



ГОРОД РОГАЧЕВ-
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД

Февраль 2025
Выпуск № 2



Информационный бюллетень

Государственное учреждение
«Рогачевский районный центр
гигиены и эпидемиологии»



В этом номере:

- ✚ Что лучше есть зимой.....стр.2
- ✚ Чтобы паводок не стал неожиданностью.....стр.3
- ✚ Отдадим предпочтение йодированной соли.....стр.4
- ✚ Грипп – инфекция с осложнениями.....стр.5
- ✚ Ротавирусная инфекция, профилактика.....стр.6
- ✚ 21 февраля - День профилактики ИППП..... стр.7-8
- ✚ Профилактика наркотической зависимости среди молодежи..... стр.9-10
- ✚ 1 марта – Международный день борьбы с наркоманией.....стр.11

Что лучше есть зимой

Зимой наш организм нуждается в особом подходе к питанию, чтобы поддерживать тепло, иммунитет и общее здоровье. Вот некоторые рекомендации о том, что лучше есть зимой.

Зимой важно употреблять продукты, которые богаты витаминами и минералами.



Обратите внимание на:

- + корнеплоды: морковь, свекла, картофель, репа. Они содержат много клетчатки и полезных веществ.
- + капусту: белокочанную, брюссельскую, цветную. Капуста богата витамином С и антиоксидантами.
- + цитрусовые: апельсины, мандарины, грейпфруты. Они помогают укрепить иммунитет.

Для поддержания энергии и тепла зимой организму нужны белки:

- + мясо: говядина, курица, индейка. Эти продукты обеспечивают организм необходимыми аминокислотами.
- + рыба: особенно жирные сорта (лосось, скумбрия) содержат омега-3 жирные кислоты.
- + бобовые: фасоль, чечевица, горох. Они являются отличным источником растительного белка.

Не забывайте о здоровых жирах, которые помогают сохранять тепло:

- + орехи: миндаль, грецкие, кешью. Они богаты полезными жирами и витаминами.
- + авокадо: отличный источник мононенасыщенных жиров.
- + оливковое и льняное масло: используйте для заправки салатов и приготовления блюд.

Зимой также важны углеводы для поддержания энергии:

- + цельнозерновые продукты: овсянка, гречка, киноа. Они медленно усваиваются и долго сохраняют чувство сытости.
- + сладкий картофель: источник витаминов и клетчатки.

Не забывайте о горячих напитках:

- + чай: черный, зеленый или травяной. Помогает согреться и поддерживать гидратацию.
- + какао или горячий шоколад: отличный способ поднять настроение в холодное время года.

Зимой важно следить за разнообразием рациона и включать в него продукты, богатые витаминами и минералами. Это поможет поддерживать здоровье, иммунитет и хорошее настроение в холодное время года.

Чтобы паводок не стал неожиданностью

Ежегодно в результате паводка возможно массовое загрязнение воды в колодцах и скважинах. Грызуны и мелкие животные, которые являются переносчиками многих заболеваний, спасаясь от паводка, устремляются в жилые дома и постройки, отчего в значительной мере возрастает риск заражения человека инфекционными и паразитарными болезнями.

До наступления паводка.

✚ Произведите уборку территории от накопившегося мусора, очистку и обеззараживание выгребных ям и надворных туалетов.

- ✚ Оборудуйте крышками колодцы, содержите в исправности и чистоте колодезные срубы.
- ✚ Проведите работы по уничтожению грызунов.
- ✚ Храните воду и продукты питания в закрытых емкостях в местах, недоступных для грызунов.
- ✚ Сделайте запас бутилированной воды, продуктов питания с пролонгированными сроками годности, расположите их как можно выше в местах, не доступных для воды.

В период паводка.

- ✚ Используйте для питья и приготовления пищи только бутилированную или кипяченую воду.
- ✚ Не используйте подмоченные паводковыми водами пищевые продукты. При употреблении овощей и фруктов в сыром виде тщательно промывайте их водой (бутилированной или кипяченой), обдавайте кипятком.
- ✚ При первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь за медицинской помощью в территориальную организацию здравоохранения.

После паводка.

- ✚ Очистите подворье от мусора, который принесла с собой вода, для последующего его вывоза на свалку твердых бытовых отходов.
- ✚ Соберите (обязательно в перчатках!) и закопайте на глубину не менее 1 м павших животных и грызунов.
- ✚ Проведите очистку колодца (скважины) с его полным откачиванием и дезинфекцией. Только после лабораторного исследования проб воды и получения заключения о ее безопасности можно использовать воду для хозяйственно-бытовых и питьевых нужд.
- ✚ Произведите обеззараживание помещения дворового туалета разрешенными дезинфицирующими средствами.
- ✚ Тщательно мойте руки с мылом после работы на приусадебном участке, посещения туалета и перед едой.
- ✚ При работе на приусадебном участке используйте средства защиты рук, не принимайте пищу и не курите во время работы, чтобы инфекция с загрязненных рук не попала в организм.
- ✚ При выполнении на приусадебном участке работ, связанных с пылеобразованием, прикрывайте рот и нос медицинской маской или марлевой повязкой.
- ✚ Не пейте воду из родников в местах подтопления и не используйте для хозяйственно-бытовых нужд воду естественных водоемов. Для питья также рекомендуем использовать бутилированную воду.
- ✚ Тщательно мойте и обдавайте кипятком овощи и ягоды, выращенные на приусадебных участках, подвергшихся затоплению паводковыми водами.

Помните, соблюдение элементарных гигиенических правил в повседневной жизни, при возникновении чрезвычайной ситуации, а также выполнение наших рекомендаций предохранит Вас от многих заболеваний.

О пользе йодированной соли

Соль-друг



Йодированная соль – это продукт, который стал неотъемлемой частью нашего повседневного рациона. Ее пользу для здоровья и благополучия нашего организма трудно переоценить.

Йод является одним из важнейших микроэлементов, необходимых для нормального функционирования щитовидной железы. Ответственная за выработку гормонов, щитовидная железа играет ключевую роль в регулировании обмена веществ, процессов роста и развития, функций нервной системы и многих других важных функций организма.

Недостаток йода может привести к серьезным заболеваниям, таким как зоб, кретинизм, ментальная отсталость и другие нарушения развития у детей. Поэтому так важно употреблять йодированную соль в пищу, чтобы обеспечить организм необходимым количеством этого вещества.

Польза йодированной соли не ограничивается только поддержанием здоровья щитовидной железы. Йод также необходим для роста и развития организма, укрепления иммунной системы, повышения умственной и физической активности, поддержания нормального обмена веществ, улучшения работы сердечно-сосудистой системы и т.д. Он также способствует нормализации многих процессов в организме, включая работу пищеварительной, эндокринной и нервной систем.

Употребление йодированной соли особенно важно для беременных женщин, так как йод является незаменимым элементом для нормального формирования нервной системы плода. Недостаток йода у беременных может привести к серьезным последствиям для здоровья ребенка, включая задержку умственного и физического развития.

Йодированная соль широко используется в кулинарии и приготовлении пищи. Ее добавление в ежедневную диету – легкий и доступный способ обеспечить организм необходимым количеством йода. Многие продукты, такие как хлеб, молочные продукты, рыба, также при производстве используют йодированную соль для поддержания нормы содержания этого важного микроэлемента.

Польза йодированной соли проста и очевидна. Ее использование помогает поддерживать здоровье в целом, укреплять организм и предотвращать серьезные заболевания. Не забывайте о важности употребления йодированной соли в своей ежедневной диете и заботьтесь о своем здоровье и здоровье своих близких.



Грипп – инфекция с осложнениями



Грипп – это острое вирусное заболевание, которое ежегодно колоссальными масштабами атакует нашу планету. Хотя большинство случаев обычного гриппа заканчивается для больных слабостью и недомоганиями, в некоторых случаях грипп может иметь серьезные последствия и даже привести к смерти.

Одна из главных опасностей гриппа заключается в его высокой заразности. Вирус передается через капли, которые возникают при кашле, чихании или разговоре больного человека. При этом, чтобы

заразиться, необходимо всего лишь вдохнуть воздух, насыщенный вирусами. Помимо прямого контакта, инфекцию можно получить и через предметы, на которые попали мельчайшие капли слюны или секреты дыхательных путей зараженного.

Безусловно, наличие вакцин против гриппа, которые ежегодно разрабатываются на основе прогнозов и исследований, способствует снижению риска заболевания. Тем не менее, это не даёт 100% гарантии, поскольку каждый год изменяющийся вирус может выйти за пределы покрытия вакциной. Кроме того, некоторые категории населения (младенцы, беременные женщины, пожилые люди и ослабленные иммунной системы) особенно уязвимы перед гриппом.

Одним из основных осложнений гриппа являются пневмония и воспаление головного мозга. Неправильное лечение или его отсутствие может привести к развитию этих тяжелых состояний, требующих госпитализации и специализированного лечения. В случаях, когда грипп обостряет уже существующие хронические заболевания, риск возникновения серьезных осложнений значительно возрастает.

Еще одним негативным последствием гриппа является его экономическое влияние на общество. Каждый год грипп приводит к большому количеству пропущенных рабочих дней и общественных расходов на медицинское обслуживание.

Грипп – опасное заболевание, которое необходимо воспринимать всерьез. Отсутствие бдительности и недооценка опасности гриппа могут привести к печальным последствиям. Поэтому, чтобы уберечь себя и своих близких от опасности, необходимо соблюдать простые правила профилактики и следить за своим здоровьем. Ведь здоровье – наш главный актив, который необходимо беречь!

Для предотвращения распространения гриппа и снижения его опасности широкомасштабные профилактические меры играют огромную роль. Регулярное мытье рук, использование масок, соблюдение правил этикета, ограничение контактов с больными - все это важные действия, которые помогают защитить себя от гриппа и уменьшить его распространение.

На сегодняшний день прививка - самый надежный способ обезопасить себя и избежать осложнений, и даже смерти. Вакцинированные люди защищены от заражения и дальнейшей передачи вируса, что разрывает цепочки передачи инфекции. А это значит, что, прививаясь, мы защищаем не только себя, но и своих близких.

Вакцинопрофилактика гриппа наиболее экономически выгодная мера по сравнению с лечением этих инфекций. Ни для кого не секрет, что стоимость лечения «чувствительна» для семейного бюджета, а вакцинация проводится бесплатно, либо за счет государственных бюджетов, средств организаций и предприятий.

Ротавирусная инфекция, профилактика



Ротавирусная инфекция — это острое вирусное заболевание, вызываемое ротавирусами, которые являются одной из основных причин гастроэнтерита у детей и взрослых. Инфекция особенно распространена среди детей младшего возраста, но может затрагивать и взрослых.

Симптомы ротавирусной инфекции обычно появляются через 1-3 дня после заражения и могут включать диарею (жидкий, часто водянистый стул), частую рвоту, иногда приводящую к обезвоживанию, боли в животе приступообразного характера, умеренное повышение температуры тела, общее недомогание (усталость, слабость, потеря аппетита).

Симптомы могут сохраняться от 3 до 8 дней. Важно отметить, что у некоторых людей инфекция может протекать бессимптомно или с легкими проявлениями.

Профилактика ротавирусной инфекции включает несколько мер:

- + существуют вакцины против ротавируса, которые рекомендуются для детей, вакцинация помогает значительно снизить риск тяжелых форм заболевания;
- + регулярное мытье рук с мылом, особенно после посещения туалета и перед едой, помогает предотвратить распространение вируса;
- + обработка поверхностей, особенно в местах скопления людей (детские сады, школы) помогает снизить риск передачи инфекции;
- + соблюдение правил гигиены при приготовлении и хранении пищи также важно для предотвращения инфекций;
- + ограничение близкого контакта с людьми, у которых есть симптомы ротавирусной инфекции, может помочь предотвратить распространение вируса.

Ротавирусная инфекция представляет собой серьезную проблему, особенно для маленьких детей. Однако с помощью вакцинации и соблюдения гигиенических норм можно значительно снизить риск заражения и развития тяжелых форм заболевания. При появлении симптомов рекомендуется обратиться к врачу для получения необходимой помощи и рекомендаций.

21 февраля – День профилактики инфекций, передающихся половым путем



Репродуктивное здоровье – важнейшая часть общего здоровья человека. Являясь не только отражением здоровья в детском и подростковом возрасте, репродуктивное здоровье представляет основу обеспечения здоровья человека даже по прошествии репродуктивных лет жизни как мужчин, так и женщин и определяет последствия, передаваемые от поколения к поколению.

Среди основных причин, способствующих снижению репродуктивного здоровья, выделяют недостаточные знания о сексуальности человека, несоответствующие требованиям некачественные или недоступные средства контрацепции, недостаточная информация в области репродуктивного здоровья.

Очень важным аспектом правильного формирования репродуктивного здоровья является воспитание у подрастающего поколения высокой сексуальной культуры, предполагающее грамотное и своевременное сексуальное просвещение, формирование ответственного поведения, воспитание целомудрия, подготовку молодежи к созданию крепкой и здоровой семьи.

Сегодня регистрируется недостаточный уровень сексуальной культуры населения и, как следствие рост числа аборт, увеличение числа инфекций, передающихся половым путем.

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) – группа болезней, для которых половой путь является основным или преимущественным.

В настоящее время данная группа заболеваний насчитывает 30 нозологических единиц. Рост заболеваемости ИППП и ВИЧ-инфекцией в значительной степени обусловлен распространением практики рискованного сексуального поведения, наркоманией и недостаточным информированием молодежи и населения трудоспособного возраста.

Инфекции, передаваемые половым путем, подразделяются:

- на бактериальные – сифилис, гонококковая инфекция, паховая гранулема, хламидиоз урогенитальный, микоплазмоз урогенитальный, бактериальный вагиноз;
- вирусные – аногенитальная герпетическая вирусная инфекция, аногенитальные венерические бородавки, ВИЧ-инфекция, парентеральные гепатиты, цитомегаловирусная болезнь;
- протозойные – урогенитальный трихомоноз, амебиаз кожи аногенитальной области;

- вызванные грибами – урогенитальный кандидоз;
- вызванные эктопаразитами – чесотка и фтириаз.

Инфекции, передаваемые половым путем, вызывают хронические воспалительные процессы половых органов как мужчин, так и женщин, резко снижая качество репродуктивного здоровья, приводя многих случаях к бесплодию. Примерно 35% всех послеродовых осложнений обусловлено ИППП. Вирус папилломы человека является одним из кофакторов рака шейки матки.

Причины роста заболеваемости ИППП могут быть популяционные (общие) и индивидуальные, социальные и медицинские. Среди них наиболее актуальны снижения уровня жизни и рост безработицы, увеличение миграции населения, падение нравственности и изменение сексуального поведения, рост проституции и потребления алкоголя, наркотиков, увеличение числа разводов и раннее начало половой жизни, недостаточное информирование населения.

Особенное значение в распространении ИППП играет «рискованное» поведение (поведение, которое с высокой вероятностью приводит к неблагоприятным последствиям для здоровья человека и/или его потомства, т.е., ИППП, психотравма, воспалительные



заболевания половой сферы, бесплодие). Данная группа людей называется группой высокого риска – лица, занятые в сфере коммерческого секса и их клиенты, мужчины-гомосексуалисты, заключенные, наркоманы, бездомные, мигранты, подростки, находящиеся в милиции на учете.

Предупреждение распространения ИППП включает в себя первичную, вторичную, а также общественную и индивидуальную профилактику. Формы профилактики интегрированы друг с другом. Меры общественной профилактики оказывают воздействие как на население, так и на отдельных членов общества, а первичная и вторичная профилактика имеют общую информационную базу и адресованы самым разнообразным категориям населения.

Помните! Основа профилактики заражения ИППП – это верность своему половому партнеру, информированность в вопросах безопасного полового поведения, а также использование средств индивидуальной защиты (презерватив). В игре под названием «ИППП» нет победителей, есть только проигравшие!

Профилактика наркотической зависимости среди

молодежи



Наркомания остается одной из наиболее острых социальных проблем современного общества, особенно среди молодежи. Подростки и молодые люди в силу возрастных особенностей, таких как стремление к экспериментированию, поиск новых ощущений и влияние сверстников, оказываются наиболее уязвимыми перед этой угрозой. Число наркозависимых за последние десятилетия выросло в разы, а пик употребления психоактивных веществ (ПАВ) приходится на возраст 14–18 лет.

Причины распространения наркомании среди молодежи

- Социальные факторы: влияние окружения, включая друзей и сверстников, которые могут поощрять употребление наркотиков; отсутствие доверительных отношений в семье, что приводит к чувству одиночества и поиску альтернативных способов самореализации; доступность наркотических веществ, включая синтетические наркотики, которые легко приобрести через интернет или на улице.
- Психологические факторы: желание уйти от реальности, справиться со стрессом или проблемами в школе или семье; любопытство и стремление к новым ощущениям, что особенно характерно для подросткового возраста.
- Экономические факторы - отсутствие перспектив, могут подтолкнуть молодежь к употреблению наркотиков как способу ухода от реальности.

Употребление наркотиков приводит к тяжелым последствиям как для самого человека, так и для общества в целом:

- физическое здоровье: разрушение организма, риск заражения ВИЧ, гепатитом и другими инфекциями, особенно при инъекционном употреблении;
- психическое здоровье: развитие депрессии, тревожных расстройств и суицидальных наклонностей;



- социальные последствия: потеря связи с семьей и друзьями, криминализация, снижение успеваемости и отчисление из учебных заведений.

Меры профилактики наркомании среди молодежи:

- образовательные программы: проведение лекций, тренингов и классных часов, направленных на информирование молодежи о вреде наркотиков; использование реальных историй бывших наркозависимых людей, чтобы показать разрушительные последствия употребления ПАВ;
- семейная поддержка: укрепление доверительных отношений между родителями и детьми; обучение родителей методам раннего выявления признаков употребления наркотиков и способам оказания помощи;

- альтернативные занятия: вовлечение молодежи в спортивные, творческие и волонтерские программы, которые помогают занять свободное время и развить полезные навыки; создание молодежных клубов и центров, где подростки могут найти поддержку и интересные занятия;



- психологическая помощь: организация консультаций с психологами и наркологами для подростков, находящихся в группе риска; проведение социально-психологических тренингов, направленных на развитие навыков отказа от наркотиков и противостояния давлению сверстников;
- государственные и общественные инициативы: разработка и реализация государственных программ, направленных на профилактику наркомании; ужесточение контроля за распространением наркотических веществ, особенно в интернете.

Наркомания среди молодежи — это не только медицинская, но и социальная проблема, требующая комплексного подхода. Эффективная профилактика должна включать образовательные, психологические и социальные меры, направленные на формирование у подростков негативного отношения к наркотикам и предоставление альтернативных способов самореализации. Только совместными усилиями семьи, школы, государства и общества можно создать условия для здорового будущего молодого поколения.

1 марта- Международный день борьбы с наркоманией

Ежегодно в нашей республике 1 марта отмечается Международный день борьбы с наркоманией.

Проблема наркомании является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для общества в целом. Употребление наркотиков приводит к распаду семьи, потере работы и к невозможности для карьерного и личностного роста. Утрачивается контроль над собой, своими действиями и своей жизнью, что может иметь долгосрочные и непредсказуемые последствия.

Существует множество причин сказать «нет» наркотикам, и каждая из них важна для обеспечения здоровой и счастливой жизни.

Сказать «нет» наркотикам – значит принять ответственность за свою жизнь и свое будущее. Это значит показать силу воли и уверенность в себе, отказавшись от легких путей и выбрав здоровый образ жизни. Ведь наркотики могут обмануть, обещая временное утешение или эйфорию, но всегда оставляют после себя разрушение и страдания.

Сказать «нет» наркотикам – значит защитить свою семью, близких и друзей от боли и горя, которые несет зависимость. Это значит сохранить любовь и уважение окружающих, показав свою силу и решимость противостоять искушениям. Ведь каждый отказ от наркотиков – это шаг к более счастливой и здоровой жизни для себя и своих близких.

Сказать «нет» наркотикам – значит поддержать себя и других, кто может быть в опасности. Это значит быть героем, который способен противостоять негативным влияниям и защищать свое здоровье и благополучие. Ведь каждый человек имеет право на счастливую и здоровую жизнь, и только отказ от наркотиков поможет сохранить это право.

Борьба с наркотиками начинается с каждого из нас. Мы можем внести свой вклад, отказываясь от употребления наркотиков, поддерживая тех, кто нуждается в помощи, и просвещая общество о вреде наркомании. Сегодня мы говорим «нет» наркотикам, чтобы завтра построить здоровое и безопасное будущее для себя и наших потомков.



С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Рогачевский районный ЦГЭ» - <http://rogachev-cge.by>

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