



Календарь Здоровья

Февраль 2018

52

1

2

3

4

ВЫПУСК:

№47 (2)

1

8

15

22

29



В этом выпуске:

Из тысячи мужчин...	2
Профилактика инфекций, передающихся половым путем	3
Как одеть ребенка зимой	5
Профилактика «детских» инфекций	6
Культура сна	8
Памятка по профилактике инфекций передающихся половым путем	10
Информационно-образовательные акции	11



15 февраля

День профилактики
инфекций, передающихся
половым путем



Из тысячи мужчин...

Из тысячи тех, кто говорит красиво,
Я выберу того, кто молча делает дела,
В нем будет стержень и мужская сила,
Не зря одна по жизни со страхом в сердце
шла!

Не надо обещать, чего не в силах сделать,
А коль пообещал, то сделай, будь так добр,
Чтоб научилась я опять по новой верить
И не закрыла сердце обратно на засов!
Из тысячи мужчин я выберу такого,
Который всех порвет за слезы на глазах
И не кривя душой – не требую я много,
А вот опять поверить мешает просто
страх!

Из тысячи мужчин я выберу такого,
Кто будет тихо слышать мою немую
боль,

Кто подойдет, обнимет и скажет нежно
слово

И вытащит из ран моих горстями соль.

Надежда Бурякова



Профилактики инфекций, передающихся половым путём

*Хранить верность — это достоинство,
познать верность — это честь.
Мария фон Эбнер-Эшенбах*

Одними из самых распространенных заболеваний являются инфекции, передающиеся половым путем (далее ИППП). По данным Всемирной Организации Здравоохранения ежегодно миллионы человек во всем мире заражаются данными инфекциями при половых контактах.

Возбудителями могут выступать: бактерии (сифилис, гонорея), вирусы (герпес, ВИЧ-инфекция, остроконечные кондиломы), простейшие (трихомоноз), грибы (кандидоз).

Основными путями передачи является:

- половой;
- парентеральный;
- от матери к ребенку (заражение ВИЧ-инфекцией, сифилисом, вирусным гепатитом, может произойти внутриутробно, во время родов и иногда через грудное молоко).

Возбудители ИППП не могут жить долго вне человеческого организма. Нельзя заразиться при рукопожатии, чихании, дружеском поцелуе объятиях, при пользовании фонтанчика для питья воды или телефонной трубки, от укуса насекомых или употребления продуктов питания, в общественном транспорте, при купании в водоеме.

В отличие от других широко распространенных болезней, возбудители ИППП не могут попасть в организм с воздухом, пищей или водой. Они не могут жить долго вне человеческого организма. Можно заразиться ИППП только тогда, когда жидкости или выделения из организма зараженного человека проникают в организм здорового человека. Высокая концентрация возбудителей ИППП может быть в крови и биологических жидкостях.

Редкие, но возможные пути передачи ИППП:

1. Заражение сифилисом, гонореей, хламидиозом, трихомонозом возможно при использовании загрязненных мочалок, полотенец, чужого белья.

2. При поцелуе, докуривании чужой сигареты, при использовании чужой губной помады, зубной щетки, невымытой посуды может передаваться возбудитель сифилиса, содержащийся в слюне.



Читайте продолжение...



Продолжение...

Наиболее характерными симптомами ИППП являются: выделения из мочеполовых органов; боль, рези, зуд, жжение или дискомфорт при мочеиспускании; боли внизу живота; болезненные ощущения во время полового акта; язвы, пузырьки, эрозии на половых органах; сыпь на теле, половых органах, ладонях, подошвах; увеличение лимфатических узлов.

Меры профилактики:

Хранить с партнером обоюдную верность.

Избегать случайных половых контактов.

Использовать при случайных половых связях презерватив.

Соблюдать правила личной гигиены при проведении маникюра, педикюра и других манипуляций, связанных с возможным повреждением кожи и слизистых оболочек.

Использовать личные средства гигиены.

Обладать определенным уровнем знаний, умений и навыков и применять их в необходимых случаях для защиты себя и своего партнера от ИППП.

Вести здоровый образ жизни для повышения общей устойчивости организма к воздействию инфекций.

Что делать, если вы заметили у себя какие-либо проявления ИППП или у вас появились подозрения?

Нужно обратиться в Гомельский областной кожно-венерологический диспансер к врачу – дерматовенерологу (**телефоны регистратуры: 43-40-60, 43-40-61**), где вы сможете пройти обследование и получить лечение.

Также обследование можно пройти в:

- Гомельском областном центре гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья (**телефон: 75-03-00, 8 (44) 564 64 42**);

- Поликлинике №7 (**телефон: 75-02-04**).



*Диана Ковалева,
помощник врача-гигиениста
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*



Как одеть ребенка зимой

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров и счастлив. Но сегодня многие гонятся за модой и не всегда выбирают правильную одежду. На что же стоит обращать внимание при выборе одежды для Вашего ребенка?



Она должна соответствовать времени года и погоде: ребенок не должен быть слишком легко одет зимой (вы хотите его закалить) и слишком тепло осенью или весной (вы боитесь, что он простудится)... Если Вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос закаленным и чтобы каждая простуда не была в вашем доме катастрофой – одевайте ребенка полегче. Но не переусердствуйте в этом... Если Вы одеваете ребенка легко, не позволяйте ему гулять слишком долго и следите за тем, чтобы он больше двигался. Как бы вы его не одевали, обращайтесь более пристальное внимание на обувь. Ноги должны быть в тепле и сухости. Шерстяной шарф, шерстяная шапочка, шерстяные носки – эти вещи должны быть у каждого ребенка. Помните про закономерность: сухие ноги – здоровое горло. Плохо, если Вы одеваете ребенка так тепло, что он потеет. Ему в «сорока одежках» трудно двигаться, поэтому прогулки не очень-то в радость. А вспотев, он может заболеть.

Одежда должна быть просторной и удобной. Дети очень подвижны и если одежда ему тесна, он ощущает дискомфорт и постоянно думает об этом дискомфорте, и у ребенка портится настроение; кроме того, если ребенок носит слишком тесную одежду, у него могут войти в привычку определенные движения – поправлять, оттягивать одежду.

Одежда должна быть из воздухопроницаемых тканей (вообще избегайте синтетики), чтобы тело ребенка дышало. Одежда, выполненная из натуральных тканей, помогает сохранять правильную терморегуляцию и летом и зимой, пропуская воздух.

Одежда не должна мешать кровообращению – не покупайте ребенку одежду на слишком тугих резинках.

Очень важное правило: одежда должна соответствовать полу ребенка. Имеется в виду не только традиционный выбор цвета, а еще и покррой.

И нет надобности приобретать ребенку такую одежду, одев которую он постоянно будет слышать одергивания: «Осторожно, не испачкай!», «Не бегай, порвешь!» и т.п., ведь детство и есть детство, и оно одно.

*Андрющенко Татьяна,
врач-гигиенист отделения
гигиены детей и подростков*



Профилактика «детских» инфекций

Существуют инфекционные заболевания, которыми болеют преимущественно дети. Их принято называть «детскими» инфекциями. Но болеть ими могут и взрослые, не болевшие в детстве и не привитые от этих инфекций. К таким инфекционным заболеваниям относятся корь, краснуха, ветряная оспа, скарлатина, эпидемический паротит, коклюш.

От многих «детских» инфекций можно сделать прививку, обеспечив своему ребёнку защиту от этих заболеваний. Если бы не было прививок, нашим детям угрожали бы страшные инфекции. Только профилактические прививки позволяют людям управлять инфекциями в масштабах планеты.

В 2017г. неблагоприятная эпидемиологическая обстановка по кори наблюдалась в ряде стран Европейского союза. За период январь-октябрь в странах Европы заболеваемость в 3 раза превышала уровни 2016г. Наиболее сложная обстановка отмечалась в Италии, Румынии, Украине, Германии.

В настоящее время в Украине зафиксировано уже более двух тысяч случаев (в 70 раз больше, чем в прошлом году). Больше всего заболевших в Ивано-Франковской, Одесской и Тернопольской областях.

По состоянию на 15 января 2018г. в Киеве 87 человек заболели корью, из них 66 детей и 21 взрослый.

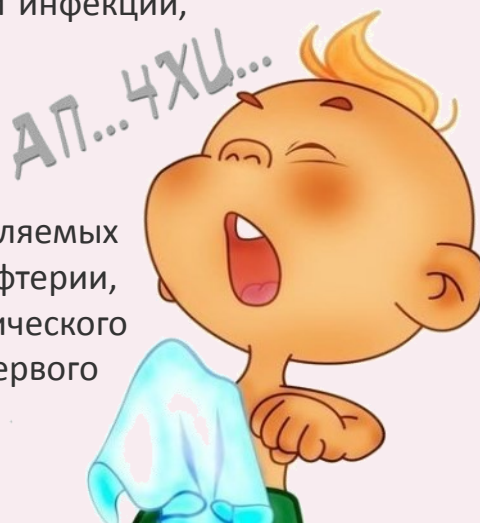
Корь — опасное заболевание, одна из самых заразных инфекций. Если неболевший корью или непривитый человек общается с больным, вероятность заражения близка к 100%.

Основной стратегией, принятой во всем мире против кори, является вакцинация детей.

Вакцинация против кори в Республике Беларусь введена в календарь обязательных прививок, который также включает бесплатную плановую иммунизацию против дифтерии, полиомиелита, столбняка, коклюша, туберкулеза, гепатита «В», краснухи, эпидпаротита — всем лицам в указанном возрасте, а также пневмококковой и гемофильной инфекции, гриппа — контингентам риска.

Проведение массовой иммунизации (охват прививками составляет более 97%) способствует тому, что в г.Гомеле сложилась стабильная эпидемическая ситуация по ряду вакциноуправляемых инфекций: в 2017г. не регистрировались случаи дифтерии, столбняка, полиомиелита, кори, краснухи, эпидемического паротита, туберкулёзного менингита у детей первого года жизни. В сравнении с 2016г. в 4,7 раза снизилась заболеваемость коклюшем.

Читайте продолжение...



Продолжение...

Вспышки кори и других вакциноуправляемых инфекций населению г. Гомеля не грозят. Однако, лучше воздержаться от поездки за рубеж в эпидемически неблагоприятные регионы лицам, не привитым по причине медицинских противопоказаний или отказов от иммунизации.

Несмотря на то, что заболеваемость острыми респираторными инфекциями (далее ОРИ) и гриппом на сегодняшний день находится ниже установленного эпидемического уровня на 34,2%, вопрос заболеваемости остаётся актуальным.

В этом году эпидемический подъем заболеваемости ОРИ и гриппом прогнозируется в конце января – феврале. Однако, учитывая иммунную прослойку среди населения, сформированную благодаря 40% охвату прививками против гриппа в 2017г., по прогнозу заболеваемость ОРИ не будет превышать средних уровней интенсивности эпидемического процесса.

На территории города часто регистрируемыми остаются инфекции, прививок от которых на сегодняшний день либо не существует, либо их проведение не регламентируется Национальным календарем профилактических прививок.

Среди них наиболее распространены: скарлатина, ветряная оспа, инфекционный мононуклеоз. Для этих заболеваний характерна сезонность: чаще регистрируются в осенне – зимний период.

Основной путь передачи этих инфекций — воздушно-капельный. Передача возбудителей происходит при общении, разговоре, кашле, чихании. Не исключена

возможность передачи инфекции, например скарлатины, и контактно-бытовым путем – через различные предметы, в т.ч. детские игрушки.

Поэтому, самое важное для предупреждения этих заболеваний – исключить общение ребенка с детьми, у которых есть какие-либо признаки инфекции.

Важное значение для профилактики имеет укрепление защитных сил



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**

организма, особенно в зимний период. Это закаливание, занятия физкультурой, водные процедуры, рациональное питание, немаловажны — частое проветривание и влажная уборка жилых помещений.

Все родители должны знать, что при появлении признаков болезни необходимо сразу же обратиться к врачу и не заниматься самолечением

*Ольга Тульженкова,
врач-эпидемиолог (заведующий)
отдела эпидемиологии*



Культура сна

Мы проводим во сне в среднем 24 года нашей жизни. Немало, правда? И потому не только интересно, но и важно, как же правильно спать и как получать от этого процесса максимальную пользу. Зачастую наша повседневная жизнь и те вещи, что нас окружают влияют на наше здоровье не лучшим образом.....Что же может мешать нам комфортно жить в плане сна и отдыха? А вы умеете спать?

1. Избегайте по ночам источников света в голубой части спектра, которые излучают дисплеи всевозможных гаджетов. Рекомендую использовать маски для сна. Исследования доказывают, что такие маски предотвращают подавление выработки мелатонина, что крайне важно в ночное время, даже если вы не спите. Но не даёт покоя один вопрос: почему вы сидите ночью перед экраном вместо того, чтобы спать?

2. Спице в полной темноте. В комнате должно быть темно, как в глубокой пещере. Поскольку человек издревле спал под открытым небом, то наш циркадный ритм регулируется светом. И даже светодиод на каком-нибудь устройстве в вашей комнате может нарушить выработку мелатонина и серотонина, которые отвечают за работу циркадного ритма (механизм смены «дня» и «ночи» в организме человека). Поэтому выключите гаджеты, плотно закройте дверь, выключите свет в коридоре и выкиньте ночники. При попадании даже очень слабого света сквозь веки на сетчатку способно сбить ход работы наших «внутренних часов». С момента изобретения электрической лампочки в 19 веке, ночью нас окружает гораздо больше света, чем когда-либо на протяжении нашей эволюции.

3. Температура воздуха. Согласно исследованиям, для наиболее качественного сна необходимо состояние «термонеutrальности». Оно достигается при температуре воздуха в комнате 30-32 градуса, если вы спите без пижамы и одеяла, в противном случае — 16-19 градусов. То есть, если вы спите в пижаме и/или под одеялом, то в комнате должно быть довольно-таки прохладно. При температуре выше или ниже этих диапазонов продолжительность сна уменьшается.

4. Электромагнитные поля. Их влияние на нашу физиологию недооценивается очень многими. Однако электромагнитные поля способны также угнетать деятельность эпифиза, вырабатывающего мелатонин и серотонин, не говоря уже о прочих негативных последствиях. Различные приборы излучают поля с более высокой частотой колебаний по сравнению с электромагнитным полем нашего тела. Например, бытовая электрическая сеть генерирует с частотой 50-60 Гц, в то время как наш мозг во время сна генерирует поле с частотой 2 Гц. Это расхождение частот может затруднять засыпание или переход из фазы глубокого сна, если вы всё-таки заснули. Мозг пытается привести частоту генерации собственного электромагнитного поля в соответствие с частотой внешнего поля.



Продолжение...

В идеале, нужно на ночь оградить себя от воздействия различных искусственно созданных полей.

5. Процедура отхода ко сну. Ложась в постель, лучше всего проделать упражнение, позволяющее успокоить нервную систему и выровнять сердечный ритм. Это может быть медитация, дыхательные упражнения, ароматерапия и даже массаж. Ваша цель — расслабиться и поскорее заснуть. Найдя наиболее подходящее для вас средство, используйте его каждую ночь.

Как говорил Аристотель, «Мы то, что мы регулярно делаем. Тогда совершенство становится не действием, но привычкой».

6. Не пейте жидкостей в течение двух часов перед сном. Это снизит вероятность пробуждения из-за желания посетить туалет. Или, как минимум, снизит частоту. Также желательно воздержаться и от еды в этот период, поскольку процесс переваривания будет мешать организму замедлить метаболизм.

7. Избегайте лёгких перекусов перед сном. Особенно зерновых продуктов и сладостей. Это повышает содержание сахара в крови и затрудняет засыпание. Позднее, когда содержание сахара снижается ниже нормы (гипогликемия), вы можете проснуться и не смоочь заснуть снова.

8. Примите перед сном горячую ванну, душ или посетите сауну. Если повысить температуру тела перед сном, то она снизится, когда вы будете уже в постели, что облегчит процесс засыпания.

9. Надевайте на ночь носки. В отличие от остального тела, ноги часто мёрзнут по ночам, потому что по ним кровь циркулирует хуже всего. Исследования показывают, что надевание носков перед сном уменьшает вероятность проснуться от холода. В качестве альтернативы, можно поместить в ноги грелку или бутылку с горячей водой.

10. Никакого телевизора перед сном. Просмотр телевидения излишне стимулирует наш мозг и ухудшает работу эпифиза, сильно затрудняя быстрое засыпание. Также напоминаем, что в свете экрана телевизора высока доля голубого спектра, который вреден.

11. Послушайте расслабляющие записи. На кого-то умиротворяющее действие оказывают звуки природы, шум океана или леса.



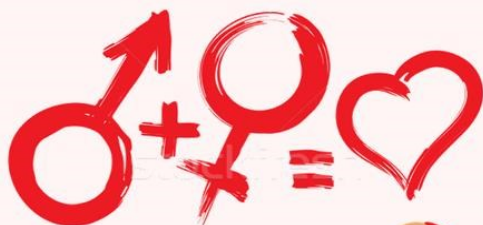
*Валерия Рычаго,
врач-эпидемиолог отделения надзора
за организациями здравоохранения*



Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»



Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем (ИППП) – это группа инфекций, которые передаются в основном при половом контакте.

Наиболее характерными симптомами ИППП являются: выделения из мочеполовых органов; боль, рези, зуд, жжение или дискомфорт при мочеиспускании; боли внизу живота; болезненные ощущения во время полового акта; язвы, пузырьки, эрозии на половых органах; сыпь на теле, половых органах, ладонях, подошвах; увеличение лимфатических узлов.

Меры профилактики и защиты от ИППП:

Хранить с партнером обоюдную верность.

Избегать случайных половых контактов.

Использовать при половых связях презерватив.

Соблюдать правила личной гигиены при проведении маникюра, педикюра и других манипуляций, связанных с возможным повреждением кожи и слизистых оболочек.

Использовать личные средства гигиены (некоторые инфекции могут передаваться бытовым путем — через полотенца, бритвы, зубные щетки и т.д.).

Обладать определенным уровнем знаний, умений и навыков и применять их в необходимых случаях для защиты себя и своего партнера от ИППП и ВИЧ-инфекции.

Вести здоровый образ жизни для повышения общей устойчивости организма к воздействию инфекций.

Если вы заметили у себя какие-либо проявления ИППП или у вас появились подозрения, вы можете пройти обследование:

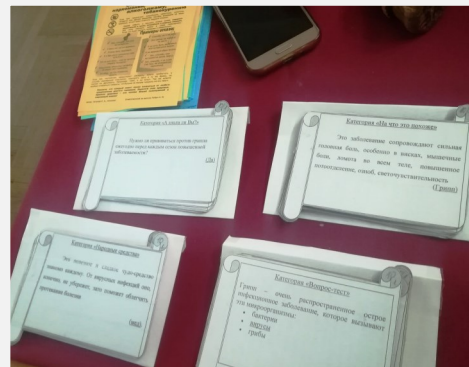
- в Гомельском областном кожно-венерологическом диспансере (тел. регистратуры: 43-40-60, 43-40-61);
- в Гомельском областном центре гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья (тел. 75-03-00, +375 44 564 64 42);
- в поликлинике №7 (тел. 75-02-04).



Турнир знаний завершен



В рамках межведомственного информационного проекта «Школа – территория здоровья» на базе учреждений образования г. Гомеля в январе-феврале 2018 года был проведен цикл интерактивных занятий в форме эрудит-игры по теме профилактики гриппа и других острых респираторных заболеваний в средних школах №№ 2, 4, 21, 26, 45, 60, 66, 69, в Гомельской Ирининской гимназии, в гимназии №58, в гимназии №71. Игры была

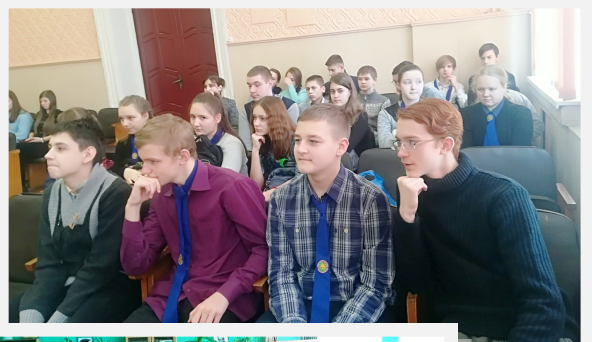


организованы специалистами Гомельского городского ЦГЭ для учащихся 6-8 классов, активное участие в играх принимали и педагоги учреждений. Участники, отвечая на вопросы игры, узнали о



том, как происходит заражение гриппом, по каким симптомам можно определить грипп и ОРЗ, о наиболее эффективных мерах профилактики этих заболеваний и средствах, помогающих облегчить течение болезни, закрепили полученные в игре знания, просмотрев видеоролик по теме занятия. В конце занятия среди учащихся, педагогов и администрации были распространены памятки, содержащие информацию по вопросам профилактики гриппа и формированию здорового образа жизни.

Учащиеся показали хороший уровень знаний по вопросам профилактики гриппа и ОРЗ. Как следует из отзывов участников, «Мероприятие было интересным и поучительным не только для ребят, но и для педагогов», педагоги также отметили важность и необходимость таких мероприятий.





Акции по профилактике БСК.

В январе было организовано и проведено 4 профилактические акции в магазинах «Соседи» ООО «Либретик» (17 и 24 января), ООО «Евроторг» (10 января) и в ЗАО «Доброном» (31 января). В акциях принимали участие врачи-терапевты и медицинские сестры, специалисты Гомельского городского ЦГЭ, студенты Гомельского медицинского колледжа. В ходе проведения акций все желающие смогли измерить артериальное давление, рассчитать индекс массы тела, получить консультацию специалиста. По назначению врачей участники акции получили медицинскую помощь на месте, также при необходимости были направлены на консультацию в поликлинику.

В ходе мероприятий проводилось анкетирование, распространялись информационно-образовательные материалы по предупреждению болезней системы кровообращения, здоровому питанию, профилактике наркомании, алкоголизма, табакокурения.

Знание мер профилактики – надежная защита от заболевания.

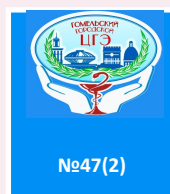
В рамках Единого дня здоровья «День профилактики гриппа и ОРЗ» были проведены профилактические мероприятия для учащихся, учителей и родителей в средних школах №45 и №69, студентов БелГУТа, посетителей и работников магазина «Соседи» (Косарева,53), слушателей курсов гигиенического обучения Гомельского городского ЦГЭ. В ходе мероприятия проводились лекции, беседы, индивидуальные консультации, использовался формат образовательной викторины. Участникам викторины были предложены вопросы по тематике ЕДЗ, каждый участник викторины получал приз. Среди участников были распространены памятки, содержащие информацию по вопросам профилактики гриппа и формированию здорового образа жизни.



Родительское собрание.

В рамках межведомственного взаимодействия и реализации информационного проекта «Школа – территория здоровья» специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в общешкольном родительском собрании по вопросам безопасности детей, которое состоялось 31 января 2018 года на базе ГУО «Средняя школа №4 имени В. Маркелова г. Гомеля» и 07 февраля 2018 года на базе ГУО «Гимназия №71 г. Гомеля» (для родителей учащихся V-VIII классов).

Были приглашены специалисты разных заинтересованных министерств и ведомств, в том числе психолог отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ осветил вопросы темы «Профилактика аутоагрессивного поведения подростков».



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>

*Легкомысленные приключения
заканчиваются печальным диагнозом.
Откажись от случайных связей*

