

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 декабре:

1 декабря 2024 года - Всемирный день борьбы со СПИДом

15 декабря 2024 года – День профилактики травматизма

ЧИТАТЬ ПОДРОБНЕЕ →

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Устойчивость к противомикробным препаратам – это способность микроорганизмов (бактерий, вирусов, грибов и паразитов) выживать и размножаться даже при воздействии лекарственных препаратов, которые ранее эффективно их уничтожали.

Почему это важно?

- Инфекции, вызванные устойчивыми микроорганизмами, труднее лечить, что приводит к более длительному периоду болезни, осложнениям и даже смерти.
- Разработка новых антибиотиков – длительный и дорогостоящий процесс, и количество новых препаратов, появляющихся на рынке, значительно снизилось.

Одним из ключевых аспектов предотвращения развития устойчивости к антибиотикам является рациональное использование этих лекарственных средств в медицинской практике. Особое внимание следует уделить профилактике самолечения и неправильного применения антибиотиков при вирусных инфекциях.

Профилактика на уровне здравоохранения – активное вовлечение пациентов в процесс

лечения, объяснение им важности соблюдения рекомендаций врача и полного курса терапии.

Фокус на рациональное применение антибиотиков на уровне каждого человека:

- 1. Антибиотики не лечат вирусные инфекции.** Такие заболевания, как простуда, грипп и большинство видов бронхита, вызываются вирусами, а не бактериями. Применение антибиотиков в этих случаях не только неэффективно, но и способствует развитию устойчивости бактерий.
- 2. Самолечение опасно.** Приём антибиотиков без назначения врача может привести к развитию осложнений, аллергических реакций и ускорить развитие устойчивости бактерий.
- 3. Полный курс лечения важен.** Принимать антибиотики необходимо строго по назначению врача, а также, если симптомы исчезли, не стоит завершать полный курс лечения. Прекращение приёма антибиотиков раньше времени может привести к тому, что оставшиеся бактерии выживут и приобретут устойчивость.

Лучшая защита от инфекций – это:

- **Соблюдение гигиены:** Регулярное мытье рук, особенно перед приготовлением пищи и после посещения туалета. Вакцинация: Проведение всех рекомендованных прививок для защиты от инфекционных заболеваний.
- **Правильное питание:** Сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, укрепляет иммунную систему.
- **Осторожное отношение к антибиотикам:** Не требовать антибиотики от врача при вирусных инфекциях (простуда, грипп), не заниматься самолечением.

Устойчивость к противомикробным препаратам – серьёзная глобальная проблема, и каждый из нас может внести свой вклад в её решение, начиная с простых повседневных действий.



ЗИМНЯЯ ХАНДРА: РЕАЛЬНОСТЬ ИЛИ ВЫДУМКА?



С наступлением холодов многие из нас замечают упадок сил, апатию и снижение работоспособности. Короткий световой день, создающий ощущение бесконечной ночи, и недостаток солнечного света оказывают значительное влияние на наш организм, вызывая так называемую сезонную депрессию.

Но не стоит отчаиваться! Существует множество способов сохранить продуктивность и хорошее настроение в это время года.

Почему зимой так сложно быть продуктивным?

- **Недостаток солнечного света.** Солнечный свет стимулирует выработку серотонина, гормона счастья, который отвечает за наше настроение и уровень энергии. Зимой его недостаток приводит к снижению настроения и апатии.
- **Биологические ритмы.** Изменение длительности дня и ночи влияет на наши внутренние часы, вызывая сонливость и усталость в течение дня.
- **Снижение физической активности.** Холодная погода

часто заставляет нас проводить больше времени дома, что приводит к снижению физической активности и, как следствие, к ухудшению настроения.

Как повысить продуктивность зимой? Создайте яркую атмосферу:

- Используйте лампы дневного света или специальные лампы для светотерапии.
- Окружите себя яркими цветами, которые будут поднимать настроение.
- Старайтесь проводить больше времени на свежем воздухе даже в пасмурную погоду.

Организируйте свой день:

- Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, даже в выходные дни, чтобы наладить свой биоритм.
- Составляйте список дел и отмечайте выполненные задачи.
- Делайте регулярные перерывы для отдыха и разминки.

Заботьтесь о своем здоровье:

- Употребляйте больше продуктов, богатых витамином D (рыба, яйца, молочные продукты) и триптофаном (индейка, курица, орехи), который способствует выработке серотонина.

- Занимайтесь спортом или просто больше двигайтесь. Даже небольшие физические нагрузки стимулируют выработку эндорфинов – гормонов счастья.

Найдите хобби:

- Займитесь рисованием, музыкой, рукоделием или другими творческими видами деятельности.
- Читайте книги, изучайте новые языки или осваивайте новые навыки.
- Проводите время с друзьями и близкими.

Помните: зимняя хандра – явление временное. Придерживаясь этих рекомендаций, вы сможете повысить свою продуктивность и наслаждаться зимним периодом.

КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Счастье — это то, о чем мечтает каждый из нас. Мы часто ищем его во внешних обстоятельствах: в карьерном успехе, в отношениях, в материальных благах или даже в моменте отдыха. Однако, несмотря на то, что эти вещи могут приносить временное удовольствие, настоящее счастье связано с нашими внутренними установками и взглядами на жизнь.

Многие из нас воспринимают счастье как нечто, что можно найти, достичь или получить — будь то покупка нового автомобиля, повышение по службе или удачные отношения. Однако **счастье — это не конечная точка, а путешествие**. Это процесс, который развивается с каждым днем. Настоящее счастье — это способность наслаждаться жизнью, даже когда она не идеальна, умение находить радость в мелочах, а не только в больших достижениях.

Одним из самых мощных инструментов для создания устойчивого счастья является **практика благодарности**. Нам так легко сосредоточиться на том, чего нам не хватает, что мы забываем ценить то, что уже есть.

И именно благодарность помогает изменить этот фокус. Вместо того, чтобы искать счастье в будущем, мы начинаем замечать, что оно уже присутствует в нашей жизни.

Простое упражнение: ежедневно записывать в дневник 3–5 вещей, за которые вы благодарны. Это могут быть самые разные вещи — от маленьких радостей, таких как чашка утреннего кофе, до более глобальных, как поддержка друзей или успехи на работе. Со временем эта практика начнёт менять восприятие мира, и вы заметите, как больше позитивных моментов будет появляться в вашей жизни.

В нашей жизни очень часто случается так, что мы либо живём в прошлом, переживая старые ошибки и обиды, либо постоянно строим планы на будущее, не замечая, что происходит прямо сейчас. Однако **счастье возможно только в настоящем**. Чтобы создать устойчивое счастье, нужно научиться наслаждаться каждым моментом и быть в полной мере присутствующим в том, что происходит прямо сейчас.

Практика осознанности помогает вернуться в настоящий момент. Это может быть простое внимание к своему дыханию или ощущению тела в процессе прогулки. Пробуждая осознанность, вы начинаете замечать даже самые мелкие радости, которые раньше могли бы пройти мимо вас. Это помогает уменьшить стресс, избавиться от излишней тревоги и научиться наслаждаться жизнью, какой она есть.

Счастье — это не миф, не случайное событие, а результат наших осознанных действий, отношений и восприятия жизни. Чтобы научиться быть счастливым, нужно понимать, что счастье — это путь, а не конечная точка. Это путь, который начинается с благодарности, принятия себя, умения отпускать и жить в настоящем моменте.

Находясь в гармонии с собой и окружающим миром, мы можем создать жизнь, наполненную радостью и удовлетворением.



НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: КАК НАСЛАДИТЬСЯ ВОЛШЕБСТВОМ, НЕ ЖЕРТВУЯ САМОЧУВСТВИЕМ



Новогодняя ночь – время чудес, встреч с близкими и, конечно, вкусного застолья. Однако, обилие жирных блюд, сладких десертов и алкоголя может нанести вред нашему здоровью. Как создать праздничный стол, который будет радовать вкус и не навредит самочувствию?

Ключевой принцип: баланс и умеренность. Вместо того чтобы фокусироваться на запретах, сосредоточьтесь на балансе. Праздничный стол должен радовать, но не наносить удар по здоровью. Умеренность — ваш главный союзник.

Меньше жареного, больше запеченного и тушеного. Минимизируйте количество жареных блюд, готовьте запеченные или тушеные блюда.

Мясо, рыба, овощи – все это получается вкуснее и полезнее, если запекать или тушить. Старайтесь использовать меньше масла при приготовлении.

Уделите внимание овощам и фруктам. При приготовлении салатов добавляйте больше свежих овощей. Используйте нежирные заправки, например, лимонный сок или йогурт. Начните и закончите свой прием пищи с овощей и фруктов. Они не только полезны, но и помогут вам почувствовать насыщение, тем самым уменьшив количество потребляемых калорий.

Откажитесь от традиции начинать ужин только с боем курантов. Ранний ужин (18-20 часов) позволит избежать

переедания, улучшить пищеварение и продлит праздник.

В нашем понимании Новый год — это «тазики» салатов. Готовьте ровно столько еды, сколько планируете съесть. Оставшиеся блюда быстро теряют свои вкусовые качества и могут испортиться, а большие порции, например, салат в большой салатнице, соблазняют съесть больше, чем нужно, что приводит к перееданию.

Праздничный стол — это не только еда, но и время, проведенное с близкими. Наслаждайтесь общением, атмосферой и традициями, не забывая о своем здоровье и самочувствии. Счастливого Нового года!

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ: ВАШ ПУТЬ К ДОЛГОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Сердце – не просто орган, а мощный неустанный двигатель жизни. Его здоровье напрямую влияет на благополучие, энергичность и долголетие. К сожалению, сердечно-сосудистые заболевания остаются одной из главных причин смертности во всем мире.

Но хорошая новость заключается в том, что большая часть сердечно-сосудистых заболеваний предотвратима.

Основные факторы риска:

- Высокое кровяное давление (гипертония)
- Высокий уровень холестерина
- Курение
- Диабет
- Избыточный вес и ожирение
- Физическая неактивность:
- Неправильное питание
- Стресс
- Генетическая предрасположенность

Изменив свой образ жизни, вы можете значительно снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний:

- **Диета:** сбалансированное питание, богатое фруктами, овощами, цельными зернами, нежирным белком (бобовые, орехи, нут) и ненасыщенными жирами (рыба, подсолнечное и льняное масло). Ограничьте потребление соли, сахара и насыщенных жиров.
- **Физическая активность:** регулярные физические упражнения – 30 минут умеренной активности в большинстве дней недели. Выберите то, что вам нравится – ходьба, бег, плавание, велосипед.
- **Отказ от курения:** курение – один из самых серьезных факторов риска. Бросайте курить – это лучший подарок, который вы можете сделать своему сердцу.
- **Контроль стресса:** практикуйте методы управления стрессом, такие как йога, медитация, глубокое дыхание.

Регулярные медицинские осмотры: регулярно проверяйте кровяное давление, уровень холестерина и сахара в крови.

Симптомы, которые не стоит игнорировать. Обратитесь к врачу, если вы испытываете:

- Боль в груди
- Одышку
- Головокружение
- Отек ног и лодыжек
- Учащенное сердцебиение

Путь к здоровому сердцу – это марафон, а не спринт. Небольшие изменения в вашем образе жизни могут значительно улучшить ваше здоровье и качество жизни.

Начните сегодня, и ваше сердце скажет вам спасибо!

Проконсультируйтесь с врачом, чтобы разработать индивидуальный план, который подойдет именно вам.



ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ – НАЧНИ С СЕБЯ!



С ВИЧ-инфекцией может столкнуться каждый, даже тот, кто не верит! Вирус не выбирает людей по социальному положению, материальному достатку, полу или возрасту.

Заражение происходит:

- половым путем,
- через кровь и от инфицированной матери ребенку.

Знать о своем ВИЧ-статусе необходимо не только для предотвращения заражения близких, но и для рождения здоровых детей, изменения своего образа жизни, получения квалифицированной медицинской помощи и соответствующего лечения.

Узнать свой ВИЧ-статус можно сдав анализ крови в любом лечебно-профилактическом учреждении, где работает процедурный кабинет, бесплатно. Для получения достоверного результата необходимо пройти обследование **через 3-6 месяцев** от предполагаемого заражения.

В настоящее время у Вас также есть возможность **самостоятельно пройти тестирование в домашних условиях**, для этого вам необходимо приобрести в аптеках РУП «Фармация» набор для экспресс-тестирования на ВИЧ по слюне. Он прост в применении, инструкция прилагается, оценить результат можно через 15-20 минут.

Положительный результат экспресс-теста – не диагноз! он указывает на необходимость пройти дополнительное обследование в лаборатории государственной организации здравоохранения и получить консультацию специалиста.

Защита от ВИЧ – это:

- ответственность и верность половому партнеру;
- отказ от наркотиков и предохранения от попадания чужой крови на поврежденную кожу;
- проведение немедицинских манипуляций в лицензированных салонах и кабинетах;
- своевременное обращение к врачу и прохождение лабораторного обследования!

ПРОФИЛАКТИКА ПОКУСОВ – НАДЁЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ БЕШЕНСТВА!

Бешенство - это острое инфекционное заболевание животных и людей, вызываемое вирусом, при котором поражается центральная нервная система и, которое всегда заканчивается смертельным исходом.

Бешенством болеют практически все виды наземных млекопитающих, в первую очередь - **плотоядные животные** (семейства собачьи, кошачьи, куньи, енотовые и др.).

Источником бешенства является дикое животное, которое заразилось в природной среде, а также домашнее животное, которое подверглось нападению со стороны другого больного животного (дикого или домашнего). От заболевших животных происходит заражение человека.

Возбудитель бешенства - специфический вирус, содержащийся в слюне больного животного.

Заражение может произойти в случае попадания слюны на слизистые оболочки глаз, носа, рта, поврежденные кожные покровы, опасны царапины, нанесенные когтями: животные, часто лижут лапы, поэтому на когтях остается достаточное для заражения количество вируса. Заразиться можно и при разделывании туши больного животного, так как при этом часто отмечаются порезы пальцев рук.

Если Вас укусило, оцарапало, ослинило любое животное, даже внешне здоровое, а тем более безнадзорное либо дикое, или если есть подозрения, что оно больно бешенством, **следует немедленно:** интенсивно в течение 10-15 минут промыть рану водой с мылом, наложить на рану стерильную (чистую) повязку и после незамедлительно обратиться в ближайший травматологический пункт или в любое медицинское учреждение (поликлинику, больницу, медицинский пункт).

Профилактика укусов:

- не следует контактировать с незнакомыми собаками, кошками и другими животными, лучше держаться от них на безопасном расстоянии;
- не следует подбирать на даче, в лесу и т.д. диких животных; ежи и мелкие грызуны также могут быть переносчиками бешенства;
- не следует подбирать бездомных бродячих либо больных животных, но если взяли, то найти возможность в короткий срок привить данное животное и показать его ветеринарному врачу, при этом соблюдать все правила личной безопасности;
- не следует провоцировать животных на укусы.

Прививки на сегодняшний день являются единственным надежным средством защиты людей против бешенства!



ПАРЕНТЕРАЛЬНЫЕ ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ – ЗНАТЬ И ЗАЩИЩАТЬСЯ!



Вирусные гепатиты являются инфекционными заболеваниями, которые поражают внутренние органы и, в частности, печень человека. Несмотря на существенные различия в симптоматике и способах передачи, все вирусы оказывают воспалительное действие и негативно сказываются на состоянии здоровья.

Возбудители гепатита В и С, имеют аналогичные **пути передачи**: от матери к ребенку, через кровь, незащищенные половые связи и нестерильные медицинские инструменты.

Симптомами заболевания выступают: вялость, потеря аппетита, боли в правом подреберье и быстрая утомляемость.

Помните – вирус гепатита очень долго живет в открытом пространстве. В отличие от вируса ВИЧ, он может сохраняться до нескольких недель на любых поверхностях.

Общее правило безопасности – избегание контактов с биологическими жидкостями чужих людей.

Чтобы уберечь себя от заражения парентеральными вирусными гепатитами, в первую очередь нужно соблюдать осторожность при попадании чужой крови на открытые ранки, слизистую оболочку и пр. В микроскопических дозах кровь может быть на бритвах, ножницах, зубных щетках, пинцетах, маникюрных наборах и прочих предметах гигиены. Поэтому **не стоит использовать** их совместно с кем-то. При оказании первичной медицинской помощи незнакомым людям, пользуйтесь перчатками.

Внимательно и ответственно относитесь к выбору места проведения немедицинских процедур, отдавая предпочтение **салонам красоты и тату-студиям.**

Откажитесь и никогда не употребляйте инъекционные наркотические вещества и их аналоги.

Принимайте максимальные меры предохранения при интимных связях любой формы, особенно это важно при контакте с непостоянным партнёром, или единственным, но инфицированным вирусом гепатита.

Вирусная инфекция передается также **от матери к ребенку при родах, в период беременности или лактации.** Можно избежать инфицирования малыша при должном выполнении рекомендаций и назначений врача, а также норм гигиены. Но лучше всего провести вакцинацию, поскольку пути заражения могут оставаться неизвестными.

Берегите себя и Ваших близких людей!

ГРИПП: КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ И ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ В НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

Грипп — это не просто насморк и кашель. Это острая респираторная инфекция, которая может серьезно подорвать ваше здоровье.

Данное заболевание широко распространено по всему миру и часто протекает без необходимости специального лечения. Грипп легко передается от человека к человеку через кашель или чихание.

Существует четыре типа вирусов гриппа: А, В, С и D. Однако наиболее важными для нас являются вирусы типов А и В, так как грипп С встречается реже и обычно вызывает легкие инфекции, а грипп D в основном поражает крупный рогатый скот и не заражает людей.

Симптомы гриппа обычно проявляются через два дня после заражения.

Основные симптомы включают:

- Внезапное повышение температуры
- Сухой кашель
- Головная боль
- Мышечные и суставные боли
- Общее недомогание
- Боль в горле
- Насморк

Кашель может быть интенсивным и продолжаться две недели и более. У большинства людей температура нормализуется, и симптомы проходят в течение недели без медицинской помощи. Однако грипп может привести к серьезным осложнениям, особенно у людей из групп высокого риска.

Лучшим способом предотвратить грипп является вакцинация. Более 60 лет мы используем безопасные и эффективные вакцины, но иммунитет от них ослабевает со временем, поэтому вакцинация должна быть ежегодной.

Вакцинация особенно важна для групп риска и тех, кто ухаживает за ними. Ежегодная вакцинация рекомендуется для беременных женщин, детей в возрасте от 6 месяцев до 5 лет, людей старше 65 лет, тех, кто страдает хроническими заболеваниями, а также для работников здравоохранения.

Также, для защиты от гриппа важно соблюдать простые меры предосторожности. Регулярно мойте руки с мылом, прикрывайте рот и нос при кашле и чихании, правильно используйте и утилизируйте одноразовые носовые платки.

Если вы чувствуете себя плохо, оставайтесь дома и избегайте контактов с больными людьми. Старайтесь не прикасаться к лицу, особенно к глазам, носу и рту.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕЧИЦКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

НАШ АДРЕС:



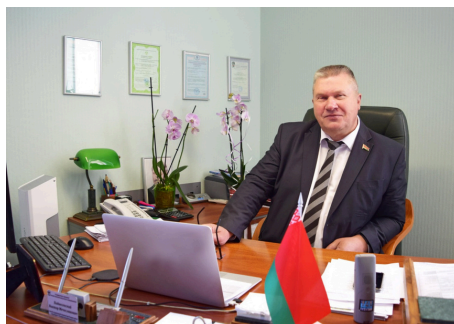
247500, Гомельская область г. Речица , ул. Жилияка, 11

тел.: (02340) 9 - 93 - 49

факс: (02340) 9 - 94 - 04

E-mail: rechica@gmlocge.by

АДМИНИСТРАЦИЯ



Поднесенский Виктор Мечеславович

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)

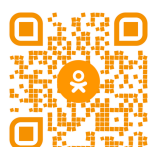
Отделение радиационной гигиены (5 - 49 - 50)

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