



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 январе:

21 января 2025 года

– День профилактики гриппа и ОРИ

* детали внутри выпуска



ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРИ

Грипп — это острая респираторная вирусная инфекция. Он, точно так же, как и любое другое ОРИ, вызывает насморк, кашель и повышение температуры.

Грипп гораздо сильнее ослабляет организм, чем другие ОРИ-вирусы, поэтому при гриппе наш организм становится легкой мишенью для бактериальных инфекций, вызывающих серьезные осложнения.

Диагностировать грипп и назначать лекарства должен только врач. Самолечением заниматься нельзя, так как вы можете сделать только хуже.

Самый простой способ защитить себя от гриппа — вакцинация. Чем больше людей привились против гриппа, тем больше невосприимчивых к вирусам гриппа лиц среди населения. Чем выше коллективный иммунитет, соответственно, тем меньше вероятность заболеть у человека, встретившегося с вирусом.

Однако, не стоит забывать и о средствах **неспецифической профилактики респираторных инфекций:**

- Избегайте мест скопления большого количества людей;

- Если избежать массовых скоплений людей не удастся, пользуйтесь маской;
- Избегайте контактов с людьми, которые имеют явные признаки болезни;
- Регулярно мойте руки с мылом после туалета, общественного транспорта и просто после возвращения с улицы;
- Проветривайте домашние и рабочие помещения. Проводите влажную уборку.

**ЗДОРОВЫЕ
ГОРОДА И ПОСЕЛКИ**





ВИДИМЫЙ ДЫМ, НЕВИДИМЫЕ СТРАХИ



Каждый день миллионы людей по всему миру закуривают сигарету. И хотя дым виден, а сам процесс курения кажется простым и знакомым, за ним скрывается гораздо больше, чем мы можем себе представить.

Часто люди начинают курить в подростковом возрасте, когда хотят быть «как все» или пытаются продемонстрировать свою независимость. Иногда курение становится способом «стабилизировать» свои эмоции, особенно если человек чувствует стресс, тревогу или внутреннее напряжение. Сигарета в такие моменты может казаться источником спокойствия. Мы вдохнули дым – и словно с ним уходит какая-то тяжесть. Однако это всего лишь иллюзия.

Когда человек решает бросить курить, он сталкивается с очень сильным внутренним сопротивлением. Это не только физическая зависимость, но и психологический барьер.

Страх перед неудачей, страх изменить свою жизнь, а иногда и страх быть «не таким, как все» – все это может мешать людям избавиться от привычки. Курение становится чем-то привычным, что дает определенную стабильность, хоть и мнимую.

Также многие боятся, что без сигарет они утратят способ справляться с теми же эмоциями, с которыми раньше им помогала сигарета. Это страх перед пустотой, перед тем, что курение – это единственный способ почувствовать себя в какой-то мере «нормально». Когда мы понимаем, что сигарета не решает проблемы, а наоборот, их усугубляет, возникает необходимость найти другие способы справляться с эмоциями, что для многих является непростой задачей.

Преодолеть страхи, связанные с курением, можно через осознание их источников и работу с ними.

Важно понять, что **сигареты – это не способ решить проблемы, а лишь способ временно уйти от них.** Разговор с психологом, медитации, занятия спортом или просто поиск новых увлечений могут помочь вам справиться с внутренними переживаниями.

Не стоит забывать, что **процесс отказа от курения – это не только борьба с привычкой, но и работа над собой.** Это шанс научиться жить без страхов, без зависимости и научиться находить радость в других вещах.

Видимый дым скрывает за собой невидимые страхи и эмоции, которые мы не всегда осознаём. Но отказ от курения – это не только избавление от никотиновой зависимости, но и шанс освободиться от тех внутренних барьеров, которые мешают нам жить более спокойно и уверенно.



НОВЫЙ ГОД, НОВЫЙ РИТМ: КАК ВЕРНУТЬСЯ В РАБОЧЕЕ РУСЛО

Новогодние праздники – это время волшебства, отдыха и перезагрузки. Но рано или поздно они заканчиваются, и приходит время возвращаться к привычному рабочему ритму.

Переход от расслабленной атмосферы праздников к напряженному графику может быть непростым, но с правильным подходом он станет более плавным и комфортным. В этой статье мы поделимся советами, которые помогут вам быстро и эффективно вернуться в рабочее русло после новогодних праздников.

- **Планирование – залог успеха.** Первое, что нужно сделать после праздников – это составить план действий. Просмотрите свои рабочие задачи, определите приоритеты и разбейте их на более мелкие, достижимые этапы. Это поможет вам избежать чувства перегруженности и постепенно войти в рабочий режим.
- **Организация рабочего пространства.** Чистота и порядок на рабочем месте играют важную роль в продуктивности. После праздников потратьте время на то,

чтобы привести в порядок свой стол, компьютер и другие рабочие инструменты. Разложите все по местам, избавьтесь от лишнего и создайте комфортную атмосферу для работы.

- **Налаживание режима.** Во время праздников режим сна и питания обычно нарушается. Чтобы быстрее вернуться в рабочее состояние, постарайтесь восстановить свой привычный распорядок дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время, ешьте здоровую пищу и не забывайте о физической активности.
- **Позитивный настрой.** Возвращение к работе после отдыха может вызывать уныние, но постарайтесь смотреть на ситуацию с позитивной стороны. Сосредоточьтесь на интересных задачах, новых возможностях и достижениях, которых вы хотите достичь в новом году. Позитивный настрой поможет вам преодолеть лень и с энтузиазмом взяться за работу.
- **Не забывайте об отдыхе.** Даже после возвращения к работе не забывайте о необходимости отдыха и перерывов.

Планируйте короткие перерывы во время рабочего дня, чтобы размяться или просто отвлечься от компьютера. Вечером находите время для занятий любимым делом, общения с близкими и полноценного сна.

- **Общение с коллегами.** Общение с коллегами после праздников может помочь вам настроиться на рабочий лад. Обсудите прошедшие праздники, поделитесь впечатлениями и планами на будущее. Совместная работа и поддержка коллег помогут вам быстрее адаптироваться к рабочему процессу.

Возвращение к работе после новогодних праздников – это важный этап, который требует правильного подхода и терпения.

Следуя этим простым советам, вы сможете быстро адаптироваться к рабочему процессу, сохранить продуктивность и с энтузиазмом встретить новый рабочий год!





ФАКТОРЫ РИСКА: ОПРЕДЕЛЯЯ ТРАЕКТОРИЮ ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



Здоровье и долголетие – это не просто удача, это результат сложного взаимодействия генетики, окружающей среды и, что немаловажно, нашего собственного выбора. Понимание факторов риска, влияющих на наше самочувствие и продолжительность жизни, дает нам возможность взять ответственность за свое здоровье и активно работать над его улучшением.

Что такое факторы риска?

Факторы риска – это любые условия, привычки или воздействия, которые повышают вероятность развития заболеваний и снижают продолжительность жизни. Они могут быть связаны с нашим образом жизни, генетикой, окружающей средой и социальными условиями.

Основные категории факторов риска:

1. Образ жизни – фундамент нашего здоровья:

- **Неправильное питание:** несбалансированное питание с избытком сахара, вредных жиров и недостатком овощей, фруктов и полезных жиров, повышает риск развития ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и онкологии.
- **Гиподинамия:** недостаток физической активности способствует развитию ожирения, ослаблению костей и мышц, а также увеличению риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

- **Курение:** является одним из самых мощных факторов риска, вызывая рак легких, хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ), болезни сердца и сосудов.

- **Злоупотребление алкоголем:** чрезмерное употребление алкоголя ведет к поражению печени, сердечно-сосудистым проблемам, неврологическим расстройствам и повышает риск травм.

- **Хронический стресс:** длительное воздействие стресса ослабляет иммунитет, повышает риск развития депрессии и других проблем со здоровьем.

- **Недостаток сна:** нарушение сна приводит к снижению иммунитета, проблемам с концентрацией внимания и повышению риска хронических заболеваний.

2. Генетическая предрасположенность: некоторые заболевания, такие как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, некоторые виды рака, передаются по наследству. Однако, даже при наличии генетической предрасположенности, образ жизни играет решающую роль.

3. Возраст: с возрастом организм становится более уязвим к развитию хронических заболеваний из-за естественного износа тканей и снижения иммунитета.

4. Психологическое благополучие: депрессия и тревожные расстройства негативно влияют на физическое здоровье, также негативное воздействие на здоровье может оказывать социальная изоляция и одиночество.

Взаимодействие факторов риска:

Важно понимать, что факторы риска не действуют изолированно. Они часто взаимодействуют, усиливая негативное влияние на здоровье. Например, сочетание курения, неправильного питания и гиподинамии значительно увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Контроль факторов риска: ключ к здоровью и долголетию:

Понимание факторов риска позволяет нам принимать осознанные решения, направленные на улучшение своего здоровья. Это включает в себя:

- **Ведение здорового образа жизни:** сбалансированное питание, регулярная физическая активность, отказ от курения и злоупотребления алкоголем, достаточный сон и управление стрессом.
- **Своевременные медицинские осмотры и прохождение диспансеризации:** для ранней диагностики и лечения заболеваний.

Здоровье и долголетие – это не случайность, а результат наших усилий и грамотного управления факторами риска.

Осознанное отношение к своему здоровью, информированность и активные действия являются ключом к долгой, счастливой и полноценной жизни.



КАКУЮ ОПАСНОСТЬ ПРЕДСТАВЛЯЮТ ГРЫЗУНЫ?

Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС) - природно-очаговое вирусное заболевание, характерными признаками которого являются лихорадка, интоксикация и поражение почек.

Речицкий район является эндемичным по данному заболеванию. Ежегодно возбудитель данной инфекции выделяется от грызунов, в основном от мышей, но также в нашем районе ежегодно регистрируются случаи заболевания людей геморрагической лихорадкой с почечным синдромом.

Основными симптомами этой инфекции на ранних этапах являются: повышение температуры тела, боли в суставах и мышцах, боль в поясничной области и головная боль.

Время от момента заражения до появления первых клинических признаков может колебаться от 4 до 46 дней. Однако, при не своевременном обращении заболевшего за медицинской помощью ГЛПС может привести к тяжелым не поправимым изменениям со стороны почек или привести к смертельному исходу. В среднем, по всему миру, от данного заболевания ежегодно умирает от 5 до 15 процентов от всех заболевших, а в 30 – 40 процентах случаев данная болезнь приводит к инвалидности.

Как происходит заражение?

В основном выделяется возбудитель заболевания во внешнюю среду с испражнениями грызунов, высыхая на предметах обихода, продуктах питания воздушно-пылевым путем проникает с вдыхаемой пылью, через верхние дыхательные пути, в организм человека, тем самым заражая его.

Как защитить себя и своих близких от геморрагической лихорадки с почечным синдромом?

Одними из основных профилактических мероприятий является дератизация помещений (уничтожение грызунов), правильное хранение и обработка овощей, а также уборка помещений (в этом вопросе особое внимание стоит уделить проведению уборки в дачных домиках, сараях, складах и т.д.) в средствах индивидуальной защиты. Проведение этих простых мероприятий позволит Вам гарантировано не заразиться этой болезнью.

Заказать дератизацию жилых и не жилых помещений можно по адресу: г.Речица, ул. Набережная, д.35 - дезинфекционное отделение отдела эпидемиологии ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ», телефон: 6-31-58.





ВИЧ: КАСАЕТСЯ ДАЖЕ ТЕХ, КОГО НЕ КАСАЕТСЯ!



С ВИЧ-инфекцией может столкнуться каждый, даже тот, кто не верит! По внешнему виду невозможно определить, здоров человек или является носителем вируса иммунодефицита человека. Вирус не выбирает людей по социальному положению, материальному достатку, наличию семьи и детей, полу или возрасту.

Сегодня знать свой ВИЧ-статус – это также естественно, как знать о других своих хронических болезнях.

Ранняя диагностика заболеваний – залог успешного лечения! Ставшее крылатым выражение, особенно актуально для ВИЧ-инфекции. Ведь заболевание неизлечимо полностью, и только своевременная диагностика позволяет взять течение болезни под контроль и выбрать тактику лечения, чтобы жить полноценной жизнью.

Узнать свой ВИЧ-статус можно, сдав анализ крови в любом лечебно-профилактическом учреждении, где работает процедурный кабинет, бесплатно.

В Речицком районе продолжает проводиться кампания по обследованию населения (скрининг) на ВИЧ-инфекцию, тест будет предложен пройти всем жителям в возрасте от 30 до 54 лет, при первичном обращении за медицинской помощью в течение года, а также при всех видах медосмотров.

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.

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.

Знать свой ВИЧ-статус в интересах каждого, каждый должен быть заинтересован в своем здоровье!



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