

Вестник

здорового образа жизни

В октябре 2021 года прошел Единый день здоровья:

1 октября — Международный день пожилых людей

9 октября — Всемирный день паллиативной и хосписной помощи

10 октября — Всемирный день психического здоровья

12 октября — Всемирный день артрита

14 октября — Республиканский день матери

Октябрь — Областная профилактическая акция здоровья, приуроченная к Республиканскому дню матери

1 октября 2021 года – Международный день пожилых людей



День пожилых людей – это напоминание для молодого поколения, что люди золотого возраста нуждаются в поддержке, любви и заботе. Они всегда играют значительную роль в обществе, служат примером для молодых и являются наставниками и хранителями традиций.

Пожилые люди – это наша гордость, наше дорогое достояние. В свое время они воспитали нас, работали на пользу своей страны и общества, во имя детей и внуков, оставили в наследство богатый опыт и мудрость поколений. Теперь, дожив до зрелого возраста, многие из них в силу различных обстоятельств, сами нуждаются в той или иной помощи.

Правительство Республики Беларусь пенсионерам и гражданам почтенного возраста уделяет особое внимание. Разработана социальная система по защите их прав и свобод. Она подразумевает наличие выгодных льгот, повышения пенсии, социальной помощи людям, которые в них нуждаются.

День пожилого человека – это добрый и светлый праздник, в который мы окружаем особым вниманием наших родителей, бабушек и дедушек. Этот праздник – дань уважения, признательности и любви общества старшим поколениям, на долю

которых выпало немало лишений, страданий и самоотверженного труда.

Отмечая этот праздник, мы акцентируем внимание на проблемах людей старшего возраста, что существуют в современном обществе. Население страны должно всегда помнить о потребностях пожилых. Меняется их привычный образ жизни, появляется ограничение трудоспособности. Молодое поколение довольно часто недооценивает потребность людей третьего возраста в человеческом контакте.

Мы в неоплатном долгу перед людьми старшего поколения, но в наших силах сделать их жизнь лучше, наполнить ее теплом и светом. Как это важно – не оставить стариков наедине со своими заботами и проблемами, суметь оказать им реальную помощь, поддержать добрым словом. Порой даже простое человеческое участие способно творить чудеса.

Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

9 октября – Всемирный день паллиативной и хосписной помощи



«Современное цивилизованное общество непременно обязано позаботиться о том, чтобы неизлечимо больные пациенты получали должную помощь и поддержку в самый тяжелый период своей жизни»

В 2021 году 9 октября отмечается Всемирный день паллиативной и хосписной помощи. В Беларуси первой организацией по оказанию данного вида помощи является общественная благотворительная организация «Белорусский детский хоспис», который осуществляет свою деятельность с октября 1994 года.

Ежегодно в паллиативной медицинской помощи нуждаются 40 миллионов человек, 78%, а получают лишь около 14 % пациентов.

По определению Всемирной организации здравоохранения, **оказание паллиативной медицинской помощи** – это подход, направленный на улучшение качества жизни пациентов (взрослых и детей) и их семей, которые сталкиваются с проблемами в связи с опасными для жизни заболеваниями. Благодаря ранней диагностике, правильной оценке и лечению боли, а также решению других проблем, будь то физических,

психосоциальных или духовных, паллиативная помощь позволяет предотвратить и облегчить страдания.

При оказании паллиативной помощи используется комплексный подход к оказанию поддержки пациентам и ухаживающим за ними лицам. Имеется в виду удовлетворение практических потребностей и консультирование в случае потери близких. При этом обеспечивается система поддержки, которая помогает пациентам вести как можно более активный образ жизни на протяжении всей жизни.

Наибольшая эффективность паллиативной помощи достигается при условии своевременного обращения к ней на соответствующих этапах болезни.

Паллиативная помощь оказывается в хосписах, на дому у больных, в больницах и других учреждениях, способствуя тем самым улучшению качества жизни пациентов с неизлечимыми заболеваниями и членов их семей.

Обеспечение адекватной паллиативной помощи – этический долг как работников системы здравоохранения, так и общества в целом.

*Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

10 октября – Всемирный день психического здоровья



Основными составляющими психического здоровья являются: крепкая нервная система, здоровье ума, тела и духа. Оно не обусловлено лишь отсутствием заболевания. Это состояние комплексного

благополучия, позволяющее справиться с любой жизненной трудностью.

Ежегодно от умственных расстройств страдают 450 млн. человек. Как правило, мужчин это затрагивает уже в юности, а женщины сталкиваются с психоэмоциональными нарушениями к 30-ти годам.

Среди населения существует ложное убеждение о том, что обращение к психиатру, психотерапевту, психологу является чем-то постыдным и влечет за собой социальные последствия. В период возникновения психических или психологических проблем необходимо думать о своем здоровье, качестве жизни, а не следовать ложным убеждениям.

Как сохранить психическое здоровье?

Для того, чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Спорт и правильное питание. Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.

Глубокий сон не менее 7-8 часов. Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.

Хобби, увлечение по вкусу. Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».

Общение с интересными и позитивными людьми. Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.

Умение и возможность выговориться. Вы всегда имеете право на негативные эмоции и нельзя «копить их в себе», ведь для развития такого недуга, как депрессия, достаточно всего лишь 2-х недель.

Мы все можем быть супергероями, но наша сила и в нашей слабости: важно не «терпеть» психологический дискомфорт, а находить выходы из него самостоятельно либо благодаря поддержке и помощи от других.

*Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

12 октября 2021 года – Всемирный день артрита



Артрит – это воспаление суставов, оно является самым тяжелым заболеванием. Существует много разновидностей артрита, они очень опасны для здоровья человека, так

как ведут к окостенению конечностей, а в дальнейшем к инвалидности человека.

На сегодняшний день эта группа заболеваний является одной из причин увеличения числа заболевших и получения инвалидности.

Причины возникновения артрита могут быть разными, в большинстве своем они зависят от образа жизни, характера трудовой функции и иных причин. Курение, употребление алкоголя, гиподинамия, избыточная масса тела в ряде случаев являются пусковыми моментами в развитии и прогрессировании заболеваний суставов.

Этому заболеванию подвержены в первую очередь люди работоспособного возраста от 30 до 50 лет, вынужденные долгое время находиться на ногах из-за специфики своей работы, те, кто занимался профессионально спортом, кто часто болел ангиной, кто перенес различные инфекционные заболевания. Женщины подвержены заболеванию практически в три раза больше, чем мужчины.

Чаще всего заболевание протекает достаточно вяло, но встречаются формы, которые прогрессируют очень быстро и за 2-3 года человек может превратиться в инвалида.

«Ключ» к решению проблемы ревматических заболеваний лежит в ранней диагностике и профилактике ревматических заболеваний. Повышение эффективности лечения во многом зависит от сроков обращения пациентов за врачебной помощью.

К симптомам артрита относят:

- интенсивную и/или подергивающую боль в пораженном суставе, усиливающуюся ночью при неподвижном положении тела;
- отек, припухлость, покраснение кожи в области сустава;
- повышение температуры в месте поражения сустава;
- нарушение двигательной функции, скованность в суставе.

Профилактика артрита суставов заключается в следующем:

- минимизация, а лучше полное исключение переохлаждения суставов;
- ношение удобной обуви, если есть предрасположенность к этим недугам лучше применять ортопедическую обувь или стельки;
- исключение ношения высоких каблуков;
- избавление от привычки скрещивать ноги в сидячем положении, т.к. это ведет к застою крови и неподвижности суставов;
- слежение за весом, т.к. излишний вес также может приводить к воспалению суставов.
- соблюдение здорового режима дня: сон, отдых, работа – все должно быть в меру;
- правильное питание: как можно больше продуктов, содержащих клетчатку и витамины группы «В»;
- соблюдение питьевого режима: 2-3 литра простой чистой воды в сутки. Зачастую болезни вызваны недостатком жидкости в организме (это и соли, и воспаления, и тромбозы). Ведь вода – это жизнь!
- умеренные физические нагрузки;
- минимизация стрессов!

Болезни суставов нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении и лечении, а пациенты – в реабилитации и социальной адаптации. Недооценка важности проблемы, связанной с болью в суставах, позвоночнике, приводит к поздней обращаемости и, как следствие, снижает шансы пациентов на выздоровление или достижение ремиссии, повышает риск развития инвалидности.

Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

14 октября 2021 года – Республиканский день матери



*«Нет ничего святее и бескорыстнее любви матери...»
Ключевский В.О.*

День матери стали праздновать сравнительно недавно. Хотя невозможно

поспорить с тем, что это праздник вечности: из поколения в поколение для каждого человека мама – самый главный человек в жизни.

В Республике Беларусь День матери отмечается с 1996 года. В ранг особых дней возведена дата 14 октября. Добрый праздник стал любимым и прочно занял место в календаре.

К этому празднику никто не может остаться равнодушным. Он объединяет все слои общества и имеет большое значение в установлении более тесной сердечной связи между детьми и матерями, в укреплении института семьи. Созидающая роль матери, позитивные жизненные ориентиры детей – это те основы, без которых невозможно укрепление престижа семьи, формирование гражданских институтов, полноценное развитие государства.

С 11 по 15 октября на Гомельщине пройдет областная профилактическая акция под девизом здоровья: **«Пусть всегда будет мама!»**, приуроченная к Республиканскому дню матери.

Цель акции – обратить внимание населения на такие важные вопросы, как репродуктивное здоровье женщины, психологическую сторону материнства, укрепление семейных ценностей, поддержание традиций бережного отношения к женщине.

Охрана здоровья женщин и детей, защита материнства являются одной из основных задач государственной политики, приоритетом в здравоохранении, имеющей особое значение в формировании здоровья нации.

Пусть для вас, дорогие наши мамы, звучат самые добрые пожелания и теплые слова, выражающие безмерную благодарность за неустанный труд, а дети всегда радуют своими достижениями, дарят заботу и нежность!

Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

29 октября 2021 года – Всемирный день псориаза



О таком заболевании, как псориаз, люди узнали еще в древности. За время его существования оно настолько сильно обросло различными мифами, что жизнь человека с таким диагнозом сильно

осложняется, несмотря на достижения медицины. Развеем **5 главных мифов о псориазе:**

Псориаз – заразное заболевание

Несмотря на то, что псориаз называют чешуйчатым лишаем, он не передается от одного человека к другому, так как имеет неинфекционную природу.

Псориаз возникает из-за плохой гигиены

Несоблюдение может лишь усугубить течение этого заболевания, но стать причиной его появления не способно.

Если эта болезнь есть у родителей, ребёнок обязательно заболеет

Генетическая предрасположенность к этому заболеванию существует, но вовсе не обязательно она должна сработать. Если болен один из родителей, имеется 10% вероятности того, что ребенок унаследует эту болезнь, а если оба – 50%.

Псориаз возникает только при гормональной перестройке

Эта болезнь может проявиться в любое время, поэтому если высыпания возникают на теле грудного младенца или глубоко пожилого человека, они в любом случае требуют медицинского обследования, постановки правильного диагноза и назначения лечения.

Нет профилактики, так как обострение псориаза невозможно предугадать

Есть определенные причины, которые провоцируют рецидив заболевания: курение, употребление алкоголя, фастфуд, избыточная масса тела, сильный стресс, вирусные и стрептококковые инфекции. Они не только провоцируют обострение, но и мешают лечению. Поэтому лучшая профилактика – здоровый образ жизни. Поможет правильный и регулярный уход за кожей, принятие солнечных ванн, употребление витаминных комплексов по назначению врача, сбалансированное питание и режим.

Любой человек, подозревающий у себя начало псориаза, должен немедленно показаться врачу и, если диагноз подтвердится, начать лечение как можно скорее.

*Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Грибы – будьте осторожны!



По результатам лабораторных исследований ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» за истекшую неделю в 2-х пробах (из 7, доставленных в лабораторию) свежих

грибов, собранных в Речицком районе, обнаружены превышения норматива (370 Бк/кг):

- на территории н.п. Озерщина, подгруздки (976,0 Бк/кг);
- на территории н.п. Семеновка, рядовка (1464,0Бк/кг).

По-прежнему хочется обратить внимание на постоянный контроль за проведением исследований грибов на содержание радионуклидов в них.

В связи с появлением случаев пищевых отравлений грибами любителям «тихой охоты» следует быть осторожными, так как отравления могут вызывать не только ядовитые, но и условно съедобные грибы при неправильном их приготовлении, и съедобные грибы, которые растут в экологически неблагоприятных районах. Некоторые грибы, ранее считавшиеся условно-съедобными, теперь, по мнению ученых относятся к ядовитым, как например гриб рядовка (зеленушка).

Только правильный выбор мест для «тихой» грибной охоты с соблюдением общепринятых правил позволит сохранить Ваше здоровье!

*Шемякин И.А., врач-лаборант
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Первым компонентом иммунизирован каждый пятый житель Речицкого района из расчета от общей численности населения



В Речицком районе количество привитых составляет практически 20%. В среднем в день вакцинируются порядка 200 человек. Спросом пользуются две вакцины, которые имеются у нас в

достаточном количестве: Гам-КОВИД-Вак («Спутник V»), исследования подтвердили, что векторные вакцины дают стойкий иммунитет, и вакцина против SARS-CoV-2 (клетки Веро) инактивированная (КНР).

По результатам исследований медики отмечают, что реакции на прививку практически отсутствуют, препарат переносится существенно легче, и наиболее активно ею вакцинируются люди с хроническими заболеваниями и лица, переболевшие коронавирусной инфекцией.

Провакцинироваться можно в лечебных учреждениях УЗ «Речицкая ЦРБ» города и района, где работают прививочные пункты. Большой популярностью и востребованностью пользуется подвижной медицинский комплекс, который выезжает в самые отдаленные уголки нашего района и проводит вакцинацию населения. Его оповестительный сигнал приезда уже говорит о том, что помощь рядом, нельзя болеть, надо

вакцинироваться, и внимание оказывается каждому жителю.

На сегодня, когда идет четвертая волна коронавирусной инфекции, появляются новые штаммы, метод вакцинопрофилактики очень востребован речичанами. Вакцинироваться следует не только по соображениям «защитить других», но в первую очередь для собственной защиты. Иммунизация поможет избежать тяжелых форм заболевания, ее главное направление – это формирование коллективного иммунитета и снижение распространения COVID-19.

*Кизик О.Н., помощник врача-эпидемиолога
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Республиканская акция МЧС «За безопасность вместе»



С 18 по 29 октября по всей стране пройдут мероприятия по предупреждению пожаров и гибели людей от них в жилищном фонде в рамках

республиканской акции «За безопасность вместе!»

Целью акции является снижение количества пожаров, происходящих по причине несоблюдения правил пожарной безопасности в жилых зданиях и сооружениях, населенных пунктах и территориях, повышение информированности населения о возможностях государственных организаций по оказанию услуг в сфере обеспечения пожарной безопасности, укрепление правопорядка, предупреждение правонарушений, совершаемых гражданами в состоянии алкогольного опьянения. Мероприятия акции направлены на повышение уровня безопасности населения, активизацию пожарно-профилактической работы, анализ ее эффективности и оценку готовности территорий и домовладений граждан к осенне-зимнему пожароопасному периоду.

Во время акции работники МЧС будут информировать население о состоянии пожарной безопасности, разъяснять гражданам последствия несоблюдения правил пожарной безопасности, оставления детей без присмотра и злоупотребления спиртными напитками. Они окажут помощь республиканским органам государственного управления, местным исполнительным и распорядительным органам и иным организациям в обучении граждан мерам пожарной безопасности в быту и на производстве, а также внештатным пожарным формированиям в организации пожарно-профилактической работы.

Кроме того, внимание местных исполнительных и распорядительных органов будет акцентировано на

необходимости проведения регулярной и целенаправленной работы по обеспечению пожарной безопасности на соответствующей территории, в том числе повышения уровня противопожарной защиты домовладений квартир одиноких пожилых граждан и инвалидов.

Во время акции каждый гражданин может обратиться в территориальный орган по чрезвычайным ситуациям для проведения обследования противопожарного состояния жилища.

*Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

О результатах надзора за объектами торговли и услуг в период регистрации заболеваемости COVID-19



В целях обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия минимизации риска для здоровья населения специалистами ГУ «Речицкий зональный

центр гигиены» ежедневно (в том числе в выходные и праздничные дни) проводятся надзорные мероприятия по выполнению объектами санитарно-противоэпидемических мероприятий, направленных на предупреждение и распространение инфекции COVID-19 среди населения.

За период с 11.10-22.10.2021 года надзорными мероприятиями охвачено 98 объектов торговли и услуг, в ходе которых на 54 % от проверенных были выявлены нарушения в проведении санитарно-противоэпидемических мероприятий по профилактике коронавирусной инфекции COVID-19.

Так, например, в магазине «Белмаркет» отсутствует контроль руководителя за использованием средств защиты органов дыхания работниками. В мелкорозничной торговле универсама «Центральный» ГП «Торгсервис» не обеспечена реализация пищевых продуктов только в фасованном виде, в том числе продуктов, которые невозможно помыть и обработать, а также отсутствие контроля руководителя за использованием средств защиты органов дыхания работниками. В парикмахерской «Рыжая лиса» не ведется журнал «утреннего фильтра» сотрудников.

В адрес руководителей направлено более 50 рекомендаций об устранении нарушений. За невыполнение выявленных нарушений составлено 15 протоколов об административном правонарушении.

*Тимошук О.Б., заведующий
отделом гигиены ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*