



Ноябрь 2017 года

Издается с 2014 г раз в квартал
(в электронном виде)

ВЫПУСК 4

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

1. Грипп и острые респираторные инфекции. Как защитить себя и других?
стр. 1
2. Игра в жизни ребенка: о чем говорит привязанность к детской игрушке.
стр. 3
3. Вакцина против травматизма – это внимание и воспитание!
стр.4
4. Диспансеризация населения.
стр.5
5. Профилактика онкологических заболеваний.
стр.6
6. Образование и ВИЧ-инфекция – понятия совместимые.
стр.7



В коллективе, где привито 70% людей, нарушается цепочка передачи вируса гриппа от больного человека к здоровому!



ГРИПП И ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?

Острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями. В течение двух тысячелетий вирус гриппа неоднократно вызывал эпидемии и пандемии, уносившие жизни сотен тысяч и миллионов людей.

В настоящее время есть множество специфических и неспецифических методов профилактики ОРИ и гриппа, которые позволяют не только ограничить распространение инфекции, но и эффективно ее лечить, предупреждая развитие осложнений и неблагоприятных исходов заболевания.

Заразиться ОРИ и гриппом легко — при контакте с больным человеком. Вирусы с мельчайшими капельками слюны распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

Основные рекомендации для населения:

- ✓ *своевременно сделайте прививку против гриппа, это наиболее эффективный метод профилактики.*

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, «вакцинация является основой профилактики гриппа», так как она снижает распространение болезни, позволяет экономить средства на лечение гриппа и его осложнений, может значительно сократить временную нетрудоспособность, доступна, эффективна и безопасна для взрослых, детей с 6-месячного возраста, беременных женщин.



- ✓ укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, введите в рацион питания – **лук, чеснок, овощи, фрукты.**

Для этих целей используются витамины С, А и группы В. Каждый день в рационе питания должны быть овощи, фрукты. Особенно полезны морковь и тыква (т.е. оранжевые овощи), лук, чеснок (содержат фитонциды). Очень эффективен в борьбе с гриппом свежесваренный зеленый чай, напитки из клюквы и черной смородины. Витамин С способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также в цитрусовых и киви.

- ✓ принимайте противовирусные препараты; достаточно хорошим профилактическим эффектом обладает **оксолиновая мазь** (она не имеет противопоказаний, применяется как у взрослых, так и у детей: один-два раза в день смазывают слизистую носа в течение 20-25 дней).
- ✓ соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.
- ✓ избегайте мест большого скопления людей.
- ✓ регулярно проветривайте помещения и делайте ежедневную влажную уборку. Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.

Энергичное проветривание в течение 10-15 минут на 85-90% уменьшает концентрацию патогенных вирусов.

- ✓ старайтесь по возможности избегать волнений и стрессовых ситуаций.

Наукой доказано, что если человек подавлен, расстроен, пребывает в депрессии, то его организм уязвим для всех болезней, в том числе для вирусов гриппа.

И если все же избежать гриппа (или другого ОРИ) не удалось, то не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам, все лекарственные препараты **применять ТОЛЬКО по назначению врача** и ни в коем случае не «переносить инфекцию на ногах»!

Ваше здоровье – в Ваших руках, а своевременное обращение к специалисту – залог успеха его сохранить!

Детская игра – предельно важное занятие.

ИГРА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА: О ЧЕМ ГОВОРИТ ПРИВЯЗАННОСТЬ К ДЕТСКОЙ ИГРУШКЕ.

Большинство из нас на вопрос, была ли у него в детстве самая любимая игрушка, мечтательно улыбнется и вспомнит плюшевого медведя, подаренную на день рождения куклу, потрепанного зайца.



Для чего игрушка? «Чтобы играть», - скажут дети. Играть – значит изучать ее цвет, вкус, детали, способы разбора (и может быть обратного сбора). Играть – значит придать новый смысл знакомому предмету. Например, банальный кубик может быть и домиком, и машинкой, и пирожным, и лошадью. Роботы, куклы, фигурки животных, предметы быта – великолепные игрушки. Любой предмет в руках ребенка – уникальная игрушка. С одним маленьким условием: **взрослым не нужно вмешиваться**. Первая симпатия к определенной игрушке (а в некоторых случаях даже к детскому одеяльцу!) может возникнуть, когда ребенок начинает осознавать, что он уже не одно целое с матерью: есть «он», а есть «другие».

Чем может помочь малышу любимая игрушка?

Игрушка может помочь справиться с болезненными переживаниями и стрессовыми ситуациями: далекое путешествие, адаптация к детскому саду, переезд. Игрушку можно взять с собой на прием к врачу для придания храбрости. Она может помочь спокойнее засыпать в своей кровати или справиться с чувством тоски по родителям, если малышу приходится провести какое-то время вдали от дома.

Что делать родителям?

- ✓ не высмеивать тесную привязанность ребенка к любимцу и не пытаться разлучать ребенка с любимой игрушкой раньше, чем он сам будет к этому готов;
- ✓ помочь найти постоянное место для любимой игрушки, «домик», чтобы ребенок всегда знал, где он может ее найти;
- ✓ постараться убедить малыша не уносить игрушку из дома слишком часто. «Идем на улицу – зверушка ждет нас дома, так она не запачкается и не потеряется»;
- ✓ если игрушка порвалась, предложить ребенку починить ее;
- ✓ спрашивать разрешения, прежде чем постирать игрушку. Дети с повышенной чувствительностью могут болезненно воспринять эту процедуру, опасаясь, что стирка сильно повредит их любимцу.



Помните! Ни одна игрушка не заменит совместного общения с ребенком.

Если ребенку не будет доставать теплых родительских эмоций, он может начать добирать их с помощью игрушечного друга. Тогда вполне вероятно чрезмерная привязанность, которая может испугать родителей, особенно, когда в семейном кругу в присутствии мамы и папы ребенок все равно предпочитает общение с игрушкой. **Если же в семье есть прочная душевная связь родителей с детьми, то игра останется игрой.** И по мере того как ребенок будет расти и научиться управлять эмоциями, ему станет легче воспринимать любимца не как главного утешителя, а просто как игрушку, которая всегда будет важной частью его детства, даже когда само детство останется далеко позади.

Безопасность и здоровье ребенка

ВАКЦИНА ПРОТИВ ТРАВМАТИЗМА – ЭТО ВНИМАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ!

Бытовой травматизм детей – несчастье для родителей. *Вот опасности, о которых должны помнить родители:*

От рождения до 6 месяцев (вёрткость и стремление дотянуться):

- ✓ выпадение из кроватки;
- ✓ падение со тола, на котором вы переодеваете ребёнка, или дивана;

Возраст от 6 до 12 месяцев (ползание и ходьба):

- ✓ несчастные случаи, связанные с игрушками (острые концы, петли, мелкие детали);
- ✓ падение из высокого детского стульчика. Ушибы об острые углы стола;
- ✓ несчастные случаи из-за привычки всё хватать: ожоги от горячего кофе, сигарет, порезы об осколки бьющихся предметов;

Возраст от 1 года до 3 лет (ходьба и исследование):

- ✓ несчастные случаи, связанные с заползанием на что-либо (закрылся в шкафу, залез в коробку с лекарствами и т.д.);
- ✓ пищевые отравления;
- ✓ опасности, связанные с емкостями для воды (бассейн, ванная, пруд).

Возраст от 3 до 7 лет (двигательная активность, непоседливость):

- ✓ порезы;
- ✓ падения, ушибы во дворе во время беготни, раскачивание на качелях;
- ✓ игра со спичками.

Возраст с 7 до 14 лет (шалость, баловство):

- ✓ рискованные игры, связанные с огнём, погонями по крышам, прыжками с высоты, с гулянием в неподходящих для этого местах (на строительных площадках, пустырях, в захламлированных дворах).

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДЕТЕЙ ДОМА:

- Обеспечивать технику безопасности в жилых помещениях (ограждение батарей отопительной системы, закрытие розеток специальными заглушками).
- Не оставлять грудных детей одних на кроватке, диване, пеленальном столе, в коляске.
- Соблюдать осторожность во время кормления ребенка горячей жидкой пищей.
- Не разрешать играть детям с колющими, режущими предметами (ножницы, спицы, остро отточенные карандаши, иголки, ножи, вилки).
- Не оставлять на виду мелкие предметы (яркие бусинки, блестящие монеты, разноцветные пуговицы, кнопки). Хранить их в недоступном для детей месте.
- Класть спички в недоступные для детей место.
- Хранить препараты бытовой химии (едкие кислоты, щелочи и другие химические активные вещества) в недоступных для детей местах.
- Проявлять повышенное внимание и осторожность при переносе посуды с горячей жидкостью в тех местах квартиры, где внезапно могут появиться дети.
- Не оставлять без внимания детей при купании.
- Не допускать детей к горячей газовой плите, нагретым предметам (утюг, обогревательные приборы).
- Заниматься детьми, организовывать для них безопасные игры и занятия, отвлекающие от опасных шалостей.
- Воспитывать у детей навыки осмотрительного поведения и разумной осторожности.



Это нужно знать!

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ.



Диспансеризация включает: диспансерный медицинский осмотр пациента врачами-специалистами и диспансерное наблюдение за состоянием здоровья пациента в динамике (в соответствии с Инструкцией «О порядке проведения диспансеризации», утвержденной Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 12.08.2016 №96).

Цель диспансеризации – выявление заболевания на ранней стадии развития и факторов риска.

Пациенты проходят диспансеризацию в организации здравоохранения, за которой они закреплены в порядке, установленном частями пятой и шестой статьи 14 Закона Республики Беларусь «О здравоохранении» и иными актами законодательства Республики Беларусь.

Диспансеризация состоит из следующих основных мероприятий:

- ✓ анализ медицинских документов пациента и эффективности проведенных мер;
- ✓ медицинская профилактика, составление пациенту индивидуального плана;
- ✓ проведение диспансерного медицинского осмотра;
- ✓ установление пациенту группы диспансерного наблюдения;
- ✓ осуществление диспансерного наблюдения;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни и воспитание ответственности граждан за свое здоровье.

Выделяют 3 группы диспансерного наблюдения:

Д (I) – здоровые пациенты, не предъявляющие жалоб на состояние здоровья, а также имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, не оказывающие влияния на трудоспособность;

Д (II) – практически здоровые пациенты, имеющие в анамнезе факторы риска хронических заболеваний и (или) хронические заболевания в стадии ремиссии, либо острые заболевания;

Д (III) – пациенты, имеющие хронические заболевания с нарушениями функций органов и систем организма и (или) периодическими обострениями.

Перечень обязательных исследований зависит от возраста:

- **18-39 лет:** измерение артериального давления (АД), индекса массы тела (ИМТ), общий анализ крови (определение СОЭ, содержание лейкоцитов, тромбоцитов, гемоглобина), определение уровня холестерина крови (для расчета риска возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний по таблице SCORE), флюорография, осмотр акушером-гинекологом. Другие исследования выполняются по назначению врача.
- **40 лет и старше:** измерение АД, ИМТ, общий анализ крови, определение уровня глюкозы и холестерина в крови, ЭКГ, флюорография, оценка риска возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний по таблице SCORE, измерение внутриглазного давления, осмотр врачом-гинекологом женщин, исследование предстательной железы у мужчин.

Пациенты, относящиеся к группам диспансерного наблюдения **Д (I)** и **Д (II)** – здоровые и практически здоровые люди – приглашаются на осмотр **один раз в два года**. Плановый осмотр лиц **старше 60 лет**, относящихся к группе **Д(II)**, а также лиц с хроническими заболеваниями (**группа Д (III)**) проводится по индивидуальной программе, согласованной с лечащим врачом – **один раз в год и чаще**.

Данные диспансеризации могут учитываться при:

- прохождении других медицинских осмотров;
- медицинском освидетельствовании (переосвидетельствовании);
- вынесении экспертных решений;
- выдаче медицинской справки о состоянии здоровья.



Для прохождения диспансеризации необязательно ждать приглашения из учреждения здравоохранения, можно обращаться самостоятельно. Также в Республике Беларусь дополнительно разработан механизм добровольного медицинского страхования, который обеспечивает проведение расширенного обследования.

Будьте внимательны к себе и своим близким, приходите на диспансеризацию!

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



По данным Всемирной организации здравоохранения в структуре смертности от неинфекционных заболеваний **второе место занимают онкологические заболевания** (8,8 млн. случаев в год).

Рекомендации по первичной профилактике онкологических заболеваний:

Оптимальное питание.

- ✓ Ограничение потребления копченых, жареных и консервированных продуктов, содержащих значительное количество канцерогенов.
- ✓ Употребление в пищу большего количества растительных продуктов, в том числе овощей и фруктов (желто-красные овощи и фрукты, капуста, особенно брокколи, цветная, брюссельская, лук, чеснок), бобовых и продуктов из цельного зерна, способствует профилактике развития рака органов желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы.
- ✓ Ограничение употребления красных сортов мяса.

Отказ от курения, употребления алкоголя.

- ✓ Курение табака связано с развитием различных видов рака: рак легких, пищевода, гортани, ротовой полости, горла, почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы, желудка и шейки матки. Употребление алкогольных напитков, особенно в сочетании с курением, может привести к развитию рака ротовой полости, пищевода и горла, и этот риск повышается с увеличением количества употребляемого алкоголя.

Поддержание веса в пределах физиологической нормы.

- ✓ Известно, что избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей. У женщин - рак эндометрия, шейки матки, яичников, молочных желез, у мужчин - рак предстательной железы, толстой кишки, рак поджелудочной железы у лиц обоего пола.

Регулярная физическая активность.

- ✓ Взрослым людям необходимо ежедневно не менее 30 минут в день выполнять физические упражнения средней или высокой интенсивности помимо повседневной активности. Регулярная физическая нагрузка способствует нормализации веса, снижению уровня стресса и восстановлению более здорового ритма сна и бодрствования.

Достаточный по продолжительности и полноценный сон.

- ✓ Количество времени, в течение которого человек спит каждую ночь, влияет на уровень определенных гормонов в организме, и изменение естественного уровня этих гормонов может повлиять на то, как организм самостоятельно будет защищаться от рака.

Уменьшение избыточного воздействия солнечных лучей.

- ✓ Рекомендуется ограничивать воздействие прямых солнечных лучей детям, подросткам, рыжеволосым, блондинам и жителям северных широт, имеющим наиболее чувствительную кожу. Защищать от солнечных лучей необходимо пигментные пятна, которые в результате интенсивного загара могут переродиться в опухоли.

Вакцинация.

- ✓ Вакцинация от вирусного гепатита Б защищает от этой инфекции и риска развития рака печени. Рак шейки матки вызывается вирусом папилломы человека (ВПЧ). Вакцинация против ВПЧ до начала половой жизни может существенно снизить риск рака шейки матки.

Регулярное медицинское обследование.

- ✓ В профилактике онкологических заболеваний важно своевременное выявление и лечение предопухолевых заболеваний. Например, злокачественным опухолям желудка предшествуют длительно существующие язвы, хронический атрофический гастрит, раку молочной железы - фиброаденомы, раку шейки матки - незаживающие эрозии, раку прямой кишки - полипы, трещины. Рекомендуется проходить регулярные обследования у специалистов для профилактики возникновения рака (например, молочной железы - маммографию, толстой кишки - колоноскопию, матки - цитологическое исследование мазка и др.).



У небольшого количества пациентов (примерно 5-7% от всех случаев рака) **имеется генетическая предрасположенность** к развитию опухолей. Это значит, что в генах этих людей имеется какая-либо мутация, существенно увеличивающая вероятность развития опухоли, которая, как правило, передается по наследству.

Если в Вашей семье были случаи онкологических заболеваний, начните с консультации онколога. Он оценит семейную историю онкозаболеваний, при необходимости порекомендует, где и какие генетические исследования можно пройти.

Следовательно, болезни можно избежать при соблюдении вышеуказанных рекомендаций, а диспансерное наблюдение позволяет выявить опухоль на ранней стадии, что существенно повышает шанс полного излечения.



Спрашивали – отвечаем!

ОБРАЗОВАНИЕ И ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ – ПОНЯТИЯ СОВМЕСТИМЫЕ.

Белорусские законы гарантируют ВИЧ-положительным взрослым и детям те же права, что и всем остальным гражданам Республики Беларусь, без всяких ограничений. Право ВИЧ-положительных детей на обучение и воспитание реализуется в рамках действующего законодательства, согласно которому ВИЧ-положительный ребенок должен быть принят в любое учебное заведение на общих основаниях. Наличие ВИЧ-инфекции у

ребенка не может служить основанием для отказа в приеме его в дошкольное учреждение или школу, равно как и исключения из них.

Вопрос о посещении ребенком детского сада или общеобразовательной школы решают его родители вместе с врачом, который наблюдает ребенка. С учетом общего состояния здоровья, уровня психомоторного, речевого и физического развития ребенка определяется оптимальная форма его обучения в дошкольном и школьном возрасте.

При удовлетворительном состоянии здоровья ВИЧ-положительные дети могут посещать обычные образовательные учреждения, детские кружки, спортивные секции на общих основаниях, так как они не представляют инфекционной опасности ни для других детей, ни для персонала образовательного учреждения.

Медицинские и другие работники образовательных учреждений, которым стало известно о ВИЧ-положительном статусе ребенка, несут уголовную ответственность за разглашение сведений, составляющих врачебную тайну, к которой относится диагноз ребенка и его родителей.

Сегодня ВИЧ-инфекция может коснуться каждого. Люди могут годами жить с вирусом и не подозревать о его наличии из-за отсутствия у них каких-либо признаков заболевания. Для того чтобы предотвратить возможность инфицирования ВИЧ, гепатитами, другими инфекциями, передаваемыми через кровь, всем необходимо соблюдать простые меры профилактики. Соблюдать эти меры нужно всегда, везде и в отношении всех без исключения людей.

Важно помнить!

- Нельзя прикасаться к предметам, на которых есть чужая кровь, особенно, если на твоей коже есть ранки или порезы. Очень опасны чужие шприцы, найденные на улице.
- У каждого должны быть свои личные: зубная щетка, маникюрные ножницы, щипчики, бритвенный станок. Эти правила гигиены должен соблюдать каждый человек!
- Делать прокол ушей, пирсинг можно только у косметолога и только одноразовым инструментом.

Взрослые и дети должны знать, что:

- ✓ присутствие в детском коллективе ВИЧ-положительного ребенка не опасно для остальных детей;
- ✓ закон запрещает исключение ребенка из образовательного учреждения на основании наличия у него диагноза «ВИЧ-инфекция»;
- ✓ образовательное учреждение в полном соответствии с законами принимает и обучает всех детей независимо от их ВИЧ-статуса;
- ✓ надо проявлять деликатность: не следует задавать вопросов о наличии ВИЧ-инфекции у кого бы то ни было.



Дружба, общение, совместное обучение, совместное посещение бассейна с ВИЧ-позитивными людьми совершенно безопасны.

Получить консультацию и пройти обследование на ВИЧ, в том числе **анонимно и бесплатно**, можно в отделе профилактики ВИЧ/СПИД государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по адресу: **г. Гомель, ул. Моисеенко, 49; с 8:00 до 13:00 и с 13:30 до 16:00**, либо в любом учреждении здравоохранения по месту жительства, где имеется процедурный кабинет.
Телефон «горячей линии» 8(0232) 75-71-40.

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» - <http://gmlocge.by>

Издатель: Отдел общественного здоровья
государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»
e-mail: Health@gmlocge.by
246000, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23
Тел./факс: 8(0232) 33 57 29

Редакционная коллегия:	Науменко Наталья Короткевич Елена
Ответственный за выпуск:	Атарик Ирина