



**ГОРОД РОГАЧЕВ -
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД**

**Сентябрь 2022
Выпуск №9**



Информационный бюллетень

**Государственное учреждение
«Рогачевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»**



В этом номере:

- + Первые дни в школе.....стр.2**
- + 10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств.....стр. 3**
- + 17 сентября – Всемирный день безопасности пациента.....стр.4**
- + 25 сентября – Всемирный день легких.....стр.5-6**
- + 29 сентября – Всемирный день сердца.....стр.7**
- + 1 октября – Международный день пожилых людей.....стр.8**

Первые дни в школе



Ваш ребенок первый раз идет в школу – это важное событие не только в его, но и в вашей жизни. Начало школьной жизни требует от ребенка сложной психологической перестройки. Дети в значительной степени различаются по уровню своей психологической готовности к школе – в развитии мотивации, интеллекта и социальной адаптации. Все это создает объективные трудности как для подготовленных, так и для неподготовленных учеников.

Не относитесь к ребенку как взрослому буквально с 1 сентября. Не требуйте от него немедленной ответственности во всем, что касается его новой жизни. Сами регулируйте его свободное время и время для занятий дома.

Выполнение уроков тоже потребует вашего участия – причем, возможно, больше, чем вы думаете. Нет ничего страшного в помощи родителей, гораздо хуже напугать ребенка тем, что он не справится без Вашего участия. Важно помнить: то, что сегодня ребенок делает с помощью родителей, завтра он может выполнять сам, если делать дело с ним, а не за него. Следите, чтобы на выполнение школьных заданий не уходил весь досуг первоклассника. Свободное время он должен проводить интересно и активно. Посвятите этому выходные дни и, конечно, первые каникулы.

Школа учит нас не только знаниям, она во многом формирует наши представления о жизни, умения и навыки общения. Начиная с первого класса, закладываются и развиваются такие качества, как умение дружить и ориентироваться в сложных ситуациях, стремление к успеху и умение переживать неудачи.

Интересуйтесь не только оценками сына или дочери. Обязательно расспросите, как прошел день вообще, что рассказал сосед по парте и как играли на перемене. Не уделяйте повышенное внимание расспросам, как именно он ответил у доски, в каком месте ошибся и так далее.

Перед важным мероприятием – когда, например, предстоит рассказать стихотворение у доски – не стоит слишком фиксировать на этом внимание ребенка, так вы добьетесь прямо противоположного результата. Ведите себя спокойно, может быть, даже чуть равнодушно.

Расскажите учительнице об особенностях вашего ребенка, например, о том, что ему нужно повторить задание дважды. Если учительница будет знать об этом заранее, ребенок с большей вероятностью избежит лишнего стресса.

Поощряйте школьную дружбу, но, в то же время, не вмешивайтесь в конфликты детей и не пытайтесь разбираться с родителями. Дети должны сами разобраться – это им понадобится во взрослой жизни.

Стремитесь понять и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживайтесь наиболее прогрессивных методов воспитания и постоянной линии поведения:

- ✚ в любой момент оставьте все свои дела и займитесь ребенком;
- ✚ советуйтесь с ним, невзирая на возраст;
- ✚ признайтесь в ошибке, извинитесь перед ребенком в случае вашей неправоты;
- ✚ всегда воздерживайтесь от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка, почаще ставьте себя на его место;
- ✚ пытайтесь устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть, сохраняйте самообладание, даже если поступок ребенка Вас вывел из себя;
- ✚ не стесняйтесь рассказывать поучительные случаи из своего детства, представляющие вас в невыгодном свете.

Помните! Ребенок - самая большая ценность в вашей жизни.

10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств



Тревога стала неотъемлемой частью нашей жизни. Время от времени её испытывают почти все из нас. Обычно тревога возникает как временная ситуационная реакция на стрессы повседневной жизни. В то же время о тревожном состоянии речь идёт тогда, когда тревога становится столь сильной и частой, что лишает человека способности к нормальной жизни и деятельности.

Человек получает стресс и должен адаптироваться к нему (смерть супруга, развод, распад семьи, тюремное заключение, смерть близкого члена семьи, травма или болезнь, вступление в брак, увольнение с работы, воссоединение с семьёй, выход на пенсию). Такие расстройства носят название адаптивных и проявляются тревогой.

Чрезмерная тревога сохраняется постоянно и направлена на множество жизненных обстоятельств. Характерно полное осознание происхождения тревоги. Это может быть мысль о собственной неполноценности в конкретной ситуации, либо чрезмерная забота о здоровье, но без паники, либо другие проявления, связанные с поведением. В добавление к этому при тревожном расстройстве наблюдаются разнообразные симптомы. Многих беспокоят одышка, сердцебиение или головокружение. Другие отмечают повышенную потливость, приливы жара, сухость во рту, частое мочеиспускание, тошноту или понос. Некоторые испытывают напряжение или боль в мышцах, а также неусидчивость и дрожь. Несмотря на быструю утомляемость, бывает трудно расслабиться.

Естественно, постоянный страх, переживания за своё состояние, неполноценный сон вызывают истощение нервной системы, и часто сопровождается депрессивной реакцией. Это только усугубляет самочувствие, и делает возможность самопроизвольного выздоровления маловероятной.

Вот советы, как избежать адаптивных расстройств:

Не запирайте в себе свои опасения, поделитесь со своими родными, друзьями. Пусть каждый расскажет о своём взгляде на возникшую проблему. Возможно, Вы сможете этим воспользоваться.

Не допускайте мысли о том, что ничего нельзя исправить. Если нельзя изменить обстоятельства, то можно изменить своё отношение к ним.

Не бойтесь принимать психотропные препараты, назначенные врачом. Ведь эти лекарства придумали специально для помощи людям и именно в подобных состояниях. Не затягивайте начало лечения. Как только почувствовали, что что-то тяготит Вас — ищите помощь.

Естественно, что люди с подобными проблемами почти всегда обращаются за помощью в поликлиники. Подобные состояния требуют специфического лечения. Для устранения такого рода расстройств необходима помощь врача, так как требуются специальные знания и достаточно много времени для полноценного восстановления механизмов психологической защиты. Не бойтесь обращаться к психологам, психотерапевтам и психиатрам.

Берегите свое психическое здоровье.

17 сентября – Всемирный день безопасности пациента

Каждый человек в мире в какой-то момент жизни принимает лекарства для профилактики или лечения заболеваний. Иногда, однако, в результате нарушения правил хранения, назначения, отпуска, введения лекарственных

препаратов и слабого контроля за их применением здоровью пациентов наносится серьезный ущерб.

Небезопасные методы медикаментозного лечения и ошибки при использовании лекарственных средств входят в число ведущих причин нанесения предотвратимого вреда пациентам в медицинских учреждениях всего мира. Медикаментозные ошибки допускаются там, где системные недостатки в организации лекарственной терапии, а также человеческие факторы, такие как усталость, неудовлетворительные условия работы или нехватка персонала, влияют на процесс использования препаратов. Это может нанести серьезный вред пациенту, привести к инвалидности или даже смерти. Продолжающаяся пандемия COVID-19 значительно повысила риск таких ошибок и связанного с ними вреда. С учетом этого тема Всемирного дня безопасности пациентов 2022 г. была сформулирована как «**Безопасное применение лекарственных препаратов**», а его лозунг – как «**Лекарства без вреда**».

В ходе глобальной кампании будут вновь заявлены приоритеты глобальной задачи ВОЗ по обеспечению безопасности пациентов «Лекарства без вреда», выполнение которой было начато ВОЗ в 2017 г. Организаторы кампании призывают заинтересованные стороны в первоочередном порядке принимать упреждающие меры в ключевых ситуациях, в которых небезопасное применение лекарственных средств может нанести существенный ущерб пациентам. К ним относятся ситуации высокого риска, переход от оказания одного вида помощи к другому, полифармакотерапия (одновременный прием нескольких препаратов) и схожесть внешнего вида или наименований различных препаратов.

Задачи Всемирного дня безопасности пациентов 2022 г.

- ✚ **ПОВЫСИТЬ** осведомленность мирового сообщества о значительном бремени ущерба, обусловленного медикаментозными ошибками и небезопасными методами применения лекарственных препаратов, и **ПРИЗВАТЬ** к срочным действиям по повышению безопасности медикаментозной терапии.
- ✚ **ВОВЛЕЧЬ** ключевые заинтересованные стороны и партнеров в усилия по предупреждению медикаментозных ошибок и снижению вреда, связанного с применением лекарственных препаратов.
- ✚ **РАСШИРИТЬ** возможности пациентов и членов их семей для активного содействия безопасному использованию лекарственных препаратов.
- ✚ **ПРИДАТЬ** массовый характер усилиям по выполнению глобальной задачи ВОЗ по обеспечению безопасности пациентов «Лекарства без вреда».



25 сентября – Всемирный день легких

Дыхание — основа самой жизни и здоровья, важнейшая функция и потребность! Жизнь без воздуха невозможна — люди дышат для того, чтобы жить. Следовательно, здоровье легких – важнейшее условие для полноценной и счастливой жизни человека.

Избежать легочных заболеваний в наше время становится все труднее из-за курения, ослабленной иммунной системы, плачевной экологической обстановки, обилия машин, заводов, бытовой химии и прочих факторов, негативно влияющих на здоровье легких. Данные факторы могут привести к заболеваниям легких, таким как астма, туберкулез, пневмония, бронхит, ХОБЛ и рак легких.



Советы как сберечь здоровье легких

- ✚ Питайтесь правильно! Известно, что пища, богатая антиоксидантами, оказывает положительное влияние на здоровье легких. Люди, часто потребляющие крестоцветные овощи (капуста, брокколи), темно-лиственные овощи, фрукты, такие как апельсины и киви, снижают вероятность заболевания раком легких более чем вдвое. Продукты, содержащие большое количество витаминов А и С, помогают улучшить состояние легких и сохранить их здоровье. Достаточное употребление воды имеет решающее значение для здоровья легких, особенно, если вы страдаете от ХОБЛ или астмы.
- ✚ Не курите! Курение оказывает одно из самых негативных воздействий на легкие. Если вы следите за своим здоровьем, об этой привычке нужно забыть. Не существует безопасных доз курения, любое воздействие сигаретного дыма приводит к повреждениям легких. Пассивное курение также оказывает пагубное влияние на легкие. Бросить курить никогда не поздно, избавляйтесь от привычки ежедневно убивать свой организм.
- ✚ Занимайтесь дыхательной гимнастикой, физкультурой и спортом! Десятиминутная зарядка, пробежки по утрам, занятия танцами, беговая дорожка дома, лыжи зимой и турпоходы летом – подобный образ жизни в том числе помогает здоровью легких. Глубокое дыхание полноценно открывает легкие и улучшает дыхание. Дышите таким образом, чтобы при вдохе ваша грудь поднималась, а при выдохе расслаблялись мышцы живота. Правильная осанка способствует полному раскрытию легких и более глубокому дыханию. Следите за положением спины не только во время ходьбы, но и во время сидения. Если вам приходится проводить много времени в положении сидя, чаще откидывайтесь на спинку стула и делайте несколько глубоких вдохов.

- ✚ Закаляйте организм! Пониженный иммунитет увеличивает шансы заболеть пневмонией или бронхитом, поэтому рекомендуется увеличивать сопротивляемость организма.
- ✚ Не избегайте посещения врача, ежегодно проходите флюорографическое обследование! Застарелый кашель, насморк, постоянная температура и плохое самочувствие могут оказаться симптомами серьезного заболевания, которое требует медицинской помощи.
- ✚ Не забывайте проветривать помещения! Свежий воздух необходим легким, так же, как и хорошие впечатления. Один из способов улучшить свой сон – спать в хорошо проветренной комнате. Если форточка будет открыта всю ночь, крепкий сон гарантирован.
- ✚ Очистите свой дом от пылесборников! Пыль - почти такой же враг легких, как и никотин. Пыльные шторы, подушки и одеяла, клочья кошачьей шерсти, летающие по квартире, пыль на книжных полках - очередные факторы риска заболеваний легких.
- ✚ Берегите легкие от химикатов, красок и бытовой химии! А лучше и вовсе обходиться без них по мере возможности. Работая по дому, занимаясь чисткой предметов быта, человек подвергает себя отнюдь не безвредному воздействию вредных газов и частиц. Старайтесь трезво оценивать уровень безопасности средства, поэтому работать нужно в резиновых перчатках и респираторе. Помещение после работы нуждается в хорошем проветривании. Вместо масляных красок используйте водноэмульсионные, а чистящие средства лучше выбирать без хлорки и аммиака.
- ✚ Чаще выбирайтесь на природу, в лес! Среди природных факторов наиболее мощным средством оздоровления человека является лес. Он является самым крупным



производителем лечебного воздуха и его непревзойденным очистителем. Воздух леса, насыщенный озоном, напоенный лечебными ароматами, предельно очищенный от пыли и вредных примесей - могучее средство для здоровья и активного долголетия.

- ✚ Ингаляции и чай – эффективные средства для профилактики и лечения заболеваний легких! Полезными являются ингаляции на основе можжевельника, коры дуба, листьев или масла эвкалипта, лаванды, мяты, а также чай из чабреца, девясила, мяты перечной, медуницы, мать-и-мачехи, корня солодки.

29 сентября – Всемирный день сердца

29 сентября



Всемирный день сердца

В настоящее время болезни системы кровообращения (БСК) занимают одно из ведущих мест в мире. БСК являются основной причиной преждевременной смертности и инвалидности, как в большинстве европейских стран, так и в Беларуси. Необходимо отметить, что лидируют среди БСК артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца. В основе патологии обычно лежит атеросклеротическое изменение стенок сосудов, которое развивается незаметно в течение многих лет. Зачастую человек узнает о болезни лишь после развития осложнений, таких как инсульт, инфаркт, почечная недостаточность.

К причинам болезней системы кровообращения относятся длительное воздействие факторов риска (курение, злоупотребление алкоголем, стрессы, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни); низкий уровень знаний по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний; несвоевременное обращение за медицинской помощью; отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к соблюдению здорового образа жизни.

Прежде всего, заболевания сердечно-сосудистой системы возникают вследствие нервно-психического перенапряжения, поэтому постарайтесь по возможности избегать стрессовых ситуаций. Кардиологи советуют доброжелательно относиться к себе и людям. Каждому человеку необходимы положительные эмоции, поэтому таким мощным профилактическим действием обладают хорошие книги, интересные фильмы, общение с друзьями.

Необходимой составной частью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний является физически активный образ жизни. Это занятия спортом, длительные прогулки на свежем воздухе, плавание, туристические походы, то есть любая физическая деятельность, которая доставляет человеку удовольствие. Отдых тоже должен быть полноценным. Нормальная продолжительность сна должна составлять 8—10 часов в сутки.

Одной из важнейших частей профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы является правильное питание. Доказано, что обилие в нашем рационе жирной, острой, соленой пищи, не только вызывает ожирение, но и снижает эластичность сосудов, что нарушает кровоток. Снижение веса решительно рекомендуется лицам с увеличением абдоминального отложения жировой ткани, что оценивается по окружности талии (у мужчин – более 102 см, у женщин более 88 см).

Необходимо ограничить потребление соли, т. к. избыток соли в организме мешает почкам справляться с выведением из него жидкости, и тем самым создает лишнюю нагрузку на сосуды и сердце. Питание должно быть сбалансированным, акцент в рационе нужно делать на продукты растительного происхождения (фрукты и овощи). Для поддержания здоровья сердечной мышцы необходимы витамины А, С, Е, а также микроэлементы селен и цинк.

Для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо контролировать артериальное давление и уровень холестерина, питаться правильно (пища должна быть разнообразной, избегать большого количества жиров, соли, сахара), регулярно заниматься физическими упражнениями, не начинать курить, а если курите - попытаться бросить, избегать длительных стрессов.

1 октября – Международный день пожилых людей



В XXI веке количество пожилых людей стремительно растет, и, по прогнозам, в течение следующих 50 лет в развивающихся странах увеличится в 4 раза. Основу любого общества составляют мудрость и опыт пожилых людей. Именно они являются посредниками между прошлым, настоящим и будущим.

Одним из индикаторов уровня общественного развития является забота о пожилых людях. В связи с этим Организация Объединенных Наций приняла определенные меры по усилению защиты интересов этой категории населения: **1 октября утвержден Международным Днем пожилых людей.**

В этот день проводятся различные фестивали, конференции и конгрессы, организуемые ассоциациями в защиту прав пожилых людей. Советы ветеранов, общественные организации и фонды устраивают в этот день благотворительные акции.

Напомним, что пожилыми считаются люди в возрасте 60 лет и старше. Отношение общества к пожилым людям – показатель его цивилизованности. Государственная политика Беларуси направлена на то, чтобы люди не только жили дольше, но, и чтобы жизнь их была более качественной, полноценной и приносящей удовлетворение.

Пожилым людям в Беларуси со стороны государства уделяется большое внимание. В стране создана система социальной защиты пожилых людей. Она включает предоставление различных льгот и гарантий, повышений пенсий, социальное обслуживание и помощь на дому.

Оказание медицинской помощи пожилым людям осуществляется всеми организациями здравоохранения. **Для работы с пожилыми людьми в организациях здравоохранения в Беларуси созданы школы здоровья «Третьего возраста», в которых за время лечения в стационаре пожилой человек может получить квалифицированную помощь по своему основному или сопутствующим заболеваниям.**

Таким образом, цель проведения Дня пожилых людей – привлечение внимания общественности к проблемам людей пожилого возраста; повышение степени информирования общественности об их индивидуальных и социальных потребностях. Необходимо поднимать вопросы об изменении отношения к пожилым людям, о создании условий для реализации их внутреннего потенциала и поддержки их достоинства.

Старший возраст – время размышлений о смысле жизни и время умиротворения, новый плодотворный закономерный этап. Чем его наполнить – выбор каждого человека. Главное – понимание того, что это, вопреки убежденности многих, не завершение жизни, а важный её период.

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Рогачевский зональный ЦГЭ» - <http://rogachev-cge.by>

Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике
 Ответственный за выпуск: Е.Г.Завишева