



Ноябрь 2017 года

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

ВЫПУСК 4

### В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

1. Грипп и острые респираторные инфекции. Как защитить себя и других?  
стр. 1
2. Игра в жизни ребенка: о чем говорит привязанность к детской игрушке.  
стр. 3
3. Вакцина против травматизма – это внимание и воспитание!  
стр.4
4. Диспансеризация населения.  
стр.5
5. Профилактика онкологических заболеваний.  
стр.6
6. Образование и ВИЧ-инфекция – понятия совместимые.  
стр.7



***В коллективе, где привито 70% людей, нарушается цепочка передачи вируса гриппа от больного человека к здоровому!***



### **ГРИПП И ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ. КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?**

**Острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп** продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями. В течение двух тысячелетий вирус гриппа неоднократно вызывал эпидемии и пандемии, уносившие жизни сотен тысяч и миллионов людей.

В настоящее время есть множество специфических и неспецифических методов профилактики ОРИ и гриппа, которые позволяют не только ограничить распространение инфекции, но и эффективно ее лечить, предупреждая развитие осложнений и неблагоприятных исходов заболевания.

Заразиться ОРИ и гриппом легко — при контакте с больным человеком. Вирусы с мельчайшими капельками слюны распространяются очень быстро, вызывая массовые заболевания среди людей.

### Основные рекомендации для населения:

- ✓ *своевременно сделайте прививку против гриппа, это наиболее эффективный метод профилактики.*

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, «вакцинация является основой профилактики гриппа», так как она снижает распространение болезни, позволяет экономить средства на лечение гриппа и его осложнений, может значительно сократить временную нетрудоспособность, доступна, эффективна и безопасна для взрослых, детей с 6-месячного возраста, беременных женщин.



- ✓ *укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, введите в рацион питания – лук, чеснок, овощи, фрукты.*

*Для этих целей используются витамины С, А и группы В. Каждый день в рационе питания должны быть овощи, фрукты. Особенно полезны морковь и тыква (т.е. оранжевые овощи), лук, чеснок (содержат фитонциды). Очень эффективен в борьбе с гриппом свежесваренный зеленый чай, напитки из клюквы и черной смородины. Витамин С способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также в цитрусовых и киви.*

- ✓ *принимайте противовирусные препараты; достаточно хорошим профилактическим эффектом обладает **оксолиновая мазь** (она не имеет противопоказаний, применяется как у взрослых, так и у детей: один-два раза в день смазывают слизистую носа в течение 20-25 дней).*
- ✓ *соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.*
- ✓ *избегайте мест большого скопления людей.*
- ✓ *регулярно проветривайте помещения и делайте ежедневную влажную уборку. Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.*

*Энергичное проветривание в течение 10-15 минут на 85-90% уменьшает концентрацию патогенных вирусов.*

- ✓ *старайтесь по возможности избегать волнений и стрессовых ситуаций.*

*Наукой доказано, что если человек подавлен, расстроен, пребывает в депрессии, то его организм уязвим для всех болезней, в том числе для вирусов гриппа.*

И если все же избежать гриппа (или другого ОРИ) не удалось, то не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам, все лекарственные препараты **применять ТОЛЬКО по назначению врача** и ни в коем случае не «переносить инфекцию на ногах»!

***Ваше здоровье – в Ваших руках, а своевременное обращение к специалисту – залог успеха его сохранить!***

## Детская игра – предельно важное занятие.

### ИГРА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА: О ЧЕМ ГОВОРИТ ПРИВЯЗАННОСТЬ К ДЕТСКОЙ ИГРУШКЕ.

Большинство из нас на вопрос, была ли у него в детстве самая любимая игрушка, мечтательно улыбнется и вспомнит плюшевого медведя, подаренную на день рождения куклу, потрепанного зайца.



Для чего игрушка? «Чтобы играть», - скажут дети. Играть – значит изучать ее цвет, вкус, детали, способы разбора (и может быть обратного сбора). Играть – значит придать новый смысл знакомому предмету. Например, банальный кубик может быть и домиком, и машинкой, и пирожным, и лошадью. Роботы, куклы, фигурки животных, предметы быта – великолепные игрушки. Любой предмет в руках ребенка – уникальная игрушка. С одним маленьким условием: **взрослым не нужно вмешиваться**. Первая симпатия к определенной игрушке (а в некоторых случаях даже к детскому одеяльцу!) может возникнуть, когда ребенок начинает осознавать, что он уже не одно целое с матерью: есть «он», а есть «другие».

#### Чем может помочь малышу любимая игрушка?

Игрушка может помочь справиться с болезненными переживаниями и стрессовыми ситуациями: далекое путешествие, адаптация к детскому саду, переезд. Игрушку можно взять с собой на прием к врачу для придания храбрости. Она может помочь спокойнее засыпать в своей кровати или справиться с чувством тоски по родителям, если малышу приходится провести какое-то время вдали от дома.

#### Что делать родителям?

- ✓ не высмеивать тесную привязанность ребенка к любимцу и не пытаться разлучать ребенка с любимой игрушкой раньше, чем он сам будет к этому готов;
- ✓ помочь найти постоянное место для любимой игрушки, «домик», чтобы ребенок всегда знал, где он может ее найти;
- ✓ постараться убедить малыша не уносить игрушку из дома слишком часто. «Идем на улицу – зверушка ждет нас дома, так она не запачкается и не потеряется»;
- ✓ если игрушка порвалась, предложить ребенку починить ее;
- ✓ спрашивать разрешения, прежде чем постирать игрушку. Дети с повышенной чувствительностью могут болезненно воспринять эту процедуру, опасаясь, что стирка сильно повредит их любимцу.



#### **Помните! Ни одна игрушка не заменит совместного общения с ребенком.**

Если ребенку не будет доставать теплых родительских эмоций, он может начать добирать их с помощью игрушечного друга. Тогда вполне вероятно чрезмерная привязанность, которая может испугать родителей, особенно, когда в семейном кругу в присутствии мамы и папы ребенок все равно предпочитает общение с игрушкой. **Если же в семье есть прочная душевная связь родителей с детьми, то игра останется игрой.** И по мере того как ребенок будет расти и научиться управлять эмоциями, ему станет легче воспринимать любимца не как главного утешителя, а просто как игрушку, которая всегда будет важной частью его детства, даже когда само детство останется далеко позади.

## Безопасность и здоровье ребенка

### ВАКЦИНА ПРОТИВ ТРАВМАТИЗМА – ЭТО ВНИМАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ!

Бытовой травматизм детей – несчастье для родителей. *Вот опасности, о которых должны помнить родители:*

*От рождения до 6 месяцев (вёрткость и стремление дотянуться):*

- ✓ выпадение из кроватки;
- ✓ падение со тола, на котором вы переодеваете ребёнка, или дивана;

*Возраст от 6 до 12 месяцев (ползание и ходьба):*

- ✓ несчастные случаи, связанные с игрушками (острые концы, петли, мелкие детали);
- ✓ падение из высокого детского стульчика. Ушибы об острые углы стола;
- ✓ несчастные случаи из-за привычки всё хватать: ожоги от горячего кофе, сигарет, порезы об осколки бьющихся предметов;

*Возраст от 1 года до 3 лет (ходьба и исследование):*

- ✓ несчастные случаи, связанные с заползанием на что-либо (закрылся в шкафу, залез в коробку с лекарствами и т.д.);
- ✓ пищевые отравления;
- ✓ опасности, связанные с емкостями для воды (бассейн, ванная, пруд).

*Возраст от 3 до 7 лет (двигательная активность, непоседливость):*

- ✓ порезы;
- ✓ падения, ушибы во дворе во время беготни, раскачивание на качелях;
- ✓ игра со спичками.

*Возраст с 7 до 14 лет (шалость, баловство):*

- ✓ рискованные игры, связанные с огнём, погонями по крышам, прыжками с высоты, с гулянием в неподходящих для этого местах (на строительных площадках, пустырях, в захламлированных дворах).

#### **КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДЕТЕЙ ДОМА:**

- Обеспечивать технику безопасности в жилых помещениях (ограждение батарей отопительной системы, закрытие розеток специальными заглушками).
- Не оставлять грудных детей одних на кроватке, диване, пеленальном столе, в коляске.
- Соблюдать осторожность во время кормления ребенка горячей жидкой пищей.
- Не разрешать играть детям с колющими, режущими предметами (ножницы, спицы, остро отточенные карандаши, иголки, ножи, вилки).
- Не оставлять на виду мелкие предметы (яркие бусинки, блестящие монеты, разноцветные пуговицы, кнопки). Хранить их в недоступном для детей месте.
- Класть спички в недоступные для детей место.
- Хранить препараты бытовой химии (едкие кислоты, щелочи и другие химические активные вещества) в недоступных для детей местах.
- Проявлять повышенное внимание и осторожность при переносе посуды с горячей жидкостью в тех местах квартиры, где внезапно могут появиться дети.
- Не оставлять без внимания детей при купании.
- Не допускать детей к горячей газовой плите, нагретым предметам (утюг, обогревательные приборы).
- Заниматься детьми, организовывать для них безопасные игры и занятия, отвлекающие от опасных шалостей.
- Воспитывать у детей навыки осмотрительного поведения и разумной осторожности.



**Это нужно знать!**

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ.



**Диспансеризация** включает: диспансерный медицинский осмотр пациента врачами-специалистами и диспансерное наблюдение за состоянием здоровья пациента в динамике (в соответствии с Инструкцией «О порядке проведения диспансеризации», утвержденной Постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 12.08.2016 №96).

**Цель диспансеризации** – выявление заболевания на ранней стадии развития и факторов риска.

Пациенты проходят диспансеризацию в организации здравоохранения, за которой они закреплены в порядке, установленном частями пятой и шестой статьи 14 Закона Республики Беларусь «О здравоохранении» и иными актами законодательства Республики Беларусь.

### Диспансеризация состоит из следующих основных мероприятий:

- ✓ анализ медицинских документов пациента и эффективности проведенных мер;
- ✓ медицинская профилактика, составление пациенту индивидуального плана;
- ✓ проведение диспансерного медицинского осмотра;
- ✓ установление пациенту группы диспансерного наблюдения;
- ✓ осуществление диспансерного наблюдения;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни и воспитание ответственности граждан за свое здоровье.

### Выделяют 3 группы диспансерного наблюдения:

**Д (I)** – здоровые пациенты, не предъявляющие жалоб на состояние здоровья, а также имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, не оказывающие влияния на трудоспособность;

**Д (II)** – практически здоровые пациенты, имеющие в анамнезе факторы риска хронических заболеваний и (или) хронические заболевания в стадии ремиссии, либо острые заболевания;

**Д (III)** – пациенты, имеющие хронические заболевания с нарушениями функций органов и систем организма и (или) периодическими обострениями.

### Перечень обязательных исследований зависит от возраста:

- **18-39 лет:** измерение артериального давления (АД), индекса массы тела (ИМТ), общий анализ крови (определение СОЭ, содержание лейкоцитов, тромбоцитов, гемоглобина), определение уровня холестерина крови (для расчета риска возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний по таблице SCORE), флюорография, осмотр акушером-гинекологом. Другие исследования выполняются по назначению врача.
- **40 лет и старше:** измерение АД, ИМТ, общий анализ крови, определение уровня глюкозы и холестерина в крови, ЭКГ, флюорография, оценка риска возникновения и развития сердечно-сосудистых заболеваний по таблице SCORE, измерение внутриглазного давления, осмотр врачом-гинекологом женщин, исследование предстательной железы у мужчин.

Пациенты, относящиеся к группам диспансерного наблюдения **Д (I)** и **Д (II)** – здоровые и практически здоровые люди – приглашаются на осмотр **один раз в два года**. Плановый осмотр лиц **старше 60 лет**, относящихся к группе **Д(II)**, а также лиц с хроническими заболеваниями (**группа Д (III)**) проводится по индивидуальной программе, согласованной с лечащим врачом – **один раз в год и чаще**.

Данные диспансеризации могут учитываться при:

- прохождении других медицинских осмотров;
- медицинском освидетельствовании (переосвидетельствовании);
- вынесении экспертных решений;
- выдаче медицинской справки о состоянии здоровья.



*Для прохождения диспансеризации необязательно ждать приглашения из учреждения здравоохранения, можно обращаться самостоятельно. Также в Республике Беларусь дополнительно разработан механизм добровольного медицинского страхования, который обеспечивает проведение расширенного обследования.*

***Будьте внимательны к себе и своим близким, приходите на диспансеризацию!***

## ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



По данным Всемирной организации здравоохранения в структуре смертности от неинфекционных заболеваний **второе место занимают онкологические заболевания** (8,8 млн. случаев в год).

### Рекомендации по первичной профилактике онкологических заболеваний:

#### Оптимальное питание.

- ✓ Ограничение потребления копченых, жареных и консервированных продуктов, содержащих значительное количество канцерогенов.
- ✓ Употребление в пищу большего количества растительных продуктов, в том числе овощей и фруктов (желто-красные овощи и фрукты, капуста, особенно брокколи, цветная, брюссельская, лук, чеснок), бобовых и продуктов из цельного зерна, способствует профилактике развития рака органов желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы.
- ✓ Ограничение употребления красных сортов мяса.

#### Отказ от курения, употребления алкоголя.

- ✓ Курение табака связано с развитием различных видов рака: рак легких, пищевода, гортани, ротовой полости, горла, почек, мочевого пузыря, поджелудочной железы, желудка и шейки матки. Употребление алкогольных напитков, особенно в сочетании с курением, может привести к развитию рака ротовой полости, пищевода и горла, и этот риск повышается с увеличением количества употребляемого алкоголя.

#### Поддержание веса в пределах физиологической нормы.

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

#### Регулярная физическая активность.

- ✓ Взрослым людям необходимо ежедневно не менее 30 минут в день выполнять физические упражнения средней или высокой интенсивности помимо повседневной активности. Регулярная физическая нагрузка способствует нормализации веса, снижению уровня стресса и восстановлению более здорового ритма сна и бодрствования.

Достаточный по продолжительности и полноценный сон.

- ✓ Количество времени, в течение которого человек спит каждую ночь, влияет на уровень определенных гормонов в организме, и изменение естественного уровня этих гормонов может повлиять на то, как организм самостоятельно будет защищаться от рака.

Уменьшение избыточного воздействия солнечных лучей.

- ✓ Рекомендуется ограничивать воздействие прямых солнечных лучей детям, подросткам, рыжеволосым, блондинам и жителям северных широт, имеющим наиболее чувствительную кожу. Защищать от солнечных лучей необходимо пигментные пятна, которые в результате интенсивного загара могут переродиться в опухоли.

Вакцинация.

- ✓ Вакцинация от вирусного гепатита Б защищает от этой инфекции и риска развития рака печени. Рак шейки матки вызывается вирусом папилломы человека (ВПЧ). Вакцинация против ВПЧ до начала половой жизни может существенно снизить риск рака шейки матки.

Регулярное медицинское обследование.

- ✓ В профилактике онкологических заболеваний важно своевременное выявление и лечение предопухолевых заболеваний. Например, злокачественным опухолям желудка предшествуют длительно существующие язвы, хронический атрофический гастрит, раку молочной железы - фиброаденомы, раку шейки матки - незаживающие эрозии, раку прямой кишки - полипы, трещины. Рекомендуется проходить регулярные обследования у специалистов для профилактики возникновения рака (например, молочной железы - маммографию, толстой кишки - колоноскопию, матки - цитологическое исследование мазка и др.).



У небольшого количества пациентов (примерно 5-7% от всех случаев рака) **имеется генетическая предрасположенность** к развитию опухолей. Это значит, что в генах этих людей имеется какая-либо мутация, существенно увеличивающая вероятность развития опухоли, которая, как правило, передается по наследству.

Если в Вашей семье были случаи онкологических заболеваний, начните с консультации онколога. Он оценит семейную историю онкозаболеваний, при необходимости порекомендует, где и какие генетические исследования можно пройти.

**Следовательно, болезни можно избежать при соблюдении вышеуказанных рекомендаций, а диспансерное наблюдение позволяет выявить опухоль на ранней стадии, что существенно повышает шанс полного излечения.**



**Спрашивали – отвечаем!**

## **ОБРАЗОВАНИЕ И ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ – ПОНЯТИЯ СОВМЕСТИМЫЕ.**

Белорусские законы гарантируют ВИЧ-положительным взрослым и детям те же права, что и всем остальным гражданам Республики Беларусь, без всяких ограничений. Право ВИЧ-положительных детей на обучение и воспитание реализуется в рамках действующего законодательства, согласно которому ВИЧ-положительный ребенок должен быть принят в любое учебное заведение на общих основаниях. Наличие ВИЧ-инфекции у

ребенка не может служить основанием для отказа в приеме его в дошкольное учреждение или школу, равно как и исключения из них.

Вопрос о посещении ребенком детского сада или общеобразовательной школы решают его родители вместе с врачом, который наблюдает ребенка. С учетом общего состояния здоровья, уровня психомоторного, речевого и физического развития ребенка определяется оптимальная форма его обучения в дошкольном и школьном возрасте.

При удовлетворительном состоянии здоровья ВИЧ-положительные дети могут посещать обычные образовательные учреждения, детские кружки, спортивные секции на общих основаниях, так как они не представляют инфекционной опасности ни для других детей, ни для персонала образовательного учреждения.

*Медицинские и другие работники образовательных учреждений, которым стало известно о ВИЧ-положительном статусе ребенка, несут уголовную ответственность за разглашение сведений, составляющих врачебную тайну, к которой относится диагноз ребенка и его родителей.*

Сегодня ВИЧ-инфекция может коснуться каждого. Люди могут годами жить с вирусом и не подозревать о его наличии из-за отсутствия у них каких-либо признаков заболевания. Для того чтобы предотвратить возможность инфицирования ВИЧ, гепатитами, другими инфекциями, передаваемыми через кровь, всем необходимо соблюдать простые меры профилактики. Соблюдать эти меры нужно всегда, везде и в отношении всех без исключения людей.

### **Важно помнить!**

- Нельзя прикасаться к предметам, на которых есть чужая кровь, особенно, если на твоей коже есть ранки или порезы. Очень опасны чужие шприцы, найденные на улице.
- У каждого должны быть свои личные: зубная щетка, маникюрные ножницы, щипчики, бритвенный станок. Эти правила гигиены должен соблюдать каждый человек!
- Делать прокол ушей, пирсинг можно только у косметолога и только одноразовым инструментом.

### **Взрослые и дети должны знать, что:**

- ✓ присутствие в детском коллективе ВИЧ-положительного ребенка не опасно для остальных детей;
- ✓ закон запрещает исключение ребенка из образовательного учреждения на основании наличия у него диагноза «ВИЧ-инфекция»;
- ✓ образовательное учреждение в полном соответствии с законами принимает и обучает всех детей независимо от их ВИЧ-статуса;
- ✓ надо проявлять деликатность: не следует задавать вопросов о наличии ВИЧ-инфекции у кого бы то ни было.



*Дружба, общение, совместное обучение, совместное посещение бассейна с ВИЧ-позитивными людьми совершенно безопасны.*

Получить консультацию и пройти обследование на ВИЧ, в том числе **анонимно и бесплатно**, можно в отделе профилактики ВИЧ/СПИД государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по адресу: **г. Гомель, ул. Моисеенко, 49; с 8:00 до 13:00 и с 13:30 до 16:00**, либо в любом учреждении здравоохранения по месту жительства, где имеется процедурный кабинет.  
**Телефон «горячей линии» 8(0232) 75-71-40.**



*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](mailto:Health@gmlocge.by)  
246000, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23  
**Тел./факс: 8(0232) 33 57 29**

Редакционная коллегия:	Науменко Наталья Короткевич Елена
Ответственный за выпуск:	Атарик Ирина