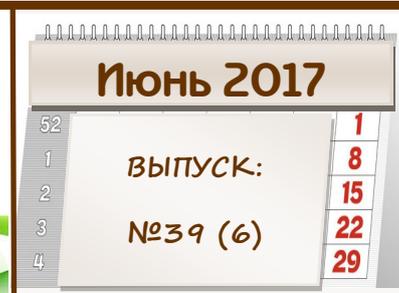




Календарь Здоровья



14 ИЮНЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА

В этом выпуске:

Пресс-релиз к всемирному дню донора крови	2
Питание и здоровье	4
Табак -угроза для развития	6
За сколько дней формируется полезная привычка?	8
О проведении радиологического контроля за дикорастущей продукцией и продуктов питания	9
Мошки	10
Информационно-образовательные акции	11-12



Подари жизнь
Сдай кровь





Пресс-релиз к Всемирному дню донора крови

«Чем вы можете помочь?»

Сдавайте кровь. Сдавайте ее сейчас. Сдавайте ее часто».

Каждый год 14 июня страны всего мира отмечают Всемирный день донора крови (ВДДК). Это событие служит поводом для привлечения внимания общественности к вопросу о потребностях человечества в безопасной крови и продуктах крови и выражения благодарности донорам крови за то, что они, сдавая кровь, помогают спасти жизни людей.

Донорская кровь – этот ценный ресурс как при плановом лечении, так и при оказании неотложной помощи. Благодаря ей пациенты с опасными для жизни патологиями могут жить дольше и иметь более высокое качество жизни. Донорская кровь также может быть необходима при сложных медицинских и хирургических процедурах. Переливание крови имеет жизненно важное значение при лечении раненых в условиях чрезвычайных ситуаций любого типа (природные катастрофы, аварии, вооруженные конфликты и т.д.) и играет важнейшую роль при оказании акушерской и перинатальной помощи.

Служба крови, обеспечивающая доступ пациентов к безопасной донорской крови и продуктам крови в достаточном объеме, является одной из основных составляющих эффективной системы здравоохранения. Обеспечение достаточных запасов безопасной донорской крови требует создания координируемой на национальном уровне службы переливания крови, действующей на основе добровольного и безвозмездного донорства. Однако во многих странах службы крови сталкиваются с трудностями в обеспечении достаточных запасов, качества и безопасности донорской крови.



Капля
добра

Каждый год чрезвычайные ситуации угрожают жизни и здоровью миллионов человек. За последнее десятилетие катастрофы унесли более 1 миллиона жизней. Каждый год они затрагивают более 250 миллионов человек во всем мире. Природные катастрофы, такие как землетрясения, наводнения и ураганы формируют значительные потребности в неотложной медицинской помощи и, в то же самое время, нередко приводят к разрушению жизненно важной инфраструктуры здравоохранения.

читайте продолжение на следующей странице...



Продолжение пресс-релиза к Всемирному дню донора крови

Антропогенные катастрофы, а также дорожно-транспортные происшествия и вооруженные конфликты, тоже формируют большие потребности в медицинской помощи и терапии первой линии.

Переливание крови – неотъемлемый компонент оказания неотложной медицинской помощи. В условиях чрезвычайных ситуаций потребность в переливании крови растет, а ее выполнение становится более сложным. Для формирования достаточных запасов донорской крови на случай чрезвычайных ситуаций необходимы хорошо организованные службы крови. Эта задача может быть выполнена только путем привлечения всего населения и обеспечения наличия популяции доноров, готовых добровольно и на безвозмездной основе сдавать кровь на протяжении всего года.

Таким образом, в этом году центральной темой кампании будет донорство крови в условиях чрезвычайных ситуаций. В любой кризисной или чрезвычайной ситуации естественной реакцией человека является вопрос: «Что я могу сделать? Как я могу помочь?». Поэтому в качестве лозунга кампании 2017 г. был выбран вопрос: «Чем вы можете помочь?», а дополнительный лозунг звучит так: «Сдавайте кровь. Сдавайте ее сейчас. Сдавайте ее часто».

Кампания подчеркивает ту роль, которую каждый отдельно взятый человек может сыграть для помощи другим в условиях чрезвычайных ситуаций, сдавая кровь. Кампания также служит привлечению внимания к тому, насколько важной является регулярная сдача крови для формирования достаточных запасов донорской крови до того, как случится какая-либо чрезвычайная ситуация.

В городе Гомеле стать безвозмездным донором можно в учреждении «Гомельская станция переливания крови» по адресу ул. Ильича, д.286 «Б». Запись ведется по телефону (232) 39-37-93.

В дни проведения акции, посвященной «Всемирному дню донора крови» доноры, сдающие с 01.06.17г. по 15.06.2017г. кровь и ее компоненты на безвозмездной основе дополнительно получают памятные подарки.

Своим участием Вы можете спасти жизнь!





Питание и здоровье

Здоровье – самая большая ценность человеческой жизни. От состояния здоровья зависит все то, что делает нашу жизнь полноценной и счастливой: качество жизни, ее продолжительность, физическая активность. Пища обеспечивает организм энергией, необходимой для передвижения и трудовой деятельности, служит источником белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных солей, благодаря которым происходит обновление клеток и тканей. Дети это наше будущее и задача, нас взрослых, вырастить их здоровыми, сильными, умеющими радоваться жизни. Известный факт, что рациональное питание ребенка это основа его будущего здоровья. От характера и полноценности питания зависит обмен веществ в организме, функционирование органов и систем, тканей и клеток.



Дети всегда подвижны, впечатлительны, эмоциональны, любознательны и тратят большое количество энергии. Следовательно, ее нужно восполнять. А где ее взять? Решение этой проблемы в правильном, здоровом питании. Чтобы исключить появление проблем со здоровьем, физическим развитием и обучением, необходимо более подробно остановиться на основных моментах здорового питания.

Прежде всего, питание должно быть очень разнообразными, как у ребенка, так и у взрослого человека. Это обязательно продукты животного и растительного происхождения.

В первую очередь, это продукты животного происхождения - молоко и молочные продукты, мясо, мясные продукты, рыба, яйца. Все они являются источником легко усваиваемых белков. Без них невозможен рост организма.

В растительных продуктах много углеводов, витаминов, бета – каротина и других полезных веществ. Очень хороши сочетания животной и растительной пищи.

Что касается молочных продуктов, то молока и кисломолочных продуктов ребенок должен получать не менее 0,5 литра, в том числе и молоко в молочных кашах. Высококалорийные молочные продукты крайне необходимы. К ним относятся творог, сыры, детские творожные сырки. Их можно включать в рацион ребенка через день. Все молочные продукты содержат кальций и фосфор, так необходимый организму.

Для мясных блюд предпочтение надо отдать телятине и говядине, мясу кур и индейки, кролика, печени, языку, нежирной свинине и молодой баранине.

Колбасы тоже допустимы, но лучше использовать докторскую вареную, молочные сосиски. Выбирайте сделанные по ГОСТу высшего сорта. Чем же полезно для ребенка мясо? Это белок, железо, витамины группы В.

Не забывайте, как полезна для ребенка рыба. Рыбу можно любую, нежирную – треска, хек, морской окунь, судак.

читайте продолжение на следующей странице...



Продолжение статьи «Питание и здоровье»

Здесь очень полезный легко усваиваемый белок. Мясные и рыбные блюда ребенок должен получать ежедневно.

Определенное место в питании ребенка должны занимать яйца. Это обуславливается содержанием в них витаминов группы А, Д, Е, В, содержанием минеральных веществ. К сожалению, бывает у детей на них аллергия.

Одним из источников витамина А является масло сливочное.

Растительные масла лучше использовать в натуральном виде, в салаты и винегреты, овощные рагу. В подсолнечном, кукурузном, оливковом и соевом маслах много витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот.

Хлеб рекомендуется ржаной или из муки грубого помола. Другие изделия, как сухари, сухари тоже можно давать в небольшом количестве.

В крупах белков меньше, но много сложных углеводов. Готовьте каши разные: молочные и без молока с фруктами. А в качестве круп берите рис, гречку, овсянку.

А вот бобовые - горох, фасоль, соя – не очень хороши для детского организма. Используйте их не часто и небольшими порциями.

Сахар и кондитерские изделия тоже нужны детскому организму. Следует помнить, что сладости, содержащие шоколад, могут вызвать аллергию, а также возбуждают нервную систему. Не давайте сладкое на ночь.

Фрукты и овощи должны присутствовать в рационе ребенка ежедневно. Овощи в виде гарниров к мясным и рыбным блюдам.

И еще очень важно! Белковую пищу нужно давать ребенку в первой половине дня, во второй половине дня пусть ребенок ест молочную, растительную, углеводную пищу, она лучше усваивается.

Не забываем про воду. Вода – основная составляющая человеческого организма. Пусть дети пьют, сколько хотят. Причем не сладкие компоты, соки и напитки, а просто воду. Питье может быть обильным между приемами пищи. Если ребенок будет много пить во время еды, действие пищеварительных соков разбавится водой и процесс пищеварения нарушится.

Немаловажную роль в правильном питании играет культура потребления пищи, ее количество, качество, эстетика приготовления блюд, что улучшает аппетит и процессы пищеварения. Кроме количества и качества пищи, существенное значение имеет режим питания – время приема пищи, промежутки между ее приемами, распределение в течение дня.

Не существует универсальных рецептов, как оставаться здоровым на протяжении долгих лет. Но известно точно – правильно питаясь, каждый сможет надолго сохранить тот уровень здоровья, который он получил с рождения. А это зависит только от желания практически каждого человека.





Табак – угроза для развития

Именно под таким официальным девизом в этом году по решению Всемирной организации здравоохранения в нашей республике, как и во всем мире, проводится День без табака. Над его значением особенно следовало бы задуматься тем, кто не понимает истинной цены курения для самого себя и для общества в целом. Исследования показали, что курение вызывает по меньшей мере 25 опасных для жизни человека заболеваний и является непосредственной причиной смерти половины всех курильщиков.

Беларусь является одним из лидеров в Восточной Европе по уровню распространенности табакокурения среди молодежи: в возрасте 18-24 лет у нас курят 25,5% подростков (30% юноши и 18% девушек). По данным социологического опроса с использованием анонимного анкетирования студенческой молодежи г. Гомеля выявлена сформированность вредной привычки у большинства курящих, что подтверждается количеством респондентов, которые курят ежедневно (67,5%) и выкуривают по 10 и более сигарет в день (62,3).

Результаты исследования показали, что среди основных причин табакокурения молодежи были названы: курю чтобы расслабиться – 54,4%, чтобы уйти от проблем и стрессов – 47,8%, 41% - курят совершенно неосознанно. В числе дополнительных причин курения следует выделить: ради удовольствия (28%), чтобы собраться и сосредоточиться (19,6%), для общения в компании (17,4%). И все же основную роль в распространении табакокурения среди студентов играют друзья и сверстники (58%). Следует иметь в виду, что табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Для людей, работающих в сильно накуренном помещении, степень пассивного курения может достигнуть эквивалента в 14 сигарет в день, что приближает их к обычному курильщику.

Особенно достается маленьким детям в семьях курильщиков. Расстройства сна и аппетита, нарушение работы желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и отставание в физическом развитии – вот далеко не полный перечень последствий окуривания родителями своих детей. Исследования показали, что дети, выросшие в домах курящих, демонстрируют признаки расстройств, которые тесно связаны с заболеваниями сердца во взрослом возрасте. Таким образом, даже пребывание некурящего в комнате с компанией курильщиков подвергает его тем же рискам, что и курящих.

В большинстве стран Евросоюза приняты законы о запрещении курения в общественных местах и наложении денежных штрафов.



читайте продолжение на следующей странице...

Продолжение статьи «Табак – угроза для развития»

Кроме жесточайшего запрета на курение в общественных местах, в некоторых странах действует отказ в приеме на работу по ряду профессий.

В крупных европейских компаниях установлены приборы в курилках, которые фиксируют время пребывания в них работников. В конце месяца «курительные» часы вычитаются, деньги платят только за «бездымное время». Студенты, обучающиеся в скандинавских вузах, должны бросить курить, иначе они могут лишиться стипендии.

Весьма показателен опыт Японии, где мне довелось побывать на стажировке и изучить, как у них решается обсуждаемая проблема. В дополнение к действующему там Закону «О содействии здоровью», ряд положений которого защищает пассивных курильщиков, в этой стране издана министерская директива, целью которой является внедрение полного запрета на курение в общественных местах. Ее принятие почти не вызвало возражения, поскольку все плюсы и минусы этого шага были подробно обсуждены на различных уровнях. Так, около 70% водителей поддерживает полный запрет на курение в такси, несмотря на некоторые опасения в потере клиентов.

За мое пребывание в Японии я ни разу не встретил курящих в общественных местах. Есть надежда на то, что в ближайшее время в нашей стране будет принят Декрет о госрегулировании оборота табачных изделий и электронных систем курения. Согласно ему будет установлен полный запрет курения на остановках общественного транспорта, на детских и спортивных площадках, создана бездымная среда в автомобилях и помещениях, если в них находятся дети до 14 лет.

Так пошагово, постепенно, возможно, и сведем на нет желание наших граждан курить, а если сказать прямее – гробить свое здоровье и здоровье окружающих.



*Заведующий кафедрой общей гигиены, экологии и радиационной медицины
Гомельского государственного медицинского университета*

*врач-валеолог
Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии*

Владимир Бортновский

За сколько дней формируется полезная привычка?



Исследователи из отделения эпидемиологии и общественного здоровья Университетского колледжа, в Лондоне изучающие, сколько времени в среднем нужно человеку, чтобы выработать у себя полезную привычку выяснили, что человеку для этого нужно около 66 дней и чем сложнее поведение, которое он хочет приобрести, тем дольше времени нужно.

Ученые предложили 96 добровольцам в течение 12 недель ежедневно

выполнять одно из трёх полезных действий: есть на ужин фрукты, пить витаминный напиток или совершать 15-минутную вечернюю пробежку. Привычка считалась приобретённой только в том случае, если выполнение действия не требовало специальных усилий и не вызывало внутреннего протеста. Первые две привычки образовались довольно быстро, а вот над последней пришлось попотеть.

Вредные привычки вроде курения, употребления алкоголя или хотя бы плотно поесть овладевают человеком очень быстро. А что бы сформировалась полезная привычка, например оздоровительный бег, человеку требуется приложить усилия. Люди, регулярно занимающиеся йогой, бегом или качаясь в спортивном зале, замечали, что сильно втянусь, думали, что никогда не откажутся от столь полезных привычек, но отказывались, пропустив всего несколько тренировок и потом понимали, насколько трудно начать их опять.

Итак, если человек захочет воспитать в себе какую-нибудь простую и полезную привычку, как например, есть много овощей и фруктов каждый день, ему понадобится всего пару месяцев ежедневной практики. По прошествии этого срока новый стереотип пищевого поведения станет неотъемлемой частью его сущности. Однако здесь нужна маленькая оговорка. Новая привычка может прижиться лишь тогда, когда человек будет доволен её результатами, а также целиком и полностью в ней заинтересован!

*Психолог
Гомельского городского ЦГЭ*

Е.А. Хитрова

О проведении радиологического контроля за дикорастущей продукцией и продуктов питания

С наступлением сезона массового сбора грибов, ягод и лекарственных трав, государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» информирует, что в Гомельской области есть регионы, где дикорастущая продукция (грибы, ягоды, лекарственные травы и др.), а также мясо диких животных и рыба местного улова могут представлять угрозу для здоровья людей.

Гомельский городской ЦГЭ предупреждает, что вся дикорастущая продукция (грибы, ягоды, лекарственные травы и др.), а также мясо диких животных и рыба местного улова, приобретенные вне торговой зоны у случайных продавцов без радиологического контроля могут быть опасны.

При покупке на рынках дикорастущей продукции, а также мясо диких животных и рыбы местных уловов требуйте у продавцов справки о проведенных радиологических исследованиях продуктов питания.

Радиологические исследования вышеуказанных продуктов питания можно провести в аккредитованных лабораториях ветсанэкспертизы рыночных образований города Гомеля и в радиологической лаборатории государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по адресу: г. Гомель, ул. Моисеенко, 49, телефон 75 01 93

*Врач-гигиенист (заведующий)
отделения радиационной гигиены*

В. Н. Зинович



Мошки

Ежегодно, в мае и начале июня мы становимся жертвами мелких назойливых насекомых похожих на небольших мух – мошек. Их количество может быть весьма велико. Они кусают открытые участки тела, лезут под одежду. Мошки заползают в глаза, нос, рот уши, могут попасть в дыхательные пути, мешают отдыхать и работать.

Самки мошек откладывают яйца на воду или растительность рядом с водоемом, где из них выводятся личинки. Важное условие для развития личинок – наличие тока воды, поэтому количество мошек напрямую зависит от количества рек, ручьев и высоты паводка. За лето может смениться несколько поколений мошек. Взрослая мошка способна жить от двух до семи недель.

Нападают мошки под открытым небом и в светлое время суток, ночью и в помещении их активность прекращается. В северных широтах в белые ночи, мошка «работает» круглосуточно.



Основную неприятность доставляют сами укусы мошек, и, конечно, последствия укуса – местные аллергические реакции, отек и зуд. При большом количестве укусов может повышаться температура, увеличиваться лимфоузлы, возникать боль в суставах.

Для защиты от мошек подходит одежда с затяжками на рукавах и вороте. Для защиты головы – накомарник. Мошки не способны прокусывать даже тонкую ткань, но могут забираться под одежду, поэтому затяжки способны

защитить от укусов. Одежду и накомарник желательно обработать репеллентом на основе перметрина и высокой концентрацией ДЭТА (аэрозоль для обработки одежды от клещей). Обычные репелленты менее эффективны для защиты от мошки. Чувствительным людям или маленьким детям, которым не всегда полезно использовать синтетические репелленты, можно попробовать ароматические масла (эвкалипта, лаванды). Мошки наиболее активны во время рассвета и заката – старайтесь не выходить на улицу в это время.



В рамках республиканской информационно-образовательной акции «Беларусь против табака» и Единого дня здоровья «Всемирный день без табака» 31 мая 2017 года проходили мероприятия:

Заседание «круглого стола» 23 мая 2017 г. на базе Гомельского городского ЦГЭ. В заседании приняли участие Степанов А.А. заведующий отделением дневного пребывания №3 учреждения «Гомельский областной наркологический диспансер», Бортновский В.Н. заведующий кафедрой общей гигиены, экологии и радиационной медицины УО «Гомельский государственный медицинский университет», врач-валеолог Гомельского городского ЦГЭ, Поляков Л. диакон, клирик кафедрального Собора Петра и Павла, ответственный за молодежную работу в г. Гомеле молодежного отдела Гомельской епархии БПЦ, специалисты отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ, представители СМИ. В ходе мероприятия обсуждались вопросы медицинской помощи в отказе от табакокурения, как противостоять курению подростков, как противостоять зависимости от табака.



В парке не курят!

29 и 30 мая 2017 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ совместно с патрульно-постовой службой отдела внутренних дел Центрального района г. Гомеля провели профилактические рейды в Гомельском дворцово-парковом ансамбле. В ходе мероприятия с прохожими проведены беседы по профилактике табакокурения и формированию здорового образа жизни, распространены памятки и листовки по данной тематике.

Профилактика табакокурения

31 мая 2017 года специалисты отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ совместно с сотрудниками Белорусского общества Красного Креста Железнодорожного района г. Гомеля и волонтерами — учащимися колледжа народно-художественных промыслов г. Гомеля приняли участие в мероприятии по профилактике табакокурения, организованном администрацией Гомельской областной библиотеки имени В.И. Ленина.



Под девизом «Меняем сигарету на конфету!»

состоялись акции в государственном учреждении «Гомельский городской ЦГЭ», в УО «Белорусский государственный университет транспорта», в ОАО «Торговый дом «Речицкий», где каждый участник, сломав сигарету, получал сладкий приз.



Проведены информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения. В мае 2017 года в ГУ «Гомельский городской ЦГЭ», УО «Белорусский государственный университет транспорта» и в ОАО «Торговый дом «Речицкий» состоялись информационно-образовательные акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акции принимали участие специалисты Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии, специалисты филиалов №1, №4, №12 Гомельской центральной городской поликлиники. Все желающие смогли измерить артериальное давление, пройти обучение навыкам измерения артериального давления, получить консультацию по вопросам профилактики болезней системы кровообращения.

«Счастливая семья!»

12 мая в ГЦК, в рамках Международного дня семьи, специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в праздничном мероприятии «Счастливая семья!» организованном Гомельским городским центром социального обслуживания семьи и детей. Была организована выставка, проводились консультации врача-гигиениста, были распространены памятки и листовки.



Мероприятия в рамках Международного дня памяти людей, умерших от СПИДа: 18 мая заседание «Круглого стола».



Обсудили вопросы: эпидситуация ВИЧ-инфекции в г. Гомеле и Гомельской области, профилактики, оказания лечебно-диагностической помощи пациентам, проведения консультирования, а также были обсуждены вопросы по организации работы в учреждениях и предприятиях г. Гомеля. В заседании «круглого стола» приняли участие специалисты Гомельского городского ЦГЭ, организаций здравоохранения, представители предприятий, учреждений г. Гомеля и СМИ.

21 мая акция «Свеча памяти».

Акция проводилась на базе ОАО «Универмаг «Гомель», торгового центра «ГИППО», магазина «ЕВРООПТ» по ул. Хатаевича, 9, магазина «Супермаркет «АЛМИ» по ул. Сухого, 2 и по ул. Мазурова, 79. В акции приняли участие специалисты Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии, врачи-инфекционисты Гомельской городской центральной поликлиники, молодежь БРСМ. Во время акции желающие смогли получить консультирование по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции, приняли участие в анкетировании, а также все желающие получили информационно-образовательные материалы по данной тематике.



Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: zozh-gorod@yandex.ru
сайт <http://www.gomelgce.by>

Думай о будущем –
пройди тест на ВИЧ

