



Май 2019 года

ВЫПУСК №2

Издается с 2014 года раз в квартал
(в электронном виде)

В этом выпуске:

1. Стигма и дискриминация по отношению к ВИЧ -положительным стр. 1
2. Назойливые насекомые стр. 3
3. Что нужно знать о клещах? стр. 4
4. Лучшие продукты для ужина стр.6
5. Тревога: способы борьбы стр. 8
6. Современные методы альтернативной медицины стр. 9

Стигма и дискриминация по отношению к ВИЧ-положительным

Проблема стигмы и дискриминации была и остается одной из основных сложностей в борьбе с **ВИЧ-инфекцией** с самого начала эпидемии, вызванной вирусом иммунодефицита человека.

Что же означают два этих не вполне понятных широкому кругу читателей термина?

Стигма – чрезвычайно сильный социальный ярлык, который полностью меняет отношение человека к другим людям и к самому себе, заставляя, относиться к стигмированному человеку только как к носителю нежелательного качества. **Почему же из всех инфекций и заболеваний именно ВИЧ – инфекции так «повезло» на стигму?** Причина в том, что для развития стигмы необходима почва: незнание и страх. В отношении ВИЧ-инфекции оба фактора присутствуют.



Во - первых, несмотря на широкую информационно-образовательную работу, население все еще мало знает о ВИЧ, или же их знания в этой области сильно искажены уже существующими стереотипами.

Во - вторых диагноз «ВИЧ-инфекция» явно пугает многих, так как на данный момент пока еще не найдено средств для абсолютного излечения

данного заболевания. Хотя, благодаря появившимся возможностям антиретровирусной терапии, с ВИЧ- инфекцией можно сохранять качество жизни при условии соблюдения рекомендаций врача и правил безопасного поведения.

Узнав о своём ВИЧ-положительном статусе, человек может обратиться для своевременного получения специфической терапии.

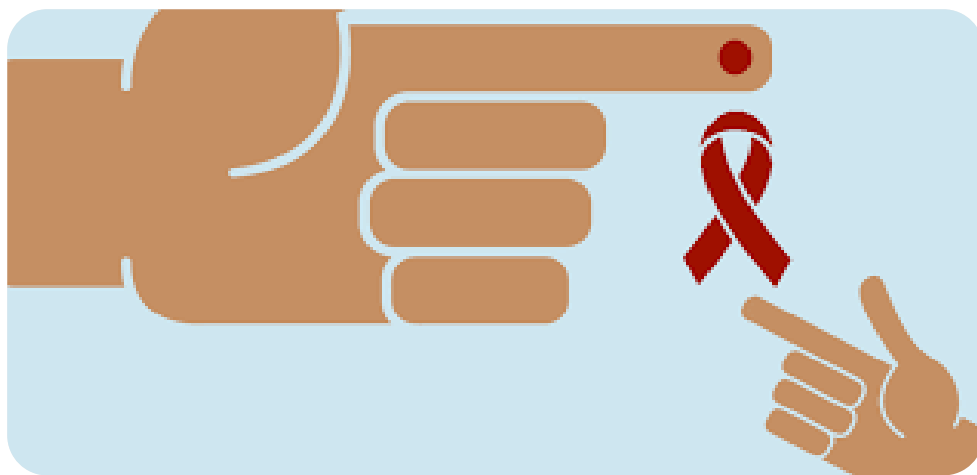
Высокий уровень стигмы и дискриминации по отношению к **ВИЧ-положительным** людям затрудняет сегодня эффективные профилактику и лечение ВИЧ-инфекции. Люди боятся идти к врачу, так как боятся потерять работу в случае, если об их диагнозе узнают окружающие. Даже подозревая, что заразились ВИЧ, предпочитают жить со страхом, но не идут на тестирование и ведут обычный образ жизни. Главное, чтобы никто не заподозрил у него ВИЧ.



*Стигма и предубеждения по отношению к теме ВИЧ/СПИДа возникли не сегодня. Они порождены около **30 лет назад**, когда ВИЧ-инфекция была действительно смертельным заболеванием, и общество было напугано. Следствием этого стали стереотипы в восприятии темы ВИЧ/СПИДа и попытки обезопасить себя, пытаясь вытеснить страшную информацию из повседневной жизни, зачастую вместе с носителями данной проблемы.*

Преодоление проблемы стигмы и дискриминации является залогом успешной борьбы с ВИЧ-инфекцией. Необходимо убедить людей пересмотреть свои страхи и нелогичные представления о ВИЧ/СПИД.

Важной составляющей профилактических мероприятий на современном этапе является своевременное тестирование и самотестирование населения на ВИЧ. Сегодня знать свой ВИЧ-статус - это так же естественно, как знать о других своих хронических болезнях. С этой целью в аптечной сети Гомельской области реализуются экспресс-тесты для самотестирования на ВИЧ по слюне.



Назойливые насекомые

В весенне-летний период отдых людей на природе часто омрачают назойливые насекомые – мошки и комары.

На территории Республики Беларусь насчитывается несколько десятков видов мошек и комаров, которые могут приносить человеку много неприятных ощущений, возникающих после укуса.

У мошек максимальный срок жизни около месяца. Развиваются мошки в чистой проточной воде, поэтому любимое их место обитания – территории в зонах быстротекущих рек. Пик численности мошек приходится на I-II декаду мая и удерживается не более 10 – 14 дней, после чего их количество резко сокращается. У мошек есть свои биологические особенности - они нападают на свою добычу только на открытом воздухе и только в светлое время суток. Характерное конструктивное отличие мошки от комара - отсутствие хоботка. Не имея приспособления для прокалывания кожи человека или животного, кровосос просто вгрызается в тело жертвы, поэтому укус ощущается сразу и он намного болезненней комариного. Слюна мошки, как и у других кровососущих насекомых, содержит гемолитический яд, который вызывает местные аллергические реакции, проявляющиеся сильным жжением, покалыванием, зудом и отеком кожных покровов.



У комаров кусаются только особи женского пола. При укусе насекомое вводит в кожу антикоагулянтное вещество для сохранения крови в жидком состоянии, чтобы ее можно было сосать. Биологическая особенность комаров - наиболее агрессивны при наступлении сумерек и на рассвете, а также возрастает активность насекомых за 30-60 минут до дождя.

Как защититься от нападения мошек и комаров?

1. Самое безопасное средство защиты от комаров и мошек это соответствующая одежда, максимально закрывающая тело.
2. В период наибольшей активности мошек (май - июнь) исключить, по возможности, пребывание вблизи открытых водоемов (мест выплода и массового их скопления).
3. Использование репелентов – средств бытовой химии, отпугивающих насекомых.
4. От нападения кровососущих комаров в помещениях защитит засетчивание окон, уничтожение залетевших комаров инсектицидными средствами с помощью электроиспарителей - фумигаторов.

Что нужно знать о клещах

В этом году весна в наш регион пришла рано. С установлением благоприятных погодных условий стали просыпаться и активизироваться первые клещи.

С каждым днем численность клещей быстро увеличивается, достигнет максимума к началу мая, и останется высокой до конца июня. Второй пик активности клещей в нашем регионе ожидается в конце августа, и продолжится до конца сентября. Сезон клещей в Беларуси продолжается до глубокой осени (оптимальная температура биологической активности клещей 10-20 градусов тепла).

В нашем регионе обитают два вида иксодовых клещей: **«луговые»** и **«лесные»**, которые являются переносчиками возбудителей клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза.

Заражение человека клещевыми инфекциями чаще всего происходит после присасывания инфицированного клеща или при его раздавливании руками. Заражение клещевым энцефалитом может произойти и при употреблении сырого (некипяченого) козьего молока, если животное было покусано инфицированными клещами.



Отправляясь на природу, необходимо соблюдать меры личной профилактики защиты от клещей

Прежде всего, одеться следует так, чтобы максимально закрывать открытые участки тела. Из обуви лучше использовать резиновые сапоги, голову следует прикрыть косынкой или кепкой. Рекомендуется надевать одежду светлых тонов, чтобы был заметен ползающий клещ. Во время пребывания в лесу необходимо постоянно (через каждый час) проводить само- и взаимоосмотры, с целью снятия ползающих клещей. Для отпугивания клещей рекомендуется использовать химические средства (репелленты), которые следует наносить на одежду. При возвращении из леса следует еще раз осмотреть одежду, кожные покровы, сумки, а также животных, если брали их с собой, с целью своевременного обнаружения ползающих членистоногих.

Ежегодно отмечаются единичные случаи нападения клещей на территориях дачных садоводческих участков. Чтобы этого избежать, необходимо создать неблагоприятные условия для обитания клещей.

Перед началом дачного сезона рекомендуется очистить территорию от сухих веток и листвы, куч ботвы, прошлогодней травы и желательно все сжечь (прошлогодний мусор благоприятная среда обитания клещей). Затем в течение всего сезона необходимо регулярно проводить покос газона, удалять сорняки, бороться с грызунами, так как они являются переносчиками клещей.



Если все же клещ к Вам присосался, его нужно немедленно удалить. Лучше это сделать в условиях медицинского учреждения. Но если это невозможно сделать в короткие сроки, клеща можно удалить самостоятельно. С помощью прочной нити, которую подводят как можно ближе к хоботку клеща, завязывают узел, клеща извлекают, подтягивая концы нити вверх.

Следует знать, что пострадавшему от укуса клеща, необходимо обратиться к врачу-инфекционисту или терапевту по месту жительства не позднее 72 часов с момента присасывания клеща для решения вопроса о назначении профилактического лечения и получения более эффективного результата.



Лучшие продукты для ужина

Рациональное и сбалансированное питание – основа профилактики инфекционных заболеваний, а также здоровья и красоты нашего организма. Всем известно выражение «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин отдай врагу», которое разумно в части обязательного и полноценного завтрака и того, что ужин не должен быть основным приемом пищи в течение суток.

К сожалению, в конце насыщенного трудового дня многие довольствуются высококалорийным ужином из рафинированных продуктов и полуфабрикатов, бедных по содержанию пищевых волокон и витаминов, что может привести к ожирению, бессоннице, другим негативным последствиям.



А вот полностью отказываться от ужина все-таки не рекомендуется. Нужно правильно подобрать продукты, соответствующие потребностям своего организма. Во время ночного сна организм не только отдыхает, но и восстанавливается, поэтому нужно пополнить резервы аминокислот. *Следовательно, ужин должен состоять из нежирных белковых продуктов (рыба, морепродукты, творог, фасоль, чечевица, грибы, белое мясо птицы без кожи, белок яиц) и различных овощей (цветная капуста, зеленый салат, болгарский перец, томаты, брокколи, сельдерей, тыква, лук-порей, огурцы, кабачки и др.).*

В идеале половину овощей нужно употреблять в сыром виде, а остальные – приготовленные на гриле, на пару или в духовке. Рекомендуется исключить такой способ приготовления любых продуктов, как ~~жарка~~, особенно во фритюре. Для заправки салатов лучше использовать **нерафинированное растительное масло**.

А теперь приведу рекомендованные для ужина продукты:



Куриная грудка (индейка) – тушеная, запеченная, приготовленная на гриле, в мультиварке. В белом мясе курицы и индейки содержится аминокислота триптофан, которая успокаивает нервную систему и способствует засыпанию.

Морская рыба – быстро усваивается и, в отличие от пресноводной, богата микроэлементами, которые необходимы для восстановления белков кожи.

Свежие овощи и зелень – они низкокалорийны, при этом содержат много пищевых волокон и водорастворимых витаминов.

Кисломолочные продукты с низким содержанием жира – полезны в любом возрасте. Например, творог, богатый легкоусваиваемым белком, витаминами, аминокислотами и минералами, такими как кальций, калий, фосфор. Йогурт и другие кисломолочные продукты с содержанием живых полезных микроорганизмов ускоряют процесс пищеварения и способствуют быстрому перевариванию ужина и, соответственно, спокойному сну.



Отварная гречка, овсянка и другие низкокалорийные крупы, лучше грубого помола – ценный источник растительного белка и необходимых микроэлементов.



Орехи (миндаль, грецкие) и тыквенные семечки. Орехи не только утолят голод, но и снабдят ваш организм витаминами группы В, магнием. Тыквенные семечки – ценный источник полиненасыщенных жирных кислот (например омега-3). Однако не забываем, что это высококалорийные продукты – не стоит увлекаться – можно посыпать салат, мясо или добавить к блюдам из кисломолочных продуктов.

Запеченные яблоки – идеальный выход из ситуации для сладкоежек. Вместо кондитерских изделий и выпечки, богатых простыми углеводами, лучше съесть низкокалорийное запеченное яблоко с высоким содержанием витаминов и клетчатки. По желанию, можно добавить корицу и мед.

Чечевица и другие бобовые – незаменимые продукты для ужина вегетарианца. Они содержат большое количество белка, сложных углеводов.

Несколько примеров здорового ужина:

- запеченная рыба с овощами и зеленый салат, заправленный нерафинированным растительным маслом;
- салат из птицы (или морепродуктов) и овощей;
- отварные гречка с грудкой и салат из свежих овощей;
- омлет с овощами и зеленью и творожная запеканка с сухофруктами;
- тушеные овощи с отварной курицей, рыбой, морепродуктами.

Количество и сочетание блюд на ужин может быть разным (все зависит от ваших способностей и вкуса), главное придерживаться принципов рационального питания и соблюдать меру.

Тревога: способы борьбы



Тревога – это эмоциональное переживание своего внутреннего состояния, возникающего стихийно, как следствие, беспричинно, при котором человек «предчувствует» негативные события своего будущего и не может их объяснить.

Советы, как попытаться снизить тревожность:

Совет №1. Сведите общение к минимуму с людьми, вызывающими у Вас негативные эмоции. Старайтесь находиться среди позитивных личностей.

Совет №2. Научитесь расслабляться в домашних условиях. Принимайте горячие ванны, слушайте релаксирующую музыку, занимайтесь теми делами, которые приносят удовольствие.

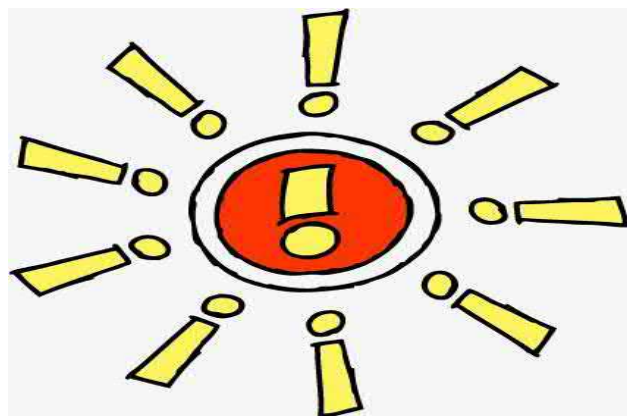
Совет №3. Высыпайтесь. Сон – лучшая разрядка от тревожности. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Здоровый сон помогает организму избавиться от избытка гормона, вызывающего и тревогу и стресс.

Совет №4. Дыхательная гимнастика. Дышите медленно и глубоко задерживая воздух в легких, не более восьми раз в минуту.

Совет №5. Спорт – замечательный помощник в борьбе с психологическими расстройствами. Бег, скакалка, езда на велосипеде, настольный теннис, футбол, волейбол, катание на коньках, лыжах, плавание, туризм – все виды активного времяпровождения.

Упражнение, ослабляющее тревожность:

- примите удобное положение;
- одновременно сожмите кулаки;
- согните руки;
- поднимите ноги;
- потяните носки на себя;
- зажмурьте глаза;
- стисните челюсти;
- сожмите губы;
- поднимите плечи;
- напрягите пресс и продержитесь в этом положении 5 секунд;
- расслабьтесь, освободите себя от напряжения – повторите упражнение самостоятельно.



Современные методы альтернативной медицины

Альтернативная медицина – это область знаний, навыков и практик, основанных на многовековой теории. Она включает в себя широкий спектр процедур, нетрадиционных методов профилактики, диагностики и лечения заболеваний.

Основными принципами альтернативной медицины являются: **лечить не болезнь, а заболевшего; мягкое воздействие без грубого вмешательства в жизнедеятельность организма; стимуляция собственных защитных свойств организма.**

Рассмотрим наиболее популярные методы альтернативной медицины.

Фитотерапия



Как наука зародилась еще у истоков цивилизации и прочно закрепилась в культуре и медицине всех народов. В лечении используются как наземные части растений (цветы, почки, плоды, листья, кора растений), так и подземные (клубни и корневища). Важно помнить: сбор лекарственных растений вдоль проезжей части, вблизи промышленных предприятий и заводов не рекомендуется!

Гомеопатия

Практики гомеопатии сначала анализируют состояние пациентов, а затем назначают серию лекарственных препаратов с целью привести организм к балансу и избавиться от болезни. Дозы препаратов очень малы, и многие из них основаны на травах и растительных средствах. Утверждается, что гомеопатия может помочь в лечении диареи, аллергии, астмы, головокружения, однако, существует очень мало научных доказательств в поддержку этих утверждений.

Иглорефлексотерапия

Этот метод имеет богатую историю, начало которой – в Китае. Он заключается во введении специальных игл в активные точки организма с целью воздействия на те или иные органы. Известно более 400 активных точек, каждая из которых отвечает за работу определенного органа или системы органов. Метод популярен, часто назначается врачами как дополнительный метод лечения неврозов, бессонницы, облегчения синдрома «отмены» для людей, оказавшихся от вредных привычек.

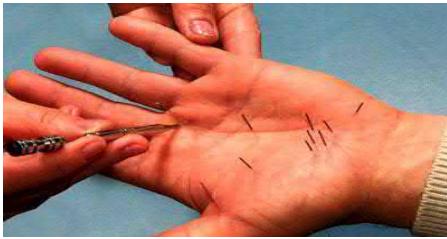


Гирудотерапия

Лечебное воздействие этого уникального метода обусловлено целебной слюной пиявки, которая содержит множество полезных веществ в своем составе, в том числе гирудин – вещество, характеризуется выраженным противовоспалительным и противосвертывающим действием, снимает боль. Применяется этот метод при лечении

заболеваний органов малого таза, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, в косметологии.

Су-джок



Идея су-джок терапии состоит в том, что кисти и стопы обладают огромным количеством нервных окончаний, которые связаны с разными органами человеческого тела. При воздействии на них оказывается определенное положительное воздействие на органы и ткани. Применяется при лечении заболеваний нервной системы, желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, положительно влияет на иммунитет человека.

Мануальная терапия

Методами мануальной терапии «выравнивают» кости, суставы и мышцы с целью облегчения боли. Специалисты в этой области сочетают традиционные методы хиропрактики с гомеопатическими методами лечения всего тела. Хотя спинная манипуляция является безопасным способом воздействия на организм, она, как правило, не может заменить регулярное медицинское обслуживание подавляющему большинству пациентов. Также она может быть опасной для пациентов, перенесших инсульт, или другие заболевания, связанные с нервной системой. Обязательно посетите врача и удостоверьтесь в отсутствии противопоказаний!

Обязательно консультируйтесь со своим лечащим врачом, доверяйте только квалифицированным специалистам в области альтернативной медицины, соблюдайте во всем меру – и будьте здоровы!

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» – <http://gmlocge.by>

Издатель: Отдел общественного здоровья
государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»
e-mail: health@gmlocge.by
246050, г. Гомель, ул. Ирнинская, д. 23
Тел./факс: 8(0232) 33 57 29

Редакционная коллегия: Загорцева Светлана
Кулагина Юлия

Ответственный за выпуск: Короткевич Елена