

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 05.10.2020

№ 10 (54)

Генеральная Ассамблея ООН в декабре 1990 года постановила считать Международным днем пожилых людей 1-ое октября. В Беларуси День пожилых людей отмечается с 1992 года. Сам факт, что этот день мы отмечаем наряду со многими праздниками и памяtnыми датами, свидетельствует об уважении ко всем пожилым людям – членам нашего общества, признание их заслуг и значимости их труда.

День пожилых людей – это напоминание о том, что пожилые люди играют важную роль в жизни общества. Пожилые люди – это наша гордость, наше дорогое достояние. В свое время они воспитали нас, работали на пользу своей страны и общества, во имя детей и внуков, оставили в наследство богатый опыт и мудрость поколений. Теперь, дожив до зрелого возраста, многие из них в силу различных обстоятельств, сами нуждаются в той или иной помощи.

По данным Всемирной организации здравоохранения к «пожилым» относятся люди в возрасте 60-80 лет. После 60 лет у людей обычно больше проблем со здоровьем. Спутниками преклонных лет часто становится постоянная бессонница, головная боль, головокружение, вызванные атеросклерозом сосудов головного мозга. Значительное место занимают сердечно-сосудистые заболевания, а так же нарушение мозгового кровообращения, болезни опорно-двигательного аппарата, эндокринная патология и другие. Пожилые люди болезненно воспринимают покинутость, отчуждение, невостребованность, непонимание со стороны молодого поколения, которое часто недооценивает силу человеческого

контакта.

Людям, которые имеют пожилых родителей или которые присматривают за пожилыми людьми, специалисты дают следующие советы:

если у ваших близких плохое зрение и недостаточный слух, до них необходимо чаще дотрагиваться. Такая сенсорика может частично помочь пожилым людям решить проблему со слухом и зрением. Обнимать, кстати, необходимо и тех людей, которые не имеют подобных проблем.



пожилые люди должны как можно чаще ощущать наше внимание, даже если мы думаем, что они совершенно не любят и не ценят нас.

используйте юмор, чтобы повысить настроение пожилого человека.

Человек должен улыбаться каждый день, а еще лучше смеяться.

День пожилого человека – это добрый и светлый праздник, в который мы окружаем особым вниманием наших родителей, бабушек и дедушек. Этот праздник очень важен сегодня, т.к. он позволяет привлечь внимание к многочисленным проблемам пожилых людей, существующим в современном обществе. Мы должны помнить о потребностях пожилых лю-

дей. Новый социальный статус человека в пожилом возрасте, вызванный, прежде всего, прекращением или ограничением трудовой деятельности, изменениями самого образа жизни и общения, трудностями адаптации к новым условиям жизни, требует особой поддержки, как социальных служб государства, так и просто рядом живущих людей.

Мы в неоплатном долгу перед людьми старшего поколения, но в наших силах сделать их жизнь лучше, наполнить ее теплом и светом. Как это важно – не оставить стариков наедине со своими заботами и проблемами, суметь оказать им реальную помощь, поддержать добрым словом.

*Не унижайте одиноких стариков,
Общаясь с ними только из приличия.
Не создавайте дополнительных оков,
Своим безжалостно-глубоким безразличием.*

*Они слабее, беззащитнее, чем мы
Добрее, лучше с ними надо обращаться.*

И не они нам, это мы им всем должны,

*За жизнь свою, сегодня поклоняться.
Это они не проиграли ту войну,
В ней погибали, жить давая миллио-*

*нам,
Они отстроили упавшую страну
Продукты получая по талонам.
Не обижайте одиноких стариков,
Простите их сегодняшнюю слабость.*

Не их вина, что мир сейчас таков...

Поймите их! И уважайте старость...

**Врач-эпидемиолог
Галина Белоус**

10 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Ежегодно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья (World Mental Health Day). Он проводится при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

с целью информирования общества о проблемах психического здоровья. Впервые он прошел в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья

(World Federation for Mental Health). Психическое здоровье – это основа благополучия каждого из нас, при котором мы можем реализовать свой потенциал и способности, противостоя-

ять стрессам, продуктивно работать и приносить весомый вклад в жизнь общества. В процессе жизнедеятельности человека оно страдает от всевозможных стрессовых ситуаций, а следовательно, приводит к расстройствам и болезням. Именно его «охране» посвящен этот международный праздник.

История и традиции праздника

Инициатором международной даты выступила Всемирная федерация психического здоровья. Идея была поддержана ВОЗ, и в 1992 году появился новый праздник. Его целью является информирование населения о проблемах психического здоровья, о распространении депрессии, шизофрении, психических расстройств, а также о методах и способах укрепления, профилактики и лечения.

Ежегодно мероприятия проходят под разными темами, что дает возможность поднять множество нерешенных вопросов.

Интересные факты

Самое распространенное психическое заболевание — это депрессия. Депрессия является третьей по значимости причиной бремени болезней среди подростков. По прогнозам ВОЗ, к депрессии будет занимать первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспособности в году. В настоящее время ей страдают более 300 миллионов человек.

ВОЗ объявила, что более 450 млн. жителей планеты страдают теми или иными психическими заболеваниями и расстройствами. На Западе каждый 7 человек болеет шизофренией либо подвержен депрессии или алкоголизму, а большая масса людей не имеет доступа к лечению.

Исследования специалистов в этой области показали, что расстройства психики чаще возникают у молодого населения (в возрасте от 15 до 24 лет). Причем в Канаде преждевременная смертность и инвалидность от этих причин занимает 2-е место.

Исследования национального института психического здоровья показали, что почти 18,6% (43,7 миллиона) взрослого населения Америки в возрасте от 18 лет имеют психические заболевания. Кроме этого, почти 46,3% подростков в возрасте от 13 до 18 лет

могут пострадать от этих расстройств в определенные моменты жизни.

Последние исследования показали, что увеличение формы твердого неба может привести к развитию шизофрении.

Одна из главных задач Всемирного дня психического здоровья является сокращение распространенности депрессивных расстройств, шизофрении, болезни Альцгеймера, наркотической зависимости, эпилепсии, умственной отсталости.

Росту заболеваемости способствуют информационные перегрузки, политические и экономические катаклизмы в стране, а предвестниками заболеваний являются стрессы. Современная жизнь сама по себе располагает к стрессам: изменения в жизни политической, экономической, неурядицы на работе, да и просто поездка в общественном транспорте приводят к тому, что человек со своими стрессами начинает смиряться, а так и до депрессии недалеко. Стрессы стали составляющей частью жизни современного человека. Люди борются с ними, не задумываясь о том, что нужно не бороться, а не допускать их.

Не менее важной проблемой явля-

ства и употребление алкоголя причастны ко многим самоубийствам в мире.

Психоневрологические расстройства входят в число ведущих причин инвалидности среди молодых людей в мире.

Среди традиционно актуальных тем, напрямую связанных с проблемой охраны психического здоровья выделяются:

- в подростковом возрасте и в ранние годы зрелости проблема смены школы, расставание с родным домом, поступление в университет и устройство на новую работу;
- стресс на работе;
- профессиональное выгорание;
- взаимосвязь работы, семьи и личной жизни;
- физическое и психологическое насилие и притеснение на работе;
- надежность и безопасность профессиональной деятельности;
- вопросы занятости (в том числе новые формы занятости);

В Республике Беларусь уделяется большое внимание сохранению и укреплению психического здоровья граждан. Оказание психиатрической помощи в Республике Беларусь осуществляется

сетью организаций здравоохранения на различных уровнях оказания психиатрической помощи (районном, городском, областном, республиканском) в амбулаторных, стационарных условиях, а также в условиях отделений дневного пребывания. Информация о получении такой помощи доступна в средствах массовой информации, сети



Интернет и на информационных стендах учреждений здравоохранения. В каждом регионе функционирует телефон доверия для получения экстренной психологической помощи и консультаций по вопросам психического здоровья.

*Помощник врача-гигиениста
Андрей Войшнис*

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С 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 года.

Основные цели этого Дня – привлече-

ние 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 профилакти-

ки, 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 ощущени-

ям и ограничении движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности. Причины появления болезни различны – нередко артрит возникает при повторяющихся легких травмах, открытых или закрытых повреждениях суставов, при частом физическом перенапряжении или при генетической предрасположенности. Кроме того, развитие артрита провоцируют вирусные и бактериальные инфекции, переохлаждение, физическая и психическая перегрузка и даже 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. Самое опасное, что 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. Кстати, женщины страдают этим заболеванием в 5 раз чаще мужчин. При чем 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. Поэтому недооценка важности проблемы, связанной с болью в суставах и позвоночнике, приводит к

поздней обращаемости пациентов к врачам и, как следствие, снижает шансы пациентов на выздоровление или достижение ремиссии, повышает риск развития инвалидности.

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

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

И всё 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.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадъши*

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ДЕНЬ МАТЕРИ

В Беларуси День Матери отмечают 14 октября в день Покрова Пресвятой Богородицы с 1996 года. Этот день один из самых теплых и светлых праздников в мире, посвященный тем, кто без преувеличения дарит жизнь. Нет на свете никого роднее и ближе, чем мама, и этот праздник дает возможность подчеркнуть роль женщины – матери в обеспечении безопасности и благополучия нашей страны. Охрана репродуктивного здоровья населения, создание условий для рождения здоровых детей, предупреждение инвалидности, сокращение младенческой, детской и материнской смертности в стране, име-



ют особую общественную значимость и стали критериями эффективности деятельности органов управления и организаций здравоохранения. Улучшение доступности и качества оказания медицинской помощи женщинам, внедрение

современных, высокотехнологических методов диагностики и лечения – это работа по созданию медицинских центров.

Духовное возрождение общества не возможно без наличия правильных жизненных ориентиров в семьях, без любящих родителей и любимых детей.

Источник Дня матери – в глубоком уважительном отношении к женщине – матери. На протяжении всей жизни у каждого человека самые теплые чувства, светлые и незабываемые воспоминания ассоциируются с образом мамы. Она дает первые уроки нравственности, духовности, доброты и терпения.

*Фельдшер-лаборант
Валентина Бутя*

29 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

Инсульт – внезапное расстройство функции головного мозга, вызванное нарушением его кровообращения по причине тромбоза сосуда и кровоизлияния по причине тромбоза сосуда (ишемический инсульт, инфаркт мозга) или разрыва сосуда и кровоизлияния (геморрагический инсульт), заканчивающийся отмиранием нервных клеток и нарушением (иногда постоянным) функций, за ко-

торое эти клетки ответственны. Многие люди не распознают вовремя симптомы опасного заболевания (внезапное, чаще одностороннее, онемение лица, конечности, нарушение зрения, речи, движений, координации, головокружение, сильная головная боль без известной причины). Между тем это состояние, требующее безотлагательной медицинской помощи. Чем раньше начинается лечение сосу-

дистой катастрофы, тем больше шансов предотвратить ее необратимые последствия, приводящие к инвалидизации.

На долю большинства людей не могут назвать основных факторов риска этого грозного заболевания. Самое печальное, что инструкции о том, как не допустить инсульта, чаще всего читают люди, уже его перенесшие, и если им удалось выжить по-

сле «удара» то они чаще всего остаются («верхнего») давления на 12 мм.рт. ст. и инсультами. А профилактику уменьша- уровня диагностического («нижнего») ет заболеваемость почти на- половину. Поэтому хочется дать совет, как не переутомить мозг, и избежать этого страшного заболевания.

Каждый перешагнувший 40-летний рубеж, должен постоянно контролировать давление, не обязательно каждый день, но хотя бы 2-3 раза в неделю (утром и вечером) и знать свое нормальное давление.

Снижение давления, если оно превышает норму, необходимо.

По данным многочисленных исследований, снижение уровня систолического



на 5 мм. рт. ст. уменьшает риск развития инсульта на 34 %. Помимо повышенного давления есть еще один «катализатор»

инсульта–стресс. Постоянная, хроническая тревога «держит» высокое давление.

Меры борьбы понятны: не нервничать, заниматься саморегуляцией, медитацией, слушать хорошую музыку. Обязательно нужно организовать отдых.

Регулярные физические нагрузки (30 минут доброй ходьбы, езда на велосипеде, прогулки на лыжах) являются фактором предупреждения развития сердечно-сосудистых заболеваний, а значит и частью профилактики инсульта.

*Фельдшер-лаборант
Ольга Олесик*

29 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСОРИАЗА

Начиная с 2004 года, благодаря инициативе Международной федерации ассоциаций псориаза (IFPA) во всем мире 29 октября отмечают Всемирный день псориаза.

Псориаз – это не просто проблемы с кожей, это серьезное хроническое аутоиммунное заболевание, распространенность которого значительно шире, чем было принято считать ранее. По данным ВОЗ, в настоящее время различными формами псориатической болезни страдают от 3% до 7% населения планеты.

Кроме кожи при псориазе могут поражаться также суставы, это состояние называют – псориатический артрит.

Псориаз может проявляться в любом возрасте, начиная с рождения человека. Псориазом одинаково страдают как женщины, так и мужчины. Заболевание это хроническое, в его патогенезе основную роль играет наследственность, нарушения иммунной системы, а также разные провоцирующие факторы. Характеризуется псориаз нарушением регенерации клеток кожи, они как будто «сумасшедшие» размножаются настолько усиленно, что не успевают отмирать, вследствие чего на коже появляются шелушащиеся папулезные высыпания. Генетическая предрасположенность псориаза давно научно отслежена. Так у ребенка, родители которого не подвержены этому заболеванию шанс проявления болезни составляет 12%, при этом, если хоть один из родителей болеет псориазом, риск проявления болезни возрастает до 25%.

Кроме генетической предрасположенности на проявления псориаза влияют и различные внешние провоцирующие факторы.

Локализоваться проявления псориаза могут на любом участке кожи, но чаще всего это разгибательные поверхности кожи в области локтевых и коленных суставов, волосистая часть головы и область крестца. В дебюте заболевания обычно образуются выступающие над поверхностью кожи ярко-красные, четко



ограниченные пятна; они могут оставаться небольшими или же распространиться на обширные участки кожи. Пятна покрываются мелкими серебристыми чешуйками, которые легко слущиваются, оставляя влажную поверхность с многочисленными кровотокающими точками. При поражении ногтей на них появляются бороздки и ямки, а под ними – желто-коричневые восковидные пятна. В

случаях поражения суставов при псориазе развивается клиника тяжелой формы артрита, сходного с ревматоидным. Течение заболевания хроническое, протекает со сменой рецидивов и ремиссий.

К сожалению, прогноз течения псориаза остается непредсказуемым и сугубо индивидуален в каждом отдельном случае. Поэтому подход к лечению псориаза должен быть индивидуальным.

Одна из основных проблем больных псориазом – социальная и психологиче-

ская стигматизация и дискриминация этих больных, распространенность в обществе мифов о «заразности» данного недуга. Между тем, псориаз является неинфекционным заболеванием. Цель мероприятий, которые проводятся накануне и в сам Всемирный День борьбы с псориазом – привлечь внимание общества к проблемам людей, живущих с диагнозом «псориаз», сформировать у населения правильное представление о

причинах возникновения заболевания и о том, какова жизнь больного псориазом.

Нет чужого горя, только объединившись, мы сможем оказать сильную помощь людям, которые страдают от проявлений псориаза.

*Фельдшер-лаборант
Валентина Бутя*

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@yandex.by

Ответственный за выпуск: Ёдчик В.А.