

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

## информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 07.10.2019

№ 10 (42)

### 1 ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



В связи со сложившейся демографической ситуацией наблюдается «постарение населения». Уже ясно, что в недалеком будущем преобладающее большинство на нашей планете будут составлять люди преклонного возраста.

Поэтому одна из наиболее важных задач, стоящих перед обществом и государством – это продление активного долголетия, восстановление и укрепление психического и физического здоровья, уменьшение заболеваемости и инвалидности, увеличение лет здоровой и продуктивной жизни.

«Движения составляют главный источник здоровья, бездействие губит здоровье, движения могут заменить лекарства, между тем, как всевозможные лекарства вместе взятые, никогда не мо-

гут заменить движений»

В настоящее время человечество накопило многочисленные факты благотворного влияния двигательной активности на уровень обменных процессов, функцию внутренних органов, объем мышечной ткани, увеличение жизненной емкости легких, состояние сердечно-сосудистой системы организма человека. Общеизвестно, что рациональная физическая активность, приводя к увеличению мощности и стабильности механизма общей адаптации за счет совершенствования функций ЦНС, восстановительных процессов, позволяет поддерживать состояние здоровья и трудоспособность человека на высоком уровне. Адаптация к систематическим физическим нагрузкам обладает многократными перекрестными защитными эффектами: имеет выраженный антисклеротический эффект, снижает артериальное давление в начальных стадиях гипертонической болезни, положительно влияет на течение сахарного диабета и других болезней.

Физические движения: гимнастика, прогулки, походы, бег, дыхательные упражнения, а также вспомо-

гательные процедуры, как душ, массаж, растирания, являются важным условием профилактики и сохранения здоровья. Все эти упражнения и процедуры оказывают на организм глубокое и благоприятное, а также оживляющее, стимулирующее и лечебное воздействие. Они противодействуют многим болезненным изменениям и недомоганиям, особенно у людей пожилого возраста: расширяются сосуды, нормализуются кровообращение и дыхание, улучшается общее состояние организма; стимулы возникающие в мышцах, суставах и коже во время, например, гимнастики, душа передаются внутренним органам, активизируя их деятельность. Физические упражнения, вводимые постепенно, осторожно и выполняемые длительное время, оздоравливающе действуют на хронически больных людей, улучшают состояние даже немощных людей, а у здоровых физическая культура поддерживает биологическую молодость и физическую силу до преклонного возраста.

Здоровья Вам и долголетия.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

### 10 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Психическое здоровье – это основа благополучия каждого из нас, при котором мы можем реализовать свой потенциал и способности, противостоять стрессам, продуктивно работать и привносить весомый вклад в жизнь общества.

Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября. Мероприятия проходят ежегодно, начиная с 1992 г. Международная дата была учреждена по инициативе Всемирной федерации психического здоровья и при поддержке ВОЗ.

По данным ВОЗ каждый четвертый-пятый житель Земли страдает тем или иным психическим расстройством, а каждый второй имеет шанс им заболеть в течение жизни.

Наиболее распространенными в Европе являются тревожные состояния (14%), инсомния - нарушения сна (7%), большая депрессия (6,9%), соматоформные расстройства (6,3%), алкогольная и лекарственная зависимость (более 4%), СДВГ – синдром дефицита внимания и гиперактивности (5% у детей) и деменция (от 1 до 30% в зависимости от возраста).

К числу самых распространенных заболеваний относится депрессия. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году депрессия будет занимать первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспособности в году. В настоящее время ей страдают более 300 миллионов человек.

Не менее важной проблемой явля-

ются суициды, которые в ряде случаев связаны с депрессией. По данным ВОЗ, более 800 тысяч человек ежегодно погибают в результате самоубийства, которое является второй по значимости причиной смерти людей в возрасте 15-29 лет. Психические расстройства и употребление алкоголя причастны ко многим самоубийствам в мире.

Чтобы минимизировать риск возникновения стресса, следует использовать **несколько простых правил психогигиены:**

1. Ешьте в меру. Не «заедайте» свои проблемы.
2. Откажитесь от алкоголя.
3. Избавьтесь от вред-

ных привычек, бросьте курить.

4. Занимайтесь физкультурой. Делайте упражнения регулярно. Во время спортивных занятий вырабатываются эндорфины – гормоны, отвечающие за счастье.

5. Научитесь расслабляться.

6. Избавьте себя от чересчур ответственных задач, беритесь только за то, что вам под силу.

7. Используйте тайм-менеджмент для управления собственным временем.

8. Начинайте с постановки маленьких целей на каждый день.

9. Больше отдыхайте. Усталость – одна из основных причин стресса.

**Однако, если вы уже столкнулись со стрессом, есть несколько простых способов его преодоления:**

1. **Чай.** Во время чаепития организм человека расслабляется. Лучше всего успокаивают травяной чай и зеленый.

2. **Хобби.** Любимое занятие успокаивает и расслабляет.

3. **Физкультура.** Во время усиленных спортивных тренировок наш организм выплескивает весь тот негатив, что его мучает изнутри. Попробуйте заняться фитнесом, йогой или тем, что вам больше по душе. А можно просто прогуляться по свежему воздуху.

4. **Дыхание.** Иногда, чтобы успокоиться и снизить уровень стресса, достаточно просто изменить темп дыхания. Старайтесь дышать равномерно, не спеша. При борьбе со стрессом психологи также рекомендуют напевать песни или читать стихи.

5. **Взаимовыручка и добрые дела.** Взаимовыручка и добрые дела возвращают нам оптимизм и веру в лучшее. Как только начинаешь кому-то помогать, сразу забываешь про свои беды и неудачи, а настроение улучшается.

6. **Животные.** Поиграйте с домашними любимцами, если, конечно, вы любите животных.

7. **Отдых.** Часто причиной возникновения стресса является наличие усталости. Не мучайте себя, если устали позвольте себе отдохнуть.

8. **Дневник.** Иногда, чтобы увидеть решение проблемы достаточно проговорить ее вслух или записать на бумаге. Заведите дневник и выливайте все, что Вас гнетет, на бумагу, она все стерпит.

9. **Сортирование проблем.** Часто психология советует: не можешь решить проблему, забудь о ней. Проанализируйте свои проблемы, распределите их на решаемые и не решаемые. Затем разберитесь с первыми, а об остальных просто забудьте.

10. **Объятия.** Говорят, чтобы быть счастливым, надо каждый день обнимать 8 человек. Не стесняйтесь выглядеть ребенком, обнимайте своих близких. От этого все только выиграют.

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

## 12 ОКТЯБРЯ – РЕСПУБЛИКАНСКАЯ АКЦИЯ «ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СПИРОМЕТРИИ И ЛЕГОЧНОГО ЗДОРОВЬЯ»

Более чем в восьмидесяти странах мира отмечается Всемирный день спирометрии, датируемый 12 октября. Некоторые страны приравнивают его ко Дню Легочного Здоровья. Основная цель этого дня – проведение мероприятий способствующих привлечению широких масс к регулярному обследованию органов дыхательной системы. Что в дальнейшем способствует ранней диагностике и выявлению бронхообструктивных патологий и их последующему эффективному лечению.

ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких) это воспалительное хроническое заболевание с сужением мелких бронхов и патологических процессах «перераспределения» в легких, что влечет одышку, затрудненное дыхание, кашель и 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.

Наиболее частой причиной возникновения ХОБЛ является курение. Многие заядлые курильщики даже не задумываются о том, что они уже больны. Статистика показывает, что число болеющих ХОБЛ, к сожалению, растет. Косвенно в этом виноваты и экология и модная привычка курения кальяна.

Всемирный день легочного здоровья нужен не только для того чтобы привлечь и выявлять больных заболеваниями органов дыхания, но и для информирования всего населения о вреде некоторых привычек, при чем не только для себя, но и для окружающих и близких Вам людей.

Ведь, например, пассивное курение, ничуть не меньше вредит здоровью, как и активное, особенно это касается молодежи и детей. Кроме курения не менее серьезными возможными причинами являются: проживание в районах с неблагоприятным экологическим фоном, работа на шахтах и предприятиях химической промышленности, вынужденное постоянное вдыхание дыма, который образуется от сгорания дров, угля и т.д.

Необходимо помнить, что вначале болезнь чаще всего бессимптомна, а это может привести к запущенности и необратимости процесса. Так как основным и наиболее эффективным методом выявления ХОБЛ является спирометрия день этот и посвящен ее пропаганде. Метод достаточно простой, недорогой, точный и абсолютно безболезненный.

Спирометр – это попросту трубочка, в которую пациенту следует сделать резкий выдох, а все остальное дело рук компьютера и специалиста трактуящего полученные результаты, и если они отличаются от нормы, то он же и назначит адекватное и эффективное лечение.

Практически во всех городах существуют Центры здоровья, в арсенале которых есть спирометры. Посетите их сами и приведите на эту процедуру родных, этим вы обезопасите себя и предупредите возможные неприятные последствия ХОБЛ.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## 12 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТРИТОМ

Основная цель проведения Всемирного дня артрита – привлечь внимание широкой общественности к проблеме ревматических заболеваний, объединить усилия пациентов, врачей, общества и государства в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, меди-

цинской и социальной реабилитации. **Артроит** – одно из древнейших заболеваний на земле и представляет собой воспалительное заболевание суставов, этиология которого может быть различной: инфекция, переохлаждение, стрессы, нарушение обмена веществ, гиподинамия, избыточная масса тела, ожи-

рение, чрезмерные физические нагрузки, последствия травмы. В наше время, по данным ВОЗ, артритом страдает каждый десятый житель планеты. Чаще болеает работоспособное население в возрасте от тридцати до пятидесяти лет. Женщины страдают этим заболеванием в пять раз чаще мужчин. Большой процент сре-





ди заболевших составляют дети, у которых это заболевание может приводить к инвалидности. Часто при этом заболевании поражаются внутренние органы, что может привести даже к смерти больного.

**Ревматические заболевания** – большая группа различных по происхождению воспалительных и дегенеративно-метаболических болезней, поражающих все структуры соединительной ткани человека (суставы, хрящи, кости, околоуставные ткани).

Среди них наибольший вклад в показатели заболеваемости, временной нетрудоспособности и ин-

валидности вносят остеоартроз, остеопороз, ревматоидный артрит, подагра и спондилоартриты.

Ревматические заболевания влияют на продолжительность жизни больного человека, предрасполагают к процессам атеросклероза и атеротромбоза. Поэтому воспалительные ревматические заболевания обоснованно рассматриваются как факторы риска развития ранних атеросклеротических изменений стенки артерий, следствием которых нередко являются смертельные сердечно-сосудистые катастрофы (инфаркт миокарда, инсульт, тромбозы других крупных сосудов). Доказано, что артрит снижает продолжительность жизни на 3-7 лет.

Недооценка пациентами важности проблемы боли в суставах, позвоночнике приводит к поздней обращаемости и, как следствие, снижает шансы пациентов на достижение ремиссии, благоприятное течение заболевания, повышает риск инвалидизации.

Врачи рекомендуют не пренебрегать

здоровым образом жизни, в том числе физическими упражнениями, правильным питанием и серьезным вниманием к своему психоэмоциональному состоянию. Регулярные физические упражнения помогут укрепить мышцы и улучшить осанку. Известно, что физически и душевно здоровый человек, менее подвержен развитию различных заболеваний. Диета для больных артритом призвана понизить кислотность. Она должна включать фрукты и овощи в виде салатов или состоять, по крайней мере, из двух вареных овощей. Замечено, что полезно употреблять в любом виде спаржу, яблоки, сливы, щавель, плоды черники, рябины, облепихи, черной смородины. Рекомендуются также поддерживать в рационе достаточное количество продуктов с витамином D, который содержится в рыбе (ее нужно есть ежедневно), сливочном масле, желтках.

*Помощник врача-гигиениста  
Андрей Войшник*

## 14 ОКТЯБРЯ – РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДЕНЬ МАТЕРИ

Для женщины нет более значительного и незабываемого события в жизни, чем рождение ребенка.

Но никто не поспорит, что быть мамой – это ни с чем несравненное счастье! Быть мамой – значит дать жизнь новому человеку, хранить и оберегать ребенка, научить его жить в этом мире и помочь стать полноценным членом человеческого общества.

Подчеркивая глубокое уважительное отношение к женщине-матери, в большинстве стран мира учрежден праздник – День матери. На государственном уровне во многих странах праздник отмечается в разные времена года. В США этот день – второе воскресенье мая, ежегодно. В этот же день поздравляют финских, датских, эстонских, немецких, итальянских, турецких, бельгийских, австралийских, японских и украинских мам.

В Беларуси же День матери отмечают ежегодно 14 октября.

История праздника День матери уходит корнями в религиозный праздник – Покров Пресвятой Богородицы, во всех православных церквях в этот день

проводится праздничное богослужение. Считается, что в 910 году в Иерусалиме чудесным образом Богородица явила себя, во время богослужения многие люди узрели в небе Мать Божию, которая покрывала всех молящихся широким белым покрывалом (или покровом), стараясь защитить всех детей божьих. Именно поэтому День матери в Беларуси приурочен к столь важному в православной религиозной традиции празднику.

Мама, мамочка, мамуля... Слова, которые в жизни каждого человека ассоциируются с самими теплыми, светлыми и сокровенными чувствами.

В США в День матери принято носить гвоздики в петлице пиджака, красная – мама жива, белая – мама уже на небесах. В Австралии дети обязательно приносят своим мамам завтрак в постель и дарят подарки. У нас нет определенных традиций в этот день. И все же, у кого есть мама, просто поздравляют своих матерей – звонком ли по телефону, открыткой, иными подарками – каждый решает сам.

Кто-то скажет, что ваша мать и так знает, что вы ее любите, поэто-

му не надо этого ей говорить. Этот кто-то никогда не был матерью... Забываем всё-таки про мам, А они скучают вечерами, Изредка названивая нам И всегда интересуясь нами. Хорошо, что есть куда звонить, Хорошо, что есть кому ответить. Пусть не рвётся долго эта нить, Может быть, главнейшая на свете! Берегите своих мам! Они самые лучшие в мире!!!

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Хадыш*



## 29 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

**Инсульт** – острое прекращение или снижение кровообращения в головном мозге, вызывающее гибель участка ткани мозга. Такое прекращение или снижение кровотока возникает при сужении, закупорке или разрыве сосудов, снабжа-

ющих кровью головной мозг. Недостаток кислорода и глюкозы приводит к смерти клеток мозга и нарушению двигательных функций, речи или памяти.

Инсульт по-прежнему занимает первое место среди причин по со-

кращению продолжительности жизни у женщин (31%), у мужчин эта причина стоит на третьем месте (12%).

Поражение небольшого участка головного мозга приводит к небольшим нарушениям – слабости конеч-

ностей. Нарушение кровообращения в больших областях мозга вызывает паралич и даже смерть: степень поражения зависит не только от масштабов, но и от локализации инсульта.

Начало инсульта обычно проходит бессимптомно. Но через несколько минут клетки мозга, лишенные питания, начинают гибнуть, и последствия инсульта становятся заметными.

**Обычные симптомы инсульта:** внезапная слабость в лице, руке или ноге, чаще всего на одной стороне тела; внезапное помутнение сознания, проблемы с речью или с пониманием речи; внезапные проблемы со зрением в одном или обоих глазах; внезапное нарушение походки, головокружение, потеря равновесия или координации; внезапная сильная головная боль по неизвестной причине.

Очень важно сразу распознать его симптомы, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи. Ведь чем раньше начато лечение, тем лучше чело-

век восстанавливается после инсульта. **Основные факторы развития** Инсульт может поразить любого человека. Некоторые факторы риска, вроде развития аневризмы или появления тромба в результате травмы, трудно контролировать. Однако значительное количество факторов обусловлено в основном образом жизни.

**К таким факторам относятся:** повышенное артериальное давление; высокий уровень холестерина; диабет; ожирение и избыточный вес; сердечно-сосудистые заболевания; курение; употребление наркотиков; употребление алкоголя.

Кроме того, инсульт чаще развивается у людей старше 55 лет и тех, чьи близкие родственники уже пострадали от инсульта. В возрастном интервале от 45 до 55 лет инсульт у мужчин случается вдвое чаще, чем у женщин.

**Как предотвратить инсульт?** Профилактика инсульта основывается на основных принципах здорового образа жизни.

Знайте и контролируйте свое артериальное давление. Не начинайте курить или откажитесь от курения как можно раньше. Добавляйте в пищу как можно меньше соли и откажитесь от консервов и полуфабрикатов, которые содержат ее в избыточном количестве.

Контролируйте уровень холестерина в крови. Соблюдайте основные принципы здорового питания – ешьте больше овощей и фруктов, откажитесь от добавленного сахара и насыщенного животного жира. Не употребляйте алкоголь. Риск развития инсульта наиболее высок в первые часы после принятия спиртного.

Регулярно занимайтесь спортом. Даже умеренная физическая нагрузка – прогулка или катание на велосипеде – уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и инсульта.

**Врач-гигиенист  
Анна Сухолет**

## 29 ОКТЯБРЯ – ДЕНЬ ПСОРИАЗА

По статистике 3% населения планеты страдают от псориаза.

**Псориаз** – это хроническое заболевание, при котором на коже появляются выпуклые красные чешуйчатые очажки. Кроме кожи при псориазе могут поражаться также суставы, это состояние называют – псориатический артрит.

Псориаз может проявиться в любое время и в любом возрасте, начиная с рождения человек, но чаще он развивается у людей до 30 лет. В процентном отношении псориазом одинаково поражают как женщины, так и мужчины.

Заболевание это хроническое, в его патогенезе основную роль играет наследственность, нарушения иммунной системы, а также разные провоцирующие факторы: стресс, инфекционные заболевания, несоблюдение диеты, раздражение кожи, холодный и сухой воздух, употребление некоторых лекарств. Злоупотребление алкоголем и курение – могут ухудшить состояние больных.

Локализоваться проявления псориаза могут на любом участке кожи, но чаще всего это сгибы, локти, колени, волосистая часть головы и область крестца.

Люди, страдающие от проявлений псориаза, кроме специализированной терапии часто нуждаются в социальной



адаптации, так как страдают от комплекса неполноценности. Если псориаз протекает в классической форме, то общее состояние больного не страдает. Течение заболевания протекает сменой рецидивов и ремиссий, обострение обычно проявляется сезонно, чаще осенью.

Для **предупреждения псориаза** важное значение имеет правильный распорядок дня. Специалисты рекомендуют при любой возможности гулять на свежем воздухе, выезжать на природу. Лето лучше проводить на море или даче. Немаловажным условием профилактики болезни является физическая активность. Трижды в неделю нужно заниматься плаванием или фитнесом. Эти виды

спорта лучше всего укрепляют иммунитет и помогают снять нервное напряжение, часто провоцирующее обострение.

Во многих случаях психоэмоциональное напряжение становится тем фактором, на фоне которого возникают первые симптомы болезни или случается обострение. Поэтому в лечении и профилактике псориаза первостепенное значение обретает способность управлять стрессом, снижая до минимума его влияние на организм.

Применение медикаментов необходимо если псориаз сопровождается головными болями, нарушениями сна, постоянным нервным возбуждением. Эффективны глицин, средства на основе валерианы, пустырника. Хороший эффект дает экстракт валерианы + витамин С, прием которых способствует укреплению иммунитета, улучшению качества сна, повышению стрессоустойчивости.

Сами пациенты должны научиться контролировать свои эмоции, стараться сохранять спокойствие и не перенапрягаться.

**Помощник врача-гигиениста  
Наталья Волюнец**