



№ 2 (18) февраль 2018

Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



В МИНСКОМ РАЙОНЕ ОБЪЯВЛЕН КОНКУРС НА ЛУЧШИЙ БУКЛЕТ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ

Государственное учреждение «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» с целью привлечения внимания к проблеме наркомании, а также формирования у жителей Минского района активной жизненной позиции в вопросах здорового образа жизни, в том числе стремления к сознательному отказу от саморазрушающего поведения, проводит конкурс на лучший буклет по профилактике наркомании.

Конкурс проводится на территории Минского района в два этапа:

1 этап – с 1 по 20 февраля 2018 года – сбор конкурсных работ,

2 этап – с 21 февраля по 2 марта 2018 года – работа жюри Конкурса, подведение итогов, награждение победителей.

Участниками Конкурса могут стать все желающие в возрасте от 12 лет.

С Положением Конкурса можно ознакомиться на сайте Минского зонального ЦГЭ www.minzchie.by.

Победители Конкурса, занявшие первое, второе, третье места, будут награждены дипломами и ценными подарками. Остальные участники получат сертификаты участника Конкурса и поощрительные призы.

Лучшие работы получают информационную поддержку и будут рекомендованы для практической реализации в качестве социальной рекламы.

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

Приглашаем всех желающих принять участие!



ОДНА ИНФЕКЦИЯ НА ДВОИХ



Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) – группа инфекционных заболеваний, вызываемых разными возбудителями (бактерии, простейшие, вирусы), которые распространяются посредством сексуальных контактов.

К ИППП, встречающимся в нашей стране, относятся сифилис и гонорея, хламидиоз, трихомониаз, а также вирусные инфекции – генитальный герпес, аногенитальные бородавки и многие другие. При половых контактах возможно также заражение такими паразитарными болезнями, как чесотка и лобковый педикулез. Заражение некоторыми заболеваниями например, хламидиоз,

микоплазмоз, уреаплазмоз, герпес, может произойти и бытовым путем через инфицированные предметы обихода, постельные принадлежности, предметы личной гигиены.

ИППП чрезвычайно распространены во всем мире. Эксперты Всемирной Организации Здравоохранения подсчитали, что на земном шаре каждый шестой житель страдает какой-либо из болезней, передаваемых половым путем.

Многие из этих болезней протекают скрыто, длительное время себя не обнаруживая, и лишь позже проявляются осложнениями, беспокоящими больного человека. Даже при отсутствии симптомов заболевания, больной уже может заражать других.

Как узнать есть ли у Вас ИППП?

анализ крови может показать заражение ВИЧ, сифилисом, вирусным гепатитом;

анализ выделений из половых органов может показать, заражение гонореей, хламидиозом, трихомониазом, микоплазмозом, уреаплазмозом, кандидозом;

обнаружение на коже или в ее верхних слоях паразитов (вшей, клещей) может показать заболевание лобковым педикулезом, чесоткой;

Зачем проходить обследование? Если человек не инфицирован, то результат, несомненно, принесет радость, и будет стимулировать желание защитить себя от ИППП. Если же человек инфицирован, то, во-первых, необходимо быть уверенным, что нет риска заразить других; во-вторых, нельзя быть донором крови; в-третьих, следует принять решение о рождении детей или отказаться от этого. И, наконец, о заболевании нужно информировать партнера. При обнаружении ИППП, больному дадут совет и окажут помощь. Обследование является конфиденциальным.

Где можно пройти обследование? В кожно-венерологическом диспансере, в женской консультации, урологическом кабинете, территориальном центре профилактики СПИДа.

Нужно знать, что обследование на ВИЧ/СПИД можно пройти не только в специализированных медицинских учреждениях, но и в любой поликлинике или больнице. Для этого не нужно называть себя и предъявлять документ.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ?

Ребенок, в отличие от взрослого, еще не до конца осознает, что собой представляет проблема наркозависимости. А если прибавить к этому банальное детское любопытство и отсутствие стойких психологических запретов, получается идеальная почва для распространителей наркотических средств.

Близкие и доверительные отношения родителей с ребенком, принятие и уважение его самостоятельности, готовность помочь и безусловная любовь – лучшая вакцина от увлечения наркотиками.

Как еще вы можете помочь своему ребенку?

поощряйте активный образ жизни, занятия спортом и расширение круга интересов ребенка;

интересуйтесь тем, что делает и с кем дружит ваш ребенок, в каких компаниях проводит время. По возможности познакомьтесь с его друзьями;

беседуйте со своим ребенком, интересуйтесь его переживаниями. Никогда не отказывайте ему в возможности что-либо обсудить с вами;

тема употребления вредных веществ требует хорошей подготовки. Родитель должен уметь представить факты и убеждения, и уметь всё это аргументировать. Но часто родители отдают этот разговор, дабы подождать пока ребенок вырастет. И когда уже родитель решается поговорить, то у ребенка уже давно сложилось мнение о вредных привычках;

говорите о наркотиках. Нельзя, чтобы эта тема стала запретной. Ребенок должен точно знать вашу позицию по отношению к наркотикам;

очень важно, чтобы оба родителя были единомышленны и последовательны в своих подходах. Вы должны держаться вместе и не давать ребенку использовать ваши противоречия между собой;

лучший момент для беседы о потреблении вредных веществ, это просто какой-то случай. К примеру, родители едут в машине и по радио стали говорить о какой-то вредной привычке, это отличный момент, чтоб спросить малыша, что он об этом думает. В этот момент родители должны привести аргументы, почему вредно это употреблять;

беседа не должна быть монологом. Это может быть как беседа, так и просто обсуждение. И этот разговор не должен заканчиваться фразой «Я тебе запрещаю». Это не поможет ребенку и не защитит, а наоборот толкнет на то чтобы ещё раз попробовать в знак протеста;

старайтесь узнать как можно больше про все, что касается злоупотребления наркотиками. Информацию надо подать так, чтобы ребенок поверил в нее, чтобы она была актуальна для него.

В итоге ребенок должен сделать для себя вывод, что не стоит это употреблять.



ОКАЖУТ ПОМОЩЬ НАРКОЗАВИСИМЫМ ЛИЦАМ

№	Наименование организации	Адрес	Телефон, сайт
1.	ГУ «Республиканский научно-практический центр психического здоровья», отделение реабилитации	г. Минск, Долгиновский тракт, 152	8(017)2898048 www.mentalhealth.by
2.	УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология», отделение реабилитации «Исток»	г. Минск, ул. П.Бровки, 7	8(017)3319064, 8(029)1017373 www.mokc.by
3.	Реабилитационный центр «Радуга» на базе УЗ «Городской клинический наркологический диспансер»	г. Минск, ул. Чигладзе, 22	8(017)3695062, 8(017)2090909 Rc-raduga.by
4.	Республиканское общественное объединение «Матери против наркотиков»	г. Минск, ул. Чеботарева, 6а-104	8(044)7770364, 8(044)7770438
5.	Местный реабилитационный фонд «Феникс»	г. Минск, ул. Передовая, 15, пом. 2, оф.186	80172999805, 80259449525 www.fenix-centr.by
6.	Местный фонд «Центр здоровой молодежи»	г. Минск, ул. Голубева, 26/1-40а	8(029)3369309, 8(025)6817176 www.c-z-m.by
7.	Минский филиал местного фонда «Центр здоровой молодежи»	Минский район, д. Аксаковщина	8(029)6086868, 8(025)6817176 www.c-z-m.by
8.	Местный фонд содействия социальной адаптации и реабилитации	г. Минск, ул. Калиновского, 111-211	80291942143
9.	Центр помощи людям, попавшим в сложную жизненную ситуацию «Анастасис Столица»	г. Минск, ул. Брестская, 86	8(017)3985533, 8(029)3404557 www.anastasis.by
10.	Социально-благотворительное учреждение «Реформация личности»	г. Минск, ул. Московская, 6	8(029)3637883, 8(044)5685955 www.reformacia.by
11.	Сообщество «Анонимные наркоманы»	г. Минск, ул. Долгобродская, 10/2	8(029)6646964 www.na-rb.by
12.	Социально-реабилитационное отделение ГУО «Социально-педагогический центр с приютом Первомайского района г. Минска»	г. Минск, ул. Тикоцкого, 59	8(017)3804652 www.perpcp.minsk.edu.by
13.	Местный христианский благотворительный фонд «Родители за трезвость»	г. Минск, ул. Менделеева, 4-8	8(029)3132568
14.	Общественное объединение «Центр трезвой жизни «Наш Ковчег»	г. Минск, пр. Газеты «Звезда», 47-1212	8(029)3564831 www.kovcheg.by
15.	Общественное объединение «Позитивное движение»	г. Минск, ул. Матусевича, 23-107,108	8(017)2861653, 8(029)6946313 www.pmplus.by

**Не тяните время, обратитесь к специалисту-наркологу.
В данной ситуации помочь вам сможет только профессионал.**

У КАЖДОГО СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС

Прежде чем приступать к снижению избыточной массы тела, необходимо ответить себе на один простой, но очень важный вопрос: «А нужно ли вообще мне худеть?»

Нередко чрезмерная погоня за идеальной фигурой заканчивается проблемами со здоровьем и психическими срывами. Если вы просыпаетесь утром и чувствуете себя здоровым и счастливым, если смотрите на собственное отражение в зеркале, и оно вам нравится, если вы счастливы, работоспособны, позитивны, уверены в себе – то есть ли смысл что-то менять? Зачем? Чтобы соответствовать стандартам, которые навязывают нам СМИ?



Если вы серьезно относитесь к проблеме нормализации веса и связанного с этим улучшения здоровья, то следует подходить к этой задаче разумно, предварительно получив необходимые знания.

Итак, индекс массы тела (ИМТ), придуманный бельгийским социологом и статистиком Адольфом Кетле, во всем мире признан наиболее простым и адекватным показателем, позволяющим быстро оценить массу тела. ИМТ рекомендован ВОЗ в качестве основного критерия оценки состояния питания, особенно при проведении масштабных скринингов.

Индекс массы тела (ИМТ) – величина, позволяющая оценить соответствие массы тела росту человека:

$$\text{ИМТ (кг/м}^2\text{)} = \text{Масса тела (кг)} / \text{Рост тела (м}^2\text{)}$$

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
менее 16	Выраженный дефицит массы тела
16 — 18,49	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5 — 24,99	Норма
25 — 29,99	Избыточная масса тела (предожирение)
30 — 34,99	Ожирение первой степени
35 — 39,99	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени

ИМТ рекомендуется рассчитывать для мужчин и женщин в возрасте 20-65 лет. При использовании ИМТ для оценки телосложения профессиональных спортсменов или подростков (до 18 лет) полученные результаты могут быть неточными.

Значение веса зависит от возраста. С годами в организме интенсивность обменных процессов закономерно снижается (на 0,5% в год). Поэтому очевидно: чтобы с возрастом сохранять ваш вес идеальным, необходимо либо ежегодно уменьшать калорийность суточного рациона, либо увеличивать физическую

нагрузку. Несоблюдение этого простого правила приведет к лишнему весу, а впоследствии – к ожирению.

Значение веса зависит от телосложения. Телосложение бывает 3 типов: астенический, нормостенический, гиперстенический.

Индекс Соловьева позволяет определить тип телосложения по обхвату запястья (в сантиметрах).

Астенический (тонкокостный). Обхват запястья у женщин меньше 16 см, у мужчин менее 18 см. Люди с астеническим типом телосложения худощавы, не склонны к полноте из-за ускоренного обмена веществ, отличаются узкими бедрами и грудной клеткой. Как правило, ростом не ниже среднего, с удлинёнными конечностями и «лебединой» шеей.

Нормостенический. Обхват запястья у женщин 15-17 см, у мужчин 18-20 см. Те, кому повезло иметь нормостенический тип, пропорционально сложены, как правило, среднего роста.

Гиперстенический. Обхват запястья у женщин более 17 см, у мужчин более 20 см. Женщины гиперстенического телосложения смело могут оправдываться, что у них широкая кость. Их кости и правда тяжелые, такие дамы имеют широкие плечи, массивную грудную клетку и длинные ноги.

Значение веса зависит от пола.

Расчет идеального веса по формуле Лоренца (с учетом пола и роста).

Идеальный вес для мужчин = $(\text{рост} - 100) - (\text{рост} - 152) \times 0,2$.

Идеальный вес для женщин = $(\text{рост} - 100) - (\text{рост} - 152) \times 0,4$.

Рост учитывайте в сантиметрах, вес в килограммах.

Самыми точными считаются формулы, в которых учитываются пол, возраст, телосложение (хотя бы рост) или специальные таблицы, разработанные гигиенистами.

Метод Брока, названный по имени французского врача в конце 19 века, самый популярный среди способов быстрой оценки веса.

Формула Брока для людей с нормальным телосложением:

вес (идеальный) = $\text{рост} - 100$ (при росте менее 165 см);

вес (идеальный) = $\text{рост} - 105$ (при росте 166 – 175 см);

вес (идеальный) = $\text{рост} - 110$ (при росте выше 175 см).

Если у Вас астенический тип телосложения, то полученный результат снижают на 10%, при гиперстеническом типе телосложения увеличьте на 10%.

Теперь можно успокоиться: не каждому дано от природы иметь модельные параметры, не требуйте от себя невозможного. У каждого свой идеальный вес.

Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый первый понедельник месяца

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: minzcgie@tut.by

Наш сайт: minzchie.by

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митрайкина, заведующий отделением общественного здоровья

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья