

Вестник

здорового образа жизни

В ноябре 2021 года прошел Единый день здоровья:

14 ноября — Всемирный день диабета

18 ноября — Всемирный день некурения.
Профилактика онкологических заболеваний
и Республиканская антитабачная
информационно-образовательная акция (с
18 по 25 ноября)

11 ноября — Международный день
энергосбережения и республиканская
информационно-образовательная акция
«Беларусь – энергоэффективная страна»

11 ноября — Международный день энергосбережения



В целях реализации положений Директивы Президента Республики Беларусь от 14.06.2007 №3 «О приоритетных направлениях укрепления экономической

безопасности государства», Закона Республики Беларусь от 08.01.2015 №239-3 «Об энергосбережении», а также в связи с проведением 11 ноября международного Дня энергосбережения, Департамент по энергоэффективности с 8 по 12 ноября инициирует проведение республиканской информационно-образовательной акции «Беларусь – энергоэффективная страна».

Целью проведения, ставшей ежегодной акции является повышение осведомленности населения о возможных способах и методах повышения эффективности использования энергоресурсов, в том числе и в повседневной жизни в быту, что является одной из важных мер в улучшении благосостояния граждан и экономического роста страны в целом.

В международный День энергосбережения во всех странах, где отмечается этот праздник, в том числе и в Республике Беларусь, проходят мероприятия, направленные на то, чтобы проинформировать

людей о способах энергосбережения и существующих возобновляемых источниках энергии, рассказать, почему важно экономить энергию.

Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

14 ноября – Всемирный день диабета



Всемирный день борьбы с диабетом 2021 приходится на 14 ноября. Этот день играет важную роль в понимании обществом всей серьезности данного заболевания и необходимости его

своевременного выявления, лечения и профилактики.

В нашем организме существует гормон инсулин, отвечающий за сохранение нормального уровня сахара в крови и обеспечивающий клетки энергией, тем самым формируя стабильную работу всего организма. Именно повышенный уровень сахара в крови считается основным показателем такого заболевания, как сахарный диабет. Он приводит впоследствии к серьезным осложнениям: нарушению работы почек, судорогам, поражению сетчатки глаза, сбоям в работе сердца и сосудов. Однако в современном мире данный диагноз – не приговор.

Для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью, людям с диагнозом сахарный диабет необходимо:

- не допускать избыточного веса;
- быть физически активным;
- отказаться от курения и злоупотребления алкоголем;
- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;
- не реже 1 раза в месяц проходить осмотр эндокринолога, не реже 1 раза в год – полный медицинский осмотр;
- не подвергать себя стрессам;
- принимать лекарственные препараты строго по назначению врача;
- соблюдать лечебную диету.

Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

18 ноября - Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний и Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция



В Речицком районе с 18 по 25 ноября 2021 года будет проводиться Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция в рамках Всемирного дня некурения, который посвящен, прежде всего, профилактике онкологических заболеваний. По данным Международного союза по борьбе с раком сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением. Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти, и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. Курение провоцирует развитие многих форм рака: легких, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почек, желудка, молочных желез, шейки матки. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни.

К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению.

Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения. Для тех, кто курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты,

восстановится сердечный ритм;

- через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.

Курение – убивает. Выбери жизнь без зависимости!

*Отдел общественного здоровья.
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

«Разгулялся» COVID-19, на подходе ОРВИ? Вас защитит вакцина



В этом году сезон ОРВИ является достаточно сложным. Кроме COVID-19 здоровью наших жителей угрожают и другие инфекционные заболевания, в частности, грипп, парагрипп и еще несколько видов коронавируса.

А их сочетание может усугубить болезнь и привести к тяжелому состоянию. Дабы избежать проблем со здоровьем, рекомендовано в случае появления симптомов заболевания проверяться не только на коронавирусную инфекцию, поскольку при лечении гриппа и коронавируса применяют разные препараты.

В Речицком районе продолжается кампания по вакцинации против COVID-19. Очевидно, что лица привитые болеют более легкими формами заболевания (не требуется госпитализация), в отличие от непривитых. Не затягивайте с выбором. Лучше здоровым провакцинироваться и, возможно, пройти через минимальные и краткосрочные побочные эффекты прививки, чем заболеть непривитым. Течение заболевания в последнем случае непредсказуемо.

Набирает темпы кампания по вакцинации против гриппа - это реальный шанс не заболеть. Для того чтобы выработался иммунитет, нужно как минимум две-три недели, а лучше - четыре. Именно сейчас наиболее благоприятное время сделать прививку от гриппа: нет эпидемического подъема, вспышек в коллективах, поэтому лучше привиться и обезопасить себя от сочетанных инфекций. Если решается вопрос на данном этапе, какой вакцине отдать предпочтение, то ответ однозначный - против COVID-19. Интервал после введения второго компонента и до привития против гриппа должен составлять не менее 14 дней.

Эпидемия гриппа может обойти стороной при соблюдении мер профилактики, введенных для борьбы с коронавирусом. По этой причине в прошлом году вспышки заболевания не произошло. Однако для полной защиты себя и близких рекомендуется вакцинироваться от обоих

заболеваний.

Самоизоляция, ношение масок и перчаток, соблюдение дистанции, использование антисептиков и вакцинация положительно влияют на эпидемиологическую ситуацию, по гриппу в том числе. Укрепить иммунитет помогут сбалансированное питание, достаточный сон, прогулки на свежем воздухе и занятия спортом. Поддерживайте организм в тонусе и в хорошем настроении!

*Ольга Кизик, помощник врача-эпидемиолога
ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»*

Вакцинация — защита человечества!



На сегодняшний день первый компонент вакцины против инфекции COVID-19 получили более 26 тысяч человек в Речицком районе, что составляет почти 30%, завершили курс вакцинации

свыше 24% от вакцинированных.

Большое внимание уделяется проведению вакцинации против коронавирусной инфекции женщинам, во время беременности и в период грудного вскармливания, которые являются группой риска тяжелого течения заболевания, поэтому необходимо прививаться, вне зависимости от срока беременности и наличия других факторов. Вакцинация осуществляется вакциной в соответствии с прилагаемыми к иммунобиологическому лекарственному средству инструкцией по медицинскому применению и отсутствием противопоказаний.

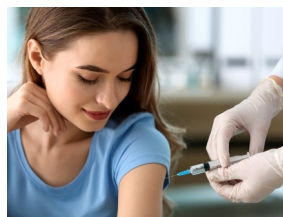
Целесообразно проведение вакцинации от инфекции COVID-19 женщинам и мужчинам репродуктивного возраста на этапе планирования беременности, в том числе при подготовке к лечению бесплодия с использованием вспомогательных репродуктивных технологий.

Кормящие женщины должны вакцинироваться на тех же условиях, что и все остальные взрослые лица. Не рекомендуется прекращать грудное вскармливание после вакцинации. С учетом того, что вакцины против коронавирусной инфекции не содержат живых вирусов, риск от ее использования для находящихся на грудном вскармливании детей отсутствует.

Необходимо помнить: чем быстрее темпы вакцинации, тем меньше распространяется вирус и появляются новые штаммы. Позаботьтесь о себе и о своих близких!

*Ольга Кизик, помощник врача-эпидемиолога
ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»*

Помогите нам защитить вас



В Речицком районе продолжается проведение широкомасштабной кампании по вакцинации как против коронавирусной инфекции, так и против гриппа. Развернуто 12 прививочных пунктов, включая

район. Ежедневно в отдаленных населенных пунктах работает подвижный медицинский комплекс, на предприятия выезжают прививочные бригады. Ни на один день не останавливается проведение информационно-образовательной и разъяснительной работы с населением, обеспечивающей мотивацию и приверженность к вакцинации.

Не остается без внимания ни одна категория жителей нашего района. Под пристальным вниманием – люди с хроническими заболеваниями, диспансерные группы, организована и производится запись лиц, нетранспортабельных для проведения вакцинации на дому.

Действующий прививочный пункт вне медицинской организации в ТРЦ «Глобал» (Global Market) работает еженедельно два раза в будние и периодически в выходные дни, о чем размещается информация в газете и на сайте УЗ «Речицкая ЦРБ». Здесь можно привиться не только против COVID-19 имеющейся в наличии вакциной, но и от гриппа.

Продолжают свою работу по вакцинации жителей нашего города и района против коронавирусной инфекции и гриппа прививочные кабинеты в центральной районной поликлинике, стоматологической и поликлинике медицинских осмотров.

Приглашаем вас пройти вакцинацию – это единственный эффективный и безопасный способ уберечь себя, своих близких и нас, тех, кто рядом, от заболеваний.

*Ольга Кизик, помощник врача-эпидемиолога
ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»*

Организация питания в учреждениях образования



Рациональное питание – залог долголетия и стойкого иммунитета. Дети особенно нуждаются в правильном, сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым.

Именно поэтому вопросам, касающимся организации питания в детских и учебных

учреждениях, уделяется первоочередное внимание.

Детям необходимы регулярные приемы пищи, количество которых должно быть не менее 5 – завтрак, обед, ужин (основные), второй завтрак или полдник и второй ужин (дополнительные). Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть не может. День необходимо начинать с завтрака, который должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные, мясные или яичные блюда) и горячего напитка (чай, какао, кофейный напиток). В рацион обеда входят овощной салат, первое блюдо, второе блюдо из мяса или рыбы, овощной или крупяной гарнир и напиток (компот, кисель). На ужин предпочтение отдают блюдам из овощей, кашам, творогу. На ночь желательно выпить кефир или другой кисломолочный продукт.

Дополнительно нужно употреблять источники витаминов, микроэлементов и клетчатки – это овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты.

Существуют определенные правила употребления пищевых продуктов. Например, молоко и молочные продукты, овощи и фрукты должны поступать в рацион ежедневно. 1-2 раза в неделю ребенку необходимо есть бобовые, рыбу. Красное мясо (говядина) дается 1 раз в неделю, а в остальные дни можно белое мясо (например, курицу, индейку) или мясо высшего сорта.

Сладости употребляют в небольшом количестве, поскольку продукты с большим содержанием сахара (торты, печенье, шоколадные вафли, хрустящий картофель) дают детям много энергии, однако почти не содержат в себе полезных веществ и витаминов.

Продукты с усилителями вкуса и красителями, с большим содержанием соли (колбасные изделия и консервы) максимально исключают из рациона питания. В качестве напитков для детей полезно молоко и вода. Соки обладают повышенной кислотностью и содержат высокий процент сахара, поэтому соки детям лучше давать вместе с едой, в противном случае, желательно разбавлять их водой. Общее количество жидкости, которое необходимо ребенку в течение дня, зависит от погоды, его физической активности и от продуктов, которые он ест. Давайте детям больше жидкости во время жары и в период повышенной физической активности. Здоровое питание вообще не позволяет употребление сладких газированных напитков.

Помните, что к здоровому питанию детей можно приучить с помощью совместных ужинов и обедов по выходным, во время которых семья собирается за столом вместе.

*Наталья Хаванова, и.о. зав. отделением
гигиены детей и подростков
ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»*

О нарушениях на объектах торговли, общественного питания, придорожного сервиса и рынка



Государственное учреждение «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии» направляет информацию по результатам надзорных мероприятий, проведенных в отношении торговых объектов и объектов общественного питания за октябрь 2021г.

За период с 25.09.2021 по 24.10.2021г надзорными мероприятиями охвачено 75 объектов. Нарушения требований санитарно-эпидемиологического законодательства зарегистрированы в 96%.

В структуре нарушений преобладали следующие нарушения:

- не соблюдались условия хранения товаров на 20 объектах (27,7 %);
- товары с истёкшим сроком годности реализовались на 22 объектах (30,5%);
- реализация товаров с нарушениями требований к маркировке установлены на 18 объектах (25%);
- неудовлетворительное санитарное состояние помещений, торгового и технологического оборудования выявлено на 3 объектах (4,1%);
- неудовлетворительное содержание территории установлено на 9 объектах (12,5%);
- не соблюдение правил личной гигиены установлено на 9 объектах (12,5%);
- реализация продукции с признаками порчи установлена на 8 объектах (11,1 %);
- несвоевременное прохождение медицинских осмотров и гигиенического обучения работниками – на 8 объектах (11,1%);
- другие нарушения установлены на 51 объектах (70,8%).

По результатам проведенных надзорных мероприятий за нарушения санитарно-эпидемиологического законодательства оштрафовано 16 должностных лиц, вынесено 22 предписания о запрете реализации недоброкачественной продукции (общим весом 117кг), направлено 55 рекомендаций об устранении нарушений.

*Отдел гигиены питания
ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»*