



ВЕСТНИК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Государственное учреждение "Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии"
Отделение общественного здоровья



Вестник здорового образа жизни – ежемесячный информационный бюллетень, содержащий материалы об актуальных проблемах общественного здоровья.

Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

На состояние здоровья человека влияют различные показатели. Данные Всемирной организацией здравоохранения, свидетельствуют о том, что: не менее 50% здоровья человека зависит от образа жизни, 20% приходится на наследственность, 20% – на влияние внешней среды, 10% – на факторы, зависящие от здравоохранения.

Здоровье людей в большей степени зависит именно от образа жизни и лишь в последнюю очередь – от здравоохранения.

Человек, ведущий здоровый образ жизни, чувствует себя полным сил, реже посещает врачей и имеет явно больше преимуществ, чем те, кто не следит за здоровьем и имеет вредные привычки.

Единые дни здоровья в апреле:

7 апреля 2025 года

– Всемирный день здоровья

17 апреля 2025 года

– Всемирный день борьбы с гемофилией

С 24 по 30 апреля 2025 года

– Европейская неделя иммунизации

* Детали внутри выпуска



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля каждого года и является одним из самых важных международных событий, посвященных здоровью и благополучию людей по всему миру.

Тема Всемирного дня здоровья меняется каждый год, чтобы подчеркнуть различные аспекты здоровья и вызовы, с которыми сталкиваются люди во всем мире. В 2025 году Всемирный день здоровья посвящен теме: «Здоровое начало жизни – залог благополучного будущего».

Этот год – прекрасная возможность обратить внимание на один из самых важных аспектов общественного благополучия: здоровье женщин во время беременности, родов и в послеродовой период. Тема здоровья матерей имеет огромное значение, поскольку здоровая мать – это здоровый ребенок, здоровая семья и, в конечном итоге, здоровая нация. Инвестиции в здоровье женщин – это инвестиции в будущее.

Беременность и роды – это чудесное, но одновременно сложное и уязвимое время в жизни женщины. В этот период организм подвергается огромным физиологическим изменениям, требующим особого внимания и заботы. Охрана здоровья женщин в этот период является не только гуманитарной задачей, но и необходимым условием для устойчивого развития общества.

Почему здоровье матерей так важно?

- **Основа здоровья будущего поколения:** здоровье матери напрямую влияет на здоровье и развитие ребенка.

Здоровое протекание беременности и безопасные роды обеспечивают оптимальные условия для формирования здорового организма ребенка.

- **Снижение материнской и младенческой смертности:** обеспечение доступа к качественной медицинской помощи во время беременности, родов и в послеродовой период является ключевым фактором в снижении материнской и младенческой смертности.
- **Улучшение качества жизни женщин:** здоровье матерей напрямую влияет на их качество жизни, возможность реализовать себя в карьере, семье и обществе.

Что необходимо для охраны здоровья женщин во время беременности и родов?

- **Доступ к качественной медицинской помощи:** каждая беременная женщина должна иметь доступ к квалифицированной медицинской помощи, включая регулярные осмотры, необходимые анализы и своевременное лечение возможных осложнений.
- **Информирование и образование:** беременные женщины должны быть хорошо информированы о правильном питании, образе жизни, признаках осложнений и других важных аспектах беременности и родов.
- **Психологическая поддержка:** беременность и роды могут быть связаны с эмоциональным стрессом. Важно обеспечить женщинам доступ к психологической поддержке и консультациям.

- **Безопасные и уважительные роды:** каждая женщина имеет право на безопасные и уважительные роды в условиях, отвечающих современным стандартам.
- **Доступ к планированию семьи:** обеспечение доступа к информации и услугам по планированию семьи позволяет женщинам принимать осознанные решения о репродуктивном здоровье.

Послеродовой период – это время адаптации к новым условиям, как для матери, так и для ребенка. В этот период особенно важно:

- **Физическое восстановление:** обеспечить женщине возможность отдохнуть и восстановиться после родов.
- **Грудное вскармливание:** поддерживать грудное вскармливание, которое является оптимальным способом питания для новорожденного и полезно для здоровья матери.
- **Психологическое здоровье:** обращать внимание на признаки послеродовой депрессии и других психических расстройств и предоставлять женщине необходимую помощь.
- **Уход за ребенком:** обучать матерей правильному уходу за ребенком, обеспечивать доступ к необходимой информации и ресурсам.

Давайте вместе создадим мир, где каждая женщина имеет возможность родить здорового ребенка и прожить долгую и счастливую жизнь!





ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕМОФИЛИЕЙ



Гемофилия – наследственное заболевание крови, которое вызвано врожденным отсутствием факторов свертывания.

Болезнь характеризуется нарушением свертываемости крови и проявляется в частых кровоизлияниях в суставы, мышцы и внутренние органы.

Болезнь проявляется только у лиц мужского пола, женщины являются носительницами гена гемофилии. **Каждый родившийся у этой женщины мальчик имеет 50% шанс стать больным гемофилией.** Носители обычно не имеют никаких признаков заболевания.

Гемофилия может проявиться в любом возрасте. На ранних стадиях – это может быть кровотечение перевязанной пуповины у младенца, кровоизлияние в кожу, клетчатку под кожей. У детей до одного года, может возникать кровотечение в период прорезывания зубов.

Но в основном заболевание дает о себе знать после года, в период, когда ребенок становится более активным, учится ходить.

С целью лечения и профилактики гемофилии используют **введение в организм больного ребенка недостающего фактора свертываемости или иных препаратов крови.**

Хотя болезнь считается неизлечимой, медицина может поддерживать удовлетворительное состояние здоровья ребенка-гемофилика.

- В первую очередь необходима профилактика кровотечений. Это достигается путем своевременного вливания недостающего фактора свертываемости крови, что предотвращает кровоизлияния в мышцы и суставы.

- Все дети обязательно находятся на диспансерном учете у педиатра и имеют документ, где указан тип гемофилии, способ ее лечения и результат.

- Родители должны знать, как правильно ухаживать за ребенком, чтобы он не чувствовал себя некомфортно дома и среди сверстников. Также они обязаны уметь оказать первую помощь своему малышу в случае необходимости.
- При гемофилии необходимо обогащать пищу ребенка витаминами, а также солями кальция и фосфора.

Консультативная помощь пациентам оказывается на базе гематологических отделений областных больниц, консультативных центров крупных городов, РНПЦ.

Всемирный день борьбы с гемофилией – это возможность напомнить обществу о проблемах, с которыми сталкиваются люди с гемофилией, и призвать к совместным усилиям по улучшению качества их жизни.



ЕВРОПЕЙСКАЯ НЕДЕЛЯ ИММУНИЗАЦИИ

«**Добиться иммунизации для всех – в наших силах!**». Именно под таким девизом в период с 24 по 30 апреля 2025 года пройдет Европейская неделя иммунизации – ежегодное мероприятие, направленное на укрепление здоровья и защиту людей всех возрастов от болезней, предотвратимых с помощью вакцин.

Основная цель иммунопрофилактики – создать стойкий иммунитет к инфекциям до того, как организм столкнется с возбудителем. Вакцины защищают не только привитого человека, но и окружающих, создавая коллективный иммунитет. Благодаря вакцинации удалось практически искоренить такие болезни, как полиомиелит и оспа, а заболеваемость корью, краснухой и другими

инфекциями значительно снизилась.

Важно знать, что **вакцинация полезна не только для профилактики инфекций, но и для защиты от обострений хронических заболеваний.**

Исследования показывают, что привитые взрослые реже сталкиваются с серьезными сердечно-сосудистыми проблемами и заболеваниями легких.

Однако, несмотря на огромные успехи, достигнутые в области иммунизации, многие люди по-прежнему остаются незащищенными. Серьезной проблемой остаются **необоснованные опасения и распространение ложной информации** относительно безопасности и эффективности вакцин, что приводит к отказу от прививок.

Необоснованный отказ от вакцинации не только подвергает риску самого человека, делая его уязвимым для потенциально опасных заболеваний, но и подрывает коллективный иммунитет.

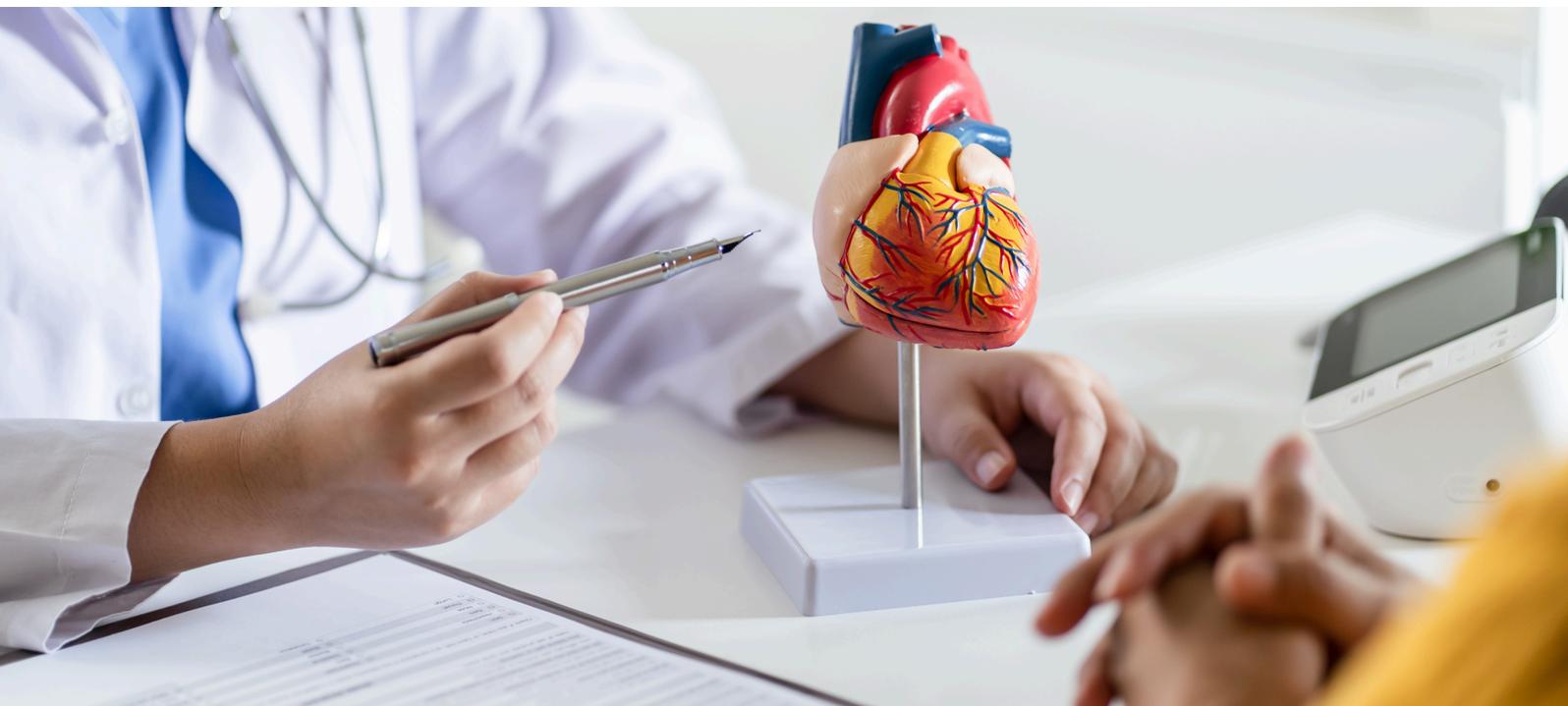
Снижение уровня вакцинации в обществе создает благоприятную среду для распространения инфекций, что может привести к вспышкам заболеваний и поставить под угрозу здоровье наиболее уязвимых групп населения – младенцев, пожилых людей и лиц с ослабленной иммунной системой.

Именно в наших силах предотвратить негативные сценарии путем ответственного отношения к вакцинации!





СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА: ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Сердце – неутомимый труженик нашего организма, обеспечивающий жизнь и энергию. Забота о здоровье сердца – это инвестиция в долгую и активную жизнь.

К счастью, следовать принципам здорового образа жизни для поддержания здоровья сердца не так уж и сложно. Вот несколько простых правил, которые можно внедрить в свою повседневную жизнь уже сегодня.

1. Правильное питание: ключ к здоровью.

- **Сфокусируйтесь** на потреблении фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов, нежирного мяса и рыбы. Эти продукты богаты витаминами, минералами и клетчаткой, которые необходимы для здоровья сердца.
- **Сократите** потребление жареной пищи, фастфуда, обработанных мясных продуктов и выпечки. Эти продукты повышают уровень «плохого» холестерина и увеличивают риск сердечных заболеваний.
- Слишком много соли в рационе повышает кровяное давление. **Старайтесь** меньше солить пищу во время приготовления и избегайте продуктов с высоким содержанием натрия (консервы, соусы, чипсы).

- **Избыток сахара** способствует увеличению веса, развитию диабета и других заболеваний, негативно влияющих на сердце.

2. Активность – жизни

- **Стремитесь к 150 минутам умеренной физической активности** (быстрая ходьба, езда на велосипеде) или 75 минутам интенсивной физической активности (бег, плавание) в неделю. Используйте лестницы вместо лифта, ходите пешком вместо поездки на транспорте, устраивайте перерывы на разминку во время работы.

3. Контроль веса и поддержание нормального давления.

- **Следите за своим весом.** Избыточный вес увеличивает нагрузку на сердце. Стремитесь к поддержанию здорового индекса массы тела. Высокое кровяное давление – один из главных факторов риска сердечных заболеваний. Регулярно измеряйте давление и, при необходимости, проконсультируйтесь с врачом.

4. Отказ от вредных привычек.

- **Бросьте курить.** Курение значительно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Никотин повреждает кровеносные сосуды, увеличивает кровяное давление и способствует образованию тромбов.

5. Снижение стресса.

- **Йога, медитация, глубокое дыхание, прогулки на природе** – все это помогает снизить уровень стресса, который негативно влияет на сердце. Поддерживайте социальные связи. Общение с друзьями и близкими, участие в общественной жизни способствуют снижению стресса и улучшению общего самочувствия.

6. Регулярные медицинские осмотры.

- **Регулярно проходите профилактические обследования у врача,** включающие измерение артериального давления, уровня холестерина и сахара в крови. При наличии каких-либо симптомов или факторов риска, не откладывайте визит к врачу-кардиологу.

Следуя этим простым правилам, вы сможете значительно снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и продлить свою жизнь.

Заботьтесь о своем сердце, и оно отплатит вам здоровьем и энергией!



ТЕНЬ ЗАВИСИМОСТИ

Наркотики воздействуют не только на физическое тело, но и проникают в самую суть личности, размывая границы восприятия и изменяя понимание того, что значит быть собой.

«Тень зависимости» — это реальность, с которой сталкивается каждый, кто пытается освободиться от наркотической ловушки. Что происходит с личностью и сознанием человека, когда наркотики начинают диктовать правила игры?

Изначально наркотики даруют яркие моменты удовольствия, создавая иллюзию идеализированного мира без тревог и стресса. Но эта иллюзия постепенно начинает размываться. С каждым новым опытом наркотик поглощает всё больше внутреннего пространства, затягивая личность в темные глубины, где она теряет свою форму. Постепенно наркотик становится частью повседневной жизни, и реальность начинает искажаться. То, что когда-то казалось ярким и новым, теперь становится нормой, а для возвращения к прежнему состоянию удовольствия требуется всё больше вещества. Это начало пути в мир зависимости.

Одним из самых коварных аспектов зависимости является иллюзия контроля. На ранних стадиях человек может думать, что он контролирует ситуацию, но с развитием зависимости становится всё труднее различить, где заканчивается контроль и начинается зависимость.

Каждый приём наркотика становится необходимостью для функционирования. Мозг привыкает к изменениям, происходящим под воздействием вещества, и начинает требовать всё больше, чтобы достичь того же эффекта. В этот момент реальность подменяется. Человек теряет связь с собой, и каждый его шаг, каждое действие подчинены наркотикам.

Зависимость искажает восприятие реальности и разрушает личность. Наркотики становятся хищниками, которые питаются внутренними качествами человека — его уверенностью, способностью к саморегуляции, моральными ориентирами. Вместо того чтобы конструктивно справляться с эмоциями и проблемами, человек убегает в химические иллюзии. Со временем зависимый теряет эмоциональную гибкость, становится либо апатичным, либо агрессивным. Старые механизмы восприятия заменяются искажёнными, где важнейшими становятся только желания, связанные с веществом.

Кроме того, зависимость разрушает внутренний моральный компас. Человек, который раньше был открытым и искренним, может начать манипулировать, лгать, избегать ответственности, потому что наркотик становится его единственной ценностью. Тень зависимости закрывает доступ к истинным ценностям, оставляя лишь эгоистичные стремления.

Нужно заново открыть смысл жизни и воссоздать свою личность. Даже после того, как физическая зависимость ослабляется, «тень» наркотиков может оставаться в сознании, преследуя человека. Она проявляется в виде воспоминаний и желаний вернуться в иллюзорный мир, который наркотики когда-то подарили. Это постоянное внутреннее напряжение, превращающееся в борьбу с собой.

Процесс выздоровления требует не только отказа от вещества, но и глубокого осознания того, что произошло с психикой и личностью. Тень зависимости не исчезает сама по себе. Её нужно «осветить», понять её природу и причины. Только столкнувшись с тёмными уголками сознания, человек может начать освобождение, осознавая, что зависимость — это не только химия, но и потребность, вытянувшая из него человеческое «я».

Наркотики — это не только вещества, изменяющие восприятие. Они разрушают личность и искажают физическое тело, оставляя за собой невидимую тень, которая долго остаётся в сознании. Путь к выздоровлению — это не просто избавление от вещества, а обретение себя через глубокое осознание того, что наркотики сделали с личностью.

Только приняв свою тень и разобравшись с ней, можно вновь выйти на свет.





САХАР: СЛАДКИЙ ВРАГ ИЛИ НЕОБХОДИМАЯ ЭНЕРГИЯ



Слово «сахар» обычно вызывает приятные ассоциации: вкус любимого десерта, сладость фруктов, ощущение энергии после чашки сладкого чая. Так ли вреден сахар на самом деле, или он все-таки нужен нашему организму? Попробуем разобраться.

Безусловно, глюкоза является основным источником энергии для нашего тела, особенно для мозга и нервной системы. Она поступает в кровь после расщепления углеводов, которые мы получаем из пищи. В умеренных количествах глюкоза необходима для поддержания жизненных функций. Но проблема кроется в чрезмерном употреблении так называемых «свободных», добавленных сахаров.

- Сахар является источником «пустых» калорий, избыток которых легко приводит к набору веса и, как следствие, к ожирению.
- Регулярное употребление большого количества сахара может стать причиной развития диабета 2 типа.
- Высокое потребление сахара связано с повышением уровня

«плохого» холестерина (ЛПНП), триглицеридов и артериального давления, что увеличивает риск развития сердечных заболеваний и инсульта.

- Бактерии в полости рта активно питаются сахаром, выделяя кислоты, которые разрушают зубную эмаль, приводя к кариесу.
- Избыток фруктозы может откладываться в печени в виде жира, что со временем может привести к развитию неалкогольной жировой болезни печени.

Как контролировать потребление сахара и выбирать здоровые альтернативы?

- Внимательно читайте этикетки. Ищите такие термины, как сахароза, глюкоза, фруктоза, мальтоза, декстроза, кукурузный сироп, патока. Чем выше в списке ингредиентов находится сахар, тем больше его содержание в продукте.
- Ограничьте потребление сладких напитков. Газированные напитки, соки промышленного производства, сладкий чай и кофе являются

источниками большого количества сахара.

- Уменьшите количество добавляемого сахара в домашних условиях. Постепенно уменьшайте количество сахара, которое вы добавляете в чай, кофе, каши и выпечку.
- Выбирайте цельные, необработанные продукты. Фрукты, овощи, цельнозерновые продукты содержат натуральные сахара, которые усваиваются медленнее и не вызывают резких скачков уровня сахара в крови.
- Обращайте внимание на скрытый сахар. Сахар может содержаться в неожиданных продуктах, таких как соусы, заправки для салатов, колбаса, полуфабрикаты.

Помните, сахар может быть как «сладким врагом», так и источником энергии – все зависит от количества потребления!



ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Эпидемический паротит, или, как его чаще называют в народе, "свинка", — это инфекционное заболевание, которое поражает преимущественно слюнные железы.

Вирус передаётся воздушно-капельным путём — через чихание, кашель или разговор с больным человеком, а затем попадает в организм через слизистые оболочки дыхательных путей и распространяется по кровотоку.

Основная мишень для него — околоушные слюнные железы, которые находятся чуть ниже ушей. Именно их воспаление становится причиной характерных симптомов болезни.

Как распознать болезнь?

Первые признаки эпидемического паротита обычно проявляются через 2–3 недели после заражения. Сначала появляются общие симптомы, напоминающие простуду: слабость, повышенная температура, головная боль, боль в мышцах и суставах.

Однако главный признак, который отличает свинку от других болезней, — это увеличение околоушных слюнных желёз. Лицо больного становится асимметричным, щёки выглядят опухшими, а кожа над ними напряжённой. При этом больной испытывает дискомфорт при жевании, глотании и даже разговоре.

Как защитить себя и своих близких?

Профилактика эпидемического паротита играет ключевую роль в борьбе с этой болезнью. К счастью, современная медицина предлагает эффективный способ защиты — **вакцинацию.**

Прививка от свинки входит в национальный календарь прививок и делается вместе с вакцинами против кори и краснухи. Она формирует стойкий иммунитет, который защищает человека на долгие годы.

Если кто-то из ваших близких всё же заболел, важно соблюдать правила карантина.

Для предотвращения распространения вируса

рекомендуется:

- Часто мыть руки. Особенно это важно после контакта с больным.
- Использовать индивидуальные предметы. Посуда, полотенца и другие вещи больного должны быть отдельными.
- Проветривать помещение.
- Укреплять иммунитет. Здоровый образ жизни, правильное питание и физическая активность помогают организму лучше сопротивляться инфекциям.

Что делать, если заболел?

При первых подозрениях на эпидемический паротит необходимо обратиться к врачу. Самолечение может быть опасным, особенно если есть риск осложнений. Важно соблюдать диету, исключая кислую, острую и солёную пищу, так как она усиливает слюноотделение и усугубляет боль.





ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕЧИЦКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

НАШ АДРЕС:



247500, Гомельская область г. Речица , ул. Жилыка, 11

тел.: (02340) 9 - 93 - 49

факс: (02340) 9 - 94 - 04

E-mail: rechica@gmlodge.by

АДМИНИСТРАЦИЯ



Казачок Дмитрий Владимирович

Главный государственный санитарный врач (5 - 47 - 30)



Тимошук Ольга Борисовна

Заместитель главного государственного санитарного врача (9 - 90 - 85)

ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ

Отдел эпидемиологии (9 - 91 - 65)

Отделение гигиены питания (9 - 91 - 58)

Отделение гигиены труда (9 - 91 - 67)

Отделение коммунальной гигиены (9 - 91 - 34)

Отделение гигиены детей и подростков (9 - 91 - 31)

Отделение радиационной гигиены (5 - 49 - 50)

Отделение общественного здоровья (6 - 45 - 80)

Отделение профилактической дезинфекции (3 - 61 - 58)

Лабораторный отдел (9 - 92 - 89)

МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ



Ответственный за выпуск:

Зиновьева Анна Сергеевна, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья, тел. 8 (02340) 6 - 45 - 80