



Календарь здоровья

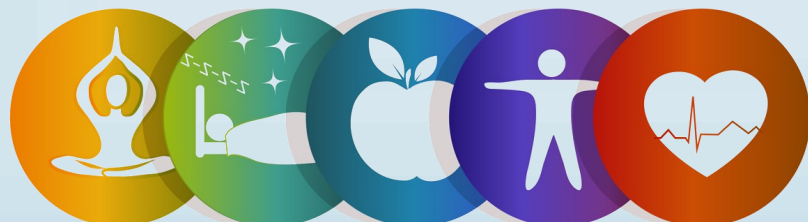


Сентябрь – это месяц, который часто называют «осенним переломом». Его влияние на здоровье можно описать через контраст: между летней расслабленностью и осенней мобилизацией, между теплом и холодом.

В народе говорят, что «осенью простуда приходит». Но на самом деле в начале сентября иммунитет часто снижается из-за резкой смены температур. Организм тратит ресурсы на адаптацию к терморегуляции, оставляя меньше сил на борьбу с вирусами.

Однако к концу месяца наблюдается всплеск заболеваний: школы и офисы становятся «рассадниками» инфекций, а недостаток витамина D ослабляет защитные барьеры слизистых оболочек.

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



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Важные правила профилактики острых кишечных инфекций в начале учебного года.....2

Профилактика миопии у школьников: как сохранить зрение ребенка в цифровую эпоху.....3

Сытно, тепло и без вреда для талии: как перестроить меню в сезон холодов.....4

Не дайте себя обмануть: топ-5 популярных, но бесполезных осенних БАДов.....5

Малина, чеснок и покой: что из народных средств действительно помогает при простуде.....6

17 сентября — Всемирный день безопасности пациентов.....7

28 сентября – Всемирный день борьбы с бешенством.....8

29 сентября – Всемирный день сердца.....9

• **Акции БСК**

• **Семинары**

• **Информационно-образовательные материалы**

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА

2

Заболеваемость острыми кишечными инфекциями регистрируется в течение всего года, наиболее подвержены этим инфекциям дети. Поэтому, в начале учебного года эти заболевания приобретают особую актуальность.

Вопрос их профилактики становится наиболее важным в сентябре, когда дети возвращаются в учреждения образования после каникул. В этот период в организованных коллективах могут создаваться условия для быстрой передачи возбудителей заболеваний от одного ребенка к другому, и риски групповой заболеваемости в учреждениях образования возрастают в несколько раз.

Острые кишечные инфекции могут быть вызваны как бактериями, так и вирусами. На практике чаще всего регистрируются случаи заболеваний, вызываемые такими микроорганизмами, как ротавирусы, норовирусы, энтеровирусы, а также бактериальные возбудители — сальмонеллы и стафилококки.

Возбудители этих инфекций не редкость, и в условиях тесного контакта детей на переменах, в столовой и классах инфекция может распространяться стремительно. Риск заражения подвержены дети любого возраста, однако чаще болеют учащиеся младших классов.

Правила профилактики острых кишечных инфекций, которые должен знать каждый ученик и родитель:

Тщательно мойте руки перед едой. Делать это нужно обязательно с мылом после посещения туалета, возвращения с улицы или занятий физкультурой. Мыть руки следует не менее 20 секунд, уделяя внимание межпальцевым промежуткам. При отсутствии возможности помыть руки используйте антисептические гели или влажные антибактериальные салфетки.

Соблюдайте питьевой режим. Используйте для питья безопасную воду, например, кипяченую, бутилированную или воду из кулеров, установленных в школе, при наличии индивидуального стаканчика.

Никогда не пейте воду из-под крана в школьных умывальниках.

Контролируйте качество школьных перекусов. Если ребенок берет еду из дома (бутерброды, выпечку), она не должна содержать скоропортящихся компонентов (крем, майонез, колбаса). Съесть домашний перекус нужно на первых переменах, не оставляя продукты в рюкзаке на весь день.

Не делитесь личной посудой и продуктами. Объясните ребенку, что нельзя откусывать от одного яблока или бутерброда, а также пить из одной бутылки с одноклассниками. Это один из самых частых путей передачи вирусов в школе.

Следите за чистотой личных вещей. Мобильные телефоны, планшеты, ключи и канцелярские принадлежности, которые дети постоянно держат в руках и кладут на парты, необходимо регулярно мыть и протирать, можно воспользоваться дезинфицирующими салфетками.

Не отправляйте заболевшего ребенка в учреждение образования. При появлении первых симптомов недомогания (тошнота, рвота, жидкий стул, боли в животе, повышенная температура) оставьте ребенка дома. Обучение в коллективе с такими симптомами приведет к заражению других детей. Не занимайтесь самолечением, своевременно обращайтесь к врачу.

Соблюдение простых правил гигиены в школе снижает риск заболеваемости ОКИ на 70–80%. Защитите здоровье детей с первых дней учебного года.



*Врач-эпидемиолог (заведующий)
противоэпидемического отделения
Екатерина Кузьминская*

ПРОФИЛАКТИКА МИОПИИ У ШКОЛЬНИКОВ: КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ РЕБЕНКА В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

Миопия – это не просто необходимость носить очки, а физиологическое удлинение глазного яблока, которое повышает риск серьезных осложнений в будущем (дистрофия и отслойка сетчатки). Однако соблюдение простых правил профилактики позволяет существенно снизить риск развития близорукости и затормозить ее прогрессирование.



Основные факторы риска: неконтролируемое использование гаджетов и чтение на слишком близком расстоянии (менее 30 см), недостаток естественного дневного света (в том числе прогулок на улице), неправильная организация рабочего места (слабое освещение, неадекватная высота стола и стула), нарушение осанки (вызывает зажим сосудов шеи и ухудшает кровоснабжение глаз), генетическая предрасположенность (если один или оба родителя носят очки).

Комплексная система профилактики миопии

Соблюдение правила зрительной дистанции и позы

- Расстояние до книги или тетради должно составлять не менее 30-35 см (приблизительно длина от локтя до кончиков пальцев ребенка).
- Расстояние до монитора компьютера – не менее 50-60 см, а верхний край экрана должен находиться на уровне глаз или чуть ниже.
- Категорический запрет на чтение лежа и в движущемся транспорте. При тряске расстояние до книги постоянно меняется, что заставляет цилиарную мышцу работать в режиме экстремальной перегрузки.

Режим зрительных нагрузок (правило «20-20-20»)

Важно! Главный враг глаз – непрерывная фокусировка на одной точке.

— После каждых 30-40 минут учебы или работы за компьютером ребенок должен делать 10-15 минут перерыва.

— Внедрите правило «20-20-20»: каждые 20 минут работы вблизи нужно на 20 секунд перевести взгляд на объект, находящийся на расстоянии не менее 20 футов (около 6 метров). Это мгновенно расслабляет мышцы глаза.

Дневной свет и прогулки – минимум 2 часа в день!

Научно доказано: естественный солнечный свет стимулирует выработку в сетчатке глаза дофамина – гормона, который тормозит чрезмерный рост глазного яблока в длину. Ребенок должен проводить на улице на свежем воздухе не менее 1,5-2 часов ежедневно (даже в пасмурную погоду). Также ограничивайте время за смартфонами в выходные дни в пользу активностей на свежем воздухе.

Грамотная организация рабочего места

— Освещение: рабочий стол должен стоять у окна. В вечернее время помимо потолочного света обязательна настольная лампа (для правой – слева, для левой – справа) мощностью 60 Вт (или светодиодная 7-9 Вт с мягким белым светом). Света только от настольной лампы в темной комнате недостаточно – резкий контраст утомляет глаза.

— Мебель по росту: ноги ребенка должны стоять на полу под прямым углом, а спина – опираться на спинку стула. Наклон столешницы в 10-15 градусов оптимален для чтения и письма.

Физическая активность и спорт

Не все виды спорта одинаково полезны для зрения. Наилучший эффект дают виды спорта, где требуется постоянное переключение фокуса с близких объектов на дальние: бадминтон, теннис, настольный теннис – идеальная тренировка для цилиарной мышцы глаза; плавание – улучшает кровообращение во всем теле, включая воротниковую зону и головной мозг.

Гимнастика для глаз

Анастасия Степанькова,
заведующий отделом общественного здоровья

Секрет – в правильном подборе продуктов, которые активизируют внутренний «обогрев» и поддерживают стабильный уровень энергии.

Специи: природные «печки» для организма. Специи – это самый простой и эффективный способ разогнать метаболизм и улучшить кровообращение. Когда кровь циркулирует быстрее, конечности перестают мерзнуть, а организм тратит больше энергии.

Имбирь. Содержит гингерол, который обладает мощным согревающим эффектом. Корица. Эта пряность помогает стабилизировать уровень сахара в крови, что критически важно для контроля аппетита.

Куркума и черный перец. Куркумин обладает противовоспалительным действием, а в сочетании с черным перцем его усвояемость возрастает в разы.

Красный перец (чили). Капсаицин в составе перца вызывает прилив тепла и ускоряет обмен веществ.

Правильные жиры: топливо для долгого тепла. Многие боятся жиров, считая их главными врагами фигуры. Однако в холода отказ от них – ошибка. Жиры необходимы для работы гормональной системы и поддержания температуры тела. Важно выбирать «правильные» источники:

Омега-3 (жирная рыба, семена льна, грецкие орехи): Эти жиры улучшают эластичность сосудов, что помогает крови лучше доходить до кончиков пальцев.

Авокадо и оливковое масло: Обеспечивают длительное чувство сытости.

Топленое масло (гхи): Идеально для приготовления пищи. Оно обладает согревающими свойствами и легче усваивается организмом, чем обычное сливочное масло.

Горячие супы: база согревающего рациона. Суп – это идеальное блюдо для холодного сезона. Он обеспечивает организм жидкостью (о которой мы часто забываем в холода) и теплом.

Чего стоит избегать? Чтобы не набирать вес, важно исключить «ложные» источники тепла:

Быстрые углеводы (выпечка, сладости): Они дают резкий скачок энергии, за которым следует такой же резкий спад. В итоге через час вы снова почувствуете холод и голод.

Алкоголь: Вопреки мифам, алкоголь не греет. Он расширяет сосуды, из-за чего тепло быстрее уходит из организма, а риск переохлаждения возрастает.

Холодные напитки и еда: В холодное время лучше отдавать предпочтение блюдам комнатной температуры или теплым.

Роль сложных углеводов и белка. Для поддержания сил важно правильно выбирать «базу» для основных приемов пищи. В холодный период стоит сместить акцент на сложные углеводы (гречка, киноа, бурый рис, цельнозерновые макароны).

Белок – это «строительный материал», на переваривание которого организм тратит больше всего энергии (термический эффект пищи). Куриная грудка, индейка, нежирная



говядина или тофу в сочетании с овощами – это идеальный ужин, который не перегрузит пищеварение перед сном, но поможет поддерживать метаболизм на должном уровне.

Питьевой режим: не забывайте про воду. В холода чувство жажды притупляется, и мы часто путаем его с голодом. Обезвоживание замедляет обмен веществ и делает нас более чувствительными к холоду. Если пить обычную воду не хочется, переходите на теплые напитки.

Ольга Костюкова,
помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья

Разбираем топ-5 «осенних» БАДов, на которые не стоит тратить бюджет.



«Иммуномодуляторы» в таблетках. Это лидер продаж. В аптеках вам предложат десятки препаратов, которые якобы «стимулируют» или «подстегивают» иммунитет.

Почему это не работает: Иммунная система – это самый сложный механизм. Ее нельзя «подстегнуть» одной таблеткой. Если бы существовало средство, которое реально заставляет иммунитет работать активнее, оно бы считалось мощным лекарством с кучей побочных эффектов, а не безобидным БАДом. Большинство таких средств – это либо плацебо, либо вещества с недоказанной эффективностью, которые просто «учат» худеть ваш кошелек.

Витамин С в лошадиных дозах. Осенью мы начинаем пить аскорбинку горстями, веря, что она защитит от гриппа и ОРВИ.

П о ч е м у э т о н е работает: Исследования показывают: регулярный прием витамина С не предотвращает простуду у обычных людей. Он может лишь незначительно сократить длительность болезни, если начать прием до появления симптомов. При этом употребление большого количества в и т а м и н а С не делает организм неуязвимым, а лишь создает лишнюю нагрузку на почки и может вызвать раздражение желудочно – кишечного тракта.

«Осенние» мультивитаминные комплексы. «Все витамины в одной таблетке» – звучит удобно. Кажется, что осенью организму нужно «подпитаться» всем сразу.

Почему это не работает: Витамины – это не топливо, которое нужно заливать в бак «на всякий случай». Если у вас нет дефицита, подтвержденного анализами, избыток витаминов просто выводится организмом. Более того, многие компоненты плохо усваиваются вместе: например, кальций мешает усвоению железа.

Покупая комплекс «все включено», вы часто платите за набор веществ, которые либо не усвоятся, либо вам просто не нужны.

Эхинацея и другие «растительные защитники». Настойки и таблетки на основе эхинацеи – классика осенней аптечки.

Почему это не работает: Несмотря на популярность, научные данные об эффективности эхинацеи крайне противоречивы. Большинство качественных исследований не подтверждают, что она способна предотвратить простуду или существенно облегчить ее течение. Это скорее «ритуал успокоения»: вы пьете травяной чай и чувствуете, что «лечитесь», но реального влияния на вирусную нагрузку эхинацея не оказывает.

БАДы для «улучшения настроения» (на основе трав). Световой день сокращается, и многие начинают скупать растительные успокоительные или «антистресс-комплексы», чтобы справиться с осенней хандрой.

Почему это не работает: Осенняя хандра часто связана с дефицитом витамина D и изменением циркадных ритмов. Легкие растительные седативные средства (пустырник, валериана в БАДах) могут дать кратковременный эффект плацебо, но они не решают проблему. Если наблюдаются выраженные расстройства настроения, БАДы будут бесполезны – здесь требуется коррекция образа жизни или помощь квалифицированного специалиста.

Помните: перед приемом любых препаратов, даже если они продаются без рецепта, необходима консультация специалиста. Не занимайтесь самолечением, основываясь на ярких рекламных слоганах.

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

МАЛИНА, ЧЕСНОК И ПОКОЙ: ЧТО ИЗ НАРОДНЫХ СРЕДСТВ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЕТ ПРИ ПРОСТУДЕ

Сезон простуд неизбежно возвращает нас к «бабушкиным рецептам». Когда нас заложен, а горло першит, рука сама тянется к банке с малиновым вареньем или чесноку. Но всегда ли эти методы безопасны и эффективны? Давайте разберемся, что стоит оставить в аптечке, а что лучше навсегда вычеркнуть из протокола лечения.



Малина — природный аспирин. Малина действительно содержит салициловую кислоту – вещество, которое является основой обычного аспирина. Она обладает легким жаропонижающим и потогонным эффектом.

Почему это полезно: Обильное теплое питье с малиной помогает восполнить дефицит жидкости в организме при температуре, а салицилаты немного облегчают общее состояние.

Важное «но»: Концентрация полезных веществ в ягодах слишком мала, поэтому малина не заменит полноценные аптечные препараты при высокой температуре. Кроме того, она противопоказана людям с заболеваниями желудка (гастрит, язва) из-за кислот, а также тем, кто принимает антикоагулянты (препараты для разжижения крови).

Чеснок и лук: «фитонцидная атака». Многие верят, что если разложить чеснок по комнате или – что еще хуже – засунуть в нос, вирусы отступят.

Почему это бесполезно: Фитонциды чеснока действительно обладают антисептическими свойствами, но их концентрация в воздухе комнаты ничтожна для борьбы с вирусом, который уже попал в ваш организм.

Почему это опасно: Вставлять дольки чеснока в нос категорически нельзя! Это прямой путь к

химическому ожогу слизистой оболочки. В результате вы получите не только простуду, а болезненный отек, который только затруднит дыхание.

Прогревания: горчичники, банки и горячие ванны. Наши родители активно использовали горчичники и банки, но современная медицина относится к ним скептически.

Почему это опасно: Если у вас есть температура (даже 37,2°C), любое прогревание организма противопоказано. Тепло ускоряет кровообращение, что может привести к еще большему распространению инфекции по организму и резкому скачку температуры.

Когда можно: Прогревание ног в теплой воде (но не горячей!) допустимо только в самом начале болезни, когда нет температуры и общего недомогания. Но если вы уже «разболелись», лучше отдать предпочтение покою и отдыху.

Дыхание над картошкой. Классический метод «подышать над кастрюлей» – один из самых травмоопасных.

Почему это опасно: Пар может вызвать серьезные ожоги слизистой оболочки носоглотки и дыхательных путей. Кроме того, горячий влажный воздух – идеальная среда для размножения бактерий, если у вас есть склонность к гаймориту или отиту.

Альтернатива: Если нужно увлажнить слизистую, лучше использовать готовый аптечный спрей на основе морской воды, специальный прибор – небулайзер (по назначению врача) или обычный увлажнитель воздуха.

Молоко с медом и маслом. Это классика, которая действительно помогает при сухом, раздражающем кашле.

Почему это полезно: Теплое молоко обволакивает горло, мед обладает легким антисептическим действием, а масло смягчает слизистую. Это не лечит вирус, но значительно облегчает симптомы и помогает уснуть.

Важное «но»: Не давайте мед детям до года (существует риск ботулизма) и будьте осторожны, если у вас есть аллергия на продукты пчеловодства.

Ольга Костюкова,
помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья

17 СЕНТЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТОВ

В 2026 году Всемирный день безопасности пациентов посвящен одной из самых серьезных угроз здоровью – неинфекционным заболеваниям (НИЗ), которые поражают миллиарды людей и вызывают 74% смертей во всем мире и проводится под лозунгом «Безопасная медицинская помощь в течение всей жизни!».

НИЗ включают длительно протекающие патологии, в частности сердечно-сосудистые, онкологические, хронические респираторные заболевания и диабет, которые могут развиваться в любом возрасте и нередко требуют непрерывного контроля в течение всей жизни пациента.



В соответствии с политической декларацией Организации Объединенных Наций о НИЗ и психическом здоровье борьба с этой категорией заболеваний, в том числе повышение эффективности их профилактики и долгосрочного лечения, является приоритетом мирового сообщества. Для выполнения обязательств стран по противодействию НИЗ необходимо обеспечить доступ пациентов к безопасной и качественной медицинской помощи.

Оказание медицинской помощи причиняет вред здоровью каждого десятого пациента в мире, причем примерно половину таких случаев можно предотвратить. Пациентам с НИЗ угрожает повышенная опасность, поскольку их заболевания делятся годами,

требуя постоянного лечения и регулярного посещения медицинских учреждений. Многократное обращение за помощью со временем повышает вероятность нанесения вреда.

При некоторых заболеваниях, включая рак, неблагоприятные явления, связанные с оказанием медицинской помощи, возникают почти у каждого третьего пациента. При этом многие пациенты страдают сразу несколькими хроническими заболеваниями, и это дополнительно повышает риск нежелательных последствий.

В связи с этим в 2026 г. кампания по случаю Всемирного дня безопасности пациентов посвящена безопасному оказанию медицинской помощи при неинфекционных заболеваниях*.

** Информация по материалам Всемирной
организации здравоохранения*

Ежегодно 28 сентября во всем мире проводится Всемирный день борьбы против бешенства при поддержке Всемирной организации здравоохранения. Основная цель — привлечь внимание населения к проблеме распространения этой болезни, а также к ее последствиям.



Случаи заболевания бешенством людей регистрируются более чем в 150 странах мира. По данным ВОЗ ежегодно в мире от бешенства умирает более 50 тысяч человек, причем 40% из них – дети до 15 лет.

Бешенство – вирусная инфекция, которая передается от животного к животному и от животного к человеку при тесном контакте со слюной – укусах, оцарапывании, а также ослонении поврежденной кожи и слизистых оболочек.

Инкубационный период (скрытый период от момента инфицирования до появления симптомов) при бешенстве у человека составляет обычно от 10 дней до 2 месяцев, известны случаи его сокращения до 5 дней и удлинения до 1 года и более.

Первые симптомы заболевания могут проявляться в месте нанесенного повреждения в виде мышечных подергиваний, зуда, боли по ходу нервов. В начале заболевания отмечаются беспричинная тревога, страх, повышенная чувствительность к световым и звуковым раздражителям, субфебрильная температура (37,1-38,0°C). Позднее могут присоединяться приступы водобоязни: болезненные спазмы мышц глотки и гортани при попытке питья жидкости, при звуках льющейся воды.

С каждым днем заболевание прогрессирует, развиваются параличи. Смерть наступает от остановки дыхания и сердечно-сосудистой деятельности.

Бешенство – смертельное заболевание, которое можно предупредить, зная и выполняя ряд правил:

-избегать контакта с дикими и безнадзорными животными;

-соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно в обязательном порядке представлять своих питомцев в ветеринарное учреждение для проведения профилактических прививок против бешенства;

-при появлении изменений в поведении домашнего животного, в случае получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин обязательно обращаться к ветеринарному специалисту для установления наблюдения или выяснения причины смерти животного;

-от укусов животных часто страдают дети, поэтому необходимо постоянно проводить с ними разъяснительную работу по профилактике бешенства;

-при появлении диких животных на личных подворьях в сельской местности, на территории населенных пунктов принять все меры личной предосторожности и обеспечения безопасности близких, поскольку здоровые дикие животные, как правило, избегают встречи с человеком.

Если контакта с животным, даже внешне здоровым, все же избежать не удалось, необходимо обратиться в медицинское учреждение к врачу хирургу, травматологу и в максимально короткие сроки провести первичную обработку.

Следует помнить: чем раньше начата иммунизация против бешенства, тем вероятнее благополучный исход. Ни в коем случае не следует отказываться от назначенного лечения и самовольно прерывать его, это может привести к трагическим последствиям.

*Врач-эпидемиолог, заведующий отделом
отдела эпидемиологии
Денис Кебилов*

Роль сердца в системе кровообращения нельзя недооценивать. Без сердца нельзя было бы поддерживать жизнедеятельность всех органов и тканей организма.



Сердечные заболевания представляют собой серьезную группу патологий, которые могут значительно повлиять на функционирование сердечно-сосудистой системы и общее здоровье организма.

Ишемическая болезнь сердца возникает из-за недостаточного кровоснабжения сердечной мышцы из-за сужения или блокировки коронарных артерий. Это может привести к боли в груди, инфаркту миокарда (сердечному приступу).

Аритмия — неправильные ритмы сердечных сокращений. Это может быть либо ускорение (тахикардия), либо замедление (брадикардия) сердечного ритма. Аритмии могут ухудшить кровоток, что может вызвать утомление и головокружение.

Миокардит представляет собой воспаление сердечной мышцы, которое может быть вызвано инфекцией. Миокардит может привести к нарушению сократимости сердечной мышцы и ухудшению её функции. В тяжелых случаях миокардит может вызвать сердечную недостаточность.

Дефекты сердца — это аномалии в структуре сердца, с которыми ребенок может родиться (врожденные) или которые могут развиваться в течение жизни (приобретенные). Эти дефекты могут влиять на нормальный поток крови через сердце и легкие, что может привести к нарушению снабжения кислородом организма и

развитию сердечной недостаточности.

Атеросклероз. Накопление бляшек в артериях, приводит к сужению артерий.

Симптомы болезней сердца часто проявляются коварно, зачастую их можно спутать с другими заболеваниями. Поэтому важно знать симптомы и при необходимости обращаться к врачу. Боль в груди. Одышка, усталость и слабость, нерегулярное сердцебиение (аритмия), головокружение и обмороки.

Отек, когда сердцу трудно перекачивать кровь, может произойти скопление жидкости, что приводит к отеку. Отеки могут возникнуть особенно в области лодыжек, ног и живота. Еще одним распространенным симптомом заболеваний сердца является чрезмерное потоотделение или холодный пот. Постоянный кашель или хрипы.

Существуют некоторые факторы риска, которые провоцируют появление симптомов сердечно-сосудистых заболеваний.

Курение;

Высокий уровень холестерина и высокое артериальное давление;

Сахарный диабет;

Отсутствие регулярных физических упражнений;

Лишний вес;

Постоянный стресс, плохой сон.

При появлении симптомов сердечно-сосудистых заболеваний необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Заболевания сердца можно контролировать с помощью ранней диагностики и правильного лечения.

Раннее распознавание признаков сердечно-сосудистых заболеваний имеет решающее значение для предотвращения серьезных осложнений. Помните, что самый эффективный способ защитить свое сердце — вести здоровый образ жизни и не пренебрегать регулярными осмотрами у врача.

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

АКЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА В СЕНТЯБРЕ



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

16 сентября 2026 года с 14.00 до 15.00 магазин

«Грин», (г. Гомель ул. Быховская, 112);

23 сентября 2026 года с 14.00 до 15.00 магазин «Грин», (г. Гомель ул. Мазурова, 1).

Специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского ЦГЭ провели измерение артериального давления и консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, рациональному питанию, оптимальной двигательной активности, отказу от вредных привычек. Было проведено обучение навыкам измерения артериального давления.



О ПРОВЕДЕНИИ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ВИРУСА ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА



На базе филиала №4 ГУЗ «Гомельская центральная городская детская клиническая поликлиника» была проведена информационная встреча с родителями детей, посвященная актуальной теме — вакцинации против инфекции, вызванной вирусом папилломы человека (ВПЧ). В организации и проведении информационно-образовательной работы приняли участие: администрация поликлиники; врачи-педиатры; специалисты государственного

учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии».

Также врачи развеяли популярные мифы, окружающие эту тему, и подчеркнули, что прививка против ВПЧ — это проверенный и эффективный способ профилактики опасных онкологических заболеваний в будущем.

Специалисты напомнили, что сделать прививку против ВПЧ в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок Республики Беларусь в г.Гомеле можно в территориальных поликлиниках, обслуживающих детское население. Вакцинации подлежат девочки в возрасте 11 лет. Для вакцинации на бесплатной основе в настоящее время используется бивалентная вакцина Cecolin.

ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ЧИСТОТЫ



8 сентября 2026 года в ГУО «Детский сад №8 г. Гомеля» специалистом государственного



учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» совместно с работниками учреждения было проведено в



рамках профилактического проекта «Тропинками здоровья», познавательно-игровое занятие «Как победить микробов?».

Дети с большим интересом отнеслись к интеллектуальной беседе, со смекалкой отвечали на вопросы и разгадывали загадки. В ходе мероприятия ребята узнали о пользе чистоты, а также насколько чистота и гигиена важны для нашего здоровья.

ЗОЖ-UPGRADE: КАК БЫТЬ В ТРЕНДЕ И СОХРАНЯТЬ ЗДОРОВЬЕ

В рамках реализации профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – мое здоровье и успех завтра» специалистами Гомельского городского ЦГЭ было организовано и проведено интерактивное информационно-образовательное мероприятие «ЗОЖ-Upgrade: Будь в тренде!» с учащимися УО «Гомельский государственный колледж речного флота».

Главная цель встречи – в современном, динамичном и доступном формате показать учащейся молодежи, что здоровый образ жизни – это не скучные запреты, а главный ресурс для высокой успеваемости, карьерного успеха и уверенности в себе. Мероприятие прошло в формате активного диалога с аудиторией и включало несколько тематических блоков.

В завершение встречи каждый участник получил наглядные информационно-образовательные материалы с практическими советами по сохранению здоровья. Специалисты ЦГЭ подчеркнули: инвестиции в собственное здоровье и осознанный выбор привычек сегодня – это надежный фундамент для ярких достижений и успеха в будущем!



ЗОЖ В ТРЕНДЕ!



В рамках реализации городского профилактического проекта «Мой стиль жизни сегодня – мое здоровье и успех завтра!» специалисты Гомельского городского ЦГЭ провели интерактивное мероприятие для учащихся УО «Гомельский государственный аграрно-экономический колледж».

Встреча прошла в формате открытого диалога и практикума, доказав ребятам, что здоровый образ жизни – это не скучные

ограничения, а главный секрет личной эффективности, энергии и успеха в будущей профессии!

В завершение встречи все участники получили полезные информационно-образовательные памятки. Специалисты ЦГЭ подчеркнули: выбор в пользу здоровья, энергии и ясного ума – это лучший старт для успешной карьеры и взрослой жизни!



В рамках реализации профилактического проекта «Мой стиль сегодня – мое здоровье и успех завтра!» на базе Белорусского торгово-экономического университета потребительской кооперации состоялось информационно-образовательное мероприятие для девушек-студенток вуза. Тема встречи: «ЗОЖ – новый тренд среди молодежи».

В центре внимания мероприятия стояли вопросы сохранения здоровья молодой женщины, формирование осознанных полезных привычек и умение противостоять



современным деструктивным веяниям.

В качестве ключевого спикера во встрече приняла участие первый проректор университета, председатель первичной организации ОО «Белорусский союз женщин» Сныткова Наталья Александровна. Вместе с ней перед аудиторией выступил специалист отдела общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский

городской центр гигиены и эпидемиологии». В ходе интерактивной лекции специалисты Гомельского городского ЦГЭ совместно со студентками подробно разобрали ключевые аспекты ЗОЖ.

Мероприятие прошло в формате открытого и доверительного диалога. В завершение встречи все участницы получили красочные информационно-образовательные буклеты и памятки.



БЕЗОПАСНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

В учреждении образования «Гомельский государственный аграрно-экономический колледж» прошло общеколледжное родительское собрание в формате видеоконференции.

В качестве приглашенного эксперта перед законными представителями студентов выступил специалист отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ с темой «Профилактика негативных явлений в молодежной среде». В своем выступлении специалист акцентировал внимание родителей на ключевых зонах риска и практических аспектах профилактики.



В завершение видеоконференции специалист ответил на вопросы родителей, поступившие в чате трансляции, и подчеркнул, что лучшая профилактика любых негативных явлений в подростковой среде – это искренний интерес к жизни своего ребенка, создание безопасной атмосферы дома и личный пример ответственного отношения к здоровью.

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



НЕ ГУБИ СЕБЯ ВЕЙПОМ! БУДЬ СВОБОДЕН, БУДЬ СОБОЙ!

Твой выбор сегодня - твое здоровье завтра!



Это просто пар

Это аэрозоль с токсичными
металлами и формальдегидом

ВРЕД ЗДОРОВЬЮ



Помогает бросить курить



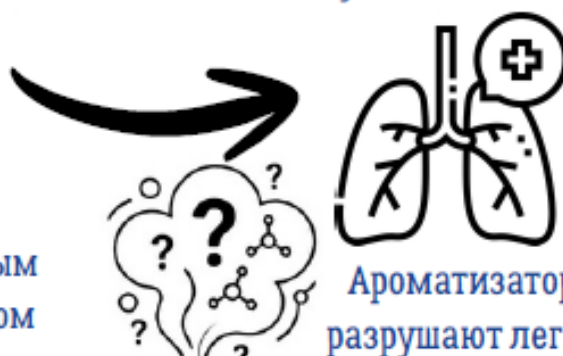
Вызывает более сильную
никотиновую зависимость



Воспаление,
затруднение дыхания,
"попкорновая болезнь"



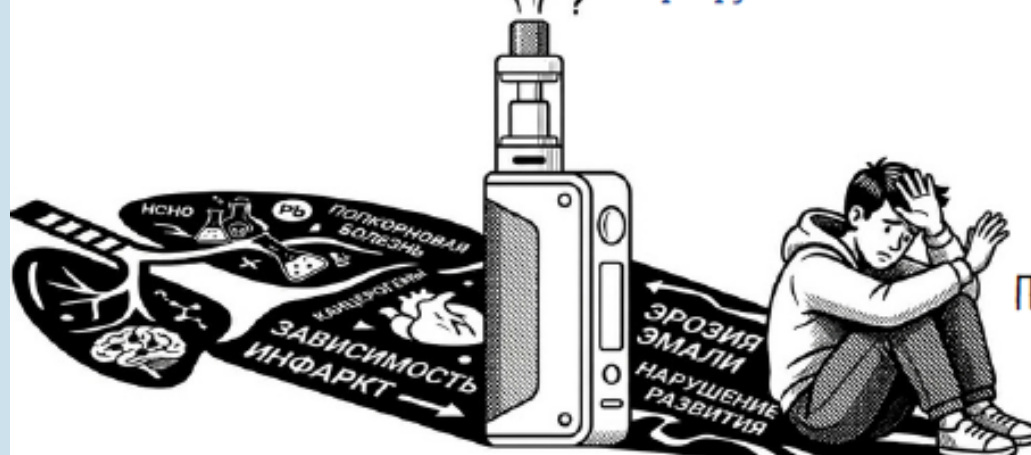
Обладает приятным
вкусом и ароматом



Ароматизаторы
разрушают легкие



Риск тромбоза и
инфарктов, учащение
пульса



Проблемы с памятью,
концентрацией
внимания,
ЗАВИСИМОСТЬ



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



Любителям тихой охоты на заметку

Любителям грибной охоты необходимо напомнить, что грибы в загрязненных после черновобильской аварии лесах могут накапливать радионуклиды!



Процент проб с превышением допустимых уровней содержания цезия-137 в дикорастущих грибах и ягодах остается практически неизменным на протяжении многих лет.



Употребление в пищу загрязненных радионуклидами грибов приводит к дополнительному внутреннему облучению организма!

Чтобы оградить себя от возможной опасности при сборе грибов и ягод нужно:



обращать внимание на предупреждающие и запрещающие знаки



сбор производить только в разрешенных местах

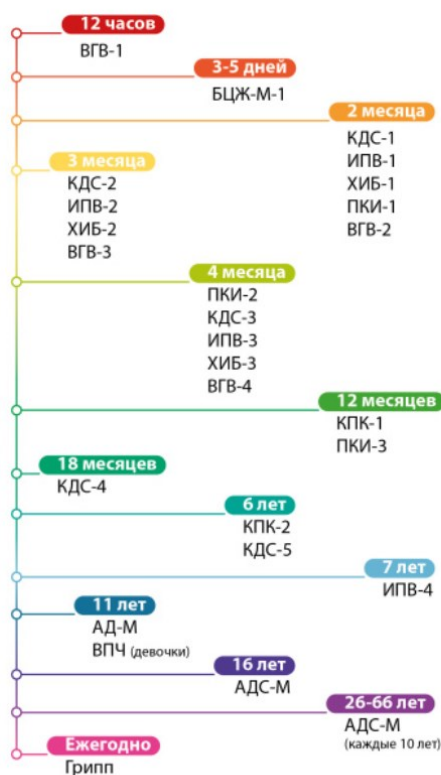
Проверить дары леса на содержание радиоцезия можно в ветеринарных лабораториях рынков, областной ветлаборатории и в лаборатории государственного учреждения «Гомельский областной центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».

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

Вакцинация – щит здоровья



КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ



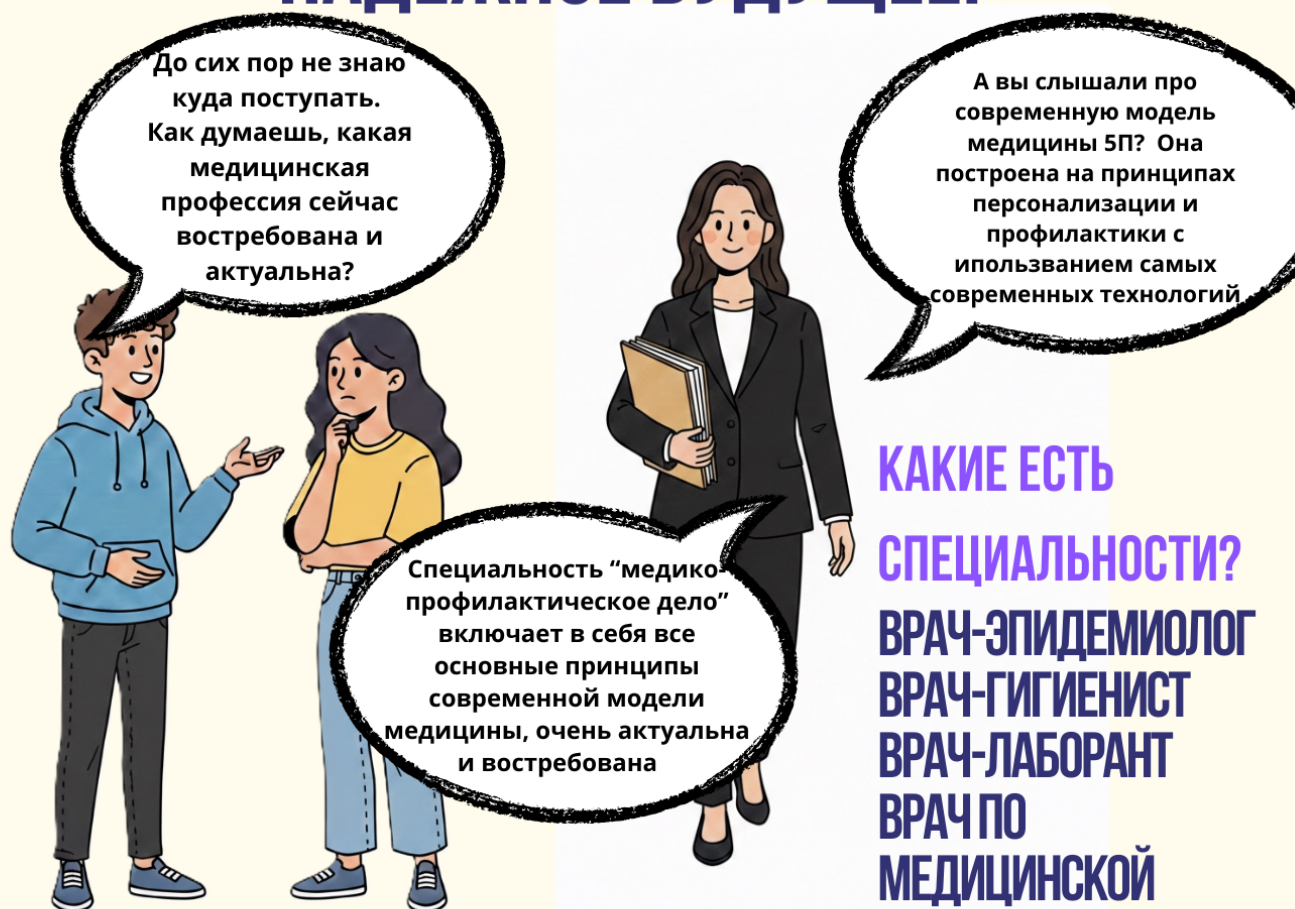
ВГВ вакцина против вирусного гепатита В
БЦЖ-М вакцина против туберкулеза
КДС вакцина против дифтерии, коклюша, столбняка
ИПВ вакцина против полиомиелита
ХИБ вакцина против гемофильной инфекции
ПК-1 вакцина против пневмококковой инфекции
КПК вакцина против кори, эпидемического паротита, краснухи
АД-М вакцина против дифтерии
АДС-М вакцина против дифтерии, столбняка
ВПЧ вакцина против папилломавирусной инфекции

Не верь мифам и домыслам!
Вакцинация – это один из самых безопасных и эффективных способов защиты организма от болезней до контакта с их возбудителями. Современные научные данные опровергают популярные страхи, подтверждая, что вакцины предотвращают от 3,5 до 5 миллионов смертей ежегодно.



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

ВЫБОР ПРОФЕССИИ - ВКЛАД В НАДЕЖНОЕ БУДУЩЕЕ!



**КАКИЕ ЕСТЬ
СПЕЦИАЛЬНОСТИ?**
ВРАЧ-ЭПИДЕМИОЛОГ
ВРАЧ-ГИГИЕНИСТ
ВРАЧ-ЛАБОРАНТ
ВРАЧ ПО
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКЕ

КУДА ПОСТУПАТЬ?



**УО "ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"**



**УО "БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ"**



А ЕЩЕ!

**ТЫ МОЖЕШЬ ЗАКЛЮЧИТЬ
ДОГОВОР О ЦЕЛЕВОЙ
ПОДГОТОВКЕ И НА БОЛЕЕ
ВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ
КОНКУРИРОВАТЬ С ДРУГИМИ
АБИТУРИЕНТАМИ!**

г. Гомель, 2026
Тираж 100 экз.

Автор: Анастасия Степанькова, врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: Николай Рубан, главный врач