



Календарь Здоровья

Январь 2018

52
1
2
3
4

ВЫПУСК:

№46 (1)

1
8
15
22
29



В этом выпуске:

Мудрые мысли великих людей	2
Пресс-релиз	3
Памятка «Профилактика гриппа»	5
Особенности здоровья зимой	6
Осторожно. Менингококковая	8
Отекает лицо? Возможно, это гриппинелёз	9
Безопасная зима	10
Еще раз о скарлатине...	12
Информационно-образовательные акции	13



18 января

День профилактики гриппа и ОРЗ

ОСТОРОЖНО, ГРИПП!





Мудрые мысли

Любовь и кашель не скроешь.

Латинская пословица
Здоровье также заразительно
как и болезнь.

Ромен Роллан
Судите о своем здоровье по
тому, как вы радуетесь утру
и весне.

Генри Дэвид Торо
Нет на свете прекрасней
одежи, чем бронза мускулов и
свежесть кожи.

Владимир Маяковский



Пресс-релиз по заболеваемости острыми респираторными инфекциями и гриппом

По состоянию на 08.01.2018г. в г.Гомеле заболеваемость острыми респираторными инфекциями (далее – ОРИ) и гриппом находится ниже установленного эпидемического уровня на 61,3%. Группой риска по заболеваемости являются дети, их удельный вес составляет 69,4%.

ОРИ — это группа острых респираторных вирусных инфекций, которые поражают верхние дыхательные пути. К этой группе заболеваний относятся риновирусная инфекция, аденовирусная инфекция, респираторно-синцитиальное заболевание, парагрипп, грипп и многие другие.

Наиболее опасным, особенно для маленьких детей, пожилых людей, лиц с иммуносупрессией и хроническими заболеваниями, является грипп. Именно его осложнения при несвоевременно начатом лечении могут привести к инвалидности и летальному исходу.

Передается вирус гриппа от человека к человеку очень легко и незаметно: при разговоре, кашле, чихании. К сведению, один больной человек в течение дня распространяет вокруг себя с мельчайшими капельками слюны столько вирусов, что может заразить до двух тысяч здоровых людей. А если учесть, что многие из заболевших обращаются за медицинской помощью поздно и продолжают посещать общественные места, то распространяться грипп может среди населения с большой скоростью.



В этом году эпидемический подъем заболеваемости ОРИ и гриппом прогнозируется в конце января – феврале. Учитывая иммунную прослойку среди населения, сформированную благодаря 40% охвату прививками против гриппа в 2017г., по прогнозу заболеваемость ОРИ не будет превышать средних уровней интенсивности эпидемического процесса.

Читайте продолжение...



Продолжение

Поскольку любую болезнь легче предотвратить, чем лечить, особое внимание следует уделять профилактике гриппа и ОРИ.

Самый надежный метод профилактики гриппа – это вакцинация. После введения вакцины в течение двух недель вырабатываются специфические антитела, защищающие организм от заболевания гриппом. Даже если человек впоследствии и заболевает, то заболевание будет протекать в более легкой форме.

На протяжении нескольких эпидемических сезонов в г.Гомеле лабораторно подтвержденный грипп в г.Гомеле регистрировался только у не привитых лиц.

В период эпидемического подъема заболеваемости следует придерживаться следующих мер профилактики:

- принимайте витамины, антиоксидантные комплексы;
- введите в рацион питания лук, чеснок, овощи (очень полезны морковь, тыква, квашеная капуста), фрукты (особенно цитрусовые и яблоки);
- принимайте противовирусные препараты, обязательно проконсультировавшись с врачом;
- соблюдайте правила личной гигиены, регулярно мойте руки с мылом;
- избегайте мест массового пребывания людей;
- регулярно проветривайте помещения и проводите влажную уборку;
- старайтесь по возможности избегать волнений и стрессовых ситуаций.

17, 18, 19 января 2018г. на базе Гомельского городского ЦГЭ с 9.00 до 11.00 по телефонам 25 49 52 и 21 02 17 будут организованы «прямые» линии врача-эпидемиолога по вопросу профилактики ОРИ и гриппа.



Врач-эпидемиолог

Елена Александровна Петрушкевич



Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

Профилактика ГРИППА и ОРВИ

Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа, которое опасно своими осложнениями (пневмонии, бронхиты, отиты и т.д.).



Основной путь передачи гриппа - воздушно-капельный. Вирус передается при чихании, кашле, разговоре.
Реже вирус гриппа может передаваться через предметы общего пользования.

Основные признаки болезни:

- внезапное повышение температуры до 39-40°C;
- сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость.

Скрытая угроза! После попадания вируса в организм болезнь проявляется не сразу, но человек уже может заражать других. При первых симптомах гриппа вызывайте врача на дом и следуйте всем его рекомендациям, соблюдайте строгий постельный режим. Не занимайтесь самолечением.



Как себя защитить?



**Сделайте прививку против гриппа!
Это наиболее эффективный метод профилактики.**

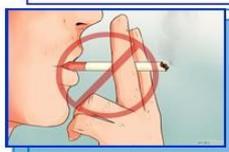


Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, рекомендованные врачом. Введите в рацион питания лук, чеснок, овощи, фрукты.



Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.

Соблюдайте режим проветривания помещений и делайте ежедневную влажную уборку. Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.



Ведите здоровый образ жизни. Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем. Соблюдайте режим труда и отдыха.



Особенности здоровья зимой

В холодный период года, особенно зимой, в условиях сокращенного светового дня, недостатка солнечного света и невысокого содержания витаминов в предлагаемых овощах и фруктах, для сохранения здоровья и хорошего самочувствия нужно помнить о некоторых особенностях образа жизни.

Зимой, как правило, спать хочется больше, так как холодный зимний воздух более разрежен, в нем содержится меньше кислорода, чем требуется для активности нашему организму. Кровь становится более густой, кровоток – более медленным, увеличивается нагрузка на сердце и сосуды. Отсюда усталость, головные боли, вызванные спазмами сосудов, зевота. Горячие батареи и обогреватели сушат воздух, что создает некомфортные условия для сна. К тому же зимой комнаты проветривают реже и воздух застаивается. Все это вместе приводит к тому, что сон становится менее качественным.



Наш организм зимой в ногу со всей природой впадает в легкий анабиоз, т.е. замедляется обмен веществ и сонливость – это проявление энергосберегающего режима. Таким образом, не столь важен вопрос «сколько» спать, важно «как» создать комфортные условия для полноценного сна. В холодное время года комнатная температура должна быть около 19–22°С градусов, при этом спать лучше при температуре в 17–18°С градусов. В детской

комнате температура должна быть постоянной — около 20–23 градусов. Важно соблюдать режим проветривания даже в сильный мороз, проветривать помещения нужно 1–2 минуты каждый час. Показателем проветренности помещения является снижение температуры на 1-2°С. Так вы получите необходимый организму объем кислорода. Что касается времени, необходимого для сна, то здесь все индивидуально. По мнению ученых, оптимальная продолжительность сна здорового взрослого человека составляет от 7,5 до 9 часов.

Пища, в любой сезон года, должна быть здоровой, покрывать энергетические затраты организма, и содержать необходимый набор питательных веществ. Хочется напомнить о зимних источниках витаминов: лук, чеснок, морковь, капуста (в т.ч. пекинская и брокколи), яблоки, тыква, замороженный дачный урожай (ягоды, сладкий перец), сухофрукты (чернослив, финики, курага, инжир). Хорошо согревает в зимнюю стужу теплый чай (55-60°С) с медом вприкуску.



Читайте продолжение...



Продолжение

Для профилактики переохлаждения в холодный период важно не только одеться тепло, но и не переутеплиться. Последнее грозит тем, что можно быстро вспотеть, а это на холоде нежелательно. Важно не только подобрать правильную и качественную одежду, но и белье.

Идеальным решением может стать термобелье, оно отличается от обычного тем, что обеспечивает правильную терморегуляцию, благодаря особой структуре волокон ткани. Оно отводит влагу от тела и позволяет ему дышать, сохраняя тепло, эффективно заменяет несколько слоев теплой одежды. На сегодняшний день ассортимент такого белья разнообразный: майки и футболки, водолазки, носки, шапки. У таких вещей особенные плоские швы, которые делают их незаметными под одеждой, а специальная антибактериальная обработка препятствует



появлению запаха пота. Многослойность – главное правило одежды зимой. Должно быть три слоя одежды. 1 слой - белье (х/б или термобелье), 2 слой - теплая рубашка или кофта (фланель, полушерсть), 3 слой – свитер, кардиган (шерсть, полушерсть). Желательно свитер с горлом либо шарф и шапка. Обязательно ношение шапки, закрывающей уши. Верхний слой – куртка или пальто с синтетическим или натуральным утеплителем, мембрана, длиной не короче, чем до середины бедра. Маленьким детям желательно брючки – комбинезон и куртка. Количество слоев одежды у детей и взрослых одинаково. Однако, дети не всегда могут оценить свое состояние, поэтому периодически необходимо проверять, не замерз ли ребенок (потрогать ручки и нос) или не вспотел. Если прогулка предполагает активный отдых, одевать ребенка нужно легче, а по окончании прогулки сразу идти домой.

Для предупреждения переохлаждения ног необходимо правильно ухаживать за обувью:



очень хорошо, если есть возможность иметь две пары обуви и носить их попеременно, это позволяет обуви хорошо просохнуть. Если такой возможности нет, нужно иметь сменные стельки и специальные сушилки для обуви. Для профилактики травматизма в зимний период рекомендуется носить удобную обувь на низком каблуке и с широким носком, это позволит передвигаться по гололеду маленькими шагами.

Шаг необходимо начинать с пятки и обязательно опираться на пальцы.

Зима – это время активного отдыха: катание на санках, лыжах, коньках, игры в снежки и т.д. приносят много положительных эмоций и укрепляют иммунитет. Используйте эти возможности и будьте здоровы!



Осторожно. Менингококковая инфекция!

Болезни зимой – явление типичное для людей с ослабленным иммунитетом. Уменьшенный световой день, недостаток витаминов, недостаточная физическая активность и условия окружающей среды снижают защитные барьеры организма, и инфекции легко проникают в организм.

Менингококковая инфекция – это инфекционное заболевание, которое передается от человека к человеку воздушно-капельным путем, через верхние дыхательные пути. Патогенные микроорганизмы высвобождаются в окружающую среду во время разговора, кашля и чихания. Заражению способствует тесный контакт, в особенности, когда он происходит в закрытом помещении. Болеют менингококковой инфекцией преимущественно дети и молодые люди до 30-ти лет, однако тяжелее всего заболевание протекает у младенцев до года.



Заболевание может протекать как обычная острая респираторная инфекция и заканчивается выздоровлением. Если иммунная система ослаблена, то развиваются тяжелые формы заболевания – менингококцемия, менингококковый менингит, менингоэнцефалит, которые могут привести к смертельному исходу.

Особенность менингококковой инфекции в том, что ее симптомы неспецифичны и могут напоминать обыкновенную простуду: температура 38-39 градусов, головная боль. В течение короткого времени болезнь может прогрессировать: появляется светобоязнь, температура повышается до 40-41 градусов, головная боль усиливается и не снимается обычными обезболивающими, возникает многократная рвота, не приносящая облегчения.

Учитывая вероятность бурного развития болезни, не следует затягивать время обращения к врачу. При быстром повышении температуры, ухудшении состояния ребенка, выраженной головной боли и особенно кожной сыпи следует вызвать скорую. Только правильное и своевременное лечение поможет вам спасти жизнь ребенку.

Если вам предложена госпитализация – не отказывайтесь, не надо ждать улучшения, самолечение опасно. Только в стационаре вам окажут квалифицированную помощь!

Профилактика менингококковой инфекции – это:

- своевременное лечение заболеваний носоглотки;
- соблюдение режима проветривания, проведения влажной уборки с применением моющих средств, максимальное наполнение солнечным светом детских комнат;
- укрепление иммунитета (прогулки на свежем воздухе, полноценный сон, занятия спортом, сбалансированное питание, водные процедуры и закаливание).



Отекает лицо? Возможно, это трихинеллёз

Трихинеллез – паразитарная болезнь человека и животных, вызываемая паразитированием в мышечной ткани личинок мелкого гельминта – трихинеллы. В народе это заболевание часто называют одутловаткой, так как у заболевших очень часто отекает лицо, веки.

Заражение человека происходит при употреблении в пищу мяса или мясных продуктов (сырого фарша, сыровяленых домашних колбас и окороков, шашлыков, жареного мяса), зараженных личинками трихинелл.

Основными признаками болезни являются: повышение температуры тела, слабость, отек лица, мышечные боли (чаще в икроножной области). Нередки расстройства стула и сыпь на кожных покровах.

Чтобы избежать заражения трихинеллезом, следует соблюдать ряд простых правил:

- проводите послеубойную ветеринарно-санитарную экспертизу туш домашних свиней и диких кабанов, при этом в лабораторию не требуется предъявлять документы о праве собственности на тушу и охотничью лицензию на отстрел животных;
- не пробуйте в процессе приготовления пищи сырой мясной фарш;
- не приобретайте мясные изделия у неизвестных лиц в не установленных точках торговли, а также мясопродукты не имеющие клейма или свидетельства о проведении ветеринарно-санитарной экспертизы.

Исследовать мясо не поздно и через неделю после употребления в пищу свеженины – если обнаружатся личинки трихинелл, заболевание можно будет предупредить профилактическим лечением. Главное не торопитесь распространять мясопродукты среди родственников и знакомых.

Для проведения исследований необходимо доставлять ножки диафрагмы, межреберные, шейные, жевательные или другие поперечно-полосатые мышцы в объеме не менее 60 грамм.

Исследование мяса и мясных продуктов осуществляется в лабораториях ветеринарно-санитарной экспертизы по следующим адресам:

учреждение «Гомельская городская ветеринарная станция» Интернациональный

пр-д, 27; ЧУП «Гомельский центральный рынок» ул.Карповича, 28; Костюковский филиал ЧУП «Гомельский центральный рынок» ул.Басенкова,9; Новобелицкий филиал ЧУП «Гомельский центральный рынок» ул.Ильича,74; рынок «Давыдовский» ул. Междугородняя, 4; рынок «Прудковский» ул. Каменщикова, 3.

Здоровье каждого человека находится в его руках, и относиться к нему надо серьезно и ответственно. Необходимо помнить, что опасности могут подстергать даже там, где мы их совсем не ожидаем.

Врач-эпидемиолог



Денис Александрович Кебиков



Безопасная зима

Щедра зима на гололед, с ее постоянными оттепелями и легким морозцем, когда и дороги, и тротуары превращаются в большой каток. Редкий прохожий может похвастаться, что он за всю зиму ни разу не упал. Статистика говорит, что основной причиной травматизма зимой является привычная для нас спешка. Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Торопясь человек склонен не замечать даже открытого льда. Кроме того, значительная часть травм связана с общественным транспортом. Поскальзываются и падают как при входе в автобус или троллейбус, так и при выходе из него. Дети и молодежь любят прокатиться с разбегу на скользкой дорожке, горке. При этом гурьбой и сшибая друг друга. В таком случае обычно отделяются ушибами, но бывают и более значительные травмы.

Для зимы также характерны обморожения, сотрясения мозга и другие тяжелые черепно-мозговые травмы, переломы лучевой и плечевой костей рук, переломы лодыжки, голеностопного сустава ног.

Какая бы мягкая зима ни была, она обязательно напомним о морозах и обморожениях. Почему человек мерзнет? Если температура окружающей среды ниже температуры кожных покровов, кровообращение в тканях замедляется и прекращается. Нет доступа кислорода и других веществ, необходимых для жизнедеятельности. В первую очередь страдают так называемые дистальные отделы: пальцы рук и ног, кисти, стопы, уши и нос. Пощипывания, покалывания, боль и распухание (как ответ на повреждение при любых травмах) - первые сигналы. Не все потеряно, раз нервные рецепторы живы и способны реагировать.

Что делать? Побледневшие участки кожи свидетельствуют о спазме сосудов. Растирания восстановят кровоток. Если чувствительность потеряна и через час-два на коже обнаруживаются затвердевшие участки, механическое согревание мало того что не поможет, оно даже вредно. Отогревание должно идти изнутри - с помощью горячего питья и теплой одежды.



Читайте продолжение...



Продолжение

Для предупреждения зимнего травматизма необходимо соблюдать следующие простые правила:

1. Носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке, лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит.

2. В гололедицу ходить нужно по-особому - как бы скользить, словно на маленьких лыжах. И идти, желательно, как можно медленнее. Скользить по льду специально не стоит — это увеличивает обледенение подошвы. Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.

3. Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, приобрести и использовать все необходимые защитные принадлежности.

4. Лицам пожилого возраста, наиболее подверженным травматизму, рекомендуется прикреплять на подошву привычной обуви специальные «противогололедные» накладки. Их можно приобрести в специализированных торговых точках.

5. Важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей всеми необходимыми средствами защиты.

Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма, и не только зимнего. А потому, выходя на улицу, особенно в те дни, когда «плюс» на улице снова сменился на «минус», нужно оценивать каждый свой шаг. Помните, лучшая профилактика зимних травм - это осторожность и осмотрительность.





Ещё раз о скарлатине...

Скарлатина – инфекционное заболевание, одна из форм стрептококковой инфекции. Источником инфекции является человек, больной ангиной или скарлатиной. Путь передачи воздушно-капельный. Возбудитель чаще выделяется во внешнюю среду при кашле, чихании. Высокая плотность людей в помещении, длительное тесное общение являются условиями, благоприятствующими заражению. Возможен пищевой и контактно-бытовой пути инфицирования. Попадая в пищевые продукты, стрептококки способны размножиться и длительно сохраняться в них.

В 2017 году в городе Гомеле отмечается активизация эпидемического процесса по заболеваемости скарлатиной. Заболеваемость скарлатиной имеет сезонный характер, подъемы регистрируются в сентябре-декабре.

Скарлатиной болеют в основном дети до 16 лет. Дети первого года жизни имеют врожденный иммунитет, доставшийся им от матери.

Симптомы скарлатины: повышение температуры, головные боли, боль в горле, увеличение регионарных лимфатических узлов. Отличительный симптом скарлатины – специфическая мелкоточечная сыпь.

Скарлатина может вызывать опасные осложнения, связанные с несвоевременным началом лечения и несоблюдением назначений врача: ревматизм, пневмония, гломерулонефрит, миокардит.

Профилактика скарлатины:

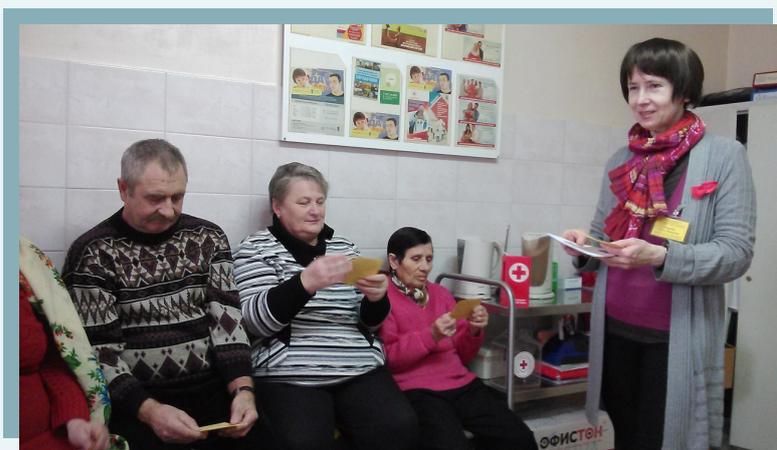
- рациональное питание продуктами, которые богаты витаминами;
- необходимость проветривания и влажной уборки помещения, в котором находятся дети и взрослые;
- соблюдение личной гигиены, мытье рук;
- закаливание и занятие спортом;
- лечение всех хронических заболеваний: отитов, синуситов, тонзиллитов.





Активные — значит молодые!

В офисе Железнодорожной районной организации БОКК 04.12.2017 проведено мероприятие по вопросам здорового питания и сохранения здоровья для пожилых волонтеров инициативной группы «Активные – значит молодые». В ходе встречи лекционная часть чередовалась с обменом рецептами блюд, закреплением ранее полученных навыков и знаний, а также ознакомлением с новыми приемами самопомощи. Среди участников были распространены памятки и листовки по вопросам формирования здорового образа жизни.



«Золотые правила зимы» в эфире интерактивного телепроекта «Добрый вечер, Гомель!» на телеканале БЕЛАРУСЬ-4

В эфире программы «Добрый вечер, Гомель» от 13 декабря принимала участие врач-гигиенист отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ Алла Ивановна Зинович. В программе были озвучены рекомендации, о том как продержаться бодрым, здоровым, весёлым до весны. Были предложены простые упражнения для бодрой и здоровой зимней жизни, зарифмованные советы по ЗОЖ.





Классный час «Нет ничего более простого, чем не начинать курить»

В рамках профилактического проекта «Школа—территория здоровья» 18 декабря 2017 года с участием специалистов Гомельского городского ЦГЭ в средней школе № 45 прошел классный час для учащихся 4—6 классов. Освещались вопросы влияния курения на организм человека, возникновения различных заболеваний. Учащимся рассказали, что курение табака является канцерогенным для человека.



В ходе мероприятия были распространены информационно-образовательные материалы по профилактике зависимостей (табакокурения, алкоголизма, наркомании) и по формированию здорового образа жизни.

Быть здоровым—это здорово!

В рамках профилактического проекта 13 декабря 2017 года прошли мероприятия на ОАО «Гомсельмаш».

В холле инженерного корпуса состоялась информационно-образовательная акция по профилактике болезней системы кровообращения для сотрудников предприятия. В акции приняли участие врач-терапевт, две медицинские сестры филиала №8 Гомельской центральной городской



поликлиники, специалисты Гомельского городского ЦГЭ. Была организована работа трёх пунктов измерения артериального давления, рассчитывался индекс массы тела, были даны рекомендации при артериальной гипертензии, проводилось обучение измерению артериального давления, проводились консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности.

В рамках Единого дня здоровья «День профилактики травматизма» было организовано и проведено информационно-образовательное мероприятие: проводились консультации по теме акции, распространялись информационно-образовательные материалы.

В актовом зале для участников профилактического проекта и ответственных за идеологическую работу в структурных подразделениях ОАО «Гомсельмаш» состоялась информационная встреча. С докладами выступили: Цибизов Д.И., заместитель директора по воспитательной работе средней школы № 57, на тему «Профилактика детского



травматизма»; Зинович А.И., врач-гигиенист отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ, на тему «Рациональное питание»; Дедковская Н.В., врач-инфекционист филиала № 8 Гомельской центральной городской поликлиники, на тему «Профилактика острых респираторных инфекционных заболеваний».



Акции по профилактике БСК

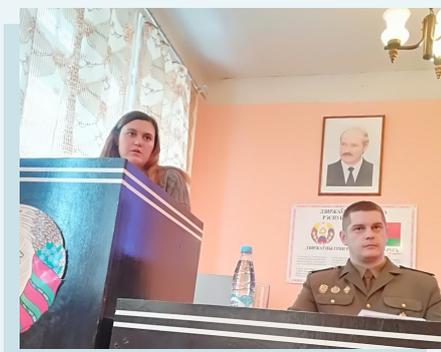


В декабре было организовано и проведено 4 профилактические акции в магазинах «Алми» ЗАО «Юнифуд» (20 и 27 декабря), ОАО «Гомесельмаш» (13 декабря) и в универсаме «Гомель» (6 декабря). В акциях принимали участие врачи-терапевты и медицинские сестры, специалисты Гомельского городского ЦГЭ, студенты Гомельского медицинского колледжа. В ходе проведения акций все желающие смогли измерить

артериальное давление, рассчитать индекс массы тела, получить консультацию специалиста. По назначению врачей участники акции получили медицинскую помощь на месте, также при необходимости были направлены на консультацию в поликлинику.

В ходе мероприятий проводилось анкетирование, распространялись информационно-образовательные материалы по предупреждению болезней системы кровообращения, здоровому питанию, профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения.

Учебно-методический сбор «Эффективные подходы к проведению воспитательной и психологической работы с наркозависимыми лицами»



На базе исправительного учреждения открытого типа №17 УДИН МВД по Гомельской области 20 декабря прошел учебно-методический сбор для заместителей начальников учреждений по исправительному процессу ИК, СИЗО, ЛТП, по воспитательной работе с осужденными и специальному учету ИУОТ, руководителями психологических служб учреждений (лицами,

исполняющими их обязанности), совместно с жизни», «Центра здоровой молодежи», РЖОО «Яна», УЗ «Гомельский областной наркологический диспансер», руководитель социально-информационного учреждения «ТаймАкт», член наблюдательно-аналитического совета, психолог Гомельского городского ЦГЭ.



Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: zozh-gorod@yandex.ru
сайт <http://www.gomelgcge.by>

*Легкомысленные приключения
заканчиваются печальным диагнозом.
Откажись от случайных связей*

