



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МОЗЫРСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМОЛОГИИ»

ВЫПУСК 3
сентябрь 2023 года

Издается с 2015 г раз в квартал
(в электронном виде)

В этом выпуске:

1. Пройди тест на ВИЧ стр.- 1
2. Как уберечь ребенка от вредных привычек стр.- 2
3. Основные принципы здорового питания стр. - 3
4. Гипертонический криз стр. - 4
5. Что нужно знать о кори стр. - 5
6. Профилактика отравления грибами стр. - 6
7. Ваша жизнь с сахарным диабетом стр. - 7
8. Принципы здоровья женщины стр. - 8

ПРОЙДИ ТЕСТ НА ВИЧ

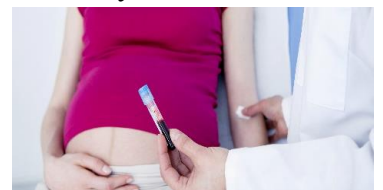
Вирус иммунодефицита человека - ВИЧ - это вирус, который поражает иммунную систему человека и без лечения приводит к СПИД. В настоящее время ВИЧ-инфекция является хроническим заболеванием, в отношении которого существует противовирусное лечение. Оно останавливает прогрессирование заболевания и способствует восстановлению иммунитета. Лечение особенно успешно при выявлении ВИЧ на ранней стадии до появления признаков заболевания.

В настоящее время тестирование на ВИЧ предлагают всем беременным женщинам и их супругам (партнерам). Тест на ВИЧ позволит Вам убедиться в том, что у Вас нет заболевания, или, в случае выявления ВИЧ-

инфекции, своевременно начать лечение и сделать все, чтобы предотвратить передачу вируса Вашему ребенку.

Тест на ВИЧ может дать отрицательный результат, что означает, что у Вас нет ВИЧ-инфекции. Если результат теста окажется положительным, то нужно будет сдать кровь для дополнительного исследования, которое окончательно определит, есть у Вас ВИЧ-инфекция или нет.

От заражения ВИЧ до появления положительного результата теста может пройти до трех месяцев. Поэтому, если Вы считаете, что у Вас был риск заражения ВИЧ в последние три месяца, после получения отрицательного результата тестирования Вам необходимо повторить его через три месяца.



По всем вопросам, которые могут у Вас возникнуть в связи с тестированием на ВИЧ, Вы можете обратиться к участковому терапевту, инфекционисту, врачу акушеру-гинекологу, персоналу процедурного или доврачебного кабинетов.

Как уберечь ребенка от вредных привычек?



1. Общение.

Отсутствие общения с родителями заставляет ребенка обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. **Но кто они и что посоветуют ребенку?**

2. Внимание.

Умение слушать означает:

- быть внимательным к ребенку;
- выслушивать его точку зрения;

- уделять внимание взглядам и чувствам ребенка, не споря с ним.

Не надо настаивать, чтобы ребенок выслушивал и принимал ваши представления о чем-либо. Важно знать, чем именно занят ваш ребенок. Поощряя ребенка, поддерживайте разговор, демонстрируйте вашу заинтересованность в том, что он вам рассказывает. Например, спросите: "А что было дальше?" или "Расскажи мне об этом..." или «Что ты об этом думаешь?»

3. Способность поставить себя на место ребенка.

Подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не переживал. Было бы неплохо показать, что вы понимаете, насколько ему сложно. Договоритесь, что он может обратиться к вам в любой момент, когда ему это действительно необходимо. Главное, чтобы ребенок чувствовал, что вам всегда интересно, что с ним происходит.

4. Организация досуга.

Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, рисованием или иным способом устраивать с ребенком совместный досуг или вашу совместную деятельность. Для ребенка важно иметь интересы, которые будут самым действенным средством защиты от табака, алкоголя и наркотиков.

5. Знание круга общения.

Очень часто ребёнок впервые пробует алкоголь, наркотики или сигареты в кругу друзей. Он может испытывать очень сильное давление со стороны друзей и поддаваться чувству единения с толпой. Именно от окружения во многом зависит поведение детей, их отношение к старшим, к своим обязанностям, к школе и так далее.

6. Помните, что ваш ребенок уникален.

Любой ребенок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Когда ребенок чувствует, что достиг чего-то, и вы радуетесь его достижениям, повышается уровень его самооценки. А это, в свою очередь, заставляет ребенка заниматься более полезными и важными делами, чем употребление психоактивных веществ.

7. Любовь.

Без родительской любви подросток не сможет обрести чувство доверия, собственного достоинства и уверенности.

8. Родительский пример.

Употребление взрослыми алкоголя, курения и декларируемый запрет на их для детей дает повод к обвинению в неискренности, в "двойной морали".

Нельзя стремиться к идеалу в ребенке, не воспитывая идеал в себе!

Большое значение имеет характер атмосферы, складывающейся в семье,- наличие или отсутствие эмоциональной близости и доверия между детьми и родителями. Из-за отсутствия времени у родителей на ребёнка получается, что ребенок обречён на роль «воспитанника улицы». Наши плохие и хорошие привычки «родом из детства».

Каких у ребенка будет больше, во многом зависит от семьи.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Здоровое питание – один из важнейших поведенческих факторов, определяющих состояние здоровья и самочувствие человека.

Основные принципы здорового питания

- Энергетическое равновесие (калорийность рациона должна соответствовать энергозатратам организма).
- Сбалансированность рациона по содержанию пищевых веществ (соотношение белков, жиров и углеводов - 1:1:4, а также поступление достаточного количества витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон).
- Количество приемов пищи в течение дня не менее 4-5 раз (3 основных приема пищи и 2 дополнительных, представленных свежими фруктами и овощами, кисломолочными продуктами).
- Низкое содержание насыщенных жиров и достаточное потребление полиненасыщенных жирных кислот.
- Снижение потребления поваренной соли до 5 г в сутки.
- Ограничение в рационе простых углеводов (сахаров).

Полезные советы в организации питания

- ✓ Пейте воду не менее 1,5л в сутки (при отсутствии противопоказаний). Пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтрованную дома воду. Для питья можно использовать минеральную негазированную воду с наименьшей степенью минерализации, свежееотжатые соки, чай.
- ✓ Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости – не менее 30 минут.
- ✓ Научитесь есть медленно, тщательно пережевывая пищу – это поможет вам съесть меньше, т.к. чувство насыщения приходит постепенно, а главное - вы значительно облегчите работу органов пищеварения по усвоению пищи.
- ✓ При выборе способа приготовления пищи отдавайте предпочтение запеканию, приготовлению на гриле, пару, отвариванию.
- ✓ Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки. К ним относятся капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень.
- ✓ Сократите употребление соли! Досаливание приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма, а далее – повышению артериального давления и отложению солей.
- ✓ избегайте в одном блюде следующих сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды).
- ✓ Хлеб обязательно должен присутствовать в рационе, лучше всего зерновой, с отрубями, белковый.



Рациональное питание – залог не только здоровья, но и природной красоты человека: чистой кожи, стройного тела, блестящих волос и крепких ногтей, белоснежной улыбки. Питаясь правильно, вы сохраните здоровье и красоту на долгие годы.

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ



Гипертонический криз – резкое повышение артериального давления, которое может сопровождаться проходящими нейровегетативными расстройствами, органическими изменениями в сердце и кровеносных сосудах, а также в центральной нервной системе.

Продолжительность гипертонического криза может быть от 3 часов до нескольких суток в зависимости от стадии гипертонического заболевания.

ЧТО МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ?

- резкая смена погоды;
- стресс;
- избыточное потребление соли, воды и алкоголя;
- самостоятельная отмена приема препаратов, снижающих артериальное давление;
- простудные заболевания, заболевания почек, мочевого пузыря.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- сильная головная боль;
- головокружение;
- сердцебиение
- в более тяжелых случаях присоединяются: тошнота, рвота, боли в сердце, расстройства зрения, нарушение сознания.

ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ НЕОБХОДИМО:

- необходимо создать больному полный физический и душевный покой;
- помочь измерить артериальное давление (нормальное давление можно считать не выше 140/90 мм.рт.ст.);
- если у больного имеются лекарственные средства, понижающие давление, дать их немедленно;
- отвлечь пострадавшего, поговорить с ним спокойным, доброжелательным тоном;
- вызвать скорую помощь: если эти мероприятия не дали улучшения в течение часа, продолжается подъем давления, появилась боль за грудиной, возникли нарушения речи или потеря сознания

ПОМНИТЕ! ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ ПРИ БУРНОМ ТЕЧЕНИИ БЕЗ СВОЕВРЕМЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИНСУЛЬТУ.

Что нужно знать о кори



Корь – это острое вирусное инфекционное заболевание, характеризующееся острым началом, повышением температуры до 38°C и выше, обильными выделениями из носа, конъюнктивитом, кашлем, характерной пятнисто-папулезной сыпью кожных покровов.

Источником заболевания кори является только больной человек, выделяющий вирус в последние 2-3 дня инкубационного периода и до 3-5 дня после появления коревой сыпи. Наиболее заразен больной в катаральном периоде, когда особенно активно происходит передача вируса при кашле, чихании, слезотечении, разговоре и др.

Корь передаётся **воздушно-капельным** путём. Заражение возможно как при тесном контакте с больным корью, так и при нахождении в соседних с больным помещениях. Это связано с тем, что потоками воздуха вирус кори может переноситься в другие помещения и даже на другие этажи.

Поскольку вирус кори не стоек во внешней среде он быстро погибает под действием солнечного света и ультрафиолетовых лучей.

Корь – одно из самых контагиозных (то есть заразных) заболеваний. Если не болевший корью или не привитый человек общается с больным, то вероятность заражения корью приближается к ста процентам.

Опасность кори заключается в возможном развитии постинфекционных осложнений. Наиболее распространённые из них - пневмония, отит, слепота, поражение слуха, умственная отсталость.

В случае появления первых симптомов заболевания – насморк, конъюнктивит, кашель и сыпь – нужно немедленно обратиться к врачу.

Основу профилактики кори составляет вакцинация!

Вакцинация против кори в Республике Беларусь введена в календарь обязательных прививок и проводится комбинированной трехкомпонентной вакциной «Приорикс» (корь, краснуха, эпидемический паротит) детям в возрасте 12 месяцев. Ревакцинацию проводят в 6 лет.

Заболеваемость привитых в 25-60 раз ниже, чем невакцинированных, а заболеваемость ревакцинированных в десятки раз ниже, чем привитых однократно.

После прививки, даже в случае заражения, болезнь протекает в более легкой форме, не вызывая осложнений.

В связи с осложнением эпидемиологической ситуации по заболеваемости корью в странах Европы, Украине, Российской Федерации при выезде за рубеж необходимо привиться против кори.

ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ

Основные причины грибных отравлений - неумение распознавать съедобные и ядовитые грибы, неправильное приготовление блюд из некоторых съедобных грибов, а также возможные мутации съедобных грибов.



Основные правила сбора грибов:

- собирать грибы следует вдали от дорог, магистралей, вне населенных мест, в экологически чистых районах. Собирать грибы лучше с восходом солнца, по росе;
- для сохранения свежести грибов необходимо собирать их в плетеную ивовую корзину. Не рекомендуется собирать в ведра, полиэтиленовые пакеты или мешки, так как в них нет доступа воздуха. Кроме того, в полиэтиленовых емкостях повышается температура, что приводит к порче грибов;
- нельзя собирать старые, переросшие, червивые и неизвестные грибы. Во время сбора нельзя пробовать грибы: употреблять их следует только после соответствующей термической обработки;
- нельзя брать грибы, имеющие утолщения у основания ножки. Чтобы не ошибиться в выборе грибов, необходимо их срезать с целой ножкой, чтобы дома еще раз проверить. В особенности это касается сыроежек;
- нельзя забывать, что некоторые съедобные грибы (опенок осенний, сыроежка) имеют ядовитых двойников.

Признаки отравления грибами: тошнота, непрекращающаяся рвота, обильное слюноотделение, сильная потливость, возрастающая слабость, одышка, головокружение, сильные боли в животе, головная боль, жидкий стул (иногда с кровью). Если при отравлении произошло поражение центральной нервной системы, то наблюдаются судороги, нарушения зрения, возбуждение, бред, галлюцинации.

Для того чтобы избежать отравления грибами, необходимо соблюдать элементарные правила профилактики:

- собирать только известные грибы;
- не собирать и не покупать на рынке переросшие, дряблые, поврежденные личинками и плесенью грибы;
- не пробовать подозрительные грибы на вкус;
- не собирать грибы вдоль дорог;
- не нужно откладывать обработку грибов, так как это скоропортящийся продукт;
- заготавливать впрок только молодые грибы;
- солить, сушить, мариновать каждый вид грибов отдельно;
- перед отвариванием тщательно мыть грибы от частичек песка и почвы;
- воду после отваривания обязательно сливать.

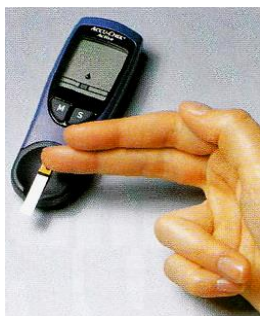


В случае отравления грибами:

В первую очередь следует вызвать врача на дом. До приезда «скорой помощи» необходимо сделать промывание желудка. Сделать это можно, выпив большое количество теплой кипяченой воды (1-1,5 литра) с добавлением в нее чайной ложки соды или слабым (розового цвета) раствором перманганата калия. После промывания желудка пострадавшему следует дать выпить активированного угля (1 таблетка на 10 кг. веса).

В случае отравления необходимо как можно быстрее обратиться за помощью в лечебное учреждение и не заниматься самолечением!

ВАША ЖИЗНЬ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



Сахарный диабет - серьезное заболевание, которое при соблюдении определенных правил лечения, питания и личной гигиены позволит поддерживать самочувствие на удовлетворительном уровне.

Заболевание возникает в результате того, что поджелудочная железа перестает вырабатывать гормон - инсулин или, когда вырабатываемый поджелудочной железой инсулин не усваивается организмом человека. Результатом является недостаток инсулина - гормона, регулирующего уровень глюкозы в крови.

Выделяют 2 типа этого заболевания.

Диабет I типа - развивается у молодых людей, у которых инсулин не вырабатывается в результате повреждения клеток поджелудочной железы. Организм человека не может использовать глюкозу и она накапливается в крови. Почки начинают выводить избыток глюкозы с мочой

Диабет II типа более распространен. Обычно развивается у людей после 40 лет, имеющих избыточный вес. При этом у людей с избыточной массой тела содержание инсулина в крови может соответствовать норме, но клетки организма теряют восприимчивость к инсулину, и глюкоза накапливается в крови.

Оба типа диабета чреваты осложнениями: ослаблением зрения, почечной недостаточностью, сердечно - сосудистыми заболеваниями.

Основные симптомы заболевания:

- слабость, высокая утомляемость;
- постоянное чувство жажды;
- частое мочеиспускание;
- сухость кожи, зуд;
- внезапная и быстрая потеря веса;
- ухудшение зрения;
- снижение иммунитета, что приводит к частым простудным, вирусным заболеваниям.

Важно вовремя обратить внимание на указанные симптомы заболевания и обратиться за медицинской помощью. Помните, если вовремя принять меры, то диабет II типа излечим на ранних стадиях.

Факторы риска: стресс; ожирение; возраст; заболевания поджелудочной железы, инфекционные заболевания, в т. ч. грипп.

Если заболели диабетом I типа, Вам необходимо:

- ежедневно делать инъекции инсулина;
- в соответствии с рекомендациями врача отрегулировать режим питания в сторону снижения употребления углеводов;
- вести здоровый образ жизни с достаточной двигательной активностью;
- контролировать содержание глюкозы в крови и моче.

Если заболели диабетом II типа, Вам необходимо:

- принимать противодиабетические препараты, рекомендованные врачом;
- изменить режим питания, посоветовавшись с врачом;
- вести здоровый образ жизни;
- следить за своим весом.

Важно понимать, что диабет это образ жизни. Именно такое восприятие заболевания, при соблюдении определенных норм и правил, не мешает

Вам нормально жить, работать, любить, рожать и растить детей.

И жизнь до глубокой старости вполне возможна для больных диабетом.

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИНЫ



Стать женой и матерью – естественное предназначение женщины. Здоровье женщины формируется уже с рождения, особое внимание необходимо обратить на здоровье девочки в подростковом возрасте, а посещение гинеколога хотя бы раз в год должно стать нормой жизни женщины.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И БЫТЬ КРАСИВОЙ:

- ✓ Рационально и сбалансированно питаться.
- ✓ Соблюдать режим труда и отдыха.
- ✓ Здоровый и полноценный сон, не менее 8 часов в сутки.
- ✓ Умение избежать стрессовых ситуаций.
- ✓ Отказ от вредных привычек – алкоголя, курения, наркотиков.
- ✓ Правильное поведение девочек в период менархе (1-ая менструация) и в дальнейшем избегать чрезвычайных напряжений, переутомлений, лучше воздержаться от занятий физкультурой, бегом, езды на велосипеде и танцев. Тщательно следить за чистотой тела, не переохлаждаться, остерегаться простудных заболеваний.
- ✓ Правильное сексуальное поведение – важно помнить, что ранняя половая жизнь приносит огромный вред здоровью, т.к. организм девочки (подростка) ещё не готов к материнству, нужно не забывать об инфекциях, передаваемых половым путём, которые могут приводить к хроническим воспалительным процессам, бесплодию, к развитию серьёзных осложнений во время беременности и быть угрозой для плода.
- ✓ Своевременно обращаться к врачу – специалисту, чтобы предотвратить развитие болезней, распознать их на ранней стадии, обеспечить здоровье вашему малышу и сохранить ваше здоровье.

Издатель: отдел общественного здоровья
Государственного учреждения «Мозырский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
247760 г. Мозырь, ул. Котловца, д. 6
Тел.: 8(0236) 257139

Ответственный за выпуск: Кравченко С.В.
Составитель: Турчина О.А.