



ГОРОД РОГАЧЕВ-
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Октябрь 2019
Выпуск №10



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Рогачевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»



В этом номере:

- ✚ О прививочной кампании против гриппа.....стр.2
- ✚ 10 октября – Всемирный день психического здоровья.....стр. 3
- ✚ 12 октября – Всемирный день борьбы с артритом.....стр. 4
- ✚ 12 октября – Всемирный день спирометрии и легочного здоровья...стр. 5
- ✚ 14 октября – Республиканский день матери.....стр. 6
- ✚ 29 октября – День псориаза.....стр. 7
- ✚ 29 октября – День борьбы с инсультом.....стр. 8
- ✚

О прививочной кампании против гриппа



Практически перед каждым человеком, заботящимся о своем здоровье и здоровье своих родных и близких, встает вопрос: «Нужно ли делать прививку от гриппа?».

Вирусы гриппа относятся к таким возбудителям, которые имеют чрезвычайно высокую способность изменяться. Поэтому наша иммунная система, встретившись с измененным вирусом гриппа, начинает воспринимать его как новый, ранее не известный вирус. В настоящее время

существуют различные способы подготовить иммунную систему к этой «встрече». Наиболее эффективный способ – прививка.

Основные характеристики:

- + создает 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;

Вакцина вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа через 14-21 день после вакцинации, который обеспечивает защиту от заболевания гриппом в течение 6-12 месяцев. Министерство здравоохранения Республики Беларусь рекомендует населению принять активное участие в вакцинации против гриппа и напоминает, что оптимальными сроками иммунизации против гриппа являются сентябрь - октябрь месяцы.

Обязательно защититесь от гриппа

Риск заболеть гриппом есть у каждого человека. Даже самые закаленные люди не в силах противостоять постоянно изменяющемуся вирусу. Наиболее эффективный способ подготовить иммунную систему к встрече с вирусами гриппа – прививка. Защита против гриппа, созданная с помощью вакцин в 2-5 раз эффективнее защиты, созданной с помощью противогриппозных лекарственных и народных средств.

Вакцинация – это безопасно! Для вакцинации применяют современные вакцины против гриппа, каждый год в состав вакцин включаются те варианты вирусов гриппа, которые рекомендуют специалисты ВОЗ. Они хорошо переносятся и дают дополнительную защиту от других вирусных заболеваний. Все вакцины зарегистрированы в РБ и прошли контроль качества.

Вакцинация – это выгодно! Вакцинация проводится однократно, в то время как прием профилактических лекарственных препаратов должен осуществляться регулярно в течение длительного времени.

10 октября – Всемирный день психического здоровья



Психика современного человека испытывает мощные негативные воздействия социального, природного, бытового и многих других характеров, что требует специальных мер для охраны и укрепления психического здоровья.

Психическое здоровье — важная составная часть здоровья человека, и нет ничего удивительного в том, что физическое и психическое здоровье связаны самым тесным образом. Ключевым словом для описания психологического здоровья является слово

«гармония». Это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Психическое здоровье (благополучие), по определению Всемирной организации здравоохранения, — это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Психическое благополучие позволяет человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде. Должно быть соответствие формируемых у человека субъективных образов объективной реальности, адекватность в восприятии себя, способность концентрировать внимание на предмете, способность к удержанию информации в памяти, критичность мышления.

Можно сказать, что психически здоровый человек жизнерадостный, веселый, открытый, спонтанный, творческий, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром. Напротив, психологически нездоровый человек действует по стереотипам, не готов к изменениям, неадекватно воспринимает оценки окружающих и свои собственные успехи, и неудачи.

Одним из ведущих показателей состояния психики является умственная работоспособность, которая включает такие характеристики психики, как восприятие, внимание, память и др.

Снижение умственной работоспособности является важным признаком ухудшения психического здоровья. Оно сопровождается увеличением числа ошибок (снижение внимания), трудностями сосредоточения на задаче (падение концентрации внимания), вялостью, апатией, потерей интереса к работе, учебе. Если снижение работоспособности сочетается с увеличением, либо уменьшением частоты сердечных сокращений, усилением потоотделения, болями в сердце, головными болями, ощущением дискомфорта в области желудка, не связанного с едой, подавленным состоянием, беспричинными страхами и т.д., то это может свидетельствовать об утомлении или переутомлении.

Чтобы быть здоровым психологически необходимо воспитывать способность к принятию решений, умение находить альтернативные способы действия, готовность к изменениям, эффективное использование своих ресурсов и принятие ответственности за любой сделанный выбор.

12 октября – Всемирный день борьбы с артритом

Артрит – одно из самых старейших заболеваний на земле. В наше время, по данным ВОЗ, артритом страдает каждый десятый житель планеты. В большинстве – это работоспособное население в возрасте от тридцати до пятидесяти лет.

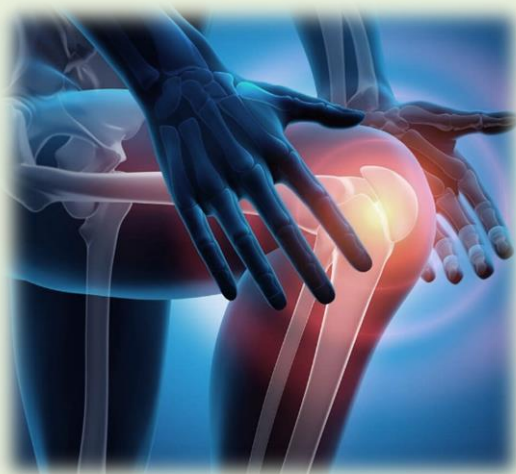
В последнее десятилетие во всем мире отмечается выраженная тенденция к росту числа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани. По данным официальной статистики болезни костно-мышечной системы входят в первую тройку наиболее распространенных классов заболеваний среди взрослой популяции населения Республики Беларусь, России и ряда стран Европы, «пропуская вперед» лишь болезни системы кровообращения и болезни органов дыхания. Это является не только отражением глобального старения населения, затрагивающего практически все развитые страны мира, так и малоподвижного образа жизни, нерационального питания и других факторов. Возрастает заболеваемость детей и подростков. В тройку лидеров среди ревматоидных заболеваний входят остеоартроз, подагра и ревматоидный артрит.

Социальная значимость заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани определяется рядом характеристик: прежде всего, их распространенностью в популяции, степенью влияния на трудоспособность больного человека, воздействием на его качество жизни, влиянием на продолжительность жизни, «стоимостью» («ценой») болезни. По всем вышеперечисленным признакам ревматические заболевания находятся среди наиболее социально значимых классов заболеваний, оказывающих негативное влияние не только на самого больного человека и его семью, но и на общество (государство) в целом.

Воспалительные ревматоидные заболевания рассматриваются как факторы риска развития ранних атеросклеротических изменений стенки артерий, следствием которых нередко являются смертельные кардиоваскулярные катастрофы (инфаркт миокарда, инсульт, тромбозы других крупных сосудов). Доказано, что артрит снижает продолжительность жизни на 3-7 лет. У женщин артрит проявляется в пять раз чаще, чем у мужчин. Большой процент заболевших составляют дети, у которых это состояние может приводить к инвалидности. При этом поражаются внутренние органы, что может привести даже к смерти больного.

Болезни суставов нуждаются в длительном постоянном медицинском наблюдении и лечении, а пациенты – в реабилитации и социальной адаптации. Недооценка важности проблемы, связанной с болью в суставах, позвоночнике приводит к поздней обращаемости и, как следствие, снижает шансы пациентов на выздоровление или достижение ремиссии, повышает риск развития инвалидности. Пациенты с ревматологическими заболеваниями испытывают постоянную боль, ограничение подвижности суставов и позвоночника, рано теряют трудоспособность, внутрисемейные и социальные связи, снижается качество жизни. «Ключ» к решению проблемы ревматических заболеваний лежит в ранней диагностике и профилактике ревматических заболеваний. Повышение эффективности лечения во многом зависит от сроков обращения пациентов за врачебной помощью. Курение, употребление алкоголя, гиподинамия, избыточная масса тела, ожирение в ряде случаев являются пусковыми моментами в развитии и прогрессировании ревматических заболеваний.

Недооценка пациентами важности проблемы боли в суставах, позвоночнике приводит к поздней обращаемости, снижает шансы пациентов на достижение ремиссии, благоприятное течение заболевания, повышает риск инвалидизации.



12 октября – Всемирный день спирометрии и легочного здоровья



Начиная с 2003 года более чем в восьмидесяти странах мира отмечается Всемирный день спирометрии и легочного здоровья.

Цель акции – привлечь население к обследованию органов дыхания для раннего выявления хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Для ХОБЛ характерно устойчивое нарушение движения воздушного потока из легких. Это недостаточно диагностируемое, угрожающее жизни заболевание, препятствующее нормальному дыханию, и проявляющееся одышкой, затрудненным дыханием, кашлем. Вследствие чего организм страдает от хронической кислородной недостаточности, которая

пагубно влияет практически на все обменные процессы и зачастую приводит к инвалидности. Наиболее частой причиной возникновения ХОБЛ является курение – многие заядлые курильщики даже не задумываются о том, что они уже больны.

Хроническая обструктивная болезнь легких в начале протекает практически бессимптомно, что может привести к запущенности и необратимости процесса. Основным и наиболее эффективным методом ее выявления является спирометрия, представляющая собой метод исследования функции внешнего дыхания, который включает измерение объёмных и скоростных показателей дыхания. Метод достаточно простой, недорогой, точный и абсолютно безболезненный.

Спирометрия – метод исследования функции внешнего дыхания, включающий в себя измерение объёмных и скоростных показателей дыхания.

Спирометрия используется:

- ✚ для исследования и диагностики функции внешнего дыхания, бронхиальной астмы;
- ✚ для диагностики ХОБЛ (хронической обструктивной болезни легких);
- ✚ для оценки состояния дыхательной системы человека при заболеваниях органов дыхания и во время различных медицинских мероприятий;
- ✚ для определения дыхательной способности и для измерения жизненной емкости легких.

Спирометрия позволяет вычислить все основные параметры дыхания и визуализировать процесс дыхания.

Уделите внимание здоровью своих легких и узнайте функции внешнего дыхания с помощью спирометрии!

14 октября – Республиканский день матери

Ежегодно 14 октября в нашей стране отмечается Республиканский день матери. День матери отмечают во многих странах мира, однако только в Республике Беларусь он приурочен к религиозному празднику – Покрову Пресвятой Богородицы.

Истоки Дня матери – в глубоком уважительном отношении к женщине-матери. На протяжении всей жизни у каждого человека самые теплые



чувства, светлые и незабываемые воспоминания ассоциируются с образом мамы. Она дает первые уроки нравственности, духовности, доброты и терпимости.

В Республике Беларусь действует подпрограмма «Семья и детство» Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016 – 2020 годы, направленная на сохранение и укрепление семейных ценностей, ответственного родительства, обеспечение своевременной эффективной диагностики врожденных и наследственных заболеваний, совершенствование оказания медицинской помощи женщинам репродуктивного возраста и детям, совершенствование работы по вопросам формирования навыков здорового образа жизни с подростками и молодежью.

Цель акции – обратить внимание населения на такие важные вопросы, как репродуктивное здоровье женщины, психологическую сторону материнства, укрепление семейных ценностей, поддержание традиций бережного отношения к женщине.

Государственная политика нашей страны в отношении матерей однозначна. В республике делается все для того, чтобы женщины смогли воплотить свое предназначение – вырастить и воспитать здоровых и счастливых детей. Роль праздника крайне важна в идеологии страны, праздник является своеобразным способом укрепления традиционных семейных ценностей, нравственных устоев, установления более душевной, открытой, сердечной связи между детьми и матерями. Духовное возрождение общества, становление нравственности, формирование и укрепление гражданских институтов – все это необходимо для успешного и полноценного развития государства, все это становится невозможным без наличия правильных жизненных ориентиров в семьях, без любящих родителей и любимых детей.

Подготовка женщины к материнству начинается ещё до наступления зрелого возраста, поэтому большое внимание уделяется здоровью девочек, подростков. В организациях здравоохранения, оказывающих медицинскую помощь в амбулаторных и стационарных условиях, функционируют школы здоровья по самообследованию молочной железы, школы здоровья для молодоженов, кабинеты планирования семьи, школы здоровья для молодых родителей.

День псориаза

Псориаз — это хроническое заболевание кожи, для которого характерны обострения и рецидивы (повторные случаи проявления болезни). В основе псориаза лежит нарушение нормального развития клеток кожи. Распространенность псориаза в мире оценивается около 1-3% населения, что сопоставимо с частотой ишемической болезни сердца и сахарного диабета.

Псориаз развивается по двум причинам: сбой в работе иммунитета и патологическое (неконтролируемое) деление клеток, обусловленное генетически.

Провоцирующими факторами являются:

- ✚ стрессы физические (переохлаждение или перегревание) и эмоциональные (депрессия, хроническая усталость, нервное перенапряжение);
- ✚ сухой тип кожи, ее патологическое истончение в результате неправильного ухода;
- ✚ систематическое раздражение кожи химическое или механическое;
- ✚ неконтролируемый прием некоторых лекарственных препаратов;
- ✚ хронические инфекционные и грибковые поражения;
- ✚ в группе риска люди, злоупотребляющие спиртным, курением, наркотическими средствами, аллергики, люди с лишним весом, работники с вредными условиями труда;
- ✚ велика вероятность болезни у детей, чьи родители болеют псориазом.

Взаимосвязь псориаза и нервной системы достаточно сложна, больше похожа на замкнутый круг. С одной стороны, стрессы и длительное нервное перенапряжение ведут к обострению процесса, а с другой – само состояние кожи (наличие псориазных высыпаний) вызывает у пациента беспокойство, приводит к развитию хронического стресса, что, в свою очередь, ухудшает течение болезни и замыкает этот самый порочный круг.

Псориаз гладкой кожи проявляется весьма типичными высыпаниями и диагноз выставляется клинически. Существуют диагностические пробы: псориазная триада – усиление шелушения при поскабливании, появление кровавых точек после удаления чешуек, возникновение новых высыпаний после травм.

Одним из самых популярных методов лечения псориаза является облучение пораженных участков кожи ультрафиолетовыми лучами особого вида. В лампах обычных соляриев UVC-эти лучи блокируются практически полностью. Узкополосная фототерапия УФБ-лучами является высокоэффективным методом лечения псориаза, с помощью которого удастся достичь стойкой длительной ремиссии. При повторном курсе фототерапии в случае возникновения рецидива клиническое излечение наступает в более короткие сроки, при этом сокращаются количество процедур и общая доза УФБ. Метод хорошо переносится больными с минимальными побочными явлениями в виде фототоксических реакций. Лечение занимает всего несколько минут в день, обычный курс составляет 30 процедур (3 раза в неделю, т.е. 2,5 месяца).

Что важно знать пациенту с псориазом и о чем нужно помнить?

Основным можно считать принцип: «научись жить с псориазом». Существующие на сегодняшний день методы терапии позволяют не только достичь ремиссии (очищения кожи), но и в определенной степени контролировать псориаз (длительная ремиссия).

Необходимо следовать рекомендациям врача и иметь терпение, поскольку на все нужно время, в том числе, и на то, чтобы лекарственные средства подействовали. Соблюдая рекомендации врача и используя в лечении современных физиотерапевтических методов можно значительно улучшить качество жизни пациента и существенно продлить период ремиссии. Тогда результаты лечения будут Вас радовать!

День борьбы с инсультом

Инсульт — грозное слово. Это сосудистое заболевание уносит огромное число жизней каждый год. Инсульт развивается при нарушении поступления кислорода и питательных веществ к клеткам мозга.

Факторы риска развития инсультов:

- + стресс, повышенная эмоциональность;
- + злоупотребление алкоголем, курение;
- + избыточный вес;
- + гиподинамия;
- + возраст старше 80 лет;
- + артериальная гипертензия с высоким уровнем давления;
- + атеросклероз сосудов головного мозга;
- + заболевания сердца (мерцательная аритмия);
- + сахарный диабет;
- + прием оральных контрацептивов.

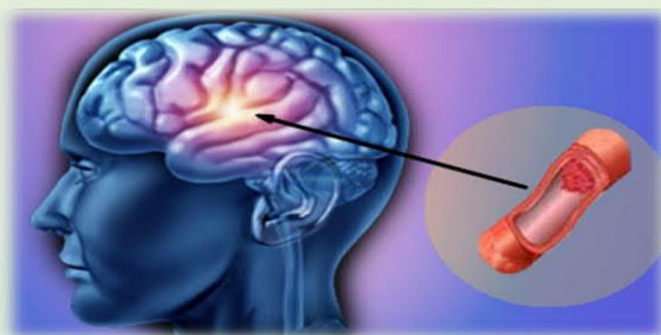


Чтобы вовремя распознать беду, надо знать симптомы инсульта:

- + *внезапное онемение или слабость лица, руки, ноги;*
- + *неожиданные затруднения речи;*
- + *резкое ухудшение зрения;*
- + *внезапное нарушение координации движений, головокружение;*
- + *резкая головная боль.*

Благоприятный исход заболевания возможен, если лечение начнется в первые три-шесть часов после приступа. Больного с такими признаками очень важно, как можно быстрее доставить в больницу. До приезда врача правильные действия того, кто рядом, могут спасти человеку жизнь.

Первая помощь при подозрении на инсульт:



- + самое первое, что надо сделать, - это вызвать бригаду скорой помощи;
- + необходимо расстегнуть одежду, воротник, открыть окно (дать доступ воздуху);
- + больного надо обязательно уложить, подложив подушку так, чтобы голова была под углом 30 градусов к кровати;
- + если развилась рвота, нужно повернуть человека на бок,

очистить ему рот, чтобы он не захлебнулся.

Помните, что любую болезнь легче предупредить, чем вылечить.

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

Автор: Людмила Кравцова, врач-валеолог

Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно