



ГОРОД РОГАЧЕВ-  
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Сентябрь 2019  
Выпуск №9



# Информационный бюллетень

Государственное учреждение  
«Рогачевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»



## В этом номере:

- ✚ Лето закончилось. Здравствуй школа.....стр.2
- ✚ 10 сентября – Всемирный день предотвращения самоубийств.....стр. 3
- ✚ 19 сентября – День здоровья школьников. Профилактика нарушений зрения .....стр.4-5
- ✚ 25 сентября – Всемирный день легких.....стр.6-7
- ✚ 28 сентября – Всемирный день борьбы против бешенства.....стр.8
- ✚ 1 октября – Международный день пожилых людей.....стр.9

## Лето закончилось. Здравствуй школа



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.

Старайтесь 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.

стр. 3

## 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

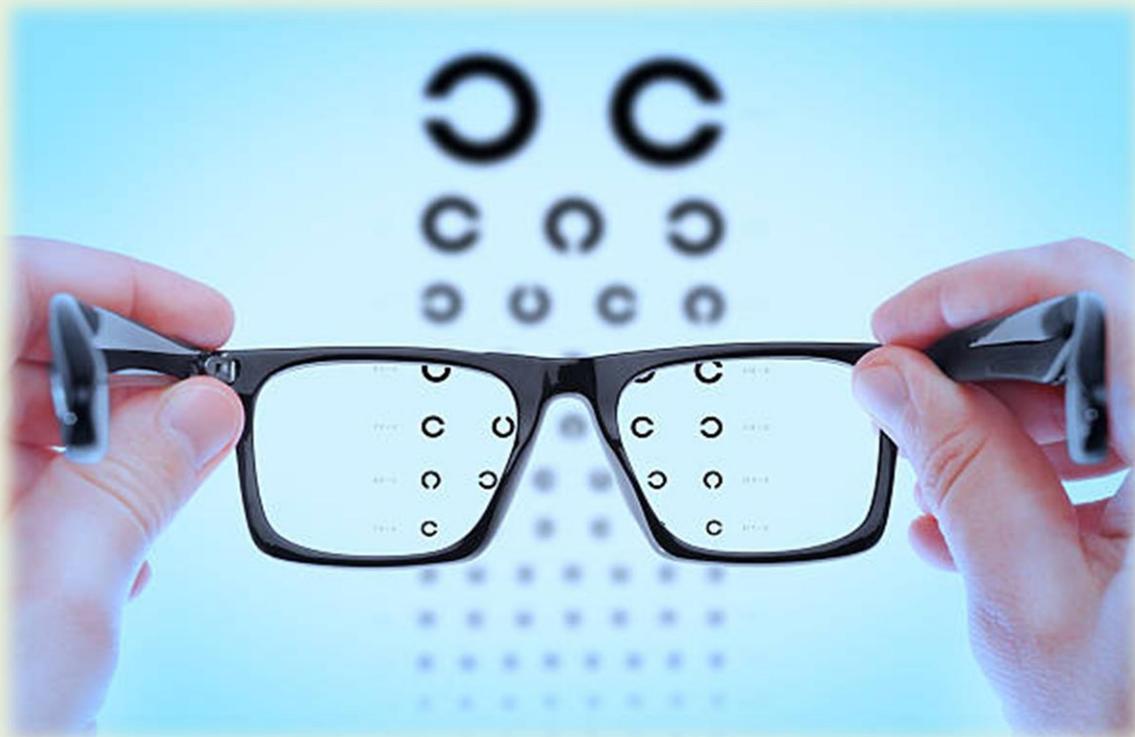
поликлиники. Подобные состояния требуют специфического лечения. Для устранения такого рода расстройств необходима помощь врача, так как требуются специальные знания и достаточно много времени для полноценного восстановления механизмов психологической защиты. Не бойтесь обращаться к психологам, психотерапевтам и психиатрам.

**Берегите свое психическое здоровье.**

стр. 4-5

## 19 сентября – День здоровья школьников.

### Профилактика нарушений зрения



Близорукость – это нарушение зрения, при котором рассматриваемые предметы хорошо видны только на близком расстоянии.

Различают три степени близорукости: слабую, среднюю и высокую. Близорукость у детей в большинстве своем – явление приобретенное. В то же время существуют причины и различные факторы, способствующие возникновению близорукости.

К ним относятся: нарушения формы глазного яблока; наследственный фактор; ослабление организма в результате неправильного питания; переутомления; ряда заболеваний; неблагоприятные условия зрительной работы (чрезмерная нагрузка на глаза, перенапряжение глаз, чтение в движущем транспорте, в слабо освещенном месте, в лежачем положении, многочасовое сидение за компьютером, телевизором; недостаточное освещение; неправильная посадка во время чтения, письма).

#### **Диагностика, лечение и коррекция.**

Первые признаки близорукости - это понижение зрения вдаль, улучшающееся при прищуривании.

Чаще всего детская близорукость диагностируется в младшем дошкольном возрасте, когда она прогрессирует и создает ребенку дискомфорт. Чем раньше проявится близорукость, тем быстрее она развивается. Более благоприятный прогноз у тех детей, которым поставили диагноз «близорукость» в 13-14 лет: у таких пациентов к 18-летию отклонение от нормы составляет, как правило, не более 3 диоптрий.

Один из самых распространенных методов коррекции близорукости – очки и контактные линзы. Однако они лишь на время компенсируют дефекты зрения, но не избавляют от близорукости.

### Меры профилактики и предупреждения близорукости

- ✚ Для предупреждения близорукости надо учитывать тот фактор, что в организме человека все взаимосвязано, и нарушение естественных процессов в глазах – показатель нарушений в обменном процессе всего организма.
- ✚ Для сохранения зрения необходимо, чтобы ребенок имел полноценное витаминизированное питание.
- ✚ Очень важна освещенность учебного и рабочего места. Для любой работы лучше естественный свет. Письменный стол должен стоять у окна. Необходимо использовать настольную лампу с абажуром, чтобы свет не «бил» в глаза.
- ✚ Следить за посадкой ребенка. Школьник должен сидеть прямо, опираясь на спинку стула, голова чуть наклонена, ноги свободно (всей ступней) стоят на полу или скамеечке. Локти лежат на столе.
- ✚ Не рекомендуется читать лежа, а также в транспорте: в положении лежа недостаточное освещение, на боку – из-за разного расстояния от глаза до текста – возможны головные боли и зрительное утомление; чтение в транспорте из-за вибрации сопровождается зрительным дискомфортом.
- ✚ Дети не должны просиживать у телевизора и компьютера часами. Продолжительность просмотра для детей школьного возраста не должна превышать 30 минут, младшего школьного возраста – 1 час, старшеклассников – 2 часа в день.
- ✚ Соблюдать рациональный режим дня: сочетание учебы с отдыхом и полноценным сном. Зрение легче ослабевает у детей, мало бывающих на свежем воздухе, вялых, не в меру увлекающихся чтением или готовящих уроки без перерывов.
- ✚ Посещать офтальмолога с самого раннего детства с профилактической целью.

Желательно и в школе, и дома осуществлять гимнастику глаз (выполняется через 30-40 минут зрительной нагрузки в течение 5-7 минут).



### Комплекс упражнений:

- ✚ Первое упражнение: голову держать прямо, мышцы шеи и лица расслаблены. Перемещать взгляд вверх, вниз, прямо, влево (5раз).
- ✚ Второе упражнение: медленно вращать глазами по часовой стрелке 5 раз, против часовой стрелки 5 раз.

- ✚ Третье упражнение: 5 раз сильно зажмурить глаза, все мышцы лица и шеи напрячь. Затем часто поморгать 10-20 раз.
- ✚ Четвертое упражнение: легкими движениями нажимать пальцами рук на глазные яблоки 3-5 раз через закрытые веки.

**Помните! Выполнение перечисленных рекомендаций по предупреждению близорукости в совокупности с регулярно выполняемыми упражнениями, будет способствовать укреплению детских глаз и избавлению от преждевременного снижения зрения и близорукости.**

## 25 сентября – Всемирный день легких



Избежать легочных заболеваний в наше время становится все труднее из-за плачевной экологической обстановки, обилия машин, заводов и прочих факторов, негативного влияющих на здоровье легких. Однако, если придерживаться некоторых правил, можно значительно сократить риск развития легочных заболеваний.

Физическая активность необходима для поддержания всего организма в целом. Гиподинамия влечет за собой множество неприятных последствий. Есть также всякие дыхательные упражнения, позволяющие улучшить состояние легких. Однако дыхательная гимнастика имеет ряд противопоказаний. Ее нельзя выполнять людям, страдающим хроническими заболеваниями легких и сердечно-сосудистой системы.

Правильное питание – важная составляющая здорового образа жизни. Заботясь о своем рационе, вы сможете предотвратить развитие самых серьезных и опасных заболеваний. Есть продукты, незаменимые для здоровья легких, нужно стараться включать их в рацион. Существуют также и вредные продукты, потребление которых необходимо сократить. К таким продуктам относятся соль, вызывающая отеки, сахар, замедляющий процесс восстановления клеток, а также большое количество чая и какао (включая шоколад).



Отказаться от курения! Курение, как известно, пагубно влияет не только на легкие, но и на желудок, кишечник, сердце, сосуды. Однако отказа от курения не всегда бывает достаточно, так как часто нас окружают курящие люди. Пассивное курение не менее опасно. Если убедить своих близких не курить не удастся, постарайтесь оградить себя от дыма, отправлять их курить на улицу (а не на балкон и в подъезд).

Избегать загрязненных районов. Найти в наше время экологически чистый район для проживания очень сложно. От машин и заводов не скрыться. Но можно постараться найти место, наиболее удаленное от больших трасс и комбинатов. Полезно также на время отпуска выезжать в места с чистым воздухом: в деревню, лес, горы.

**При нынешней экологической обстановке и пагубной тяге большинства людей к курению легочные заболевания встречаются все чаще.**

- ✚ Пневмония. Это заболевание, называемое также воспалением легких, встречается как у взрослых, так и у детей. Оно возникает по разным причинам: болезнетворные микробы, переохлаждение, стресс, плохое питание. Пневмония сопровождается кашлем, одышкой, повышением температуры, болью в грудной клетке. Обычно эта болезнь протекает довольно долго, не одну неделю и лечится в стационаре.
- ✚ Бронхиальная астма. Причиной астмы могут стать неблагоприятные условия окружающей среды или же генетическая гиперчувствительность к различным раздражителям. Приступы одышки возникают при столкновении с аллергеном, вирусом, раздражителями с сильными запахами, лекарственными препаратами, в стрессовых ситуациях, при физических нагрузках. Астма может проявиться в любом возрасте и совершенно неожиданно.
- ✚ Бронхит. Различают острый и хронический бронхит. Возбудителями острого бронхита чаще всего являются вирусные инфекции. Бронхит сопровождается долгим мучительным кашлем с выделением мокроты и повышением температуры. Хронический бронхит протекает долго и имеет свойство возвращаться. Чтобы избежать этого опасного заболевания, необходимо регулярно прививаться от гриппа, избегать инфекций, курения, а также вдыхания различных вредных веществ.



## Туберкулез. Туберкулез атакует

людей с ослабленным иммунитетом, в группу риска попадают люди пожилого возраста, маленькие дети, ВИЧ инфицированные. Это заболевание передается воздушно-капельным путем, поэтому необходимо изолировать больного. Туберкулез требует немедленного лечения и регулярной профилактики во избежание рецидива. Туберкулез сопровождается сильным кашлем с выделением мокроты и даже крови, ослабление организма, резким похудением, повышенной температурой. В случае осложнений туберкулез может привести к смертельному исходу.

- ✚ Своевременная профилактика заболеваний легких и бронхов позволяет предотвратить также смертельно опасное заболевание – рак. Один из провоцирующих факторов – никотин. По статистике, риск развития рака бронхов у людей, которые выкуривают 2 и больше пачек сигарет в сутки, увеличивается в 15-25 раз. Откажитесь от никотина. Лучший эффект дает резкий отказ от вредной привычки, чем постепенное уменьшение количества сигарет.

### **Также соблюдайте следующие профилактические меры:**

- ✚ проходите флюорографию хотя бы раз в год;
- ✚ лечите хронические воспалительные болезни (бронхит, пневмонию) – если их запустить, они могут привести к раку;
- ✚ не находитесь подолгу в помещениях, где в воздухе чувствуются пары хлора, аммиака, кислот, щелочей, надевайте маски для защиты бронхов от токсических веществ.

## 28 сентября – Всемирный день борьбы против бешенства



Бешенство, по-прежнему, остается серьезной и неразрешенной проблемой в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения случаи заболевания бешенством людей регистрируются более чем в 160 странах мира. Ежегодно свыше 10 миллионов человек получают различные повреждения от животных и около 50 тысяч погибают от укусов животных, больных бешенством.

Бешенство – инфекционное заболевание вирусной природы, которое передается животным и людям при тесном контакте со слюной инфицированных животных – при укусах, царапинах, а также загрязнении слюной животного поврежденной кожи и слизистых оболочек. После появления клинических признаков заболевание всегда заканчивается смертельным исходом как для животных, так и для людей.

Первые симптомы заболевания могут проявляться в месте нанесенного повреждения в виде мышечных подергиваний, зуда, боли по ходу нервов. В начале заболевания отмечаются беспричинная тревога, страх, повышенная чувствительность к световым и звуковым раздражителям, субфебрильная температура. Впоследствии могут присоединяться приступы водобоязни: болезненные спазмы мышц глотки и гортани при попытке попить, при звуках льющейся воды. С каждым днем заболевание прогрессирует, развиваются параличи. Смерть наступает в результате нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы и остановки дыхания.

**Защитить себя и окружающих от бешенства можно, если знать и выполнять несколько простых правил:**

- ✚ Необходимо соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно, в обязательном порядке, приводить своих любимцев в ветеринарную станцию по месту жительства для проведения профилактических прививок против бешенства. Прививки животным проводятся в государственных ветеринарных учреждениях бесплатно.
- ✚ В случаях изменений в поведении домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин необходимо обязательно обратиться к ветеринарному специалисту для установления наблюдения или выяснения причины смерти животного. Не следует избавляться от животного, покусавшего или оцарапавшего человека. По возможности за ним должно быть установлено десятидневное наблюдение ветеринарным врачом.
- ✚ Следует напомнить ребенку о необходимости информирования взрослых в случае даже незначительных повреждений, нанесенных животными.
- ✚ Не следует подбирать на даче, в лесу, на улице диких и безнадзорных домашних

животных, либо найти возможность в короткий срок показать его ветеринарному врачу и привить от бешенства.

✚ При появлении диких животных на личных подворьях в сельской местности, на территории населенных пунктов нужно принять все меры предосторожности и обеспечения безопасности себя и ваших близких, поскольку здоровые дикие животные, как правило, избегают встречи с человеком.

✚ Если не удалось все же избежать укуса (оцарапывания, ослонения) вследствие контакта с животным, даже внешне здоровым, необходимо немедленно промыть рану проточной водой с мылом с целью удаления возможного попадания вируса бешенства, обработать края раны йодной настойкой и немедленно обратиться в ближайшее медицинское учреждение для получения квалифицированной медицинской помощи и решения вопроса о необходимости проведения курса прививок против бешенства.

**Помните! Бешенство – смертельное заболевание! Предупредить его можно только при своевременном обращении в организацию здравоохранения и своевременном начале антирабического лечения. Чем раньше начаты прививки, тем надежнее они предохраняют от заболевания бешенством. Каждый пропущенный день – угроза для жизни. Ваше здоровье в Ваших руках! Берегите его!**

## 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-валеолог  
Ответственный за выпуск: Е.Г.Завишева