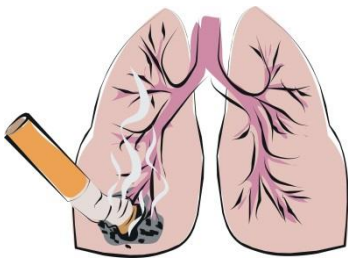




Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ПОБЕДА НАД КУРЕНИЕМ – ЗАЛОГ УСПЕХА В БОРЬБЕ СО ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫМИ ОПУХОЛЯМИ

Основной задачей медицинской науки и практики во все времена является концентрация усилий на борьбе с главными причинами смертности населения. Борьба с курением – необходимое условие улучшения здоровья населения.

Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Американские и Японские ученые подсчитали, что пребывание в накуренном помещении в течение рабочего дня некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкурившего по 5 сигарет в день. Известно также, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих. Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накуренных помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого, высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

По данным Всемирной организации здравоохранения курение сегодня вызывает около 40% общей смертности населения и расценивается как основная

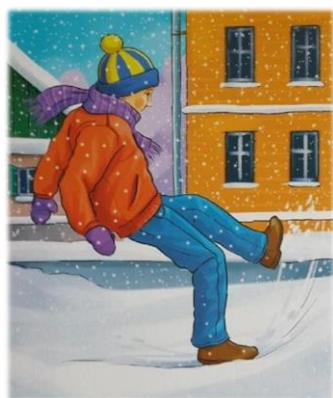
причина преждевременной смерти, которую можно избежать. Многие ведущие онкологи мира пришли к выводу, что победа над курением явится залогом значительных успехов в борьбе со злокачественными опухолями.

Из сказанного очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими.

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия, а между тем, бросить курить это сложно и долго. Всех курильщиков можно разделить на две категории. Тех, у кого курение просто вошло в привычку и тех, у кого курение вызвало зависимость. Курильщики, которые просто привыкли курить, но еще не находятся в зависимости от курения, могут не курить долгое время. Это позволяет им легче бросить курить. Для них достаточно просто преодолеть психологический барьер и избавиться от пагубной привычки. Никотиновую зависимость приходится уже лечить. Существует целый комплекс специальных терапий для зависимых от никотина курильщиков. Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Курение – это ЯД! Сделайте правильный выбор – переместитесь в Мир Вне Зависимости!

*Информация подготовлена врачом-гигиенистом
отделения общественного здоровья Гинзбург Н.В.
по материалам сайта otr.by*



В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ ВАЖНО БЫТЬ ПРЕДЕЛЬНО ВНИМАТЕЛЬНЫМ И ОСТОРОЖНЫМ

В зимнее время важно быть предельно внимательным и осторожным. По статистике «зимний» травматизм составляет около 15-20% заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

Во избежание опасности (гололедной травмы) необходимо:

- внимательно смотреть под ноги;
- ступать не широко, шагать медленно;
- наступать на всю подошву, но не на носок, не на стопу;
- сторониться неочищенных улиц и обходить скользкие места;
- ходить там, где тротуары посыпаны песком;
- прикрепить к подошве обуви полоску наждачной бумаги или обычного лейкопластыря;
- пользоваться обувью с рифленой подошвой;
- девушкам стоит забыть о высоких каблуках.

Причинами гололедных травм часто становятся спешка и невнимательность. Наиболее травмоопасными местами являются обледеневшие тротуарная плитка, ступеньки подъездов и подземных переходов. Поскользываются и падают также при входе и выходе из общественного транспорта.

При падении очень важно сохранить спокойствие, правильно оценить свое состояние. Ни в коем случае нельзя пытаться сразу встать, особенно на поврежденную конечность. Попробуйте определить, что именно у вас травмировано. Главные признаки перелома или вывиха: резкая боль, нарастающий отек, укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать. Не пытайтесь самостоятельно вправить вывих или тем более перелом прямо на месте происшествия, это должен делать только специалист. Сотрясение мозга проявляется потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений), тошнотой, головной болью.

Пострадавший, во что бы то ни стало, должен привлечь внимание прохожих, попросить помощи. Надо вызвать скорую помощь или попросить помощи добраться до ближайшего травмапункта. Обойтись без помощи врача можно только в случае легкого ушиба: просто приложите к больному месту что-нибудь холодное, это уменьшит отек и боль, и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки. Греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным. В случае серьезной травмы ни в коем случае нельзя заниматься самолечением!

*Информация подготовлена помощником врача-гигиениста
отделения общественного здоровья Яковлевой Я.С.*



К ЧЕМУ СТРЕМИТСЯ «ЗДОРОВЫЙ ГОРОД»

«Здоровые города» – это глобальное движение, стремящееся поставить здоровье на первое место в социальной, экономической и политической повестке дня городских властей.

Подход «Здоровые города» признает детерминанты здоровья и необходимость сотрудничества между государственными, частными, добровольными и общественными организациями. Такой способ работы и мышления включает вовлечение местного населения в процесс принятия решений, требует политической приверженности и организационного, и общественного развития, а также признает важность процесса не меньше, чем результаты.

«Здоровый город» в своей деятельности стремится к созданию следующих условий:

чистая, безопасная и высококачественная среда обитания (включая благоприятные жилищные условия);

экосистема, характеризующаяся сиюминутной стабильностью и долгосрочной устойчивостью;

сплоченное сообщество, где главенствует взаимная поддержка и отсутствует эксплуатация;

активное участие граждан в принятии решений, влияющих на их жизнь, здоровье и благополучие, а также в контроле за их исполнением;

удовлетворение основных потребностей (пища, вода, кров, средства к существованию, безопасность и работа) для всех жителей города;

доступ граждан к широкому спектру занятий и ресурсов с возможностями для разнообразных контактов, взаимодействий и коммуникации;

диверсифицированная, жизнеспособная и инновационная экономика;

сохранение и поддержание связей с историческим прошлым, с культурным и биологическим наследием городских жителей, с другими группами и людьми;

форма, совместимая с вышеперечисленными характеристиками и способствующая их развитию;

оптимальный уровень развития общедоступных услуг общественного здравоохранения и медицинской помощи;

высокие показатели здоровья (хорошее состояние здоровья граждан и низкая заболеваемость).

*Информация подготовлена заведующим отделением общественного здоровья
Митряйкиной Ю.В. по материалам сайта euro.who.int*



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
Выпускается за собственные средства
Распространяется бесплатно среди населения Минского района
Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.
Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а
Тел: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: info@minzchie.by
Наш сайт: minzchie.by
Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»
Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья
Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья

