



# Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,  
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



## УСПЕХИ И ДОСТИЖЕНИЯ ИММУНОПРОФИЛАКТИКИ В XX-XXI ВВ.



Одной из очень часто упоминаемых и горячо обсуждаемых проблем средиродителей является проблема вакцинации. Средства массовой информации, социальные сети насыщены недостоверной информацией антипрививочной пропаганды. Однако успехи, достижения и преимущества иммунопрофилактики не оспоримы.

Благодаря эффективным программам вакцинации детского и взрослого населения Республики Беларусь отмечается значительное снижение количества случаев многих инфекционных заболеваний в нашей стране:

последний случай полиомиелита зарегистрирован в 1964 году, а в 2002 году страна сертифицирована, как территория свободная от полиомиелита;

заболеваемость дифтерией и столбняком не регистрируется с 2011 года (в допрививочный период регистрировалось до 14 000 случаев дифтерии в год и более 70 случаев столбняка в год);

отсутствуют или регистрируются единичные, в основном завозные, случаи кори (в допрививочный период регистрировалось около 70 тысяч случаев в год), краснухи (в 1999 году регистрировалось более 44 тысяч случаев), эпидемического паротита (в 1999 году регистрировалось более 23 тысяч случаев);

заболеваемость вирусным гепатитом В снизилась более чем в 20 раз (с 1687 случаев в 1996 году до 80 случаев в 2017 году).

Благополучие нашей жизни – отсутствие угрозы тяжелых инфекций, достигнуто исключительно благодаря широкому проведению профилактических прививок.

**ИММУНИЗАЦИЯ – ШАНС ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ,  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕГО!**

## КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ



В первую очередь ребенку необходимо пройти медицинский осмотр и получить справку о состоянии здоровья. В справке обязательно необходимо отразить вид диеты и группу здоровья.

Для соблюдения личной гигиены у каждого ребенка должны быть зубная щетка, зубная паста, мыло, мочалка, расческа, несколько смен нижнего белья и носков.

Собирая ребенка, обратите внимание на одежду. Одежды должно быть немного, но обязательно: головной убор светлых тонов, рубашки, шорты, майки, купальник, плавки, свитер, брюки, ветровка (на случай прохладной погоды), выходной костюм для праздников и дискотек. Обувь должна быть мягкой, легкой, удобной, соответствовать размеру стопы, отдельно для помещения и улицы.

В загородных оздоровительных лагерях организовывается 5-разовое питание с интервалом между приемами пищи не более 3,5 - 4 часов.

В лагерях с дневным пребыванием детей - 2-3-разовое питание. Поэтому при отправке ребенка в лагерь не давайте ему с собой продукты, особенно скоропортящиеся (вареные колбасы, сосиски, сардельки, молоко, сливки, творог, творожные и кремово-кондитерские изделия), для которых необходимы особые температурные условия хранения и установлены малые сроки годности.

Обсудите с ребенком правила поведения в лагере, расскажите, к чему может привести курение и употребление алкоголя.

За вами выбор, как проведет каникулы ваш ребенок! Надеемся, что вы с умом распорядитесь его досугом.

### «БЕЗОБИДНЫХ» МЕЛАНОМ НЕ БЫВАЕТ



#### Что представляет собой меланома кожи?

Меланома кожи – это злокачественная опухоль кожи, развивающаяся, как правило, из клеток, образующих пигмент меланин. В подавляющем большинстве случаев (свыше 70%) меланома развивается на месте врожденных или приобретенных пигментных образований – невусов (родимые пятна, родинки) и только у 28-30% – на неизменной коже.

#### Чем опасна меланома?

Меланома это самая агрессивная из всех известных на сегодняшний день форм рака. Эта опухоль быстро дает метастазы, которые в течение нескольких месяцев могут поразить основные жизненно важные органы (головной мозг, легкие, кости). После выявления метастаз меланому считают практически неизлечимой.

**Существует несколько мер, при помощи которых можно снизить риск развития меланомы:**

1. Избегать длительного нахождения под прямыми солнечными лучами в часы их максимальной интенсивности (с 11:00 до 15:00). Особенно актуальна данная рекомендация для тех лиц, которые обладают достаточно светлым цветом кожи.

2. Не пользоваться услугами соляриев.

3. Избегать постоянных повреждений одних и тех же областей кожных покровов, а также любых травм родимых пятен и родинок.

4. При наличии большого количества родинок на коже стараться носить более свободную одежду, избегая натирания этих образований тканью.

5. При возникновении новых родинок/родимых пятен, либо изменении любой из характеристик уже имеющихся образований данного типа, незамедлительно обращаться к врачу.

**Помните! «Безобидных» меланом не бывает. Это одна из самых злокачественных опухолей. И чем раньше она будет выявлена, тем больше шансов ее вылечить.**

Соблюдение вышеперечисленных рекомендаций, разумная настороженность к имеющимся на коже «родимым пятнам», позволит Вам сохранить здоровье на долгие годы.



## **20 МАЯ** **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ** **ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Щитовидная железа самая большая в эндокринной системе человека. Основной ее функцией является выработка тиреоидных гормонов. Гормоны щитовидной железы стимулируют обмен веществ во всех клетках и регулируют практически каждый процесс в организме – от сердцебиения до работы репродуктивной системы. Наши умственные способности, сон и аппетит, физическая активность, масса тела, прочность костей скелета, работа сердца и других внутренних органов, половое развитие, состояние кожи и волос, способность выносить и родить здорового ребёнка – все это во многом зависит от её работы.

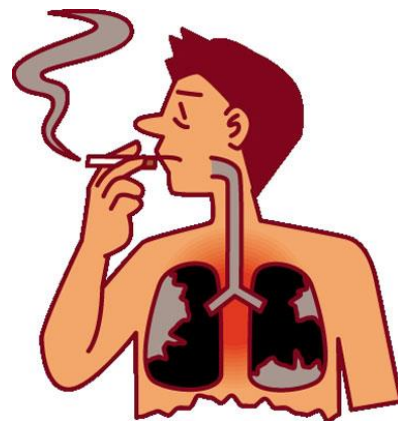
Очень многие считают, что для профилактики заболеваний щитовидной железы необходимо употреблять много йодсодержащих продуктов, но это не всегда так. Не забывайте, что некоторые заболевания железы возникают именно из-за избытка йода, и тогда его как раз надо ограничить.

Если же говорить о заболеваниях, связанных с недостатком йода, то можно сказать, что для щитовидки хороши любые морепродукты – морская капуста, морская рыба, креветки и т.д. Из растительных продуктов можно назвать чернослив, финики, хурму, баклажаны, шпинат, помидоры и др.

Но все хорошо в меру, питание должно быть рациональным, и кроме йода, необходимы кобальт, медь, железо, марганец (содержатся в шиповнике, крыжовнике, чернике, орехах грецких и лесных, кунжуте и др.), а также другие микроэлементы.

**Будьте внимательны к себе и будете здоровы!**

## ХИМЗАВОД В ЛЕГКИХ. ТВОЙ, ЛИЧНЫЙ. ЕСЛИ ТЫ КУРИШЬ...



Курение – вредная зависимость. Она может стать причиной развития серьезных заболеваний. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь. Об этом ты слышал не раз. Только вряд ли задумывался, что помимо никотина и смол, о содержании которых пишут на пачках, сигарета и табачный дым включают множество опасных для организма ядов и химических веществ.

Всего в табачных изделиях содержится примерно 4 тысячи химических веществ и соединений. В сигаретном дыме – 5 тысяч. Каждое из них негативно влияет как на человеческий организм в целом, так и на каждый орган в отдельности.

**Никотин.** Яд и наркотик. Он быстро попадает в кровь, накапливается во внутренних органах и нарушает их функции. Никотин – главный «виновник» тяги человека к курению. Именно из-за него человек раз за разом тянется за сигаретой. Длительное отравление организма никотином, а именно так и происходит в результате курения в течение многих лет, приводит к бессоннице, снижению реакций, сужению сосудов, повышению давления, учащенному сердцебиению, кислородному голоданию.

**Сигаретные смолы** – это то, что остается в организме после выкуренной сигареты. Они оседают в легких, тем самым блокируя их способность самоочищаться. Проникая в организм, эти вещества провоцируют рак и другие не менее опасные болезни легких. Именно смолы сигарет являются основной причиной развития кашля у курильщика.

Табачный дым содержит 76 химических элементов, в том числе мышьяк, кадмий, никель, свинец, хром и другие.

**Мышьяк.** Негативно воздействует на нервную систему, способен накапливаться в организме курильщика.

**Кадмий** – тяжелый металл, который негативно влияет на работу нервной системы, обладает способностью «оседать» в печени и почках. Из-за кадмия кости становятся хрупкими.

**Никель** является причиной развития астмы и онкологических заболеваний. Частицы никеля при вдыхании вызывают воспаление даже самых мелких бронхов.

**Свинец** накапливается в костях и вызывает их разрушение. Он может вызывать задержку роста и умственного развития, болезни крови, потерю слуха, снижение внимания и работоспособности.

**Хром** служит еще одним «провокатором» развития астмы. Он же вызывает рак легких.

**Фенол**, который также содержится в табачном дыме, нарушает в организме функции нервной системы, работу сердца и сосудов.

**Ацетон** раздражает слизистые носоглотки, глаз. Его длительное воздействие разрушает печень и почки. Ацетон – мощный растворитель. Таким же свойством



обладает и содержащийся в дыме сигарет бензол, который может стать причиной лейкемии (заболевание крови).

**Бензипрен** – сильный канцероген. Его длительное воздействие приводит к бесплодию, онкологическим заболеваниям легких и кожи.

**Кротоновый альдегид** провоцирует сбои в работе иммунной системы. Может привести и к изменениям в ДНК.

В большой концентрации в табачном дыме содержится **угарный газ**. Попадая в организм, он нарушает способность крови переносить кислород. Из-за этого становится тяжело заниматься спортом, а любая физическая нагрузка требует значительных усилий.

Все вышеперечисленное – лишь малая часть того, что вдыхает человек с каждой затяжкой. Не стоит забывать и о том, что страдают от курения не только сами курильщики, но и те, кто находится рядом (так называемое пассивное курение). Для людей, которые постоянно находятся в помещении, где много курят, уровень пассивного курения равносителен 14 выкуренным сигаретам в день.

Каждое вещество оседает в органах и тканях, постепенно делая свою «черную» работу по разрушению организма, затрагивая каждую клеточку твоего тела. Бросить курить никогда не поздно, но лучше совсем не начинать.

Зачем тебе собственная химическая фабрика в легких?



## **ТЕЛЕФОНЫ СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ».**

Помощь оказывается высококвалифицированными специалистами в области психологии и психотерапии бесплатно и анонимно.

Номера службы экстренной психологической помощи «Телефон доверия» г. Минск:

для взрослых - 8-017 - 2904444

для детей - 8 - 017 - 2630303

Минская область - 8 - 017 - 2020401

Оказание дистанционной психологической помощи детям и подросткам осуществляется в рамках Телефона доверия - экстренной психологической помощи для детей и подростков 8 017 263-03-03 (анонимно, круглосуточно), Детской телефонной линии 8 801 100 1611 (анонимно, круглосуточно, бесплатно). На обеих линиях работают квалифицированные детские психологи, оказывающие психологическую помощь ребёнку или подростку, попавшему в кризисную ситуацию, а также консультируют лиц, заинтересованных в жизни и развитии ребёнка. Функционирует Телефон доверия МВД (по будням с 9-00 до 18-00) 8 017 2187222.

**Общенациональная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия: 8-801-100-8-801**

Информацию по другим областям и г.Минску можно узнать на сайте: <https://junior.by/medcentry/adresa-centrov-drujestvennyh-podrostkam>

## АСТМА – НЕ ПРИГОВОР

Международный астма-день пройдет 1 мая в более чем 80 странах, включая Беларусь. В этом году мероприятия в рамках Международного астма-дня пройдут под лозунгом «Никогда не слишком рано, никогда не слишком поздно».

Бронхиальная астма – хроническое заболевание дыхательных путей, от которого, по данным ВОЗ, страдает более 350 миллионов человек по всему миру. Среди хронических аллергических заболеваний у детей она занимает лидирующую позицию. К сожалению, на протяжении последних лет прослеживается четкая тенденция к увеличению количества заболевших.

Наиболее распространенные симптомы болезни (приступы удушья, одышки, появление свистящих хрипов, ощущение тяжести в грудной клетке, изнуряющий кашель) существенно ухудшают качество жизни пациента, ограничивая его физические, психические и социальные возможности. Однако благодаря своевременной диагностике и современным методам лечения бронхиальную астму можно взять под контроль. Об этом четко свидетельствует тот факт, что в 70 % случаев болезнь протекает в легкой форме.

**От диагноза «бронхиальная астма» до полного контроля над болезнью всего четыре шага:**

Строго соблюдайте рекомендации врача и принимайте назначенные лекарства. Большинство людей с астмой нуждаются в двух видах препаратов: быстродействующие (симптоматические), которые показаны только в случае приступа, и противовоспалительные (базисные) для ежедневного применения, чтобы предупредить обострение болезни.

Четко знайте свои триггеры (провоцирующие факторы). По возможности старайтесь избегать любого контакта с шерстью животных, пылью, пыльцой растений, а также резких запахов и сигаретного дыма.

Посещайте врача не реже одного раза каждые 6 месяцев даже при хорошем самочувствии.

Знайте, симптомы начинающегося приступа и умейте его купировать. Информирование и обучение детей с астмой и их родителей является необходимой частью комплексной программы лечения.



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](mailto:minzcgie@tut.by)

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

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митрайкина, заведующий отделением общественного здоровья

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