



# Будь здоров!

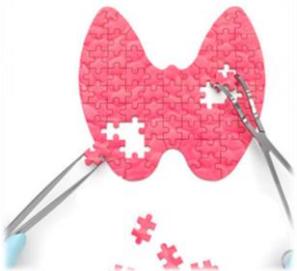
ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



25 МАЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ

ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



Согласно данным мировой статистики заболевания щитовидной железы встречаются практически у 30% населения планеты. Среди которых наиболее распространены диффузный зоб (преимущественно в регионах с дефицитом йода), узловые образования, также в настоящее время отмечается рост аутоиммунной патологии щитовидной железы.

Биогеохимический дефицит йода в почвах и водах, существовавший тысячелетиями на территории Беларуси – причина формирования зобной эндемии и йододефицитной патологии. Йод необходим для продукции гормонов щитовидной железы: тетраiodтиронина (тироксина) и трийодтиронина. Дефицит йода сопровождается нарушением образования данных гормонов, что приводит к системным нарушениям в организме.

Щитовидная железа (ЩЖ) самая большая в эндокринной системе человека.

Основной функцией ЩЖ является выработка тиреоидных гормонов. Гормоны щитовидки регулируют все виды обмена веществ.

При подозрении на заболевания щитовидной железы проводят всестороннее медицинское обследование. Врач выполняет пальпацию шеи с целью выявления уплотнения или увеличения щитовидной железы. Назначают УЗИ щитовидной железы, скинтиграфическое исследование щитовидной железы, анализ крови на содержание гормонов щитовидной железы. Эти обследования помогают точно определить размер узелков. При своевременном обращении к врачу болезнь удастся держать под контролем.

Если со щитовидной железой все в порядке, все равно не стоит забывать о профилактике возможных заболеваний. ВОЗ рекомендует постоянно употреблять вместо обычной соли йодированную и минимум трижды в неделю есть продукты с высоким содержанием йода (особенно морепродукты – морскую капусту и др.). 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.

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. Лучшему усвоению этого важнейшего элемента помогают хлеб грубого помола, сухофрукты, овощи и зелень, а также нежареные орехи (исключая арахис) и семечки. Зеленый и шиповниковый чай, напитки из калины и боярышника и др.

А вот сахар, всевозможные консервированные продукты, маринады, маргарин и соусы – под запретом. Избыточный вес и вредные привычки (особенно курение) в разы увеличивают вероятность возникновения болезней щитовидной железы.

Здоровый образ жизни, соблюдение режима, правильное питание, разумное пребывание на солнце и регулярные медицинские осмотры – вот 5 составляющих здоровья щитовидной железы. Если к ней быть внимательными, она наверняка ответит взаимностью и будет исправно снабжать организм гормонами.

Нужно регулярно контролировать состояние щитовидной железы, если:

кто-либо из близких родственников страдал от заболеваний щитовидной железы;

по работе или при лечении другого заболевания человек подвергался ионизирующему облучению (его виды – электромагнитное, рентгеновское и т.д.);

проживание в географическом районе, где зафиксирован дефицит природного йода;

возраст свыше 45 лет. Во второй половине жизни женщины страдают заболеваниями щитовидной железы в 10-17 раз чаще, чем мужчины. Это связано с гормональными изменениями, которые происходят в организме каждой женщины постоянно или в определенный период жизни. Критические дни, беременности и менопауза могут негативно влиять на общее состояние, как всего тела, так и самой щитовидки.

## **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ**

4 июня 2020 г. ВОЗ и все страны отмечают всемирный день донора крови. Безопасная кровь нужна повсеместно. Она жизненно необходима как для лечения, так и для экстренной медицинской помощи. Она используется для продления и улучшения жизни пациентов, страдающих смертельно опасными заболеваниями, и для проведения сложных медицинских и хирургических процедур. Кроме того, кровь применяется для лечения раненых в чрезвычайных ситуациях любого рода (стихийные бедствия, несчастные случаи, вооруженные конфликты и т.д.) и помогает спасти жизни матерей и новорожденных.

Но доступ к безопасной крови до сих пор остается привилегией ограниченного круга людей. Для большинства стран с низким и средним уровнем дохода обеспечение доступности безопасной крови – трудновыполнимая задача, так как



число доноров невелико, а оборудования для исследования крови недостаточно. Сорок два процента крови собирается в странах с высоким уровнем дохода, в которых проживает всего 16% мирового населения.

Обеспечить достаточное количество безопасной крови можно только за счет ее регулярной безвозмездной сдачи добровольными донорами. Именно поэтому в 2005 г. Всемирная ассамблея здравоохранения учредила специальный день, для того чтобы выразить признательность донорам и призвать людей более активно сдавать кровь. Всемирный день донора крови отмечается ежегодно 14 июня. В этот день не только звучат слова благодарности в адрес доноров, но и проводятся мероприятия по повышению осведомленности о глобальных потребностях в безопасной крови и о том, как каждый человек может содействовать их удовлетворению.

Кампания по случаю Всемирного дня донора в этом году посвящена теме «Безопасная кровь спасает жизни» и проходит под лозунгом «Сдавать кровь во имя здорового мира». В центре внимания кампании будет личный вклад каждого донора в охрану здоровья окружающих людей. Донорство крови требуется во всем мире, поскольку обеспечивает доступ отдельных пациентов и населения в целом к безопасной и качественной крови и ее продуктам как в обычной жизни, так и в периоды чрезвычайных ситуаций. В рамках этой кампании мы призываем людей во всем мире спасать жизни, добровольно и регулярно сдавая кровь. Кроме того, Всемирный день донора крови и выбранная для него тема – повод призвать правительства, национальные органы здравоохранения и национальные службы переливания крови выделять достаточные ресурсы, создавать системы и инфраструктуру, необходимые для увеличения объема крови, безвозмездно сдаваемой добровольными донорами; обеспечивать качественное медицинское обслуживание доноров; расширять надлежащее использование крови в клиниках; и создавать системы надзора и наблюдения за всеми этапами цепочки переливания крови.

В 2020 году перед кампанией стоят следующие цели:

отметить заслуги и поблагодарить доноров, а также призвать тех, кто еще не сдавал кровь, стать донорами;

повысить уровень осведомленности о настоятельной необходимости повышения доступности безопасной крови во всех случаях, когда она необходима для спасения жизней;

продемонстрировать необходимость обеспечения всеобщего доступа к безопасному переливанию крови и провести информационно-разъяснительную работу в отношении значения безопасного переливания крови для предоставления эффективных услуг здравоохранения и достижения всеобщего охвата услугами здравоохранения;

заручиться поддержкой со стороны правительств и партнеров по развитию на национальном, региональном и глобальном уровнях, с тем, чтобы обеспечить вложение средств в национальные программы по крови, повысить их эффективность и обеспечить их устойчивость.

Ваше участие и поддержка помогут расширить воздействие Всемирного дня донора крови 2020 г., добиться более широкого признания того, что сдача крови

является актом солидарности, спасающим жизни, а услуги по снабжению безопасной кровью и ее продуктами являются важнейшим элементом всех систем здравоохранения. Чтобы обеспечить результативность Всемирного дня донора крови 2020 г., приглашаем к участию в его проведении заинтересованных партнеров всех уровней.

## СЕМЕЙНАЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



# 10 СОВЕТОВ

# COVID-19

### ПО СЕМЕЙНОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ

КАЖДАЯ СЕМЬЯ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ, ВЫНУЖДЕННОГО СУЖЕНИЯ КРУГА ОБЩЕНИЯ И ДРУГИХ ОГРАНИЧЕНИЙ ПЕРЕЖИВАЕТ СЛОЖНЫЙ, РАНЕЕ НЕИЗВЕСТНЫЙ ОПЫТ. ВНЕЗАПНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПОРЯДКЕ ДНЯ, НЕОБХОДИМОСТЬ СОЧЕТАТЬ ВНИМАНИЕ К ДЕТЯМ, ДИСТАНЦИОННУЮ РАБОТУ, ЗАБОТУ О СТАРШИХ РОДСТВЕННИКАХ, ТРЕВОГА О БУДУЩЕМ, ВСЕ ЭТО НЕИЗБЕЖНО ВЫЗЫВАЕТ СТРЕСС. КАК СДЕЛАТЬ, ТАК, ЧТОБЫ ПОВСЕДНЕВНАЯ ЖИЗНЬ В САМОИЗОЛЯЦИИ БЫЛА МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНОЙ ДЛЯ ВАС И ВАШЕЙ СЕМЬИ?

- СЛЕДУЙТЕ ПРИВЫЧНОМУ РАСПОРЯДКУ ДНЯ. ПО ВОЗМОЖНОСТИ СОХРАНИТЕ ПРЕЖНЕЕ ВРЕМЯ НАЧАЛА УЧЕБЫ, РАБОТЫ, ВРЕМЯ ЗАВТРАКА, ОБЕДА, УЖИНА И ОТХОДА КО СНУ. СТРУКТУРИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ УВЕРЕННОСТЬ И СНИЗИТ ТРЕВОГУ
- СЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ! УДЕЛЯЙТЕ ВНЕШНОСТИ СТОЛЬКО ЖЕ, ИЛИ ДАЖЕ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ, СКОЛЬКО УДЕЛЯЛИ ОБЫЧНО. БУДЬ ТО БРИТЬЕ, ПРИЧЕСКА, МАКИЯЖ - ВЫГЛЯДЕТЬ В КРУГУ СЕМЬИ НАДО ДОСТОЙНО!
- «ЗАМОРОЗЬТЕ» ВСЕ НЕРЕШЕННЫЕ КОНФЛИКТЫ И НЕЗАВЕРШЕННЫЕ ССОРЫ, ВЕРНУТЬСЯ К НИМ МОЖНО БУДЕТ ПОЗЖЕ. ВЫЯСНЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА, В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ НЕ БУДЕТ ПРОДУКТИВНЫМ, И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ПСИХИЧЕСКИМ И ФИЗИЧЕСКИМ ТРАВМАМ
- ПЛАНИРУЙТЕ КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ, ПРОДУМАЙТЕ ЗАРАНЕЕ, ЧТО БУДЕТЕ ГОТОВИТЬ, И В КАКОЕ ВРЕМЯ ЭТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ХАОТИЧНОГО ПЕРЕЕДАНИЯ
- ВМЕСТЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ - БУДЬ ТО ХОДЬБА ИЛИ БЕГ НА МЕСТЕ, ПРЫЖКИ, ОНЛАЙН-ТРЕНИРОВКИ. ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ПОМОЖЕТ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ
- СОХРАНЯЙТЕ ПРИВЫЧНЫЙ КРУГ КОНТАКТОВ. ОБЩАЙТЕСЬ ОНЛАЙН С РОДСТВЕННИКАМИ, ДРУЗЬЯМИ И КОЛЛЕГАМИ. ВЫБИРАЙТЕ СЕРВИСЫ, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ВИДЕОСВЯЗЬ, ТАКИЕ КАК WHATSAPP, FACETIME, ZOOM, SKYPE И ДРУГИЕ
- СОБЛЮДАЙТЕ ИНФОРМАЦИОННУЮ ГИГИЕНУ. ОГРАНИЧЬТЕ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОТОК. НЕ ПРОВЕРЯЙТЕ НОВОСТИ ПОСТОЯННО, ДОСТАТОЧНО ОДНОГО- ДВУХ РАЗ В ДЕНЬ. НЕ ДЕРЖИТЕ ТЕЛЕВИЗОР ВКЛЮЧЕННЫМ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ. НЕ ДОВЕРЯЙТЕ СЛУХАМ И НЕ РАСПРОСТРАНЯЙТЕ ИХ САМИ
- УВАЖАЙТЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ. НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ ОБЩЕНИЕ. ПОСТОЯННОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НАЕДИНЕ - СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ ДЛЯ МНОГИХ. КАЖДЫЙ ИМЕЕТ ПРАВО НА ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО И ВРЕМЯ НАЕДИНЕ С СОБОЙ
- ПРОЯВЛЯЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ЭГОИЗМ. ВОЗМОЖНО, БУДЕТ НЕПРОСТО НАЙТИ ВРЕМЯ ИЛИ ДАЖЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ СЕБЯ, НО НУЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО, ЧТО НРАВИТСЯ ЛИЧНО ВАМ
- НЕ СРАВНИВАЙТЕ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ С ДРУГИМИ, НЕ ВИНИТЕ СЕБЯ ЗА РАЗДРАЖЕНИЕ, ЗА ТО, ЧТО ДЕЛАЕТЕ НЕДОСТАТОЧНО ДЛЯ КОМФОРТА СЕМЬИ. КАЖДЫЙ СЕЙЧАС ДЕЛАЕТ ВСЕ ВОЗМОЖНОЕ В СВОЕЙ ЛИЧНОЙ СИТУАЦИИ



[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)



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: 505 28 36, факс: 505 29 17, E-mail: [info@minzchie.by](mailto:info@minzchie.by)  
Наш сайт: [minzchie.by](http://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

