



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 феврале:

21 февраля 2025 года

– День профилактики инфекций,
передающихся половым путем

* детали внутри выпуска

ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Инфекции, передающиеся половым путем (далее ИППП), остаются одной из важнейших социальных и медицинских проблем современного общества.

Их значение определяется большой распространенностью и опасностью. Они несут тяжелые последствия для здоровья заболевших и оказывают пагубное влияние на репродуктивное здоровье, которое является важнейшей частью общего здоровья человека.

Очень важным аспектом правильного формирования репродуктивного здоровья

является воспитание у подрастающего поколения ответственного поведения, воспитание целомудрия, подготовку молодежи к созданию крепкой и здоровой семьи.

Самыми надежными способами защиты от ИППП являются:

- обоюдная супружеская верность, моральная чистота, недопущение слишком раннего начала половой жизни вне брака;
- сокращение до минимума числа сексуальных партнеров;
- избегание случайных половых контактов;

- применение при половых связях средства индивидуальной защиты.

Следует помнить, что ИППП никогда не проходят без лечения. Отсутствие лечения и самолечение приводят к развитию хронического течения болезни, поражению различных органов и систем, а также чревато развитием бесплодия.

Помните! Предупредить ошибку намного проще, нежели излечить!

**ЗДОРОВЫЕ
ГОРОДА И ПОСЕЛКИ**



7 ШАГОВ К ЖИЗНИ БЕЗ РАКА: ВАША ДОРОГА К ЗДОРОВЬЮ



Рак, к сожалению, одна из самых серьезных угроз на сегодняшний день. Современная медицина предлагает множество способов снизить риск развития онкологических заболеваний, и профилактика играет в этом ключевую роль.

Почему профилактика так важна?

Более трети всех случаев рака можно предотвратить, внося изменения в образ жизни и регулярно проходя обследования. Профилактика позволяет выявить предраковые состояния на ранней стадии, когда лечение наиболее эффективно. Кроме того, профилактические меры помогают укрепить иммунную систему и улучшить общее состояние здоровья.

1.Здоровое питание – ваша первая линия защиты. Употребляйте больше овощей и фруктов. Они богаты антиоксидантами, которые борются со свободными радикалами, повреждающими клетки. Замените обработанные зерна (белый хлеб, рис) на цельнозерновые (овсянка, коричневый рис, цельнозерновой хлеб). Отдавайте предпочтение полезным жирам (оливковое масло, авокадо, орехи) и избегайте транс-жиров, содержащихся в жареной пище и полуфабрикатах.

2.Активный образ жизни. Регулярные физические упражнения укрепляют иммунную систему, контролируют вес и снижают риск развития различных видов рака. Стремитесь к 150 минутам умеренной физической активности в неделю: это может быть быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание. Выбирайте виды активности, которые вам нравятся, чтобы сделать тренировки регулярными и приятными.

3.Откажитесь от курения. Курение является одной из главных причин развития рака легких, гортани и других видов рака. Если вы курите – бросайте. Обратитесь за помощью к врачу или используйте никотинозаместительную терапию. Избегайте пассивного курения, так как нахождение в среде, где курят, также повышает риск развития онкологии.

4.Откажитесь от потребления алкоголя. Чрезмерное употребление алкоголя связано с повышенным риском развития рака печени, толстой кишки и других видов рака. Если у вас есть проблемы с алкоголем – обратитесь за помощью.

5.Защита от солнца. Чрезмерное воздействие солнечных лучей является основной причиной развития рака кожи. Используйте солнцезащитный крем с высоким SPF (не менее 30) ежедневно, даже в пасмурную погоду.

Избегайте пребывания на солнце в пик активности: с 10 утра до 4 вечера. Носите защитную одежду: шляпы с широкими полями, солнцезащитные очки и одежду с длинными рукавами.

6.Регулярные медицинские обследования. Ранняя диагностика рака значительно увеличивает шансы на успешное лечение. Регулярно проходите диспансеризацию. Не игнорируйте симптомы, обращайтесь к врачу при любых необычных изменениях в вашем организме.

7.Управление стрессом. Хронический стресс ослабляет иммунную систему и может повышать риск развития онкологии. Найдите эффективные способы управления стрессом (йога, физические упражнения, общение с близкими, хобби). Избегайте перегрузок, умейте говорить «нет» и находить время для отдыха и релаксации.

Помните, что ранняя диагностика и своевременное лечение значительно увеличивают шансы на выздоровление! Не откладывайте заботу о своем здоровье на потом – сделайте первый шаг к здоровой и счастливой жизни прямо сейчас!

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ: ПОЛЬЗА, ВКУС, РАЗНООБРАЗИЕ

Молочные продукты – это неотъемлемая часть рациона многих людей. От стакана молока на завтрак до изысканных сыров на ужин, они сопровождают нас на протяжении всей жизни, радуя разнообразием вкусов и принося ощутимую пользу для здоровья.

Польза молочных продуктов: кладезь необходимых веществ.

- **Кальций:** незаменимый элемент для крепких костей и зубов. Молочные продукты – одни из лучших источников кальция, особенно важного для детей, подростков и пожилых людей.
- **Белок:** важный строительный материал для организма, участвующий в построении мышц, тканей и органов. Молочные продукты содержат полноценный белок, включающий все незаменимые аминокислоты.
- **Витамины:** молочные продукты богаты витаминами группы В, витамином D (особенно важно в зимнее время), витамином А и другими полезными веществами.
- **Минералы:** кроме кальция, молочные продукты содержат фосфор, калий, магний и другие важные минералы, необходимые для нормальной работы организма.
- **Полезные жиры:** молочные жиры содержат жирные кислоты, необходимые для работы мозга и нервной системы.

Регулярное употребление молочных продуктов способствует: укреплению костей и зубов, поддержанию мышечной массы, нормальной работе нервной системы, улучшению пищеварения, поддержанию иммунитета.

Разнообразие молочного мира: от простого к изысканному.

- **Молоко:** цельное, обезжиренное, пастеризованное, ультрапастеризованное, коровье, козье, овечье – выбор огромен.
- **Кисломолочные продукты:** кефир, йогурт, ряженка, простокваша – богаты пробиотиками, полезными для пищеварения.
- **Творог:** обычный, обезжиренный, зерненный – отличный источник белка и кальция.
- **Сметана и сливки:** используются в кулинарии для придания блюдам нежности и насыщенности.
- **Сыры:** твердые, полутвердые, мягкие, плавленые – разнообразие вкусов и текстур поражает воображение.
- **Сливочное масло:** натуральный продукт из молочного жира, используемый в кулинарии и выпечке.
- **Мороженое:** любимое лакомство детей и взрослых, особенно в жаркую погоду.

Как правильно включать молочные продукты в рацион?

Чтобы получить максимальную пользу от молочных продуктов, необходимо учитывать несколько важных моментов:

- Некоторые люди страдают **непереносимостью лактозы** – молочного сахара. В этом случае стоит выбирать безлактозные продукты или употреблять молочные продукты в небольших количествах.
- **Выбирайте молочные продукты с разным содержанием жира**, в зависимости от ваших потребностей и предпочтений.
- **Обращайте внимание на состав продукта.** Избегайте продуктов с добавлением сахара, искусственных красителей и ароматизаторов.
- **Не стоит злоупотреблять молочными продуктами**, особенно жирными. Соблюдайте умеренность и сбалансированность рациона.
- Включайте в рацион **разные виды молочных продуктов**, чтобы получить все необходимые питательные вещества.
- Молочные продукты хорошо сочетаются с **фруктами, овощами, злаками** и другими продуктами, обогащая вкус и питательную ценность блюд.

Молочные продукты – это ценный и вкусный источник необходимых для здоровья веществ. Разнообразие видов и способов приготовления позволяет включать их в рацион в самых разных формах. Наслаждайтесь богатством молочного мира и будьте здоровы!



КОГДА СТАКАН СТАНОВИТСЯ ВРАГОМ, ИЛИ КАК АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ ПСИХИКУ



Алкоголь в жизни многих людей играет особую роль. Мы пьем его на праздниках, чтобы расслабиться, снять стресс или провести время с друзьями. Но что происходит, когда этот «стакан» превращается во врага, разрушая не только здоровье, но и психику?

Алкоголь действует на центральную нервную систему, замедляя работу мозга, что приводит к утрате контроля над мыслями, эмоциями и поведением. Это дает иллюзию расслабления, но только на время. После того, как алкоголь выходит из организма, переживания и проблемы возвращаются, иногда усиливаясь.

Как алкоголь разрушает психику?

1. Изменение восприятия. Под действием алкоголя человек начинает по-другому воспринимать окружающий мир, его эмоции становятся яркими и непредсказуемыми. Это часто приводит к конфликтам и недоразумениям.

2. Депрессия и тревога. Люди часто пьют, чтобы справиться с негативными эмоциями, но алкоголь лишь усугубляет эти чувства. С течением времени тревога и депрессия усиливаются, а алкоголь становится неизменным спутником.

3. Проблемы с памятью и концентрацией. Алкоголь влияет на память и способность к концентрации. При регулярном употреблении когнитивные функции ухудшаются, человек теряет способность решать задачи и запоминать информацию.

4. Зависимость. Потребность в алкоголе со временем увеличивается, и человек теряет способность контролировать свои действия. Это ведет к алкоголизму — серьезной зависимости, которая разрушает жизнь.

Алкоголь и личность

Человек, регулярно употребляющий алкоголь, претерпевает изменения в личности: он становится более раздражительным, замкнутым, теряет интерес к прежним увлечениям и людям. Со временем появляется социальная изоляция, ухудшаются отношения с близкими. Алкоголь меняет личность, делая ее зависимой, что разрушает жизнь и отношения.

Как алкоголь влияет на отношения?

Регулярное употребление алкоголя приводит к агрессии, эгоизму и непредсказуемому поведению. Зависимый человек теряет интерес к близким, что ведет к разрыву отношений.

В результате алкоголь разрушает не только жизнь самого человека, но и его отношения с окружающими.

Как избежать разрушения?

Алкоголь может быть частью жизни, но важно понимать, когда он начинает разрушать психику. Вот несколько шагов, которые помогут избежать серьезных последствий:

1. Осознание проблемы. Признание того, что алкоголь влияет на вашу жизнь — первый шаг. Если вы замечаете, что пьете слишком часто, важно задуматься о своих привычках.

2. Замените алкоголь на здоровые альтернативы. Занимайтесь спортом, хобби или просто гуляйте на свежем воздухе, чтобы расслабиться.

3. Ищите поддержку. Если вы не можете справиться с зависимостью самостоятельно, обратитесь за помощью к специалистам.

Начав с осознания проблемы и поиска помощи, можно вернуть контроль над своей жизнью и сохранить отношения, здоровье и личность.

Жизнь без алкоголя — это шанс быть свободным и счастливым.

ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ: ПРОСТАЯ ПРОФИЛАКТИКА ЙОДОДЕФИЦИТА

Йод – это микроэлемент, необходимый для нормальной работы щитовидной железы, которая играет ключевую роль в регуляции обмена веществ, росте и развитии организма.

Дефицит йода, или йододефицит, – серьезная проблема общественного здравоохранения, особенно в регионах, где содержание йода в почве и воде недостаточно. К счастью, есть простой и эффективный способ профилактики йододефицита – использование йодированной соли.

Почему йод так важен?

Щитовидная железа использует йод для производства гормонов щитовидной железы: тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3). Эти гормоны влияют практически на все органы и системы организма.

- **Метаболизм:** регулируют скорость обмена веществ, влияя на энергетический баланс и вес.
- **Рост и развитие:** необходимы для нормального роста и развития детей и подростков, особенно для развития мозга и нервной системы.
- **Репродуктивная функция:** влияют на фертильность и течение беременности.

- **Нервная система:** Поддерживают нормальную функцию нервной системы, влияя на когнитивные функции и настроение

Дефицит йода может привести к различным проблемам со здоровьем, особенно у детей и беременных женщин:

- **Увеличение щитовидной железы (зоб):** Организм пытается компенсировать недостаток йода, увеличивая размер щитовидной железы.
- **Гипотиреоз:** Снижение функции щитовидной железы, приводящее к замедлению обмена веществ, усталости, увеличению веса и другим симптомам.
- **Задержка умственного и физического развития у детей:** Дефицит йода во время беременности и в раннем детстве может серьезно повлиять на развитие мозга и привести к снижению интеллекта и когнитивных функций.
- **Врожденные аномалии:** У беременных женщин дефицит йода может увеличить риск врожденных аномалий у ребенка.
- **Нарушение репродуктивной функции:** У женщин может возникнуть нарушение менструального цикла, а у мужчин – снижение фертильности.

Использование йодированной соли – это простой, доступный и эффективный способ обеспечить достаточное потребление йода. Йодированная соль содержит небольшое количество йода (обычно в форме йодида или йодата калия), которое достаточно для удовлетворения суточной потребности организма в этом микроэлементе.

Как правильно использовать йодированную соль?

- Убедитесь, что на упаковке соли есть надпись «йодированная».
- Храните соль в герметичной упаковке в темном и прохладном месте. Свет, влага и высокая температура могут привести к потере йода.
- Добавляйте соль в пищу непосредственно перед употреблением. Длительное нагревание может привести к улетучиванию йода.
- Соблюдайте умеренность в потреблении соли. Чрезмерное потребление соли вредно для здоровья.

Простая мера – большая польза!



ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ В ПЕРИОД ПАВОДКА



В связи с установившимися погодными условиями в текущем году не исключена возможность выпадения атмосферных осадков, возникновения весеннего паводка.

Паводок может стать причиной массового загрязнения воды в колодцах и скважинах нечистотами с мусорных свалок, хозяйственных дворов, туалетов, очистных сооружений.

Талые воды характеризуются обильным микробным загрязнением. При этом возрастает вероятность распространения возбудителей острых кишечных инфекций водным путем, т.к. талые воды попадая в воду децентрализованных источников питьевой воды могут сделать её непригодной для употребления.

Грызуны и мелкие животные, которые являются переносчиками

многих заболеваний, спасаясь от паводка, устремляются в жилые дома и постройки, отчего в значительной мере возрастает риск заражения человека инфекционными и паразитарными болезнями.

Чтобы уберечься от острых кишечных инфекций в период паводка необходимо **соблюдать простые, но эффективные правила**, а именно:

- для питья использовать только кипяченую или бутилированную воду;
- строго соблюдать правила личной гигиены (тщательно мыть руки с мылом после посещения туалета, контакта с животными, перед приготовлением и приемом пищи);
- продукты, подвергшиеся подтоплению употреблять в пищу только после достаточной термической обработки;
- при употреблении овощей и фруктов в сыром виде

необходимо тщательно промывать их водой и обдавать кипятком;

- не использовать для питья, приготовления пищи, мытья посуды, детских игрушек, купания и приема душа талую воду;
- очистку территории и жилищ, в том числе сбор павших грызунов проводить в перчатках;
- имеющиеся колодцы необходимо осушить путем выкачивания из них загрязненной воды;
- не допускать наполнения выгребов надворных туалетов нечистотами выше, чем до 35см от поверхности земли на период прохождения паводка;
- при возникновении симптомов острого инфекционного заболевания (повышение температуры тела, появления рвоты, жидкого стула и др.) незамедлительно обратиться за медицинской помощью.

Берегите себя!

ПРОБЛЕМА БЕШЕНСТВА В МИРЕ НЕ ТЕРЯЕТ СВОЕЙ АКТУАЛЬНОСТИ

Бешенство - это опасное заболевание, которым болеют животные и люди. По данным Всемирной организации здравоохранения бешенство распространено на территориях большинства стран мира.

Ежегодно в нашей стране регистрируются случаи заболевания бешенством среди животных всех категорий. Поскольку в эпизоотический процесс вовлечены домашние и сельскохозяйственные животные, вероятность контакта с которыми у населения в быту максимальна, существует риск возникновения случаев бешенства среди населения.

В целях профилактики бешенства в Беларуси ежегодно проводится профилактическая иммунизация против бешенства лиц, относящихся к категории профессионального риска заражения (ветеринарные работники, лица, выполняющие работы по отлову бродячих животных, лесники, егери, охотники и др.).

В целях предупреждения заражения бешенством необходимо:

- соблюдать установленные правила содержания домашних животных

(собак, кошек) и ежегодно, в обязательном порядке, предоставлять своих питомцев в ветеринарное учреждение по месту жительства для проведения профилактических прививок против бешенства;

- при заболевании животного, либо при появлении симптомов, не исключающих бешенство, а также в случаях изменения поведения домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин обязательно обращаться к ветеринарному специалисту для установления 10 дневного наблюдения за животным или выяснения причины его смерти;
- избегать контактов с животными, особенно дикими и/или бродячими;
- запрещается приносить домой диких животных. Как правило, здоровые дикие животные избегают встречи с человеком. И если такое животное появляется в населенном пункте, можно предположить, что оно больно бешенством. Нужно принять все меры личной предосторожности и обеспечения безопасности для себя и своих близких;

- не рекомендуется забирать с улицы бродячих либо больных животных, но если взяли, то найти возможность в короткий срок показать питомца ветеринарному врачу и сделать ему профилактическую прививку против бешенства.

В случаях, когда контакта с животным избежать не удалось, необходимо:

- провести первичную обработку места контакта – тщательно промыть струей воды с мылом;
- при наличии раны – после промывания с мылом обработать края раны 5% настойкой йода;
- наложить стерильную повязку и немедленно (в течение суток после контакта) обратиться в медицинское учреждение. Только врач (хирург, травматолог) оценит риск возможного заражения вирусом бешенства и назначит прививочный курс.

Вакцинация - единственное эффективное средство профилактики бешенства!





ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕЧИЦКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

НАШ АДРЕС:



247500, Гомельская область г. Речица, ул. Жилижа, 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)

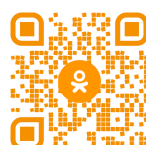
Отделение радиационной гигиены (5 - 49 - 50)

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