

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 01.10.2018

№ 10 (30)

1 ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



День пожилых людей отмечается в Беларуси в первый день октября, как и во многих странах, на основании того, что в 1990 г. своей резолюцией Генеральная Ассамблея ООН постановила считать 1 октября Международным днем пожилых людей. Кстати, дата выбрана не случайно: бытует мнение, что старость – это золотое время, осень, как известно, тоже называют золотой порой, поэтому и было решено выделить старшему поколению специальный день в самый разгар осеннего сезона.

Впервые люди задумались о возможности создания праздника для пожилых людей практически в самом конце XX в., а именно в 1970-х гг. Такая идея пришла в голову исследователям, которые занимались вопросами старения населения Земли и изучали влияние людей старшего поколения на экономику.

Отмечать же праздник начали скандинавы. Через какое-то время и в США решили выделить для пенсионеров специальный день в году. А вскоре торжество приобрело международный статус.

В 2018 г. мир будет праздновать 28-й День пожилого человека по счету.

В первый день октября во всем мире принято звонить своим бабушкам и дедушкам, мамам и папам, чтобы просто в очередной раз сказать им, как сильно вы их любите, и поделиться последними новостями.

Существуют возрастные градации:

- * до 40 лет – молодой возраст;
- * 40–60 лет – средний возраст;
- * 60–75 пожилые люди;
- * 75–90 старые люди;
- * после 90 лет – долгожители.

Для того чтобы с достоинством прой-

ти все возрастные группы и достичь пожилого и старого возраста, необходимо заботиться о своем здоровье с детства. Для этого человеку необходимо знать о здоровом образе жизни и факторах риска (таких как курение, злоупотребление алкоголем, гиподинамия, избыточный вес) и стараться избегать их в любом возрасте.

Не забывайте старость – это осень жизни, а именно осенью природа расцветает самыми богатыми красками.

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. Живите без зависти и алчности.

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

Живите долго и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста

Ирина Метелица

10 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Отмечается этот день ежегодно, начиная с 1992 г., по решению Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

По данным ВОЗ, 450 млн. людей в мире страдают от психических заболеваний. Каждый второй человек имеет шанс заболеть психическим расстройством в течение жизни. Пять из десяти наиболее тяжелых болезней по своей природе связаны с психическими расстройствами. Предвестниками психических заболеваний являются стрессы. Стрессы

стали составляющей частью жизни современного человека, он со своими стрессами начинает смиряться, а так и до депрессии недалеко. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их.

Самое распространенное психическое заболевание – депрессия. Ежегодно периоды депрессии переживают 121 млн. человек. Депрессия может вызвать заболевание внутренних органов, повлиять на развитие иных психических расстройств, стать причиной суицида. К 2020 г., по прогнозу ВОЗ, депрессия займет второе место после



сердечно-сосудистых заболеваний.

Охрана психического здоровья людей всегда была и остается одной из самых актуальных задач, стоящих перед современным обществом. Психические расстройства затрагивают интересы как самих пациентов, их семей и ближайшего окружения, так и общество в целом.

Психическое здоровье определяется, как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свои способности и собственный потенциал, справляться с обычными жизнен-

ными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь сообщества.

На многие стороны здоровья человека существенное влияние оказывает психическое состояние. Как правило, психически здоровые люди успешно удовлетворяют свои материальные и духовные потребности, обладают чувством собственного достоинства и самоуважения, а также адекватной самооценкой. Психическое благополучие обуславливает атмосферу в семье и обществе,

отношение к старшему поколению и детям, спиртному и самоубийствам, соблюдению правил и общественного правопорядка. Из этого складывается положительная мотивация в отношении здорового образа жизни.

Забота о психическом здоровье – это долг каждого человека перед собой, и перед обществом в целом.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

12 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТРИТОМ

На сегодняшний день заболевания суставов стали буквально глобальной проблемой. В последнее десятилетие во всем мире отмечается выраженная тенденция к росту числа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани. Бич последнего десятилетия – воспалительные заболевания суставов. Они занимают почетное 3-е место, уступив лишь болезням кровообращения и дыхательной системы. По данным ВОЗ, каждый десятый житель планеты страдает артритом.

12 октября во многих странах отмечается Всемирный день борьбы с артритом (World Arthritis Day), который проводится ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1996 г.

Основные цели этого Дня – привлечение внимания широкой общественности по всему миру к проблеме ревматологических заболеваний, повышение информированности об артритах во всех его формах, объединение усилий врачей, пациентов и общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации больных данным недугом.

Артрит – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничению движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности. Артритом называют большую группу болезней суставов, которая включает более 100 диагнозов, самые распространенные из них – артроз и ревматоидный артрит.

Причины появления болезни различны, основные из них это:

- * повреждение суставов;
- * переохлаждения;
- * стрессы;

- * физические и психические перегрузки;
- * бактериальные и вирусные инфекции;
- * генетическая предрасположенность;
- * чрезмерное курение.

В ряде случаев факторы возникновения и механизмы развития болезни выяснены не до конца.

Воспалительный процесс вызывает нарушение структуры и функции суставов, что ведет к возникновению боли, тугоподвижности, отечности, что в конечном итоге влечет за собой необратимую деструкцию и инвалидизацию пациента.

Существует несколько видов артрита:

- * травматический;
- * аллергический;
- * инфекционный;
- * ревматоидный;
- * ювенильный.

Различают острую и хроническую форму. Острый артрит настигает внезапно, сразу с резкой болью. Хронический – годами перетекает из состояния обострения в ремиссию.

В группу риска развития данного заболевания может попасть любой человек – от младенца до старика. Но наиболее часто тяжелые ревматические заболевания суставов, связанные с быстрым развитием артрита, поражают работоспособных жителей планеты – в возрасте от 30 до 50 лет. Женщины страдают этим заболеванием в 5 раз чаще мужчин. Причем не всегда болезни суставов можно распознать сразу из-за их «скрытости» и «маскировки», а в последующем они нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении и лечении, а пациенты – в реабилитации и социальной адаптации.

Обнаружив у себя следующие симптомы, стоит проконсультироваться с врачом:

- * боль в суставах и позвоночнике;

- * скованность движений;
- * припухлость сустава;
- * костные узлы.

Важно помнить, что только ранняя диагностика и своевременное лечение смогут предотвратить тяжелые последствия для больного артритом. По мнению врачей, при ранней диагностике и индивидуально подобранном лечении артрит возможно излечить. Поэтому диагностика артрита – очень важный шаг к выздоровлению, а современные методы терапии позволяют существенно улучшить качество жизни пациентов.

И хотя причины развития артритов разнообразны, врачи едины во мнении, что лучшее средство от артрита – это профилактика. Снизить риск развития данных болезней можно, следуя несколькими простыми советам:

- * чаще бывать на свежем воздухе;
- * отказаться от вредных привычек;
- * вести здоровый образ жизни;
- * не пренебрегать физическими упражнениями и правильным питанием.

И все это – не зависимо от возраста и рода занятий человека. Ведь давно не секрет, что от общего физического состояния и душевного равновесия зависит способность организма сопротивляться болезням.

*Врач-гигиенист
Анна Сухолет*



14 ОКТЯБРЯ – РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДЕНЬ МАТЕРИ



Самое прекрасное слово на земле – Мама. Мама для малыша – это целая вселенная. Это олицетворение Нежности, Любви, Заботы, Надежды, Защиты. Мама – одно из самых древних слов на земле. То первое слово, которое произносит человек, и звучит оно на всех языках одинаково нежно.

солнца не цветут цветы, без любви нет счастья, без женщины нет любви, без матери нет ни поэта, ни героя! »

Мать – это святое слово для каждого человека. Оно всегда с нами, везде и всюду сопровождает по сложной и трудной дороге жизни. А потому Матери – самые сердечные слова, самые красивые цветы, и не только в праздник. «Есть прекраснейшее существо в мире, у которого мы всегда в долгу, – это мать!» – говорил Николай Островский. И он тысячу раз прав, так как нет более трудной и одновременно прекрасной судьбы, чем у Матери.

В Республике Беларусь День Матери официально празднуют с 14 октября 1996 г. Хотя невозможно поспорить с тем, что этот праздник – праздник вечности: из поколения в поколение для каждого человека мама – самый главный человек в жизни. День матери – своеобразный день благодарения, день самой великой и святой миссии для тех, кто носил ребенка под сердцем и чье сердце всю жизнь, потом болит за него. Именно

в материнской любви, слепой до самоотречения, будущее человечества и нашей маленькой страны в частности. Этот праздник – дань уважения всем матерям нашей страны.

В этот день хочется сказать слова благодарности всем Матерям, которые дарят детям любовь, добро, нежность и ласку. Спасибо вам! И пусть каждой из вас чаще говорят теплые слова ваши любимые дети, внуки, правнуки. Пусть на их лицах светится улыбка и радостные искорки сверкают, в глазах, когда вы вместе. Сколько бы хороших, добрых слов не было сказано мамам, сколько бы поводов для этого ни придумали, лишними они не будут.

**Наши мамы нам посланы Богом,
Чтоб хранить нас и оберегать,
Но и мы им должны быть подмогой
И не надо о том забывать...**

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

Сколько тепла таит слово – Мама. Она – начало жизни, хранительница Дома, Любви, Души и высокого Духа. Все невзгоды, происходящие в обществе, отражаются в первую очередь на ней. Кто может лучше понимать жизненные реалии, тоньше их воспринимать, глубже чувствовать, дальше видеть и всегда первой прийти на помощь? Мать! Потому что сердце у нее – материнское, значит, самое доброе, открытое, гуманное, всепрощающее.

Мама! Как прекрасно, как емко это слово! Максим Горький писал: «Без

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСОРИАЗА

29 октября в международном календаре обозначен как Всемирный день псориаза. Эта дата в первую очередь затрагивает тех людей, которые страдают от этого заболевания, а также врачей-дерматологов, помогающих людям лечить его. Адресован он, однако, и всему мировому сообществу, так как статистические данные говорят о том, что около 3 % населения мира страдают от псориаза или псориатического артрита – заболевания, связанного с поражением не только кожных покровов, но и суставов человека. Псориаз может возникнуть в любом возрасте (описаны случаи возникновения заболевания и у грудных детей, и у людей пожилого возраста), но наиболее часто псориаз проявляется у лиц в возрасте до 30 лет.

Псориаз характеризуется нарушениями размножения и созревания основных клеток кожи – кератиноцитов, а также многообразными биохимическими, иммунологическими и сосудистыми изменениями в коже и определенной связью с функциональным состоянием нервной системы.

Псориаз хоть и относится к числу заболеваний, полностью неизлечимых, но поддается контролю, и при правильном лечении его внешнее проявление может быть незначительным и даже проходящим. Это одно из наиболее распространенных кожных заболеваний и может проявиться в любом возрасте в виде сыпи, покраснения и шелушения кожи на определенных участках тела. Открытые участки тела, пораженные высыпаниями, часто вызывают определенные психологические комплексы, способные стать барьером в общении больного с окружающими. Причем этот

дискомфорт для больного может стать фактором, усугубляющим проявление заболевания.

Большую роль в появлении псориаза у больного играет генетически обусловленная предрасположенность, а также ряд факторов, способствующих проявлению псориаза. Среди таких факторов можно назвать нарушение работы иммунной системы, солнечное и рентгеновское облучение, гормональные нарушения и др.

Правильное лечение способствует тому, что период ремиссии, когда внешние проявления заболевания становятся малозаметными или вовсе исчезают, может быть довольно длительным и продолжаться до нескольких лет. В отдельных случаях псориаз развивается в более сложную и тяжелую форму, выражающуюся в поражении суставов человека – псориатический артрит.

Важной в работе врачей является и

та направленность, которая затрагивает вопрос психологического состояния страдающих от псориаза. Добиться знания и, что еще важнее, понимания больным и окружающими того, что псориаз не относится к числу инфекционных заболеваний – важные задачи, способствующие решению проблемы психологического дискомфорта, переживаемого как больным, так и окружающими его людьми.

И самое важное, о чем стоит помнить не только 29 октября, и о чем говорят все медицинские специалисты: профилактика лучше, чем лечение! Поэтому берегите нервную систему, стремитесь к положительным эмоциям, не пренебрегайте отдыхом, прогулками на открытом воздухе и вменяемыми физическими нагрузками.

*Врач-гигиенист
Вероника Ёдчик*

12 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СПИРОМЕТРИИ И ЛЕГОЧНОГО ЗДОРОВЬЯ

Спирометрия – это метод исследования функции внешнего дыхания, включающий в себя измерение объемных и скоростных показателей дыхания. Метод достаточно простой, точный и абсолютно безопасный. Спирометр это прибор, в трубку которого пациенту необходимо совершить резкий выдох, все остальное сделают компьютер и специалисты, трактующие полученные результаты и, если они отличаются от нормы, врачи назначают необходимое лечение. Именно спирометрия является основным и наиболее эффективным методом выявления хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

ХОБЛ – это хроническое воспалительное заболевание, для которого характерно устойчивое нарушение движения воздушного потока в легких. Это недостаточно диагностируемая, угрожающая жизни болезнь легких, препятствующая нормальному дыханию и полностью неизлечимая. Лечение позволяет только замедлить развитие болезни. Наиболее известные термины «хронический бронхит» и «эмфизема» больше не используются, в настоящее время они включены в диагноз ХОБЛ.

Основными симптомами заболевания являются: одышка (или ощущение нехватки воздуха), затрудненное дыхание, патологическая мокрота (смесь слюны и слизи в дыхательных путях) и хронический кашель. Наличие данных симптомов приводит к быстрой утомляемости и потере трудоспособности больного. Вследствие этих симптомов организм страдает от хронической кислородной недостаточности, которая пагубно влияет практически на все обменные процессы и зачастую приводит к инвалидности.

Профилактические мероприятия

Отказ от курения

Придание статуса некурящих школам, местам массового пребывания людей, местам работы должно поддерживаться правительством, организато-

рами здравоохранения и вообще всем обществом. Отказ от курения называют наиболее экономически выгодным способом уменьшить действия факторов развития ХОБЛ.

По мнению ВОЗ, «прекращение курения – самый важный шаг в направлении уменьшения риска для здоровья». Исследования показали, что 75–80 % курильщиков хотят бросить курить, причем у каждого третьего из них было, по меньшей мере, три серьезных попытки прекратить курение. ВОЗ призывает правительства, сообщества, организации, школы, семьи и отдельных граждан помочь нынешним курильщикам бросить курить.

По данным исследований, средства, вложенные в антитабачные кампании, оправдывают себя увеличением продолжительности жизни. Антитабачные мероприятия включают:

- * использование накожных аппликаторов в качестве никотинзамещающей терапии;
- * консультации врачей и других медицинских работников;
- * групповые программы и программы самопомощи;
- * формирование общественного мнения в пользу отказа от курения.

В ходе анализа антитабачных программ в разных странах (стоимостью

от 990 до 13 000 долларов) выяснено, что они повышают продолжительность жизни в популяции в среднем на 1 год. По данным Национальной службы здравоохранения Великобри-

тании, программы, стоимостью 212–873 фунтов стерлингов (320–1 400 долларов США), дают дополнительный год жизни.

Борьба с профессиональными факторами

Борьба с профессиональными факторами вредности, приводящими к развитию поражения дыхательных путей, состоит из двух групп мероприятий:

- * снижения концентрации вредных веществ в воздухе рабочей зоны за счет различных технологических мероприятий;
- * использование эффективной вентиляции – местных отсосов, воздушных душей и общеобменной вентиляции;
- * обеспечения индивидуальной защиты органов дыхания (как самое последнее и самое ненадежное средство).

Каждый из этих методов препятствует попаданию в организм человека вредных веществ, таким образом, снижая риск развития ХОБЛ. Важно отметить, что использование средств индивидуальной защиты являются самым неэффективным методом профилактики профзаболеваний. Например, исследование показало, что использование американскими шахтерами респираторов-полумасок незначительно снижает концентрацию угольной пыли во вдыхаемом воздухе. В связи с этим были разработаны рекомендации по использованию вентиляции и других технических средств коллективной защиты так, чтобы концентрация пыли в зоне дыхания не превышала допустимую.

Берегите свои легкие! При появлении симптомов ХОБЛ, обратитесь за помощью к специалистам!

*Главный врач
Дмитрий Дервоедов*

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*



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

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Воронovo, 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.