

Вестник

здорового образа жизни

В сентябре 2021 года прошел Единый день здоровья:

10 сентября — Всемирный день предотвращения самоубийств

17 сентября — Всемирный день безопасности пациентов

Сентябрь — Неделя здоровья «Молодежь. Здоровье. Образ жизни»

29 сентября — Всемирный день сердца

Сентябрь — Республиканская акция «Единый день безопасности»

10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств



Ежегодно 10 сентября, начиная с 2003 года, во всем мире отмечается Всемирный день предотвращения самоубийств. Он был учрежден по инициативе Международной ассоциации по предотвращению

самоубийств (МАПС) при поддержке ВОЗ и под патронажем ООН.

Профилактика самоповреждающего поведения представляет собой одну из важнейших задач общества, осуществление которой возможно только при интеграции усилий множества ведомств в единую превентивную стратегию.

Попытка к суициду — это призыв к диалогу, это крик о помощи. Когда человек не может достучаться не только до окружающих, но и до близких людей, а самостоятельно он просто не видит выхода из сложившейся ситуации, он решается на отчаянный поступок, чтобы раз и навсегда покончить с давящей на него проблемой, непониманием, отчаянием, разочарованием, страхом. При всех сложностях жизненных ситуаций выход из них всегда есть, надо только помнить и знать, что со временем проходит даже самая, казалось бы, нестерпимая боль и обида.

Не оставайтесь равнодушны к близкому вам человеку: супругу, ребенку, другу. Остановитесь и прислушайтесь к его словам, присмотритесь к его поведению, и прислушайтесь к себе, возможно именно в этот момент с ним что-то происходит и его душа кричит, взывая о помощи и вы, именно тот, кто способен вернуть его к жизни объявляя своим присутствием поддержку, в которой он так нуждается!

Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

17 сентября – Всемирный день безопасности пациентов



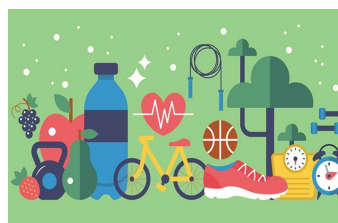
17 сентября 2021 года отмечается Всемирный день безопасности пациентов, посвященный теме «Безопасность при оказании помощи матерям и новорожденным». Выбор

темы обусловлен необходимостью подчеркнуть те колоссальные риски и вред, с которыми сталкиваются женщины и новорожденные при небезопасном оказании медицинской помощи во время родов.

В большинстве случаев смертей и мертворождений можно избежать посредством обеспечения предоставления безопасной и качественной помощи квалифицированными медицинскими работниками, для которых в свою очередь созданы благоприятные условия труда. Поэтому в этом году для информационной кампании был выбран следующий лозунг: «Пора принять срочные меры по обеспечению безопасных и достойных родов!». В этом лозунге звучит призыв ко всем заинтересованным сторонам ускорить деятельность по обеспечению безопасных и достойных родов.

Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Неделя здоровья – 2021 «Молодежь. Здоровье. Образ жизни»



Здоровый образ жизни - это стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения, это комплекс

оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление творческого долголетия. Поэтому формирование этого стиля жизни у населения - важнейшая социальная задача государственного значения и масштаба в Республике Беларусь. По оценке ВОЗ, решающее влияние на формирование здоровья человека оказывает его образ жизни.

Молодежь (студенты, подростки школьного возраста, дети) — это наиболее значимая социальная

группа в вопросе пропаганды и информирования о важности активного и здорового образа жизни.

Именно в этот период происходит формирование системы ценностей человека, становление его в морально-нравственном плане, закрепление его здоровья.

Здоровье молодёжи во многом зависит от образа жизни, в частности от привычек. Полезные привычки помогают формированию гармоничной и здоровой развитой личности, а вредные тормозят ее становление. К вредным привычкам можно отнести нерациональный режим дня, нерациональное питание, низкую физическую активность, малоподвижный образ жизни, неграмотное половое поведение, потребление табака, алкоголя, наркотиков. Эти привычки могут, незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Традиционно на протяжении многих лет в сентябре проводится профилактическая Неделя здоровья «Молодежь. Здоровье. Образ жизни». И этот год стал не исключением. Неделя пройдет с 20 по 24 сентября.

*Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

29 сентября – Всемирный день сердца



29 сентября под девизом «Сердце для жизни» проводится Всемирный день сердца.

Сердечно-сосудистые заболевания развиваются в результате воздействия различных факторов риска. Некоторые из них (наследственность, возраст) не поддаются изменению, но другие факторы можно избежать благодаря изменениям привычек и образа жизни.

Основными факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний являются:

Ожирение и нерациональное питание. Употребление жирной, жареной и соленой пищи не только приводят к избыточной массе тела, но и снижает эластичность сосудов, способствует образованию атеросклеротических бляшек.

Особенно важно контролировать поступление соли в организм. Необходимо ограничить ее потребление до 5 грамм (1 неполная чайная ложка) в сутки, т. к. избыток хлорида натрия задерживает жидкость в организме, создавая дополнительную нагрузку на сердце и сосуды.

Недостаток двигательной активности. Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходимы регулярные физические нагрузки: ходьба является наиболее

естественным видом физической активности. При этом ходить надо ежедневно по 30-45 минут в достаточно быстром темпе.

Курение и злоупотребление алкоголем. Никотин увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, повышая артериальное давление. Этанол приводит к постепенному снижению эластичности сосудов, повышению их ломкости, а также нарушению сердечного ритма вследствие интоксикации организма.

Стресс. Избежать многих конфликтных ситуаций практически невозможно, но научиться правильно к ним относиться и нейтрализовать – можно.

В Гомельской области и Республике Беларусь болезни сердечно-сосудистой системы занимают одно из лидирующих позиций в структуре заболеваемости, смертности и инвалидности населения.

Поэтому для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять эти простые, но важные правила:

- Контролируйте ваше артериальное давление.
- Контролируйте уровень холестерина.
- Питайтесь правильно.
- Занимайтесь физическими упражнениями: даже немного лучше, чем ничего.
- Не начинайте курить, а если курите - попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.
- Не злоупотребляйте алкогольными напитками.
- Попытайтесь избегать длительных стрессов.
- Регулярно посещайте лечащего врача для своевременного выявления заболеваний.

Хотелось бы заметить, что даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут сохранить ваше здоровье. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни.

Берегите своё сердце!

*Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Республиканская акция «Единый день безопасности»

Акция будет проходить с 1 по 10 сентября 2021 года. В эти дни состоятся профилактические мероприятия по предупреждению чрезвычайных ситуаций, правонарушений и преступлений, а также обучение поведению в условиях ЧС, аварий, оказанию первой медицинской помощи, проведение мероприятий, направленных на создание и поддержание безопасных и здоровых условий труда. Запланированы проверки системы оповещения в том числе через SMS, трансляция сообщений от МЧС в телевизионном

и радиоэфире. Различные учреждения отработают безопасное проведение эвакуации из своих зданий. Задачи «Единого дня безопасности» – формирование совместными усилиями в обществе культуры безопасности жизнедеятельности, проведение образовательно-воспитательной работы с подрастающим поколением и пропаганда безопасных условий проживания и трудовой деятельности населения. Республиканская акция «Единый день безопасности» проходит в стране дважды в год: в феврале и в сентябре. Напоминаем, что на территории Республики Беларусь действует единая дежурно-диспетчерская служба. В данную службу можно обращаться за помощью в случае возникновения чрезвычайных ситуаций или других происшествий. Если Вам или кому-то другому угрожает опасность, набирайте номер «112».

Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Против COVID-19 – коллективный иммунитет!



Коллективный иммунитет – известный как популяционный, является защитой от инфекционного заболевания, который возникает благодаря развитию иммунитета у населения либо в результате вакцинации, либо перенесенной инфекции. ВОЗ выступает за достижение коллективного иммунитета посредством вакцинации вместо того, чтобы допускать распространения заболевания среди населения, которого можно было избежать.

Вакцины учат нашу иммунную систему вырабатывать антитела, которые борются с болезнью также, как это произошло бы в случае заболевания – и это чрезвычайно важно – вакцины действуют, не делая нас больными. Вакцинированные люди защищены от заражения болезнью и разрывают цепочку передачи инфекции.

Для безопасного достижения коллективного иммунитета против коронавирусной инфекции потребуется вакцинация значительной части населения, что приведет к уменьшению общего количества вируса; одна из целей его – обеспечение безопасности и защиты уязвимых групп населения, которые не могут быть вакцинированными и в совокупности позволит спасти человеческие жизни.

Подавляющее большинство населения чувствительно к вирусу и склонно к заболеванию. Мнения о вакцинации разделились на – за и против, надо и не надо, много ответов, но еще больше вопросов.

Наши дети не прививаются, мы взрослые должны создать им защиту, дети нуждаются в нас, наши пожилые родители еще хотят жить – мы создаем им защиту. Родители не смогут без нас. Мы должны сохранить себя для них.

Прививаться надо добровольно, осознанно, не надо заставлять, каждый пусть думает о себе, о членах семьи, и о тех людях которые не могут себе позволить быть привитыми в силу имеющихся заболеваний, мы провакцинированные должны взять их под «зонт» коллективной защиты.

Вакцинация – цивилизованный способ упредить болезнь!

Кизик О.Н., помощник врача эпидемиолога
ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»

О радиационном контроле дикорастущей продукции в Речицком районе

Сбор ягод и грибов — увлекательное занятие. Как приятно всей семьей выехать в лес, подышать



РОДИТЕЛИ, ПОЗАБОТЬСЯ О БЕЗОПАСНОСТИ СВОЕГО РЕБЕНКА!

УБЕРИТЕ в недоступные места



спички и зажигалки



острые и колющие предметы (ножницы, ножи, иголки и т.п.)



мелкие предметы (монеты, бусины, пуговицы)



лекарства



уксус, растворитель



бытовую химию

ОПАСНОСТЬ для ребенка представляют



открытые окна



горячие жидкости



электророзетки, включенные электроприборы



незакрепленная мебель



водные процедуры без взрослых



в случае опасной ситуации убежать



не прятаться



сообщить взрослым



звонить по телефону 101 или 112

ВАЖНО!
Не оставляйте детей без присмотра



МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

свежим воздухом, побродить по лесу в надежде как можно больше наполнить свои корзинки дарами леса.



В Республике Беларусь в разгаре сезон сбора ягод и грибов. Это время население всегда ждет с нетерпением: кто-то, чтобы заработать, а кто-то – полакомиться дарами леса.

Свежие ягоды – настоящий подарок природы, кладезь необходимых витаминов, органических кислот и микроэлементов.

Представители грибного царства, которые можно употреблять в пищу, имеют богатый химический состав и отличаются насыщенным вкусом в зависимости от типа кулинарной обработки, а также зрелости (молодые значительно питательнее старых), а также сбалансированы по всем биологически ценным пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

Однако, как и любой продукт, дикорастущая продукция может наносить вред здоровью. Очень важно, где она собрана. Если вблизи автомобильных трасс, промышленных предприятий, на загрязненной радионуклидами территории и т. д., то пользы будет мало. Такие дары леса могут содержать большое количество тяжёлых металлов, ядохимикатов, радионуклидов и др.

Лабораторией государственного учреждения «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии» периодически регистрируются случаи превышения допустимых норм содержания цезия-137 в дикорастущих ягодах и грибах, которые население собирает не только на территориях Речицкого района, но и за его пределами.

Необходимо помнить, что ягоды и грибы способны накапливать радионуклиды. Наиболее опасным для человека является цезий-137. Он хорошо накапливается растениями, попадает в пищевые продукты, быстро всасывается в кишечнике и способен накапливаться в мышцах, почках, сердце, легких и печени, создавая серьезную угрозу внутреннего облучения.

По внешнему виду и на вкус «загрязненные радиацией» продукты ничем не отличаются от «чистых».

Настоятельно рекомендуем не приобретать грибы и дикорастущие ягоды в неустановленных местах торговли и трассах без документов о проведенном радиационном контроле, ведь так любимые нами дары леса могут быть собраны за десятки и сотни километров от мест их реализации на неблагоприятных в радиационном отношении территориях.

Дикорастущую продукцию следует покупать

только в местах санкционированной торговли, где она подвергается обязательному радиационному контролю.

Таким образом, еще раз напоминаем жителям района о личной настороженности в отношении даров леса и о том, что наиболее оптимальный способ обезопасить себя и своих близких – это провести проверку собранных дикорастущих ягод и грибов на содержание радионуклидов! Это можно сделать в лаборатории государственного учреждения «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии» на бесплатной основе по адресу: г. Речица, ул. Жилияка, 11, тел. 9-92-89.

ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»

Вся правда о йодированной соли



Йодированная соль показана всем без исключения и необходима в любом возрасте. А главное, употреблять ее нужно не тогда, когда есть какие-либо

заболевания щитовидной железы, а, наоборот, для их профилактики. Однако вокруг йодированной соли немало мифов.

Миф 1. Йодированная соль нестабильна при приготовлении горячих блюд и имеет короткие сроки хранения.

Правда: Срок хранения составляет, как правило, минимум 12 месяцев, а для некоторых видов соли – больше. Ранее использовался нестабильный йодид калия. Но сегодня же технологию изменили и йодированную соль можно без страха добавлять в блюда.

Действительно, при приготовлении горячих блюд происходит потеря от 20 до 50% йода. Но того йода, что остался, будет достаточно, чтобы удовлетворить потребность организма в этом микроэлементе.

Миф 2. Йодированную соль нельзя использовать для домашнего консервирования.

Правда: В современной соли, обогащенной йодатом калия, компонент тиосульфат натрия не присутствует. Раньше он действительно мог влиять на какие-то засолки. Жалоб на ухудшение качества солений, взрывы банок и другие несчастья после улучшения формулы не поступало.

Миф 3. Йодированная соль неэффективна, лучше принимать препараты.

Правда: К примеру, в Китае, где более 90% всех семей используют в питании только йодированную соль, средний показатель IQ у детей за последние 15 лет вырос на 5-10%.

Альтернативой йодированной соли считаются лекарственные препараты йода и биодобавки с йодом. Недостатком их является большая в

сравнении с солью стоимость и необходимость помнить о ежедневном приеме препарата.

Миф 4. Морская соль содержит достаточное количество йода.

Правда: В морской воде содержится йод, но в процессе выпаривания, очистки и сушки этот йод практически весь теряется. В одном грамме морской соли содержится только около 1 мкг йода, а в йодированной – 40 мкг. Однако в продаже также есть йодированная морская соль. Эта соль сочетает особенности вкуса морской соли и полезность йодированной.

*Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Сезон грибов начался. Будьте осторожны!



Сейчас пик грибного сезона, а значит, время повышенного риска отравления грибами. Ежегодно, несмотря на предупреждения санитарной службы,

регистрируются случаи отравления грибами. За текущий период в Речицком районе зарегистрировано 5 случаев отравления грибами.

Съедобные и ядовитые грибы растут рядом, часто очень похожи по форме и окраске. Отравление грибами может произойти при употреблении в пищу неправильно приготовленных условно съедобных, несъедобных, а то и вовсе ядовитых грибов.

Признаками отравления грибами являются: тошнота; непрекращающаяся рвота; обильное слюноотделение; сильная потливость; возрастающая слабость; одышка; головокружение; сильные боли в животе; головная боль; жидкий стул (иногда с кровью). Если при отравлении произошло поражение центральной нервной системы, то наблюдаются следующие признаки: судороги; нарушения зрения; возбуждение; бред; галлюцинации.

В случае если после приема грибов у кого-либо в семье появляются признаки поражения желудочно-кишечного тракта, не следует полагаться на домашние средства. Помните, поздно начатое лечение (на 2 - 5 сутки) в большинстве случаев безуспешно!

С целью профилактики отравления грибами следует соблюдать следующие правила:

Собирайте только известные виды грибов. Неизвестные или сомнительные плодовые тела нельзя употреблять в пищу. Наиболее характерными отличительными признаками бледной поганки являются клубневидное утолщение и воротничок в

нижней части ножки;

1. Не кладите в корзину и не покупайте переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы;
2. Не берите ядовитые грибы в руки, не пробуйте подозрительные грибы на вкус;
3. Помните, грибы – это скоропортящийся продукт, не откладывайте их переработку и долго не храните;
4. Заготавливайте впрок только молодые грибы;
5. Солите, сушите, маринуйте каждый вид грибов отдельно!
6. Перед отвариванием тщательно отмойте грибы от частичек песка и почвы;
7. Никогда не покупайте грибные консервы, закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру, различные салаты с грибами с рук на рынке;
8. Не собирайте грибы вблизи промышленных предприятий, автомобильных трасс. Даже съедобные грибы при неблагоприятных экологических условиях могут приобретать токсические свойства. Вырастая вблизи промышленных предприятий, химических комбинатов, автомобильных трасс, где имеет место выброс токсических веществ в воду и атмосферу, грибы накапливают в высоких концентрациях ртуть, свинец, кадмий, другие тяжелые металлы и тогда становятся опасными для здоровья;
9. Не употребляйте в пищу грибы, недостаточно проваренные или не просолившиеся, грибы с едким млечным соком, приготовленные без предварительного отваривания или вымачивания, старые, у которых в результате жизнедеятельности бактерий (не "червей") накопились продукты распада белковых веществ.
10. Волнушки, грузди и другие грибы, содержащие млечный сок, перед засолом обязательно отваривайте или замачивайте, чтобы удалить горькие вещества, раздражающие желудок. Наиболее правильно отваривать любые виды грибов в хорошо подсоленной воде большого объема, воду после отваривания слить;
11. Заготавливая грибы впрок, отдавайте предпочтение засолке, замораживанию, сушке, избегайте герметичного консервирования под металлические крышки в связи с опасностью возникновения ботулизма;

Помните: при сборе даров леса нужно быть внимательным и осторожным. Лучше обойти стороной неизвестный или сомнительный Вам гриб, чем потом «расплачиваться» своим здоровьем!

*Отдел гигиены питания
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*