



Календарь Здоровья

Октябрь 2018

52
1
2
3
4

ВЫПУСК:

№55 (10)

1
8
15
22
29

международный
день



пожилых
людей

1
ОКТАБРЯ

день добра
и уважения



Всемирный день
психического
здоровья.



10 октября

12 октября -
Всемирный день
борьбы с артритом



Республиканская акция

Всемирный день
спирометрии и легочного
здоровья



В этом выпуске:

Артрит	2
О профилактике острых кишечных инфекций, энтеровирусной инфекции	3
Профилактика «сезонных» инфекций...	4
Вырежи и сохрани: профилактика ГРИППА и ОРВИ	5
Сезон активности клещей продолжается	6
Вырежи и сохрани: вакцинация	7
Как избежать заражения заразными кожными заболеваниями?	8
Информационно-образовательные акции	9

14 октября
Республиканский день матери





Артрит

Артрит – это воспалительное заболевание сустава, вызванное различными причинами. В воспалительный процесс может вовлекаться один сустав (моноартрит), или сразу несколько суставов (полиартрит).

Артритом могут болеть лица разного возраста, включая детей и подростков, но чаще артрит развивается у женщин 40-50 лет. Затяжное и рецидивирующее течение может привести к утрате трудоспособности.

Точная причина возникновения артрита до сих пор не определена, но существует мнение, что причиной артрита может быть инфекция, травма, аллергия, нарушение обмена веществ, заболевания нервной системы или даже просто недостаток витаминов. Самой частой причиной остаются инфекционные заболевания.

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 С;
- * нарушение двигательной функции сустава, скованность;
- * слабость в теле и потеря веса.

Основой профилактики артрита является изменение характера питания. Рекомендуется разнообразное, сбалансированное питание, контроль веса, сокращение потребления животных жиров и мяса, ограничение количества сахара и соли, исключение копченостей, газированных напитков, маринадов, сдобы, консервов, увеличение доли фруктов, овощей, зерновых культур в рационе. Обязательным требованием профилактики артрита является исключение алкоголя и курения. Пораженные артритом суставы необходимо постоянно держать в тепле. Полезны регулярная дозированная активность, лечебная гимнастика, массаж.

*Ковалева Диана,
помощник врача-гигиениста
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*





О профилактике острых кишечных инфекций, энтеровирусной инфекции

Кишечные инфекции регистрируются круглый год, вопрос их профилактики особо актуален в летне-осенний период.

На территории города Гомеля, как и Республики Беларусь в целом, регистрируются кишечные инфекции, вызываемые бактериями (сальмонеллы, протей, стафилококк и др.) и вирусами (энтеровирус, ротавирус и др.). Наиболее подвержены заболеванию дети, на их долю приходится около 70% всех зарегистрированных случаев. Дети в возрасте до 3-х лет особенно уязвимы.

Главной причиной заболеваний является использование в питании некачественных продуктов в домашних условиях. Даже если визуальных и вкусовых признаков негодности продуктов нет - в них все же могут находиться болезнетворные микроорганизмы.

Излюбленной средой обитания для микроорганизмов являются скоропортящиеся продукты питания. Это в первую очередь молочные, колбасные, кондитерские изделия.

При покупке продуктов в магазине, необходимо обращать внимание на дату их выпуска, сроки годности и условия хранения. Срок годности действителен при условии, что и в магазине и у вас дома продукт хранится в холодильнике. Нельзя покупать продукты с рук, в не установленных местах, ведь за их качество никто не несет ответственности.

Сальмонеллезом можно заразиться, употребляя некачественные мясные продукты, в т. ч. из птицы, куриные яйца, при нарушении технологии их приготовления, недостаточной термической обработке. В домашних условиях необходимо иметь отдельные доски, ножи для разделки сырых и готовых продуктов. После использования кухонный инвентарь необходимо тщательно промывать и ошпаривать. Не следует употреблять в сыром виде яйца, необходимо варить их «вкрутую» не менее 10 минут.

На свежих овощах, фруктах, ягодах так же обнаруживаются бактерии и вирусы, перед употреблением в пищу их необходимо тщательно мыть под водопроводной проточной водой.

Нельзя не упомянуть и о качестве питьевой воды. Отдавайте предпочтение кипячёной или расфасованной в бутылки питьевой воде гарантированного качества. И не забудьте о соблюдении правил личной гигиены - тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после прихода домой с улицы и посещения туалета, следите за чистотой рук детей.

Соблюдайте чистоту дома, не реже одного раза в неделю мойте дверные ручки, краны, ручки для спуска воды в туалете моющим средством. Соблюдайте режимы проветривания в квартире, это важно для профилактики энтеровирусной инфекции.

Помните, что соблюдение этих простых правил уменьшит риск заболевания острыми кишечными инфекциями, энтеровирусной инфекцией.

*Екатерина Кузьминская,
врач-эпидемиолог (заведующий)
противоэпидемического отделения
отдела эпидемиологии*



Профилактика «сезонных» инфекций...

В текущем сезоне эпидемический подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями в г. Гомеле прогнозируется в конце января-феврале 2019 года.

Несмотря на схожесть клинических симптомов и общность путей передачи ОРИ, отличительными особенностями гриппа являются более тяжелое клиническое проявление, высокий риск развития осложнений и способность к пандемическому распространению по всему миру.

На современном этапе наиболее эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация, которая проводится в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок и рекомендациями ВОЗ. Профилактические прививки снижают в 6,7 раз риск заболевания гриппом и на 99,9% риск серьезных осложнений и летального исхода.

В первую очередь на бесплатной основе необходимо привить лиц, у которых высокий риск 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 др.). Остальным гражданам рекомендуется привиться на платной основе за счет личных средств в поликлинике по месту жительства. Также в г. Гомеле организуется иммунизация против гриппа работающих за счет финансовых средств руководителей предприятий медицинскими работниками выездных прививочных бригад. Именно осенью, когда начинают формироваться организованные коллективы в школах и садах, наблюдается подъем и других воздушно-капельных инфекций. Наиболее встречаемые инфекции среди детей это ветряная оспа и скарлатина. Заражение происходит ингаляционно при вдыхании инфицированного воздуха. Источником инфекции является больной человек.

Чтобы защитить вашего ребенка от данных болезней в детском возрасте, родителям необходимо соблюдать несколько важных правил: не допускать контакта с больным, регулярно гулять вместе на свежем воздухе, соблюдать режим дня и режим сна, не допускать перегрева или переохлаждения ребенка, приучить ребенка к личной гигиене (мыть руки после улицы и туалета), укреплять здоровье с помощью закаливания и спорта, приучать ребенка к здоровому питанию и обязательно проводить ежедневную влажную уборку и проветривание жилища не реже 2-3 раз в день.

Все родители должны знать, что при появлении признаков болезни необходимо обратиться к врачу и строго соблюдать его рекомендации.

*Мария Слуцкая,
врач-эпидемиолог*





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.



Сезон активности клещей продолжается

Сезон активности клещей в 2018 году начался ранней весной, первые пострадавшие обратились в организации здравоохранения города Гомеля в начале апреля. За 9 месяцев – таких обращений зарегистрировано уже 1205.

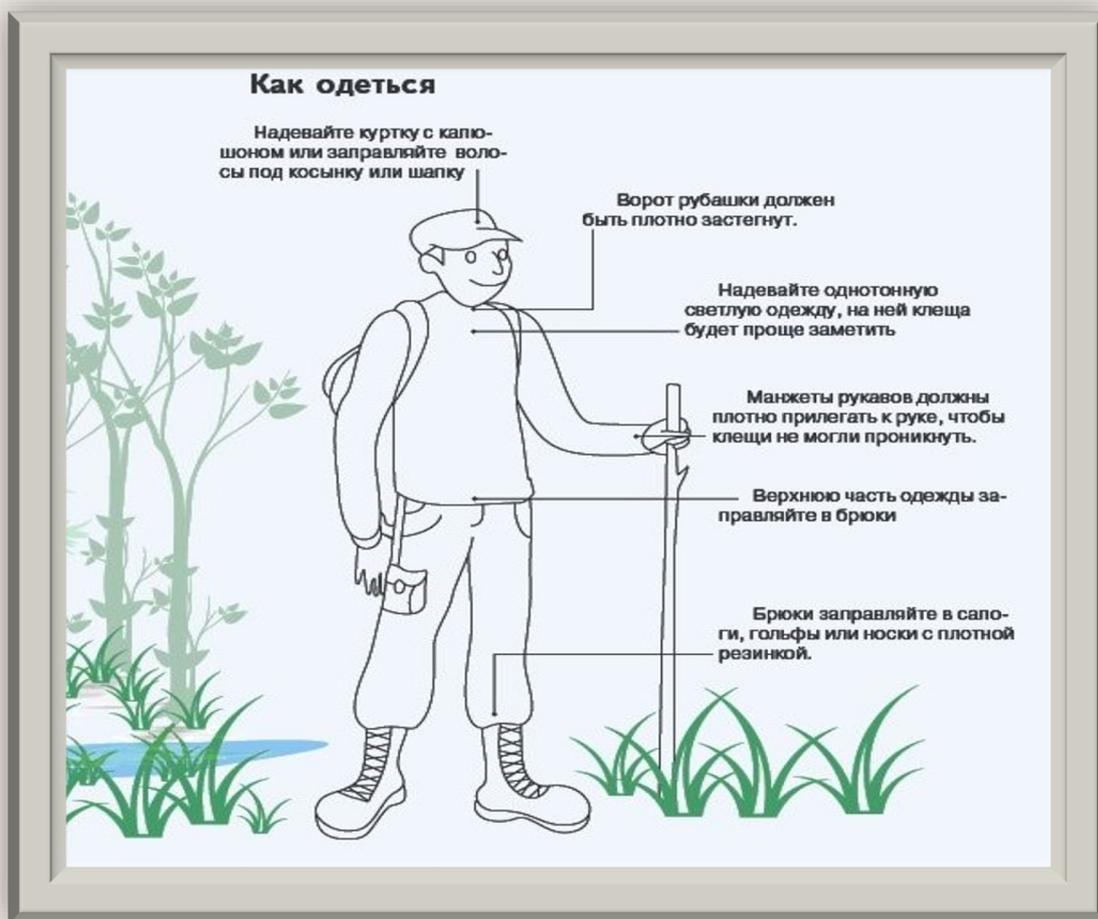
Общая активность клещей в среднем наблюдается с марта по ноябрь, это зависит от температуры и влажности воздуха. Клещи любят тёплую, но не слишком жаркую погоду, с повышенной влажностью и диапазоном температуры от +7 до +22° С.

Клещи являются источниками таких опасных заболеваний, как энцефалит и Лайм-боррелиоз. Жителями города в лабораторию ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» было доставлено 1069 иксодовых клещей. По результатам исследований в 25,9% случаях обнаружены возбудители Лайм-боррелиоза, в 1,7% - возбудители клещевого энцефалита.

Чтобы отдых на природе приносил только положительные впечатления, а так же для исключения риска заражения этими опасными заболеваниями следует соблюдать простые правила:

- * нужно одевать плотную одежду и оставлять как можно меньше открытых участков — клещи не кусают сквозь одежду;
- * обязательно пользуйтесь репеллентами;
- * проводите само- или взаимоосмотр через каждые два-три часа нахождения в лесу.

*Светлана Болотина,
врач-эпидемиолог*





✂ Вырежи и сохрани

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

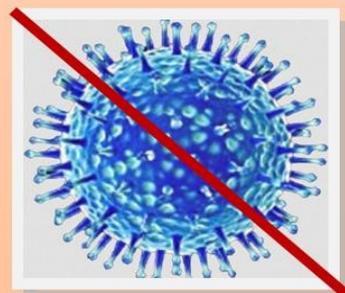
Вакцинация - основное средство профилактики гриппа!



**Иммунитет
сохраняется
от 6 до 12
месяцев**

Необходимо прививаться каждый год!

**Защити себя и
своих близких
от гриппа!**



Автор: Петрушкевич Е.А., врач-эпидемиолог
Оформление: Ковалева Д.А.

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М



Как избежать заражения заразно-кожными заболеваниями?

Существует множество заразных кожных заболеваний, но в городе Гомеле чаще регистрируются такие как микроспория и чесотка. Если случаи микроспории регистрируются чаще у детей, то чесоткой болеют люди разных возрастов. Источники заболеваний разные. Для микроспории это - больные животные (чаще бездомные кошки). Заражение происходит контактно-бытовым путем от больного животного, на шерсти которого есть грибок *Microsporum*, или через зараженные им объекты внешней среды: одежду, полотенца, головные уборы, постельные принадлежности, книги, игрушки, при контакте с подстилками для животных и предметами ухода за ними.

Чесотка является паразитарным заболеванием, возбудитель чесотки – клещ, который живет в коже человека. Но он может долгое время жить и на окружающих предметах: письменных принадлежностях, постельном белье, поручнях в транспорте. Если человек прикоснулся к зараженным предметам, заражение вероятно.

Для заразных кожных заболеваний характерны зуд, покраснение кожи, отечность кожи.

Чтобы не заболеть нужно соблюдать простые правила. Так, для профилактики микроспории нужно:

- избегать контакта с бродячими животными, не приносить их в дом (или только после осмотра ветеринарного врача);
- выгуливать домашних питомцев в строго отведенных для этих целей местах;
- соблюдать правила личной гигиены, обязательно мыть руки после контакта с животными;
- не пользоваться чужими головными уборами, расческами, полотенцами.

Для профилактики чесотки важно:

- пользоваться индивидуальным нательным и постельным бельем, одеждой, полотенцем, не пользоваться чужими мочалкой, перчатками, игрушками и другими вещами;
- регулярно мыться, с обязательной сменой белья, грязное белье стирать в горячей воде, проглаживать утюгом;
- постоянно содержать в чистоте руки, ногти;
- регулярно проводить сухую и влажную уборку жилых помещений.

Необходимо помнить, что при появлении любых изменений на коже нельзя заниматься самолечением, а нужно обратиться к врачу.

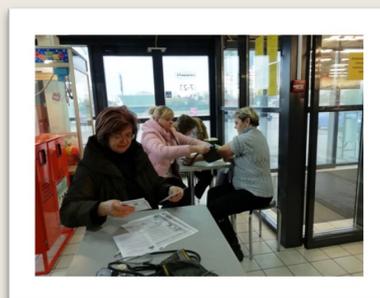
*Светлана Болотина,
врач-эпидемиолог*



Узнай свое давление. В сентябре было организовано и проведено 4 профилактические акции в ООО «Евроторг» магазин «Евроопт» (по ул. Хатаевича, 9, пр.Речицкий,5в), в УО «Белорусский государственный университет транспорта», ОАО «Магазин №45. Продтовары».



Участники акции узнали свое артериальное давление, индекс массы тела и получили консультации врача по профилактике болезней системы кровообращения, об основах здорового питания. В ходе акции распространялись информационно-образовательные материалы по предупреждению болезней сердца, здоровому питанию, питьевому режиму, безопасному поведению на воде.



Мы вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!

В течение сентября 2018 года специалистами отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ совместно с сотрудниками отделов внутренних дел административных территорий города Гомеля проведены рейдовые мероприятия, направленные на профилактику и борьбу с табакокурением в общественных местах города Гомеля. Было обследовано 28 объектов торговли, общественного питания, бытового обслуживания, а также учреждения образования и здравоохранения, парковые зоны,



подземные переходы. Информационно-образовательной работой по профилактике табакокурения и формированию здорового образа жизни было охвачено 90 человек. В ходе мероприятий было выявлено 16 человек, которые курили в общественных местах, с ними были проведены индивидуальные беседы.



Осень - время не болеть!

Очередное информационное мероприятие, прошедшее № 2 государственного учреждения «Сеть публичных библиотек города Гомеля» в рамках реализации профилактического проекта «Активное долголетие - счастливая жизнь» 05 октября 2018 года, было посвящено особенностям здоровья в осенний период и профилактике простудных заболеваний. Врач-гигиенист Зинович А. И. провела беседу и тренинг по тематике мероприятия, была организована выставка информационно-образовательных материалов.

на базе филиала



Приглашаем всех желающих на третью лекцию проекта «Активное долголетие – счастливая жизнь»

«Осень – время не болеть»

05 октября в 14:00

Тема лекции – профилактика осенних заболеваний: гриппа, ОРВИ. Рассмотрим все секреты поддержки нашего иммунитета для отличного самочувствия и прекрасного настроения!

Программа:
Лекция «Профилактика осенних заболеваний»
Тренинг – система дыхательных упражнений для укрепления здоровья и поддержки иммунитета.
Рецепты вкусных и полезных блюд, помогающих оставаться здоровыми в сезон простуд.

Лектор: Зинович Алла Ивановна, врач-гигиенист ГУ «Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии».

