



# Санитарно-эпидемиологический обеседник

Электронное издание

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

04.11.2017  
Выпуск №5

Информация о вакцинах против гриппа

16 ноября – Всемирный день некурения

Особенности общения с пожилыми людьми

Почему важно иметь позитивное настроение?

Тыква – кладезь витаминов.

## 14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета



Что такое диабет? Это такое заболевание, которое сопровождается хроническим повышением глюкозы (сахара) крови. Сахарный диабет имеет особую актуальность.

Число больных сахарным диабетом увеличивается из года в год, что является серьезной проблемой, так как данное заболевание влечет за собой раннюю инвалидность, высокую смертность за счет осложнений.

В зависимости от факторов, приводящих к развитию сахарного диабета выделяют 3 вида этого заболевания:

- сахарный диабет I типа – инсулинозависимый;
- сахарный диабет II типа – инсулинонезависимый;
- гестационный сахарный диабет – диабет беременных, который развивается после 28 недель беременности.

Диабет I типа развивается у молодых людей, у которых инсулин не вырабатывается в результате повреждения клеток поджелудочной железы. Основная при-

чина этой формы – наследственность.

Диабет II типа более распространен. Обычно развивается у людей после 40 лет и имеющих избыточный вес. В

данном случае наблюдается уменьшение чувствительности тканей организма человека к инсулину.

**Факторы риска, способствующие развитию диабета II типа:**

- избыточный вес;
- малоподвижный образ жизни;
- переизбыток;
- чрезмерное употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, конфеты и т.д.);
- частое употребление жирной пищи;
- частые стрессы;

• курение.

**Сахарный диабет** – коварное заболевание. Поэтому для успешного лечения особенно важно как можно раньше поставить правильный диагноз.

**Признаки диабета (как I, так и II типа):**

- частое мочеиспускание;
- постоянное чувство жажды;
- быстрая потеря или, наоборот, прибавка веса;
- слабость, вялость, сонливость;
- неясность зрения (белая

пелена перед глазами);

- онемение и покалывание в конечностях по утрам;
  - медленное заживление ран.
- Диагноз: Сахарный диабет устанавливают после измерения глюкозы крови, т.к. на ранней стадии жалоб может и не быть.

**В норме глюкоза крови 3,3 – 5,5 ммоль/л**

Длительная гипергликемия (высокий уровень сахара в крови) является основной причиной развития осложнений сахарного диабета, таких как поражение глаз, почек, нервов («диабетическая стопа»), а также сердца и крупных кровеносных сосудов.

Важно помнить, что сахарный диабет – это образ жизни. Такое восприятие заболевания при соблюдении определенных правил не лишает больных нормально жить и работать.

**С целью профилактики сахарного диабета необходимо:**

- контролировать уровень глюкозы в крови при наличии у близких родственников сахарного диабета, а также, если ваш возраст превышает 40 лет;
- добиваться снижения массы тела до нормального уровня при развивающемся ожирении;
- питаться правильно (ограничить потребление сахара и продуктов, содержащих сахар, сладких напитков, белый хлеб,

уменьшить количество насыщенных жиров – маргарин, сливочное масло, сыр, жирное мясо, употреблять фрукты и овощи, питаться меньшими порциями);

- вести образ жизни с достаточной двигательной активностью, с учётом возраста и возможностей вашего организма;
- отказаться от вредных привычек, употребления алкоголя, табакокурения.

**Будьте внимательны к своему здоровью!**

Пациенту в преддиабетическом состоянии или при наличии сахарного диабета нужно помнить о том, что важно строго соблюдать рекомендации лечащего врача и ни в коем случае не заниматься самолечением! Самолечение приведет к тому, что будет расти риск развития осложнений.

**В рамках Всемирного дня борьбы против диабета будут работать «прямые» телефонные линии, 14 ноября на Ваши вопросы ответят:**

с 9.00 до 11.00 по телефону 4-97-82 – детский врач - эндокринолог Студнев Владимир Григорьевич;

с 12.30 до 14.30 по телефону 4-44-24 - врач - эндокринолог Стасюкевич Светлана Ивановна.

Виктория Кохановская,  
заведующий отделом  
общественного здоровья

# Информация о вакцинах против гриппа



В предэпидемическом сезоне 2017г. для вакцинации против гриппа на территории Гомельской области используются следующие виды вакцин:

## 1. Инактивированные (убитые) вакцины:

1.1. Расщепленные (сплит) вакцины – содержат только наиболее важные для выработки иммунитета наружные и внутренние частицы вируса гриппа.

Основные характеристики:

1. Создают напряженный общий поствакцинальный иммунитет.

Минимальный перечень противопоказаний (могут применяться у детей в возрасте с 6 месяцев, у беременных женщин).

Вводятся инъекционным путем.

Могут вызывать незначительное количество общих реакций в виде повыше-

ния температуры тела и местных реакций в виде уплотнения, болезненности в месте введения вакцины. Все эти симптомы кратковременны и исчезают спонтанно, как правило, через 1–2 дня.

Наименование данного вида вакцин:

Ваксигрип (страна-производитель Франция).

## 1.2. Субъединичные вакцины – содержат только наружные частицы белков вируса гриппа.

Основные характеристики:

Создают напряженный общий поствакцинальный иммунитет.

Минимальный перечень противопоказаний (могут применяться у детей в возрасте с 6 месяцев, у беременных женщин).

Вводятся инъекционным путем.

Могут вызывать минимальное количество общих реакций в виде повышения температуры тела и местных реакций в виде уплотнения, болезненности в месте введения вакцины. Все эти симптомы кратковременны и исчезают спонтанно, как правило, через 1–2 дня.

Наименование данного вида вакцины:

Инфлювак (страна-производитель Нидерланды).

Гриппол плюс (страна-производитель Россия). Содержит иммуоадьювант – полиоксидоний.

Противопоказания к применению

Временные противопоказания. Прививка временно откладывается на период острого заболевания или обострения хронического заболевания. После нормализации температуры (по окончании острого заболевания) и вступления хронического заболевания в стадию ремиссии можно вводить вакцину.

Абсолютные противопоказания (т. е. прививка не проводится никогда).

Тяжелая немедленная аллергическая реакция на белок куриных яиц. К такой аллергии относится немедленный отек нижней губы, горла при попытке съесть куриное яйцо в любом виде (сваренное яйцо, яичница, салат). Если таких реакций нет, и человек спокойно и без последствий принимает в пищу куриные яйца, значит аллергии на белок куриных яиц нет.

Тяжелые немедленные аллергические реакции на компоненты вакцины.

Поствакцинальное осложнение на предыдущее введение вакцин.

## 1.3. Живые вакцины – содержат ослабленный вирус гриппа.

Основные характеристики: Создают напряженный общий поствакцинальный иммунитет.

Профилактика гриппа у взрослых без ограничения возраста и детей с 3-х летнего возраста.

Вводятся интраназальным путем.

После вакцинации в течение 4 суток возможны: повышение температуры до 37,5°С, легкое недомогание, головная боль, незначительные катаральные явления. Допускается наличие реакций с повышением температуры выше 37,5°С не более, чем у 2% привитых. Продолжительность температурной реакции не должна превышать 3 суток.

Наименование данного вида вакцины:

Ультравак (страна-производитель Россия).

Противопоказания к применению:

– острые инфекционные и

неинфекционные заболевания являются временными противопоказаниями для проведения прививок (прививку проводят через 2-4 недели после выздоровления; при нетяжелых ОРВИ, острых кишечных заболеваниях и др. прививку проводят после нормализации температуры);

– хронические заболевания в фазе обострения или декомпенсации;

– повышенная чувствительность к куриному белку;

– реакция или поствакцинальное осложнение на предыдущее введение;

– иммунодефицитное состояние (первичное), иммуносупрессия;

– злокачественные новообразования;

– ринит;

– беременность.

Все указанные наименования вакцин зарегистрированы в Министерстве здравоохранения Республики Беларусь и имеют опыт применения, как в нашей стране, так и за рубежом.

## 16 ноября - Всемирный день некурения.



заболеваний, причинно связанных с табакокурением, активизация работы по пропаганде здорового образа жизни.

Уже давно установлена связь между курением и возникновением целого ряда опухолей. Курение является причиной возникновения рака легкого, полости рта, глотки, гортани, пищевода, шейки матки, почек и мочевого пузыря.

Курение вредит здоровью курильщика. Эта истина известна, пожалуй, всем, однако, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Наиболее часто

сталкиваются с пассивным курением на остановках общественного транспорта. Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить. Курить или не курить в собственной квартире – безусловно, выбор каждого. Но курить в общественных местах – это значит подвергать окружающих риску, чуть ли не большему, чем для самого курильщика. Куре-

ние является одной из наиболее распространенных и массовой в мировом масштабе привычкой, наносящей урон как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом. В курение вовлечены практически все слои населения и, что наиболее опасно, женщины и юношество.

Курение - это ЯД! Переместитесь в Мир Вне Зависимости!

В рамках акции будут работать «прямые» телефонные линии, на Ваши вопросы ответят:

- 14.11.2017г. с 10:00 до 12:00 по телефону 2-50-50, психолог психонаркологического диспансера Речицкой ЦРБ Целуйко Оксана Сергеевна;

- 15.11.2017г. с 10:00 до 12:00 по телефону 2-66-

29 заведующий психонаркологическим диспансером Речицкой ЦРБ, врач психиатр-нарколог Ребенок Петр Викторович;

- 15.11.2017г. с 13:00 до 15:00 по телефону 4-44-30, врач-онколог Луговский Олег Геннадьевич;

- 17.11.2017г. с 14:00 до 16:00 по телефону 2-39-48, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЦЛГЭ» Кротов Артем Павлович.

Виктория Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья

Профилактика онкологических заболеваний и Республиканская анти-табачная информационно-образовательная акция с 13 по 17 ноября.

В Речицком районе с 13 по 17 ноября 2017 года будет проводиться республиканская анти-табачная и н ф о р м а ц и о н н о - образовательная акция. Цель акции - профилактика

# Особенности общения с пожилыми людьми . Что они помнят и почему.



Согласно возрастной классификации Всемирной организации здравоохранения: к пожилому возрасту относятся люди 60 - 75 лет; с 76 - 90 лет - старческий возраст и после 90 - долгожители.

Как общаться с пожилыми людьми?

Довольно часто от пожилых людей можно много жалоб на свой возраст, например: «я не могу запомнить как это делается (или что делал(а) вчера), но зато могу вспомнить стихотворение которое учил(а) в детстве» или «я плохо слышу/вижу» и много других. Жалобы от их детей на то, что с пожилыми родителями стало тяжело общаться, они много забывают, становятся грубыми, иногда «чудят» или на людях ведут себя не так, как обычно.

1. Из-за снижения остроты зрения пожилой человек плохо фиксирует взгляд на предметах, плохо видит то, что находится сбоку, поэтому старайтесь без лишней надобности не переставлять и не перекладывать предметы в комнате, где живет пожилой человек, иначе ему будет трудно ориентироваться.

2. Из-за ухудшения слуха пожилой человек может чувствовать себя беспомощным, легко раздражаться. Во

время разговора не отворачивайтесь, не закрывайте лицо руками. Говорить лучше короткими фразами, по возможности понижая голос (низкие тона воспринимаются легче высокими), и ни в коем случае не кричать и не торопиться.

3. Так как у пожилых людей ухудшается способность к мелким движениям, то стоит подобрать такому человеку посуду с удобными большими ручками, комфортную обувь.

4. Так же пожилые очень нуждаются в прикосновениях – объятиях, поглаживаниях, пожатии руки. Тактильный контакт поддерживает уверенность в себе, дает чувство нужности и востребованности.

5. Главный страх пожилого человека обозначается

одним словом – «ненужность». Поэтому надо как можно активнее вовлекать человека в повседневные семейные дела, как можно дольше сохранять за ним выполнение несложных обязанностей. Это важно и для поддержания подвижности, и для душевного равновесия.

6. В вашей жизни с каждым днем все меньше свободного времени, и все реже вы видите с пожилыми родителями, все реже получается с ними общаться, но им это сложно понять, отсюда и постоянные обиды. Пересмотрите свое свободное время. Наверняка в нем есть такие минуты, которые можно посвятить звонку пожилой маме или поездке с внуками к ней в гости.

7. Однако не переусерд-

ствуйте с опекой. Любому человеку не хочет стареть в глазах других, а потому он будет сопротивляться назойливой помощи, не будет общаться, если поймет, что это делается только из-за его возраста.

8. Позаботьтесь о безопасности: если пожилой человек надолго остается один повесьте на стену лист с необходимыми телефонами – родственников, соседей, регистратуры поликлиники. Если вы знаете, что пожилой человек прячет важные бумаги и деньги в «тайники», поговорите с ним, попросите его показать вам эти места и объясните, что в экстренной ситуации дорога каждая минута, потраченная на поиски документов.

Артем Кротов, психолог  
отдела общественного  
здоровья

## Почему так важно иметь позитивное настроение?



Кто не умеет получать  
радость от малого,  
никогда не будет  
доволен и многим.

Многочисленные ученые доказывали, что позитивный настрой и позитивное отношение к жизни делают человека здоровее, счастливее и успешнее.

Но как же в осеннюю пору поднять себе настроение?

**Двигайтесь.**

Движение не только делает человека сильным, выносливым и здоровым, но и позитивным образом влияет на наше сознание и эмоциональное состояние. Особенно полезны прогулки на свежем воздухе.

**Скушайте что-нибудь вкусненького.**

Побалуйте себя любимым лакомством, если вам действительно его хочется!

*Самая полезная сладость – горький шоколад. Он содержит в себе такую аминокислоту, как триптофан. В процессе переработки он превращается в серотонин – гормон счастья.*

**Пейте витамины.**

В осенне-весенний период организм очень часто испытывает недостаток витаминов. Болезни обостряются, иммунитет падает, плохое самочувствие не дает полноценно жить. Именно в такие моменты вы должны особенно следить за своим здоровьем, питаться рационально

и сбалансировано, а также принимать витамины.

**Исполнение желаний.**

Наверняка у каждого из вас есть желание, которое в принципе вполне возможно осуществить, но по каким-то причинам вы постоянно откладывали его исполнение. Например, не было времени, денег или обстоятельства не те. Поднять себе настроение можно очень быстро, если исполнить свое желание, которое давно откладывали.

Исполнение желания и новые невероятные эмоции дают огромный заряд двигаться вперед, и грустить в ближайшее время вам точно не придется.

**Займитесь любимым делом.**

Найдите единомышленников, делитесь своим творчеством с окружающими, почувствуйте признание. Некоторые люди свое хобби шаг за шагом переводят в бизнес. Главное не сдаваться, а идти вперед.

**Плачьте.**

Не скрывайте своих эмоций и чувств. Хочется плакать – плачьте. Доказано, что вовремя того, как слезы текут по вашим щекам, в организме начинает вырабатываться гормон удовлетворения и счастья. Это такая защитная реакция на стрессовые ситуации.

**Читайте, смотрите, слушайте позитивные произведения.**

Посмотрите комедию, почитайте анекдоты, послушайте веселую музыку – в общем все то что поднимает настроение.

**Одевайтесь позитивно.**

Позитивное настроение также немало зависит от того, как вы одеты. Даже если ваша работа и окружение требует определенной строгости в стиле одежды – всегда можно украсить ее небольшой яркой и позитивной деталью.

**Ведите здоровый образ жизни.**

От этого очень сильно зави-

сит настроение и мышление человека. Употребляйте в пищу полезные продукты, будьте физически активным, избавьтесь от вредных привычек, больше ходите пешком, и вы увидите, как у вас сформируется позитивное мышление.

**Улыбайтесь!**

Ну и наконец, помните, что главный и неизменный символ позитива – улыбка! Улыбка – это непобедимое оружие во многих жизненных ситуациях, научитесь правильно им пользоваться, и вы обязательно достигнете больших успехов.

Ну и последний совет, который хочется дать: чтобы в жизни ни случилось, она, тем не менее, продолжается. Вокруг нас много неизведанного и необычного. Мир прекрасен своей красотой и великолепием, и все это сможет увидеть только тот, кто этого захочет познать.

Артем Кротов,  
психолог отдела  
общественного здоровья

# Тыква – кладезь витаминов!

## Интересные факты о тыкве

Родиной тыквы считается Мексика. На её территории учёные нашли самые древние семена тыквы возрастом около 7000 лет. После открытия Америки она постепенно получила широкое распространение на других континентах.

На самом деле, тыква – это ягода, причём одна из самых крупных в мире. Её плоды могут весить до нескольких сотен килограммов.

Тыква содержит магний, кальций, железо, фосфорную и кремниевую кислоту, а также витамины группы В, С и D. Сложно поверить, что на все эти полезные вещества, содержащиеся в мякоти тыквы, приходится всего 25 калорий на 100 граммов продукта.



Тыква – замечательный во всех отношениях овощ. Когда смотришь на желто-золотистые плоды, возникает ощущение, что само солнце напитало их своей силой и теплом, и всем этим они готовы поделиться с нами.

Этот замечательный овощ – настоящая аптека, так как содержит в себе ценный источник витаминов, а также макро и микроэлементов.

### Полезные свойства тыквы

Тыкву можно употреблять в любом виде – сырой, вареной, печеной, мякоть можно замораживать.

Сырая тыква рекомендуется при атеросклерозе и повышенном давлении. Благодаря высокому содержанию каротина, тыква полезна для зрения.

Богата эта красавица и содержанием клетчатки, которая отли-

чается легкой усвояемостью, что очень актуально для регулирования пищеварения. А содержащийся в тыкве пектин способствует снижению уровня холестерина. Кстати, благодаря этим свойствам блюда из тыквы рекомендуются при лечебном и профилактическом питании, помогает бороться с запорами.

Тыква полезна при токсикозе беременных, как природное противорвотное средство.

Полезными свойствами обладает и тыквенный сок. Его используют при нарушениях обмена веществ, ожирении, камнях в почках и мочевого пузыря. А при бессоннице еще издревле рекомендовали пить на ночь тыквенный сок или отвар из тыквы с мёдом.

Тыквенные семечки издавна используются как эффективное глистогонное средство, которое не оказывает токсического воздействия на организм и не имеет противопоказаний. Но на этом целебные свойства тыквенных семечек не заканчиваются. Самое главное их достоинство – огромная польза для мужского здоровья. Тыквенные семечки – эффективное средство для профи-

лактики простатита и аденомы предстательной железы.

Только надо иметь в виду, что в большом количестве тыквенные семечки могут вызывать тошноту или рвоту, но горсточка семян тыквы принесет только пользу и не окажет никакого вреда.

Полезна тыква для сохранения нашей красоты и молодости. Не случайно она широко применяется в косметологии и помогает при таких заболеваниях как экзема и угри.

Не рекомендуется употреблять этот овощ в сыром виде при язвенных заболеваниях органов пищеварительной системы, гастритах. Ну а всем остальным тыква принесет максимально возможную пользу для здоровья и красоты.

Виктория Кохановская,  
заведующий отделом  
общественного здоровья

ГУ «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

## Часто болеете? И не получаете быстрого эффекта от приема антибиотиков?

rechzcgce.by

### Что делать?

1

Сдайте анализ на чувствительность к антибиотикам!

### Для чего?

2

Чувствительность микрофлоры к антибиотикам ИНДИВИДУАЛЬНА: у разных людей бактерии могут реагировать на одни и те же антибиотики по-разному.

### Где сдать?

3

Ждем Вас по адресу: г. Речица, ул. Жилияка, 11  
телефон для справок: 2-06-85



ГУ «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

## ДЕЗИНФЕКЦИЯ ДЕЗИНСЕКЦИЯ ДЕРАТИЗАЦИЯ

уничтожение грызунов и насекомых (клопов, клещей, блох, тараканов)

г. Речица, ул. Набережная, 35  
**2-21-58**



Электронную газету можно скачать на нашем сайте <http://rechzcgce.by>, а также задать вопрос специалистам ЦГЭ в рубрике «Вопрос-ответ»

## УСЛУГИ

Отделение профдезинфекции ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ» на платной основе оказывает услуги для населения города и района по борьбе с грызунами и насекомыми в помещениях и на открытых территориях.

г. Речица, ул. Набережная, 35

Хотите получить быстрый эффект от лечения антибиотиками - сдайте анализ на чувствительность к ним! У нас высококлассные доктора, новейшие методики!

г. Речица, ул. Жилияка, 11  
Тел. для справок: 2-06-65



Наш адрес:  
247500, Гомельская область  
г. Речица, ул. Жилияка, 11

тел.: (02340) 2-63-49  
факс: (02340) 2-30-04  
E-mail: rzcgce@mail.ru

Государственное учреждение  
«Речицкий зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»

**Администрация:**  
Поднесенский Виктор Мечеславович  
гл. гос. сан. врач (2 07 30)  
Журо Ольга Геннадьевна  
зам. гл. врача (2 11 85)  
Салончик Любовь Васильевна  
гл. бухгалтер (2 06 59)

**Подразделения:**  
Отдел гигиены: (2 06 92)  
Отделение гигиены питания (2 06 58)  
Отделение гигиены труда (2 06 97)  
Отделение коммунальной гигиены (2 07 34)  
Отделение гигиены детей и подростков (2 07 31)  
Отделение радиационной гигиены (2 39 50)  
Отдел эпидемиологии (2 06 65)  
Отдел общественного здоровья (6 45 80)  
Отделение профилактической дезинфекции (2 21 58)