



Информационный бюллетень

Октябрь 2025
Выпуск №10



Если сентябрь — это робкое предисловие к осени, то октябрь — ее полновластный и суровый правитель. Это месяц, когда природа не просто готовится к зиме, а устраивает грандиозный, прощальный бал. И октябрь — его главный дирижер.

Воздух в октябре меняется кардинально. Он становится звенящим и прозрачным. Уходит летняя дымка, и дали проясняются, становятся хрустальными. Солнце уже не греет, а лишь освещает, отбрасывая длинные, косые тени. Его свет — особенный, янтарно-медовый, он заливает все вокруг словно жидким золотом, подчеркивая багрянец и позолоту листьев.

А какая это листва! Октябрь — верховный художник-колорист. Он безжалостен и щедр одновременно. Его палитра — это все оттенки огня: от пламенеющего клена и багрового дуба до нежного шафрана березы. Но это великолепие недолговечно. Достаточно одного порыва резкого ветра, и начинается золотой листопад — тихий, печальный и невероятно красивый танец прощания.

По утрам уже часты заморозки, и первая хрустальная изморозь украшает пожухлую траву, а лужицы подергиваются тонким ледком. Появляется запах — пряный, сладковато-горький аромат опавшей листвы, прели и дымка из печных труб. Это самый узнаваемый, самый «октябрьский» запах.

Это время философских раздумий и светлой грусти. Октябрь учит нас красоте увядания, достоинству в преддверии холодов и умению ценить каждый миг быстротечного света. Это пауза между шумным летом и тишиной зимы, момент, когда можно остановиться, замедлиться и услышать тиканье часов года.

В этом номере:

ОРИ и грипп, поговорим о вакцинации **стр.2-3**

Боремся с неправильной осанкой и сколиозом **стр. 4**

Профилактика суицидов: как помочь себе и близким **стр. 5**

Йодированная соль - незаменимый продукт для здоровья семьи **стр. 6**

Жителям о наведении порядка на территориях **стр.7**

29 октября – День псориаза **стр.8**

Как избежать отравления от употребления грибов **стр. 9**



Акция по профилактике БСК
«Цифры здоровья-
артериальное давление»
24.10.2025

ОРИ и грипп, поговорим о вакцинации



Грипп – это острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом. Клиническая картина гриппа обычно характеризуется внезапным началом и быстрым прогрессированием симптомов. Для гриппа характерны повышение температуры тела выше 38°C , выраженная головная боль, боли в мышцах, слабость. Первые симптомы гриппа обычно проявляются в течение 1-2 дней после заражения вирусом. Пациенты могут ощущать тяжесть в конечностях и затруднение в выполнении привычных движений. Общая утомляемость

и слабость могут также отмечаться в течение дня. Респираторные симптомы гриппа также имеют свои особенности. Пациентов беспокоит насморк, заложенность носа, боли в горле при глотании. Кашель обычно является сухим в начале болезни.

Важно отметить, что каждая сезонная эпидемия гриппа может отличаться по степени тяжести симптомов и клинической картины. Инфекция органов дыхания может быть также усложнена присоединением другой бактериальной инфекции, такой как пневмония.

Лечение гриппа осуществляется симптоматически: применяются жаропонижающие препараты для снижения температуры, болеутоляющие средства для смягчения головной боли и мышечной слабости. Важным компонентом лечения является покой и увлажнение слизистых оболочек носа и горла. В некоторых случаях, при наличии подтвержденных осложнений, может быть назначена антибактериальная терапия.

Регулярная вакцинация является наиболее эффективным способом предотвращения заболевания. Вакцинация должна быть проведена перед началом сезонной эпидемии, так как иммунитет, который вырабатывается после вакцинации, требует определенного времени для развития. Кроме того, важно соблюдать гигиену рук и избегать контакта с больными людьми, чтобы снизить риск заражения.

Чтобы избежать заражения необходимо:

- ✚ избегать или сократить время пребывания в людных местах;
- ✚ чаще мыть руки водой с мылом или средствами для дезинфекции рук на спиртовой основе;
- ✚ не прикасаться ко рту и носу;
- ✚ систематически проветривать помещение на работе и дома;
- ✚ совершать прогулки на свежем воздухе;
- ✚ обеспечить правильное питание с включением в рацион витаминов А, В1, С, овощей, фруктов, особенно содержащих витамин С, рыбных и молочных блюд.

Если Вы все-таки заболели:

- ✚ оставайтесь дома, обратитесь за медицинской помощью, строго соблюдайте рекомендации врача;
- ✚ постельный режим обязателен;
- ✚ постарайтесь не заразить домашних, особенно детей, уменьшив контакты с ними;

- ✚ чаще проветривайте помещение;
- ✚ лекарственные препараты применяйте только по назначению врача.

Грипп не страшен, если вести себя правильно. Будьте здоровы!

Когда нужно прививаться от гриппа?

Для формирования иммунитета после прививки против гриппа привиться необходимо до начала эпидемического сезона (январь-март). Вместе с тем необходимо отметить, что примерно 21 день требуется иммунной системе на формирование иммунитета. Поэтому привиться против гриппа желательно не позже ноября.

Какие существуют противопоказания?

- ✚ аллергические реакции на куриный белок и компоненты вакцины;
- ✚ аллергические реакции на раннее вводимые гриппозные вакцины;
- ✚ острые лихорадочные состояния или обострение хронического заболевания (вакцинацию проводят после выздоровления или в период ремиссии);
- ✚ нетяжелые ОРВИ, острые кишечные заболевания (вакцинацию проводят после нормализации температуры).

Как долго защищает прививка? Прививка защищает в течение одного сезона, т.к. каждый год происходит смена групп и вариантов вирусов гриппа

Какие вакцины ожидаются в этом году? УЗ «Рогачевская ЦРБ» подана заявка на вакцину производства РФ

Где можно сделать прививку? Прививки против гриппа взрослому и детскому населению осуществляются в амбулаторно-поликлинических организациях здравоохранения района (райполиклиника, педиатрическое отделение поликлиники, участковые больницы, амбулатории)

Что будет, если одновременно заболеть гриппом и COVID-19? Одновременное инфицирование гриппом и COVID-19 повышает в разы риск смерти.

Влияет ли вакцинация против гриппа на заболеваемость COVID-19? Вакцинация против гриппа снижает распространение гриппа. Но за счет стимуляции иммунитета, как и любая прививка, повышает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, в т.ч. к острым респираторным инфекциям.

Нужна ли прививка от гриппа, если сделал вакцину против COVID-19 и почему? Прививка против гриппа –это специфическая мера профилактики гриппа, а прививка против COVID-19 - защита от COVID-19. Грипп и COVID-19 развиваются вследствие поражения организма вирусами, относящимися к разным родам, т.е. вирус гриппа и SARS-CoV-2 (коронавирус) – два совершенно разных вируса. Вместе с тем, эти два разных вируса имеют общие органы-мишени в организме человека (дыхательные пути и легкие). Оба вируса вызывают усугубление течения хронических и онкологических заболеваний, вызывают осложнения, которые могут привести к смерти.

Какой интервал нужен между прививками от гриппа и COVID-19? Данные по одновременному введению с другими вакцинами в настоящее время изучаются. ВОЗ рекомендует странам продолжить проведение исследований по иммуногенности и безопасности при одновременном применении с другими вакцинами (включая вакцины от гриппа и пневмококковой инфекции) среди взрослых лиц. При накоплении достаточного объема данных ВОЗ даст рекомендации по этому вопросу. До получения таких данных следует соблюдать минимальный интервал в 2-4 недели между введением вакцины от COVID-19 и любой другой вакцины (Разъяснения по поводу вакцин против COVID-19, ВОЗ) (информация официального сайта МЗРБ)

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ БЛИЗКИХ!

Боремся с неправильной осанкой и сколиозом

Нарушение осанки — это отклонение от нормального положения позвоночника, которое часто вызвано слабостью мышц или привычкой неправильно сидеть. Оно может проявляться как сутулость, круглая или кругловогнутая спина.

Сколиоз — это более серьезное заболевание, характеризующееся боковым искривлением позвоночника (S-или C-образная форма). В отличие от нарушений осанки, сколиоз часто сопровождается ротацией (поворотом) позвонков и может прогрессировать.

Причины и факторы риска:

- ✚ неправильные привычки - длительное сидение за компьютером, ношение тяжелой сумки на одном плече;
- ✚ недостаточная физическая активность приводит к ослаблению мышечного корсета;
- ✚ наследственность - генетическая предрасположенность играет роль в развитии сколиоза;
- ✚ травмы и заболевания - переломы, рахит, нейромышечные заболевания (например, церебральный паралич).

Симптомы и ранние признаки. Нарушение осанки - сутулость, асимметрия плеч или лопаток; головные боли, быстрая утомляемость. Сколиоз - видимое искривление позвоночника, асимметрия талии или реберный горб, боли в спине, нарушение дыхания при тяжелых формах.

Профилактика:

- ✚ правильная организация рабочего места - следите, чтобы монитор компьютера был на уровне глаз, а стул поддерживал поясницу;
- ✚ регулярная физическая активность - плавание, йога, упражнения для укрепления мышц спины;
- ✚ контроль осанки - напоминайте себе и детям держать спину прямо, особенно при длительном сидении.
- ✚ регулярно посещайте ортопеда для раннего выявления проблем.

Раннее выявление и лечение нарушений осанки и сколиоза критически важно. Например, у детей сколиоз может прогрессировать быстро в период активного роста, поэтому важно начать лечение до завершения формирования скелета. Игнорирование проблемы может привести к серьезным последствиям: хроническим болям, нарушению работы сердца и легких, а также к психологическим проблемам из-за изменения внешности.

Не откладывайте визит к ортопеду, если заметили:

- ✚ стойкую асимметрию плеч, лопаток или таза;
- ✚ жалобы на боли в спине или быструю утомляемость;
- ✚ видимое искривление позвоночника.

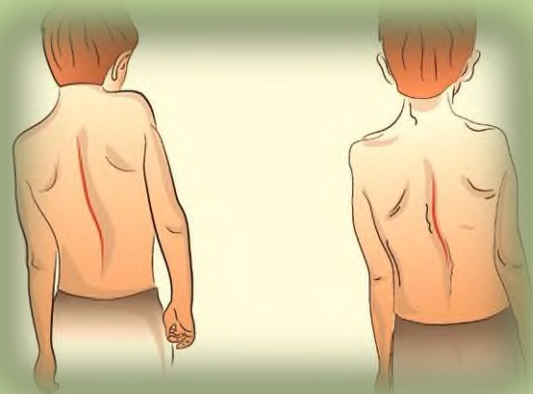
Борьба с нарушениями осанки и сколиозом требует комплексного подхода: от ежедневных упражнений и правильных привычек до профессионального лечения в сложных случаях. Помните, что осанка — это не только красота, но и здоровье всего организма. Начните действовать сегодня, чтобы сохранить спину здоровой на долгие годы!

Если у вас уже есть диагностированное заболевание, строго следуйте рекомендациям врача и не прерывайте лечение.

помощью и активным участием государства терминальные больные смогли получать качественную, а главное бесплатную помощь и надлежащий уход.

Хосписная и паллиативная помощь - это не «помощь человеку умереть», а наоборот помощь каждому больному, страдающему от неизлечимого заболевания, прожить оставшееся время в наиболее возможных комфортных условиях. Хосписная и паллиативная помощь оказывается в хосписах, на дому у больных, в больницах и других учреждениях, способствуя тем самым улучшению качества жизни пациентов с неизлечимыми заболеваниями и членов их семей.

Если нельзя исцелить, то надо попытаться облегчить судьбу неизлечимого. Он продолжает жить и нуждается в достойном уходе из жизни. Каждый, кто лично столкнулся с этой проблемой, знает ей цену.



Профилактика суицидов: как помочь себе и близким

Суицид — одна из самых трагических и предотвратимых причин смерти. По данным ВОЗ, ежегодно около 700 тысяч человек добровольно уходят из жизни. Однако большинство суицидов можно предотвратить, если вовремя заметить тревожные признаки и оказать поддержку.

Прежде чем говорить о профилактике, важно понимать, что может подтолкнуть человека к суициду:

- ✚ психические расстройства (депрессия, тревожные расстройства, шизофрения);
- ✚ тяжелые жизненные ситуации (потеря близкого, развод, финансовый крах, буллинг);
- ✚ одиночество и социальная изоляция;
- ✚ злоупотребление алкоголем и наркотиками;
- ✚ предыдущие попытки суицида.
- ✚ Признаки, которые должны насторожить - человек, задумывающийся о суициде, может подавать косвенные сигналы:
- ✚ говорит о бессмысленности жизни, чувстве вины, желании «исчезнуть»;
- ✚ раздает личные вещи, прощается с близкими;
- ✚ резко меняет поведение (становится замкнутым или, наоборот, агрессивным);
- ✚ утрачивает интерес к любимым занятиям;
- ✚ злоупотребляет алкоголем или психоактивными веществами.



Как помочь?

1. Будьте внимательны и открыты к разговору, если вы заметили тревожные признаки, не игнорируйте их. Начните диалог: «Я заметил(а), что ты в последнее время выглядишь подавленным(ой). Хочешь поговорить?», «Ты не один(а), я рядом и готов(а) тебя выслушать». **Избегайте фраз:** «Возьми себя в руки!», «У других проблемы серьезнее», «Это просто временные трудности»

2. Не оставляйте человека одного в кризисный момент, если есть подозрение, что человек может навредить себе, важно: убрать потенциально опасные предметы (лекарства, оружие), оставаться рядом или обеспечить поддержку близких, обратиться за профессиональной помощью (психолог, психиатр, кризисная служба).

3. Поощряйте обращение к специалистам, депрессия и суицидальные мысли — не просто «плохое настроение», а состояния, требующие помощи. Важно убедить человека, что обращение к психологу или психиатру — это нормально.

4. Поддерживайте контакт, даже если кажется, что кризис миновал, продолжайте интересоваться состоянием близкого. Иногда суицидальные мысли возвращаются.

Важно помнить: суицид — это не решение проблем, а трагедия, которую можно предотвратить. Будьте внимательны к своим близким — иногда простое «Как ты?» может спасти жизнь. Если Вам или вашему знакомому нужна помощь — не ждите, действуйте сейчас.

Йодированная соль - незаменимый продукт для здоровья семьи



Йодированная соль — это обычная поваренная соль (хлорид натрия), обогащенная строго определенным количеством солей йода (йодатом калия). Это простой, дешевый и эффективный способ профилактики йоддефицитных заболеваний, которые считаются одними из самых распространенных в мире.

Йод — это важнейший микроэлемент, который организм не может вырабатывать самостоятельно.

Он необходим для синтеза гормонов щитовидной железы, нормального обмена веществ и регуляции температуры тела, правильной работы мозга и поддержания когнитивных функций (память, концентрация внимания), энергетического обмена и превращения питательных веществ в энергию, нормального роста и развития детей, особенно их нервной системы и мозга.

Организм не умеет накапливать йод надолго, поэтому он должен поступать регулярно с пищей и водой. Большая часть территории Беларуси и многих других стран Европы и Азии является йоддефицитной. Это значит, что в почве и воде содержится крайне мало йода. Следовательно, продукты, выращенные на этой почве, также бедны этим элементом.

Недостаток йода в организме — коварное состояние, которое долгое время может не иметь ярко выраженных симптомов. Последствия могут быть серьезными:

- у взрослых - хроническая усталость, сонливость, ухудшение памяти и концентрации, снижение иммунитета, беспричинный набор веса, зоб (увеличение щитовидной железы);
- у детей - задержка физического и умственного развития, трудности в обучении, низкая успеваемость в школе;
- у беременных - риск выкидышей, врожденных аномалий плода, кретинизма у ребенка.

Как выбрать и использовать йодированную соль?

- смотрите на упаковку, ищите надпись «йодированная» предпочтительнее йодат калия (KIO₃), так как он более стабилен, чем ранее использовавшийся йодид калия (KI);
- проверяйте срок годности, йод со временем может улетучиваться, обычно он составляет 9-12 месяцев, после вскрытия упаковки храните соль в закрытой сухой посуде;
- используйте как обычную соль, смело применяйте ее для готовки, салатов и других блюд.

Йодированная соль — это простой, доказанный и экономичный способ защитить себя и свою семью от серьезных проблем со здоровьем, связанных с дефицитом йода. Это не дань моде, а важная мера общественного здравоохранения. Сделав выбор в пользу йодированной соли, вы вносите вклад в здоровое будущее — особенно в здоровье ваших детей.

Важно! Если у вас есть диагностированные заболевания щитовидной железы (например, гипертиреоз), перед переходом на йодированную соль необходимо проконсультироваться с врачом-эндокринологом.

Жителям о наведении порядка на территориях



Памятка по наведению порядка на земельных участках граждан и прилегающих к ним территориях общего пользования

Необходимо постоянно осуществлять на предоставленном земельном участке:

- очистку и уборку территории, сбор и удаление отходов;
- обрезку, рыхление, полив растений, удаление деревьев и кустарников, находящихся в ненадлежащем или аварийном состоянии;
- своевременное скашивание и удаление сорных растений;
- недопущение распространения борщевика Сосновского, золотарника канадского и иных видов инвазивных растений.

Необходимо постоянно осуществлять на прилегающей к домовладению территории:

- очистку и уборку территорий (подметание покрытий, уборку от случайного мусора, очистку урн от мусора);
- уход за объектами озеленения (газоны, цветники) – ежемесячное окашивание, удаление сорной растительности);
- в зимнее время года своевременно осуществлять уборку от снега и льда, в осенний период – от опавших листьев;
- очистку и уборку водоотводных систем открытого типа, предназначенных для отвода поверхностных и грунтовых вод (канавы, лотки, кюветы).

На прилегающей к домовладению территории ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- строительство (размещение построек), иное использование земли за пределами границ участка, что влечет административную, а в отдельных случаях и уголовную ответственность, а также безусловный снос построенных объектов, в том числе частично выходящих за границы участка, независимо от причин такого нарушения;
- разведение костров и выжигание сухой растительности;
- размещение отходов вне специально отведенных мест;
- удаление и пересадка деревьев и кустарников, уничтожение травянистой растительности и цветников;
- отведение сточных вод по рельефу местности;
- мойка автотранспорта (в границах водоохранной зоны);
- размещение твердого топлива, строительных материалов, крупногабаритных отходов и строительных отходов более чем на 72 часа.



29 октября - День псориаза

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
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 псориатических 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: псориатическая 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!

Как избежать отравления от употребления грибов



Сбор грибов – популярное занятие, но оно сопряжено с риском отравления, особенно при неправильном определении вида. Одними из самых коварных считаются зонтичные грибы, среди которых есть как съедобные, так и смертельно ядовитые разновидности. Чтобы избежать трагических последствий, важно знать основные меры профилактики.

Правила безопасного сбора грибов:

- Собирайте только знакомые грибы. Никогда не берите грибы, в которых сомневаетесь.
- Особенно осторожно относитесь к зонтичным

грибам – среди них есть как съедобные (зонтик пёстрый, зонтик краснеющий), так и ядовитые (лепиота коричнево-красная, зонтик мясисто-красноватый). Ядовитые зонтики часто имеют неприятный запах (горький, химический) и чешуйки на шляпке.

- Проверяйте все части гриба. У съедобных зонтичных ножка гладкая, с подвижным кольцом, а у ядовитых – часто волокнистая, с чешуйками или красноватыми пятнами.
- На срезе съедобные зонтики не меняют цвет или слегка краснеют, а ядовитые могут синеть, чернеть или выделять млечный сок.
- Не собирайте старые и червивые грибы. Даже съедобные зонтики в перезрелом состоянии могут накапливать токсины.

Обработка и приготовление грибов:

- **Тщательно промывайте** и очищайте грибы перед готовкой.
- **Отваривайте зонтичные грибы 15–20 минут**, сливая первый отвар – это снижает риск отравления.
- Не употребляйте грибы **в сыром виде** – некоторые съедобные виды могут вызывать расстройство желудка без термической обработки.

Что делать при подозрении на отравление? Симптомы отравления грибами (тошнота, рвота, головокружение, галлюцинации) могут появиться **через 30 минут или несколько часов**.

Первая помощь:

- **Вызвать скорую** (при тяжелых симптомах – немедленно!).
- **Промыть желудок** (выпить 1–1,5 л воды и вызвать рвоту).
- Принять активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса).
- **Сохранить остатки грибов** для анализа – это поможет врачам быстрее подобрать лечение.

Главное правило грибника – **"Не уверен – не бери!"** Особенно осторожно нужно относиться к зонтичным грибам, так как их легко перепутать с ядовитыми двойниками. Соблюдайте меры профилактики, и тогда "тихая охота" принесет только удовольствие без риска для здоровья.

Будьте внимательны и берегите себя!



С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте Рогачевского районного ЦГЭ - <http://roqachev-cge.by>

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