

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ГОМЕЛЬСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ"

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

Ноябрь 2019

Выпуск 4



Издается с 2015 года раз в квартал (в электронном виде)

В этом Выпуске:

Опасность алкоголя для ребенка.....	3
Как сохранить здоровье своим зубам?	5
Как подготовить организм к зиме?	6
Осторожно гололед!	8
Гигиенические основы режима дня учащихся	10
Боремся с депрессией	12
Как уменьшить содержание радионуклидов в продуктах питания?.....	14
Работа в условиях низкой температуры воздуха.....	16
Как чистота на рабочем месте влияет на продуктивность?.	17
Профилактика ГРИППа и ОРВИ у детей	19
Половое воспитание детей.....	21
Что такое ВИЧ и какова его профилактика?.....	23
Профилактика онкологических заболеваний.....	24



Опасность алкоголя для ребенка

Отрицательное воздействие алкоголя на плод начинается с **момента зачатия ребенка**. Состояние опьянения в момент зачатия может **крайне отрицательно** сказаться на здоровье будущего ребенка, так как алкоголь опасен не только для созревающих половых клеток, но может сыграть свою роковую роль и в момент оплодотворения вполне полноценных (нормальных) половых клеток.



Причем сила повреждающего воздействия алкоголя в момент зачатия непредсказуема: могут быть как легкие нарушения, так и тяжелые органические поражения различных органов и тканей будущего ребенка.

Период от момента зачатия до 3 месяцев беременности врачи называют **критическим** в развитии плода, так как в это время происходит интенсивная закладка органов и формирование тканей. Употребление алкоголя приводит к уродующему воздействию на плод, причем повреждение будет тем сильнее, чем на более раннем этапе критического периода воздействовал алкоголь.



Плод наиболее чувствителен к алкоголю и наркотикам в **первые 8 недель**. В это время происходит закладка органов. Употребление наркотиков и алкоголя в это время приводит к тяжелым порокам развития, врожденным дефектам, выкидышам. Сформировавшиеся в первом триместре органы системы зародыша продолжают свое развитие и в последующие триместры. В результате воздействия алкоголя и наркотических веществ отмечаются функциональные дефекты, замедление внутриутробного роста, разрыв околоплодных оболочек и преждевременные роды.

Употребление спиртных напитков опасно **на всем протяжении беременности**, так как алкоголь легко проникает от матери через плаценту по кровеносным сосудам, питающим плод. Воздействие алкоголя на плод в последующие месяцы беременности приводит к недоношенности, снижению массы тела рожденных детей, мертворождению, уродствам. Кормящая мать должна помнить, что алкоголь оказывает крайне вредное воздействие на организм грудного младенца и в первую очередь на его нервную систему. Даже ничтожные дозы алкоголя, попадающие с молоком матери в организм младенца, могут вызвать серьезные нарушения в деятельности центральной нервной системы, а в отдельных случаях даже иметь необратимые последствия. Ребенок под воздействием алкоголя становится беспокойным, плохо спит, у него могут наблюдаться судороги, а в последующем и отставание в психическом развитии. Если же кормящая мать страдает женским алкоголизмом и в организм младенца **регулярно попадает алкоголь**, то, помимо вышеупомянутых осложнений, у ребенка может возникнуть «синдром алкогольной зависимости грудного возраста».

Женщине **нельзя пить ни грамма спиртного** вплоть до того дня, когда ребенок отлучится от материнской груди. Исключений быть не должно. Это как закон. Женщина, готовящаяся стать матерью, не может не знать, что в начале своего развития плод еще не имеет самостоятельного кровообращения и что при приеме любых доз алкоголя концентрация его в крови матери и плода одинакова.

Зачастую в семьях, где родители пьют, дети хуже питаются, а вследствие недостатка витаминов у них снижается иммунитет и легко возникают инфекционные болезни.

В развитии пьянства у детей, чьи родители злоупотребляют алкоголем, решающую роль играют **дурные примеры родителей, обстановка пьянства дома, в семье.** Стоит авторитетному члену семьи, скажем дедушке, убедительно осудить сына алкоголика, как сразу же поднимаются шансы, что внук будет трезвенником. Итак, алкоголизм не наследуется, и борьба с ним зависит от воли и поведения пьющего человека. Роль наследственности в возникновении алкоголизма может быть только косвенной: генетически передается какая-то черта характера или заболевания, способствующая пониженной устойчивости к «пьяному быту».



Другой причиной появления раннего алкоголизма у детей алкоголиков является **постоянное присутствие их во время распития родителями спиртных напитков.** Этим осуществляется как сознательное, так и бессознательное приобщение детей к данному процессу, который они полагают вполне нормальным и даже необходимым в жизни.

Ребенок, наблюдающий за отцом и матерью, которые являются для него самыми дорогими людьми, воспринимает их стиль поведения в качестве эталона и потом сам ведет себя таким же образом.

СИМПТОМЫ АЛКОГОЛЬНОГО СИНДРОМА ПЛОДА



Как сохранить здоровье своим зубам?

Белоснежная улыбка способна творить чудеса. Именно ей проще всего сгладить любой конфликт и растопить сердце самого чёрствого человека. Кроме этого, улыбка, наверное, – одна из самых привлекательных частей лица человека. И, конечно, сила её воздействия на окружающих зависит, прежде всего, от здоровья наших зубов. Самым распространённым заболеванием на сегодняшний день является **кариес**.



Начинается он с потускнения зубной эмали, которая позже темнеет. Постепенно твёрдые слои зуба разрушаются, а в месте образования кариеса образуется **«дупло»**. Заметим, что кариес – это не просто болезнь зубов, но и надёжный признак того, что во всём вашем организме существуют проблемы. Поэтому при малейших проявлениях этого заболевания срочно бейте тревогу и проводите диагностику **пищеварительной и иммунной системы**.

Боремся с кариесом до его появления

Естественно, что куда проще следить за своим организмом и проводить профилактику заболеваний ещё до их развития. Избежать кариеса совсем несложно. Достаточно просто регулярно выполнять ряд правил.

Гигиена. Прежде всего, необходимо тщательно следить и ухаживать за полостью рта. Это простой комплекс мер, предупреждающих возникновение кариеса и других болезней полости рта. Все мы знаем о том, что зубы нужно чистить не реже двух раз в день. Ни в коем случае не пропускайте чистки. Также после каждого приёма пищи необходимо очищать зубы при помощи полоскания. Необходимо таким же образом ухаживать за дёснами. И запомните, что одной из основных причин заболевания дёсен является курение.

Лучшая пища для развития кариеса – это углеводы. Внимательно следите за своим рационом, ограничивая продукты, содержащие углеводы в большом количестве. Ваше меню должно быть полноценным, то есть содержать и хлебные, и молочные, и мясные, и овощные продукты. Увеличьте количество твёрдой пищи, например, яблок, сырой моркови и прочих жёстких овощей, и фруктов. Дело в том, что жёсткие продукты укрепляют дёсны и помогают снимать зубной налёт. И, конечно же, не забывайте, что основной материал для зубов – это кальций, содержащийся в молочных продуктах, зелёных овощах, сырах и орехах.

Также следите за температурой пищи, которую вы употребляете. Ни чрезмерно горячая, ни слишком холодная еда не отразится положительно на ваших зубах. Однако самым опасным является резкий перепад температуры, из-за чего могут образовываться микротрещины на зубах.

Тщательный и внимательный уход за своими зубами поможет вам избежать неприятностей, избавит от боли, сделает походы к стоматологу лишь профилактическими, а вашу улыбку – здоровой и ослепительно красивой!



Как подготовить организм к зиме?

Вот и позади теплое лето, которому на смену пришли прохладные и пасмурные осенние дни. А значит, самое время начать активно готовить организм к сезонным неприятностям в виде простудных заболеваний, упадка сил, угнетенного состояния и других проявлений снижения иммунитета.



Иммунная система человеческого организма – это своеобразный щит, с помощью которого мы противостояем разного рода инфекциям и влияниям извне. Именно благодаря сильному иммунитету мы можем не опасаться за свое здоровье в период эпидемий. Но готовить организм к холодам следует задолго до того времени, как эпидемии простудных заболеваний заявят о себе. Ведь организм со сниженной иммунной защитой не устоит перед натиском неблагоприятных факторов в виде плохой погоды, простуды и чихающих прохожих.

Дайте организму витамины

Прекрасно, если Вы все лето ели свежие овощи, фрукты и ягоды прямо с грядки. Но Вы должны помнить о том, что витамины в организме не накапливаются, а сразу же усваиваются им, поэтому фрукты и овощи обязательно должны присутствовать на Вашем столе и осенью. А самый важный для укрепления иммунитета **витамин С** содержится в цитрусовых фруктах, киви, сладком перце и др. Другой не менее важной витаминной группой являются **витамины группы В**, которые отвечают за здоровую и крепкую нервную систему, состояние кожи и многое другое. Витамины группы В содержатся в рыбе, мясе, молочных продуктах, яйцах и зерновых.

Восполните дефицит железа

Дефицит в организме такого важного элемента, как железо может спровоцировать понижение уровня гемоглобина в крови, к ухудшению процесса снабжения клеток кислородом, результатом чего станут быстрая утомляемость, постоянное чувство слабости, головокружения, бледность. К железосодержащим продуктам относятся мясо, печень, морепродукты, яйца, яблоки (с кожурой) и др.

Включите в рацион кисломолочные продукты

Особенно осенью для укрепления иммунитета важно чаще употреблять в пищу богатые полезными бактериями (пробиотиками) **кисломолочные продукты, такие, например, как йогурты.**

Питайтесь рационально

Не стоит излишне ограничивать себя в еде, но и переедать ни к чему, в жировых запасах на зиму не нуждаетесь. Рациональное питание должно быть в первую очередь **сбалансированным**, то есть содержать в меру жиров, белков и углеводов. И помните, что Вашему организму по-прежнему, то есть также как и летом, когда Вы старались быть стройнее и не набирать лишних килограммов, не нужны простые углеводы, то есть сладости. Присмотритесь к системе **дробного питания**, которая на сегодняшний день признана самой здоровой и питайтесь часто (5-6 раз в день), но небольшими порциями.

Следя за своим рационом, не забывайте о печени, так как она играет значимую роль в процессе формирования защитных сил организма. А значит, к печени в этот сложный для организма период нужно относиться с особой заботой и не перегружать

ее тяжелой, жирной пищей, такой как копчености, жирная свинина или говядина, жареные блюда, сладости и алкогольные напитки. Для здоровья печени и всего организма в целом врачи-диетологи рекомендуют особенно в осенний период включать в меню мед, цельнозерновые каши и сухофрукты (изюм, курагу, инжир), богатые магнием и калием. Мясоеды должны переключиться на мясо кролика или куриное мясо. Особенно полезной будет морская рыба, богатая йодом, что также важно для здоровья щитовидной железы. Помните о дробном питании, так как обильные, но редкие приемы пищи перегружают печень, ухудшая ее работу.

Вакцинация против гриппа

Если Вы еще не сделали прививку от гриппа, то самое время задуматься об этом, так как, по мнению эпидемиологов и инфекционистов, первые волны заболеваемости приходят к нам не позднее конца ноября. Знайте, что для того, чтобы в организме полностью сформировался специфический иммунитет от момента прививки должно пройти как минимум три недели.

Соблюдайте правила личной гигиены

Мойте руки с мылом по возвращении домой, даже если нигде не испачкались. Огромное количество микробов находится на предметах общего пользования: ручках и поручнях, денежных купюрах, тележках в магазине и т.д. Пусть другой важной водной процедурой для Вас станет регулярное промывание носовой полости, например, раствором морской соли. Делать это нужно для того, чтобы избавиться от попавших воздушно-капельным путем на слизистую оболочку носа микробов.

Одевайтесь по сезону

Это особенно важно, когда так мало солнца и тепла. Проводите по возможности больше времени с приятными, позитивными людьми. Вспомните заброшенное хобби и больше бывайте на природе в погожие деньки. То есть занимайтесь всем тем, что способно дать Вам положительный заряд, ведь именно гормоны радости являются самым надежным союзником в деле укрепления иммунитета и в борьбе организма с осенними неприятностями.

*К зиме
всегда готов!*



Осторожно гололед!

В осенне-зимний период значительно увеличивается количество уличных травм, связанных с падением, особенно во время гололедицы. То плюсовая температура воздуха, то морозы вызывают образование на тротуарах, дорогах гололеда и наледи. Наиболее часто встречаются переломы лучевой кости, лодыжек и ключицы, ушибы плечевой кости, переломы костей голени и повреждение связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, черепно-мозговые травмы.



Пожилые люди из-за возрастных особенностей скелета нередко получают очень серьезные повреждения – ведь даже небольшой удар может вызвать у них перелом.

Частая причина гололедных травм – **спешка**. Многие попросту не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Наиболее травмоопасными местами являются обледеневшие: **тротуарная плитка, ступеньки подъездов**.

Довольно часто «гололедные» переломы получают люди в состоянии алкогольного опьянения. Это связано с ослаблением у них тонуса мышц. Более того, находясь «под градусом», человек может какое-то время игнорировать боль даже при серьезной травме. Так он упускает возможность своевременного обращения к врачу.

Что необходимо соблюдать для предупреждения зимнего травматизма?

Правильно выбирайте обувь. Желательно приобретать обувь с глубоким рисунком протектора, элементы которого направлены в разные стороны. Предпочтительный материал подошвы – термоэластопласт. Протектор из полиуретана на морозе скользит куда сильнее.

На подошву уже имеющихся скользких сапог или ботинок можно приклеить кусочки наждачной бумаги. Совсем простой вариант – лейкопластырь. Хватит его ненадолго, однако он поможет обеспечить устойчивость даже в самый сильный гололед.

Представительницам прекрасного пола в «скользкую» погоду лучше отказаться от каблуков. Ведь чем больше площадь соприкосновения подошвы с землей, тем устойчивее наше положение. Именно поэтому ступать в гололед следует сразу всей ступней. Передвигаться нужно не спеша, мелким шагом, ноги должны быть расслаблены, центр тяжести смещен чуть вперед. В руках по возможности желательно ничего не нести, также не следует держать их в карманах. Руки помогают сохранить равновесие.

Правильно падайте. Постараться присесть (уменьшаем высоту падения), сгруппироваться (притянуть подбородок к груди, прижать локти к бокам, кисти рук к животу). Падение на выпрямленные руки практически всегда травма (перелом, вывихи, разрыв связок).

Если потеряли равновесие, необходимо сгруппироваться и сделать поворот в сторону. В этом случае удар придется на боковую поверхность тела.

Следует соблюдать технику безопасности при занятии экстремальными видами спорта, использовать все необходимые защитные аксессуары (налокотники, наколенники, шлемы и т. д.). Важно обучить ребенка соблюдению техники безопасности при катании на лыжах, коньках, санках. Не забудьте обеспечить детей

всеми необходимыми средствами защиты. Взрослым необходимо уметь оказать первую помощь ребенку.

Никогда не ходите по кромке тротуара рядом с проезжей частью. Ни в коем случае не перебегайте проезжую часть. Лучше потерять несколько минут и спокойно перейти улицу в отсутствие автомобилей, чем оказаться беспомощно лежащим посреди дороги. Помните и о водителях. Остановить автомобиль в гололедицу даже при небольшой скорости нелегко. Поэтому, подойдя к пешеходному переходу, не спешите выходить на проезжую часть, дождитесь, пока автомобили прекратят движение.

Соблюдение этих простых правил во время гололеда, значительно снизит количество травм.

Внимание и осторожность являются основными средствами для профилактики травматизма! Помните, лучшая профилактика травм — это осмотрительность!

9



Вырежи памятку



Как уменьшить риск травм при гололеде



Обувь выбирайте с глубоким протектором на подошве



Ходить медленно ноги расслабить в коленях



Не держать руки в карманах



Пожилым людям иметь трость с резиновым наконечником



Ходить по тротуарам посыпанным песком или солью



Не перебегать проезжую часть дороги



При падении, голову прижать к груди, а руки - к туловищу



Избегать зданий, на которых могут быть сосульки



Гигиенические основы режима дня учащихся

Рациональный, соответствующий возрастным особенностям детей режим дня, позволяет чередовать различные виды деятельности, обеспечить оптимальный двигательный режим, в том числе на открытом воздухе, полноценный отдых, сон достаточной продолжительности, что способствует нормальному росту и развитию ребёнка.



Режим дня включает следующие обязательные элементы:

- 🌿 Режим питания (интервалы между приёмами пищи и кратность питания);
- 🌿 Время пребывания на воздухе в течение дня;
- 🌿 Продолжительность и кратность сна;
- 🌿 Продолжительность и место обязательных занятий как в условиях образовательного учреждения, так и дома;
- 🌿 Свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору.

Соблюдение режима дня в одно и то же время приводит к возникновению у детей прочных условных рефлексов на время. Это способствует тому, что все процессы протекают с меньшей «физиологической стоимостью», т.е. быстрее и легче. В этом основное гигиеническое значение соблюдения режима дня, сохранения жизненного стереотипа.

Правильный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию ребенка. Эмоциональное состояние ребенка, его радости и неудачи отражаются на процессах роста и развития. Психическая напряженность, депрессия, психологическая травма всегда приводят к торможению роста. Полоса школьных неудач или семейных конфликтов может приводить к значительному отставанию в росте.

Педиатры отмечают два ведущих для нормального роста детей фактора режима дня. **Первый – адекватная физическая подвижность, второй – достаточность сна**, так как именно во сне осуществляются все основные метаболические и клеточные процессы перестройки организма, определяющие формирование скелета ребенка.

У значительной части учащихся отмечается недосыпание. Оно связано с ранним началом занятий в первую смену (8.00 часов, 8.30 часов) и соответственно с ранним подъемом детей, а также с поздним отходом ко сну. Это оказывает неблагоприятное влияние на высшую нервную деятельность детей.

В течение дня работоспособность школьника имеет два подъема, совпадающих по времени с периодами высокого уровня физиологических функций: **в 8-12 часов и 16-18 часов**. При этом первый подъем выше и продолжительнее второго. В соответствии с этим должен строиться режим дня школьника.

Активный отдых на воздухе является мощным оздоровительным фактором. Время перед началом приготовления домашних заданий, после их выполнения и перед сном дети должны проводить на воздухе. Общая продолжительность пребывания на воздухе должна составлять в младшем школьном возрасте **не менее 3-3,5ч, в среднем – 2,5-3ч, в старшем – 2-2,5ч**.

В учебной жизни детей есть периоды наибольшего напряжения умственной деятельности, всплеска эмоций, связанных со сдачей экзаменов. Нарушения режима дня в это время в сочетании со сниженной работоспособностью в конце учебного года

особенно неблагоприятно сказываются на функциональном состоянии детского организма. При этом учащаются жалобы на усталость, головную боль, плохой сон и аппетит, а у части детей отмечаются неблагоприятные сдвиги показателей сердечно-сосудистой деятельности.

Во время подготовки к экзаменам в режиме дня должно предусматриваться обычное время пробуждения и отхода ко сну, питания, пребывания на воздухе. Занятия по подготовке к экзаменам должны проводиться в период наибольшей функциональной активности организма – в утренние часы. **Через каждые 45 минут занятий необходимо делать короткие перерывы, а после 2,5-3 часов – второй завтрак и более длительный отдых на воздухе.** После отдыха занятия продолжаются в течение **3 часов**. Затем **следует обед и 2,5-3-часовой** отдых со сном и пребыванием на воздухе. В 16 часов занятия возобновляются **на 2-3 часа**. Во время подготовки к экзаменам школьников освобождают от других занятий. Общая продолжительность занятий не должна превышать **8-9 часов** в течение дня.

Правильно организованный режим дня способствует формированию здорового организма ребёнка.

Режим жизни школьника

ДИСЦИПЛИНА
ТРУДОСПОСОБНОСТЬ
СОБРАННОСТЬ

ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ СНА

- ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ
- ОГРАНИЧИВАТЬ ПОСЛЕ 19 ЧАСОВ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ (ШУМНЫЕ ИГРЫ, ПРОСМОТР ФИЛЬМОВ И Т. П.)
- СФОРМИРОВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ («РИТУАЛ»): ВЕЧЕРНИЙ ДУШ ИЛИ ВАННА, ПРОГУЛКА, ЧТЕНИЕ И Т. П.

НОРМЫ СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

1 - 4 класс	5 - 7 класс	6 - 9 класс	10 - 11 класс
10 - 10,5 часов	10,5 часов	9 - 9,5 часов	8 - 9 часов

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

4-5-РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

ПРОМЕЖУТКИ МЕЖДУ ПРИЁМАМИ ПИЩИ - 3,5-4 ЧАСА

РАЦИОН ДОЛЖЕН БЫТЬ СБАЛАНСИРОВАННЫМ ПО СОСТАВУ

Средняя потребность в энергии школьника

7-11 лет	2350 ккЛ
^11 лет	2713 ккЛ

Это интересно!

- ✓ В последнее время получают всё большее распространение компьютерные игры, Интернет. Эти виды деятельности очень занимательны и привлекательны, но оказалось, что они совсем небезобидны и приводят к гипокинезии. **Гипокинезия** — состояние недостаточной двигательной активности организма с ограничением темпа и объёма движений.
- ✓ Следствием гипокинезии может быть нарушение нормального физического развития из-за увеличения массы тела. При физических нагрузках быстро наступает утомление, нарушается обмен веществ и регуляция сердечной деятельности, снижается устойчивость к болезням.
- ✓ Врачи очень обеспокоены тем, что гипокинезия начинает все больше угрожать детям. Огромную часть времени, которое отводилось подвижным играм, поглощают телевизор и компьютер. Школьники должны проводить ежедневно на свежем воздухе не менее **2-3 часов**.

Боремся с депрессией

Осенне-зимняя депрессия очень неприятное явление, которому подвержены многие люди, особенно живущие в странах, где мало солнца. Ученые объясняют это тем, что в осенне-зимний период не хватает теплых дней и солнца, дни становятся короче, ночи длиннее, к тому же все это сопровождается сыростью, ветром, небом серого цвета и т.д. Осенне-зимней депрессии больше всего подвержены люди с впечатлительной психикой, недовольные жизнью и люди, имеющие заболевания и т.д.



Основные методы борьбы с депрессией

Займитесь спортом. Подойдут тренировки дома, можно записаться в фитнес-центр, на йогу, просто гулять в лесу или парке и т.д. Тренировки, особенно на свежем воздухе, способствуют выработке эндорфинов и чувствовать себя вы будете гораздо лучше, к тому же останетесь или приобретете отличную физическую форму.

Правильно питайтесь. Здоровье и правильное питание идут рука об руку. Восполните нехватку **витамина D**, который давало вам летом солнце: пейте кисломолочные продукты, ешьте морепродукты. Осенью также как и зимой требуется больше еды, в связи с более холодной температурой и нехваткой солнца, меньшими источниками энергии. Ешьте больше сухофруктов, фруктов, овощей, орехов, а не конфет и булочек, которые только временно могут поднять настроение, а потом привести к еще более сильному упадку сил и плохому настроению.

Повышение иммунитета. Обязательно укрепляйте иммунитет, здоровье. В это время года высока опасность заболеть простудой, легко подхватить грипп. Пейте шиповник, китайский лимонник, элеутерококк, эхинацею, различные травы, которые влияют на повышение иммунитета, закаляйтесь, ходите в баню.

В данный период года особенно важно получать достаточное количество **витамина С**, пейте напитки, содержащие витамин С, свежевыжатые соки и т.д.

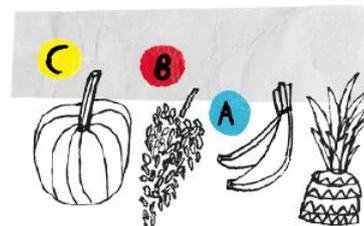
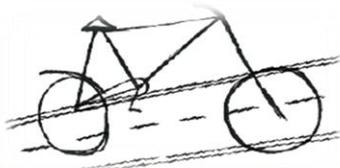
Высыпайтесь. Важно спать больше, чем летом, требуется больше энергии для восстановления. 7-8 часов полноценного комфортного сна каждый день.

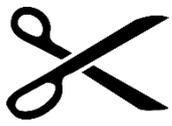
Развлекайтесь. Положительные эмоции помогут справиться с этой проблемой. И депрессия уйдет на второй план.

Цветотерапия. Яркие цвета повышают настроение, способствуют более жизнерадостному взгляду на мир, особенно оранжевый, красный. В это время можно купить себе более яркую одежду, аксессуар или предмет посуды, например, яркую чашку, находится почаще в помещениях, где преобладают светлые и яркие цвета.

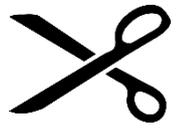
Чаще бывайте на природе, любуйтесь ею, это зарядит вас энергией, придаст сил, улучшит здоровье, избавит от плохих мыслей.

Повышение иммунитета специальными средствами, занятие любимым делом, тренировки, правильное питание и психологический настрой позволят вам избавиться от депрессии!





Вырежи памятку



Как не впасть в депрессию



Гуляйте

Кислород благотворно влияет на нервную систему, красивые пейзажи улучшают настроение



Занимайтесь спортом

Физические нагрузки вызывают выработку эндорфинов, что во время повышает настроение



Ешьте вкусную еду

Жирная рыба, шоколад, сыр, апельсины, бананы помогут улучшить настроение



Займитесь хобби

Новое увлечение или любимое занятие помогают отвлечься от негативных мыслей или выплеснуть их в творчестве



Высыпайтесь

Не перенапрягайте и без того уставший организм в осенний период, давайте ему отдохнуть



Проводите время с друзьями и любимыми

Общение помогает уйти от одиночества, отвлечься от негативных мыслей



Ищите новые впечатления

Позитивные эмоции, смена "картинки", новые знания дадут положительный заряд энергии

Как уменьшить содержание радионуклидов в продуктах питания?

Многие из нас тщательно следят за качеством продуктов, которые употребляют в пищу. Состав, соответствие срокам годности — очень важные показатели. Но чаще всего мы забываем о еще одном враге здоровья — **радиации**. Особенно опасна она тем, что ее невозможно заметить.



Осенний период - это сезон заготовок «даров леса». Более всего опасение вызывают лесные массивы, которые приняли на себя радиоактивные осадки. Сбор дикорастущих растений рекомендуется проводить в лесах с плотностью загрязнения почв **до 2 кюри** на квадратный километр с обязательным радиометрическим контролем. Данные плотности загрязнения лесных угодий можно узнать в лесничествах района.

Радиометрический контроль особенно важен при сборе грибов и ягод, поскольку эти дары леса способны накапливать цезий-137 в наибольшей степени.

Большинство видов съедобных грибов даже в относительно «чистых» лесах способны концентрировать радионуклиды в количествах, опасных для здоровья. Это объясняется тем, что лесная подстилка является своеобразным экраном для выпавших на леса радионуклидов. Мицелий, питающий плодовое тело грибов, расположен у различных грибов в разных слоях почвы, поэтому накопительная способность грибов отличается.

При заготовке и переработке грибов необходимо знать, что:

- 🍄 в шляпках грибов концентрация цезия-137 выше, чем в ножках;
- 🍄 собранные грибы перед приготовлением необходимо обязательно очистить от прилипших частиц лесной подстилки, мха, почвы; у некоторых грибов необходимо снять со шляпки кожицу;
- 🍄 снижения содержания радионуклидов в грибах можно добиться путем их отваривания в течение 15-60 минут в соленой воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты и удаления через каждые 15 минут отвара. При такой обработке сыроежек, зеленков, рядовок и волнушек в течение 30 минут концентрация радиоцезия снижается в 2-10 раз. Несколько больше времени (45 минут) для снижения содержания радионуклидов в 2-10 раз требуется для трубчатых грибов (подберезовика, боровика, польского гриба, подосиновика). Безусловно, содержание питательных веществ в грибах после длительного отваривания снижается;
- 🍄 при сушке грибов содержание радионуклидов в них не снижается, поэтому сушить нужно только «чистые» грибы.

Различий в содержании цезия-137 в молодых и старых грибах не установлено. Тем не менее, рекомендуется брать молодые грибы, т.к. в старых могут накапливаться ядовитые вещества.

Лесные ягоды отличаются более низким, по сравнению с грибами, накоплением радионуклидов. Из ягод наибольшей способностью накапливать радиоцезий обладают черника, клюква, голубика и брусника. Несколько меньше накапливают земляника, малина, ежевика, рябина, калина.

При заготовке и переработке лесных ягод необходимо знать, что:

- при одинаковой плотности загрязнения почв накопление цезия-137 в ягодах больше во влажных условиях произрастания, чем в сухих;
- при одинаковой плотности загрязнения почв накопление цезия-137 в ягодах больше в чисто сосновых лесах, меньше - в смешанных с лиственными древесными породами сосновых лесах. Минимальное накопление цезия-137 отмечается в лиственных лесах;
- собранные ягоды перед употреблением необходимо обязательно очистить от прилипших частиц лесной подстилки, мха, почвы и несколько раз промыть в проточной воде.
- приготовление варенья и компота из ягод не изменяют общего содержания цезия-137. Снижается только удельное содержание цезия-137 за счет увеличения объема при добавлении сахара и воды.

Провести бесплатное исследование заготовленных даров леса можно в лаборатории физических факторов Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, который находится по адресу: улица Моисеенко, 49. Контактные телефоны: 75 01 93, 75 01 94.



Это интересно!

- ✓ Лабораторией физических факторов Гомельского областного центра гигиены и эпидемиологии в 2018 году проведены исследования дикорастущих грибов и ягод, собранных в лесах Гомельского района, в результате которых обнаружены превышения допустимых уровней цезия-137 в 11% исследованных проб грибов, в пробах ягод превышений не установлено.



По интенсивности накопления цезия-137 в порядке увеличения ягоды можно расположить следующим образом: **калина, рябина, земляника, ежевика, малина, брусника, голубика**. Больше всего накапливают радионуклиды **клюква и черника**. Например, при равных условиях произрастания черника накапливает цезий-137 в 2-3 раза больше, чем малина и земляника.

Работа в условиях низкой температуры воздуха

Вредному, а иногда и опасному воздействию холода подвергаются те работники, которые работают на открытом воздухе или в неотапливаемом помещении.

В холодную погоду рекомендуется соблюдать простые и действенные меры профилактики общего переохлаждения организма и обморожений.

Работающие на открытой территории в холодный период времени во избежание локального охлаждения **должны быть обеспечены утепленными рукавицами, обувью, головными уборами**.

Для работников в течение рабочего времени должны предусматриваться специальные перерывы, обусловленные технологией и организацией производства и труда, которые устанавливаются правилами внутреннего распорядка. Перерывы предоставляются в случае необходимых следующим работникам:



- * работающим в холодное время года на открытом воздухе;
- * работающим в закрытых необогреваемых помещениях;
- * грузчикам, занятым на погрузочно-разгрузочных работах;
- * другим работникам, в необходимых случаях.

Продолжительность непрерывной работы на холоде, количество дополнительных перерывов, соотношение показателей температур и ветра необходимо устанавливать в соответствии с нормативными документами.

Работодатель обязан обеспечить наличие условий для обогрева и отдыха работников. В целях нормализации теплового состояния температура воздуха в местах обогрева должна **поддерживаться на уровне 21-25°C**.

В целях быстрой нормализации теплового состояния и меньшей скорости охлаждения организма в следующий период пребывания на холоде, в помещении для обогрева следует снимать верхнюю утепленную одежду.

Перерывы на обогрев могут сочетаться с перерывами на восстановление функционального состояния работника после выполнения физической работы. В обеденный перерыв работник должен принимать «горячую» пищу.

Соблюдение элементарных правил, трудовой дисциплина и правил охраны труда позволит сохранить здоровье и работоспособность человека.

КАК НЕ ЗАМЁРЗНУТЬ НА УЛИЦЕ ЗИМОЙ

КАК СОГРЕТЬСЯ?



Перед выходом на улицу поешьте горячей пищи, это поможет сохранить тепло. Не выходите на улицу голодным!



Возьмите термос с чаем и калорийную белковую еду, например, бутерброды. Пейте понемногу.



Периодически заходите погреться в помещение (ближайший магазин или кафе).



Положите сухой горчичник в каждый носок. Это позволит согреть ноги в течение примерно 12 часов стояния на холоде.



Не стойте на месте. Старайтесь всё время двигаться. Делайте ногами и руками широкие махи вперёд-назад.



Если вы почувствовали онемение лица, сделайте 10-20 глубоких наклонов, чтобы вызвать приток крови к лицу.

КАК ОДЕТЬСЯ?



1. Наденьте головной убор, закрывающий уши.
2. Лучше надеть многослойную одежду, которая создаёт воздушную прослойку, способную удержать тепло.
3. В морозы лучше отдать предпочтение варежкам, а не перчаткам.
4. Надевайте термобельё. Оно препятствует проникновению холодного воздуха и удерживает тепло.
5. Надевайте обувь из натуральных материалов. Она должна быть просторной, чтобы в ступнях не нарушалось кровообращение.
6. Наденьте шерстяные носки, при условии, если обувь не слишком тесная.

Как чистота на рабочем месте влияет на продуктивность?

Большинство людей проводят больше времени на работе, чем дома. Поэтому очень важно, чтобы на рабочем месте всегда был порядок. Чистота в данном случае является одним из наиболее важных факторов производительности. Если вы хотите добиться успеха во время работы, подумайте о преимуществах уборки своего места в офисе или на любом производстве.

Хотя чистое рабочее место не часто упоминается как важный фактор высокой производительности, но так действительно должно быть. Вот несколько примеров того, как чистота в данном случае влияет на производительность.



Польза для здоровья

Преимущества в уборке служебных помещений начинаются с улучшения здоровья сотрудников. **Чистота - залог здоровья.** Чем комфортнее в этом отношении на рабочем месте, тем меньше болеют люди.

Без регулярной уборки рабочие поверхности могут быстро загрязняться. Например, в среднем офисная клавиатура содержит около **7500 бактерий**. Подумайте, как легко вы можете заболеть на работе, если у вас нет чистого пространства. Вникните в эту проблему, и вы начнете понимать, насколько на самом деле важно придерживаться чистоты на рабочем месте.

Порядок в этой зоне снижает уровень стресса

Когда столы и другие рабочие зоны начинают засоряться, это, естественно, заставляет людей чувствовать себя немного измотанными, нервными. Если сотрудники офиса не будут соблюдать чистоту и порядок на своих рабочих местах, со временем их производительность снизится, а уровень стресса увеличится. Стресс может привести к ряду проблем со здоровьем, включая депрессию, усталость, проблемы со сном, с желудком, даже к злоупотреблению наркотиками. Поддержание порядка в офисе в любое время помогает уменьшить напряжение, которое витает вокруг рабочего места.

Другая проблема со здоровьем, вызванная грязными пространствами, - риск возникновения аллергии. Когда грязь в помещении постоянно накапливается, это значительно увеличивает количество пыли и аллергенов в воздухе. И совсем не удивительно, что сотрудники жалуются на сухость глаз, першение в горле и другие аллергические реакции. Пыль может также спровоцировать приступы астмы. Все это значительно снизит производительность труда работников, пока в офисе не будет царить чистота.

Концентрация внимания на определенных задачах

Когда вы трудитесь на организованном, чистом рабочем месте, гораздо легче сосредоточиться на своих задачах. Когда же вокруг вас полный беспорядок, вы вынуждены тратить больше времени на поиски нужных вам вещей. Поддержание чистоты и порядка на рабочем месте позволит вам сосредоточиться на том, что вы делаете, и вы начнете быстрее справляться с поставленными задачами.

Даже если на вашем месте все в порядке, нет ни пылинки, полный хаос на столе вашего коллеги может легко отвлечь вас от дел. Именно поэтому все компании всегда просят своих сотрудников поддерживать чистоту и порядок. Когда в офисе кругом все

лежит на своих местах, это невероятно увеличивает производительность. Когда на рабочем месте порядок, тогда и в голове порядок. Вы должны сделать все возможное, чтобы пространство было чистым и аккуратным. Поощряйте своих коллег делать то же самое и наблюдайте, как повышается уровень производительности труда в вашем офисе.

Повышение морального духа сотрудников

Одним из наиболее важных факторов производительности офисных сотрудников является их моральный дух. Когда уровень морального духа в офисе снижается, производительность неизбежно тоже оставляет желать лучшего.

Чтобы этого не случилось, вы должны гордиться своим рабочим пространством, сохраняя его чистым. Когда на вашем столе и в офисе чистота и порядок, вам становится лучше, легче работать. Человек очень хорошо себя чувствует, когда может поделиться чем-то со своими коллегами. Попробуйте наводить порядок, напевая веселую песенку, пританцовывая. Чувства и действия являются заразными, а это значит, что ваши коллеги начнут испытывать повышение морального духа. Это побудит их также наводить порядок на своем рабочем месте. Когда все в компании начнут осознавать преимущества чистого рабочего места, у них появится страсть к уборке. Удивительный рост производительности труда будет замечен в самом скором времени.

Любая организация должна поощрять чистоту рабочего места для максимальной производительности.



Правила поддержания порядка на рабочем месте



ЛАЙФ ХАКЕР

ОРГАНАЙЗЕР
Храните документы в папках. Папки — в специальном органайзере. Держите на столе только бумаги, связанные с текущей работой.

ТЕЛЕФОН
Положите его справа или слева, в зависимости от того, правша вы или левша.

ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ
Держите на рабочем столе не больше трёх личных вещей, чтобы не отвлекаться.

ЭКРАН
Должен быть на уровне глаз и на расстоянии вытянутой руки.

ПУСТОЕ МЕСТО
Предусмотрите свободное место (размером примерно А4) справа или слева (в зависимости от того, какая рука у вас ведущая). Оно пригодится, чтобы подписывать бумаги и работать с документами.

КАНЦТОВАРЫ
Оставьте на столе только те, которыми пользуетесь каждый день.

Профилактика ГРИППА и ОРВИ у детей

Профилактика гриппа и ОРВИ у детей является важным и обязательным мероприятием, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасных вирусов. Своевременная и правильная профилактика гриппа у детей помогает не только снизить риски заражения, но и облегчить протекание болезни в случае её возникновения. Как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики гриппа у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить его от заражения.



Чаще всего заражаются вирусами дети, которые посещают дошкольные учреждения и учебные заведения. Важно знать, что вирусы гриппа, как и других ОРЗ и ОРВИ, передаются воздушно-капельным путем и могут сохраняться длительное время на любых предметах.

Универсальных средств, способных защитить ребенка от заражения ОРВИ, простудой или гриппом не существует, но снизить возможный риск и облегчить течение болезни можно.

Необходимо помнить о том, что с возрастом восприимчивость к вирусу меняется, например, малыши до года, на естественном грудном вскармливании, подвержены заражению гораздо меньше, чем их сверстники, которые питаются искусственными молочными смесями.

Организм матери вырабатывает **достаточно антител для защиты младенца**, но с прекращением грудного вскармливания организм малыша вынужден бороться своими силами, поэтому профилактика гриппа у детей от года и старше очень важна.

Существуют неспецифические и специфические меры профилактики гриппа и ОРВИ.

- ☀ **Личная гигиена** – является основной неспецифической мерой по профилактике гриппа и ОРВИ у детей. Необходимо приучить детей мыть руки с мылом, особенно после возвращения с улицы, напоминать ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах — на поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного человека.
- ☀ Важно **сократить контакт** с больными гриппом и ОРВИ в период сезонной заболеваемости. Конечно, здоровый ребенок должен посещать детский сад или школу, но не следует брать его с собой в магазины и водить в развлекательные центры. Следует временно отказаться от посещения гостей и, если это возможно, от общественного транспорта. От планового осмотра в поликлинике в этот период тоже лучше воздержаться, поскольку контакт ребенка с больными будет неизбежен, особенно это касается малышей до года, которые проходят ежемесячный осмотр.
- ☀ Частая ошибка родителей - это боязнь «застудить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса.
- ☀ Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплект посуды.
- ☀ В целях профилактики гриппа и ОРВИ у детей необходимо **вести здоровый образ жизни**. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание,

включающее достаточно овощей и фруктов, а также продуктов, обогащенных бифидобактериями, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость малыша к болезням.

Специфическая профилактика. Отдельного внимания заслуживают различные препараты иммуностимуляторы и противовирусные средства, которые часто рекомендуют к приему с целью повышения иммунных сил организма и для борьбы с вирусом. Прежде чем отправится в аптечный пункт за приобретением противовирусного или иммуностимулирующего средства, необходимо проконсультироваться с врачом и уточнить необходимость его приема. Под вопросом также остается необходимость приема синтетических витаминов для профилактики гриппа и простуды. Желательно, чтобы человек получал их из продуктов питания, однако, если это невозможно, то следует принимать синтетические витамины группы В, аскорбиновую кислоту, витамин А.

При первых признаках заболевания гриппом и ОРВИ не надейтесь на собственные силы - это опасно для здоровья и жизни ребенка. Обращайтесь к врачу - только он может поставить верный диагноз и назначить эффективный курс лечения.

20



Вырежи памятку



КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ

Весной ожидается вторая волна эпидемии гриппа.

Чтобы не заразиться, соблюдайте простые правила профилактики простуды и гриппа:



Делайте влажную уборку и проветривайте квартиру или дом.



Полноценно питайтесь, включите в рацион продукты с витамином С.



Старайтесь не посещать поликлиники (профосмотры и обследования отложите)



Спите 8-10 часов в сутки, в зависимости от возраста.

8ч



Употребляйте в пищу фитонциды (лук, чеснок), пейте отвар шиповника.



Ежедневно гуляйте на свежем воздухе.



Часто и тщательно мойте руки.



Не контактируйте с больными людьми (или надевайте маску).



Принимайте противовирусный препарат, увеличивающий выработку в организме собственных интерферонов.



После посещения общественных мест, транспорта, промывайте нос раствором с морской солью. Для полоскания горла приготовьте отвар ромашки.



Половое Воспитание детей

Половое воспитание — это система медико-педагогических мер по воспитанию у родителей, детей, подростков и молодёжи правильного отношения к вопросам пола. Это достаточно широкое направление, куда включаются вопросы стиля одежды и манер поведения мальчиков и девочек, мужчин и женщин, их взаимоотношений и прав, в какие игры играть, как разговаривать и чем увлекаться.



Задача полового воспитания - из мальчика воспитать мужчину, а девочке благополучно вырасти в счастливую и успешную женщину. Конкретнее, это задача, чтобы мальчики осознавали себя мальчиками, а девочки - девочками, чтобы у них была правильная половая ориентация и чтобы они во взаимоотношениях мужчина - женщина адекватно себя вели.

На протяжении последнего десятилетия взгляды на половое воспитание стали ещё более противоречивыми. Все согласны с необходимостью вырабатывать у детей правильное отношение к половым вопросам, однако у каждого своего мнения о том, чему следует обучать, где и кто должен этим заниматься.

Половое воспитание дошкольников

Условно процесс полового воспитания можно разделить на несколько этапов. Детям дошкольного возраста необходимо прививать элементарные гигиенические навыки и правила поведения. Важное значение имеет закаливание организма ребенка, так как правильное половое развитие тесно связано с обще физическим. При уходе за детьми дошкольного возраста следует, в частности, устранять раздражающие воздействия на эрогенные зоны, избегать неудобной, тесной одежды, предупреждать или своевременно устранять глистные заболевания. **Очень важно обеспечить здоровую атмосферу в семье, проникнутую взаимным уважением и любовью.**

В дошкольном возрасте у детей постепенно формируется сознание принадлежности к определенному полу и как следствие естественного процесса познания окружающего мира появляются зачатки интереса к вопросам пола. Это выражается в многочисленных вопросах, которые дети неизбежно задают родителям, подчас повергая их в смущение. На вопросы детей, интересующихся "тайной" их появления на свет, следует отвечать просто и доступно, не детализируя, не прибегая к вымыслу и сказкам об аистах, капусте и т. п. Дети младшего возраста довольствуются такими ответами матери, "как я тебя родила в роддоме" или "ты вырос у меня в животике". В то же время отказ отвечать на эти вопросы обычно лишь подогревает интерес ребенка к теме, заставляет искать ответ у более "осведомленных" старших товарищей. Что касается вымыслов и сказок, то рано или поздно наступает разоблачение этих уловок и как следствие возникает недоверие детей к родителям. В процессе полового воспитания детей младшего школьного возраста должны учитываться физиологические и психологические особенности. Для нормального полового развития и установления правильных отношений между мальчиком и девочкой в этом периоде важно развивать такие нравственные качества, как стыдливость, сдержанность, готовность всегда оказать помощь и т. п. Установлению здоровых отношений между мальчиками и девочками способствуют организуемые совместные посещения музеев, театров, походы и другие мероприятия.

Половое воспитание подростков

Суть полового воспитания сводится к тому, чтобы подготовить к взрослой жизни здоровых мужчин и женщин, способных адекватно осознавать свои физические и психологические особенности, устанавливать нормальные отношения с людьми своего и противоположного пола во всех сферах жизни, реализовывать свои потребности в соответствии с существующими в обществе нравственными и этическими нормами. В конечном счете, это означает воспитание эмоционально зрелой личности.

Сексуальное образование в школах

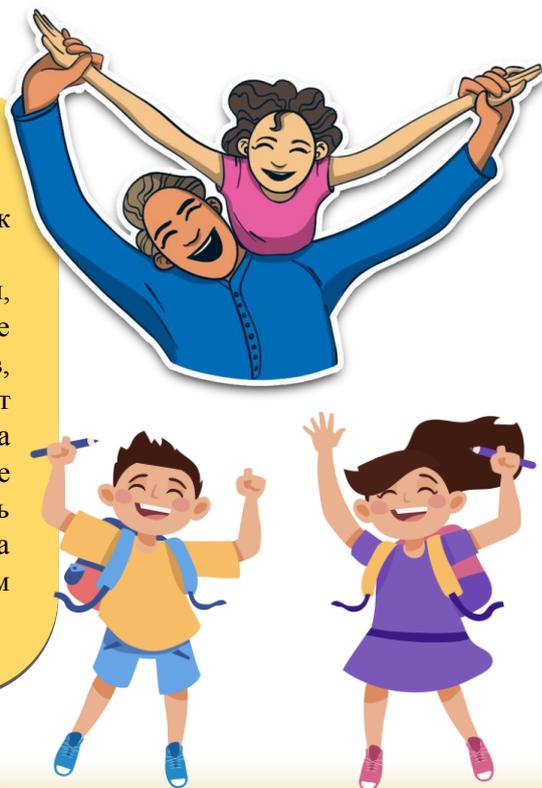
Сексуальное образование должно быть частью школьного учебного плана и должно начинаться как можно раньше. **Основная цель такого образования** – научить молодых людей быть ответственными за свое сексуальное поведение.

Несмотря на то, что подростки указывают на своих сверстников и средства массовой информации как важные источники сексуальной информации, родители, их опыт остаются важным фактором для формирования репродуктивного здоровья детей. Большинство родителей хотели бы быть педагогами для своих детей, однако они чувствуют себя неподготовленными по различным причинам: недостаток информации, дискомфорт в обсуждении сексуальных проблем, что нередко заканчивается конфликтами. Тем не менее, информация относительно чувства собственного достоинства, восприятия своего тела, ролей пола и межперсональных отношений могут и должны быть переданы через семейные установки. В этой связи должны быть подготовлены профессиональные работники, которые смогли бы обсудить с подростками «миф совершенного тела», изображаемого в кино, журналах и телевидении. Таковыми людьми вполне могут быть медицинские работники (включая школьных медицинских сестер) и специально подготовленные педагоги.

В половом воспитании используются общие принципы воспитательной работы. Оно должно быть составной частью учебно-воспитательных мер, осуществляемых в семье, дошкольном учреждении, школе, и проводиться с учетом пола, возраста, степени подготовленности детей, а также с соблюдением преемственности в процессе воспитания. **Обязательное условие его эффективности** - единый подход родителей, медработников, педагогов, воспитателей.

Миф/действительность

- ✓ **Миф:** половое просвещение пробуждает ранний интерес к сексуальной жизни.
- ✓ **Действительность:** согласно исследованиям, подростки, грамотные в сексуальном плане, склонны откладывать вступление в половую жизнь, иметь меньше сексуальных партнеров, использовать средства контрацепции. Это подтверждают исследования. Ученые сформировали две группы студентов: одна группа прошла курс валеологии, вторая — нет. Сравнение показало, что студенты первой группы начали сексуальную жизнь примерно на год позже своих сверстников из второй группы, а также могли лучше позаботиться о своем репродуктивном здоровье, поскольку были более информированы.



Что такое ВИЧ и какова его профилактика?

ВИЧ – вирус нестойкий, погибает вне среды человеческого организма при высыхании содержащих его жидкостей; практически моментально погибает при температуре выше 56°C. ВИЧ содержится во всех биологических жидкостях человеческого организма. Однако достаточное для заражения количество ВИЧ содержится в крови, сперме, вагинальном секрете, грудном молоке. Слюна, пот и моча не содержат достаточного количества вируса для заражения.



Пути инфицирования ВИЧ:

- ⊗ Незащищенный проникающий сексуальный контакт.
- ⊗ Совместное использование нестерильного оборудования для инъекций.
- ⊗ Совместное использование нестерильного оборудования для татуировок и пирсинга.
- ⊗ Пользование чужими бритвенными принадлежностями и зубными щетками.
- ⊗ От ВИЧ-инфицированной матери ребенку (возможно инфицирование во время беременности, родов и при кормлении грудью).

!Заразиться ВИЧ-инфекцией может каждый независимо от пола, возраста, национальности, сексуальной ориентации, материального достатка или принадлежности к какой-либо социальной группе.

Профилактика ВИЧ/СПИД

- ⊗ Избегайте случайных половых партнеров. Это самое главное! При любых сексуальных контактах всегда используйте презерватив.
- ⊗ Откажитесь от приема наркотиков. Под их воздействием человек теряет контроль, а это обычная ситуация для использования одного шприца среди целой группы наркоманов.
- ⊗ Чтобы предотвратить передачу инфекции от матери к ребенку, следует соблюдать предписания лечащего врача. В частности, нужно отказаться от грудного вскармливания.
- ⊗ Периодически проходите обследование на предмет наличия ВИЧ.

90–90–90: Лечение, доступное каждому



Цели 90–90–90 по лечению в связи с ВИЧ

К 2020 году 30 млн человек должны получать лечение

90% людей, живущих с ВИЧ, должны знать о своем ВИЧ-статусе

90% людей, знающих свой ВИЧ-статус, должны получать антиретровирусную терапию

90% пациентов, находящихся на лечении, должны иметь неопределяемую вирусную нагрузку

Профилактика онкологических заболеваний

Онкологические заболевания являются одной из основных проблем современного здравоохранения во всех развитых странах мира, в большинстве из которых смертность от злокачественных новообразований занимает второе место.

Можно ли предупредить рак? Можно. Но, к сожалению, не всегда и поэтому приходится говорить только о снижении риска развития рака.



Удельный вес характера питания в развитии рака составляет **30-35%**, курения-**30%**, инфекционных (вирусных) агентов-**17%**.

Огромное значение в первичной профилактике онкологических заболеваний имеют: **оптимальное питание, отказ от курения, алкоголя, нормализация веса, уменьшение избыточного солнечного воздействия, регулярная физическая активность.**

Обязательное присутствие в рационе питания овощей и фруктов, которые обеспечивают организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими противоопухолевым действием (желто-красные овощи и фрукты, капуста, особенно брокколи, цветная, брюссельская, лук, чеснок). Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки (цельные зерна злаковых, крупы, хлебцы, отруби).

Ограничьте потребление копченых, жареных и нитрит содержащих консервированных продуктов, содержащих значительное количество канцерогенов, а также продуктов питания, пораженных плесенью.

Предпочтение необходимо отдать тушеной, вареной пище и приготовленной на пару.

Курение и алкоголь. О вреде курения и потребления спиртных напитков знают практически все, но, тем не менее, продолжают курить и злоупотреблять спиртным. По своей канцерогенности спиртные напитки приближаются к табаку. Вместе с табачными изделиями спиртные напитки можно назвать мощными орудиями самоубийства, так как усиление канцерогенного действия алкогольных напитков наблюдается при их употреблении в сочетании с курением.

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

Физические упражнения. Регулярные физические упражнения предупреждают ожирение и тем самым способствуют снижению риска развития рака. Убедительные данные свидетельствуют о том, что достаточные физические нагрузки снижают риск развития рака толстой кишки на **50%**, у женщин в постменопаузальном возрасте ежедневная пешая прогулка в течение **30 минут** снижает риск возникновения рака молочной железы на **20%**, а у женщин с нормальным весом - на **37%**.

Предопухолевые заболевания. В профилактике онкологических заболеваний важно выявление и устранение предопухолевых заболеваний. Изучение причин появления злокачественных опухолей показало, что нередко они возникают на фоне

длительных хронических заболеваний, называемых предопухолевыми. Например, злокачественным опухолем желудка в **15%** случаев предшествовали длительно существовавшие язвы, хронический атрофический гастрит, в **30%** случаев рака молочной железы - фиброаденомы, в **42%** рака шейки матки - незаживающие эрозии. Тоже можно сказать о раке прямой кишки (полипы, трещины), полости рта, нижней губы (хронические язвы), рака кожи (хронические травмы, трофические язвы, келоидные рубцы).

Поэтому выявление и своевременное лечение предопухолевых заболеваний является необходимой и чрезвычайно важной мерой профилактики рака.

Наследственность. Рак, как болезнь, не наследуется. Наследственность влияет только на предрасположенность организма к возникновению опухоли.

Если в Вашей семье были случаи онкологических заболеваний, впасть в отчаяние не нужно. Начните с консультации онколога. Он оценит семейную историю онкозаболеваний и сделает предварительный вывод возможности их наследственной природы, при необходимости порекомендует, где и какие генетические исследования можно пройти. А это значит, что болезни можно избежать при соблюдении определенных правил, диспансерное наблюдение позволяет выявить опухоль на ранней стадии, что существенно повышает шанс полного излечения.

Как ни банально это звучит, но именно образ жизни, включающий здоровое питание, отказ от вредных привычек, физические упражнения, контроль веса, прохождение профилактических осмотров помогут Вам уменьшить риск заболеть раком!

12 способов СНИЗИТЬ риск развития рака

1 не курите



2 избегайте пассивного курения



3 поддерживайте здоровую массу тела



8 следуйте правилам по охране и гигиене труда



4 ведите здоровый образ жизни



5 питайтесь правильно



6 ограничьте употребление алкоголя



7 избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей



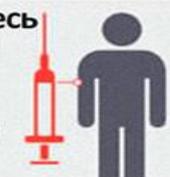
9 примите меры по снижению высокого уровня радиации



10 по возможности кормите своего ребенка грудью



11 позаботьтесь о том, чтобы ваши дети прошли вакцинацию



12 каждые полгода проходите обследование



Ответственный за
Выпуск:

Главный врач

ГУ «Гомельский районный ЦГЭ»



Бюллетень
подготовил:

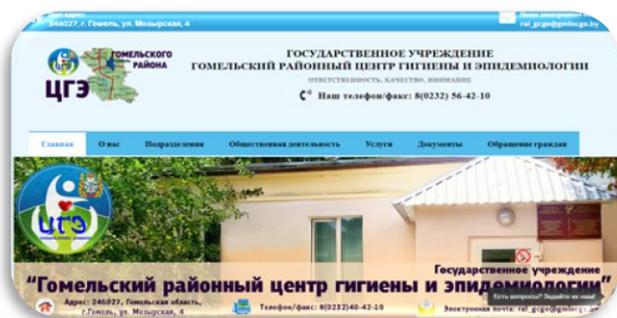
Помощник врача-гигиениста ГУ

«Гомельский районный ЦГЭ»



Электронный вариант бюллетеня вы можете
посмотреть:

На нашем сайте



<http://raicge.gomel.by>

В нашей группе  В КОНТАКТЕ



<https://vk.com/raicge.gomel>

Мы за здоровый образ жизни!

2019

