



Календарь Здоровья

Октябрь 2022

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2	№103 (10)	15
3		22
4		29

В этом выпуске:

Пресс-релиз к Всемирному дню психического здоровья	2-3
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза.	4
Бешенство. Меры профилактики и факты.	5-6
Международный день пожилых людей.	7
Пресс-релиз к Всемирному дню сердца.	8
Всемирный день легких	9
О рациональном питании.	10-11
Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день борьбы с артритом»	12
Профилактика гриппа и ОРИ	13
«Вырежи и сохрани»: Проведение профилактических прививок против COVID-19	14
Наши мероприятия	15
Пресс-релиз к Республиканскому дню матери.	16



Осень

Октябрь





Пресс-релиз к Всемирному дню психического здоровья

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Психическое здоровье человека зависит не столько от событий, происходящих в его жизни (даже самых неблагоприятных), сколько от его реакции на них.

Где грань между нормой и болезнью?

Психическое здоровье подразумевает, что Вы:

- * умеете чувствовать, выражать и контролировать свои эмоции;
- * способны уважительно выстраивать взаимоотношения с окружающими людьми;
- * в состоянии адаптироваться и справляться с жизненными трудностями.

Как сохранить психическое здоровье?

Для того, чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Психическое состояние человека и физическое тесно взаимосвязаны. **Существует несколько правил для их поддержания:**

- спорт и правильное питание. Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.
- продолжительность сна не менее 7-8 часов. Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.
- хобби, увлечения. Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон счастья».
- общение с интересными и позитивными людьми. Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.
- умение и возможность выговориться. Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, недопонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.

Как быть счастливым на своей работе:

Просыпайтесь раньше – как минимум за час до выхода из дома на работу, насладитесь временем, уделённым только себе перед тем, как начнётся напряжённый день. Дайте себе время спокойно съесть завтрак, выйти на пробежку или сделать, то, что поможет вам начать ваш день позитивно. Ничто не поможет вам так улучшить свое настроение, как мысль о том, что вы сделали что-то приятное лично для себя.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

Хорошо одевайтесь. Когда вы покидаете дом в хорошем настроении и готовы к работе, тогда вы на пути к успешному дню. Хороший внешний вид доставит вам удовольствие.

Оставляйте ваши личные проблемы дома. Трудно чувствовать себя счастливым на работе, если вы переживаете ссоры или озадачены домашними делами, поэтому важно научиться откладывать свои проблемы и стараться их решать в свободное от работы время.

Приходите на работу раньше. Спешка и опоздания минимизируют ваши шансы на удачный рабочий день.

Здоровайтесь с коллегами, когда приходите на работу. Вы можете нервничать, спешить или просто быть раздраженным, но изоляция себя от коллег не принесёт удовольствия от работы.



Организируйте своё рабочее место в своём вкусе. Окружите себя приятными мелочами: яркие детали, личные вещи. Частичка домашнего уюта даёт человеку чувство защищённости и психологического комфорта.

Завершайте простые задачи как можно быстрее. Если это возможно, сразу выполняйте задания, которые от вас требуют. Помните, что любое законченное дело приносит чувство завершенности, и, как следствие, удовлетворение от работы.

Не пренебрегайте временем, предназначенным для приёма пищи. Используйте время своего обеда для отдыха и приёма пищи, а не для работы. Это даст вам энергию для дальнейшей деятельности. В течение дня балуйте себя лёгкими и здоровыми перекусами: фрукты, орехи, несладкий йогурт и т.д. Они поднимут вам настроение и повысят эффективность труда.

Улыбайтесь! Даже если вы чувствуете себя раздраженным и несостоявшимся на своём рабочем месте, постарайтесь улыбаться! Доказано – это улучшает настроение и помогает чувствовать себя счастливее. Если вы всем недовольны, постоянно жалуетесь или негативно высказываетесь своим коллегам, вы гарантированно станете чувствовать себя еще хуже.

Вознаграждайте себя за хорошо выполненную работу. Важным является не только ваша продуктивность, но и ваше психологическое здоровье. Если вы хотите быть счастливыми на работе, делайте себе небольшие подарки за успешные рабочие дни.

Уделяйте время своим друзьям и семье. Не зависимо от того, насколько вы заняты, очень важно уделять время самым близким для вас людям. Если вы будете тратить всю свою энергию на работу, вы не сможете остановиться и наслаждаться жизнью. Вы будете лучше чувствовать себя на работе, если ваша личная жизнь будет наполнена любовью, семейными ценностями и крепкой дружбой.

Главное — настойчиво идите к своей цели, и помните, что счастье на работе, дома или в любом другом месте зависит только от вас! Счастье — это образ вашего мышления и осознанные решения. Берегите себя!

Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза.



Осень – пора «тихой охоты», и грибники, отправляясь в лес, должны быть готовыми к встрече с малоприятными лесными обитателями – клещами, которые являются переносчиками опасных заболеваний (клещевой энцефалит и Лайм-боррелиоз).

Клещевой энцефалит – острое вирусное инфекционное заболевание, поражающее центральную нервную систему,

начинается заболевание с озноба, головной боли, головокружения, затем присоединяются тошнота, рвота.

Лайм-боррелиоз – заболевание, протекающее с преимущественным поражением кожи, суставов, нервной системы и сердца. Наиболее ярким признаком является эритема (пятно) на месте укуса клеща.

Собираясь в лес, «на природу», необходимо одеваться так, чтобы уменьшить возможность заползания клещей под одежду. Т.е. костюм должен иметь плотно прилегающие манжеты на брюках и рукавах. Самой подходящей обувью являются высокие сапоги. Одежда предпочтительнее светлых тонов, так как на ней клещи наиболее заметны. Эффективным является применение репеллентов с маркировкой «от клещей», представленных в розничной торговой сети.

После укуса необходимо немедленно обратиться к врачу (инфекционисту, терапевту, педиатру, хирургу) для извлечения клеща и назначения экстренной химио-профилактики. Важно помнить, что максимальный профилактический эффект достигается только в том случае, если экстренная профилактика начата в первые 72 часа.

Исследование удаленного клеща на бюджетной основе показано только лицам, имеющим медицинские противопоказания к приему лекарственных средств, предназначенных для профилактики клещевых инфекций. В этом случае медицинский работник выдает направление на бесплатное лабораторное исследование клеща. В остальных случаях пациент имеет право самостоятельно обратиться в лабораторию для проведения исследования клеща на платной основе. Стоимость исследования на дату опубликования составляет 16.67 рублей.

Исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г. Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет. Дополнительную информацию можно получить по телефону 507-348.



Бешенство. Меры профилактики и факты.

На территории города Гомеля ежегодно регистрируются случаи бешенства среди домашних, безнадзорных и диких животных (собаки, коты, лисы и др.). Домашние животные чаще всего заражаются бешенством после контакта с больными дикими

или безнадзорными животными.

Бешенство относится к группе наиболее опасных вирусных болезней, которое заканчивается гибелью зараженного организма. Вирус бешенства человеку передается со слюной через укусы, оцарапывание и ослюнение больным животным.

Профилактика бешенства включает в себя следующие правила:

- все собаки и кошки, вне зависимости от породы, должны прививаться против бешенства, прививки проводят в ветеринарных учреждениях,
- выгуливать домашних животных необходимо только в специально отведенных для этого местах,
- соблюдать правила выгула собак на улице (использовать поводок, намордник),
- нельзя допускать контакт домашних животных с бродячими и дикими животными,
- избегать контактов с бродячими и дикими животными!

Если вас укусило или оцарапало животное, немедленно обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью. При назначении прививок против бешенства, их нужно начинать немедленно, соблюдая назначенный курс, ни в коем случае не пропуская ни одной. Если в течение 10 суток наблюдения за животным оно остается здоровым, то лечение прекращают, если лабораторно доказано отсутствие бешенства у животного, то лечение прекращают с момента установления отсутствия бешенства. Во всех других случаях - лечение продолжается и составляет 5 прививок. Следует помнить, что отказ от прививок или самовольное их прекращение может привести к трагическим последствиям.

Бешенство, по-прежнему, остается серьезной и неразрешенной проблемой в мире. Но по – прежнему, не все знают, что:

Факт №1: Если заболел бешенством, уже не выздоровеешь, но можешь предотвратить заболевание с помощью прививок и введения иммуноглобулина. В связи с этим антирабическая помощь назначается здоровому человеку, но имевшему контакт с животным. И очень важно весь назначенный курс выполнить, не отказываться и самовольно не прерывать.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

Факт №2: Коллективного иммунитета при бешенстве не существует. При таком иммунитете большинство защищает меньшинство. Это возможно только против инфекций, которые передаются от человека к человеку. Бешенство распространяется через укусы или ослюнение животных. Поэтому и защититься от него всем и сразу не получится. А значит, каждому нужно помнить о простых мерах профилактики: избегать диких и неизвестных животных, не подходить на улице к бродячим собакам и кошкам, соблюдать правила содержания домашних питомцев.

Факт №3: Собака со страшным оскалом и пеной у рта, которая бросается на всех окружающих – распространённый стереотип. На самом деле больные животные выглядят так далеко не всегда.



Часто встречается паралитическая или «тихая» форма бешенства. Животное становится чрезмерно ласковым, дикое животное становится «ручным». Впрочем, симптомов у зараженного бешенством животного может и вовсе не быть. Поэтому любой укус, царапина, любое ослюнение по умолчанию считается опасным!

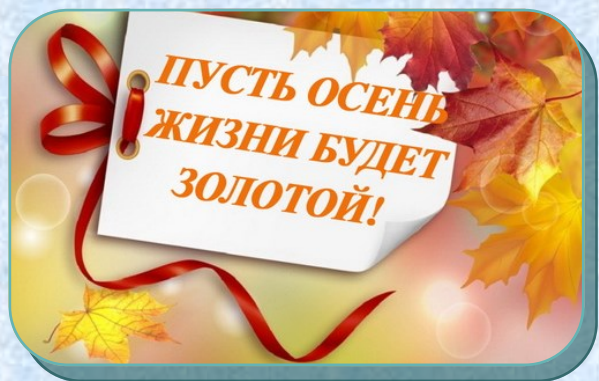
Факт №4: Важно как укусил, кто укусил и где укусил. Риск заражения усиливается, если вирус попал в организм через глубокие или рваные раны, раны локализованы в области головы, шеи, рук и плечевого пояса. Также важно помнить, что если вас укусило дикое животное, шансы заболеть в разы увеличиваются. В Республике Беларусь природным резервуаром вируса бешенства являются лисы. Однако потенциально опасными считаются все дикие животные, имеющие слюнные железы.

Каждый месяц в лечебные учреждения города Гомеля обращаются около 100 человек, из них треть – это дети. Причем это не только укусы от безнадзорных и диких животных, но и от наших домашних питомцев. Особенно настораживает то, что увеличиваются случаи спровоцированных покусываний, то есть тех, которые могли бы и не быть.

Поэтому населению следует ответственно относиться к соблюдению мер профилактики бешенства, ведь данное заболевание можно избежать, если знать и выполнять определенные правила поведения. Если контакта с животным, даже внешне здоровым, все же избежать не удалось, необходимо в максимально короткие сроки самостоятельно провести первичную обработку раны — тщательно промыть раневую поверхность в течение не менее 15 минут струей воды с мылом, обработать края раны 5% настойкой йода и немедленно обратиться в медицинское учреждение. Только врач может оценить риск возможного заражения вирусом бешенства и назначить, при необходимости, курс лечения. Следует помнить: чем раньше начата иммунизация против бешенства, тем вероятнее благополучный исход в сложившейся ситуации. Ни в коем случае не следует отказываться от назначенного лечения и самовольно прерывать его, это может привести к трагическим последствиям.

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

Ольга Борисовец



Международный день пожилых людей.

День пожилого человека принято отмечать в первый день второго осеннего месяца - 1 октября. У праздника есть свой логотип. Он представляет собой раскрытую ладонь - символ доброты и помощи.

Специалисты дают следующие рекомендации в отношении пожилых людей: чаще обнимайте и дотрагивайтесь, особенно, если у ваших близких плохое зрение и недостаточный слух. Такая сенсорика может частич-

но помочь пожилым людям решить проблему со слухом и зрением.

Чаще уделяйте им внимание. Пожилые люди должны как можно чаще ощущать наше внимание, даже если мы думаем, что они не хотят этого.

Чаще шутите. Используйте юмор, чтобы повысить настроение пожилого человека. Смех укрепляет здоровье и улучшает настроение!

С возрастом снижается интенсивность обменных процессов, растет риск развития атеросклероза, ожирения, гипертонической болезни, заболеваний сердца, сахарного диабета, онкологических и других заболеваний. Однако, **следуя золотым правилам здоровья**, можно замедлить процесс старения и сохранить здоровье на долгие годы.

- 1. Питайтесь правильно:** - не пере едайте, ужинайте за 3 - 4 часа до сна,
- сократите потребление жирных и сладких продуктов, а также изделий из муки высшего сорта и дрожжевого теста,
- уберите соль со стола, а все блюда недосаливайте,
- 2 - 3 раза в неделю на вашем столе должна быть рыба (она содержит полиненасыщенные кислоты ОМЕГА 3, которые защищают сосуды от атеросклероза),
- ешьте овощи, фрукты, зелень каждый день. Эти продукты богаты клетчаткой и снижают риск развития онкологических заболеваний,
- выбирайте нежирные сорта мяса (курица, индейка),
- помните, что вода важнее, чем еда.
- правильно готовьте еду - варите, тушите, запекайте! Откажитесь от жареного, копченого, маринованного.

- 2. Двигайтесь!** Движение - важная составляющая здоровья. Добавьте в свой распорядок дня ежедневную легкую зарядку, а занятия танцами, плаванием, скандинавской ходьбой 2 - 3 раза в неделю удвоят ваш потенциал здоровья. Главное - делать это регулярно.

- 3. Откажитесь от курения и употребления алкоголя.** Табак и алкоголь могут спровоцировать развитие очень многих заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологии, болезней органов дыхания и других). Помните, что отказ от курения снижает риск инсульта и инфаркта!

- 4. Соблюдайте правила личной гигиены.** Чистота рук, ежедневный гигиенический душ благоприятно скажутся на вашем здоровье.

- 5. Вовремя ложитесь спать.** Полноценный сон позволяет восстановиться всем органам и системам и дает заряд сил на следующий день. За час до сна выключите телевизор, побудьте в тишине, проветрите спальню.

- 6. Волнуйтесь меньше.** Стрессы, так или иначе, присутствуют в нашей жизни. Принимайте все события, которые происходят как факт. Не думайте о плохом, а направляйте свои мысли на то, чтобы изменить негативную ситуацию к лучшему.

Хорошо помогает преодолеть стресс какое-нибудь увлечение, поэтому найдите себе занятия по душе (вязание, рисование, пение, шитье).

- 7. Общайтесь и учитесь чему-нибудь новому.** Пенсионный возраст - не только прекрасный повод раскрыть свой творческий потенциал, но и поделиться своим жизненным опытом и мастерством с другими, а также познать неизведанное (например, мир компьютеров).

- 8. Следите за своим здоровьем.** Ежегодно проходите профилактические осмотры.

- 9. Соблюдение медикаментозной терапии,** назначенной врачом, по поводу уже имеющихся хронических заболеваний - очень важный фактор долголетия.

- 10. Радуйтесь жизни.** Главное — понимание того, что старость, вопреки убежденности многих, это не завершение жизни, а важный её период.



Всемирный день сердца

Пресс-релиз к Всемирному дню сердца

Заболевания сердца (болезни сердца) — группа заболеваний, относящихся к сердечно-сосудистым, проявляющихся нарушением нормального функционирования сердца. Заболевания сердца могут длительное время протекать в скрытой форме, клинически никак себя не проявляя. Бесперебойная работа системы кровообращения, состоящей из сердца, как мышечного насоса и сети кровеносных сосудов, необходимое условие нормального функционирования организма.

Для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять определённые правила:

Контролируйте ваше артериальное давление.

Артериальную гипертензию часто называют «таинственным и молчаливым убийцей». Таинственным – потому, что в большинстве случаев причины развития заболевания остаются неизвестными, молчаливым – потому, что у многих больных заболевание протекает бессимптомно, и они не знают о наличии у них повышенного артериального давления, пока не разовьётся какое-либо осложнение. Для того чтобы правильно определить риск развития артериальной гипертензии и, как следствие, ишемической болезни сердца необходимо знать и контролировать уровень своего артериального давления, а в случае необходимости пройти обследование, которое поможет уточнить нарушения углеводного и жирового обмена и степень поражения органов-мишеней (сосуды, сердце, почки, головной мозг).

Контролируйте уровень холестерина.

Дислипидемия – дисбаланс содержания в крови «плохих» и «хороших» жировых фракций в сторону увеличения «плохих» и/или снижения «хороших» жиров. Уровень холестерина, как правило, связан с неправильным питанием. Для сбалансированного питания необходимо употребление большого количества фруктов и овощей, постного мяса, рыбы и бобовых, наряду с продуктами с низким содержанием жиров или без него.

Питайтесь рационально.

Рациональное питание – это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

Занимайтесь физическими упражнениями: даже немного лучше, чем ничего.

Низкая физическая активность способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний в 1,5-2 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни. Ходьба в быстром темпе в течение получаса в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 18% и инсульта на 11%. Частота занятий физическими упражнениями должна быть не реже 4-5 раз в неделю, продолжительность занятий 30-40 мин, включая период разминки и заминки.

Не начинайте курить, а если курите - попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.

Курение – один из основных факторов риска. Почему курение опасно? Потому что даже одна сигарета повышает давление на 15 минут, а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов.

Не злоупотребляйте алкоголем.

Попытайтесь избегать длительных стрессов.

Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. Даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить атеросклероз, тем самым предотвратить такие заболевания как инфаркт миокарда, инсульт, ишемическую болезнь сердца, артериальную гипертензию.

Берегите себя и своих близких!



Всемирный день легких

Дыхание — основа самой жизни и здоровья, важнейшая функция и потребность! Легкие — главный орган дыхательной системы человеческого организма. Как и любые другие, болезни легких бывают острыми и хроническими и вызваны как внешними, так и внутренними факторами, их симптомы весьма разнообразны. К сожалению, заболевания легких в последнее время стали достаточно частым и распространенным явлением и представляют собой одну из самых главных угроз для жизни и здоровья человека.

Избежать легочных заболеваний в наше время становится все труднее из-за курения, ослабленной иммунной системы, плачевной экологической обстановки, обилия машин, заводов, бытовой химии и прочих факторов, негативно влияющих на здоровье легких.

Всемирный день легких нужен не только для того, чтобы привлекать и выявлять пациентов с заболеваниями органов дыхания, но и для информирования всего населения о вреде некоторых привычек, причем не только для себя, но и для окружающих и близких вам людей. Ведь, например пассивное курение, ничуть не меньше вредит здоровью, как и активное, особенно это касается молодежи и детей.

В медицине описано огромное количество заболеваний легких: пневмония или воспаление легких, бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких, туберкулез, рак легкого, астма.

Правила для здоровья легких:

- Питайтесь правильно. Известно, что пища, богатая антиоксидантами, оказывает положительное влияние на здоровье легких. Продукты, содержащие большое количество витаминов А и С, помогают улучшить состояние легких и сохранить их здоровье.

- Не курите. Курение оказывает одно из самых негативных воздействий на легкие. Не существует безопасных доз курения, любое воздействие сигаретного дыма приводит к повреждениям легких. Пассивное курение также оказывает пагубное влияние на легкие.

- Занимайтесь физкультурой и спортом. Десятиминутная зарядка, пробежки по утрам, занятия танцами, беговая дорожка дома, лыжи зимой и турпоходы летом — помогает здоровью легких. Глубокое дыхание полноценно открывает легкие и улучшает дыхание.

- Закаляйте организм. Пониженный иммунитет увеличивает шансы заболеть пневмонией или бронхитом, поэтому рекомендуется увеличивать сопротивляемость организма.

- Не избегайте посещения врача. Застарелый кашель, насморк, постоянная температура и плохое самочувствие могут оказаться симптомами серьезного заболевания, которое требует медицинской помощи.

- Не забывайте проветривать помещения. Свежий воздух необходим легким.

- Очистите свой дом от пылесборников. Пыль - почти такой же враг легких, как и никотин. Пыльные шторы, подушки и одеяла, клочья кошачьей шерсти, летающие по квартире, пыль на книжных полках - очередные факторы риска заболеваний легких.



О рациональном питании.

Рациональное питание — это питание способное обеспечить потребность организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества, сбалансированные с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола. Именно такое питание способствует нормальному развитию организма, сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, активному долголетию.

Пищевой рацион человека должен строиться с учетом основных принципов: умеренность, разнообразие, режим питания. Во главе этой триады стоит умеренность, которая в итоге определяет здоровье человека и его образ жизни. Отказ от переедания - важнейшее условие здорового образа жизни.

Важнейшим аспектом сбалансированного питания является правильное соотношение между энергией, которая образуется в организме, и её расходом. Необходимо помнить, что высокой калорийностью обладают такие продукты как растительное и сливочное масло, жирная свинина, каши (перловая, манная), хлеб, мёд, шоколад, сахар, различные кондитерские и мучные изделия, сухофрукты. Продуктами с умеренной калорийностью можно считать нежирную говядину, баранину, рыбу, овощи, фрукты.

Пища должна быть разнообразной, что позволяет обеспечить организм всеми необходимыми пищевыми веществами - белками, углеводами, жирами, витаминами, минеральными элементами. В дневном меню должны присутствовать самые разнообразные продукты: нежирное мясо, рыба, морепродукты, молоко и кисломолочные продукты, фрукты, овощи, орехи и семена. Особенно важно включать ежедневно в рацион овощи, причем предпочтение стоит отдавать сезонным, местным овощам. Дневная норма должна быть не меньше 300—400 г. Например, картофель может частично заменять хлеб, так как в нем много углеводов и значительное количество калия, который играет существенную роль в электролитном обмене в сердечной мышце, что очень важно для профилактики перенапряжения миокарда, а также атеросклероза и гипертонической болезни. Очень полезна белокочанная капуста, которая содержит многие витамины, особенно С и Р, тартроновую кислоту, способную сдерживать процессы превращения углеводов в жировую ткань. Стоит отметить, что витамина С в капусте сохраняется достаточно много, особенно в квашеной.

Из фруктов и ягод особое внимание привлекают также сезонные виды. Наиболее распространенными фруктами в наших широтах являются яблоки, груши. Они положительно влияют на пищеварение, да и на общее состояние здоровья. Сахар в них представлен главным образом фруктозой и глюкозой, что особенно важно для пожилых людей и для людей, имеющих избыточный вес.

При разнообразном, сбалансированном и достаточном питании в пище содержатся, как правило, все необходимые человеку витамины и микроэлементы. Однако в периоды повышенных физических и умственных нагрузок специалисты рекомендуют принимать витаминные комплексы и повышенные дозы витамина С (аскорбиновой кислоты).

Продолжение статьи читайте на следующей странице...

Продолжение ...

Рациональное питание предусматривает также правильное распределение приемов пищи в течение дня и соблюдение временных интервалов. Предпочтительно принимать пищу всегда в одни и те же часы, так как в этих случаях вырабатывается условный рефлекс на время. К моменту приема пищи усиливается секреция и пища попадает в желудок, подготовленный к ее восприятию. В противном случае нарушается ритмичность работы пищеварительного тракта, что с течением времени может повлечь за собой расстройство функции его органов и отрицательно отразится на состоянии всего организма. Учитывая тот факт, что интенсивность обменных процессов в организме снижается во второй половине дня, то завтрак и обед должны быть более калорийными, чем ужин. На ужин следует употреблять легкоусвояемую пищу, такую, как травяные чаи с лимонным или апельсиновым соком, цельнозерновой хлеб с маслом, сыром или творогом. Обильный прием пищи во второй половине дня, когда обменные процессы ниже, чем до обеда, приводит к нарастанию массы тела. Последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна.



Стоит акцентировать внимание на необходимости соблюдения питьевого режима. Количество свободной жидкости в течение суток должно составлять не менее 1 - 1,5л в сутки (при отсутствии противопоказаний). Пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтр ованную дома воду. Для питья можно использовать минеральную негазированную воду с наименьшей степенью минерализации, свежеотжатые соки, чай, кофе. Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости не менее 30 минут. Оптимальное соотношение между твердой и жидкой частями пищи во время одного приема должно быть не менее 2:1.

Таким образом, правила рационального питания следующие:

- не переедать; разнообразить пищевой рацион, употребляя в любое время года зелень, овощи, фрукты; ограничить употребление животных жиров, в том числе сливочного масла, соли, сахара, кондитерских изделий; меньше употреблять жареных продуктов;
- не есть горячей и острой пищи; тщательно пережевывать пищу;
- не есть поздно вечером; питаться не реже 4-5 раз в день малыми порциями; стараться принимать пищу в одно и то же время.

Культура питания является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Можно с уверенностью сказать, что в недалеком будущем о культуре человека будут судить не только по тому, как он пользуется столовыми приборами, но и по тому, что и сколько он ест.



Пресс-релиз к Единому дню здоровья «Всемирный день борьбы с артритом»

Всемирный день борьбы с артритом



Артрит – одно из самых старейших заболеваний на земле и представляет собой воспалительное заболевание суставов, причины которого могут быть различные: инфекция, переохлаждение, стрессы, чрезмерные физические нагрузки, последствия травмы.

Эта болезнь очень распространена, и ей подвержены как пожилые, так и вполне молодые люди. Ограничение в движении, боль, инвалидность – это то, что может принести с собой артрит.

Наиболее часто ревматоидный артрит поражает работоспособных людей в возрасте от 30 до 50 лет. Женщины же страдают этим заболеванием в пять раз чаще мужчин. Через пять лет от начала заболевания половина пациентов становится инвалидами и утрачивает работоспособность.

Основные признаки артрита:

- интенсивная и/или подергивающая боль в пораженном суставе, усиливающаяся в ночное время в неподвижном положении тела;
- отек и припухлость в области сустава;
- покраснение кожи в области сустава;
- повышение температуры в месте поражения сустава вплоть до 40°C;
- нарушение двигательной функции сустава, скованность;

Профилактика основывается на простых правилах ведения здорового образа жизни, которыми может руководствоваться любой человек, желающий быть всегда здоровым и активным:

Следите за весом, так как лишний вес увеличивает износ суставов.

Сократите потребление сахара, жиров, жирного мяса, мучных продуктов. Включите в ежедневный рацион фрукты, овощи и зерновую клетчатку.

Избегайте травм и лишних нагрузок на суставы и мышцы.

На суставы благотворное влияние оказывают такие физические занятия, как плавание, ходьба. Пешие прогулки способны поддерживать здоровье хрящевой ткани.

Откажитесь от курения и злоупотребления алкогольными напитками.

Сохраняйте правильную осанку, что позволит снизить нагрузку на суставы.

Правильно организуйте рабочее место, чтобы сидеть было удобно, не приходилось наклоняться вперед, запрокидывать голову, напрягать спину и шею.

Делайте перерывы в работе, связанной с длительным стоянием/сидением. В перерывах делайте легкие упражнения.

Посвящайте больше времени активному, а не «диванному» отдыху, чаще бывайте на свежем воздухе.

Профилактика гриппа и ОРИ



Для заболеваемости острыми респираторными инфекциями характерна осенне-зимняя сезонность. Как правило, в этот период ежегодно отмечается подъем заболеваемости.

Среди вирусов, способных вызвать острые респираторные инфекции, более известны и распространены среди населения города: адено-, рино-, респираторно-синцитиальный вирусы, вирусы гриппа, инфекция COVID-19.

В настоящее время Министерством здравоохранения объявлен период подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями, в том числе инфекцией COVID-19. Это значит, что в данный период увеличивается риск заражения и заболевания острыми респираторными инфекциями.

Традиционно, дети в возрасте до 18 лет являются «группой риска» по заболеваемости острыми респираторными инфекциями. Удельный вес в общей структуре заболеваемости детского населения составляет более 70%.

Для профилактики острых респираторных инфекций в период подъема заболеваемости населению рекомендуется: соблюдать правила личной гигиены, минимизировать контакты с окружающими, избегать мест массового скопления людей, соблюдать режим проветривания и уборки в помещении, укреплять иммунитет путем приёма витаминных и минеральных препаратов и другими доступными способами.

Однако не стоит забывать о вакцинации, которая была и остаётся самым эффективным средством профилактики инфекционных заболеваний, в том числе гриппа.

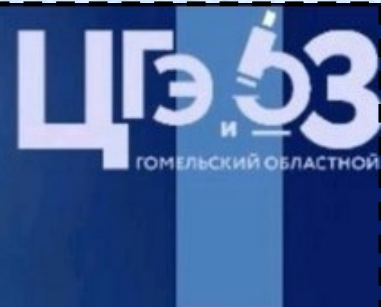
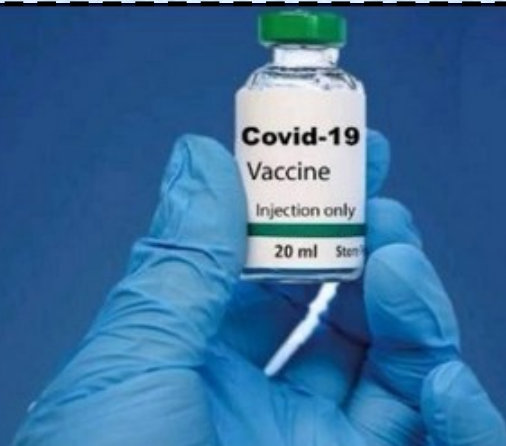
Кампания по вакцинации населения города против гриппа началась в сентябре и продлится вплоть до декабря 2022г. Всего планируется привить не менее 40% населения города, по состоянию на 07.10.2022г привито 3,2% от населения или 8% от планируемого количества.

В 2022г, так же как и в предыдущие годы, поликлиниками города для иммунизации населения за счет бюджетных средств получена вакцина «Гриппол плюс» производства Российской Федерации. При этом в первую очередь будут привиты люди из «группы риска» развития осложнений и летального исхода в случае заболевания ими гриппом (дети с 6 месяцев до 3-х лет, лица с хроническими заболеваниями, иммуносупрессией, старше 65 лет, беременные и другие). Остальным категориям граждан так же будет рекомендовано пройти вакцинацию.

Вакцинация будет проводиться и на платной основе за счет личных средств граждан в поликлиниках по месту жительства, а также иммунизация работающих за счет финансовых средств предприятий медицинскими работниками выездных прививочных бригад. Для платной иммунизации поликлиниками города получены вакцины «Гриппол плюс» производства Российской Федерации, «Ваксигрипп Тетра» производства Франции.



Вырежи и сохрани



Проведение профилактических Прививок против COVID-19

Вакцинация - это самый эффективный способ защиты от инфекции COVID-19.

Основная (первичная) и бустерная вакцинация может быть проведена сразу после выздоровления пациента, в том числе после перенесенной COVID-19.

Вид вакцинации		Наименование вакцины
Основная (первичная) вакцинация	лица 5-17 лет	SINOPHARM (две дозы) или иной ИЛП*
	лица 18 лет и старше	Гам-КОВИД-Вак (две дозы) SINOPHARM (две дозы) СПУТНИК ЛАЙТ (одна доза) или иной ИЛП

Бустерная вакцинация

- 1) Включает введение одной дозы вакцины, проводимой пациенту через 6 и более месяцев после законченной основной (первичной) вакцинации и (или) ранее проведенной бустерной вакцинации.
- 2) Проводится лицам 18 лет и старше с использованием вакцин СПУТНИК ЛАЙТ, Гам-КОВИД-Вак (допускается использование компонента 1 или компонента 2 без чередования компонентов) вне зависимости от типа ИЛП, применяемого для предшествующей вакцинации (основной (первичной) или бустерной).
- 3) В период беременности и грудного вскармливания, а также лицам, имеющим медицинские противопоказания к введению Гам-КОВИД-Вак или СПУТНИК ЛАЙТ, проводится с использованием вакцины SINOPHARM, иного ИЛП.

* ИЛП – иммунобиологический лекарственный препарат

Артериальное давление контролируем вместе



14 и 21 сентября 2022 года в магазинах «Соседи» (г. Гомель, ул. Косарева, 53, Дубравная, 11) прошли акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акциях приняли участие специалисты Гомельской городской клинической поликлиники № 1, Гомельской городской поликлиники № 1, Гомельского городского ЦГЭ. Все желающие смогли

узнать свое артериальное давление, индекс массы тела. Все участники акции получили рекомендации по профилактике артериальной гипертензии, проводились консультации по вопросам рационального питания и достаточной двигательной активности, профилактике коронавирусной инфекции, гриппа и ОРЗ. Распространялись информационно-образовательные материалы.



Наркотикам «Нет»!

Специалистами Гомельского городского ЦГЭ 23 сентября в УО «Гомельский государственный автомеханический колледж» и 26 сентября 2022 года в детской библиотеке-филиала №10 имени В.Ю. Драгунского были проведены информационно-образовательные мероприятия на тему: «Профилактика употребления наркотиков».

В ходе проведения мероприятий специалисты рассказали о действии наркотиков на организм и их последствиях. Демонстрировались видеоролики профилактической направленности, распространялись памятки по вопросам здорового образа жизни.



Пресс-релиз к Республиканскому дню матери.



В Беларуси День матери отмечают ежегодно 14 октября. День матери – праздник в честь матерей.

В этот день принято поздравлять матерей и беременных женщин. Ведь нет ничего более бесконечного, чем мама. Из поколения в поколение этот статус помогает человечеству продолжать свой род, сохранять и приумножать все то, доброе и благородное.

Быть мамой – значит дать жизнь новому человеку, хранить и оберегать ребенка, научить его жить в этом мире и помочь стать полноценным членом человеческого общества.

Невозможно не согласиться, что мама – главный человек в судьбе каждого из нас. Именно приобретая статус матери, каждая женщина открывает в себе те качества, которые в нее заложены самой природой – заботу, терпение, доброту, самопожертвование и безграничную любовь.

Главной целью этого праздника является поддержать традиции бережного отношения к женщине, закрепить семейные устои, особо отметить значение в нашей жизни главного человека - Матери. На протяжении всей жизни у каждого человека самые теплые чувства, светлые и незабываемые воспоминания ассоциируются с образом мамы. Рядом с мамой мы делаем свои первые шаги, вырастая, идем по жизни, поддерживаемые ее заботой.

Больше, чем в обычный день, в праздник День матери всем мамам страны принято посвящать самые теплые, самые нежные слова благодарности и любви, которые существуют. В этот день принято говорить «Спасибо» за их теплоту и заботу, за их нелегкий труд и безмерное терпение. Главное, чтобы мамы почувствовали ответную любовь, заботу и теплоту, которую они дарят вам, с момента вашего рождения и по сей день.

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будут организованы «прямые» телефонные линии [14,17](#) и [18](#) октября 2022 года врача по медицинской профилактике с 8.30 до 10.30 по телефону 25-49-06.

Помощник врача-гигиениста ГГЦГЭ

Ольга Швайла

