



Календарь здоровья

Июль. Солнечная погода в июле и возможность проводить больше времени на свежем воздухе положительно влияют на настроение и психическое здоровье. В тоже время важно знать, что жаркая погода может привести к тепловому удару, обезвоживанию и другим проблемам со здоровьем. Особенно уязвимы пожилые люди, дети и люди с хроническими заболеваниями.

Кроме того, длительное пребывание на солнце без защиты может привести к солнечным ожогам, которые увеличивают риск развития рака кожи.

В июле доступно больше свежих сезонных фруктов и овощей, которые богаты витаминами, минералами и антиоксидантами. Употребление этих продуктов способствует укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний.



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

| | |
|---|----|
| Простуда летом..... | 2 |
| Солнцезащитный крем: важность применения и правила использования..... | 3 |
| Постотпускной синдром: как избежать стресса после отпуска?..... | 4 |
| Советы автомобилистам в жару..... | 5 |
| Почему летом «плавится мозг»: что происходит с нашей нервной системой и психикой в жару?..... | 6 |
| Что можно и чего нельзя пить в жару?..... | 7 |
| Пресс-релиз к региональной информационно-образовательной акции..... | 8 |
| Как помочь себе при укачивании?..... | 10 |
| Солнечный ожог: поцелуй солнца или опасная травма?..... | 11 |
| Жара и сердце: чего стоит опасаться?..... | 12 |
| Полезные свойства кабачков..... | 13 |

Наши мероприятия

- Акции БСК
- Семинары

ПРОСТУДА ЛЕТОМ

Простуда летом может показаться чем-то необычным, так как общепринято считается, что простуды более распространены в холодное время года. Однако, причины возникновения простуды летом не менее серьезны, чем зимой. Важно осознавать, что с простудой мы можем столкнуться в любое время года и поэтому соблюдать меры профилактики нужно не только в осенне-зимний сезон.

Особенности простуды летом заключаются в том, что в это время года люди проводят больше времени на открытом воздухе, встречаются с



друзьями на отдыхе, совместных прогулках или пляже. Все это способствует контакту с большим количеством людей и возможному заражению острыми респираторными вирусными инфекциями.

Кроме того, перепады температур, кондиционеры и вентиляторы также могут стать причиной простуды летом.

Одной из главных причин простуды летом является ослабленный иммунитет.

В жаркое время года организм часто испытывает стресс из-за повышенных температур, что может привести к снижению иммунной защиты. Также летом люди чаще сталкиваются с обезвоживанием, а это также ослабляет защитные функции организма.

Чтобы избежать простуды летом, следует вести здоровый образ жизни: правильно питаться, регулярно заниматься спортом, воздерживаться от вредных привычек. Важно также избегать перегревания и обезвоживания, не переохлаждаться в кондиционированных помещениях.

Для профилактики простуды важно также соблюдать правила гигиены: мыть руки перед едой, после посещения общественных мест, туалета, не касаться лица грязными руками. Также рекомендуется своевременно вакцинироваться от гриппа, чтобы уменьшить риск заражения.

Необходимо помнить, что простуда летом может принести много беспокойств и неприятных ощущений. Поэтому важно принимать все меры предосторожности и укреплять свой иммунитет, чтобы не дать вирусам шанса проникнуть в организм. Следуя простым правилам профилактики, можно минимизировать риск заболевания и наслаждаться яркими и солнечными днями лета.

*Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья*

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ: ВАЖНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ И ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Солнцезащитный крем – это один из ключевых продуктов в уходе за кожей в летний период, когда солнечные лучи становятся особенно активными. Применение солнцезащитного крема является необходимым для предотвращения преждевременного старения кожи, появления пигментных пятен и, самое главное, для защиты от опасных УФ-лучей.

Существует несколько видов солнцезащитных кремов, различающихся по степени защиты и текстуре. К примеру, существуют кремы с SPF 15, 30, 50 и даже 100, которые подходят для разных типов кожи и для разных условий пребывания на солнце. Также существуют физические и химические солнцезащитные кремы, которые отражают и поглощают ультрафиолетовые лучи соответственно.



Правила использования солнцезащитного крема необходимо соблюдать строго, чтобы обеспечить максимальную защиту кожи. Крем следует наносить за 15-20 минут до выхода на солнце, чтобы он успел впитаться и начал действовать. При длительном пребывании на улице крем необходимо периодически обновлять, чтобы поддерживать защитный барьер на коже.

Также важно помнить, что солнцезащитный крем необходимо наносить как на лицо, так и на другие открытые участки кожи.

Профилактика заболеваний кожи, в т.ч. онкологических, а также защита от вредного воздействия солнечных лучей – основные задачи солнцезащитного крема. Регулярное использование солнцезащитного крема помогает сохранить молодость и красоту кожи, предотвращает обгорание и солнечные ожоги, а также снижает риск развития рака кожи.

Таким образом, применение солнцезащитного крема является неотъемлемой частью ухода за кожей и должно стать ежедневной привычкой для всех, кто ценит свое здоровье и красоту. Важно выбирать качественные средства с хорошей степенью защиты и соблюдать все правила использования, чтобы обеспечить максимальную эффективность и защиту от негативного воздействия солнечных лучей.

*Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья*

ПОСТОТПУСКНОЙ СИНДРОМ: КАК ИЗБЕЖАТЬ СТРЕССА ПОСЛЕ ОТПУСКА?



Постотпускной синдром, также известный как «послеотпускная хандра», – это состояние психологического дискомфорта, которое может возникнуть после возвращения из отпуска. Он характеризуется чувством усталости, раздражительности, снижением мотивации, а иногда и симптомами, похожими на депрессию (усталость и вялость, перепады настроения, снижение концентрации внимания, чувство тоски и грусти, отсутствие мотивации к работе). Могут возникнуть такие физические симптомы, как нарушение сна, головные боли, расстройство желудка. Постотпускной синдром – временное состояние адаптации, которое обычно проходит в течение одной-двух недель.

Причины «послеотпускной хандры» разнообразны, но можно выделить две основные. Первая причина – стресс, возникающий как реакция на любые изменения, в том числе и положительные. Не только неприятные события сопровождаются стрессом, но и приятные тоже, ведь в них содержится элемент новизны. Кроме того, переход от расслабленной, беззаботной обстановки отпуска к привычной рутине, наполненной стрессом и обязанностями, может быть трудным.

Вторая причина постотпускного синдрома – нарушение биоритмов организма. Смена часовых поясов, изменение режима сна и питания во время отпуска могут сбить естественные биоритмы организма, что приводит к усталости и раздражительности. Поэтому так важно соблюдать режим сна и отдыха, чтобы помочь организму адаптироваться.

Кроме того, иногда люди ожидают, что отпуск полностью «перезагрузит» их и решит все проблемы. Когда завышенные ожидания не совпадают с реальностью, возникает разочарование.

Как справиться с постотпускным синдромом?

Не стоит сразу погружаться в работу с головой. Дайте себе время адаптироваться, постепенно увеличивая нагрузку. Запланируйте первые дни после отпуска так, чтобы они были менее напряженными. Если после отдыха сразу приходится погружаться в гору работы, это может вызвать стресс и чувство подавленности.

Постарайтесь как можно быстрее вернуться к нормальному режиму сна и питания. Умеренные физические нагрузки помогут взбодриться и улучшить настроение.

Старайтесь поддерживать позитивный настрой, вспоминая приятные моменты отпуска, рассматривая фотографии и делясь впечатлениями с друзьями и близкими.

Постотпускной синдром – это временное явление. Соблюдение этих простых рекомендаций поможет вам быстрее вернуться к привычной жизни и снова почувствовать себя полным сил и энергии.

*Василина Смолян,
психолог отдела
общественного здоровья*

Лето – время отпусков, долгих поездок и иногда весьма жарких и знойных дней. Для автомобилистов жара может стать настоящим испытанием, так как высокие температуры могут негативно сказаться как на транспортном средстве, так и на водителе. Давайте разберемся как же сохранить безопасность и комфорт во время жары за рулем.



Во-первых, следует уделить особое внимание техническому состоянию вашего автомобиля. Высокие температуры могут привести к перегреву двигателя, выходу из строя кондиционера или даже повреждению шин. Поэтому перед поездкой убедитесь, что все системы автомобиля работают исправно.

Безопасность транспортного средства – безопасность водителя и пассажиров!

Во-вторых, не забывайте о собственном комфорте и безопасности. Во время жары очень важно поддерживать в машине приятную температуру. Если нет кондиционера, вентилятора или окна, включите вентиляцию. Перед началом движения откройте на несколько минут все двери, чтобы проветрить салон. Помните, что перегрев может привести к потере сознания, поэтому не рискуйте своим здоровьем и безопасностью!

Третий совет – не забывайте о питьевом режиме! Во время жары организм теряет много жидкости – и это может привести к обезвоживанию и обмороку. Поэтому всегда имейте при себе бутылку чистой питьевой воды и пейте ее регулярно. Избегайте крепких напитков и газировки, так как они могут усилить обезвоживание.

Наконец, не забудьте о планировании маршрута. Во время жары лучше избегать поездок на дальние расстояния в периоды самой интенсивной жары: с 11 до 16 часов дня. Планируйте поездки на утро или вечером, когда температура более комфортна. Также учитывайте дорожные условия и пробки, чтобы избежать лишнего времени в автомобиле.

Ни в коем случае не оставляйте в закрытом автомобиле детей, даже если отлучаетесь на несколько минут! Салон нагреется очень быстро, что чревато тепловым ударом и угрозой безопасности жизни и здоровью ребенка. Такое же правило «работает» и в отношении домашних питомцев.

Помните, что безопасность всегда должна быть на первом месте! Следуйте этим советам, чтобы сделать поездку на автомобиле приятной и безопасной даже в самую жаркую погоду. Оставайтесь в безопасности и наслаждайтесь поездкой!

*Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья*

ПОЧЕМУ ЛЕТОМ «ПЛАВИТСЯ МОЗГ»: ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАШЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ И ПСИХИКОЙ В ЖАРУ?



Жара наносит серьезный удар по нашей нервной системе и психике, что приводит к ряду реакций. Некомфортная слишком жаркая погода вызывает у человека тепловой стресс. В рамках реакции на стрессовую ситуацию наш мозг запускает защитные механизмы. В том числе, стремится сберечь ресурсы и снизить их расходование. Этим объясняется вялость, сонливость, снижение концентрации внимания, усиленные проявления лени.

Жара может затруднять засыпание и ухудшать качество сна. При слишком высокой температуре меняется как продолжительность, так и качество сна. Из-за ухудшения этих параметров растет уровень гормонов стресса – кортизола, адреналина. Такой «коктейль» добавляет раздражительности, агрессии и тревожности. Повышенный уровень стресса может негативно влиять на настроение и общее самочувствие.

Жара замедляет мыслительные процессы, затрудняет концентрацию внимания и принятие решений. Также в жаркую погоду снижается производительность труда и успеваемость в учебе.

У людей с уже имеющимися психическими расстройствами, жара может усугубить симптомы.

Например, у людей с депрессией может усиливаться чувство апатии и безнадежности, а у людей с

тревожными расстройствами – чувство тревоги и беспокойства.

В экстремальных случаях жара может привести к тепловому удару, который сопровождается делирием – состоянием спутанности сознания, дезориентации и галлюцинаций. Тепловой удар является опасным для жизни состоянием и требует немедленной медицинской помощи.

Что делать в жару для сохранения психического здоровья?

Пейте достаточно воды: поддержание водного баланса помогает предотвратить обезвоживание и связанные с ним психические симптомы.

Старайтесь проводить время в кондиционированных помещениях или в тени. Принимайте прохладный душ или ванну – это поможет охладиться и расслабиться.

Избегайте физических нагрузок в самое жаркое время дня: перенесите физическую активность на утро или вечер, когда температура воздуха ниже.

Соблюдайте режим дня: грамотно спланированный режим способствует стабилизации работы организма и улучшению самочувствия.

Если жара негативно влияет на ваше психическое здоровье, не стесняйтесь обратиться к врачу и психологу.

Соблюдение этих простых мер профилактики поможет вам защитить психическое здоровье в жаркую погоду и сохранить хорошее самочувствие.

*Василина Смолян,
психолог отдела
общественного здоровья*

Питьевой режим в жару – основной аспект сохранения здоровья. Высокие температуры и повышенное потоотделение приводят к быстрой потере жидкости, что может привести к обезвоживанию и серьезным последствиям. Поэтому важно правильно подходить к вопросу питья в жару, учитывать какие напитки стоит употреблять, а какие лучше ограничить или вовсе исключить из рациона.



В первую очередь, необходимо употреблять достаточное количество чистой питьевой воды. В жару организм нуждается в большем количестве жидкости, чем обычно, чтобы компенсировать потери при потоотделении. Рекомендуется выпивать не менее 8 стаканов воды в день, а в особо жаркие дни этот объем можно увеличить до 10-12 стаканов. Важно не ждать чувства жажды, так как жажда – это сигнал о начале обезвоживания.

Кроме воды, можно употреблять свежие фруктовые и овощные соки. Они обогащают организм витаминами и минералами, улучшают обменные процессы и помогают сохранить энергию. Например, апельсиновый сок богат аскорбиновой кислотой, которая помогает укрепить иммунитет и защитить организм от стрессов. Но речь идет именно о свежеприготовленных соках либо смузи, а не о пакетированных – в них содержится большое количество сахара.

Чай с мятой или лимоном также является отличным вариантом для утоления жажды в жару.

Мятный чай освежает и охлаждает, а лимон добавляет нотку кислоты и витамина С. При этом стоит избегать чрезмерного употребления чая и кофе, а также сладких газированных напитков – они могут вызвать обезвоживание.

Важно помнить, что в жару следует резко ограничить употребление алкогольных и слабоалкогольных напитков, а лучше и вовсе отказаться от них. Алкоголь способствует обезвоживанию и может негативно влиять на организм в условиях повышенной температуры.

Также в жару следует отказаться от энергетических напитков, которые не приносят пользы организму и в комфортных температурных условиях, а в жару становятся дополнительным фактором нагрузки на сердечно-сосудистую систему.

Питьевой режим в жару играет важную роль, употребление достаточного количества воды, свежих соков, чая с мятой или лимоном поможет организму справиться с жарой и поддержать его работоспособность. Важно помнить о правильном выборе напитков, чтобы избежать обезвоживания и негативных последствий для здоровья.

*Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья*

ПРЕСС-РЕЛИЗ К РЕГИОНАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ АКЦИИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ АЛКОГОЛИЗАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ, В ПЕРИОД С 11 ПО 18 ИЮЛЯ 2025

Алкоголизм – это хроническое заболевание, вызываемое систематическим, постоянным употреблением спиртных напитков при котором наблюдается физическая и психическая зависимость от алкоголя. Алкогольная зависимость сопровождается повышенной тягой к спиртному, неспособностью регулировать количество выпитого, склонностью к запоям, снижением контроля над собственным поведением и токсическим поражением внутренних органов. Это хроническое заболевание затрагивает и разрушает все сферы жизни человека.



Проблема пьянства и алкоголизма – одна из самых актуальных и социально опасных. Начиная принимать спиртные напитки по праздникам, некоторые люди даже не представляют, что это может перерасти во вредную привычку, избавиться от которой в дальнейшем станет очень сложно. Влияние алкоголя на здоровье человека разрушительно. От алкоголя страдают все органы и ткани: головной мозг, сердце, печень, желудок, поджелудочная железа, почки.

Ни для кого не секрет, что определенные жизненные ситуации могут способствовать, либо препятствовать началу употребления алкоголя.

Факторы риска алкоголизма:

- Проблемы с психическим или физическим здоровьем;
- Дети, рожденные и воспитанные родителями алкоголиками;
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь;
- Личностные качества;
- Частые конфликты в семье;
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Факторы защиты от алкоголизма:

- Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье;
- Физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам;
- Регулярное медицинское обследование;
- Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение;
- Соблюдение общественных норм.

Здоровый образ жизни играет главную и ключевую роль в профилактике алкоголизма. Основные принципы здорового образа жизни для профилактики алкоголизма:

- Отказ от алкоголя: полный отказ от алкоголя является наиболее эффективной мерой профилактики алкоголизма.
- Физическая активность: регулярные занятия спортом и физические упражнения помогают снизить уровень стресса, улучшают настроение и общее состояние здоровья.
- Правильное питание: сбалансированное питание обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами, что способствует его нормальному функционированию и повышает устойчивость к различным зависимостям, включая алкогольную.
- Достаточный сон: полноценный сон восстанавливает силы организма и улучшает психоэмоциональное состояние, что помогает избежать использования алкоголя для засыпания или снятия усталости.
- Управление стрессом: важно научиться справляться со стрессом и негативными эмоциями без обращения к алкоголю. Общение с близкими и друзьями, методы релаксации, хобби могут помочь в этом.
- Социальная поддержка: очень важно иметь поддержку со стороны родных и близких, возможность обратиться за помощью к специалистам в случае необходимости.

Помните! Ваше здоровье в ваших руках, будьте здоровы!



*Ольга Швайла,
помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья*

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ УКАЧИВАНИИ?

Укачивание, или кинетоз – это неприятное ощущение, вызываемое движением, которое происходит в машине, автобусе, поезде, самолете, корабле или даже в парке виртуальной реальности. Постоянное движение может вызвать симптомы кинетоза: тошноту, головокружение и даже рвоту. В чем причина такого состояния и как его избежать?

Укачивание возникает, когда мозг не может понять информацию, посылаемую глазами, ушами и телом. Укачивание – это дисбаланс между тем, что вы видите, и тем, что чувствуете. Например, машина движется вперед, однако ваше тело стоит на месте. Этот дисбаланс вызывает тошноту и другие симптомы.

Как помочь себе при укачивании? Важно знать, что признаки укачивания проявляются лишь спустя какое-то время после начала поездки. Сперва пассажир чувствует усталость, общее недомогание и головокружение. Вместе с этим могут появиться потливость и повышенное слюноотделение. А уже потом самые неприятные симптомы – тошнота и рвота. Если вы подвержены укачиванию, следующие шаги помогут предотвратить это состояние или облегчить симптомы.

Важно подготовиться к длительной поездке. До поездки нужно выспаться, так как усталость может усугубить укачивание. В поездку лучше не отправляться на голодный желудок, но и переесть не рекомендуется. От употребления острой, жирной или кислой пищи, а также от алкоголя и курения лучше отказаться. Они могут ухудшить симптомы. Чтобы не тошнило, перед отправлением не пейте много жидкости.

Особенно это касается газированных и сладких напитков, а также алкоголя.

От тошноты можно брать в дорогу чай с мятой или имбирем, или воду с соком лимона.

Возьмите с собой в поездку карамельные конфеты с мятным вкусом. Рассасывая конфеты, вы снизите вероятность возникновения симптома укачивания. Вместо конфет можно взять мятную жвачку.



Во время путешествия не садитесь в задней части автомобиля или на сиденья, которые повернуты назад. Выбирайте места, где вы меньше всего будете чувствовать движение. Старайтесь смотреть в направлении движения. Например, если едете в машине, смотрите на дорогу впереди. В самолете – смотрите в иллюминатор в направлении полета. На корабле – смотрите на горизонт.

Выбирайте места, где больше воздуха. Откройте окно, если это возможно или включите вентилятор. Избегайте тяжелой еды во время путешествия. Вместо этого ешьте небольшими порциями легкую, нежирную пищу.

Не читайте и не смотрите в дороге в телефон или другие гаджеты. Это усугубляет несоответствие между зрением и внутренним ухом. Вместо этого постарайтесь отвлечься. Сосредоточьтесь на горизонте или на далеком неподвижном объекте. Закройте глаза и постарайтесь расслабиться – представьте себя в спокойном месте. Можно слушать музыку или аудиокниги. Это также поможет отвлечь от неприятных ощущений.

Бороться с укачиванием помогает дыхательная гимнастика. Она успокоит нервную систему. Для этого несколько раз сделайте глубокий вдох и выдох, попробуйте зевнуть.

Надеюсь, эти советы помогут вам справиться с укачиванием!

*Василина Смолян,
психолог отдела
общественного здоровья*

СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ: ПОЦЕЛУЙ СОЛНЦА ИЛИ ОПАСНАЯ ТРАВМА?

Солнечный ожог – это острой реакция кожи на чрезмерное воздействие ультрафиолетового излучения. Ожог проявляется в виде покраснения, отека, боли и жжения. Солнечные ожоги могут быть вызваны как длительным пребыванием на солнце без каких-либо средств защиты от активного ультрафиолета, так и использованием солнцезащитных кремов недостаточным уровнем SPF.



Профилактика солнечных ожогов – это необходимое условие для сохранения здоровья кожи. Правильный выбор средств защиты от солнца с уровнем SPF не менее 30, частое нанесение и периодическое обновление защитного слоя, а также ограничение времени пребывания на солнце в период его максимальной активности с 11 до 16 часов дня – вот основные меры профилактики солнечных ожогов.

Если солнечный ожог все же случился, важно знать, как оказать первую помощь. Прежде всего, нужно немедленно отвести пострадавшего в тень и обеспечить ему прохладное питье. Затем следует смочить пораженные участки кожи прохладной водой или приложить прохладные компрессы, например, смоченное холодной водой полотенце.

При наличии пузырей на коже категорически запрещается прокалывать, так как это может привести к заносу инфекции.

Для облегчения симптомов солнечного ожога можно использовать средства, содержащие алоэ вера или пантенол.

Они обладают успокаивающим и увлажняющим эффектом, помогают уменьшить зуд и жжение. Также рекомендуется пить большое количество воды, чтобы восполнить потерю жидкости.

Помните, что солнечные ожоги могут привести к серьезным осложнениям, таким как ожоговый шок. Поэтому в случае тяжелого состояния пострадавшего, большой площади поражения или каких-либо осложнений следует обратиться за медицинской помощью.

Для того, чтобы избежать солнечных ожогов, необходимо придерживаться нескольких простых правил безопасного пребывания на солнце. Носите закрывающую открытые участки тела (плечи, спина, бедра) одежду, головной убор и солнцезащитные очки. Избегайте солнца в период его максимальной активности. Наносите средства защиты от солнца с уровнем SPF не менее 30 и обновляйте их каждые два часа или после купания.

Помните, что солнце – это не только источник жизни и энергии, но и потенциальная угроза для здоровья вашей кожи.

*Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья*

ЖАРА И СЕРДЦЕ: ЧЕГО СТОИТ ОПАСАТЬСЯ?

Жаркая погода – фактор, который может существенно повлиять на здоровье человека, особенно на сердечно-сосудистую систему. Жара может стать настоящим испытанием для сердца, особенно для людей с уже имеющимися заболеваниями системы кровообращения.



Для кого опасна жара? В первую очередь, жара может быть опасна для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, такими как артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, аритмия и др. У таких людей сердце уже испытывает дополнительную нагрузку, и жара может стать дополнительным стрессом для этого важного органа. Также жара опасна для пожилых людей, детей, беременных и людей с ожирением.

Артериальная гипертензия – это одно из наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний, которое требует постоянного контроля и правильного лечения. В жару гипертоникам особенно важно следить за уровнем своего артериального давления, так как он может возрасти

из-за дополнительной тепловой нагрузки.

Рекомендации для гипертоников в жару:

— пейте достаточное количество жидкости, чтобы избежать обезвоживания. Особенно полезно пить воду, натуральные соки, зеленый чай;

— избегайте длительного пребывания на солнце и в жарких помещениях;

— старайтесь все время находиться в тени и носите легкую одежду из натуральных тканей светлых тонов, а также головной убор;

— следите за питанием: употребляйте больше овощей и фруктов, откажитесь от жирной и тяжелой пищи;

— следите за физической активностью: умеренные физические нагрузки могут быть полезны, но избегайте переутомления и любой физической активности на солнцепеке: в первую очередь, это касается работ на приусадебном участке!

— следите за своим здоровьем, уровнем артериального давления и вовремя обращайтесь к врачу!

Жара – это серьезное испытание для организма, особенно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Соблюдая данные рекомендации и ограничивая время пребывания под палящим солнцем, можно минимизировать риск возникновения проблем со здоровьем в условиях повышенной температуры. Помните, что здоровье вашего сердца – это залог полноценной и активной жизни!

*Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья*

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КАБАЧКОВ

Кабачки – это невероятно полезный овощ, который заслуживает особого внимания в нашем рационе питания. Несмотря на свою скромную внешность, кабачки обладают удивительными свойствами, которые положительно влияют на наше здоровье.

Кабачки богаты витаминами А, С, группы В, а также микроэлементами, такими как калий, магний, железо, фолиевая кислота и другие.

Одним из самых важных полезных свойств кабачков является их низкокалорийность. Это делает их отличным выбором для тех, кто следит за своим весом или хочет похудеть. Кроме того, кабачки богаты клетчаткой, которая помогает улучшить пищеварение и поддерживать здоровую микрофлору в кишечнике.



Еще одним важным свойством кабачков является их способность снижать уровень «плохого» холестерина в крови. А также кабачки способствуют предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, кабачки обладают мочегонным действием, что помогает наладить работу почек и мочевыделительной системы.

Кабачки являются отличным источником антиоксидантов, которые защищают клетки организма от свободных радикалов и замедляют процесс старения. Благодаря этому кабачки могут помочь в поддержании молодости и красоты кожи.

Чтобы в полной мере воспользоваться полезными свойствами кабачков, рекомендуется употреблять их свежими или приготовленными на пару или аэрогриле. Таким образом сохраняются все ценные витамины и минералы. Кабачки – это настоящий подарок природы, который способен укрепить наше здоровье!

*Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья*

АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В ИЮЛЕ



В рамках реализации профилактического проекта «Здоровое сердце» в июле 2025 года в городе Гомеле организованы информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения:

16 июля 2025 года с 14.00 до 15.00 в отделении почтовой связи № 17 (г. Гомель, проспект Ленина, 49);

23 июля 2025 года с 14.00 до 15.00 в отделении почтовой связи № 42 (г. Гомель, ул. Ильича, 87).

Специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского ЦГЭ провели измерение артериального давления и индивидуальные консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности. Было проведено обучение навыкам измерения артериального давления.



СЕМИНАР ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

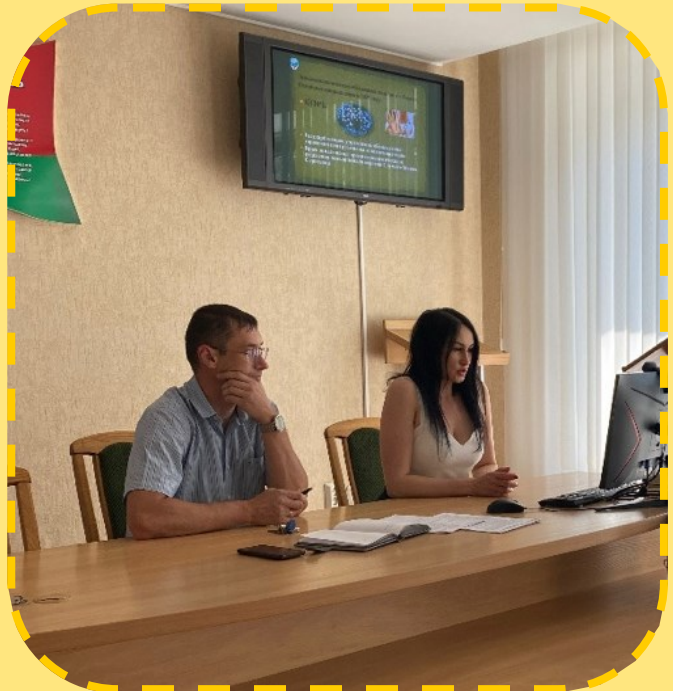
На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 10.07.2025 проведен семинар на тему «Организация работы по профилактике бешенства, природно-очаговых, заразных кожных заболеваний и клещевых инфекций среди людей и животных в г.Гомеле, организация работы по санитарной охране территории РБ, ВИЧ-инфекции». В семинаре принимали участие заинтересованные службы и ведомства: руководители и работники КЖРЭУП, работники ЖКХ, лесного хозяйства, отделов внутренних дел, сотрудники пограничной и таможенной службы, работники транспортной сферы и КУП «Спецкоммунтранс».

На семинаре рассмотрены актуальные вопросы эпидемиологии и профилактики бешенства. Доведена до сведения эпидемиологическая ситуация по заболеваемости в г. Гомеле. Перечислены основные мероприятия, если произошел контакт с потенциально больным животным.

Также освещена эпидемиологическая ситуация в мире по инфекционным заболеваниям, имеющим международное значение. Озвучены страны и регионы, неблагополучные по инфекционным заболеваниям. Врач-эпидемиолог напомнила порядок информационного обеспечения по вопросам санитарной охраны территории Республики Беларусь. Озвучены основные требования к организации и проведению санитарно-противоэпидемических мероприятий в пунктах пропуска через государственную границу Республики Беларусь согласно действующим нормативным документам.

Не осталась в стороне и тема основных инфекций, переносчиками которых являются клещи: клещевой энцефалит и болезнь Лайма. Доведена до сведения эпидситуация по клещевым инфекциям в г. Гомеле. Озвучены актуальные меры профилактики и защиты от клещей. Специалист еще раз напомнил алгоритм действий, если клещ все-таки присосался.

На семинаре затронули вопрос о профилактике, вернувшегося вновь инфекционного заболевания – кори.



Перечислены меры профилактики, основным из которых является вакцинация. Иммунизация от кори проводится согласно Национального календаря профилактических прививок: планоно и по эпидпоказаниям. Также на семинаре напомнили, что в случае наличия в анамнезе контакта с коревым заболеванием и при появлении симптомов кори (пятнисто-папулезная сыпь, температура, конъюнктивит) необходимо обеспечить вызов бригады скорой медицинской помощи с целью госпитализации в У «Гомельская областная инфекционная клиническая больница», исключить обращение на прием в учреждение здравоохранения по месту жительства.

Не менее актуальна, особенно в летний период, тема профилактики природно-очаговых зоонозных, острых кишечных инфекций, ВИЧ-инфекции. Данные темы и вопросы их профилактики также были рассмотрены на семинаре.

СДЕЛАЙ СВОЕ ЛЕТО БЕЗОПАСНЫМ!

Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ 2 июля 2025 года проведено информационно-образовательное мероприятие для воспитанников, посещающих школьный оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 44 имени Н.А. Лебедева г. Гомеля» на тему: «Безопасное лето».

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали ребятам о необходимости соблюдать правила безопасного поведения, чтобы летние каникулы прошли весело и с пользой. Для закрепления правил безопасности летом ребята приняли участие в интерактивной игре «Безопасные каникулы».



ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ



9 июля 2025 года специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательное мероприятие для воспитанников, посещающих школьный оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 66 г. Гомеля» на тему: «Правильный режим дня – залог здоровья».

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали ребятам, что режим дня представляет собой распорядок труда, отдыха, сна, чередования различных видов деятельности в течение суток и от того, насколько правильно организован режим дня подростка,

зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Ребята приняли участие в обучающей игре «Режим дня».



12 июля 2025 года специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательное мероприятие для воспитанников, посещающих лагерь труда и отдыха дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 44 имени Н.А. Лебедева г. Гомеля» по вопросам профилактики табакокурения.

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о вреде обычных и электронных сигарет на организм человека, включая возможность развития многих заболеваний, затрагивающих практически все органы и системы организма, а также зависимости от

никотина. Прошли образовательные викторины по вопросам профилактики табакокурения и квест — игра «Курить — здоровью вредить!»



ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ С ДЕТСТВА

Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ 15 июля 2025 года проведено информационно-образовательное мероприятие для воспитанников, посещающих школьный оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 28 г. Гомеля имени Э.В. Серегина» по вопросам сохранения здоровья полости рта.

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о важности ухода за полостью рта и профилактике зубных заболеваний, какую роль играет питание в здоровье десен и зубов.



Для закрепления материала ребята разгадывали загадки, участвовали в викторинах и играх, что помогло им осознать, насколько важна профилактика заболеваний полости рта с раннего детства и как правильное отношение к гигиене может повлиять на общее здоровье.

Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ 17 июля 2025 года проведено информационно-образовательное мероприятие для воспитанников, посещающих лагерь труда и отдыха дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 28 г. Гомеля имени Э.В. Серегина» на темы: «Профилактика табакокурения», «Вейпы и в чем их опасность?!».

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о негативном влиянии электронного парения и табакокурения на организм человека, последствиях пассивного курения для окружающих. Воспитанники лагеря совместно со специалистами обсудили мифы, существующие вокруг новомодных вейпов и пришли к выводу, что не существует безопасной альтернативы курению, курить не модно, а вредно!

Для закрепления материала прошли образовательные викторины по вопросам профилактики табакокурения, квест-игра «Курить — здоровью вредить!», демонстрировались видеоролики профилактической направленности.



НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Психологом отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ 11 июля 2025 года в рамках региональной информационно-образовательной акции, направленной на снижение уровня алкоголизации населения, проведена информационная встреча с коллективом инспекции департамента контроля и надзора за строительством по Гомельской области по вопросам профилактики зависимостей.

В первую очередь, был поднят вопрос профилактики никотиновой зависимости как наиболее распространенного фактора риска развития неинфекционных заболеваний. Вейпинг – бич современности, особенно среди молодежи и подростков.

Еще одним важным вопросом явилась профилактика алкоголизма, поскольку это не только медицинская, но и социальная проблема.





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 бронхит, или «попкорновое легкое», необратимое и опасное заболевание легких.



gomelskiigorodskoicge



gomelgcge



gomelgcge

Автор:

психолог Василина Смолян

Ответственный за выпуск:

главный врач Николай Рубан



Тираж: 100 экз.

г. Гомель, 2024



Соблюдайте безопасность на воде!

Купайтесь только в отведенных и оборудованных для этого местах!

Не заплывайте за буйки.

Не купайтесь и тем более не ныряйте в незнакомых местах.

Даже если человек умеет плавать, это не страхует его от непредвиденных случайностей. Вода таит в себе множество опасностей, и даже у хорошего пловца может свести судорогой ногу или случиться сердечный приступ.

Не купайтесь после употребления алкоголя!

Под действием спиртного человек не может адекватно оценить происходящую ситуацию, и зачастую «геройствует», делая то, на что в трезвом состоянии никогда бы не решился.



Защищайте голову легким светлым головным убором, а глаза — солнцезащитными очками!

При длительном пребывании на солнце есть риск солнечного удара.

Внимательно следите за детьми!

Даже если ребенок уже обучился плавать и одет в специальный жилет или нарукавники, нужно обязательно быть рядом и внимательно наблюдать, не упуская его из виду.

Не допускайте заглатывания воды во время купания!

Вода в водоемах может содержать потенциально опасные микроорганизмы, вызывающие различные заболевания.

После купания следует ополаскиваться водопроводной водой!

Если нет такой возможности, то необходимо насухо обтереться жестким полотенцем или сухой тканью для очищения кожи в целях профилактики «зуда купальщиков» (дерматита, вызываемого паразитами, обитающими в некоторых водоемах).

Поддерживайте водный баланс в организме, чтобы предупредить обезвоживание!





Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

Профилактика зависимостей



Примеры отказа:

- ✓ Нет, спасибо. Это мне не интересно.
- ✓ У меня нет на это времени.
- ✓ Я хочу быть здоровым.
- ✓ Я и без этого прекрасно себя чувствую.
- ✓ Это не для меня – мне не хочется умереть молодым!
- ✓ Наркотики/ алкоголь/ сигареты не решат мои проблемы.
- ✓ Я найду, на что потратить деньги.

- ✓ Спасибо, но я не хочу.
- ✓ Это сейчас не модно и не круто.
- ✓ Я не хочу быть зависимым всю оставшуюся жизнь.
- ✓ Я за здоровый образ жизни.
- ✓ Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
- ✓ Нет, спасибо, я не курю (не пью, не употребляю наркотики).

**Скажи «Нет!»
наркомании,
алкоголизму,
табакокурению**

*Помните, что каждый имеет право отказаться от любого предложения другого человека. Берегите свое здоровье.
Крепкое здоровье – это основа Вашей полноценной и счастливой жизни!*



Министерство здравоохранения республики Беларусь
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О ПРОФИЛАКТИКЕ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ?

Кишечные инфекции (КИ) -

это заболевания, вызываемые различными болезнетворными микроорганизмами: простейшими, бактериями, вирусами.

Группа КИ довольно многочисленна, это: дизентерия, сальмонеллез, вирусный гепатит А, гастроэнтероколиты бактериальной и вирусной этиологии; пищевые токсикоинфекции.



Как происходит заражение?

Особенностью группы КИ является способность их возбудителей проникать с водой и пищей через рот здорового человека в кишечник, где происходит размножение микробов. В дальнейшем возбудитель с фекалиями выделяется во внешнюю среду. И вновь инфекция может быть занесена через грязные руки, воду, пищевые продукты или различные инфицированные предметы обихода (игрушки, посуду и другие) в организм человека.



Симптомы заболевания

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода больной чувствует недомогание, слабость, головную боль, вместе с тем ухудшается аппетит. Затем появляются:

- повышение температуры;
- боли в животе;
- частый жидкий стул.

Как предупредить заболевание?

Для того, чтобы защитить себя от заражения, необходимо:

- обязательно мыть руки после посещения туалета, перед едой и приготовлением пищи;
- использовать для питья кипяченую или бутилированную воду;
- тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением;
- в домашних условиях сырые продукты хранить отдельно от готовых;
- готовые и скоропортящиеся продукты хранить в холодильнике;
- для разделки сырых и готовых продуктов использовать отдельные ножи и разделочные доски;
- при покупке обращать внимание на сроки годности продуктов, не покупать продукты сомнительного качества;
- защищать продукты питания от насекомых и грызунов;
- регулярно проводить влажную уборку жилых помещений и туалета, используя моющие и дезинфицирующие средства.



Каждый заболевший должен понимать, что он может быть опасен для окружающих!

Надежно защитить себя от кишечных инфекционных заболеваний можно только соблюдая санитарно-гигиенические правила и личную гигиену.

ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ ВСЕГДА!