



Календарь

Март 2024

52	1
1	8
2	15
3	22
4	29

ВЫПУСК:
№120 (03)

В этом выпуске:

Весенние профилактические мероприятия по подготовке к возможной паводковой ситуации	2
Квашенные овощи – кладезь витаминов и микроэлементов	3
Как правильно выбрать грушку	4
Игромания – это не развлечение, а опасная болезнь	5-6
Профилактика инфекций, передающихся половым путем	7
1 марта - Международный день борьбы с наркоманией	8
Пресс-релиз: Международный день охраны здоровья уха и слуха	9
Пресс-релиз: 20 марта 2024 года Всемирный день здоровья полости рта	10
Пресс-релиз к единому Дню здоровья «Всемирный день борьбы с туберкулезом»	11
Полезные свойства березового сока	12
Профилактика клещевого энцефалита	13
Правила сбора березового сока	14
Вирусные гепатиты. Как избежать заражения	15
«Вырежи и сохрани»: Вирусный гепатит А	16
Наши мероприятия	17-20



Март





Весенние профилактические мероприятия по подготовке к возможной паводковой ситуации



Наступила весна, а, значит, самое время принимать профилактические меры по подготовке к паводку!

В период паводка и весеннего половодья возникает угроза распространения острых кишечных инфекций и паразитарных заболеваний, поскольку создаются благоприятные условия для сохранения и размножения возбудителей в окружающей среде, продуктах питания и воде.

Как подготовить свое домовладение к паводку, чтобы избежать проблем со здоровьем?:

- выполнить откачку канализационных стоков из выгребных ям и септиков;
- заделать все отверстия и щели в хозяйственных и жилых помещениях;
- имеющиеся колодцы оборудовать крышками, содержать колодезные срубы в исправности и чистоте;
- провести работы по уничтожению грызунов – если самостоятельно это сделать невозможно, необходимо обратиться за помощью к специалистам ГУ «Гомельский областной центр профилактической дезинфекции»;
- хранить воду и продукты питания в закрытых емкостях в местах, недоступных для грызунов;
- подготовить запас бутилированной воды, продуктов питания с длительными сроками годности, расположить их как можно выше в местах, недоступных для воды;
- использовать для питья и приготовления пищи только чистую воду из централизованных систем хозяйственно-питьевого водоснабжения, бутилированную либо кипяченую;
- при употреблении овощей и фруктов в сыром виде тщательно промывать их чистой питьевой водой, обдавать кипятком;
- соблюдать элементарные правила личной гигиены: регулярно мыть руки с мылом после посещения туалета, перед приготовлением пищи и перед едой.

После завершения паводка и схода воды с территории домовладения необходимо:

- провести уборку дворовой территории от накопившегося мусора;
- употреблять продукты, подвергшиеся подтоплению, только после достаточной термической обработки;
- обязательно соблюдать правила личной гигиены!

Соблюдайте эти простые правила – позаботьтесь о своем здоровье!

*Заведующий отделом
общественного здоровья*

Анастасия Степанькова

Квашенные овощи – кладезь витаминов и микроэлементов



Квашенные овощи – не только вкусное угощение, но и ценный продукт, укрепляющий наше здоровье. Они представляют собой натуральный источник витаминов, минералов и микроэлементов, способствуют поддержанию баланса микрофлоры в кишечнике. Благодаря процессу брожения, которому они подвергаются, квашенные овощи становятся настоящими «полезными бактериями», поддерживающими пищеварение и обогащающими организм полезными веществами.

Польза квашенных овощей для здоровья

Укрепление иммунитета: квашенные овощи способствуют укреплению иммунной системы. Одним из ключевых преимуществ квашенных овощей является их воздействие на здоровье кишечника. Пребиотики, образующиеся в процессе брожения, способствуют росту полезных микроорганизмов в кишечнике. Это, в свою очередь, поддерживает иммунитет, так как более 70% иммунных клеток находятся в кишечнике. Здоровый кишечник — залог крепкого иммунитета.

Снижение уровня холестерина: квашенные овощи помогают снизить уровень холестерина в крови, что благоприятно влияет на работу сердечно-сосудистой системы.

Защита от авитаминоза: квашенные овощи также являются источником витаминов, в частности, витамина С и группы В. Витамин С укрепляет иммунную систему, участвует в синтезе коллагена, что положительно влияет на состояние кожи. Группа В важна для нормального функционирования нервной системы, а также активно участвует в обмене веществ.

Легкое усвоение: в отличие от засолки, квашение способствует размягчению клетчатки, что делает овощи легко усваиваемыми организмом. Кроме того, процесс брожения происходит в собственном соку, а не в солевом растворе: витамин С при квашении сохраняется, в отличие от засолки.

Похудение с квашеными овощами: квашенные овощи помогают быстрее расщеплять жиры благодаря витамину С. Они содержат мало сахара, насыщают и имеют низкую калорийность. Регулярное употребление такой пищи помогает избавиться от тяги к сладкому и ускоряет обмен веществ.

Квашенные овощи не только прекрасно впишутся в разнообразное питание, но и принесут ощутимую пользу здоровью. Их регулярное употребление поддерживает работу пищеварительной системы, укрепляет иммунитет и насыщает организм необходимыми витаминами и минералами.

Противопоказания: квашенные овощи могут быть вредны для людей с язвой желудка, повышенной кислотностью желудка, желчнокаменной болезнью, гастритом или панкреатитом. Возможное воздействие на зубы квашенные овощи могут быть кислыми, что может негативно сказаться на зубной эмали.

Как правильно выбрать игрушку



Игрушки играют важное значение в жизни каждого ребёнка. Современный рынок пестрит разнообразием детских игрушек. Очень важно выбрать ту игрушку, которая не только понравится вашему ребёнку, но и будет безопасной и соответствовать всем требованиям.

В первую очередь необходимо помнить о том, что игрушка должна быть изготовлена из безопасных материалов. Выбирая игрушку, рассмотрите ее тщательно, подергайте за мех, потрите краску, понюхайте. Посмотрите, есть ли инструкции и сертификаты качества на данную игрушку. Вы можете попросить посмотреть эти документы

у продавца в магазине. Обращайте внимание на то, полностью ли представлены данные о производителе. Качественный производитель не боится открывать информацию о себе. Ведь такое предприятие прошло все лабораторные исследования и гигиенические оценки.

Срок годности. Да, на игрушках он тоже должен быть. Особенно обращайте внимание на этот пункт при покупке резиновых и пластиковых игрушек. Некоторые из них изготовлены из эко-материала, который с течением времени разлагается/рассыпается.

Необходимо учитывать возрастные особенности ребенка. Игрушка должна быть интересна ребенку в его возрасте: не быть слишком простой, но и не слишком сложной. На упаковке есть пиктограмма с рекомендованным (в чёрном круге) или неподходящим (в красном перечёркнутом круге) возрастом ребёнка.

Не стоит покупать:

- ~ игрушки без упаковки. Если она отсутствует, вы не можете быть уверены ни в качестве, ни в составе, ни в чистоте игрушки;
- ~ игрушку для детей до 3-х лет, которая сделана из натурального меха, шерсти, древесной коры, кожи. Игрушки для детей ясельного возраста должны быть изготовлены из хорошо моющихся материалов: пластмассы, резины, из древесины, хорошо отполированной;
- ~ игрушки с торчащим крепежом, заусенцами, отколотыми щепками и отломанными краями. До 6 лет запрещены любые острые предметы, включая булавки, гвозди и шурупы. Игрушечный инструмент вроде ножниц, пил и топоров должен быть затуплен;
- ~ никаких длинных шнурков, игрушек с мелкими магнитами и другими деталями, которые можно проглотить. Все контакты, микросхемы, платы и провода у электрических игрушек должны быть упакованы в оболочку, которую ребёнок не сможет открыть самостоятельно;
- ~ игрушки из пластмасс со вздутиями и расслоениями. Окраска поверхности должна быть ровная, без пропусков, пятен;
- ~ мягкие игрушки, так как они линяют и являются источником инфекций из-за того, что в них скапливается много бактерий;
- ~ игрушки с резким запахом любого происхождения. Едкий неприятный запах говорит о вредных испарениях, особенно опасных для развивающегося организма;
- ~ изделия с «кислотным» оттенком. Яркие «кислотные» оттенки обычно получают с помощью токсичных красителей. Кроме того, неестественные цвета формируют искажённое восприятие реальности и деформируют восприятие мира;
- ~ игрушки с резким и громким звуком. Высокая громкость пугает ребёнка и вызывает проблемы со слухом. Максимальная громкость звуковых эффектов в 3-летнем возрасте — 75 дБ — сравнимы с громким разговором в комнате. Для 6 лет — 80 дБ (гул пылесоса). Для 10–13 лет — 90 дБ (звук захлопнувшейся двери).

Вдумчиво и ответственно подходите к приобретению детских игрушек, старайтесь, чтобы они не только приносили малышу радость, но и способствовали безопасному развитию ребенка.

Игромания - это не развлечение, а опасная болезнь



Вместе с развитием современных технологий и доступностью для населения участия в различных компьютерных и азартных играх пришло распространение игромании. В Международной классификации болезней Одиннадцатого пересмотра (МКБ-11) игромания признается новым

видом психического расстройства. Механизм формирования игромании практически не отличается от зависимости от психоактивных веществ и представляет собой нейробиологический процесс, где главным участником является дофамин. Гормон дофамин сигнализирует о том, что получено удовольствие, и используется мозгом для оценки и закрепления действий. Играя в азартные или компьютерные игры, игрок получает такой же уровень дофамина, как и при употреблении психоактивных веществ. Проблема усугубляется и тем, что в процессе игры возникают расслабление, снятие эмоционального напряжения, отвлечение от неприятных проблем. А любая зависимость, в том числе и игровая, фиксируется на состоянии комфорта, в случае игроков - это выигрыш. Игра заполняет собой в сознании и в жизни игрока некую пустоту, потребность в заполнении которой очень высока. Почему же образуется такая плодородная для развития игромании пустота? Это может быть нехватка любви, внимания, чувство одиночества. Многие игроки не располагают подобным в жизни, и большинство игр специально созданы, чтобы давать иллюзию удовольствия и комфорта. По этому механизму постепенно наступает втягивание и развивается зависимость.

Игромания относится к нехимическим видам зависимостей и проявляется в том, что для человека игра превращается в доминирующую потребность, вытесняя все другие ценности и потребности. Распространение игромании во многом связано с нарушением потребности в безопасности, которая является для человека базальной. В компьютерных играх люди ощущают себя более безопасно, чем в реальной жизни, так как там их сложнее обидеть. На фоне нарушения базовой безопасности у многих людей возникает тревожно-депрессивная симптоматика. А виртуальная реальность и компьютерные игры, в частности, - это яркий мир, куда люди с депрессией зачастую погружаются. Ставки и игры - это источник адреналина и дофамина, которые для человека с депрессивной симптоматикой превращаются в необходимость.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

Игромания, как и любая другая зависимость, имеет прогрессирующую форму. Это означает, что человек со временем не излечится самостоятельно, и болезнь будет только прогрессировать. По мере прогрессирования зависимости человек станет играть все чаще и дольше. Игра становится смыслом жизни. Попав в замкнутый цикл зависимости от игры, у человека теряется значимость остальных аспектов жизни. Наиболее заметное и частое негативное последствие игромании – это патологические изменения психики. У игромана появляются такие патологические черты психики, как лживость, безответственность, высокая конфликтность, недисциплинированность, безразличие к работе и близким людям, низкая работоспособность и склонность к криминальным действиям. Такие патологические черты личности не дают человеку нормально функционировать в обществе, на работе и в семье, следствием чего является полный крах всех социальных и семейных связей.



Как избавиться от игромании? Как в легких, так и запущенных случаях может разобраться только специалист (психолог, психотерапевт, врач психиатр-нарколог - в зависимости от стадии). Трудность обнаружения патологии обуславливается тем, что чаще всего больные не считают себя зависимыми и не признают сам факт заболевания. При этом сами игроманы свою патологическую тягу к играм воспринимают как простое увлечение или хобби, поэтому не спешат обратиться к врачу. **Следует помнить**, что игромания - это достаточно серьезное заболевание. И, если вы обнаружили признаки игромании у своего родственника, знакомого или близкого человека, следует незамедлительно принимать меры по его лечению. Иначе игромания может привести к непоправимым последствиям. Успех лечения зависит в первую очередь от того, насколько истинным является желание пациента излечиться.

*Психолог отдела общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*

Василина Смолян



Профилактика инфекций, передающихся половым путем

Существует целая группа заболеваний под названием инфекции передающиеся преимущественно половым путём (ИППП). К этим инфекциям относятся сифилис; гонорея; генитальный герпес; папилломавирусная, хламидийная, микоплазменная инфекции и другие заболевания. Также половым путём могут передаваться и такие инфекционные заболевания, как ВИЧ-инфекция, парентеральные вирусные гепатиты («В» и «С»).



По оценкам Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире более 340 миллионов человек инфицируются инфекциями, передающимися половым путём. Также согласно подсчётам, в мире

от 20 до 50% случаев этих инфекций встречаются у лиц репродуктивного возраста. Это опасно тем, что они вызывают воспалительные процессы, которые приводят к снижению качества репродуктивного здоровья, приводя в некоторых случаях даже к бесплодию.

При несвоевременной диагностике эти заболевания могут приобретать хроническое течение, при этом поражая не только половую, но и другие системы организма человека.

Основной путь передачи этих инфекционных заболеваний половой, источником инфекции является больной человек. Заразиться инфекциями, передающимися половым путём, практически нельзя при рукопожатиях, объятиях, дружеском поцелуе, использовании телефона, через пищевые продукты.

Важно знать, что подтвердить или опровергнуть заболевание можно только на основе лабораторных тестов. Нужно помнить, что люди становятся информативными не сразу после полового контакта с предполагаемым источником инфекции, а спустя некоторое время от момента возможного инфицирования. При этом для каждого заболевания оно своё и колеблется от 3-5 дней до 3-6 месяцев. Обследование в лечебных учреждениях по желанию пациента может быть анонимным.

Самолечение при инфекциях, передающихся преимущественно половым путём, не допустимо. Самопроизвольное выздоровление при таких заболеваниях, как гонорея, сифилис или трихомониаз невозможно. Некоторые из этих заболеваний не излечимы: ВИЧ-инфекция, генитальный герпес, папилломавирусная инфекция.

О профилактике инфекций, передающихся преимущественно половым путем, это в первую очередь отказ от рискованного сексуального поведения. Безопасное сексуальное поведение включает в себя: отказ от раннего начала половой жизни; исключение случайных половых связей; сокращение числа половых партнеров и выбор одного наиболее надежного; использование средств индивидуальной профилактики (презерватив).

В случае подозрения на заражение инфекциями, передающимися половым путём необходимо незамедлительное обращение в лечебное учреждение.

*Врач-эпидемиолог (заведующий)
противоэпидемического отделения*

Екатерина Кузьминская



1 марта - Международный день борьбы с наркоманией

Проблема наркомании является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для всего общества в целом. В настоящее время в Республике Беларусь особую обеспокоенность вызывает быстрое распространения наркотической зависимости среди молодежи. Настораживает и тот факт, что несовершеннолетние вовлекаются не только в потребление наркотиков, но и в их сбыт.

К сожалению, в наше время возраст молодых людей, употребляющих наркотики, резко снизился, - некоторые подростки начинают пробовать наркотики уже в возрасте 12-13 лет. Наркотики влияют на детский организм намного сильнее, чем на взрослый. Раннее начало употребления наркотических веществ способно привести к более быстрому развитию зависимости, чем у взрослых, и другим проблемам. Так, употребление наркотиков приводит к необратимым изменениям в организме человека. Под действием наркотиков погибают клетки мозга, страдает сердечно-сосудистая система, разрушаются клетки крови, возникает склонность к тромбозам сосудов и незаживающим язвам, выпадают зубы и волосы. Наркомания в подростковом возрасте ведет к стремительной деградации личности, возникновению психопатологических нарушений, грубым личностным изменениям, которые препятствуют в будущем адаптироваться ко взрослой жизни.

С наркотиками связано понятие «злоупотребление» этими веществами. Суть злоупотребления состоит в том, что принимающий наркотики в действительности не нуждается в них с медицинской точки зрения, и они представляют опасность для его организма (особенно подросткового). Коварная особенность наркотика заключается в том, что организм человека, принимающего это вещество неоднократно, в течение некоторого времени перестает реагировать на принимаемую дозу и требует постоянного ее увеличения. Относительно продолжительное употребление наркотиков порождает пагубную привычку к этим веществам, - человек становится наркоманом. Одно из самых опасных действий наркотика на организм заключается в том, что он способен в самые короткие сроки сформировать жесткую зависимость состояния человека, его физического и психического самочувствия от употребления препарата. Наркотическая зависимость может появиться даже после однократного приема наркотиков, - этим и страшна наркомания.

Первые признаки того, что подросток употребляет наркотические вещества, проявляются уже спустя неделю после начала их приема. О том, что губительный механизм запущен в действие, говорят появившиеся проблемы с учебой, конфликты с учителями, родителями и сверстниками, поздние приходы домой, прогулы школьных уроков. Подросток часто отсутствует дома, у него появляются новые, сомнительные знакомые, с которыми он ведет тайные разговоры. Поведение наркомана также меняется. Подросток становится раздражительным, грубым, у него часто без причины меняется настроение, он стремится к уединению. Наблюдаются нарушения сна и аппетита. Пристрастие к наркотикам оборачивается трагедией для самих наркоманов, горем для их родственников и массой серьезных проблем для окружающих.

Уважаемые родители, если у вашего ребенка уже возникли проблемы с наркотиками, помогите ему принять правильное решение, убедите обратиться за помощью! Не каждый, кто пробует наркотики, обязательно станет наркоманом, но каждый, кто уже привык к ним, начал с того, что однажды попробовал наркотик.

Для получения консультации по вопросам потребления несовершеннолетними психоактивных веществ, а также получения квалифицированной наркологической и психологической помощи вы можете обратиться по телефону:

53-34-34 – телефон регистратуры **отделения наркологической помощи подросткам Гомельского областного наркологического диспансера** или обратиться в чат-бот телеграм-канала данного отделения «Молодежная антинаркотическая площадка «Быть свободным - здорово!»: @antinarkoticheskaya_ploshadkaBot



МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ДЕНЬ ОХРАНЫ
ЗДОРОВЬЯ УША
И СЛУХА

3 МАРТА



Пресс-релиз: Международный день охраны здоровья уха и слуха

Международный день охраны здоровья уха и слуха является событием. Цель этого дня — привлечение внимания к проблемам слуха, предупреждение потери слуха и пропаганда здоровья слуха.

Важность слуха для общего благополучия и качества жизни нельзя недооценивать. Нарушение слуха может оказывать серьёзное влияние на общение, образование, профессиональные возможности и социальную интеграцию людей.

Здоровые люди воспринимают слух, как должное, часто не задумываясь о том, что есть люди, которым недоступна радость услышать разнообразие звуков окружающей нас природы, человеческую речь.

Основные причины потери слуха или тугоухости – это инфекции уха или осложнения после перенесенных инфекционных заболеваний (кори, менингита, паротита, краснухи), воздействия вредных факторов окружающей среды.

Правила профилактики, которые необходимо соблюдать для поддержания здорового слуха:

- ~ Своевременное лечение заболеваний уха. Если вы на протяжении длительного времени испытываете боль в горле или устали от ринита, лучше всего посетить врача. Стоит помнить, что уши, горло и нос имеют между собой тесную взаимосвязь, и если инфекция присутствует в одном месте, то она без труда может перейти и к органам слуха.
- ~ Гигиена. Во время чистки слухового прохода и ушных раковин не стоит использовать острые предметы. Также с осторожностью следует использовать ватные палочки.
- ~ Умеренная громкость музыки. Если в течение длительного времени слишком громко слушать музыку, это может спровоцировать тугоухость. Со временем слух начнёт ухудшаться, а в самых запущенных случаях и вовсе может произойти его потеря.
- ~ Профилактические осмотры. Регулярная проверка здоровья органов слуха пойдёт только на пользу. Посещайте отоларинголога не только при наличии неприятных симптомов, но и для того, чтобы просто проверить своё здоровье.

Если проблемы со слухом произошли, лучше всего незамедлительно посетить врача. Причин снижения слуха – множество, но каждая из них имеет свой вариант лечения.

Громкие звуки, ветреная погода, вспышки инфекционных заболеваний – эти и многие другие факторы могут стать причиной снижения слуха. Будьте осторожны и соблюдайте меры профилактики!

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья*

Ольга Швайла



Пресс-релиз: 20 марта 2024 года Всемирный день здоровья полости рта



Для человека, несомненно, очень важно здоровье десен и зубов. Зубы необходимы для правильного процесса пережевывания, измельчения пищи, что влияет на процессы переваривания и ее усвоения.

Кариес зубов – это полное или частичное разрушение зуба. Зубной кариес возникает при отложении на поверхности зуба налета, в котором все свободные сахара превращаются в кислоты, которые со временем разрушают зуб. При систематическом обильном потреблении свободных сахаров, нехватке фтора и недостаточно тщательном удалении налета при чист-

ке зубов возникает кариес, который вызывает боль и в некоторых случаях ведет к разрушению зубов и возникновению инфекции.

Причины, способствующие развитию кариеса:

- неправильная или недостаточная гигиена полости рта;
- трещины или дефекты эмали, сколы на поверхности зуба;
- особенности рациона питания — частое употребление углеводов (в т.ч. сладостей и кислых продуктов);
- наследственная предрасположенность к развитию кариеса.

Профилактика кариеса зубов – это совокупность мер и мероприятий, направленных на предупреждение возникновения и развития кариеса.

Правила, которые, при ежедневном их соблюдении, существенно снизят риск развития кариеса зубов:

Чистка зубов два раза в день позволяет удалять мягкий зубной налет, в котором размножаются бактерии.

используйте зубную нить хотя бы 1 раз в день, так как щетка не способна полноценно очистить промежутки между зубами.

Регулярная чистка зубов после еды. Остатки продуктов следует удалять обычным полосканием. Его нужно проводить после каждого приема пищи. А для удаления частиц еды, которые застряли в межзубном пространстве, лучше всего использовать зубные нити.

Со сладким нужно быть осторожней! Бактерии, которые вызывают кариес, намного интенсивнее размножаются в среде, богатой сахарами и жирами.

Регулярные визиты к стоматологу на профилактические осмотры каждые шесть месяцев.

Помните! Здоровые зубы – залог здоровья!

*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья*

Ольга Швайла



Пресс-релиз к единому Дню здоровья: Всемирный день борьбы с туберкулезом

Туберкулез – это проблема мирового масштаба. В 1993 г. Всемирная организация здравоохранения объявила туберкулез национальным бедствием, а день 24 марта – Всемирным днем борьбы с туберкулезом. Именно 24 марта 1882 года немецкий микробиолог Роберт Кох объявил о своем открытии возбудителя туберкулеза.

К настоящему времени около трети населения мира инфицированы микобактерией туберкулеза. Каждый год 1% населения планеты инфицируется туберкулезом. Ежегодно регистрируют примерно 8,4 миллиона новых случаев туберкулеза и примерно 2 миллиона человек умирают от этого заболевания. Микобактерии убивают больше людей, чем какой-либо другой возбудитель инфекции.

В странах Европейского региона туберкулез лидирует среди инфекционных заболеваний, приводящих к смерти молодежи и взрослого населения.

Проблема заболеваемости и смертности от туберкулеза находится на контроле у государства. На территории Республики Беларусь действует государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2021-2025 гг., одна из подпрограмм которой направлена на стабилизацию заболеваемости туберкулезной инфекции в республике.

Санитарно-эпидемиологическая обстановка по заболеваемости туберкулезом на территории г. Гомеля благополучная, показатель заболеваемости за последние 10 лет снизился в 1,7 раза.

Туберкулез – это социально-опасное заболевание. Однако заразиться микобактерией туберкулеза еще не значит заболеть. Вероятность заболеть активным туберкулезом у здорового человека, получившего палочку Коха, составляет около 5-10% в течение жизни. Заболевание возникает не сразу: от момента заражения до развития заболевания может пройти от нескольких дней до нескольких месяцев и даже лет. Как правило, заболевание возникает при достаточно длительном контакте с больным активной формой туберкулеза и на фоне ослабления защитных сил организма.

К факторам, способствующим развитию туберкулеза, относятся курение, алкоголизм, наркомания, пребывание в тюрьме, наличие ВИЧ-инфекции, производственные вредные факторы, хронические заболевания (хроническая обструктивная болезнь легких, сахарный диабет, заболевания мочеполовой системы), беременность, гормональные «бури» у подростков, тесный контакт с больным туберкулезом.

Профилактика туберкулеза начинается с раннего детства с вакцинации против данной инфекции. Вакцинацию проводят на 3-5 день жизни ребенка при отсутствии противопоказаний. Необходимо помнить, что отказ от прививки своему ребенку означает, фактически, отказ в праве быть защищенным от этой инфекции.

Для ранней диагностики туберкулезной инфекции среди детей из группы повышенного риска заболеваемости туберкулезом важное значение имеет определение инфицированности с помощью иммунодиагностических проб (проба Манту для детей до 7 лет, Диаскин-тест для детей до 17 лет).

Одним из основных методов диагностирования туберкулеза на самых ранних стадиях его развития у взрослого населения является флюорографическое обследование. Ежегодное обследование помогает своевременно выявлять больных туберкулезом, начинать лечение на ранних этапах заболевания, что приводит к достаточно быстрому излечению и возвращению пациента к привычному образу жизни.

К важным неспецифическим мерам профилактики туберкулеза, направленным на повышение защитных сил организма, относятся:

1. занятия физкультурой и спортом, закаливание, здоровый образ жизни;
2. рациональное сбалансированное питание;
3. отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков).
6. соблюдение правил личной гигиены и чистоты помещений.
7. полноценный отдых.
8. борьба со стрессом, негативными эмоциями.

При наличии заболевания необходимо проводить непрерывное лечение, выполнять все советы и рекомендации врача, не уклоняться от приема лекарств.

Помните, что соблюдение этих правил поможет не только оградить себя от заболевания, но и облегчить течение болезни у уже заболевшего.

Врач-эпидемиолог

Елена Петрушкевич

Полезные свойства березового сока



Наступила весна и совсем скоро начнется сезон сбора березового сока. Этот напиток часто ассоциируется с первыми весенними теплыми солнечными днями, первыми подснежниками и запахом леса. Вековая традиция сбора березового сока и его употребления в пищу связана с его несомненными полезными свойствами.

Одним из главных полезных качеств березового сока является высокое содержание витаминов и минералов, которые необходимы для укрепления здоровья и хорошего настроения. В соке присутствуют витамины группы В, витамин С, а также витамины А и Е. Березовый сок также является источником микроэлементов, таких как калий, кальций, магний, фосфор, железо и медь.

Этот натуральный напиток обладает мощными антиоксидантными свойствами, которые помогают бороться со свободными радикалами – своеобразным «мусором» нашего организма. Антиоксиданты способствуют замедлению процессов старения, укреплению иммунной системы и защите от различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, онкологические заболевания и дегенеративные изменения в организме.

Березовый сок известен и своими мочегонными свойствами – он помогает выводить излишки токсинов и отходов из нашего организма. Употребление березового сока способствует улучшению функции почек и помогает предотвратить образование камней.

Березовый сок также обладает противовоспалительными свойствами благодаря содержанию биологически активных веществ, таких как салициловые кислоты и флавоноиды. Он обладает противовоспалительным действием и даже уменьшает проявления сезонных аллергий.

Не менее важным свойством березового сока является его способность улучшать пищеварение и облегчать работу желудочно-кишечного тракта. Он стимулирует выработку желудочного сока и улучшает перистальтику кишечника, помогает справиться с запорами и другими проблемами пищеварения. Березовый сок также может быть полезен при гастрите и язвенной болезни – он снижает воспаление слизистой оболочки желудка и ускоряет ее заживление.

Наконец, березовый сок является низкокалорийным, но питательным напитком, что делает его идеальным выбором для тех, кто следит за своим весом или стремится к снижению веса. Он может быть отличной альтернативой сладким газированным напиткам и не содержит никакого добавленного сахара.

Следует отметить, что самые полезные свойства березового сока проявляются именно в его свежем и натуральном виде. При заготовке и хранении сока важно соблюдать правила гигиены и рецептуру, чтобы сохранить все его полезные свойства и не навредить своему здоровью – тогда этот напиток подарит вам все свои полезные свойства!

Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза.

С наступлением тепла снова становится актуальной проблема клещевых инфекций. Опасный, с точки зрения присасывания клещей, сезон длится с марта по ноябрь. Клещ начинает пробуждаться при среднесуточной температуре 3-5 градусов, а при температуре 15 градусов он становится максимально активным.

Иксодовые клещи являются источником повышенной опасности, поскольку после присасывания могут заразить человека клещевым энцефалитом, болезнью Лайма и другими инфекционными заболеваниями.

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

При невозможности получения квалифицированной помощи по извлечению клеща это необходимо сделать самостоятельно. При этом ни в коем случае не нужно протыкать или прижигать клеща, а также мазать маслом. Если случайно его раздавить, возрастет риск занесения инфекции в ранку, кроме того, клеща придется вынимать по частям. Самым верным будет обвязать клеща прочной ниткой как можно ближе к хоботку (к коже человека), затем растянув концы нити, производить раскачивающие движения. То же самое можно проделать пинцетом.

Неповрежденного извлеченного клеща можно исследовать на наличие возбудителей клещевого энцефалита или боррелиоза.

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.

Исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г.Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет (стоимость 16,39 рублей на день публикации). Дополнительную информацию можно получить по телефону +375 232 50-73-48 или +375 232 50-73-98.

Более подробную информацию об условиях исследований, сроках проведения и способах оплаты можно получить на сайте Гомельского областного ЦГЭиОЗ: <https://гомельоблсанэпид.бел/ustugi/ustugi-dlya-fizicheskikh-licz/lab-diagnostic/kompleksnye-pakety/kleshhi/>



Правила сбора березового сока



Наступила весна и любители березового сока скоро отправятся в лес. И это не случайно, ведь этот природный напиток не только имеет приятный вкус, но и богат витаминами, минеральными, дубильными веществами, органическими кислотами и др. Чтобы успеть собрать сок, у вас будет около двух недель, от начала набухания почек до их распускания. Но следует знать, что заготавливать березовый сок можно на территориях с плотностью

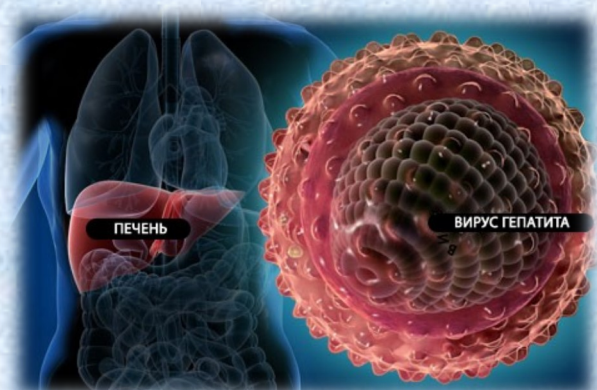
загрязнения почвы радионуклидами цезия-137 до 15 Ки/км². Информацию о данных территориях вы можете получить в лесхозах.

Территория города Гомеля относится к зоне проживания с периодическим радиационным контролем – территория с плотностью загрязнения почв радионуклидами цезия-137 от 1 до 5 Ки/км² (в соответствии с Законом Республики Беларусь «О правовом режиме территорий, подвергшихся радиоактивному загрязнению в результате катастрофы на Чернобыльской АЭС»).

Любителям березового сока на заметку:

- собирать сок необходимо в сухих лесах и на возвышенностях. Ведь в соке, собранном во влажном лесе и низинах, содержание радионуклидов значительно выше;
- уровень радионуклидов в соке также повышается и к концу периода сокодвигания;
- для сбора сока необходимо использовать закрытые емкости, чтобы исключить попадание в него радиоактивных веществ с пылью, например;
- не приобретайте березовый сок в местах несанкционированной торговли, а также без документов, подтверждающих его безопасность;
- березовый сок, также как и грибы или ягоды, собранные в лесах Беларуси, необходимо проверять на содержание радионуклидов. Сделать это можно в лаборатории государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по адресу: ул. Моисеенко, 49, г.Гомель.

Будьте здоровы!



Вирусные гепатиты. Как избежать заражения

Вирусные гепатиты — это группа распространенных и опасных для человека инфекционных заболеваний, поражающих в первую очередь печень человека и вызывающая ее воспаление. Заболевания могут протекать как в острой, так и в хронической форме. Вирусные гепатиты распространены среди всех социальных слоев и возрастных групп.

Наиболее часто в Республике Беларусь регистрируются вирусные гепатиты В и С, которые по механизму передачи относятся к парентеральным вирусным гепатитам, то есть передаются через кровь и другие биологические жидкости. Выделяют также гепатиты с фекально-оральным механизмом передачи — это вирусные гепатиты А и Е, где передача осуществляется через зараженные пищевые продукты и питьевую воду, через загрязненные предметы обихода. В городе Гомеле ежегодно регистрируются вирусный гепатит А, при чем, зачастую завозится к нам из-за рубежа в результате туристических поездок. Однако стандартные санитарно-гигиенические меры, такие как употребление безопасной пищи и воды, меры личной гигиены, купание в специально отведенных для этого мест, способны защитить от вирусного гепатита А.

Заражение парентеральными вирусными гепатитами обусловлено проникновением вируса через поврежденные участки слизистых и кожи. Это возможно при незащищённых половых контактах, при внутривенном введении наркотиков, через предметы личной гигиены, на которых могли остаться частички крови больного (ножницы, бритвы, зубные щётки и т.д.) и от инфицированной матери к её ребёнку (внутриутробно через плаценту или во время родов при прохождении через родовые пути).

О чем следует помнить, чтобы не заболеть парентеральными вирусными гепатитами:

- не употребляйте наркотики;
- воздерживайтесь от случайных половых связей, используйте презерватив со случайным половым партнером;
- всегда соблюдайте правила личной гигиены и используйте только индивидуальные маникюрные наборы и бритвенные приборы, эпиляторы и средства ухода за кожей и полостью рта;
- косметические процедуры (татуировки, пирсинг, маникюр, педикюр) проводите только в официальных учреждениях, где осуществляется контроль безопасности предоставляемых услуг.

В настоящее время среди гепатитов с парентеральным механизмом передачи, только гепатит В может быть предупрежден проведением вакцинации. Иммунизация против гепатита В включена в Национальный календарь профилактических прививок Республики Беларусь и проводится детям на первом году жизни (вакцинация в первый день жизни с ревакцинацией в 1 месяц и 5 месяцев). Взрослым рекомендуется прививаться, если у вас произошел контакт с материалом, зараженным вирусом гепатита В (высокая вероятность при совместном проживании с инфицированным вирусом гепатитом В человеком), вы употребляете наркотики, вы проходите процедуру гемодиализа, получаете медицинскую помощь с использованием крови и (или) ее компонентов, ваша работа не исключает контакт с кровью или другими биологическими жидкостями человека.

Также не следует забывать о том, что если вы совместно проживаете с человеком у которого выявлен вирусный гепатит В или С, вам необходимо обследоваться на маркеры парентеральных вирусных гепатитов с целью раннего выявления, своевременного лечения и предупреждения осложнений, таких как цирроз и рак печени.

Важно помнить, что вирусные гепатиты представляют серьезную угрозу общественному здоровью, что вакцинация против вирусного гепатита В — важнейшая мера профилактики заражения данным гепатитом и, что основной способ обнаружить вирусный гепатит — сдать кровь!

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

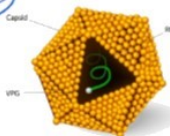
Ольга Борисовна



✂ Вырежи и сохрани



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»



**Вирусный гепатит А (болезнь Боткина) –
инфекционное воспалительное заболевание печени**

- ➔ Гепатит А еще называют «болезнью грязных рук»
- ➔ Источником инфекции является больной человек, который с фекалиями выделяет в окружающую среду миллиарды вирусов
- ➔ Заражение происходит при употреблении воды или пищевых продуктов, содержащих вирусные частицы

! Плохо вымытая посуда, детские игрушки, овощи и фрукты, а также термически необработанные продукты питания могут стать источниками инфекции!



Профилактика гепатита А



- ✓ С момента заражения до появления первых признаков заболевания может пройти от 14 до 45 дней
- ✓ Вирусный гепатит А проявляется как простудное заболевание или кишечная инфекция: повышается температура тела, появляется тошнота, рвота, общая слабость и потеря аппетита
- ✓ Могут проявляться такие симптомы как желтушность кожи и слизистой оболочки глаз

Как избежать заражения?

- 📝 Соблюдайте элементарные правила личной гигиены: мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета и общественных мест
- 📝 Тщательно мойте овощи и фрукты перед употреблением
- 📝 Пейте и используйте для приготовления блюд только чистую питьевую воду



г. Гомель, 2024

Тираж 100 экз.

Автор: врач по медицинской профилактике Анастасия Степанькова

Ответственный за выпуск: главный врач Николай Рубан



Азбука здоровья

16 февраля 2024 года специалистами отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ на базе библиотеки-филиала №6 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек г. Гомеля» было проведено информационно-образовательное занятие на тему «Азбука здоровья». Юные участники мероприятия с удовольствием поучаствовали в интеллектуальной беседе, отвечали на вопросы,

принимали активное участие в конкурсах и разгадывали загадки. В ходе мероприятия ребята узнали о пользе витаминов, поговорили о распорядке дня, а также обсудили важность личной гигиены.



Знания обеспечат безопасность

В общежитиях №2 и №3 для студентов УО «Белорусский государственный университет транспорта» в рамках Единого дня здоровья «День профилактики инфекций, передающихся половым путем» 15 и 20 февраля 2024 года специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены групповые консультации, образовательные викторины.

В ходе проведения мероприятий студенты узнали, какие заболевания передаются половым путем, к каким последствиям для здоровья могут привести эти инфекции и что нужно делать, чтобы избежать заражения.

Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.

Распространялись информационно-образовательные материалы по формированию здорового образа жизни.



Семинар «Об актуальных вопросах и проблемах гигиены труда на производственных объектах»



В государственном учреждении «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 22.02.2024 проведен семинар «Об актуальных вопросах и проблемах гигиены труда на производственных объектах» с представителями производственных объектов негосударственной формы собственности и индивидуальными предпринимателями Железнодорожного района г. Гомеля.

В ходе семинара были изложены основные нарушения законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия, выявляемые госсаннадзором при проведении надзорных мероприятий. Рассмотрены вопросы организации и проведения производственного контроля за соблюдением требований санитарных норм, правил и гигиенических нормативов, в том числе производственного лабораторного контроля на рабочих местах; проведения обязательных государственных санитарно-гигиенических экспертиз объектов производственной (социальной) инфраструктуры, работ и услуг, представляющих опасность для здоровья населения, а также условий труда работающих. Обращено внимание на организацию и проведение мероприятий по соблюдению мер по защите работников от неблагоприятного микроклимата при повышенной или пониженной температуре атмосферного воздуха. Участники семинара ознакомлены с основными изменениями законодательства в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

*Врач-гигиенист (заведующий отделением)
отделения гигиены труда*

Валентина Евмененко

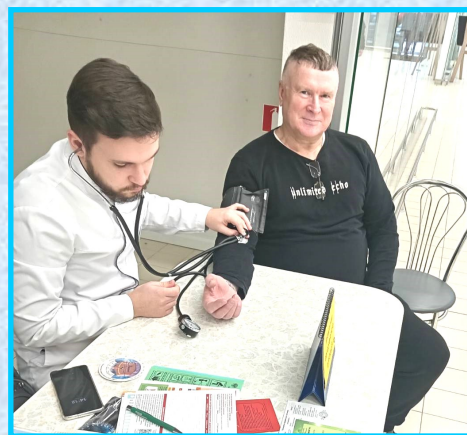


На приеме у врача

14 февраля 2024 года в ТЦ «Карусель» (г. Гомель, ул. Советская, 149) и 21 февраля 2024 года в ОАО «Универмаг «Гомель» (г. Гомель, ул. Советская, 60) при участии врачей Гомельских поликлиник прошли профилактические мероприятия по профилактике

болезней системы кровообращения.

Все желающие узнали свое артериальное давление, индекс массы тела, получили консультации по профилактике артериальной гипертензии, о важности соблюдения здорового образа жизни для профилактики болезней и укрепления здоровья.



Мы сильнее наркотиков

С 28 по 29 февраля 2024 года в библиотеке-филиале №1 имени И. Мележа ГУ "Сеть публичных библиотек города Гомеля" и в ГУО «Центр творчества детей и молодежи Советского района г.

Гомеля» в рамках Единого дня здоровья «Международный день борьбы с наркоманией» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационно-образовательные мероприятия с учащимися на тему: «Профилактика наркомании».

В ходе проведения мероприятий специалисты рассказали о пагубном влиянии наркотических веществ на организм человека, о последствиях наркотической зависимости.

Проведена образовательная викторина по вопросам профилактики наркомании. Демонстрировались видеоролики профилактической направленности, распространялись памятки по вопросам здорового образа жизни.





Об участии в профилактическом межведомственном мероприятии



28 февраля 2024 года на базе ГУО «Средняя школа № 57 г. Гомеля» в рамках реализации Межведомственного информационного проекта «Школа – территория здоровья» состоялось профилактическое межведомственное мероприятие с участием специалистов отдела общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ и Гомельского государственного медицинского колледжа.

В ходе мероприятия школьникам было предложено принять участие в информационно-образовательной викторине на тему: «Здоровье человека и его

зависимость от образа жизни». Также специалисты обсудили со школьниками влияние вредных привычек и зависимостей на здоровье человека, а также методы их профилактики.

В конце мероприятия специалисты познакомили школьников со спецификой работы в учреждениях государственного санитарного надзора и рассказали, в каких учебных заведениях нашего города можно получить специальность «медико-профилактическое дело».



Умей сказать НЕТ!

1 и 5 марта 2024 года в ГУО «Средняя школа №19 г. Гомеля», УО «Гомельский государственный колледж строителей» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные мероприятия по вопросам профилактики табакокурения.

В ходе проведения мероприятий специалисты рассказали учащимся, чем вредно курение табака и к каким последствиям может привести эта привычка. Прошли образовательные викторины по вопросам профилактики заболеваний связанных с табакокурением. Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: ooz-gor@gmlodge.by
сайт <http://www.gomelgcge.by>
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

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

