



№ 8 (48) сентябрь 2020

Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



**Всемирный
психического здоровья
10 октября день**

Отмечаемый 10 октября этого года Всемирный день психического здоровья приходится на период пандемии COVID-19, резко изменившей нашу повседневную жизнь. Прошедшие месяцы стали проверкой на прочность для работников здравоохранения, которые, несмотря на многочисленные трудности продолжают помогать больным и каждый день приходят на работу, опасаясь принести инфекцию домой; для учащихся, которым пришлось перейти в режим домашнего обучения, почти не общаясь с преподавателями и сверстниками и не понимая, что их ждет в будущем; для работающих людей, которые рискуют лишиться источников средств к существованию; для огромного числа людей, попавших в ловушку нищеты или гуманитарных кризисов и почти не защищенных от COVID-19; и наконец, для людей, страдающих психическими расстройствами, многие из которых как никогда остро чувствуют социальную изоляцию. И это, не говоря уже о людях, переживающих боль утраты своих близких, нередко не сумевших даже попрощаться с ними.

Охрана психического здоровья входит в число тех областей общественного здравоохранения, которые получают меньше всего внимания. Почти 1 миллиард человек в мире страдают психическими расстройствами, ежегодно 3 миллиона человек умирают в результате злоупотребления алкоголем, и каждые 40 секунд один человек кончает жизнь самоубийством. В настоящее время еще одним негативным фактором для психического здоровья населения стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире.

При этом лишь относительно небольшое число людей в мире имеют возможность пользоваться качественными услугами психиатрической помощи. Более 75% людей с психическими, неврологическими и наркологическими расстройствами в странах с низким и средним уровнем дохода вообще не получают необходимого им лечения. По-прежнему широко распространены такие явления, как стигматизация, дискриминация, нарушения прав человека и применение ограничительных законодательных норм в отношении таких людей.

«Всемирный день психического здоровья – повод объединить усилия мирового сообщества и начать восполнять дефицит внимания к вопросам психического здоровья, – отметил Генеральный директор ВОЗ д-р Тедрос Адханом Гебрейесус. – Мы уже отмечаем негативное влияние пандемии на психическое здоровье населения, и данная ситуация, как ожидается, будет только усугубляться. Если мы прямо сейчас не возьмем на себя серьезные обязательства по наращиванию объема ресурсов, выделяемых на нужды охраны психического здоровья, это будет иметь далеко идущие последствия для здоровья, общества и экономики».

Источник: who.int



ПРОФИЛАКТИКА АРТРИТА

Артрит – общее название для воспалительных заболеваний суставов, может быть, как самостоятельным заболеванием, так и проявлением какой-либо другой болезни.

Современная широко распространенная гиподинамия и воздействие ряда других провоцирующих факторов привели к росту числа случаев заболевания артритом. Этот недуг чрезвычайно распространен среди людей после 40 лет (женщины страдают от него гораздо чаще мужчин), однако сегодня артрит обнаруживают и у молодых людей. Поэтому начинать проводить профилактику нужно с молодых лет.

Суставы человека постоянно испытывают нагрузки, которые зачастую бывают значительными, и подвержены множеству рисков, из которых наиболее распространенными являются: переохлаждение; нарушение правил подъема тяжестей; ношение тесной обуви на каблуках, которая деформирует стопу; нарушение осанки, слабость мышечного корсета; плохой иммунитет, регулярные вирусные и бактериальные инфекции; наследственная патология; неправильное питание; профессиональные и спортивные нагрузки на суставы.

Снизить риск развития артрита поможет выполнение на первый взгляд простых, но действенных рекомендаций:

не стойте, когда есть возможность сидеть (даже при выполнении работы);

избегайте скрещивания ног в положении сидя – при таком положении нарушается кровоснабжение суставов нижних конечностей;

без надобности не поднимайте и не носите чрезмерные тяжести;

груз старайтесь распределять равномерно на обеих руках, поднимайте тяжести правильно, не изгибая позвоночник влево-вправо;

делайте перерывы в работе, связанной с длительным сидением или стоянием, регулярно делайте разминку;

выбирайте комфортную обувь на удобном каблуке, используйте индивидуальные ортопедические стельки;

организуйте свое рабочее место так, чтобы сидеть было удобно, не приходилось наклоняться вперед, закидывать голову назад, напрягать спину и шею;

уделяйте физическим упражнениям хотя бы 30 минут ежедневно – движения стимулируют микроциркуляцию крови в области суставных хрящей, а хорошо

развитый «мышечный корсет» уменьшает нагрузку на суставы. Важно чтобы движения были энергичными, но ни в коем случае не резкими. Предпочтение следует отдавать видам физической активности, которые позволяют предотвратить болезни суставов: йога, велосипед, плавание, ходьба, силовые тренировки с малым весом или на специальных тренажерах. Перед тренировкой в обязательном порядке следует разогреться – выполнить легкую разминку;

в рационе постарайтесь снизить употребление красного мяса (говядины, оленины, баранины), сахара и других легкоусвояемых углеводов, газированных напитков, и наоборот увеличить прием фруктов и овощей. Рекомендуется также добавить в рацион больше творога, сыра, молока – источники кальция. Соблюдайте питьевой режим – ежедневно выпивайте до 1,5 литров питьевой воды. Также хрящи нуждаются в омега-3 жирных кислотах, которыми богаты морская рыба, семена льна, льняное масло, орехи;

защищайте суставы от переохлаждения. Они плохо переносят холод, особенно остро реагируют на холод колени. Не забывайте в холодную погоду и про перчатки/варежки;

постарайтесь отказаться от вредных привычек, особенно от курения. Поступая в кровь, никотин вызывает нарушение микроциркуляции крови, а значит, хрящевые и костные ткани не получают достаточное количество кислорода и питательных веществ, что со временем приводит к повреждению суставов;

важно своевременно выявлять и санировать все очаги хронических инфекций в организме (кариозные зубы, хронический тонзиллит, хронический фарингит, хронический гайморит и пр.);

своевременное лечение травм, переломов – один из важных факторов профилактики артрита.

Надо сказать, что артрит плохо поддается лечению и может мучить больного годами, значительно снижая качество жизни, поэтому важно предупредить развитие заболевания, а в случае его возникновения, следует пройти своевременный и полный курс лечения.

Заведующий отделением общественного здоровья Ю.В. Митряйкина

ПСОРИАЗ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ



Псориаз является одним из самых распространенных заболеваний кожи. Ежегодно количество больных псориазом увеличивается на 17 %. Псориаз, синоним чешуйчатый лишай – хроническое заболевание кожи, ногтей и суставов, характеризующееся появлением на кожных покровах сыпи.

Сыпь представляет собой плоские узелковые высыпания – папулы разных размеров, склонные к слиянию в большие розово-красные бляшки, покрываемые чешуйками серебристо-белого цвета. Обострения псориаза чаще бывают осенью и зимой (осенне-зимняя форма), реже – летом (летняя форма). Псориазные бляшки чаще всего впервые появляются на подвергающихся трению и давлению местах – поверхностях локтевых и коленных сгибов, на ягодицах. Однако псориазные бляшки могут возникать и располагаться в любом месте кожи,

включая кожу волосистой части головы (скальпа), ладонную поверхность кистей, подошвенную поверхность стоп, наружные половые органы. Могут поражаться обширные участки кожи вплоть до тотального поражения. Псориаз развивается преимущественно в молодом возрасте, поражает как мужчин (в 20-22 года), так и женщин (в 17-18 лет). Однако псориаз может выявляться также у грудных детей и глубоких стариков. Псориаз актуален для людей с европейским типом кожи. Чем дальше на юг, чем ближе к экватору, тем заболеваемость ниже. В последние годы наблюдается рост заболеваемости этим дерматозом, учащение случаев регистрации тяжелых форм (псориатического артрита, псориатической эритродермии, пустулезного псориаза), нередко приводящих к инвалидизации и летальным исходам. Псориаз относится к тем хроническим заболеваниям кожи, для которых не имеет значения сословный или социальный статус заболевшего. Многие известные люди болели этим недугом: Иосиф Сталин, Джон Рокфеллер, Уинстон Черчилль.

Причины возникновения псориаза до сих пор окончательно не найдены. На этот счет существуют различные теории. В настоящее время псориаз считают наследственным мультифакториальным заболеванием: в основе болезни лежит не одна, а целый комплекс причин – иммунологические сдвиги, нарушение обмена веществ, сопутствующие эндокринные и неврологические расстройства, стрессы. Окружающие больных псориазом людей нередко боятся, что могут заразиться, хотя опасения эти абсолютно беспочвенны. Псориаз является заболеванием не инфекционным и не заразным. Но самое главное – высыпания на коже порождают у пациентов массу эстетических комплексов.

Диагностика псориаза осуществляется врачом-дерматологом с помощью лабораторных и инструментальных методов исследования.

Лечение псориаза направлено на подавление воспалительной реакции кожи. В настоящее время не существует стопроцентного способа избавления человека от псориаза, но в аптеках имеется большое количество средств, которые окажут помощь в процессе контроля дальнейшего распространения заболевания и уменьшения его симптомов. Даже при переходе псориаза в скрытое течение он никогда не исчезнет самостоятельно, так как кожа все равно продолжает испытывать на себе влияние биохимических, функциональных и иммунологических изменений. Больному необходимо соблюдать режим (сон 9-10 часов в сутки), избегать охлаждения и простудных заболеваний.

Прогноз для больных распространённым псориазом благоприятный, при тяжёлых формах псориаза (пустулёзная, артропатическая, эритродермия) возможна инвалидизация.

Подготовлено по материалам сайта kvd.by



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

Наш сайт: 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

