

# 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 ноябре:

С 11 по 17 ноября 2024 года – Всемирная неделя рационального использования антибиотиков

14 ноября 2024 года – Всемирный день борьбы с диабетом

21 ноября 2024 года – Всемирный день некурения.

Профилактика онкологических заболеваний

С 21 по 30 ноября 2024 года – Республиканская информационно-образовательная антитабачная акция

**ЧИТАТЬ ПОДРОБНЕЕ →**

# ВСЕМИРНАЯ НЕДЕЛЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АНТИБИОТИКОВ

**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.**



# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ



Сахарный диабет – это хроническое заболевание, при котором поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или организм не может эффективно использовать вырабатываемый инсулин. Инсулин - это гормон, который регулирует уровень сахара в крови. При диабете уровень сахара в крови повышается, что может привести к различным осложнениям.

Существуют два основных типа сахарного диабета. **Сахарный диабет 1 типа** развивается, когда иммунная система организма атакует и разрушает клетки поджелудочной железы, которые вырабатывают инсулин. Этот тип диабета обычно развивается в детстве или юности. **Сахарный диабет 2 типа** развивается, когда организм становится нечувствительным к инсулину, или поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина. Этот тип диабета обычно развивается у взрослых, но может развиться и у детей.

**Симптомы диабета могут быть неявными, особенно на ранних стадиях. Однако, если вы испытываете некоторые из следующих симптомов, вам следует обратиться к врачу:**

- **Повышенная жажда.** Повышенный уровень сахара в крови приводит к тому, что организм пытается вывести его через мочу, забирая при этом воду из клеток.
- **Частое мочеиспускание:** Повышенный уровень сахара в крови приводит к усиленной работе почек, чтобы вывести лишний сахар из организма.

- **Необъяснимая потеря веса:** Организм, не получая достаточного количества энергии из-за нарушения усвоения глюкозы, начинает использовать запасы жира и мышц для получения энергии.
- **Повышенная усталость:** Недостаток глюкозы в клетках приводит к снижению уровня энергии.
- **Размытое зрение:** Повышенный уровень сахара в крови может повреждать кровеносные сосуды в глазах.
- **Медленное заживление ран:** Повышенный уровень сахара в крови снижает иммунитет и замедляет процесс заживления ран. Даже небольшие раны могут заживать дольше, чем обычно.
- **Повышенная чувствительность к инфекциям:** Сниженный иммунитет делает людей с диабетом более восприимчивыми к инфекциям, как бактериальным, так и грибковым.
- **Онемение или покалывание в руках или ногах:** Повреждение нервов, вызванное диабетом, может привести к онемению, покалыванию, жжению или потере чувствительности в руках, ногах или других частях тела. Это состояние называется диабетической нейропатией.
- **Сухость во рту:** Повышенная жажда может вызывать сухость во рту, что может затруднять речь и глотание.
- **Кожный зуд:** Повышенный уровень сахара в крови может вызывать кожный зуд, особенно в области паха, подмышек и ног.

Для диагностики сахарного диабета врач проведет ряд анализов, таких как: **анализ крови на глюкозу**(измеряют уровень сахара

в крови) и **анализ крови на гликированный гемоглобин (HbA1c)** (измеряют средний уровень сахара в крови за последние 2-3 месяца).

**Не существует способа предотвратить сахарный диабет 1 типа.** Однако, некоторые факторы могут увеличить риск развития **сахарного диабета 2 типа**, такие как:

- **Избыточный вес или ожирение:** Снижение веса может снизить риск развития диабета.
- **Нездоровое питание:** Сбалансированное питание с ограничением потребления сахара и жиров может снизить риск развития диабета.
- **Отсутствие физической активности:** Регулярные физические упражнения могут снизить риск развития диабета.
- **Семейная история диабета:** Если у вас есть родственники с диабетом, вы находитесь в группе риска.

**Сахарный диабет - это серьезное заболевание,** которое требует постоянного контроля и лечения. Если вы подозреваете, что у вас может быть диабет, обратитесь к врачу для диагностики и лечения.

**Здоровый образ жизни, регулярные обследования и своевременное лечение могут значительно улучшить качество жизни и снизить риск осложнений.**

## **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Курение — это привычка, которая может нанести огромный вред нашему организму. Несмотря на то, что многие люди продолжают курить, стоит помнить, что сигареты — это не просто дым, а целый набор химических веществ, многие из которых токсичны и опасны для здоровья.**

Многие говорят, что курение — это привычка, но на самом деле это гораздо больше: это зависимость, которая управляет вами, а не наоборот.

Самое страшное, что многие из этих веществ не сразу проявляют свою разрушительную силу. Но они не исчезают. Они накапливаются.

Легкие начинают хуже работать, сосуды сужаются, сердце испытывает лишнюю нагрузку. И вот, через несколько лет, все эти проблемы начинают давать о себе знать — болезни сердца, рак легких, хронические заболевания.

Рак — это не просто болезнь. Это результат длительного воздействия канцерогенов из сигарет. Вдыхаемый дым, разрушает клетки и меняет их. Как если бы человек сам писал сценарий своей жизни, а в какой-то момент потерял контроль. Сложно сразу заметить, как клетки начинают вести себя странно, но эти изменения постепенно накапливаются, и когда они достигнут критической точки, болезнь уже не будет скрытой.

Рак не появляется за один день. Это следствие многих лет, в течение которых люди продолжают вредить своему организму. Это как строители, которые, сами того не замечая, каждый день кладут кирпич на кирпич — и вот они уже построили здание, которое рухнет под собственным весом.

*С 21 по 30 ноября 2024 года в Беларуси прошла  
Республиканская  
антитабачная  
информационно-  
образовательная акция*

**Борьба с курением – это борьба за здоровье не только людей, страдающих этой вредной привычкой, но и всего общества в целом.**



## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ



Молочные продукты – это не просто вкусный и привычный элемент нашего рациона, но и источник важных питательных веществ, необходимых для здоровья на протяжении всей жизни. От младенчества до старости они играют важную роль в формировании крепких костей, поддержании иммунитета, здоровья сердца и сосудов, а также в обеспечении организма необходимой энергией.

*Почему молочные продукты важны для детей?*

- **Крепкие кости и зубы.** Кальций, содержащийся в молоке и молочных продуктах, необходим для формирования и укрепления костей и зубов у детей, предотвращая риск развития остеопороза в будущем.
- **Здоровый рост и развитие.** Молочные продукты богаты белком, необходимым для роста и развития мышц, а также витаминами А и D, важными для зрения и иммунной системы.

- **Укрепление иммунитета.** Молочные продукты содержат витамины и минералы, которые укрепляют иммунную систему и помогают организму бороться с инфекциями.

*Что дает молочная продукция взрослым?*

- **Сохранение костной ткани.** С возрастом кости становятся более хрупкими, поэтому потребление молочных продуктов особенно важно для сохранения костной массы и предотвращения остеопороза.
- **Поддержка здоровья сердца.** Нежирные молочные продукты способствуют снижению уровня холестерина в крови, что является важным фактором для предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний.
- **Улучшение пищеварения.** Пробиотики, содержащиеся в йогурте и других ферментированных молочных продуктах, улучшают пищеварение и способствуют правильной работе кишечника.

*Молочные продукты для пожилых:*

- **Профилактика остеопороза.** С возрастом риск развития остеопороза увеличивается, поэтому потребление молочных продуктов особенно важно для сохранения костной массы.
- **Поддержка иммунитета.** У пожилых людей иммунитет ослаблен, поэтому молочные продукты могут способствовать его укреплению.
- **Улучшение настроения.** Некоторые исследования показывают, что употребление молочных продуктов может снизить риск развития депрессии.

**Важно отметить! Непереносимость лактозы – распространенная проблема. Для людей с лактозной недостаточностью существуют альтернативы, например, безлактозное молоко, соевое молоко или миндальное молоко.**

# НА КРАЮ СТАКАНА, ИЛИ КАК ИЗБЕЖАТЬ ЛОВУШКИ ЗАВИСИМОСТИ

Алкоголь — это не просто напиток, который сопровождает праздники или шумные компании. Он часто становится частью нашей повседневной жизни: мы выпиваем бокал вина, чтобы расслабиться после трудного дня, или бутылку пива с друзьями на выходных.

*Вроде бы все безобидно, но стоит ли нам так доверять этому жидкому соблазну? И в чем заключается реальная опасность?*

Чтобы понять, как алкоголь влияет на нас, важно разобраться, почему мы вообще начинаем пить. Чаще всего это происходит не ради удовольствия от самого напитка, а потому что алкоголь обещает нам **быстрые «решения»** — расслабление, уход от стресса, эмоциональное облегчение. В моменты напряжения, усталости или тревоги многие из нас тянутся за бокалом вина или стаканом пива. Алкоголь помогает отвлечься, кажется, что с ним жизнь становится легче.

Однако это облегчение оказывается временным. На самом деле алкоголь лишь маскирует проблемы, давая ложное чувство комфорта.

И чем больше мы пьем, тем сильнее он начинает контролировать нас, создавая опасную зависимость.

**Что же происходит с нами, когда алкоголь становится частью нашей жизни?** Он влияет на мозг, создавая чувство удовольствия, но с каждым новым употреблением эффект становится все более краткосрочным. Мы привыкаем к этому чувству и, чтобы снова его почувствовать, начинаем пить все больше. Постепенно организм начинает требовать дозу не ради наслаждения, а просто для того, чтобы «нормально» функционировать. И вот мы находимся на краю стакана — в ловушке, из которой выбраться может быть очень сложно.

**Важнейший шаг на пути к безопасному отношению с алкоголем — это осознание проблемы.** Если вы заметили, что алкоголь начал занимать важное место в вашей жизни, стоит задуматься о том, что с этим делать. Вот несколько советов, которые помогут избежать попадания в зависимость:

**1. Будьте осознанными в своих привычках.** Если вам хочется выпить, спросите себя: «Почему я это делаю? Для удовольствия или для того, чтобы уйти от проблем?» Иногда важно просто остановиться и подумать, прежде чем поднимать стакан;

**2. Установите для себя пределы.** Например, разрешите себе выпить не более одного напитка в день или только в особых случаях. Ставьте себе рамки, которые помогут контролировать количество.

**3. Не пренебрегайте помощью.** Если вы чувствуете, что не справляетесь с зависимостью, не стесняйтесь обратиться за помощью к профессионалам. Психологи, группы поддержки и специализированные программы помогут вам выйти из этого замкнутого круга.

*Алкоголь не должен становиться основным средством решения проблем.*

Если мы начнем осознавать, что за каждым стаканом скрывается не просто напиток, а реальная угроза для здоровья и психики, то сможем избежать многих ошибок.

**Важно помнить: алкоголь не решает наши проблемы, а лишь временно затмевает их.** Чем раньше мы осознаем это, тем легче будет избежать ловушки зависимости и выбрать путь к здоровой и полноценной жизни.



# МЫШЬ – ПРОСТО ДОМАШНИЙ ВРЕДИТЕЛЬ, ИЛИ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНОЕ ЖИВОТНОЕ?



**Зооантропонозные заболевания – это такие болезни, которыми болеют как животные, которые, зачастую, и становятся источником инфекции, так и человек.**

Многие из таких заболеваний передаются человеку не только от диких, но и от домашних животных. В распространении данных инфекций существенную роль играют грызуны. Обычная мышь может стать источником более десяти разнообразных болезней опасных для человека.

О таких заболеваниях как «лептоспироз», «иерсиниоз», «геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС)» слышали не многие. Но, к сожалению, они становятся все более

распространенными и ежегодно регистрируются на территории нашего района.

Человек заражается при употреблении пищи, воды, через предметы быта и производства, загрязненные выделениями грызунов. Заразиться можно при уходе за домашними животными, разделке туш, купании в открытых водоемах. Городское население чаще всего заражается при употреблении в пищу салатов из свежих овощей, хранившихся в складских помещениях, где есть грызуны, а также при выезде в сельскую местность, на дачи. Также часто заражение происходит воздушно-пылевым путем при проведении уборки в частных домовладениях и постройках без средств индивидуальной защиты.

Основными профилактическими мероприятиями являются:

своевременное очищение от мусора и сухостоя приусадебных участков, проветривание помещений, регулярная влажная уборка помещений с применением мыльно-содового раствора, ну и, конечно же, овощи и фрукты следует хранить в недоступном для грызунов месте, а перед употреблением в пищу – тщательно промывать проточной водой, ошпаривать кипятком.

Регулярно проводите обработку против грызунов в жилых и хозяйственно-бытовых помещениях.

**Также эту работу могут провести специалисты отдела профилактической дезинфекции ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» на платной основе, телефон для справок 3-61-58.**

## КАК ИЗБЕЖАТЬ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ?

Наступает чудесная пора года – зима, а с ней новогодние и рождественские праздники. Дни празднования нельзя представить без больших праздничных столов с разными вкусами и посещения гостей.

Основными причинами острых кишечных инфекций в праздничные дни является несоблюдение правил личной гигиены, нарушения технологии приготовления блюд, температурных режимов или условий их транспортировки и хранения.

Пищевые отравления в новогодние праздники более чем в половине случаев происходят по одной причине – **хранение и употребление в пищу оставшихся с праздничного стола кулинарных изделий и других скоропортящихся продуктов.**

Необходимо более тщательно подходить к мерам, направленным на их предупреждение, соблюдая следующие рекомендации:

- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах не санкционированной торговли;
- соблюдать правила личной гигиены, а именно: перед началом приготовления блюд необходимо тщательно вымыть руки;
- тщательно мыть овощи, фрукты, зелень перед их нарезкой;
- не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, подвергая их перед употреблением дополнительной термической обработке (кипячение, прожарка);
- не следует делать заготовки под салаты и готовые блюда заранее (за день или два до праздничного застолья).

Продукты следует нарезать непосредственно перед формированием блюда или проведением термической обработки.

Если у вас или ваших близких появились признаки кишечных инфекций (повышенная температура, расстройство стула, тошнота, боли в животе или другие симптомы) – **ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Обращайтесь к врачу!**

Соблюдение перечисленных рекомендаций поможет Вам избежать заболевания острыми кишечными инфекциями и не испортить праздник.



## ТИХАЯ УГРОЗА, ИЛИ КАК РАСПОЗНАТЬ ПРЕДРАКОВЫЕ СОСТОЯНИЯ



Многие из нас слышали о раке, но не все знают, что этому серьёзному заболеванию часто предшествуют определенные изменения в тканях организма – так называемые предраковые состояния.

*Предрак – это не онкологическое заболевание и не его начальная стадия.*

Предраковые клетки могут существовать в организме длительное время без явных признаков, однако крайне важно регулярно наблюдаться у специалиста и при необходимости проводить соответствующее лечение.

### Что провоцирует появление предрака?

- **Внешние факторы:** Солнечные лучи (как естественные, так и искусственные), вредные привычки (курение), хеликобактериоз и вирус папилломы человека (ВПЧ), длительный контакт с химическими веществами, травмы слизистой оболочки рта – все это может стать причиной развития предраковых изменений.
- **Внутренние причины:** Некоторые предраковые состояния могут быть связаны с наследственностью или хроническими заболеваниями.

Чтобы предотвратить развитие предраковых заболеваний, важно не только избегать факторов риска, но и регулярно проходить медицинские осмотры. Ранняя диагностика позволяет обнаружить изменения в организме на самых начальных этапах, когда лечение наиболее эффективно.

### Как обнаружить проблему на ранней стадии?

Самостоятельный контроль и регулярные осмотры:

1. **Регулярно проводите осмотр кожи** на наличие новых родинок, изменение их формы, цвета или размера. Особое внимание уделите подозрительным образованиям.
2. **Регулярно проверяйте слизистую оболочку рта, язык, десны** на наличие язв, белых пятен или других изменений.
3. Женщинам рекомендуется **ежемесячно проводить самообследование молочных желез**, чтобы своевременно обнаружить любые уплотнения или изменения.
4. **Посещайте стоматолога** не реже, чем раз в полгода, для профессиональной чистки и осмотра полости рта.
5. Проходите **ежегодную диспансеризацию и осмотр у терапевта.**

**Самостоятельный контроль – важный шаг в поддержании здоровья.** Однако для полной картины необходимо дополнить его скрининговыми исследованиями, которые позволяют обнаружить заболевания еще до появления симптомов.

1. **Маммография и УЗИ молочных желез** позволяют выявить рак на ранних стадиях.
2. **Гинекологические осмотры и цитологические исследования (ПАП-тест)** позволяют выявить предраковые изменения шейки матки.
3. **Колоноскопия и анализ кала на скрытую кровь** являются эффективными методами ранней диагностики рака толстой кишки.
4. **Флюорография и низкодозовая компьютерная томография** позволяют выявить рак легких на ранних стадиях.
5. **Анализ простатического специфического антигена (ПСА-тест)** позволяет оценить риск развития рака предстательной железы.

**Важно понимать, что скрининг не заменяет регулярные самообследования и обращения к врачу при появлении любых необычных симптомов.**

# 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@gmlodge.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