого из нас! Именно поэтому так популярны различные методики похудения, не сильно ограничивающие нас в выборе продуктов.

Особенно если это сочный мясной пашлык, или сковорода котлет, или румяный стейк. Мечта, а не диета! Социальные сети так и пестрят роликами о результатах похудения и оздоровления от адептов чудо-диеты под названием карнивор. Давайте разберемся так ли это здо́рово, здо́рово и полезно.

Карнивор – это человек, который придерживается диеты, основанной на употреблении исключительно животных продуктов. В последние годы этот вид диеты стал очень популярным среди тех, кто стремится к быстрым результатам в похудении и улучшении физической формы.

Это ограничительная система питания, основанная исключительно на продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах. Исключаются все крупы, бобовые, сахара, злаки, семечки и орехи, все овощи и фрукты, хлеб. Есть можно только мясо (баранину, говядину, свинину, птицу), субпродукты, рыбу и морепродукты, яйца, молочные продукты и животные жиры. Из напитков разрешается вода, крепкий костный бульон. Допускаются чай и кофе без добавок.

При этом ограничения размера порций, количества приемов пищи и общий калораж значения не имеют. Ешь себе досыта – и счастливо худей!

Положительный эффект такая система питания безусловно имеет: используя ее, можно быстро похудеть. Поскольку из-за большого количества жиров и белков человек дольше остается сытыми, сохраняется баланс гормонов голода и насыщения. Качество и структура мышечного каркаса сохраняются, улучшаются контуры тела. Худеющий не чувствует усталости и сонливости, как на диетах с дефицитом калорий.

Однако, стоит помнить о противопоказаниях и вреде, который может нанести организму такое питание. Прежде всего, необходимо отметить, что карниворская диета имеет ряд серьезных противопоказаний. Во-первых, она лишена растительных компонентов, таких как фрукты, овощи, злаки, которые обеспечивают организм витаминами, минералами и клетчаткой. Отсутствие этих элементов может привести к недостатку важных питательных веществ, что отрицательно скажется на общем состоянии здоровья. Часто на этой системе питания человек вынужден принимать дополнительные биодобавки.

Во-вторых, большое количество насыщенных жиров, содержащихся в мясе, может привести к повышению уровня холестерина в крови, что увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Кроме того, карниворская диета может вызвать проблемы с пищеварением, так как она бедна клетчаткой, которая необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта. Недостаток клетчатки может привести к запорам, дисбактериозу и другим проблемам с желудочно-кишечным трактом.

За счет избыточного потребления белков и жиров перегружаются почки, что может привести к их повреждению. Недостаточное поступление витаминов и минералов снижает плотность костной ткани, что увеличивает риск остеопороза и переломов.



Категорически нельзя переходить на данный тип питания лицам с панкреатитом – острым или обострении хронического, при хронической почечной недостаточности.

Однако, несмотря на противопоказания и вред от карниворской диеты, существуют люди, которые

все же придерживаются этого питания. Они утверждают, что благодаря ей у них улучшилось здоровье, уменьшился вес, улучшилась физическая форма. Тем не менее, важно понимать, что каждый организм индивидуален, и то, что подходит одному человеку, может быть вредным для другого. Поэтому рекомендовать эту систему питания всем в подряд категорически нельзя!

В заключение, можно сказать, что карниворская диета может быть модной и эффективной для некоторых людей, но она также несет в себе ряд серьезных противопоказаний и потенциального вреда для здоровья. Перед тем, как принять решение о переходе на такую диету, стоит проконсультироваться с врачом и внимательно взвесить все плюсы и минусы. Помните, что здоровье — ваше самое ценное богатство, поэтому стоит относиться к нему ответственно и бережно.

СОЛНЦЕ НА ТАРЕЛКЕ. ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ВИТАМИНОМ D

Витамин D – один из ключевых нутриентов, необходимых для нормального функционирования организма. Он играет важную роль в усвоении кальция и фосфора, поддерживает здоровье костей, зубов, иммунной системы и даже влияет на настроение. Несмотря на то, что основным источником витамина D является солнечный свет, многие люди испытывают его дефицит, особенно в регионах с недостатком солнца. Восполнить нехватку этого витамина можно с помощью правильно подобранного рациона.



Роль витамина D в организме. Витамин D выполняет несколько важных функций:

Поддержка костной системы – способствует усвоению кальция, предотвращая развитие рахита у

детей и остеопороза у взрослых.

Укрепление иммунитета – снижает риск инфекционных и аутоиммунных заболеваний.

Регуляция гормонального фона – влияет на выработку инсулина и других гормонов.

Защита нервной системы – уменьшает риск депрессии и когнитивных нарушений.

Дефицит витамина D может привести к слабости, частым простудам, болям в мышцах и костях, а в долгосрочной перспективе – к серьезным заболеваниям.

Топ продуктов, богатых витамином D:

Жирная рыба и морепродукты. Наиболее богаты витамином D следующие виды рыбы:

- лосось – до 600–1000 МЕ на 100 г;
- сельдь – около 1600 МЕ на 100 г;
- сардины и скумбрия – 300–500 МЕ на порцию;
- тунец – 200–250 МЕ на 100 г;
- печень трески (и рыбий жир) – до 10 000

МЕ в одной столовой ложке.

Яичные желтки. Яйца содержат витамин D в основном в желтке – около 40 МЕ в одном яйце. Предпочтительнее выбирать яйца от кур свободного выгула, так как в них концентрация витамина выше.

Грибы. Некоторые виды грибов (например, лисички, сморчки, шампиньоны) способны синтезировать витамин D под воздействием солнечного света. В сушеных грибах его концентрация может достигать 2000 МЕ на 100 г.

Молочные продукты и сыры. Некоторые производители обогащают молоко, йогурты и сыры витамином D. Например:

- сливочное масло – около 50 МЕ на 100 г;
- сыр чеддер – до 24 МЕ на 100 г;
- обогащенное молоко – до 100 МЕ на стакан;
- Растительные альтернативы (для веганов): обогащенные растительные молочные продукты (соевое, миндальное, овсяное молоко), тофу (если обогащен витамином D), грибы.

Как повысить усвоение витамина D?

— Сочетайте с жирами – витамин D жирорастворим, поэтому его лучше употреблять с полезными жирами (оливковое масло, авокадо, орехи).

— Употребляйте продукты, богатые магнием (свежее молоко и мясо, гречка, пшено, бобы, морковь, шпинат, картофель, абрикосы, персики, бананы, малина, клубника, ежевика, кунжут, орехи) – он помогает активировать витамин D в организме.

— Регулярно бывайте на солнце – 15–30 минут в день достаточно для синтеза витамина.

Витамин D – незаменимый элемент для здоровья, и его недостаток может негативно сказаться на организме. Включение в рацион жирной рыбы, яиц, грибов и обогащенных продуктов поможет поддерживать оптимальный уровень этого витамина. Однако при выраженном дефиците стоит проконсультироваться с врачом о возможном приеме добавок.

ПРЕСС — РЕЛИЗ : ЕВРОПЕЙСКАЯ НЕДЕЛЯ ИММУНИЗАЦИИ

Ежегодно, в апреле, по инициативе Всемирной организации здравоохранения в странах Европейского региона, в том числе и в Республике Беларусь, проводится Европейская неделя иммунизации (далее — ЕНИ).

Кампания ЕНИ направлена на укрепление солидарности и доверия к вакцинации среди населения. Ее постоянный девиз – «Предупредить. Защитить. Привить.».

Вакцинация признана самым эффективным медицинским вмешательством из изобретенных человеком (сравнимый результат дало только использование чистой питьевой воды). Благодаря иммунизации, население Земли избавилось от натуральной оспы, практически ликвидирован полиомиелит, регистрируются редкие случаи дифтерии, столбняка, краснухи, эпидемиологического паротита, туберкулеза и других инфекций. Прекращение иммунизации или снижение её объема приводит к подъему заболеваемости, перерастающему в ряде случаев в эпидемии и пандемии.

В соответствии с Национальным календарём профилактических прививок в Республике Беларусь предусмотрена бесплатная плановая иммунизация против 13 инфекционных заболеваний (вирусный гепатит В, туберкулез, пневмококковая инфекция, дифтерия, столбняк, коклюш, гемофильная инфекция, полиомиелит, корь, эпидемический паротит, краснуха, грипп, инфекция, вызванная вирусом папилломы человека), а также иммунизация по эпидемическим показаниям против 21 инфекции отдельным профессиональным группам; лицам, проживающим на территории с высоким уровнем заболеваемости природно-очаговыми инфекциями; контактными в очагах инфекций; при выезде в страны, неблагополучные по желтой лихорадке и т.д. По желанию граждан вакцинацию против инфекций, не входящих в Национальный календарь профилактических прививок, можно провести в организациях здравоохранения за счет собственных средств.

Вакцинация позволяет защитить себя и окружающих. Поскольку некоторым людям – например, новорожденным и людям, больным тяжелыми заболеваниями или имеющим определенные виды аллергии, – прививки могут быть противопоказаны, их защита от болезней, предотвратимых с помощью вакцин, зависит от наличия прививок у окружающих. Обезопасьте себя и своих близких от инфекций! Если Ваш приоритет – здоровье, не отказывайтесь от прививок!

МАЛЯРИЯ. ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

*Малярия – это заболевание, вызываемое кровяными паразитами, которые передаются от больного малярией человека здоровому через укусы комаров рода *Anopheles*.*

Случаи малярии повсеместно встречаются во многих странах Африки (например, Кения, Мадагаскар, Конго, Уганда, Эфиопия и др.), Азии (Индия, Вьетнам, Индонезия, Филиппины и др.), странах Океании (Вануату, Папуа, Новая Гвинея, Соломоновы острова), Южной Америки (Боливия, Бразилия, Гаити, Доминиканская республика, Коста-Рика, Колумбия и др.). Риск заражения малярией есть на отдельных территориях в Тайланде, Южной Корее, ЮАР, Малайзии, Венесуэле, Мексике и др.

Большинство случаев малярии в мире приходится на страны тропической Африки. На территории Республики Беларусь ежегодно регистрируются завозные случаи этого заболевания.

Симптомы болезни проявляются через 7-15 дней после укуса инфицированного комара (иногда спустя 5-12 месяцев). Наиболее характерными симптомами малярии являются лихорадочные приступы с кратковременным ознобом, высокой температурой, головными и мышечными болями, головокружением, тошнотой, рвотой, учащенным сердцебиением, задержкой мочевыделения – подобное состояние держится 6-8 часов и заканчивается резким падением температуры, обильным потоотделением; приступы повторяются через 1-2 дня, но могут продолжаться и без перепадов температур.

Если вы запланировали поездку в место, где бывают случаи малярии, проконсультируйтесь с врачом примерно за месяц до этого. Врач-инфекционист при необходимости назначит профилактический прием противомалярийных лекарственных препаратов за неделю до выезда, на весь период пребывания и еще 4-6 недель после возвращения из поездки.

При нахождении в стране с риском заражения малярией необходимо соблюдать такие меры профилактики как засетчивание окон, установка прикроватных марлевых пологов, уничтожение комаров инсектицидными средствами с помощью электроиспарителей-фумигаторов, обработка открытых участков тела отпугивающими препаратами – репеллентами.

После возвращения из поездки в течение 3 лет при каждом обращении за медицинской помощью по поводу повышения температуры, необходимо информировать лечащего врача о пребывании в местах распространения малярии.

Будьте здоровы!

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это невероятно большая группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.



Источники ОКИ — больные люди, бактерионосители, а также животные, выделяющие из кишечника микробы в окружающую среду.

Восприимчивость людей к острым кишечным заболеваниям крайне высока. В частности, высокой чувствительностью к ОКИ обладают маленькие дети и пожилые люди — даже небольшие дозы возбудителей

могут вызвать у них тяжелую форму заболевания. Также не стоит забывать, что маленькие дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями и сниженным иммунитетом подвержены большему риску появления осложнений от кишечной инфекции.

Как же избежать ОКИ? Давайте узнаем:

Строгое соблюдение правил личной гигиены — не забывайте тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы.

Не приобретайте продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, помните, их качество не гарантируется законодательством Республики Беларусь.

Приобретая скоропортящиеся пищевые продукты, внимательно изучайте маркировку, обязательно обращая внимание на конечный срок их годности и температуру хранения.

Скоропортящиеся продукты храните в холодильнике, соблюдая температурный режим и сроки годности продуктов.

Приготовленную пищу допускается держать при комнатной температуре не более двух часов.

Не забывайте перед употреблением фруктов, ягод и овощи тщательно мыть их под проточной водой, затем обдать кипятком.

Не носите вместе с овощами, сырым мясом в хозяйственной сумке хлеб, сыр, колбасу и другие продукты, которые едят, не подвергая термической обработке.

Не допускайте соприкосновения между продуктами, не прошедшими и прошедшими кулинарную обработку. Упаковывайте каждый продукт в отдельную чистую упаковку, берегите продукты от загрязнения.

Не забывайте всегда кипятить воду из водопровода, колодцев или открытых водоемов. Болезнетворные микробы способны в течение месяца и даже более жить и размножаться в воде. Отдавайте предпочтение бутилированной воде, если нет возможности кипятить воду.

Не забывайте подвергать продукты термической обработке. Сырое мясо птицы, крупного рогатого скота и молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются. Обратите внимание! Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой.

Пользуйтесь разделочным инвентарем (ножами, разделочными досками) отдельно для сырых и готовых продуктов, для салата, хлеба либо соблюдайте очередность – сначала нарежьте готовый продукт, после сырой.

Все пищевые продукты следует хранить в чистой закрывающейся посуде.

Обязательны соблюдение чистоты в жилище, частое проветривание, ежедневное проведение влажной уборки;

Купаться в открытых водоемах в летний период года можно только в специально отведенных местах;

Летом окна затягивайте частой сеткой, остатки пищи немедленно выбрасывайте в мусорное ведро с крышкой, посуду после еды сразу мойте. Защищайте пищу и посуду от насекомых, грызунов и домашних животных, возможных переносчиков инфекции и ведите борьбу с мухами и тараканами. На теле, на лапках, в кишечнике мухи содержатся возбудители острых кишечных инфекций.

Отправляясь в загородную прогулку, на дачу, не берите с собой скоропортящиеся продукты. Во время пикников на природе, нужно также соблюдать гигиену приготовления блюд, а овощи и фрукты брать с собой вымытыми. Упаковывать пищу нужно в закрытые контейнеры для транспортировки еды. Предпочтительно пользоваться индивидуальной одноразовой сервировочной посудой, салфетками.

Особое внимание обращайте в летнее время на кондитерские изделия с кремом. Помните, при попадании микроорганизмов на подобную продукцию, размножение их происходит чрезвычайно быстро и уже через 2 часа после обсеменения вы можете отравиться.

Выполнение данных правил поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В АПРЕЛЕ



В апреле 2025 года в городе Гомеле были организованы информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения:

16 апреля 2025 года с 14.00 до 15.00 магазин «Соседи», (г. Гомель, ул. Косарева, 53);

23 апреля 2025 года с 14.00 до 15.00 магазин «Соседи», (г. Гомель, ул. Черноморская, 13).



СЕМИНАР: «АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОБЛЮДЕНИЯ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ К СОДЕРЖАНИЮ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ОБЪЕКТОВ ПО ОКАЗАНИЮ БЫТОВЫХ УСЛУГ НАСЕЛЕНИЮ»



В государственном учреждении «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» специалистами отделения коммунальной гигиены, противоэпидемического отделения отдела эпидемиологии учреждения был проведен семинар на тему «Актуальные вопросы соблюдения санитарно-эпидемиологических требований к содержанию и эксплуатации объектов по оказанию бытовых услуг населению» с представителями субъектов, оказывающих бытовые услуги, расположенных на территории города Гомеля.

В ходе семинара участникам рассказали о результатах надзорных мероприятий за субъектами хозяйствования, оказывающими бытовые услуги за 2024 год и за истекший период 2025 года, типичных нарушениях, выполнении производственного контроля, проведение государственной санитарно – гигиенической экспертизы, основных требованиях, изложенных в санитарных нормах и правилах «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации объектов по оказанию бытовых услуг», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 15.02.2023 №33.

Особое внимание было уделено реализации Указа Президента Республики Беларусь №1 от 03.01.2025 «Об объявлении 2025 года Годом благоустройства», постановления Совета Министров Республики Беларусь 22.07.2020 №430 «О порядке определения размеров (пределов) территорий для выполнения работ по поддержанию их надлежащего санитарного состояния».

Также участникам рассказали о текущей эпидемиологической ситуации по заболеваемости парентеральными вирусными гепатитами, о мерах профилактики при оказании бытовых услуг; вакцинации против гриппа и коронавирусной инфекции.

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

СЕМИНАР ПО СОБЛЮДЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ САНИТАРНО- ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА К СОДЕРЖАНИЮ И ЭКСПЛУАТАЦИИ БАССЕЙНОВ



В государственном учреждении «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» специалистами отделения гигиены детей и подростков был проведен семинар на тему «Требования санитарно-эпидемиологического законодательства к содержанию и эксплуатации

бассейнов» с руководителями учреждений общего среднего образования г.Гомеля, спортивных учреждений для детей.

В ходе семинара участникам рассказали об основных требованиях санитарно-эпидемиологического законодательства к содержанию и эксплуатации бассейнов, ведении документации, озвучили актуальные проблемы и типичные нарушения, выявляемые в ходе надзорных мероприятий.

Основное внимание было уделено проведению производственного контроля, в т.ч. лабораторного контроля за показателями безопасности и безвредности в бассейнах.

Участникам даны ответы на интересующие вопросы.

СЕМИНАР ПО СОБЛЮДЕНИЮ ТРЕБОВАНИЙ САНИТАРНО- ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



Специалистами Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии проведен семинар с руководителями учреждений дошкольного образования по соблюдению требований санитарно-эпидемиологического законодательства.

В ходе семинара рассмотрены вопросы организации и проведения производственного контроля в учреждениях, требования к программам производственного контроля, основные требования к содержанию территорий, санитарно-техническому оборудованию, отделке, оборудованию и содержанию помещений. Обсуждены вопросы организации питания, соблюдения технологии приготовления блюд, ведения документации, требования к личной гигиене.

Также участники семинара ознакомлены с типичными нарушениями, выявляемыми в ходе надзорных мероприятий.

В ходе семинара обозначены актуальные вопросы профилактики острых кишечных инфекций, организации и проведения комплекса санитарно-противоэпидемических мероприятий в учреждениях. Акцентировано внимание работников и на вопросах профилактики острых респираторных инфекций, в том числе важности своевременной вакцинации против гриппа и коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2.

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в Новобелицкой районной организации Белорусского Красного Креста г. Гомеля и детской библиотеке-филиале №15 ГУ «Сеть публичных библиотек города Гомеля» были проведены информационно-образовательные мероприятия с учащимися, приуроченные к Единому дню здоровья «Всемирный день здоровья».

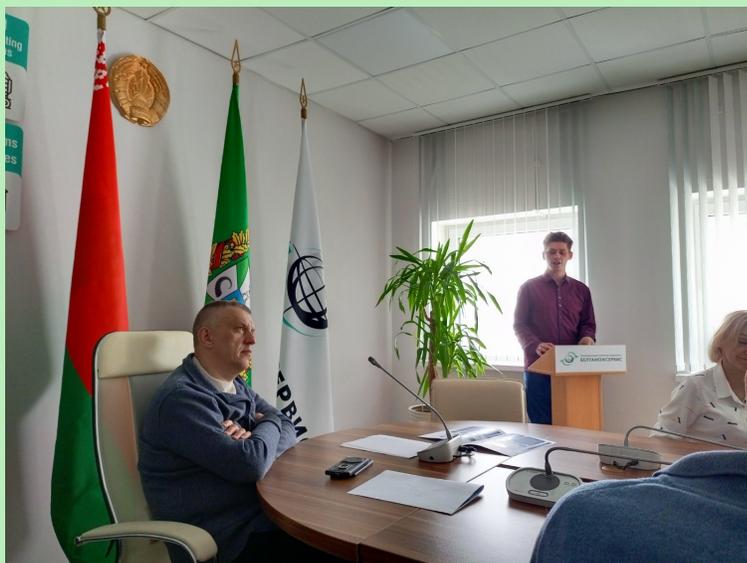
На мероприятиях специалисты рассказали о здоровом образе жизни, были рассмотрены такие вопросы, как правильное питание, занятия физическими упражнениями, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек, какую роль в жизни играет здоровый сон. Ребята показали свою



заинтересованность в данной теме, активно участвовали в обсуждении, отвечали на поставленные вопросы, приняли участие в интерактивной игре: «Здоровый образ жизни».

Распространялись памятки по формированию здорового образа жизни.

ВАЖНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



В рамках Всемирного дня здоровья в Гомельском филиале РУП «Белтаможсервис» специалистом отдела общественного здоровья совместно с работниками предприятия было проведено информационно-образовательное мероприятие о

важности ведения здорового образа жизни и сохранения своего здоровья. В ходе мероприятия коллектив узнал об опасном влиянии на организм вейпов и энергетических напитков.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

В общежитии №4 для студентов УО «Белорусский государственный университет транспорта» в рамках реализации республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – Мое здоровье и успех завтра!»



специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ проведено информационное мероприятие, приуроченное к Единому дню здоровья «Всемирный день здоровья».

«Мой стиль жизни сегодня – Мое здоровье и успех завтра!»

Распространялись информационно-образовательные материалы по здоровому образу жизни.



Чем опасен ВЕЙПИНГ?

Вейпинг (**vaping** - парение) - процесс курения электронной сигареты или других подобных устройств посредством вдыхания пара

«Это не курение, а парение», - так говорят пользователи электронных сигарет и вейпов, выдыхая облака пара с ароматом вишни, мяты, шоколада или леденца. Это совсем не похоже на отвратительный запах табачного дыма. Так вреден ли вейпинг или нет?

Последствия курения электронных сигарет:

Многие убеждены, что электронные сигареты менее вредны, чем обычные, что это здоровая альтернатива курению табака. Новый формат курения часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, которая упрощает сокрытие гаджета. Многообразие ароматов и сладкий вкус, которые нравятся тем, кто не переносит запах и вкус табачного дыма. Все это многообразие - благодаря химическим ароматизаторам. Но, то, что можно без последствий проглотить, бывает очень опасно вдыхать. Вот лишь часть негативных последствий курения электронных сигарет:

- Аэрозоль вейпа или электронной сигареты вызывает кратковременную воспалительную реакцию в легких, как и обычные сигареты. Причем, пары жидкости без никотина могут привести к более сильному повреждению.
- Вдыхаемые микрочастицы аэрозоля раздражают альвеолы и могут вызвать приступ астмы.
- Воздействие аэрозоля электронных сигарет снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям гриппа, COVID-19 и других респираторных заболеваний.
- Даже при кратковременном воздействии аэрозоля возможно раздражение горла и глаз, кашель и головокружение.
- Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерий, а это может привести к сердечному приступу.
- Облитерирующий бронхиолит, или «попкорновое легкое», необратимое и опасное заболевание легких.



gomelskiigorodskoicge



gomelgce



gomelgce

Автор:
психолог Василина Смолян

Ответственный за выпуск:
главный врач Николай Рубан

Тираж: 100 экз.

г. Гомель, 2024



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!