



№ 4 (32) апрель 2019

# Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,  
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



## 7 АПРЕЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



В 1948 году на первой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения был выдвинут призыв об учреждении «Всемирного дня здоровья» в ознаменование создания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). С 1950 года Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля. В этот день ВОЗ привлекает внимание людей во всем мире к основным проблемам общественного здравоохранения, стоящим перед международным сообществом. Каждый год выбирается тема, которая освещает одну из приоритетных областей деятельности здравоохранения: 2018 год – «Здоровье для всех», 2017 год – «Депрессия: давай поговорим», 2016 год – «Победим диабет!», 2015 год – «Безопасность пищевых продуктов».

В нынешнем году тема Всемирного дня здоровья – Всеобщий охват услугами здравоохранения: для всех и везде. Идея всеобщего охвата услугами здравоохранения заключается в том, чтобы обеспечить всем людям возможность получения качественных услуг здравоохранения в нужном месте (непосредственно там, где они проживают) и в нужное время.

Здоровье – это право каждого человека. У всех должна быть возможность получать необходимую им информацию и услуги, для того чтобы заботиться о собственном здоровье и здоровье своих родных.

Однако современный человек зачастую в погоне за материальными благами забывает об этой возможности. В этой гонке у него не остается времени заниматься собственным здоровьем, а профилактический медосмотр, диспансеризация воспринимаются как ненужная трата времени, особенно если ничего не беспокоит. В результате – заболевание запущено и часто требует принятия уже экстренных мер, а восстановить былое здоровье очень трудно. А ведь здоровье – это тот ресурс, который необходим человеку для реализации его как биологических, так и социальных функций, это тот ресурс, который необходим для самореализации и достижения поставленных целей.

К сожалению, часть населения занимает позицию, когда заботу о своем здоровье возлагают только на систему здравоохранения. Однако, и сам человек не должен оставаться в стороне, а ответственно относиться к собственному здоровью, вести образ жизни, способствующий сохранению и укреплению здоровья, проявлять инициативу и регулярно проходить профилактический осмотр, диспансеризацию.

Ранняя диагностика ряда заболеваний снижает риск развития серьезных осложнений, особенно это актуально для болезней сердца, артериальной гипертензии, онкологии, сахарного диабета и многих других заболеваний, которые влияют на продолжительность и качество жизни.

Для контроля состояния здоровья каждый должен знать свои «цифры здоровья», а именно: уровень артериального давления (не более 140/90 мм рт.ст.), уровень холестерина в крови (не более 5,0 ммоль/л), уровень глюкозы в крови (не более 6,1 ммоль/л – из вены, 5,5 ммоль/л – из пальца), индекс массы тела (ИМТ = вес (кг)/рост (м)<sup>2</sup>) – не более 25. Данные показатели следует регулярно контролировать и в случае, если они выходят за пределы нормы – обращаться к врачу для коррекции выявленных факторов риска и при необходимости назначения дополнительного обследования, лечения.

Относитесь ответственно к своему здоровью! Будьте здоровы, полны сил и энергии!

## **БЕРЕГИТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ**



Предлагаем Вам несколько простых советов по формированию навыков, которые помогут Вам предупредить развитие болезней системы кровообращения.

**1. Контролируйте артериальное давление.** Артериальное давление взрослого (старше 18 лет) человека не зависит от пола и возраста и в норме не должно превышать 140/90 мм рт. ст. Для осуществления регулярного контроля показателей АД необходимо приобрести тонометр.

Измерение артериального давления проводится ежедневно утром. Если в течение суток при двукратном измерении показатели АД составляют 140/90 мм рт. ст. и более, рекомендуется обязательно обратиться к врачу.

**2. Постарайтесь избавиться от вредных привычек.** К ним относятся, прежде всего, курение и употребление алкоголя. Никотин, содержащийся в сигаретном дыме, увеличивает нагрузку на сердце, вызывает сужение сосудов, что приводит к повышению АД. Под действием алкоголя артериальное давление также может повышаться до опасного уровня.

**3. Стремитесь повысить физическую активность.** Если вы решили заниматься самостоятельно физическими упражнениями, посоветуйтесь с врачом о том уровне нагрузки, который соответствует Вашему возрасту и состоянию здоровья. Контролируйте свое самочувствие при физической нагрузке: пульс не

должен превышать 120–140 уд./мин; физические занятия не должны провоцировать одышку, обильное потоотделение, общую слабость, боли в сердце.

**4. Избавьтесь от избыточного веса, если он у Вас имеется.** Чтобы похудеть, Вам необходимо, прежде всего, изменить рацион и режим питания: питание должно быть максимально разнообразным; при каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку; несколько раз в день есть разнообразные овощи и фрукты (не менее 400–500г свежих овощей или фруктов в день, за исключением картофеля); рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира (свинина, сосиски и колбасы и др.) на рыбу, птицу, яйца, бобовые; следует ограничить потребление соли, сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта; рекомендуется отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания.

**5. Соблюдайте режим, старайтесь полноценно отдыхать.** Вам необходимо отрегулировать физиологический суточный ритм – чередование времени бодрствования (день) и сна (ночь). Продолжительность ночного сна должна быть не менее 8–9 ч.

**6. Научитесь справляться со стрессовыми ситуациями.** Избежать стрессовых и конфликтных ситуаций практически невозможно, поэтому необходимо научиться правильно относиться к ним и уметь нейтрализовать последствия. Попад в неприятную, волнующую Вас ситуацию, сделайте паузу, не давайте воли гневу.



**25 АПРЕЛЯ**

**Всемирный день борьбы  
с малярией**

Малярия – это угрожающее жизни заболевание, вызываемое паразитами и передаваемое людям в результате укусов инфицированных самок комаров вида *Anopheles*.

Малярийные комары, размножаются преимущественно в водоемах со стоячей или медленно текущей водой. От других видов комаров (лесных, городских) их визуально можно отличить по посадке – брюшко у них отклонено от поверхности потолка (стены) под углом приблизительно 45°. Нападают они на человека вечером, после захода солнца и рано утром.

Малярия широко распространена в странах Азии, Африки, Латинской Америки, в т.ч. и на территории некоторых республик СНГ (Азербайджан, Таджикистан). По оценкам экспертов малярией ежегодно заболевает свыше 500 миллионов человек, из которых около миллиона умирает. Глобализация торговли, поездок, изменения окружающей среды и изменение климата, урбанизация приводит к появлению малярии в странах, где она ранее была неизвестна.

Человек, выезжавший в страны, где регистрируются случаи местной малярии, рискует заболеть уже на второй неделе пребывания в неблагополучном регионе.

Угроза заболевания сохраняется до 1,5 лет после возвращения из эндемичных по малярии стран.

На территории Республики Беларусь ежегодно регистрируется до 10 случаев завозной малярии.

Клиника малярии отличается значительным разнообразием. Наиболее характерными ее признаками являются лихорадочные приступы с кратковременным ознобом, высокой температурой, головными и мышечными болями, головокружением, тошнотой, рвотой, учащенным сердцебиением, задержкой мочеиспускания – подобное состояние держится 6-8 часов и заканчивается резким падением температуры (до 35-35,6--0С) и обильным потоотделением; повторяются приступы через 1-2 дня, но могут продолжаться и без перепадов температуры; при несвоевременно начатом лечении у больного увеличиваются печень и селезенка.

У детей с тяжелой малярией часто развивается один или более из следующих симптомов: тяжелая анемия, дыхательная недостаточность в связи с метаболическим ацидозом или церебральная малярия. У взрослых людей также часто наблюдается поражение нескольких органов.

Диагноз заболевания малярией устанавливается на основании результатов лабораторного исследования препаратов крови лихорадящего больного и этим же исследованием подтверждается выздоровление его после лечения.

Профилактика малярии складывается из 2 направлений: предупреждение заражения и профилактика заболевания.

Предупреждение заражения – это защита помещений от проникновения переносчиков (засетчивание окон) и защита от их укусов (установка прикроватных марлевых пологов, уничтожение залетевших комаров инсектицидными средствами с помощью электроиспарителей-фумигаторов; вне помещения – обработка открытых участков тела отпугивающими препаратами – репеллентами).

Еще одна мера профилактики – это прием по назначению врача лекарственных противомаларийных препаратов (химиопрофилактика), начиная за неделю перед выездом, весь период пребывания и еще 4-6 недель после возвращения из неблагополучного по малярии региона.

Следует помнить, что в течение последующих 3 лет после возвращения, при каждом обращении за медицинской помощью по поводу любого заболевания, повлекшего повышение температуры, необходимо информировать лечащего врача о своем пребывании в местах распространения малярии. Позднее обращение за медицинской помощью может осложнить течение заболевания и привести к летальному исходу.



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