



# Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



## ЭФФЕКТИВНАЯ БОРЬБА С ГРИППОМ ВОЗМОЖНА ТОЛЬКО ПУТЕМ МАССОВОЙ ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКИ

В структуре заболеваемости с временной утратой трудоспособности на предприятиях Минского района грипп и ОРВИ занимают первое место. Среди взрослых в 72% случаев болеет трудоспособное население. В настоящее время уже не подлежит сомнению, что эффективная борьба с гриппом возможна только путем массовой вакцинопрофилактики, которая позволит создать более высокую иммунную прослойку населения.

Эффективность вакцинации против гриппа ежегодно подтверждает необходимость проведения массовой кампании иммунизации. На протяжении более 5 лет в Минском районе наблюдалось стойкое снижение заболеваемости гриппом. А в 2020 году в условиях распространения новой коронавирусной инфекции и проведения противоэпидемических мероприятий по профилактике коронавирусной инфекции, в Минской области не зарегистрировано ни одного лабораторно подтвержденного случая заболевания гриппом (в предыдущем эпидсезоне было зарегистрировано 36 случаев гриппа).

Цель вакцинации – не полная ликвидация гриппа как инфекции, а снижение заболеваемости и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно-сосудистых, легочных заболеваний и другой хронической патологии.

Вследствие создавшейся в 2020-2021 году неблагоприятной эпидситуации по заболеваемости коронавирусной инфекцией, и проведением вакцинации против данной инфекции, вакцинация против COVID-19 не является аргументом для отказа от вакцинации против гриппа. Вакцинация против этих двух инфекций обеспечить еще большую выработку иммунитета перед предстоящим сезоном.

В целях оптимизации влияния вакцинации на заболеваемость гриппом и ОРВИ в предэпидемический сезон 2021-2022 гг. Министерством здравоохранения Республики Беларусь поставлена задача по обеспечению охвата вакцинацией против гриппа не менее 40% населения района. Вакцинация 40% и более работающих в коллективе позволяет начать формирование коллективного иммунитета и повлиять на заболеваемость не привитых: чем большее количество человек

защищено от гриппа, тем меньше в коллективе источников инфекции и меньше возможности для распространения вирусов. Кроме того, вакцинация против гриппа работающего населения позволяет максимально сохранить их здоровье, не «выключить» работающее население из производственного процесса.

Лучше всего прививаться от гриппа в сентябре-ноябре, до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРИ, так как защитный иммунитет против вирусов гриппа формируется в течение 2-3 недель после вакцинации.

Для получения информации о наличии и видах вакцины против гриппа, жители Минского района могут обратиться в УЗ «Минская центральная районная клиническая больница», а жители города Минска – в организации здравоохранения, имеющие лицензию на проведение вакцинации.

*Врач-эпидемиолог отдела эпидемиологии Юханова У.С.*



## **ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ**

У многих слова «здоровый образ жизни» ассоциируются лишь с молодым возрастом. Однако, это далеко не так, перефразировав известное выражение, можно с полной уверенностью сказать, что здоровому образу жизни все возрасты покорны.

Для того, чтобы вести здоровый образ жизни на самом деле не требуется каких-то особых условий и большого количества денег. Первый шаг на пути к здоровью – ваше желание, второй – перейти от желания к действию, не торопясь, постепенно внося в свою жизнь одну за другой полезную привычку и избавляясь от вредных. И важно начать здесь и сейчас, а не ждать нового года, очередного понедельника или получения пенсии.

Прежде чем укреплять свое здоровье, нужно перестать ему вредить. Медики советуют не курить, максимально сократить употребление алкоголя, в том числе слабоалкогольных напитков. Отказ от никотина и алкоголя способствует нормализации артериального давления и снижает риск развития инфаркта и инсульта.

Отрицательные эмоции также «отравляют» наш организм, ухудшают работу сердечно-сосудистой системы, способствуют повышению артериального давления и отрицательно влияют на работу практически всех внутренних органов. Многие склонны «раздувать» проблемные ситуации до невероятных размеров. Мы часто забываем, что все происходящее с нами в жизни, это временное явление. Проблемы случаются регулярно, и чем больше сил и энергии мы на них тратим, тем меньше энергии у нас остается. Рекомендуется чаще бывать на природе, на открытом воздухе. Это помогает справиться со стрессом, снять напряжение. Пребывать в хорошем настроении, легко и спокойно относиться к происходящему, радоваться мелочам – все это играет немаловажную роль в сохранении здоровья.

С возрастным ухудшается процесс пищеварения, замедляется обмен веществ. Поэтому питание должно быть умеренным: небольшими порциями, от 3 до 5 раз в день в одно и то же время. Между приемами пищи не должно быть длительных промежутков.

Рыбу рекомендуется есть дважды в неделю, овощи и фрукты ежедневно. Необходимы кальцийсодержащие продукты: творог, сыр, кунжутные семечки, орехи. Из молочных продуктов следует отдавать предпочтение кисломолочным с пониженной жирностью. Количество соли лучше свести к минимуму (не более чайной ложки в сутки), то же касается сахара (не более 50 граммов в сутки), учитывая их содержание в готовых продуктах. Под запретом – фастфуд, жирные, соленые, копченые продукты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки.

Неотъемлемая часть здорового образа жизни – соблюдение режима труда и отдыха. Отдых требуется не только после физической работы, но и после информационных нагрузок. Делайте перерывы от просмотра, чтения или прослушивания новостей, ток-шоу и социальных сетей.

С возрастом важно не забывать о здоровье зубов и полости рта – утром и вечером чистить зубы, раз в год, а по необходимости и чаще, посещать стоматолога. Здоровые зубы и полость рта значительно влияют на качество жизни и нормальное повседневное функционирование организма.

Необходимо ежедневно находить время хотя бы для минимальных физических упражнений. Физическая активность поддерживает хорошее кровообращение во всем организме, является профилактикой переломов, нормализует вес тела. Пожилым людям рекомендуется отводить на физическую активность средней интенсивности не менее 150 минут в неделю и не менее 10 мин в день. Силовым нагрузкам следует посвящать по 30 минут 2 раза в неделю. Для людей преклонного возраста подходит такая физическая активность как: скандинавская ходьба, йога, специально подобранные тренировки для определенных частей тела – все зависит от уровня подготовки и возможностей организма. Существует много разных форм физической активности, и каждый человек может выбрать те упражнения, которые подходят именно ему.

Для активного долголетия важно постигать и практиковать что-то новое, увлеченно заниматься любимым делом (хобби, кроссворды, книги, шахматы, головоломки и др.). Наверняка есть тысячи увлечений и новых вещей, которые вы всегда хотели попробовать. Реализация этих планов повысит вашу мотивацию, вместе с тем это способствует поддержанию мозга в тонусе, укрепляет нейронные связи и когнитивные функции мозга (мышление, пространственная ориентация, понимание, обучение, речь, способность рассуждать) и помогает противостоять старческому слабоумию.

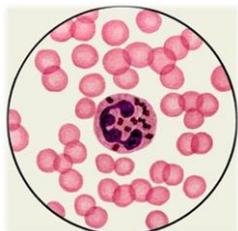
Сохраняйте социальную активность. Не обязательно наличие работы. Поддерживайте связь с семьей, друзьями, коллегами и знакомыми.

Важно понимать, если сознательно и систематически не заботиться о своем здоровье, оно постепенно убывает. Ни один врач, каким бы он ни был профессионалом, не сделает вас здоровым, если вы сами не прилагаете усилий. Чтобы сохранять активное долголетие, над собой придется потрудиться. Главное –

чтобы это не было разовой акцией, а здоровый образ жизни стал вашей привычкой, повседневной работой над собой. В таком случае результат не заставит себя ждать.

При правильном подходе и в преклонном возрасте можно оставаться жизнерадостным, энергичным и воплотить в жизнь даже самые смелые планы!

*Заведующий отделением общественного здоровья Минского зонального ЦГиЭ  
Ю.В. Митряйкина*



## ПРОФИЛАКТИКА МЕНИНГОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ

Менингококковая инфекция – острая бактериальная инфекция с аэрозольным механизмом передачи возбудителя, проявляющаяся лихорадкой, интоксикацией, поражением слизистой оболочки носоглотки и генерализацией патологического процесса в виде поражения мозговых оболочек.

Источником инфекции является только человек, но с эпидемиологической точки зрения различают три группы источников инфекции:

- больные генерализованными формами (форма инфекционного заболевания, характеризующаяся множественными поражениями органов и тканей человека);
- больные менингококковыми назофарингитами;
- здоровые носители менингококков.

Возбудитель распространяется воздушно-капельным путем, который реализуется при кашле либо чихании.

Передаче менингококков способствуют:

- скученность людей;
- тесный и длительный контакт с источниками инфекции;
- нарушение температурного и влажностного режима в помещении;
- нарушение общего санитарно-гигиенического режима (режима проветривания, использование общих средств личной гигиены и т.д.).

Подъем уровня носительства отмечают в октябре-ноябре, когда в детских и школьных учреждениях формируют новые коллективы, и в феврале-марте – во время сезонного подъема заболеваемости.

Менингококковая инфекция поражает население всех возрастов, однако 70–80 % заболевших составляют дети до 14 лет, 50 % из них приходится на детей в возрасте до 5 лет.

Наиболее действенной мерой борьбы с менингококковой инфекцией является вакцинация. В Республике Беларусь зарегистрирована и разрешена для медицинского применения вакцина Менакра, которая обладает высокой иммуногенностью и обеспечивает защиту от четырех распространенных типов возбудителя инфекции (А, С, Y и W) у детей, начиная с 9 месяцев, подростков и взрослых до 55 лет.

У детей в возрасте от 9 месяцев до 23 месяцев курс состоит из 2 инъекций по 1 дозе вакцины (0,5 мл) с интервалом не менее 3 мес. У лиц в возрасте от 2 до 55 лет вакцинация проводится однократно в дозе 0,5 мл. Однократная ревакцинация может

быть проведена лицам 15-55 лет при сохраняющемся риске менингококковой инфекции, если с момента введения предыдущей дозы прошло не менее 4 лет. Иммунизация населения вакциной Менакра проводится на платной основе.

Для получения информации о наличии вакцины Менакра жители Минского района могут обратиться в учреждение здравоохранения «Минская центральная районная клиническая больница», а жители города Минска – в организации здравоохранения, имеющие лицензию на проведение вакцинации.

*Врач-эпидемиолог отдела эпидемиологии Юханова У.С.*



## **10 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ**

Всемирный день предотвращения самоубийств проводится ежегодно 10 сентября Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) при поддержке Международной ассоциации по предотвращению самоубийств. Он призван повысить осведомленность общественности о том, что самоубийство можно предотвратить.

Ежегодно в мире около 800 000 человек лишают себя жизни, а значительно большее число людей совершают попытки самоубийства. Каждое самоубийство – это трагедия, которая воздействует на семьи, общество и целые страны, оказывая долгосрочное воздействие на живущих.

В ряде случаев люди до самоубийства тем или иным способом давали понять своим близким, что они собираются совершить самоубийство, в том числе прямо говорили о том, что они не хотят жить и собираются умереть. Наличие у людей знаний о признаках суицидального поведения и помощи, оказываемой при суицидальном поведении, помогает своевременно заметить суицидальное поведение у близкого или знакомого человека и помочь ему. Можно отметить следующие признаки суицидального поведения.

Необычные высказывания:

размышления о малой ценности жизни; фантазии о собственной смерти; высказывание суицидальных фантазий и мыслей; высказывания, фиксированные на кризисной ситуации, состоянии здоровья, неблагоприятном исходе болезни, предстоящей медицинской манипуляции (операции), послеоперационном периоде;

отрицание объективно существующей актуальной проблемы;

наличие просьб о прощении к окружающим;

высказывание мыслей, содержание которых прямо или косвенно свидетельствует о «прощании».

Необычное поведение:

«уход» в себя, замкнутость, склонность к уединению; неадекватная оценка стрессовой ситуации, ситуации потери (утраты); отказ от предлагаемой помощи;

наличие суицидальных угроз (прямых и (или) косвенных);

признаки прощания (раздача долгов, личных вещей, подарков, оформление завещания);

подготовка или наличие плана самоубийства;  
подготовка или наличие средств самоубийства.

Наличие у человека депрессии также является фактором высокого риска суицидального поведения. К признакам депрессии относятся: сниженное настроение, самообвинение, чувство вины, нарушение сна (особенно ранние пробуждения) и аппетита, скорбное выражение лица, малоподвижность, взгляд в одну точку, избегание контакта глазами.

Несмотря на то, что психические расстройства могут служить фактором риска самоубийства, значительная часть людей, умерших вследствие самоубийства, не демонстрировали признаков психического расстройства.

Часто самоубийства совершают люди, не страдавшие психическими расстройствами, но попавшие в трудную жизненную ситуацию. Обычно совершение самоубийства провоцирует конфликт или кризис. Например, для многих людей известие о наличии тяжёлого заболевания может вызвать мысли о самоубийстве. Для подростка кризисом может быть любая ситуация, субъективно переживаемая как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Для взрослого человека тяжёлым кризисом может быть потеря работы или распад семьи. Для пожилого человека суицидальное поведение может быть следствием одиночества и переживания потери близкого человека.

Оказавшемуся в кризисной ситуации человеку может понадобиться квалифицированная психотерапевтическая или психологическая помощь. Зачастую человек, находясь в трудной жизненной ситуации, не может сам осознать, что ему необходима помощь и не знает какую помощь он может получить и где. Эффективную помощь можно получить, обратившись за психологической или психотерапевтической помощью в учреждение здравоохранения по месту жительства. Кроме того, за психологической помощью можно обратиться в территориальный центр социального обслуживания населения.

Также эффективную помощь можно получить, позвонив в службу экстренной психологической помощи «Телефон доверия».

В Минской области работает (круглосуточно, анонимно, бесплатно) служба экстренной психологической помощи «Телефон доверия» +375 (17) 270 24 01 (городской), 8-029-899-04-01 (МТС).

*Информация подготовлена врачом-гигиенистом отделения общественного здоровья Гинзбург Н.В. по материалам сайта токx.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: 516 67 61, факс: 516 67 79, 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

