

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 02.10.2017

№ 10 (18)

1 ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



Старость – это осень жизни, а именно осенью природа расцветает самыми богатыми красками.

По данным ООН, за последние десятилетия состав мирового населения резко изменился – с 1950 по 2016 год продолжительность жизни на общемировом уровне увеличилась с 46 до 68 лет и, как прогнозируется, достигнет 81 года к концу нынешнего века.

Генеральная Ассамблея ООН 16 декабря 1991 года приняла основополагающие принципы в отношении пожилых людей: обеспечение независимости; уча-

стие в жизни общества; обеспечение ухода и защиты со стороны семьи и общества; реализация внутреннего потенциала; обеспечение достоинства. Беларусь поддержала названные принципы и с 1992 года в стране отмечается День пожилых людей. По классификации ООН государства, где доля жителей старше 65 лет превысила 7 %, относятся к странам со старым населением. У нас численность лиц старше 65 лет превышает 1,4 млн. человек и составляет 14,6 %. По прогнозам, к 2030 году их доля в стране будет не менее 27 %. Все это свидетельствует о том, что особым потребностям и проблемам многих пожилых людей необходимо уделять особое внимание.

Для того, что бы с достоинством пройти все возрастные группы и достичь пожилого и старого возраста, необходимо заботиться о своем здоровье с детства. Для этого человеку не обходимо знать о здоровом образе жизни и фак-

торах риска: таких, как курение, злоупотребление алкоголем, гиподинамия, избыточный вес, и стараться избегать их в любом возрасте. Если человек здоров, бодр, полон сил, активно участвует в общественной, спортивной жизни, тогда старость для него – понятие условное.

Рецепты против старения:

1. Если у вас есть искра жизненного оптимизма, берегите ее как зеницу ока, ни за что не давайте себе «окислиться» иначе старость придет и не уйдет.

2. Не теряйте интереса к жизни! Ощущайте себя частицей истории, а не песчинкой.

3. Чаще улыбайтесь, от смеха молодеет голова, и все тело.

4. Меньше говорите о болезнях.

5. Каждое утро напоминайте себе: «Я молодой, здоровый, полон сил и творческого оптимизма.

Общими усилиями страны могут и должны обеспечить, чтобы люди не только жили дольше, но и чтобы жизнь их была более качественной, разнообразной, полноценной и приносящей удовлетворение.

*Врач-гигиенист
Вероника Едчик*

10 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Психическое здоровье – основа благополучия каждого человека, при котором он может реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества. В процессе жизнедеятельности оно страдает от стрессовых ситуаций, что может привести к расстройствам и болезням. «Охране» психического здоровья посвящен международный день.

Для укрепления психического здоровья каждому человеку необходимо соблюдать ряд простых правил. Первой и самой важной составляющей психиче-

ского здоровья является принятие себя как человека достойного уважения. Это центральный признак ментального здоровья человека.

Умение поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с людьми играет большую роль, так как люди с такими качествами имеют более высокий потенциал к любви и дружественным отношениям.

Меняйте мышление с негативного на позитивное. Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестать критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев и т.д., научиться замечать и радоваться самым

простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному отпуску, хорошей погоде...

Научитесь управлять своими эмоциями. Умение управлять гневом и негативными эмоциями – важный фактор хорошего психического здоровья. Важно научиться регулировать свое поведение изнутри, а не ждать похвалы или оценки себя со стороны окружающих. Необходимо выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечало бы психологическим условиям и потребностям конкретного человека, благодаря чему и придет понимание ответственности за себя и свои поступки.

Ставьте перед собой реальные цели.

Тогда ежедневная деятельность будет проходить с уверенностью в наличии цели и смысла жизни, будет направлена на достижение этой цели.

Необходимо стремиться к самосовершенствованию, реализации себя и собственных способностей. Важным аспектом отношения к себе, как к личности, способной к самосовершенствованию, является открытость новому опыту. Развивайте свои таланты и интересы. У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Современные программы образовательных учреждений дают почти неограниченные возможности людям всех возрастов изучить свои таланты во многих областях, включая спорт, науку, музыку, искусство, театр.

Физическая активность тесно связана с психическим здоровьем. Физические упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию в организме биологически активных веществ, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетики. Важно правильно со-

читать физическую нагрузку и отдых.

Для детей нужны дополнительные условия: присутствие родителей, внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка и предоставление большей самостоятельности и независимости.

Советы по сохранению психического здоровья:

1. Обеспечьте себе полноценный и достаточно продолжительный сон.

2. Выработайте в себе стрессоустойчивость с помощью медитации, специальных психологических упражнений.

3. Не перегружайте свой мозг – позволяйте ему отдыхать после каждой успешно выполненной задачи.

4. Не накапливайте в себе негативные эмоции, избавляйтесь от них сразу, как только Вы чувствуете их возникновение. Найдите способы освобождения от негатива. Это может быть, например, крик, или боксирование груши.

5. Разнообразьте свою жизнь, путе-



шествуйте чаще. Открывайте что-то новое в своем родном городе, в работе и в каждом человеке, с которым Вам придется общаться.

6. Уменьшите потребление кофе, а если очень нужно взбодриться, используйте холодный душ, свежесжатый сок грейпфрута.

*Помощник врача-гигиениста
Ирана Метелица*

14 ОКТЯБРЯ – РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДЕНЬ МАТЕРИ

День матери – праздник, в который по традиции поздравляют женщин, ставших матерями и добившихся успехов в воспитании детей.

Праздник дает возможность подчеркнуть значимость и статус матери, важность роли женщины-матери в обеспечении демографической безопасности и

благополучия нашей страны.

В последние годы в республике немало сделано для повышения уровня социальной и медицинской защищенности матери. Для защиты и расширения прав матери и ребенка, в интересах семьи, остаются важными: охрана здоровья женщин и защита материнства.

В Республике Беларусь сформирована система защиты прав женщины-матери на охрану здоровья, гарантируется доступность, сохранен государственный характер оказания высококвалифицированной медицинской помощи, обеспечивается высокое качество и результативность. Охрана репродуктивного здоровья населения, создание условий для рождения здоровых детей, предупреждение инвалидности, сокращение младенческой, детской и материнской смертности в стране, имеют особую общественную значимость, и стали

критериями эффективности деятельности органов управления и организаций здравоохранения.

В республике проведена работа по созданию республиканских медицинских центров, которые призваны решать основную задачу – улучшение доступности и качества оказания высокоспециализированной медицинской помощи женщинам всей республики за счет концентрации и внедрения современных, высокотехнологичных методов диагностики и лечения.

Духовное возрождение общества, становление нравственности, формирование и укрепление гражданских институтов – все это необходимо для успешного и полноценного развития государства, все это становится невозможным без наличия правильных жизненных ориентиров в семьях, без любящих родителей и любимых детей.

Министерство здравоохранения предлагает со своей стороны полный спектр услуг для сохранения здоровья матери и ребенка. Однако высокий уровень медицины не снимает с каждого белоруса обязанность следить за состоянием собственного здоровья, ответственно относиться к материнству и отцовству.

*Врач-гигиенист
Вероника Едчик*



15 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЧИСТЫХ РУК. ПРОСТО ПОМОЙ РУКИ!

С 2008 года по решению Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных наций совместно с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) ежегодно 15 октября проводится «Всемирный день чистых рук».

Всемирный День Чистых Рук посвящен основам личной гигиены. Главная цель – привлечь детей и взрослых к участию в изменении привычек, сделать мытье рук привычным действием, как дома, так и вне его.

Руки – наш главный инструмент, который мы постоянно применяем в быту. Мы беремся за самые разные предметы: дверные ручки, поручни, деньги, компьютерную мышь. А ведь все эти вещи совсем не стерильны, на них нашли пристанище тысячи болезнетворных микроорганизмов. Прикасаясь к этим загрязненным вещам, мы переносим часть микробов на руки.

Обязательное мытье рук и содержание их в чистоте – это не просто прихоть, это необходимость, призванная защитить наш организм от множества болезнетворных микроорганизмов, один из простых и эффективных шагов для предотвращения распространения инфекционных болезней.

По данным исследователей на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) микробов больше, чем на сухих. Также известно, что у лиц, занятых офисными работами на руках высевается значительно больше микроорганизмов, чем у лиц, занятых физическим трудом, при этом у мужчин руки оказались «чище», чем у женщин. Самыми «грязными» предметами в офисе признаны телефоны, в том числе мобильные, письменные столы, клавиатуры и компьютерные мыши, а также дверные ручки и

выключатели света.

Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп,

резное заболевание, которое нарушает работу печени и требует долгого лечения. Гепатит может протекать тяжело и привести к необратимым нарушениям в печени.

Гельминтозы: погладил животное, в котором живут гельминты (глисты), а потом забыл помыть руки – это очень частый способ попадания глистов в организм человека. Самые распространенные гельминты, которые попадают в нас таким путем – это острицы и аскариды. Они способны доставить нам массу неприятностей в виде тошноты, слабости, головных болей. Личинки могут попасть в легкие, мышцы, глаза и осесть там. Может развиваться непроходимость кишечника, появиться аллергия, а также возникнуть другие грозные проявления появления в организме «квартирантов».

От всех этих опасных болезней нас спасает простая процедура – мытье рук. Избежать болезней грязных рук можно с помощью применения универсального средства – мыла. Процедура простого мытья рук с мылом помогает удалить с поверхности кожи до 90 % микроорганизмов и позволяет значительно снизить передачу инфекций контактно-бытовым путем, например вероятность передачи возбудителей кишечных инфекций снижается до 40 % при регулярном мытье рук.

Санитарно-эпидемиологическая служба Министерства здравоохранения Республики Беларусь в соответствии с рекомендациями ВОЗ предлагает придерживаться 5 простых шагов при мытье рук, чтобы сохранить свое здоровье:

смочите руки теплой, по возможности, водой и намывьте их (или нанесите небольшое количество жидкого мыла (более предпочтительно) размером с горошину;

трийте руки до тех пор, пока мыло не вспенится, уделяя внимание пальцам, коже между пальцев и под ногтями;

продолжайте тереть руки еще 15 секунд;

смойте мыло под проточной водой; высушите руки при помощи бумажного полотенца, также используйте бумажное полотенце, чтобы закрыть кран или если необходимо открыть дверь туалетной комнаты.

Надеюсь, что чистые руки будут вашей хорошей привычкой.

Будьте примером, а не источником инфекции!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ПРОФИЛАКТИКА МИКРОСПОРИИ



Чтобы предупредить заражение микроспорией, необходимо:

соблюдать личную гигиену, следить за чистотой кожи, волос и ногтей;

не пользоваться чужими предметами личной гигиены;

при появлении первых признаков заболевания срочно обратиться к врачу-дерматологу, не заниматься самолечением. Без консультации врача-дер-

Всем нам хорошо известна любовь человека и особенно детей к домашним животным. Однако, приобретая кошку или собаку, надо всегда помнить о том, что общение с ними иногда может привести и к беде. Речь идет о таком заболевании как микроспория.

Микроспория – заразное паразитарное заболевание кожи. Возбудитель микроспории – грибок, очень устойчивый во внешней среде. В чешуйках кожи, волосах, шерсти, находящихся в пыли подвалов, подъездов, чердаков он сохраняет свою жизнеспособность в течение нескольких лет. Болеют микроспорией в основном кошки и собаки, особую опасность представляют бродячие животные, от которых происходит заражение домашних животных при неправильном их содержании.

Заразиться микроспорией можно не только при непосредственном контакте с больными животными, но и через

предметы, загрязненные их шерстью. Пораженные грибами волосы, шерсть, чешуйки кожи попадают на предметы обихода, откуда легко могут оказаться на коже здорового человека и вызвать заболевание.

При заражении человека через 5–7 дней, иногда через 5–6 недель, на месте внедрения гриба появляются очаги шелушения округлой или овальной формы, розовато-красного цвета, покрытые чешуйками. Эти очаги увеличиваются в размерах и захватывают здоровые участки кожи. Одновременно поражаются и пушковые волосы. На волосистой части головы обычно появляются 1–2 крупных или несколько малых очагов. В пределах пораженного участка волосы обламываются, выпадают. Если не принимать никаких мер, болезнь может распространится по всему телу. Микроспория излечима, но для этого требуется строгое и аккуратное выполнение назначений врача-дерматолога.

Вы никогда не излечите микроспорию;

содержать в чистоте и закрытыми чердаки, подвалы, места сбора пищевых отходов, мусорные ящики и т.д.;

не разрешать детям играть с бродячими животными;

не подбирать и не приносить в дом бродячих кошек и собак. Они могут явиться источником заразных кожных заболеваний;

не выбрасывать на улицу заболевших животных, чтобы не создать опасность заражения других животных и людей;

при приобретении домашнего питомца, рекомендуется его осмотр с профилактической целью специалистами ветеринарной службы;

домашние животные (кошки, собаки) подлежат обязательной регистрации в РУП ЖКХ или сельском Совете.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

БЕЗВРЕМЕННО ТРАГИЧЕСКИ УШЛА ИЗ ЖИЗНИ ЛАРИСА АНАТОЛЬЕВНА МИТЯНЕЦ

Трудовую деятельность она начала в государственном учреждении «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии» с 01.12.1999 и работала по настоящее время.

Компетентный сотрудник работавший в разных отделах, красивая молодая женщина, отличная подруга и просто светлый человек.

Коллектив Вороновского рай ЦГЭ приносит глубокое соболезнование родным и близким. Мы разделяем горечь утраты. Светлая память.

Издатель: Государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Вороново, Гродненская обл.

Телефон/факс: +375 (1594) 2-17-59

Официальный сайт: <http://www.cgev.grodno.by>

E-mail: cge_voronovo@mail.grodno.by

Ответственный за выпуск: Дервоедов Д.Г.