



Календарь здоровья



Июнь – месяц летнего солнцестояния, несет в себе не только тепло и буйство зелени. Солнечный свет, продолжительные дни и пробуждение природы оказывают значительное влияние на наше физическое и психическое здоровье.

Интенсивное солнце июня – идеальное время для выработки витамина D, который играет ключевую роль в здоровье костей, иммунной системе и снижении риска хронических заболеваний.

Июнь – это настоящий витаминный рай. Сезонные ягоды, фрукты и овощи богаты антиоксидантами, клетчаткой, витаминами и минералами, которые поддерживают иммунитет, улучшают пищеварение и способствуют детоксикации организма после зимы.

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

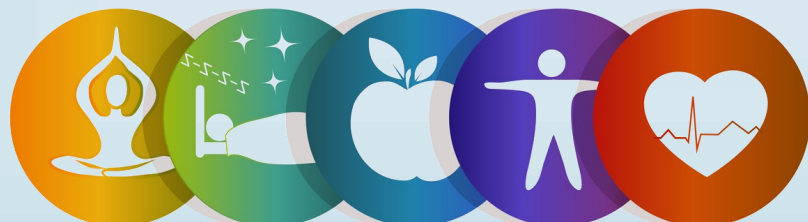
В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Гипергидроз: как справиться с повышенной потливостью?.....	2
Смартфон на полку: руководство родителям по полезным каникулам.....	3
Пекинская капуста: натуральный источник здоровья.....	4
Почему стоит выбрать натуральный антиперспирант?.....	5
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза.....	6
Укроп – зеленый помощник для здоровья и долголетия.....	7
Как сохранить водный баланс летом?.....	8
Пресс-релиз «Всемирный день донора крови».....	9

• Акции БСК

• Семинары

• Наши мероприятия



Потоотделение – это естественный и жизненно важный процесс, необходимый нашему организму для терморегуляции и выведения токсинов. Однако, когда потовые железы начинают работать в «сверхурочном» режиме без видимых на то причин (жара, физическая нагрузка или стресс), речь идет о гипергидрозе – избыточном потоотделении. Как распознать гипергидроз, почему он возникает и какие современные методы помогают с ним справиться?

В медицине гипергидроз разделяют на два основных типа. Это разделение критически важно, так как от него зависит тактика лечения.

Первичный (локализованный) гипергидроз.

Обычно проявляется в подростковом возрасте и затрагивает определенные зоны: ладони, стопы, подмышечные впадины или лицо. Потовые железы при этом анатомически абсолютно нормальны, но слишком бурно реагируют на сигналы нервной системы.

Вторичный (генерализованный) гипергидроз.

В этом случае человек сильно потеет всем телом. Вторичный гипергидроз всегда является симптомом другого заболевания.

Важно! Если повышенная потливость (особенно ночная) появилась внезапно, необходимо немедленно обратиться к врачу-терапевту для обследования!

Лечение первичного гипергидроза начинают с простых изменений в образе жизни и постепенно переходят к более серьезным медицинским методам, если базовые меры не помогают.

Шаг 1. Коррекция образа жизни и гигиена:

— Правильный гардероб: носите одежду из натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть, шелк) свободного кроя.

— Питание: ограничьте употребление острой, пряной и горячей пищи, кофеина, алкоголя и шоколада. Эти продукты стимулируют работу потовых желез и повышают температуру.

— Контрастный душ: помогает тренировать сосуды и нормализовать работу вегетативной нервной системы.

— Контроль уровня стресса: поскольку выброс адреналина напрямую стимулирует потоотделение, освоение техник расслабления (медитация, дыхательная гимнастика, йога) может существенно снизить выраженность проблемы.

Шаг 2. Косметические и аптечные средства

Обычные дезодоранты лишь маскируют запах, для борьбы с потом необходимы антиперспиранты. Однако, при гипергидрозе обычные магазинные средства часто неэффективны – в таких случаях применяют аптечные медицинские антиперспиранты на основе солей алюминия (их концентрация должна быть от 15% до 30%).

Шаг 3. Физиотерапия

Во время процедуры проблемные зоны погружают в ванночки с водой, через которую пропускают слабый электрический ток. Ток временно «блокирует» работу потовых желез.

Шаг 4. Ботулинотерапия

Инъекции ботулотоксина – один из самых популярных и безопасных методов лечения локального гипергидроза. Препарат блокирует передачу нервного импульса к потовой железе, и она временно перестает выделять пот. Эффект наступает через 2-7 дней после процедуры и длится от 6 до 9 месяцев, после чего процедуру можно повторить.

Шаг 5. Медикаментозное и хирургическое лечение

В тяжелых случаях, когда другие методы бессильны, врач может назначать лекарственные препараты, которые системно снижают выработку пота во всем организме.

Гипергидроз – это не приговор и не повод замыкаться в себе. Начните с визита к терапевту или дерматологу.

Берегите себя и будьте здоровы!

**Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья**

Организовать каникулы для ребенка так, чтобы они были полезными и не сводились к бесконечному сидению в телефоне, – задача, требующая внимания и креативности родителей. Расскажем несколько идей, которые помогут сделать отдых не только приятным, но и продуктивным для ваших детей.



Первым делом обсудите с ребенком, чем бы ему самому хотелось заняться на каникулах. Учитывайте его интересы и желания.

Когда ребенок участвует в планировании, он более замотивирован. Это может быть что угодно: поход в музей, поездка за город, спортивное соревнование, чтение книги. Организуйте выезды на природу, собирайте ягоды или грибы, стройте шалаши.

Установите правила пользования гаджетами.

Обсудите, сколько времени в день можно проводить за телефоном/планшетом, когда это разрешено, а когда нет. Например, все члены семьи откладывают смартфон в сторону за едой, перед сном. Попробуйте использовать приложения для контроля экранного времени, если это необходимо.

Поощряйте ребенка встречаться с друзьями для совместных игр и занятий вместо того, чтобы сидеть днями только за гаджетами.

Можно записать его на кружки, тематические мастер-классы либо в лагерь дневного пребывания.

Предложите своим детям попробовать что-то новое на каникулах.

Например, основы программирования для детей, шахматы, иностранный язык через игры. Также простые и безопасные домашние эксперименты могут быть очень увлекательными для ребенка. В интернете можно найти много идей для таких детских научных опытов. Можно устраивать кулинарные эксперименты – готовить вместе интересные и простые блюда. Это не только полезный навык, но и веселое совместное времяпрепровождение.

В период летних каникул не забывайте уделять время развитию и обучению.

Например, выберите вместе с ребенком интересные книги, устраивайте домашние чтения по ролям, обсуждайте прочитанное. А такие творческие и увлекательные занятия, как рисование, лепка, аппликация, оригами, конструирование еще и способствуют развитию мелкой моторики, воображения и креативности.

Привлекайте ребенка к помощи по дому, – это учит его ответственности.

Например, это могут быть полив цветов, уборка игрушек, помощь на кухне. Если у вас есть домашние животные, дети могут участвовать в уходе за ними.

Важные принципы для родителей.

Будьте примером. Если вы сами постоянно сидите в телефоне, ребенку будет сложно понять, почему ему нельзя. Проводите время с ребенком активно, без гаджетов.

Если ваши дети увлекаются чем-то, что вы не планировали, но это полезно и безопасно, дайте им такую возможность.

Соблюдайте баланс. Каникулы – это все-таки время отдыха. Не перегружайте ребенка. Пусть будут дни, когда он может просто расслабиться.

Главное – создать атмосферу, в которой ребенку интересно и комфортно, а мир вне экрана будет более привлекательным и разнообразным.

Пекинская капуста, или как ее еще называют, китайская капуста, давно завоевала свое место на наших столах. Ее нежный, хрустящий вкус и универсальность в кулинарии делают ее любимицей многих. Но помимо гастрономических достоинств, этот овощ обладает поистине впечатляющим набором полезных свойств, способных укрепить здоровье и улучшить самочувствие.



Прежде всего, пекинская капуста – это чемпион по содержанию витаминов и минералов. Она богата витаминами группы В, которые играют ключевую роль в обмене веществ, работе нервной системы и кроветворении. Витамин С, известный своими антиоксидантными свойствами, укрепляет иммунитет, помогает бороться с инфекциями и замедляет процессы старения. Нельзя не упомянуть и витамин К, необходимый для нормального свертывания крови и здоровья костей. Среди минералов, которыми щедро делится пекинская капуста, выделяются калий, поддерживающий водно-солевой баланс и нормальное артериальное давление, а также кальций, необходимый для крепких костей и зубов.

Особое внимание стоит уделить клетчатке, которой пекинская капуста обладает в изобилии. Пищевые волокна – это незаменимый элемент для здорового пищеварения. Они стимулируют перистальтику кишечника, предотвращая запоры и способствуя регулярному очищению организма от шлаков и токсинов.

Клетчатка также играет важную роль в контроле уровня сахара в крови, что особенно ценно для людей, страдающих диабетом или склонных к нему. Кроме того, клетчатка создает ощущение сытости, помогая контролировать аппетит и поддерживать здоровый вес.

Пекинская капуста также известна своими противовоспалительными свойствами. Содержащиеся в ней антиоксиданты, такие как флавоноиды и фенольные кислоты, помогают нейтрализовать свободные радикалы, которые являются причиной

многих хронических заболеваний и воспалительных процессов в организме.

Следует отметить и низкую калорийность пекинской капусты. Это делает ее идеальным продуктом для тех, кто следит за своей фигурой или стремится похудеть. Легкоусвояемые белки и углеводы в сочетании с большим количеством воды и клетчатки позволяют насытиться, не перегружая организм лишними калориями.

Пекинская капуста удивительно универсальна. Ее можно употреблять в сыром виде, добавляя в салаты, где она придаст свежести и хруста. Она прекрасно подходит для приготовления легких овощных супов, рагу, запеканок. Также ее можно тушить, жарить или использовать в качестве начинки для пирогов и блинчиков.

При выборе пекинской капусты обращайте внимание на плотность и целостность листьев — они должны быть хрустящими и без повреждений. Для поддержания свежести оптимально хранить овощ в холодильнике, завернув в пищевую пленку или поместив в пакет для овощей, что продлит срок свежести на несколько дней.

Включив этот доступный и полезный продукт в свой ежедневный рацион, вы сможете укрепить иммунитет, улучшить пищеварение, позаботиться о здоровье сердца и сосудов, а также придать своей коже и зрению дополнительное сияние. Наслаждайтесь пользой и вкусом пекинской капусты в самых разнообразных блюдах!

Ольга Костюкова,
помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья

В последнее время все больше людей задумываются о составе косметических средств, которые мы используем ежедневно. И если речь заходит о защите от пота, то на полках магазинов все чаще можно встретить «натуральные



антиперспиранты».

Главное отличие кроется в составе. Традиционные антиперспиранты, как правило, содержат соли алюминия. Эти соединения блокируют потовые железы, тем самым уменьшая потоотделение. Именно этот механизм действия вызывает много споров и опасений у потребителей.

Натуральные антиперспиранты, как правило, стремятся избежать использования синтетических химикатов, в том числе солей алюминия. Вместо них они используют природные компоненты, которые могут обладать схожими свойствами. К таким компонентам относятся:

Минеральные соли: Например, квасцы (алюмокалиевые или алюмоаммониевые квасцы). Они обладают вяжущими свойствами и могут помочь сузить потовые протоки, уменьшая потоотделение. Важно отметить, что квасцы – это тоже соли алюминия, но их структура и способ действия могут отличаться от тех, что используются в обычных антиперспирантах.

Растительные экстракты: Некоторые растения, такие как шалфей, ромашка, гамамелис, обладают вяжущими и антибактериальными свойствами, которые могут помочь в борьбе с потоотделением и запахом.

Абсорбирующие минералы: Пищевая сода (бикарбонат натрия) и каолин (белая глина) отлично впитывают влагу и нейтрализуют запахи.

Эфирные масла: Помимо приятного аромата, многие эфирные масла (например, чайное дерево, лаванда, мята, цитрусовые) обладают антибактериальными и противогрибковыми свойствами, которые помогают бороться с запахом.

Что нужно знать перед покупкой натурального антиперспиранта?

Состав – ваш главный ориентир: Внимательно изучайте этикетку. Ищите продукты, где на первых местах стоят натуральные масла, растительные экстракты, минералы. Избегайте продуктов с длинным списком синтетических химических названий. Обратите внимание на наличие или отсутствие квасцов, если вы хотите полностью исключить соли алюминия.

Тип кожи и индивидуальная реакция: Даже натуральные ингредиенты могут вызывать индивидуальную реакцию. Проведите тест на небольшом участке кожи перед полноценным использованием.

Ожидания от продукта: Натуральные антиперспиранты могут работать иначе, чем их синтетические аналоги. Эффект может быть менее выраженным или проявляться не сразу. Возможно, потребуется некоторое время, чтобы организм адаптировался.

Форма выпуска: Натуральные антиперспиранты представлены в различных формах: стики, кремы, спреи, шариковые. Выбирайте ту, которая вам наиболее удобна в использовании. Кремовые текстуры часто более питательны для кожи, а стики – более компактны.

Читайте отзывы: Отзывы других покупателей могут дать ценную информацию об эффективности конкретного продукта, его текстуре, аромате и возможных побочных эффектах.

Цена и доступность: Натуральные антиперспиранты могут быть дороже своих синтетических аналогов. Это связано с более высокой стоимостью натуральных ингредиентов и меньшими объемами производства.

Ольга Костюкова,
помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья

ПРОФИЛАКТИКА КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА И ЛАЙМ-БОРРЕЛИОЗА

Клещи любят лиственные и смешанные леса, места с высокой травой, а в сухих хвойных лесах и на берегах водоёмов их на порядок меньше. Основным местом нападения клещей по-прежнему являются опушки лесных массивов, пустыри, граничащие с селитебной территорией, а также районы дачных участков. Клещи охотятся с травы или с кустов, они не падают с деревьев и прыгать не умеют. Клещи способны ощущать источник тепла, так они и чувствуют жертву.

Передняя пара конечностей оснащена приспособлениями для захвата. Попад на тело, клещ, как правило, в течение 30 минут ползает в поисках укромного места с более нежной кожей. Именно поэтому так важен своевременный осмотр во время и после посещения потенциально опасных участков.

Стоит отметить, что с целью оценки количества клещей на территории г.Гомеля специалистами нашего учреждения определены зоны постоянного мониторинга их численности. Как показывает практика, на благоустроенных территориях, подлежащих регулярному покосу растительности и удалению сухостоя (например, парки и скверы города) клещи не обнаруживаются.

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.

Неповрежденного 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 21,10 рубля на день публикации). Дополнительную информацию можно получить по телефону +375 232 50-73-48 или +375 44 564-64-42.

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

Евгений Радькович,
энтомолог

Укроп – это не просто ароматная зелень, украшающая наши блюда. Это настоящий клад витаминов, минералов и биологически активных веществ, способных оказать неоценимую пользу для здоровья всего организма.



Прежде всего, стоит отметить его богатство витаминами. Он является отличным источником витамина С, мощного антиоксиданта, который укрепляет иммунитет, защищает клетки от повреждений и способствует выработке коллагена, необходимого для здоровья кожи и суставов. Не менее важен и витамин А, содержащийся в укропе в виде бета-каротина. Он играет ключевую роль в поддержании остроты зрения, здоровья кожи и слизистых оболочек. Кроме того, укроп содержит витамины группы В, которые участвуют в обмене веществ, работе нервной системы и кроветворении.

Он также является ценным источником минералов. Калий, содержащийся в укропе, помогает регулировать артериальное давление и поддерживать водный баланс в организме. Магний важен для работы мышц и нервной системы, а железо необходимо для профилактики анемии. Кальций, хоть и в меньших количествах, также присутствует в укропе, способствуя укреплению костей.

Особое внимание стоит уделить антиоксидантным свойствам укропа. Содержащиеся в нем флавоноиды и фенольные соединения нейтрализуют свободные радикалы – агрессивные

молекулы, которые повреждают клетки и способствуют развитию хронических заболеваний. Регулярное употребление укропа помогает защитить организм от окислительного стресса и замедлить процессы старения.

Не менее важна роль укропа в поддержании здоровья пищеварительной системы. Его эфирные масла обладают спазмолитическим и ветрогонным действием, что помогает снять вздутие живота, облегчить колики и улучшить перистальтику кишечника. Укроп также стимулирует выработку пищеварительных ферментов, способствуя более эффективному усвоению питательных веществ.

Он помогает вывести из организма лишнюю жидкость и соли, что особенно ценно для людей, страдающих отеками или заболеваниями почек. Это естественное мочегонное средство, которое действует мягко и эффективно.

Важно отметить, что укроп – это не только лекарство, но и универсальный кулинарный ингредиент. Его свежий, слегка пряный аромат и приятный вкус делают его незаменимым дополнением к салатам, супам, мясным и рыбным блюдам, соусам и маринадам. Добавляя укроп в пищу, мы не только обогащаем вкус блюд, но и насыщаем свой организм ценными питательными веществами.

Для достижения наилучшего эффекта рекомендуется употреблять укроп свежим, поскольку продолжительная тепловая обработка способна снизить содержание в нем витаминов и других ценных компонентов. Тем не менее, даже высушенная зелень сохраняет большинство своих полезных характеристик. Кроме того, семена укропа отличаются высокой концентрацией биологически активных веществ и активно применяются в традиционной медицине.

Включение укропа в рацион – это простой и доступный способ обогатить свое питание и поддержать здоровье всего организма.

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

Лето – это время солнца, тепла и активного отдыха. Однако вместе с радостями жаркого сезона приходят и определенные вызовы для нашего организма. Один из самых важных аспектов заботы о здоровье в летний период – это правильный питьевой режим. Недостаток жидкости может привести к обезвоживанию, а избыток – к отекам. Как же найти золотую середину и сохранить хорошее самочувствие?

Чтобы избежать обезвоживания, необходимо придерживаться простых правил:

Пейте регулярно, не дожидаясь жажды. Жажда – это уже сигнал о начавшемся дефиците жидкости. Старайтесь выпивать стакан воды каждый час, особенно если вы находитесь на улице или занимаетесь физической активностью.

Выбирайте правильные напитки. Лучший выбор – чистая питьевая вода. Она не содержит калорий и сахара, которые могут усугубить обезвоживание. Также полезны несладкие морсы, компоты, травяные чаи.

Учитывайте индивидуальные потребности. Норма потребления жидкости зависит от многих факторов: возраста, веса, уровня физической активности, климатических условий и состояния здоровья. В среднем, взрослому человеку рекомендуется выпивать около 1,5-2 литров жидкости в день, но в жаркую погоду эта цифра может увеличиваться.

Ешьте продукты, богатые водой. Фрукты и овощи, такие как арбуз, огурцы, помидоры, клубника, содержат большое количество воды и помогают восполнить ее запасы в организме.

Чтобы минимизировать риск отеков:

Не ограничивайте себя в воде, но пейте разумно. Как уже говорилось, недостаток воды может привести к отекам. Поэтому важно поддерживать адекватный уровень гидратации.

Ограничьте потребление соли. Соль – главный виновник задержки жидкости. Старайтесь меньше употреблять соленые продукты: чипсы, сухарики, консервы, копчености. При приготовлении пищи используйте меньше соли, заменяя ее

специями и травами.

Избегайте длительного пребывания в одной позе. Сидячая или стоячая работа, длительные перелеты или поездки могут способствовать застою жидкости. .

Носите удобную обувь и одежду. Тесная обувь и одежда могут нарушать кровообращение и лимфоток, что приводит к отекам.

Обратите внимание на диету. Включите в рацион продукты, обладающие мочегонным эффектом, такие как огурцы, арбуз, дыня, сельдерей, петрушка, укроп, ягоды (клюква, брусника). Они помогут вывести излишки жидкости из организма. Также полезны продукты, богатые калием, который помогает регулировать водный баланс. К ним относятся бананы, курага, изюм, картофель, шпинат.

Контролируйте потребление кофе и алкоголя. Кофеин и алкоголь обладают мочегонным действием, что может привести к дополнительной потере жидкости и, как следствие, к обезвоживанию или, наоборот, к попытке организма «запастись» водой, вызывая отеки.

Принимайте прохладные ванны для ног. Если вы чувствуете тяжесть и отечность в ногах, прохладные ванночки с добавлением морской соли или эфирных масел (например, мяты или лаванды) могут принести облегчение и способствовать оттоку жидкости.

Регулярно занимайтесь спортом. Умеренные физические нагрузки улучшают кровообращение и лимфоток, что помогает предотвратить застой жидкости и уменьшить отеки.



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

Кровь – это жидкая соединительная ткань, которая течет по кровеносным сосудам в теле. Она доставляет органам кислород и питательные вещества и выводит ненужные продукты обмена. Кровь всех людей только на вид может показаться одинаковой. Кровь каждого человека уникальна, состоит из четырех основных компонентов: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, плазма.



Эритроциты – это клетки крови, по которым определяется группа крови. Первая, самая распространенная, вторая, третья и четвертая. Эритроциты могут содержать на своей поверхности и другой белок, который называется резус-фактором. Кровь человека может быть резус-положительной или резус-отрицательной. Группу крови и резус-фактор определяют, для того, чтобы подобрать подходящую для переливания кровь. Переливание крови иногда необходимо, для спасения жизни пациента, например при большой кровопотере.

На сегодняшний день донорская кровь является единственным лечебным средством, которое невозможно заменить другим лекарственным препаратом. Переливание крови позволяет ежегодно спасать человеческие жизни при сложных хирургических оперативных вмешательствах. Донорские компоненты крови незаменимы при многих заболеваниях.

В ежедневных заботах и делах порою трудно на минуту остановиться и подумать о том, что каждому человеку под силу спасти жизнь другого человека. И для этого не обязательно иметь много денег, ехать в другой город или тратить огромное количество времени.

Достаточно просто искреннего желания поделиться тем, что есть у каждого – кровью. По сути, донор – это профессия, служение добру и милосердию. Ведь желание помочь и спасти чью-то жизнь многое может сказать о человеке, который готов стать для кого-то настоящим спасением. Каждая доза крови – это чья-то спасенная жизнь!

Рекомендации донорам после сдачи крови.

После сдачи крови необходимо посидите в течение 30 минут.

Если почувствуете головокружение или слабость — обратитесь к персоналу.

Не снимайте повязку 3-4 часа, старайтесь не мочить ее.

Исключите чрезмерные физические нагрузки в течение суток.

Ведите здоровый образ жизни.

Старайтесь употреблять повышенное количество жидкости и белковой пищи в течение двух суток.

Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, после чрезмерных физических нагрузок, перед и после работы, в ночное время суток.

Дача крови в установленных дозах, под наблюдением специалистов, безвредна для здоровья донора. Кровь, сданная донором, быстро восстанавливается.

Ольга Швайла,
помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья

АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В ИЮНЕ



В рамках реализации профилактического проекта «Здоровое сердце» в июне 2026 года в городе Гомеле организованы информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения «Артериальное давление под контролем!»

-17 июня 2026 года с 14.00 до 15.00 ТУП «Гомельский центральный рынок» (г. Гомель, ул. Карповича, 28);

-24 июня 2026 года с 14.00 до 15.00 филиал «Гомельский

объединенный автовокзал» ОАО «Гомельоблавтотранс» (г. Гомель, ул. Курчатова, 1).

Все желающие смогли узнать свое артериальное давление и индекс массы тела, пройти анкетирование по выявлению факторов риска развития неинфекционных заболеваний, обучиться правильной технике измерения артериального давления, а также получить индивидуальные консультации специалистов по вопросам сохранения здоровья.

Всем участникам были вручены памятки и информационно-образовательные материалы.

Данная акция помогла посетителям центрального рынка обратить внимание на состояние своего здоровья и получить практические знания, ведь забота о сердце и постоянный контроль его состояния — это главный



ОБ УЧАСТИИ В ГОРОДСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ САНИТАРНЫХ ФОРМИРОВАНИЙ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ Г.ГОМЕЛЯ



Специалисты противоэпидемического отделения отдела эпидемиологии приняли участие в городских соревнованиях санитарных формирований гражданской обороны г.Гомеля в качестве судейской комиссии четвертого этапа соревнований «Работа санитарной дружины в очаге инфекционного заболевания».

Городские соревнования состоялись 29.05.2026г в учебном городке гражданской обороны «Урицкое». В соревнованиях принимали участие санитарные дружины и санитарные звенья предприятий и организаций г.Гомеля и Гомельского района. По итогам соревнований первое место заняла санитарная дружина Локомотивного депо, транспортного РУП «Гомельское отделение Белорусской железной дороги».



СЕМИНАР В ДЕНЬ ОХРАНЫ ТРУДА НА ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГЕ

Специалистом Гомельского городского ЦГЭ принято участие в семинаре, посвященному Дню охраны труда в обособленных структурных подразделениях (филиалах) РУП «Гомельское отделение Белорусской железной дороги».

В ходе семинара рассмотрены основные нарушения, выявляемые при проведении надзорных мероприятий; разъяснены вопросы организации и проведения производственного контроля за соблюдением требований санитарных норм, правил и гигиенических нормативов (в том числе производственного лабораторного контроля на рабочих местах), а также порядок проведения обязательных государственных санитарно-гигиенических экспертиз объектов.



Участники семинара ознакомлены с основными изменениями законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, с порядком проведения работы по оценке профессионального риска, организации и проведения медицинских осмотров работающих; обращено внимание на организацию и проведение мероприятий по защите работников от неблагоприятного микроклимата при повышенной или пониженной температуре атмосферного воздуха.

В ходе семинара даны ответы на вопросы, интересующие участников семинара, разъяснены требования законодательства в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

ЛЕТО В БЕЗОПАСНОСТИ



4 июня 2026 года специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ провели информационно-образовательное мероприятие для воспитанников, посещающих воспитательно-оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Центр творчества детей и молодежи Советского района г. Гомеля» на тему: «Безопасное лето».

Летние каникулы — самое долгожданное время для каждого школьника. И чтобы они прошли максимально полезно, весело и безопасно, ребятам напомнили ключевые правила поведения в летний период. В ходе интерактивной беседы специалисты подробно обсудили с подростками правила личной гигиены, важность тщательного мытья фруктов и овощей, чтобы предупредить заражение острыми кишечными инфекциями. Особое внимание было уделено защите от солнечных ожогов и тепловых ударов в жаркие дни, поведению на пляжах и у водоемов, профилактике укусов

клещей во время посещения леса.

Ребята активно участвовали в обсуждении, задавали вопросы и закрепили полученные знания в игре «Безопасные каникулы», осознав, что их здоровье и безопасность во многом зависят от соблюдения простых, но жизненно важных правил.



РЕЖИМ ДНЯ: КАК ОТДЫХАТЬ ЛЕТОМ С ПОЛЬЗОЙ



Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ 9 июня 2026 года проведено информационно-образовательное мероприятие для воспитанников, посещающих воспитательно-оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Гимназия № 36 г. Гомеля имени И. Мележа» на тему: «Режим дня – залог здоровья».

Во время встречи специалисты объяснили ребятам пользу четкого распорядка дня. Особое внимание уделили полноценному сну: школьникам рассказали о влиянии ночного отдыха на память, внимание и бодрость в течение дня.

Также обсудили важность регулярного, сбалансированного питания и правила чередования активности с отдыхом. Воспитанникам лагеря напомнили о вреде длительного использования гаджетов и преимуществах игр на свежем

воздухе.

Чтобы закрепить полученные знания, ребята поучаствовали в тематической обучающей игре по планированию дня, ответили на вопросы викторины «Мои полезные привычки». В завершении они сделали вывод: правильный режим необходим даже на каникулах, чтобы провести лето активно, здорово и с пользой!

Специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ 15 июня 2026 года проведено информационно-образовательное мероприятие для воспитанников, посещающих воспитательно — оздоровительный лагерь дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 44 имени Н.А. Лебедева г. Гомеля» на тему: «Здоровые зубы».

В игровой форме ребята изучили главные правила гигиены полости рта, узнали о правильной технике и длительности чистки зубов, а также о принципах выбора подходящей щетки и пасты. Разгадывая тематические загадки и участвуя в веселой викторине, участники встречи определили, какие продукты полезны для зубов, а какие портят эмаль и приводят к кариесу. Особое внимание специалисты уделили профилактике: объяснили, почему важно регулярно посещать стоматолога.



В завершение встречи ребята пришли к выводу, что ежедневные простые привычки и осознанный выбор полезных продуктов — это основа сохранения зубов и красивой улыбки.

ТРЕЗВЫЙ ВЫБОР — УСПЕШНОЕ БУДУЩЕЕ

Специалисты отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ 18 июня 2026 года провели информационно-образовательное мероприятие по вопросам профилактики алкоголизма для воспитанников, посещающих лагерь труда и отдыха дневного пребывания на базе ГУО «Средняя школа № 44 имени Н.А. Лебедева г. Гомеля».



В ходе встречи специалисты подробно обсудили с подростками механизм формирования алкогольной зависимости, рассказали о причинах и опасных последствиях употребления спиртных напитков. Особое внимание было уделено негативному влиянию алкоголя на внутренние органы, память, внимание и иммунитет молодого организма.

Для закрепления полученных знаний воспитанники лагеря приняли участие в тематической квест-игре «Подросток и алкоголь». В ходе игры они разбирали реальные жизненные ситуации, развенчивали популярные мифы о вредных привычках и демонстрировали навыки уверенного отказа от предложений употребления алкоголя.

Встреча помогла подросткам понять простую истину: здоровое и успешное завтра начинается с правильного выбора уже сегодня.



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.



gomelskiigrodskoicge



gomelgcge



gomelgcge

Автор:

психолог Василина Смолян

Ответственный за выпуск:

главный врач Николай Рубан



Тираж: 100 экз.

г. Гомель, 2024

Осторожно клещи!



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



Способы защиты от клеща:

Лайм-боррелиоз - инфекционное заболевание, протекающее с преимущественным поражением кожи, суставов, нервной системы и сердца. Наиболее ярким признаком является эритема (пятно) на месте укуса клеща, которая появляется примерно в 30% случаев.

Отправляясь «на природу», одевайтесь так, чтоб уменьшить возможность заползания клещей под одежду. Штаны должны быть заправлены в сапоги, гольфы или носки с резинкой. Верхняя часть одежды должна быть заправлена в брюки, а манжеты рукавов плотно прилегать к руке. На голове желателен капюшон или другой головной убор. Предпочтительнее одежда светлых тонов, так как на ней клещи наиболее заметны.

Клещевой энцефалит - острое вирусное инфекционное заболевание, поражающее центральную нервную систему. Начинается заболевание с озноба, головной боли, затем добавляется тошнота и рвота.



Периодически осматривайте одежду и открытые участки тела. Весьма эффективным является применение репеллентов с маркировкой «от клещей», представленных в розничной торговой сети.



Что делать, если присосался клещ:

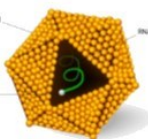
Необходимо немедленно удалить клеща в медицинском учреждении, или сделать это самостоятельно. Как можно ближе завязав нить вокруг хоботка и аккуратно подтягивая её вверх клещ извлекается. Также клеща можно удалить с помощью пинцета или обернутыми чистой марлей пальцами. Место укуса нужно продезинфицировать и как можно быстрее обратиться в организацию здравоохранения. Важно знать, что профилактическое лечение более эффективно в течение 72 часов после укуса клеща.

Извлеченного клеща можно исследовать на наличие возбудителей клещевого энцефалита и боррелиоза в ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» (г. Гомель, ул. Моисеенко, 49; тел. +375 232 50-73-48; +375 232 50-73-98).

Удаленного клеща следует поместить в чистую посуду и закрыть плотно прилегающей крышкой. Для исследований пригодны только неповреждённые клещи. Исследования проводятся на платной основе, кроме лиц, имеющих противопоказания к приёму лекарственных средств, применяемых для профилактики клещевых инфекций.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



**Вирусный гепатит А (болезнь Боткина) –
инфекционное воспалительное заболевание печени**

- ➡ Гепатит А еще называют «болезнью грязных рук»
- ➡ Источником инфекции является больной человек, который с фекалиями выделяет в окружающую среду миллиарды вирусов
- ➡ Заражение происходит при употреблении воды или пищевых продуктов, содержащих вирусные частицы



Плохо вымытая посуда, детские игрушки, овощи и фрукты, а также термически необработанные продукты питания могут стать источниками инфекции!



Профилактика гепатита А



- ✓ С момента заражения до появления первых признаков заболевания может пройти от 14 до 45 дней
- ✓ Вирусный гепатит А проявляется как простудное заболевание или кишечная инфекция: повышается температура тела, появляется тошнота, рвота, общая слабость и потеря аппетита
- ✓ Могут проявляться такие симптомы как желтушность кожи и слизистой оболочки глаз

Как избежать заражения?



Соблюдайте элементарные правила личной гигиены: мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета и общественных мест



Тщательно мойте овощи и фрукты перед употреблением



Пейте и используйте для приготовления блюд только чистую питьевую воду



г. Гомель, 2024

Тираж 100 экз.

Автор: врач по медицинской профилактике Анастасия Степанькова

Ответственный за выпуск: главный врач Николай Рубан



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



Лето прекрасно, когда безопасно

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЖАРУ



Соблюдай
питьевой
режим!
Пей чистую
питьевую
воду!



Снизь
физическую
активность и
силовые
нагрузки!



Чаше
принимай
прохладный
душ

Сократи
время
пребывания
на жаре и под
палящим
солнцем до
15-20 минут
поряд



Обязательно
надевай
головной убор!

Избегай поездок в
общественном
транспорте в жаркие
часы дня

