



# Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,  
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



## ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) – заболевания, которые передаются при незащищенных половых контактах от больного партнера здоровому. В настоящее время известно более 30 таких инфекций. Наиболее распространенными являются сифилис, гонорея, хламидиоз, микоплазмоз, трихомониаз, герпес. Эти инфекции могут вызывать не только неудобства, но и приводить к серьезным последствиям – бесплодие, импотенция.

Следует помнить, чем больше половых партнеров, тем выше риск заражения ИППП. В то же время может быть достаточно лишь одного сексуального контакта, чтобы заразиться.

Многие считают, что заразиться от человека, у которого нет явных признаков воспаления в области половых органов, невозможно. Однако очень многие ИППП протекают без каких-либо симптомов, поэтому отсутствие признаков заболевания – еще не повод доверять человеку свое здоровье. Подтвердить или опровергнуть ИППП и ВИЧ-инфекцию можно только на основе лабораторных тестов. Но следует помнить, что они становятся информативными не сразу после полового акта, а спустя некоторое время (для каждого заболевания оно свое – от 3-5 дней до нескольких недель и даже до 3-6 месяцев при ВИЧ-инфекции) от момента инфицирования.

В случае подозрения на ИППП, не стоит медлить, своевременное обращение к врачу позволит сократить период выздоровления и избежать серьезных осложнений. Для анализа ИППП сдают мазок из уретры у мужчин и канала шейки матки у женщин, а также кровь из вены. Обследование можно пройти в кожно-венерологическом диспансере, в женской консультации и урологическом кабинете. Обследование по желанию пациента может быть анонимным, где организована такая форма обслуживания населения. В ряде случаев обследованию подлежат оба партнера.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Только врач может назначить необходимое для полного выздоровления лечение.

Как можно защитить себя и близких от ИППП?

Изменить свое половое поведение на безопасное. Иметь одного полового партнера, в котором вы уверены.

Не заниматься сексом под воздействием алкоголя и наркотиков – они сильно влияют на наше разумное поведение и способствуют «случайным» связям.

Во время занятий сексом всегда использовать презерватив от начала и до конца в соответствии с инструкцией по применению.

Обязательно соблюдать правила личной гигиены в интимной жизни и требовать того же от вашего партнера. Никогда и ни при каких обстоятельствах не пользоваться чужими предметами личной гигиены.

Помните! Ваше здоровье и здоровье близких вам людей зависит от вашего ответственного поведения!

## **ФИЗКУЛЬТУРА – КЛЮЧ К УСПЕХУ!**

Фундамент здоровья, физического и психического, закладывается именно в детстве. Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура, важно приучать ребенка к правильному режиму, закаливать его. Но чрезмерная заботливость: «Не бегай слишком много и слишком быстро, а то вдруг вспотеешь! Не прыгай, а то ушибешься! Не лазай, а то упадешь!» не делает ребенка здоровее.



Ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в прямой зависимости от нее. Процессы жизнедеятельности, прежде всего, зависят от двигательной активности. Другими словами, чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек.

Нагружая мышечную систему, вы не только воспитаете ребенка сильным и ловким, но и разовьете его сердце, легкие, все внутренние органы. Бег, например, заставляет быстрее биться сердце. Естественно, с большим напряжением в это время работают легкие, почки, печень, так как усиливаются обменные процессы. Включение скелетно-мышечной системы в напряженную работу ведет к совершенствованию всех органов и систем, к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые и определяют меру здоровья.

Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, дисциплинированными. У них укрепляется воля и вырабатывается характер.

Физическое воспитание ребенка – непростое дело. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо все делать с детьми вместе: помогайте ему подтянуться, высоко прыгнуть, взобраться на стул или на гимнастическую стенку. Постепенно эти совместные занятия станут самыми счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать

ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты.

Современная жизнь перенасыщена нервными перегрузками. Хотите вы или нет, но вам не остановить стремительный темп жизни. Физические упражнения – противовес, который поможет вашим детям противостоять стрессовым ситуациям. Чем более крепким здоровьем мы вооружим наших детей, тем лучше они приспособятся к современной жизни. Ежедневные упражнения предупредят нарушения осанки и деформацию скелета, хорошо укрепят весь организм, окажут благотворное влияние на нормальный рост и развитие ребенка.

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ О НАРКОТИКАХ И ТЕХ, КТО ИХ УПОТРЕБЛЯЕТ?



Все чаще можно услышать слово «наркомания» и это не может не настораживать. Попасты в сети наркотиков легко и быстро. Рабом их может стать любой. Из года в год увеличивается число лиц, попадающих в зависимость от наркотиков.

Что надо знать о наркотиках и тех, кто их употребляет? Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека: снижают чувствительность к боли, заставляют испытывать чувство удовольствия, эйфорию, обладают галлюциногенными свойствами. Из-за этого их называют психоактивными веществами. Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.

Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.

Все психоактивные вещества – яды, а их действие на мозг – симптомы отравления. Первым страдает головной мозг. Из-за гибели его клеток у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.

Употребление наркотиков вызывает изменение психики, появляются: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.

Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца и значительно снижается иммунитет.

Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, инфекциями, передающимися половым путем и ВИЧ. Зависимость от любых психоактивных веществ – это болезнь, при которой употребляющий их становится опасен не только для себя, но и для окружающих.

Лечение наркомании – не простая задача, да и не все могут признаться себе, что у них такая большая проблема, а тем более, окружающим людям. Поэтому в Минском областном клиническом центре «Психиатрия-наркология» можно записаться на анонимное лечение наркомании, которое гарантирует полную конфиденциальность.

## ЕЩЕ РАЗ О ПРОФИЛАКТИКЕ ОРИ И ГРИППА

### Чтобы снизить риск заражения ОРИ и гриппом:

избегайте тесных контактов с людьми, имеющими признаки респираторного заболевания;

сократите время пребывания в местах скопления людей;

мойте руки с мылом регулярно и тщательно, особенно после посещения улицы и общественного транспорта;

применяйте средства для обеззараживания рук (гигиенические салфетки, бактерицидные гели);

проветривайте, увлажняйте воздух и делайте влажную уборку помещений, в которых находитесь.

### Повышайте защитные силы организма:

ведите здоровый образ жизни, соблюдайте режим полноценного сна, соблюдайте режим питания и физической активности.

### Соблюдайте «респираторный этикет»:

прикрывайте рот и нос салфеткой (платком), когда чихаете или кашляете;

используйте одноразовые бумажные салфетки (платки), которые выбрасывайте сразу после использования;

при отсутствии салфетки (платка) кашляйте или чихайте в сгиб локтя;

не трогайте руками нос, рот и глаза.

### В случае заболевания острой респираторной инфекцией и гриппом следуйте следующим рекомендациям:

при первых симптомах заболевания постарайтесь остаться дома,

при необходимости – обратитесь к врачу и строго соблюдайте все его рекомендации;

соблюдайте постельный режим,

часто и регулярно проветривайте помещение,

все лекарственные средства применяйте только по назначению врача.

**Вниманию родителей!** Дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»  
Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый первый понедельник месяца. Тираж 200 экз.

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

Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: [minzcgie@tut.by](mailto:minzcgie@tut.by)

Наш сайт: [minzchie.by](http://minzchie.by)

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митрякина, заведующий отделением общественного здоровья

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