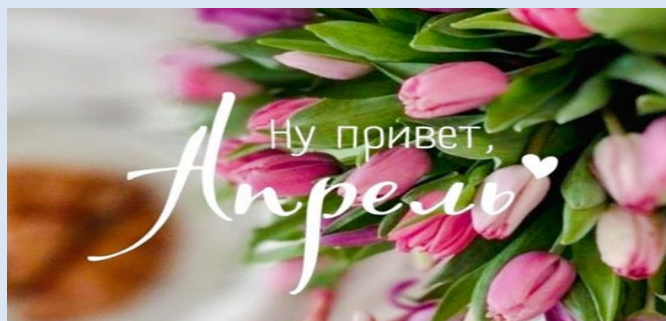




Апрель 2026
Выпуск №4

Информационный бюллетень



Апрель — удивительный месяц. Он стоит на границе между зимой и летом, между холодом и теплом, между сном и пробуждением. Апрель не просто сменяет март, он по-настоящему открывает весну, дает ей развернуться в полную силу.

Апрель — это движение. Не случайно его главные символы — вода и ветер. Ветер в апреле тоже особенный — он уже не ледяной, мартовский, а упругий, влажный, пахнущий талой водой и дальними дорогами.

Особое очарование апреля — в его непостоянстве. Утром может светить солнце, и ты уже достаешь легкую куртку, а к обеду небо затягивается тучами, начинается дождь, а то и мокрый снег. Апрель любит удивлять, напоминать: я еще не лето, не обольщайся. Но эти капризы только усиливают прелесть месяца. Когда после холодного дождя вдруг снова выглядывает солнце, мир кажется особенно ярким, свежим, вымытым до последней капли.

В апреле человек тоже меняется. После долгой зимы, проведенной в закрытых помещениях, нас тянет на улицу. Хочется больше ходить, дышать, смотреть. Месяц словно возвращает нам способность радоваться простым вещам: первым почкам на дереве, звону капли, запаху сырой земли.

Апрель уходит быстро. Кажется, только вчера появились первые проталины, а уже май стоит на пороге, обещая настоящее летнее тепло. Апрель — это напоминание о том, что обновление возможно всегда. Что бы ни случилось, что бы ни пережил человек, природа каждую весну показывает: жизнь сильнее. И каждый апрель — маленькое чудо, которое можно наблюдать, не выходя из дома. Нужно только выйти на улицу, вдохнуть полной грудью сырой, пахнущий талой водой воздух и понять: все начинается заново.

В этом номере:

Профилактика кори: защита, доступная каждому стр.2-3

Секреты долголетия. Что общего у людей, живущих долго? стр. 4

Профилактика полиомиелита стр. 5-6

7 апреля – Всемирный день здоровья стр. 7

16 апреля – Международный день голоса стр.8

17 апреля – Всемирный день больных гемофилией стр.9



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

7 апреля 2026 года

Профилактика кори: защита, доступная каждому



**ВНИМАНИЕ:
КОРЬ!**

**ОЧЕНЬ
ЗАРАЗНОЕ
ЗАБОЛЕВАНИЕ!**

**ПЕРЕДАЕТСЯ
ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ!**

**ТОЛЬКО прививка
может защитить
от опасного заболевания!**

Корь остается одним из самых опасных инфекционных заболеваний, несмотря на то, что человечество располагает эффективным средством защиты от нее уже более полувека. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире ежегодно регистрируется более 9 миллионов случаев кори, из которых более 170 тысяч заканчиваются летальным исходом. По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, ситуация с корью в стране стабильная и контролируемая. Однако сохраняются риски, связанные с завозом инфекции из-за рубежа.

Корь — это острое вирусное заболевание, которое передается от больного человека к здоровому человеку воздушно-капельным путем. Возбудитель кори — вирус, циркулирующий исключительно среди людей. Отличительная особенность кори — ее невероятная заразность: если у человека нет противокорьевого иммунитета, вероятность заболеть после контакта с больным достигает почти 100%.

Заболевание начинается как ОРВИ или грипп. Первые симптомы включают повышение температуры тела, головную боль, ломоту в мышцах, першение в горле, насморк, кашель, конъюнктивит. Характерный признак кори появляется на 3–4 день болезни — яркая красноватая сыпь в виде пятен и бугорков (пятнисто-папулезные элементы). Сыпь сначала возникает на лице, затем распространяется вниз, охватывая туловище и конечности.

Корь — это не просто «детская инфекция». Заболевание протекает особенно тяжело у тех, кто не был вакцинирован. В 40% случаев корь дает осложнения. Наиболее частые осложнения — пневмония, отит, ларингит, трахеобронхит, стоматит и тяжелые неврологические осложнения.

Специфической противовирусной терапии для лечения кори не существует. Единственным надежным способом защиты остается вакцинация.

В Беларуси вакцинация против кори проводится в рамках Национального календаря профилактических прививок на бесплатной основе.

Плановая вакцинация детей: первая доза — в возрасте 1 года; вторая доза (ревакцинация) — в 6 лет.

Вакцинация взрослых. Вакцинации подлежат лица, не имеющие документальных сведений о перенесенной ранее кори, а также не имеющие сведений о прививках против кори; имеющие сведения только об одной прививке; не имеющие лабораторного подтверждения защитного уровня антител IgG к вирусу кори. Взрослым до 36 лет рекомендуется вакцинация всем, кто не привит или привит однократно. После 36 лет — при высокой вероятности контактов, в первую очередь медицинским работникам, работникам транспорта и образовательных учреждений. Современные вакцины против кори имеют высокий уровень эффективности и безопасности. Количество осложнений от перенесенной инфекции в тысячи раз превышает возможные реакции на вакцину. Для вакцинации против кори, краснухи и паротита в Беларуси используется вакцина «Приорикс» (Бельгия). Прививка проводится на бесплатной основе. Вакцина обеспечивает надежную защиту, но не дает 100% гарантии. Две дозы вакцины формируют иммунитет у 95–98% привитых. Если привитой человек и заболевает, то болезнь протекает в легкой форме, без осложнений.

Помимо вакцинации, существуют неспецифические меры, снижающие риск распространения инфекции:

- регулярное проветривание помещений — вирусы накапливаются в плохо проветриваемых помещениях;
- ежедневная влажная уборка с использованием моющих и дезинфицирующих средств;
- соблюдение респираторного этикета: при кашле и чихании использовать платок или прикрывать рот локтем;
- изоляция больного: при появлении симптомов заболевания необходимо оставаться дома и обратиться к врачу.

Корь — это управляемая инфекция, которую можно предотвратить средствами специфической профилактики. Вакцинация защищает не только каждого конкретного человека, но и создает коллективный иммунитет, который останавливает распространение болезни.

Как отмечают специалисты, своевременно проведенная вакцинация предупреждает развитие болезни, а значит, сохраняет наше здоровье. Прививочные кабинеты в поликлиниках открыты — самое время позаботиться о себе и своих близких.



Секреты долголетия.

Что общего у людей, живущих долго?

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.

Профилактика полиомиелита

В XX ВЕКЕ МИР ЗАХЛЕСТНУЛА
ЭПИДЕМИЯ ПОЛИОМИЕЛИТА

КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ
ЗАБОЛЕВШИЙ УМИРАЛ

ПОЛОВИНА СТАНОВИЛИСЬ
ИНВАЛИДАМИ



Полиомиелит (детский спинальный паралич) — одно из немногих инфекционных заболеваний, которое человечество находится на пороге полной ликвидации. Благодаря глобальной программе ликвидации полиомиелита, запущенной ВОЗ в 1988 году, заболеваемость в

мире снизилась на 99%. Сегодня эндемичными по полиомиелиту остаются лишь Афганистан и Пакистан, хотя отдельные случаи регистрируются и в других странах Африки и Азии.

Беларусь является территорией, свободной от полиомиелита. Поддержание этого статуса — результат многолетней системной работы по иммунизации населения. Вакцинация против полиомиелита входит в Национальный календарь профилактических прививок и проводится на бесплатной основе. Однако риск завоза инфекции из неблагополучных стран сохраняется.

Чем опасен полиомиелит? Полиомиелит — это острое вирусное инфекционное заболевание, вызываемое полиовирусом, который поражает центральную нервную систему. Вирус атакует мотонейроны передних рогов спинного мозга, что приводит к развитию вялых параличей и парезов. Наибольшую опасность представляет вирус полиомиелита I типа, вызывающий 85% всех случаев паралитической формы заболевания.

Инкубационный период заболевания составляет от 4 до 30 дней, чаще всего — 6–21 день. Опасность полиомиелита в том, что он часто начинается как обычная простуда. У большинства инфицированных (около 70–75%) заболевание протекает бессимптомно. Однако у 1–5% заболевших развивается тяжелая форма с поражением нервной системы. Именно в этих случаях наступает самое опасное — паралич, который развивается внезапно, часто на 3–6 день болезни. В 5–10% случаев паралич захватывает дыхательные мышцы и диафрагму, что может привести к летальному исходу.

Наиболее восприимчивы к полиомиелиту дети в возрасте до 6 лет, особенно не привитые или получившие неполный курс вакцинации. Однако заболеть могут и взрослые, если у них нет защитного иммунитета.

Источником инфекции является только человек — больной или бессимптомный носитель. Инфекция передается фекально-оральным путем (через загрязненные руки, воду, продукты питания), контактно-бытовым путем (при использовании общих предметов обихода, игрушек, посуды), воздушно-капельным путем (при кашле, чихании, разговоре, особенно в первые дни болезни).

Вирус полиомиелита чрезвычайно устойчив во внешней среде: он может сохраняться до 100 суток в воде и до 6 месяцев в испражнениях, хорошо переносит высушивание и замораживание. При этом он быстро погибает при нагревании, кипячении, ультрафиолетовом облучении и обработке дезинфицирующими средствами.

Специфического лечения полиомиелита, которое могло бы полностью излечить больного, не существует. Доступные противовирусные препараты не влияют на течение заболевания. Поэтому вакцинация остается единственным надежным способом защиты.

Что важно знать о вакцинации:

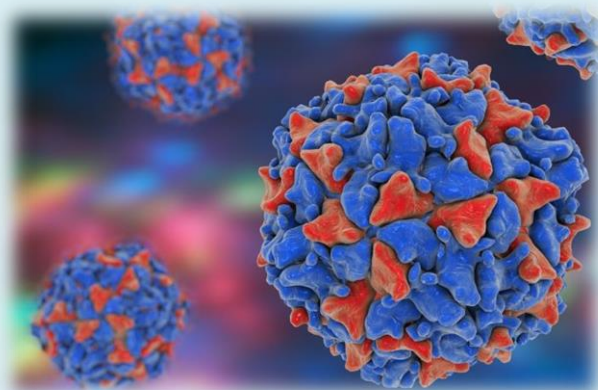
- вакцинация проводится только здоровым детям — при отсутствии острых заболеваний или обострения хронических;
- перед прививкой обязателен осмотр врача с измерением температуры и оценкой состояния ребенка;
- противопоказания к вакцинации — это тяжелые реакции на предыдущую дозу (анафилактический шок, отек Квинке) и документально подтвержденная аллергия на компоненты вакцины;
- поствакцинальные реакции (покраснение в месте укола, незначительное повышение температуры) — это нормальный процесс формирования иммунитета, они неопасны и проходят в течение нескольких часов-суток;
- риск осложнений от вакцины в тысячи раз ниже, чем от перенесенного заболевания.

Хотя вакцинация является главным методом защиты, существуют и неспецифические меры, снижающие риск заражения:

- соблюдение правил личной гигиены — тщательное мытье рук после посещения туалета, перед едой, после возвращения с улицы;
- тщательная обработка продуктов — свежие овощи, фрукты, зелень после мытья под проточной водой рекомендуется ополаскивать кипяченой или бутилированной водой;
- употребление безопасной воды — кипяченой или бутилированной;
- изоляция больных — при выявлении заболевшего проводится медицинское наблюдение за контактными лицами.

Для выезжающих за рубеж. Перед поездкой в страны, где сохраняется риск полиомиелита (Афганистан, Пакистан, Нигерия, некоторые страны Африки и Азии), необходимо убедиться, что у вас и ваших детей есть полный курс вакцинации. В некоторых случаях может потребоваться ревакцинация. Позаботиться о прививках нужно заранее — для формирования полноценного иммунитета требуется время.

Полиомиелит — неизлечимое, но управляемое заболевание. Его можно предотвратить с помощью своевременной вакцинации. Как отмечают специалисты, современная вакцинация — это безопасный и эффективный способ защиты, который доказал свою состоятельность во всем мире. Не откладывайте визит к врачу — своевременно сделанная прививка сохранит здоровье вашего ребенка на долгие годы.



7 апреля – акция «Знай свои показатели» в рамках Всемирного дня здоровья



В рамках проведения Всемирного дня здоровья, который ежегодно отмечается 7 апреля, в Республике Беларусь стартует республиканская профилактическая акция «Знай свои показатели».

Главная цель мероприятия — привлечь внимание населения к важности регулярного контроля ключевых показателей здоровья. Своевременное измерение артериального давления, уровня глюкозы и холестерина в крови позволяет на ранних стадиях выявить риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного

диабета и других хронических неинфекционных заболеваний, которые остаются основной причиной смертности во всем мире.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека лишь на 10% зависит от системы здравоохранения, тогда как на 50% определяется образом жизни. Регулярный контроль своих показателей — это первый шаг к осознанному отношению к собственному здоровью.

В рамках акции 7 апреля 2026 года будут организованы:

- «Дни открытых дверей» в отделении медицинской профилактики районной поликлиники;
- «Площадка здоровья» в районной аптеке;
- школы здоровья для пациентов с артериальной гипертонией и другими хроническими заболеваниями;
- выездные профилактические мероприятия на предприятиях и в организациях.

Посетители «площадки здоровья» смогут:

- измерить артериальное давление — узнать свои «рабочие» цифры и оценить риски;
- определить уровень сатурации крови — показатель насыщения кислородом;
- получить консультацию врача по факторам риска развития сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний;
- овладеть навыками самоконтроля — научиться правильно измерять давление и оценивать свое состояние.

Особое внимание в рамках акции будет уделено профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку именно они остаются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности в Беларуси.

Медицинские работники призывают в первую очередь принять участие в акции:

- лиц старше 40 лет;
- людей с избыточной массой тела;
- тех, у кого в семье были случаи гипертонии, инсультов, инфарктов или сахарного диабета;
- лиц, ведущих малоподвижный образ жизни;
- всех, кто давно не проходил профилактический осмотр.

Важно помнить: повышенное артериальное давление долгое время может протекать бессимптомно, поэтому единственный способ его своевременно выявить — регулярные измерения.

Акция «Знай свои показатели» призвана напомнить: забота о здоровье начинается с личной ответственности и доверия к научно обоснованным рекомендациям. Знание своих цифр — это первый шаг к активному долголетию и качественной жизни.

16 апреля – Всемирный день голоса



Ежегодно 16 апреля во всем мире отмечается Всемирный день голоса - глобальная инициатива, призванная привлечь внимание к уникальному феномену человеческого голоса, его роли в жизни людей и важности заботы о голосовом здоровье.

В 2026 году праздник проходит под девизом «Заботимся о своем голосе!», этот девиз напоминает каждому из нас: голос — не просто инструмент общения, но ценный дар, требующий бережного отношения и регулярной заботы.

Голос сопровождает человека на протяжении всей жизни. С его помощью мы общаемся, передаем информацию, выражаем эмоции, творим искусство и заявляем о себе миру. Для одних голос — средство профессиональной деятельности (педагоги, врачи, юристы, актеры, певцы), для других — способ самовыражения, для всех без исключения — основа полноценной коммуникации и социальной жизни.

Однако, как и любой инструмент, голос нуждается в правильной эксплуатации и своевременной профилактике. Голосовые расстройства, по данным специалистов, затрагивают миллионы людей по всему миру, но зачастую остаются незамеченными или непонятыми. Перенапряжение голосовых связок, неправильная голосовая техника, курение, стресс, несвоевременное лечение простудных заболеваний — все это может привести к серьезным проблемам вплоть до полной потери голоса.

Всемирный день голоса ставит перед собой несколько важных задач:

- привлечь внимание к профилактике голосовых проблем — напомнить о необходимости бережного отношения к голосу в повседневной жизни;
- повысить осведомленность о голосовых расстройствах — рассказать о симптомах, факторах риска и возможностях лечения;
- поддержать реабилитацию людей с нарушениями голоса — обратить внимание на важность своевременной диагностики и восстановительной терапии;
- подчеркнуть значимость тренировки голоса — особенно для представителей голосовых профессий;
- стимулировать исследования в области физиологии и функций голоса.

Специалисты по голосу — фониатры, логопеды, педагоги по вокалу — рекомендуют соблюдать несколько простых правил для сохранения здоровья голосового аппарата:

- пейте достаточно воды, увлажнение голосовых складок — основа их здоровой работы;
- избегайте перенапряжения, не пытайтесь перекричать шум, не говорите длительное время на повышенных тонах;
- не курите, табачный дым раздражает и пересушивает голосовые складки, приводя к хроническим изменениям голоса;
- лечите простуды вовремя, перенесенные «на ногах» ларингиты часто переходят в хроническую форму;
- делайте перерывы в голосовой нагрузке, даже связкам нужен отдых;
- при появлении охриплости, боли или дискомфорта в горле, сохраняющихся более двух недель, обратитесь к врачу-фониатру или отоларингологу.

Ваш голос уникален. Пусть он звучит сегодня, завтра и всегда!

17 апреля – Всемирный день больных гемофилией

«Диагноз — первый шаг к помощи»



В 2026 году Всемирный день гемофилии проходит под девизом «Диагноз — первый шаг к помощи». Этот выбор отражает ключевую проблему современности: по оценкам Всемирной федерации гемофилии, более трех четвертей людей, живущих с гемофилией во всем мире, остаются

недиагностированными. Еще более сложная ситуация наблюдается среди пациентов с болезнью Виллебранда, редкими нарушениями свертываемости, а также среди женщин и девочек с кровоточивостью.

Без диагноза невозможно лечение, а без лечения качество жизни неизбежно страдает. Именно поэтому своевременная диагностика становится тем фундаментом, на котором строится вся дальнейшая помощь пациентам с наследственными коагулопатиями.

Гемофилия — это редкое наследственное заболевание, связанное с нарушением свертываемости крови, обусловленное врожденным дефицитом факторов свертывания. Заболевание проявляется тяжелыми рецидивирующими кровотечениями, в том числе спонтанными кровоизлияниями в суставы, мышцы и внутренние органы.

Заболевание передается по наследству, сцепленному с X-хромосомой, поэтому страдают им преимущественно мужчины, тогда как женщины выступают носителями мутации. Вместе с тем, как подчеркивают эксперты, женщины и девочки с нарушениями свертываемости долгое время оставались вне поля зрения медицины. Лишь в последние годы научное сообщество признало, что женщины и девочки также нуждаются в диагностике и лечении.

В Республике Беларусь, согласно данным Республиканского регистра коагулопатий, на начало октября 2025 года зарегистрирован 1 044 пациента с различными коагулопатиями. Более чем у половины из них диагностирована гемофилия А — это 543 пациента, среди них 412 взрослых и 131 ребенок.

Ключевым аспектом лечения гемофилии на сегодняшний день является пожизненная заместительная терапия препаратами факторов свертывания крови.

В Беларуси применяется персонифицированный подход: периодичность введения и дозы препарата подбираются для каждого пациента индивидуально на основе фармакокинетического исследования, что позволяет поддерживать стабильный гемостаз и избегать кровотечений.

Всемирный день гемофилии — это не просто дата в календаре, а глобальный призыв к действию, направленный на: повышение осведомленности о гемофилии и других наследственных нарушениях свертываемости крови;

привлечение внимания общества к проблемам людей, живущих с этими заболеваниями; улучшение диагностики и обеспечение равного доступа к лечению для всех пациентов независимо от места проживания, пола и возраста; содействие развитию регистров пациентов, позволяющих учитывать реальную потребность в медицинской помощи; поддержку научных исследований в области диагностики и лечения коагулопатий.

Как отмечают эксперты, повышение осведомленности ведет к улучшению диагностики и доступа к помощи для миллионов людей, которые сегодня остаются без лечения.

Традиционным символом Всемирного дня гемофилии является красный цвет. Во многих странах мира в этот день подсвечиваются красным знаменитые архитектурные сооружения, а сторонники акции носят красную одежду и аксессуары, выражая солидарность с людьми, живущими с нарушениями свертываемости крови.

Всемирный день гемофилии отмечается ежегодно 17 апреля с 1989 года. Гемофилия внесена в перечень заболеваний, включенных в программу государственных гарантий оказания медицинской помощи, что обеспечивает пациентам доступ к жизненно необходимой заместительной терапии.



*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