



Октябрь 2026
Выпуск № 10

Информационный бюллетень



Октябрь — это золотая середина осени, её сердце и её душа. Он соединяет в себе яркость и тишину, тепло и прохладу, радость и светлую грусть. Он пахнет дождём и листвой, звучит шорохом опадающих листьев и шёпотом ветра.

Это месяц, когда хочется жить медленно, дышать глубоко и ценить каждое мгновение. Ведь именно в октябре особенно ясно понимаешь: жизнь — это не только про движение вперёд, но и про умение остановиться, оглянуться и сказать: «Спасибо за этот год. За этот день. За это золото под ногами».

Октябрь учит нас **принимать перемены**. Листья опадают — но это не смерть, а часть цикла. Деревья не сопротивляются осени, они отпускают своё прошлое, чтобы весной возродиться вновь. В этом есть великая мудрость: чтобы что-то новое пришло, нужно отпустить старое.

Октябрь напоминает нам, что красота бывает и в увядании. Что тишина и покой так же важны, как шум и движение. Что иногда нужно просто замедлиться, посмотреть вокруг и увидеть, как прекрасен мир даже в своей печали.

В этом номере:

- 1 октября – Международный день пожилых людей **стр.2**
- Равнодушие приводит к печальному результату, почему важно заметить чужую боль **стр.3**
- Борьба со сколиозом или как сохранить осанку **стр. 4**
- Профилактика инсульта - защита от сосудистой катастрофы **стр. 5**
- 14 октября – Республиканский день матери **стр. 6**
- 16 октября – Международный день здорового питания **стр.7**
- 29 сентября – Всемирный день сердца **стр.8**
- Золотой секрет здоровья: почему рапсовое масло должно быть на вашей кухне **стр.9-10**



Акция по профилактике БСК
«Цифры здоровья-
артериальное давление»

23 октября 2026 года

1 октября – Международный день пожилых людей

Вопрос «Как прожить долгую и счастливую жизнь?» волнует человечество тысячелетиями. Сегодня наука о старении



(геронтология) и исследования долгожителей по всему миру дают вполне конкретные ответы. Хотя генетика играет роль (примерно 20–30%), львиная доля успеха зависит от образа жизни.

Движение — это жизнь. Долгожители не бегают марафоны и не проводят часы в тренажерном зале. Их активность — естественная и низкоинтенсивная, но постоянная. Как это работает - работа в саду, пешие прогулки, отказ от лифта, работа по дому. Это поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, мышечный тонус и метаболизм без изнашивания суставов. Старайтесь проходить 8–10 тысяч шагов в день и выбирать лестницу вместо эскалатора.

Правило 80% - этот принцип - есть до тех пор, пока желудок не заполнится на 80%, а не до полного насыщения. Как это работает: переедание создает нагрузку на организм и ускоряет окислительные процессы. Легкое чувство голода после еды — признак того, что вы вовремя остановились. Исследования показывают, что умеренное ограничение калорий продлевает жизнь животным, и, вероятно, работает на людях. Ешьте медленно, из маленьких тарелок и сосредотачивайтесь на еде (никаких телефонов или ТВ). Употребляйте меньше мяса, больше растений, такой рацион богат клетчаткой и антиоксидантами, снижает воспаление и уровень "плохого" холестерина.

Социальные связи решают всё. Одиночество так же вредно, как курение или ожирение. Это доказанный факт. Долгожители часто живут в больших семьях, близки к детям и внукам, участвуют в религиозных или общественных собраниях. Они реже испытывают стресс и депрессию. Создайте свой "круг заботы". Общайтесь с друзьями, заведите хобби, связанное с группой людей (танцы, книжный клуб), заботьтесь о близких.

Умение снимать стресс. Хронический стресс убивает. Но долгожители знают, как вовремя «переключиться». Дневной сон (сиеста), молитва, прогулка, чаепитие. Это снижает уровень кортизола — гормона стресса, разрушающего организм. Осознание того, зачем вы встаете по утрам, добавляет до 7 лет жизни.

Умеренность во всем (особенно в вредных привычках).

Главный секрет долголетия — это не одна таблетка или диета, это система. Это образ жизни, при котором здоровое питание, физическая активность и душевное равновесие вплетены в повседневность, а не являются временной акцией «похудеть к лету».

Начните с малого: добавьте овощей в ужин, пройдите лишнюю остановку пешком и позвоните старому другу. Ваше тело скажет вам спасибо через много-много лет.

Равнодушие приводит к печальному результату, почему важно заметить чужую боль

Суицид — это не просто трагедия отдельного человека. Это результат цепочки событий, в которой часто есть место равнодушию окружающих. Когда человеку больно, страшно и одиноко, он может подавать сигналы. Но если рядом никого, кто способен их услышать, последствия становятся необратимыми.

Человек, находящийся в кризисном состоянии, редко говорит о своих намерениях прямо. Чаще он делает это косвенно — через слова, поведение, изменения в привычках. И здесь ключевую роль играет реакция окружающих.

Равнодушие может проявляться по-разному:

- игнорирование прямых слов, когда человек говорит «я устал жить», «нет смысла», «скоро всё закончится», а в ответ слышит «не выдумывай», «это пройдёт», «у всех бывает»;
- восприятие сигналов как «позёрства», подростки и взрослые, привлекающие внимание к своей боли, часто сталкиваются с ярлыком «манипулятор» или «истерик», но за демонстративным поведением может стоять реальное отчаяние;
- отсутствие времени, «Мне некогда», «давай потом» — эти фразы, сказанные человеку в кризисе, могут стать последней каплей;
- страх вмешаться, «Это не моё дело», «вдруг я ошибаюсь», «пусть разбираются специалисты» — позиция, которая оставляет человека один на один с бедой.

Исследования показывают: большинство людей, совершающих суицид, не хотят умирать. Они хотят прекратить боль. В этот момент им критически важно знать, что они не одни, что их слышат и что есть выход. Усиливается чувство изоляции, растёт ощущение безнадежности, мысль о суициде перестаёт казаться страшной и становится «решением».

Профилактика самоубийств — это не только работа психологов и врачей. Это касается каждого из нас. Достаточно быть внимательным и не пройти мимо.

Что может сделать неравнодушный человек:

- заметить изменения, человек стал замкнутым, перестал общаться, раздаёт вещи, говорит о бессмысленности жизни — это повод для беспокойства;
- спросить прямо, не бойтесь спрашивать о суицидальных мыслях, вопреки мифу, это не «подталкивает» к суициду, а даёт возможность выговориться;
- выслушать без осуждения, не говорите «это ерунда», скажите: «Я слышу тебя, расскажи, что происходит»;
- не оставлять одного, оставайтесь рядом или обеспечьте присмотр;
- помочь обратиться за помощью, предложите вместе позвонить на телефон доверия или записаться к специалисту, сопроводите, если нужно.

Равнодушие — это не нейтралитет. Это молчаливое согласие с трагедией. Когда мы проходим мимо чужой боли, мы не просто оставляем человека одного — мы лишаем его последней надежды. Профилактика самоубийств начинается с простого вопроса: «Ты как?» И с готовности услышать ответ — даже если он страшный. Даже если вы не знаете, что сказать. Даже если вам некогда.

Иногда одного неравнодушного человека достаточно, чтобы остановить непоправимое. Будьте этим человеком.



Борьба со сколиозом или как сохранить осанку

Сколиоз — это не просто «некрасивая спина». Это стойкая деформация позвоночника, которая в запущенных случаях приводит к нарушению работы внутренних органов, хроническим болям и снижению качества жизни. По данным эпидемиологических исследований, до 60% школьников имеют признаки нарушенной осанки, а сколиоз диагностируется у 10–15% детей. Особую тревогу вызывает тот факт, что пик заболеваемости приходится на школьные годы — период активного роста скелета.

Главный враг современного школьника — гиподинамия. Ребенок проводит в статичной позе более 10 часов в день: 5–6 часов за партой, 2–3 часа за домашними заданиями и еще столько же — с гаджетами. Слабый мышечный корсет не способен удерживать позвоночник в правильном положении, и под воздействием асимметричных нагрузок формируется искривление.

Начальные стадии сколиоза почти незаметны. Родителям стоит настороженно отнестись к следующим признакам:

- одно плечо выше другого;
- лопатки расположены на разных уровнях;
- разное расстояние от прижатых рук до талии;
- при наклоне вперед заметна кривизна позвоночника или выступание ребер (реберный горб).

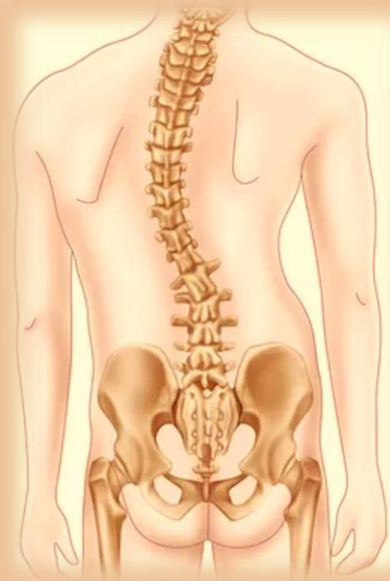
При обнаружении хотя бы одного из этих признаков необходимо немедленно обратиться к ортопеду, чем раньше выявлено искривление, тем проще его скорректировать.

Ключевые направления профилактики:

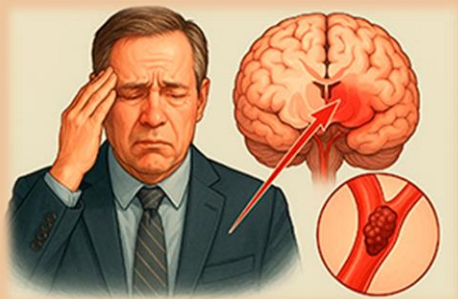
- правильная организация рабочего места (стол и стул должны соответствовать росту ребенка - ноги согнуты в коленях под углом $\sim 90^\circ$, стопы полностью стоят на полу; спина должна опираться на спинку стула, между грудью и столом — ладонь; расстояние от глаз до книги — не менее 30 см, до монитора — 50–70 см, верхний край экрана — на уровне глаз; освещение — равномерное, для правой свет должен падать слева; важно - мебель «на вырост» — плохая идея, она заставляет ребенка тянуться или сутулиться);
- достаточная двигательная активность и укрепление мышечного корсета (ребенок должен получать не менее 60 минут физической активности в день, наиболее полезны симметричные виды спорта: плавание (особенно брасс на спине), лыжи, общая физическая подготовка, танцы, детская йога; утренняя гимнастика (10–15 минут) и активные перемены. Чего избегать: поднятие тяжестей, акробатика, единоборства, асимметричные виды спорта (теннис, бадминтон) без компенсации);
- контроль статических нагрузок и гаджетов (время непрерывной сидячей работы не должно превышать 30–45 минут, после чего необходим перерыв с разминкой; общее время за компьютером для 1–2 классов — не более 40 минут в школе и 80 минут дома);
- правильный рюкзак и обувь;
- регулярные профилактические осмотры у ортопеда минимум раз в год, особенно в периоды интенсивного роста (6–7 лет и 12–15 лет)

При уже диагностированном сколиозе противопоказаны вертикальное вытягивание на перекладине; акробатические упражнения, перевороты на турнике; упражнения с отягощениями (штанга, гиря); динамичные игры, единоборства, длительный бег; резкие скручивания и повороты позвоночника.

Здоровая осанка — это не только прямая спина, но и уверенность, свобода движения, гармония тела и духа. Профилактика сколиоза требует комплексного подхода: эргономика рабочего места, регулярная физическая активность, контроль статических нагрузок, правильное питание и медицинский контроль. Чем раньше начата забота о позвоночнике — тем выше шанс сохранить здоровье на долгие годы.



Профилактика инсульта: защита от сосудистой катастрофы



Инсульт – острое нарушение мозгового кровообращения, которое возникает либо из-за закупорки сосуда тромбом (ишемический инсульт), либо из-за разрыва сосудистой стенки с кровоизлиянием (геморрагический инсульт). Это одна из ведущих причин смертности и инвалидности населения во всем мире. К сожалению, инсульт молодеет: сегодня каждый пятый пациент с инсультом не достиг 50-летнего возраста. И хотя инсульт может случиться в любом возрасте, подавляющее большинство случаев можно предотвратить. Эффективная профилактика способна

снизить риск его развития до 80%.

Все факторы риска инсульта делятся на две большие группы: те, на которые мы не можем повлиять (немодифицируемые), и те, которые поддаются коррекции.

К немодифицируемым относятся возраст – (частота инсультов удваивается каждые 10 лет после 55 лет), пол – (в возрасте 65–79 лет инсульты чаще встречаются у мужчин, а после 80 лет — у женщин), наследственность (наличие близких родственников, перенесших инсульт, повышает риск вдвое).

Самые важные модифицируемые факторы риска:

- артериальная гипертензия — давление выше 140/90 мм рт. ст. требует немедленного контроля и лечения;
- курение — повышает риск инсульта в 2–3 раза, повреждая сосудистую стенку и способствуя образованию тромбов;
- нарушения ритма сердца, особенно фибрилляция предсердий, создают условия для образования тромбов, способных вызвать ишемический инсульт;
- повышенный уровень холестерина ведет к образованию атеросклеротических бляшек, сужающих просвет сосудов;
- сахарный диабет значительно повышает риск сосудистых катастроф;
- избыточный вес и малоподвижный образ жизни — риски растут на 22% уже при наличии лишнего веса.

Первичная профилактика - забота до того, как случилось:

- держите давление под контролем, это самое эффективное профилактическое действие, регулярно измеряйте давление, даже если чувствуете себя хорошо, а если показатели стабильно превышают 140/90 мм рт. ст., обратитесь к врачу для подбора гипотензивной терапии;
- откажитесь от курения, после отказа от сигарет риск инсульта начинает снижаться практически сразу, через 5 лет он становится таким же, как у никогда не куривших, и помните, что пассивное курение тоже опасно;
- двигайтесь каждый день, достаточно 30 минут умеренной физической активности не менее 5 раз в неделю, это снижает уровень сахара и жиров в крови, нормализует давление и способствует рассасыванию холестериновых бляшек;
- пересмотрите питание, ограничьте соль до 5 г в день (чайная ложка без горки), сократите потребление животных жиров, сахара и мучных изделий, увеличьте долю овощей, фруктов, цельнозерновых круп, рыбы (особенно жирных сортов) и растительных масел;
- контролируйте вес и уровень сахара в крови, лишний вес — это нагрузка на сердце и сосуды, а диабет требует особенно строгого контроля: соблюдение диеты и рекомендаций врача — обязательное условие;
- проверьте сердце, если есть ощущение перебоев в работе сердца, пройдите электрокардиографию. Выявление фибрилляции предсердий и своевременное назначение терапии значительно снижают риск инсульта.

Вторичная профилактика для тех, кто уже перенес инсульт включает строгое выполнение назначений врача продолжение всех мер здорового образа жизни — отказ от вредных привычек, диета, физическая активность, контроль веса и давления.

14 октября – Республиканский день матери

В преддверии самого нежного праздника мы говорим о том, кто дарит нам безусловную любовь и становится нашим первым и самым верным другом.

Есть в нашем календаре день, наполненный особым теплом, искренностью и благодарностью. Это День Матери — праздник, который заставляет нас на минуту остановиться в беге повседневных дел и вспомнить о самом дорогом человеке.

Спросите любого, что для него значит слово «мама», и вы услышите самые разные, но невероятно тёплые ответы: «забота», «безопасность», «дом», «поддержка», «любовь». Для каждого из нас мама — это целая вселенная, которая начала существовать с первой нашей улыбки.

Именно мама становится нашим первым учителем. Она учит нас не только ходить и говорить, но и любить, сочувствовать, верить в себя. Её терпение безгранично: сколько раз она завязывала шнурки, помогала решать сложные задачи, утешала после первых неудач и радовалась нашим, даже самым маленьким, победам.

Её руки помнят нашу температуру, её сердце чувствует нашу боль на расстоянии, а её интуиция порой способна предугадать то, о чём мы сами ещё не догадываемся. Мама — это тот ангел-хранитель, который незримо сопровождает нас всю жизнь, где бы мы ни были.

Если вдуматься, мама — настоящая супергероиня. Её день начинается раньше всех и заканчивается позже. В её арсенале — умение готовить самый вкусный в мире суп, находить потерянные носки, лечить душевные раны поцелуем, быть дипломатом, бухгалтером, шофёром и психологом одновременно. И всё это — без стремления к славе и наградам. Её главная награда — наши счастливые глаза и успехи.

Мамина любовь: язык, который понимают все, она не знает языковых барьеров и возрастных ограничений. Она говорит с нами на своём особом языке: через вкусный завтрак, аккуратно поглаженную рубашку, тревожное сообщение «Ты доехал?», через молчаливое понимание, когда нам тяжело. Эта любовь не требует ничего взамен. Она безусловна.

Как сказать «спасибо»? День Матери — прекрасный повод выразить свою благодарность. Но как словами описать то, что идет от самого сердца?

Просто будьте рядом. Иногда лучшим подарком становится ваше время и внимание.

Приезжайте в гости, позвоните, проведите вечер вместе за просмотром старого фильма. Скажите это вслух. Не стесняйтесь говорить о своих чувствах. Простое «Мама, я тебя люблю и ценю всё, что ты для меня делаешь» может согреть её сердце на долгие дни.

Вспомните традиции. Напишите открытку своими руками, испеките вместе пирог, пересмотрите старые фотографии. Эти моменты станут бесценными воспоминаниями.

Подарите заботу. Освободите её от домашних хлопот, договоритесь о массаже или просто дайте ей возможность выспаться. Подарок, говорящий «я забочусь о тебе», всегда уместен.

Мама... В этом коротком слове — целая жизнь. Оно звучит на всех языках мира и несёт в себе одну и ту же бездну нежности и силы. В День Матери и в любой другой день давайте помнить о том, что наша мама — это самое большое сокровище. Поздравьте своих мам, бабушек, тех, кто заменил вам маму. Скажите им спасибо. Потому что пока у нас есть мама, мы остаёмся детьми, а в душе живёт ощущение, что где-то есть самый надёжный и любящий тыл.

С праздником, дорогие мамы! Ваша любовь делает этот мир светлее и добрее.



16 октября – Международный день здорового питания



Правильное питание – это основа здорового образа жизни каждого человека, является залогом не только здоровья, но и природной красоты человека: чистой кожи, стройного тела, блестящих волос, крепких ногтей и белоснежной улыбки.

Здоровое правильное питание должно обеспечивать организм необходимыми для его роста, нормального развития и жизнедеятельности веществами, причем поступление этих веществ должно быть адекватным, соответствуя потребностям органов и тканей данного человека в энергии, витаминах и микроэлементах.

Здоровая еда в сочетании с регулярной физической активностью помогает снизить риск возникновения различных хронических заболеваний внутренних органов и эндокринных нарушений, в том числе ожирения, сахарного диабета, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, артритов и артрозов, заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей. Здоровая еда помогает укрепить защитные

силы организма, повысить сопротивляемость к инфекциям и даже значительно снизить риск возникновения злокачественных опухолей.

Полноценное правильное меню на каждый день помогает улучшить умственную и физическую работоспособность, а значит повысить успехи в учебе, настроение, жизненную активность.

Соблюдая основные правила здорового питания можно продлить активные годы жизни, увеличить продолжительность жизни, замедлить старение.

Полезные советы в организации питания

В день условно здоровому человеку нужно выпивать не менее 1,5 –2 литров чистой воды, пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтрованную дома воду. Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости – не менее 30 минут.

Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника. К ним относятся капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень.

Сократите употребление соли, Излишнее потребление соли приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма, а далее – повышению артериального давления.

Следует избегать в одном блюде следующих сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды).

При выборе способа приготовления пищи отдавайте предпочтение запеканию, приготовлению на гриле, пару, отвариванию.

Есть необходимо медленно, тщательно пережевывая, потому что чувство насыщения приходит постепенно, а главное - это значительно облегчит работу органов пищеварения.

29 октября – Всемирный день борьбы с псориазом

Всемирный день борьбы с псориазом - это международная дата, которая ежегодно отмечается 29 октября. Он был учрежден в 2004 году по инициативе Международной федерации ассоциаций псориаза и объединяет более 80 стран мира.

Основная цель этого дня — повысить осведомленность общества о псориазе и поддержать людей, живущих с этим заболеванием.

Ключевые задачи включают:

- ✚ разрушение мифов о болезни, важнейший посыл - псориаз не заразен и не передается от человека к человеку при контакте;
- ✚ день псориаза призван бороться с предрассудками, т.к. многие пациенты сталкиваются с дискриминацией и психологическими трудностями;
- ✚ создание глобальной коалиции для улучшения качества медицинской помощи и доступа к современным методам лечения;
- ✚ привлечение внимания к системным проблемам: акцентирование связи псориаза с другими серьезными состояниями, такими как псориатический артрит, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и депрессия.

Псориаз — это хроническое аутоиммунное заболевание, которое вызывает системное воспаление в организме.

Развитие болезни связано с генетической предрасположенностью и нарушениями в работе иммунной системы. Пусковым механизмом часто служат стрессы, инфекции, травмы кожи или прием некоторых лекарств.

Иммунная система ошибочно атакует собственные клетки кожи, что приводит к их слишком быстрому обновлению. Вместо обычных 28-30 дней этот процесс сокращается до 3-7 дней. В результате на коже образуются красные, шелушащиеся бляшки.

От псориаза страдает около 3% населения мира, или более 200 миллионов человек. Заболевание может проявиться в любом возрасте, но чаще всего дебютирует в 16-25 лет. Псориаз — это не просто «кожная болезнь». Он серьезно влияет на качество жизни, вызывая не только физический дискомфорт (зуд, боль), но и мощный психологический стресс. Исследования показывают, что люди с псориазом более чем в два раза чаще сталкиваются с серьезным психологическим дистрессом, а риск депрессии у них значительно повышен.



Золотой секрет здоровья: почему рапсовое масло должно быть на вашей кухне

В мире здорового питания постоянно появляются новые суперпродукты, но иногда самые полезные продукты уже давно нам знакомы. Один из таких недооцененных героев — рапсовое масло. Долгое время его считали технической культурой, но сегодня, благодаря селекции и современным технологиям производства, оно по праву заняло место в ряду самых полезных растительных масел и стало тем диетическим продуктом, о котором мы говорим.



Давайте разберемся, в чем же его уникальная польза для здоровья человека.

Самое значительное преимущество рапсового масла — его влияние на сердечно-сосудистую систему. Рапсовое масло имеет почти идеальное соотношение омега-6 и омега-3 жирных кислот — 2:1. Для сравнения, в подсолнечном масле это соотношение может достигать 200:1. Такой дисбаланс в современном питании способствует воспалительным процессам. Рапсовое масло же помогает поддерживать здоровый баланс, что критически важно для профилактики атеросклероза, гипертонии и инфарктов.

Как и в оливковом масле, в рапсовом высоко содержание олеиновой кислоты (омега-9). Эти жиры устойчивы к окислению, помогают контролировать уровень сахара в крови и способствуют снижению веса.

Помимо жиров, рапсовое масло — это ценный источник жирорастворимых витаминов: витамин Е (мощный антиоксидант, который борется со свободными радикалами, замедляет процессы старения, защищает клетки от повреждений и улучшает состояние кожи и волос), витамин К (играет ключевую роль в свертываемости крови и здоровье костей, способствуя усвоению кальция).

Еще одно большое преимущество рафинированного рапсового масла — его кулинарная универсальность. Оно имеет нейтральный вкус и легкий золотистый цвет, не перебивает вкус других продуктов, идеально подходит для жарки, выпечки, тушения и приготовления на гриле. Благодаря высокому содержанию мононенасыщенных жиров, оно устойчиво к высоким температурам (точка дымления около 200-240°C) и окисляется меньше, чем, например, подсолнечное.

Нерафинированное масло обладает более выраженным ореховым вкусом и ароматом. Его лучше использовать для заправки салатов, овощных блюд и соусов,

чтобы сохранить все его полезные свойства, которые частично теряются при нагревании.

Особенно полезно рапсовое масло семьям с детьми, людям, следящим за весом, спортсменам и тем, кто ведет активный образ жизни, пожилым людям.

Хранить масло необходимо в прохладном, темном месте, плотно закрытым.

Рапсовое масло — это не просто экономичная альтернатива оливковому, а полноценный и ценный продукт с уникальным составом. Его регулярное употребление — это простой и эффективный шаг на пути к сбалансированному питанию, здоровому сердцу и долголетию. Пришло время поставить эту «золотую» бутылочку на самое видное место на вашей кухне.

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



Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск: главный врач Е.Г.Завишева