



В этом выпуске:

СТР. 2

Скрытый враг – табак

СТР. 4

Преодолевая трудности, измени стратегию

СТР. 6

*Отдых и теплое питье: как пережить
простуду с комфортом*

СТР. 8

*Четвероногие психологи: как домашние
питомцы дарят нам радость и здоровье*

Скрытый враг – табак



Курение – это не просто вредная привычка, а одна из самых серьезных угроз для здоровья человека, признанная во всем мире. Несмотря на предупреждения врачей и надписи на пачках сигарет, миллионы людей продолжают курить, недооценивая масштабы опасности. Каждая затяжка – это шаг к тяжелым и часто необратимым последствиям.

Что входит в состав сигаретного дыма?

Сигаретный дым – это настоящий коктейль из ядовитых веществ. Их насчитывается более 7000, и сотни из них являются высокотоксичными и канцерогенными.

- Никотин. Вызывает сильнейшую зависимость, сравнимую с героиновой. Он поражает нервную систему и сердце, сужает сосуды, приводя к повышению давления и риску тромбообразования.
- Смолы. Оседают в легких черным липким налетом, вызывая хронический бронхит, эмфизему и рак.
- Угарный газ (CO). Блокирует способность крови переносить кислород. Из-за этого все органы, и в первую очередь мозг и сердце, страдают от кислородного голодания.
- Канцерогены (бензол, формальдегид, мышьяк и др.). Прямо повреждают ДНК клеток, провоцируя развитие злокачественных опухолей.

Последствия для организма

Вред от курения является системным и затрагивает практически каждый орган.

- ✓ Дыхательная система: хронический бронхит («кашель курильщика»);
- ✓ ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких), при которой человек задыхается от малейшей нагрузки, рак легких, горлани, горла (до 90% случаев этого заболевания связаны именно с курением);
- ✓ Сердечно-сосудистая система: атеросклероз (сужение и закупорка артерий), ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, гипертония;
- ✓ Онкологические заболевания: курение провоцирует не только рак легких, а также является причиной рака (рта, горла и горлани, пищевода и желудка, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря, шейки матки).



Внешность и репродуктивное здоровье: желтые зубы и налет, неприятный запах изо рта, от волос и одежды, преждевременное старение кожи и появление морщин. Для мужчин это грозит импотенцией, снижением качества и количества сперматозоидов, бесплодием, а для женщин — бесплодием, осложнениями при беременности, выкидышами, рождением детей с низким весом и пороками развития.



Курящий человек наносит вред не только себе. Дым, который выдыхает курильщик и который тлеет от сигареты, даже опаснее, чем вдыхаемый через фильтр. У некурящих людей, вынужденных дышать этим ядом, резко возрастает риск тех же заболеваний: рака легких, болезней сердца и дыхательных путей. Особенно страдают дети, у которых развиваются астма, частые бронхиты и отиты.

Электронные сигареты и вейпы - не выход

Многие считают, что электронные сигареты безопасны. Это миф. Хотя состав пара может отличаться от дыма, в нем все равно содержатся никотин, вызывающий зависимость, и другие токсичные вещества (ароматизаторы, тяжелые металлы), чье долгосрочное влияние на здоровье еще до конца не изучено.



Отказ от курения приносит значительные преимущества в пользу здоровья, снижению риска многих заболеваний и улучшения качества жизни. И это лучшее решение, которое вы можете принять для себя и своих близких.

Преодолевая трудности, измени стратегию



В календаре многих стран 1 декабря отмечен как День профилактики ВИЧ-инфекции. История этого дня берет начало в 1988 году, когда по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) этот день был выбран с целью привлечения внимания мировой общественности к проблеме распространения нового заболевания, о котором впервые громко заговорили в начале 80-х годов XX столетия.

За 40-летнюю историю развития эпидемии многое изменилось: от незнания и страха перед неизвестным заболеванием мир пришел к возможности лечения, снижающего количество вируса в крови до такого уровня, что его невозможно обнаружить при помощи тестов и передать другим людям.

Сегодня ВИЧ-инфекция из смертельно опасных заболеваний перешла в разряд хронических болезней. В Беларуси с ВИЧ-положительным статусом проживает более 25,5 тысяч человек (по состоянию на ноябрь 2025 года), из которых более 22 тысяч получают антиретровирусную терапию (АРТ), тем самым сохраняя свое здоровье, продолжительность и качество жизни. Наибольшее количество новых случаев регистрируется среди мужчин и женщин в возрасте от 30 до 49 лет, преобладает половой путь передачи ВИЧ, который составляет более 80% от всех регистрируемых случаев. Важно помнить, что ВИЧ-инфекция не передается при бытовых контактах.

Девиз Дня профилактики ВИЧ-инфекции в текущем году **«Преодолевая трудности, измени стратегию»** призывает удержать достижения прежних лет в области противодействия распространению данного заболевания.

Международный символ – красная ленточка-петелька символизирует солидарность с теми людьми, кто напрямую затронут данной проблемой. День профилактики ВИЧ-инфекции и сегодня продолжает напоминать о том, что заболевание может коснуться каждого человека. По-прежнему актуальным остается достоверное информирование по вопросам, связанным с ВИЧ-инфекцией, повышение осведомленности о достижениях современной медицины и связанных с этим изменениями в области профилактики, искоренение стигмы и дискrimинации во всех ее проявлениях.



Основные меры профилактики ВИЧ-инфекции:

- предпочтение сексуальных контактов с постоянным взаимоверным половым партнером. Если его в Вашей жизни пока нет, помните: использование презервативов – самый простой и надежный способ защиты от ВИЧ-инфекции и от других инфекций, передающихся половым путем при каждом сексуальном контакте;
- использование персональных или стерильных инструментов для бритья, маникюра, нанесения татуировок, пирсинга и других инструментов, нарушающих целостность кожных покровов;
- полный отказ от наркотиков, особенно тех, которые вводятся с помощью инъекции;

Сегодня знать свой ВИЧ-статус – это так же естественно, как знать о других своих хронических заболеваниях.

В настоящее время есть возможность самостоятельно пройти тестирование в домашних условиях с использованием экспресс — теста на ВИЧ по слюне, которые реализуются через аптечную сеть РУП «Фармация». На сайте Гомельского областного ЦГЭиОЗ размещена инструкция наглядное видео пособие о том, как воспользоваться экспресс-тестом на ВИЧ по слюне (<https://гомельоблсанэпид.бел/Санитарное просвещение/ Профилактика ВИЧ-инфекции/ Аудио, Видео ролики по профилактике ВИЧ>).



Положительный результат экспресс — теста по слюне окончательно не подтверждает наличие ВИЧ, а лишь указывает на необходимость пройти дополнительное обследование в лабораториях государственных организаций здравоохранения.

Получить консультацию и пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию, в том числе анонимно и бесплатно можно в отделе профилактики ВИЧ-инфекции и ПВГ государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» (г. Гомель, ул. Моисеенко, 49, с 8:00 до 13:00 и с 13:30 до 16:00; по пятницам – с 8:00 до 13:00, кабинет № 106), либо в любом учреждении здравоохранения по месту проживания.

Отдых и теплое питье: как пережить простуду с комфортом

В простонародье острую респираторную вирусную инфекцию (ОРВИ) называют простудой.

ОРВИ вызывают вирусы парагриппа, adenovirusы, риновирусы и многие другие, всего более 200 видов.

Как таковой простуда не вызывается переохлаждением. Холод может ослабить иммунитет, но заразиться можно только от болеющего вирусной инфекцией человека.



Первые признаки простуды обычно развиваются через 1–3 дня после заражения. Проявляются они чиханием, першением или болью в горле, насморком, кашлем, легкой слабостью и усталостью, иногда небольшим повышением температуры тела (обычно до 37,5–38 °C).

Как правило, симптомы достигают пика на 2–3 день и постепенно проходят в течение 7–10 суток. У детей процесс выздоровления может занять чуть больше времени.



Часто простуду путают с гриппом, но это разные заболевания. Грипп начинается резко и внезапно с высокой температурой (39–40 °C), сильной ломоты в теле и головной боли, а насморк и заложенность носа присоединяются позже. Простуда же начинается постепенно с верхних дыхательных путей.

Поскольку ОРВИ вызвана вирусами, то антибиотики применять не следует, т.к. в данном случае они могут только усугубить заболевание. Лечение должно быть направлено на облегчение симптомов и поддержку организма.

5 простых способов в борьбе с простудой:

✓ **Отдых.** Дайте организму возможность бороться с инфекцией. Даже если вы «привыкли работать через силу», лучше остаться дома – и для себя, и для коллег.

✓ **Питьё.** Тёплое обильное питье в виде чая с лимоном, морса, компота или просто воды поможет смягчить горло, уменьшить интоксикацию и предотвратить обезвоживание.

✓ **Промывание носа.** Солевые растворы (физраствор или аптечные спреи на основе морской воды) помогут облегчить дыхание и удалить вирусы из носовых ходов.

✓ **Применение симптоматических средств:**

→ от насморка – сосудосуживающие спреи/капли (не дольше 3–5 дней!);

→ от боли в горле – спреи, леденцы, полоскание;

→ от кашля – в зависимости от типа (сухой/влажный) и по назначению врача!;

→ жаропонижающие – при температуре выше 38,5 °C или сильном недомогании (парацетамол, ибупрофен).

✓ **Микроклимат помещения.** Проветривайте комнату, используйте увлажнитель или просто поставьте ёмкость с водой рядом с батареей.



Полностью избежать простуды невозможно, но можно значительно снизить риски, для этого соблюдайте элементарные правила:

- чаще мойте руки (особенно после улицы и перед едой);
- избегайте прикосновений к лицу (т.к. вирусы попадают в организм через слизистые оболочки глаз, носа и рта);
- проветривайте помещения (свежий воздух поможет снизить концентрацию вирусов);
- поддерживайте иммунитет (здоровый сон, сбалансированное питание, физическая активность и закаливание);
- избегайте тесного контакта с людьми, у которых есть признаки респираторного заболевания.

Незамедлительно обратитесь за медицинской помощью, если температура держится более 4 дней, появилась одышка, затрудненное дыхание или боли в груди, в области переносицы и лба.



Простуда – неприятное, но чаще всего безобидное заболевание. Главное не злоупотреблять лекарствами и дать организму время на восстановление. А ещё лучше – позаботиться о профилактике заранее.

Четвероногие психологи: как домашние питомцы дарят нам радость и здоровье



В суматохе дней и круговороте проблем нам так нужен источник безмятежности и безусловной поддержки. И часто он находится совсем рядом — это наш домашний питомец. Почему же эти четвероногие друзья становятся настоящими целителями для нашей души и тела?

Питомцы обладают удивительным даром — они без слов понимают наше эмоциональное состояние. В трудную минуту достаточно прикоснуться к теплой, мурлыкающей кошке или встретить восторженный взгляд собаки, чтобы мир снова заиграл яркими красками. Их искренняя привязанность и молчаливое участие согревают сердце и умиротворяют ум.

Общение с животными — это не просто приятно, это физиологически полезно. Оно запускает в нашем организме выработку «гормонов радости» — серотонина и дофамина. Этот естественный коктейль поднимает настроение, отступают хандра и тревога, а на их место приходят умиротворение и гармония.

Научно доказано, что игры и тактильный контакт с питомцем способствуют снижению уровня кортизола, известного как «гормон стресса». Нежные объятия с пушистым другом или совместная пробежка в парке действуют мощнее многих медикаментов, даря чувство безопасности и расслабления.



Любимец становится лучшим личным тренером. Ежедневные прогулки, активные игры и забота о нем естественным образом встраивают в расписание необходимую физическую нагрузку. Это укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает тонус и дарит заряд бодрости.



Забота о беззащитном существе учит нас эмпатии, терпению и доброте. Мы учимся отдавать любовь без остатка, становясь более чуткими и осознанными. Питомец — это верный проводник в мир искренних чувств, который обогащает наш внутренний мир.

Ваш домашний любимец — это не просто животное. Это верный спутник, живой антистресс и неиссякаемый источник позитива. Цените каждый миг, проведенный вместе, ведь они делают нашу жизнь по-настоящему полной и счастливой.



С электронной версией выпуска информационного бюллетеня можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
<https://гомельоблсанэпид.бел>



Издатель: Отдел общественного здоровья
государственного учреждения
«Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»
e-mail: health@gmlocge.by.
246050, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23
Тел./факс: 8(0232) 33 57 29

Подписывайся на наши социальные сети,
ищи больше информации на сайте.

