



Будь здоров!

ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (распространяется бесплатно) № 10(2017)

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И О РЕЗУЛЬТАТАХ
ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА

Выпускается за собственные средства, выходит в последний понедельник месяца



Внимание!
**Идет прививочная кампания
против гриппа.**

На 24 октября 2017 год в Минском районе уже вакцинировано 28994 человека, что составляет 13,8% от населения Минского района. Случаи поствакцинальных реакций и осложнений не зарегистрированы.

Прививочная кампания будет продолжаться до 1 декабря.

Для иммунизации населения Минского района используются только качественные и проверенные иммунобиологические лекарственные средства:

Название вакцины против гриппа	Страна производитель	Тип вакцины	Способ введения	Стоимость	Примечания
Гриппол Плюс	Россия	Инактивированная субъединичная вакцина	Внутримышечная инъекция	Используется для бесплатной вакцинации Платно: 8 бел.руб.	Может использоваться с 6-месячного возраста
Ваксигрипп	Франция	Инактивированная сплит вакцина	Внутримышечная инъекция	15 бел.руб.	
Инфлювак	Нидерланды	Инактивированная субъединичная вакцина	Внутримышечная инъекция	15 бел.руб.	

Прививку против гриппа проводят бесплатно по месту жительства детям в возрасте от 6 месяцев до 3-х лет, детям в возрасте от трех лет и взрослым с хроническими заболеваниями, лицам с иммуносупрессией, лицам в возрасте старше 65 лет, беременным, медицинским и фармацевтическим работникам, детям и взрослым, находящимся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания, а также работникам государственных органов, обеспечивающим безопасность государства и жизнедеятельность населения.

Также каждый работник предприятия/организации имеет право привиться против гриппа за счет средств предприятия/организации, не тратя собственные деньги. Для этого необходимо обратиться к руководству либо в профсоюзный комитет организации по месту работы.

Для заключения договора на проведение профилактических прививок против гриппа с учреждением здравоохранения «Минская центральная районная больница» можно обращаться по телефону 505 27 86.

Кроме того каждый желающий может привиться против гриппа за собственные средства любой поликлинике, в частных медицинских центрах, а также в Центре вакцинопрофилактики, который находится на базе Городской детской инфекционной больницы Минска.

На территории Минского района учреждение здравоохранения «Минская центральная районная больница» – единственная организация здравоохранения, которая имеет лицензию на проведение вакцинации, может организовать выезд прививочных бригад и структурные подразделения которой, наиболее доступны населению района.

Обращаем внимание родителей, что дети прививаются бесплатно по месту учебы, а также в поликлинике по месту жительства. Защитите своих детей от гриппа и его осложнений, привейте их против гриппа.

Более подробную информацию о вакцинации против гриппа, профилактике ОРИ и гриппа можно получить по телефону 505 28 43.

Почему так важно привиться против гриппа?

Грипп и острые респираторные инфекции (далее ОРИ) продолжают оставаться наиболее массовыми и социально значимыми для Минского района заболеваниями.

Ежегодно в сезон подъема заболеваемости гриппом и ОРИ в районе заболевает 60-65тыс человек, т.е. почти каждый третий житель Минского района переболевает в течение года данной группой инфекций.

Экономический ущерб от 1 случая заболевания ОРИ (гриппа) в Республике Беларусь составляет в среднем 30-40 у.е., соответственно ущерб для района исчисляется огромными суммами (около 2 млрд. у.е.).

Грипп – болезнь, с которой знаком каждый. Наверное, нет людей, которые хотя бы раз в жизни не болели бы им. Тем, кто перенес грипп благополучно, кажется, что в такой обычной болезни нет ничего страшного, но это далеко не так. Грипп коварен и опасен, прежде всего, развитием серьезных постгриппозных осложнений, а также обострением уже имеющихся хронических заболеваний. Не исключены и смертельные исходы. Особенно это касается ослабленных людей, лиц пожилого возраста, детей и беременных.

Одним из наиболее частых и опасных осложнений гриппа является воспаление легких – пневмония. Несколько уступают пневмонии по частоте встречаемости такие осложнения, как воспаление среднего уха (отит) и воспаление придаточных пазух носа (гайморит и другие синуситы). Иногда грипп способен осложниться поражением центральной нервной системы.

Среди множества осложнений гриппа особого внимания требует и категория «отсроченных» т.е. развивающихся спустя 2-3 недели. Именно в эти сроки возможно развитие миокардита (воспаления сердечной мышцы), гломерулонефрита (воспалительного поражения почек).

Наконец, необходимо отметить еще один немаловажный аспект опасности гриппа – при развитии этой вирусной инфекции у людей, страдающих какими-

либо хроническими заболеваниями (болезни сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет и другие эндокринные заболевания, болезни почек, бронхиальная астма и др.) как правило, начинается очередное обострение.



Всевышесказанное свидетельствует онеобходимостивесьмасерьезного отношения к гриппу – как минимум, не следует пренебрегать любыми доступными мерами профилактики.

Лучшей и эффективной защитой от гриппа является иммунизация.

Ее преимущества очевидны. Прежде всего, это строгая специфичность вакцин к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа. Вакцины применяются более 50 лет, за этот период их безопасность и эффективность многократно возросли.

В Минском районе объявлен конкурс на лучший сценарий видеоролика "Здоровое питание"



Конкурс на лучший сценарий видеоролика «Здоровое питание» (далее – Конкурс) проводится ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» с целью популяризации здорового образа жизни среди населения Минского района.

Участниками Конкурса могут выступать все желающие в возрасте от 10 лет.

Для участия в Конкурсе необходимо подготовить сценарий видеоролика «Здоровое питание», отвечающий целям и задачам Конкурса, а также следующим требованиям:

1. Конкурсной работой является текст сценария видеоролика социальной рекламы, которая призвана формировать приверженность к здоровому питанию.
2. Формат конкурсной работы – А4, шрифт TimesNewRoman, размер 14 пт, междустрочный интервал 1,5. Язык изложения – русский.
3. Сценарий должен предусматривать создание на его основе видеоролика продолжительностью от 15 до 40 секунд.
4. Содержание сценария должно соответствовать тематике Конкурса.
5. В работах, представляемых на Конкурс, не должно быть имен авторов, указания адресов и телефонов, информации о спонсорах, названий и упоминаний брендов, рекламы товаров, политических лозунгов, высказываний.
6. Сценарий может быть дополнен графическими, аудио- или видеоматериалами, позволяющими более полно раскрыть замысел автора. Предоставление указанных материалов не является обязательным условием.
7. Материалы направляются участником самостоятельно по электронной почте minzcgie@tut.by или по адресу: 223053, Минский район, д.Боровляны, ул.Первомайская, 16 **до 20 ноября 2017г.**

8. Каждая работа, представляемая на Конкурс, сопровождается информационным листом участника Конкурса с указанием наименования учреждения (организации), фамилии, собственного имени и возраста автора, почтового адреса и контактного телефона.

Все материалы, присланные на Конкурс, обратно не возвращаются.

Победители Конкурса, занявшие первое, второе, третье места, награждаются дипломами и ценными подарками: подарочными наборами продуктов, полезных для здоровья. Остальные участники отмечаются сертификатом участника Конкурса.

Лучшие сценарии получают информационную поддержку и будут рекомендованы для практической реализации.

Дополнительную информацию о проведении конкурса можно получить по телефону 8 (017) 505 28 36.



Питание при сахарном диабете 2 типа

О сахарном диабете 2 типа говорят в том случае, когда клетками поджелудочной железы вырабатывается достаточное количество инсулина, но инсулин не может выполнять свои функции вследствие изменения свойств инсулина или снижения чувствительности тканей к инсулину. Основная задача при лечении сахарного диабета 2 типа - нормализация массы тела с помощью низкокалорийной диеты и повышения физической активности.

Рекомендуемые продукты и блюда при сахарном диабете 2 типа:

1. Хлеб: специальный диабетический, белково-отрубный или ржаной.
2. Супы преимущественно на овощном отваре. На слабом мясном или рыбном бульоне с овощами 1-2 раза в неделю.
3. Нежирная птица и мясо в заливном, отварном или запеченном виде: говядина, телятина, кролик, курица без кожи, индейка.
4. Нежирные сорта рыбы: треска, пикша, навага, хек, минтай, сайда, сайка, путассу, окунь речной, судак, лещ, щука, вобла, кефаль, камбала.
5. Из круп предпочтительнее гречневая, овсяная, ячневая, реже можно употреблять перловую, пшеничную.
6. Многие овощи (салат, помидоры, кабачки, баклажаны, капусту белокочанную, цветную, огурцы, редис) разрешено употреблять практически в неограниченном количестве в сыром, запеченном или вареном виде. Ограничить до 200 г в сутки следует свеклу, морковь и картофель.
7. Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод: яблоки антоновские, грейпфрут, лимоны, апельсины, гранат, клюква, вишня, крыжовник, черника, все виды смородины, ежевика и др. в сыром виде, в виде компотов на ксилите, сорбите. Фрукты и ягоды богаты минералами, антиоксидантами, витаминами и клетчаткой.

8. Сухофрукты: курага, чернослив, сушеные яблоки.

9. Орехи: грецкий орех, арахис, миндаль, кедровые орехи. Очень полезный продукт, т.к. он является источником полезных жиров, витаминов и минеральных веществ. Однако кушать орехи нужно в небольшом количестве, ведь они очень калорийные.

10. Яйца ввиду большого содержания в них холестерина разрешено употреблять не более 2 штук в неделю. Вариантов их употребления несколько: омлет, всмятку, вкрутую или в составе различных блюд.

11. Нежирные или обезжиренные молочные продукты: кефир, простокваша, ряженка, творог, сметана, сыр, несладкий йогурт в натуральном виде или в виде сырников и пудингов. Эти продукты являются источником кальция. Витамин Д, содержащийся в молочных изделиях, снижает потребность больного организма в сладкой пище. Кисломолочные продукты нормализуют микрофлору и моторику кишечника.

12. Напитки. Чай, чай с молоком, кофе некрепкий. Томатный сок, фруктово-ягодные соки (лучше свежеприготовленные) из кислых сортов ягод и фруктов, особенно из черники, вишни, клюквы, брусники, клубники, земляники, облепихи, ежевики, костяники, цитрусовых, тыквы, смородины, малины, крыжовника. Цикорий содержит инулин, который снижает уровень сахара в крови.

13. Несоленое сливочное масло, растительное масло (оливковое, льняное).

Всемирный день некурения – отличный повод бросить курить!

Ежегодно в третий четверг ноября отмечается Всемирный день некурения. День, когда в очередной раз обращается внимание курящей части населения на опасность развития онкологических заболеваний, которой подвергает себя человек выкуривая сигарету.



К настоящему времени, благодаря усилиям ученых разных стран мира, накопилось достаточно фактов, свидетельствующих о тесной связи между ростом частоты злокачественных заболеваний и увеличением потребления табачных изделий и числа курильщиков.

Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить. Смертность от рака также возрастает параллельно потреблению сигарет.

Первый пункт Европейских рекомендаций по борьбе с раком гласит:

1. Не курите. Курение является важнейшей причиной преждевременной смерти.
2. Если Вы курите – прекратите. Прекращение курения до начала развития рака или других серьезных заболеваний предотвращает повышение риска развития табакозависимых болезней в более позднем возрасте, даже если курение прекращается в среднем возрасте.

3. Если Вы не можете бросить курить, не курите в присутствии некурящих. Ваше курение может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли.



Если Вы курите, то знайте, к чему это может привести:

у вас ухудшится память;
коричнево-желтый оттенок зубов придаст
определенную «выразительность» вашей улыбке;

занятие физкультурой и спортом станут для вас
настоящей мукой, спортивные достижения станут для вас невозможными;

вам не придется пользоваться парфюмерией, т.к. это бесполезно, табачный дым
сильнее аромата духов и одеколона;

голос станет огрубевшим, осипшим;

высок риск развития рака легких, дыхательных путей, поджелудочной железы,
мочевого пузыря, болезней сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта,
хронических заболеваний легких;

вы станете постоянным пациентом поликлиник и больниц.

Если вы не будете курить, то:

ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет;

вы будете выглядеть лучше, ваша кожа будет чище, цвет лица розовый, а зубы –
белые, одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом;

ваши близкие и любимые будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма;

у вас на 90% меньше риск умереть от рака легких, на 75% – от хронического
бронхита и эмфиземы легких, на 25% – от болезней сердечно-сосудистой системы,
значительно меньше риск развития злокачественных новообразований;

у вас будут здоровые дети.

Однако главное – это осознание самим курящим пагубности привычки для него
самого и окружающих его близких и, как результат, твердое желание преодолеть
никотиновую зависимость.

Издание ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Наш адрес: 223053, Республика Беларусь, Минская обл., Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а тел: 505 28 36;

факс: 505 29 17;

e-mail: minzcgie@tut.by

сайт minzchie.by

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий ООЗ

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста ООЗ

