



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



Здоровые города и посёлки. Город Заславль.



Государственный профилактический проект «Здоровые города и посёлки» является наилучшим вариантом социальной модели здоровья на территориальном уровне. Цель проекта – создание населенного пункта,



живущего по принципам здорового образа жизни, в котором: население ответственно относится к собственному здоровью; имеются условия для сохранения и укрепления здоровья.

Истоки проекта «Здоровый город» заложены в осознании того, что здоровье определяется условиями повседневной жизни, зависит от того, что нас окружает, и с чем мы сталкиваемся каждый день. Здоровье людей зависит от уровня доходов и наличия работы, уровня образования, состояния окружающей среды и благоустройства мест обитания

Первый комплексный план основных мероприятий по реализации на территории города Заславля проекта «Город Заславль – здоровый город» на 2017 год был утвержден Решением Заславского городского исполнительного комитета № 454 от 15.12.2016г.

Далее комплексные планы были утверждены на 2018-2020гг., 2022-2023гг., 2021г.

Минским районным исполнительным комитетом принято Решение №1316 от 12.02.2024г. «О реализации государственного профилактического проекта «Здоровые города и посёлки». Решением утверждены План основных мероприятий по реализации государственного профилактического проекта «Здоровые города и посёлки» в Минском районе на 2024 – 2025 годы; новая дорожная карта присоединения населенных пунктов Минского района к реализации государственного профилактического проекта «Здоровые города и посёлки» и вхождения в национальную сеть «Здоровые города и посёлки» на период до 2035 года; новый состав районной группы управления государственным профилактическим проектом «Здоровые города и посёлки» в Минском районе.

Ежегодно на заседании Заславского горисполкома и Минского райисполкома заслушивается информация «О реализации на территории города Заславль проекта «Город Заславль – здоровый город», ежегодно анализируются основные показатели здоровья населения г.Заславля, на основании чего разрабатывается Профиль здоровья

жителей города Заславля, размещается на сайте ГУ «Минский зональный ЦГЭ» в разделе «Город Заславль – здоровый город».

Город Заславль – административный, историко-культурный и производственный центр Минского района, расположен в 27 км от Минска. Территория г.Заславля занимает 2048,54 га.

На территории г. Заславля проживает 6,32% от численности всего населения района. На 1 января 2024 года население города составило 17 404 человек. Численность населения города имеет устойчивую тенденцию к росту за счет миграции.

На территории города 5 районов индивидуальной жилой застройки, свыше 130 многоквартирных жилых домов.

Вклад в социально-экономическое развитие города вносят свыше 700 предприятий всех форм собственности, индивидуальных предпринимателей зарегистрировано 658.

На сегодняшний день производственный комплекс города Заславля, с учетом предприятий малого бизнеса, включает свыше 70 организаций, некоторая продукция которых получила широкую известность не только в Беларуси, но и в странах СНГ и Европы.

На территории города работает порядка 50 объектов розничной торговли и общественного питания субъектов всех форм собственности.

На территории города расположен Республиканский центр по гребным видам спорта, где проходят соревнования различных уровней, в том числе международные: чемпионаты мира и Европы. На базе центра осуществляют тренировку сборная Беларуси по гребным видам спорта.

В городе имеется 5 детских дошкольных учреждений (посещает 916 детей при проектной мощности 880), 2 общеобразовательные средние школы, 1 гимназия с общим количеством порядка 2 670 учащихся.

Медицинскую помощь жителям города оказывает филиал № 2 «Заславская городская больница» Минской центральной районной клинической больницы на 70 коек, поликлиника на 225 посещений в смену, детская консультация на 50 посещений в смену.

Филиал обслуживает порядка 20 тысяч человек, в том числе жителей 32 сельских населенных пунктов Минского района. Обслуживаемое население разделено на 10 терапевтических и 5 педиатрических участков.

Ведется строительство новой поликлиники.

Велодорожки, веломаршруты: Заславль-Крылово-Заславль 28,46 км, Вокруг Минского моря через здоровые н.п. Ратомка, Ждановичи, Заславль 61,3 км.

В Заславле оборудован терренкур «Тропа здоровья». Терренкур берет начало в детском парке культуры и отдыха, проходит по живописным местам города вдоль водоемов, культурно-исторических памятников, вдали от автомобильного шума и городской суеты. Тропа здоровья включает в себя два маршрута «простой» и «сложный» с подъемом и спуском.

Ежегодно в ходе республиканской антитабачной информационно-образовательной акции в детском парке культуры и отдыха г.Заславль проводятся культурно-массовые мероприятия, такие как

«Здоровью выгодный обмен», в ходе которого работали площадки: «Здоровью выгодный обмен: «Сигарета на конфету», «Никотин на витамин». Врачи УЗ «Минская ЦРКБ» тестировали курящих на определение степени никотиновой зависимости (тест Фагерстрема). Проведены конкурс детского рисунка на асфальте «Не курите рядом с нами!» и конкурс на самые выносливые лёгкие – кто быстрее надует шарик «Быть здоровым – это модно, не кури, дыши свободно», исполнялись антитабачные частушки.

«Мы за воздух без никотина». В рамках мероприятия проведено: беспроигрышная лотерея «Цена билета – сигарета»; выставка информационно-образовательных материалов, литературы по профилактике табакокурения, вопросам сохранения и укрепления здоровья; выставка рисунков школьников Минского района по профилактике табакокурения, здоровому образу жизни; конкурс детского рисунка на асфальте «Курение вредит здоровью». Победители конкурсов и спортивных соревнований были награждены дипломами и ценными подарками. Участникам мероприятия проводилось измерение артериального давления, консультации врача по вопросам профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, формированию здорового образа жизни. В завершение мероприятия прошел флэшмоб под девизом «Мы не курим и вам не советуем!» и в небо взлетели воздушные шары – как символ чистого воздуха и здоровых легких. Во время Акции распространялись информационно-образовательные материалы.

«Мы за город без табачного дыма». В рамках мероприятия проведено: выставка и распространение ИОМ; выставка рисунков школьников Минского района по профилактике табакокурения, здоровому образу жизни; конкурс детского рисунка на асфальте «Дети против курения»; конкурс на лучший слоган против курения; турнир по надуванию воздушных шаров «Подари себе чистые легкие»; концертная программа с показательными выступлениями спортивных коллективов под девизом «Курение – вчерашний день! Сегодняшний – здоровье!»; игра-раскраска «Раскрась курильщика»; спортивные соревнования; измерение артериального давления; консультирование населения медицинскими работниками по вопросам профилактики заболеваний легких, формированию здорового образа жизни, избавления от никотиновой зависимости; танцевальный флэшмоб «Курить уже не модно!».

В г.Заславль в 2017 г. прошел областной спортивный праздник, посвященный открытию массового велосипедного сезона 2017 года «Велокарнавал «VIVA РОВАР». Принято решение о ежегодном проведении данного мероприятия в г.Заславль.

Периодически проводятся акции по формированию здорового образа жизни, как пример: акция «Заславчане за здоровый образ жизни!», акция «Предотвратим инфаркт миокарда», акции по профилактике болезней системы кровообращения.

В учреждениях образования проводятся акции по профилактике неинфекционных заболеваний, конкурсы рисунков и стенгазет, праздничные концерты, посвящённые ФЗОЖ, уроки здоровья.

В городе оборудованы спортивные площадки, воркаут площадки для всеобщего бесплатного доступа.

Ежегодно проводится анкетирование для изучения распространенности основных поведенческих факторов риска развития неинфекционных заболеваний

среди жителей города. Анализ анкетирования размещается на сайте Минского зонального ЦГиЭ в рубрике здоровые города и на сайте МРИК.

Также ежегодно оформляется профиль здоровья г.Заславль.

В соответствии с дорожной картой, в 2024г. в национальную сеть «Здоровые города и поселки» включены населенные пункты Минского района: г.Заславль, г.п.Мачулищи, аг.Лесной, д.Боровляны, аг.Колодищи, аг.Ратомка, аг.Ждановичи, аг.Сеница, аг.Прилуки, аг.Гатово. До 2035 года в проекте будет задействован 31 населенный пункт.

«Здоровый город» – это не набор «хороших» показателей здоровья, а работа по изменению мышления, образа жизни, позиции людей по отношению к своему здоровью, создание здоровьесберегающей среды обитания.

Актуально про бешенство

Ситуация в мире

Бешенство – вакциноконтролируемое вирусное заболевание, которое, по оценкам Всемирной организации здравоохранения встречается в более чем в 150 странах и территориях. От бешенства ежегодно умирают десятки тысяч человек, в основном в Азии и Африке, при этом 40% умерших приходится на детей в возрасте младше 15 лет.



На территории Минского района за 9 месяцев 2024 года зарегистрировано 12 случаев заболевания бешенством среди животных, за аналогичный период 2023 года 2 случая. В том числе 1 бродячий кот - д. Б.Тростенец, Новодворский с/с; 2 домашних кота в г.Заславле; 3 лисы: д.Пятевщина Крупицкий с/с, д.Михановичи, Михановичский с/с, д.Заболотье, Щомыслицкий с/с; 2 собаки: г.п.Мачулищи, аг.Шершуны, Шершунского с/с; 2 ежа: д.Серафимово, Михановичский с/с, д.Шубники, Петришковский с/с; 1 белка – аг.Ратомка, Ждановичский с/с; 1 полевая мышь – д.Довбарово, Шершунский с/с. Случаев бешенства среди людей не зарегистрировано.

Случаи заболевания бешенством среди населения Минского района не регистрируются уже более 50 лет, благодаря настороженности и грамотности населения и медицинских работников в отношении данной инфекции.

Все пострадавшие лица от укусов животных (домашних, бродячих и диких), в т.ч. и летучих мышей благодаря своевременному обращению за медицинской помощью в организации здравоохранения получают антирабическую помощь в полном объеме. И как результат этого – никто не заболел бешенством, в том числе и контактные лица с животными, у которых подтверждено лабораторно бешенство.

Бешенство – ветеринарно-медицинская проблема

Среди инфекционных болезней бешенство занимает особое место в силу абсолютной летальности. Бешенство является острой природно-очаговой инфекцией и представляет огромную угрозу как для животных, так и для человека.

Бешенством болеют практически все виды млекопитающих, в первую очередь – плотоядные животные (семейства собачьи, кошачьи, куньи, енотовые и др.), могут также болеть птицы, грызуны, летучие мыши. Дикие инфицированные животные являются источником бешенства для домашних животных.

Бешенство можно предупредить, зная и выполняя простые правила поведения.

Необходимо соблюдать установленные правила содержания домашних животных и ежегодно, в обязательном порядке, предоставлять своих питомцев в ветеринарную клинику для проведения профилактических прививок против бешенства.

Следует подчеркнуть, что при заболевании животного, либо при появлении симптомов, не исключая бешенство, а также в случаях изменения поведения домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин необходимо обязательно обратиться к ветеринарному специалисту для установления 10-дневного наблюдения за животным или выяснения причины его смерти. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением животного – это смертельно опасно.

От повреждений, нанесенных животными, часто страдают дети, поэтому необходимо постоянно проводить с ними разъяснительную работу. Неправильное либо неадекватное поведение ребенка, который в силу возраста не сможет правильно оценить ситуацию, может привести к агрессии любое, а тем более больное животное. Следует учитывать, что ребенок может забыть и не рассказать родителям о незначительных повреждениях, особенно если контакт был с внешне здоровым животным и в течение короткого промежутка времени. Лучше не отправлять детей самостоятельно выгуливать собак, особенно если это животное крупной и/или агрессивной породы. Ребенок может не справиться с ней, а в случае нестандартной ситуации не сможет адекватно объяснить суть произошедшего.

Постарайтесь избегать ненужных контактов с животными, особенно дикими и/или безнадзорными. Не следует играть с незнакомыми собаками, кошками и другими животными. Запрещается подбирать на даче, в лесу и т.д. диких животных. Ежи и мелкие грызуны также могут быть переносчиками бешенства. Не следует забирать с улицы бездомных либо больных животных, но если взяли, то найти возможность в короткий срок показать его ветеринарному врачу и сделать ему профилактическую прививку против бешенства.

Запрещено снимать шкуру с диких животных, найденных мертвыми и с тех, которые до отстрела отличались необычным поведением. Материал от подозрительных на заболевание животных или от обнаруженных трупов животных, в кратчайшие сроки должен направляться в ближайшее ветеринарное учреждение (материал отбирают только специалисты ветеринарной службы).

Опасны для человека не только укусы и царапины, но и ослюнение поврежденных кожных покровов и слизистых оболочек, нанесенные больным или подозрительным на бешенство животным.

Как правило, здоровые дикие животные избегают встречи с человеком. И если дикое животное появляется в населенном пункте, можно с уверенностью предположить, что оно больно бешенством. В таком случае нужно принять все меры личной предосторожности и обеспечения безопасности для себя и своих близких.

В тех же случаях, когда контакта избежать не удалось, а именно после укуса, оцарапывания, ослюнения слизистых оболочек и поврежденных кожных покровов,

нанесенных любим, даже внешне здоровым животным, необходимо немедленно обратиться в ближайшую организацию здравоохранения.

Очень важно одновременно с обращением к врачу по поводу контакта принять (по возможности) меры в отношении животного – его надо изолировать и вызвать специалиста ветеринарной службы для консультации и организации наблюдения. За внешне здоровыми домашними животными (собакой или кошкой) устанавливается ветеринарное наблюдение, срок которого составляет 10 дней с момента контакта. Больное животное подлежит усыплению. Спасти его невозможно. По мере развития заболевания поведение такого животного неконтролируемо. Важно предупредить заражение человека.

Вакцинация против бешенства – единственное надежное средство защиты людей

К сожалению, человека, заболевшего бешенством, вылечить не удастся. Лечение сводится к облегчению общего состояния заболевшего. В связи с этим, именно профилактика бешенства приобретает исключительно важное значение в борьбе с этим заболеванием.

Великому ученому Луи Пастеру принадлежит честь создания вакцины против бешенства, успешно примененной впервые 6 июля 1885 г. Тогда, благодаря вакцинации, был спасен мальчик, укушенный бешеной собакой.

Прививки и сегодня остаются единственным надежным средством защиты людей после контакта с животным. Однако эффективность иммунизации напрямую зависит от оперативного (в течение суток) обращения за медицинской помощью. Ни в коем случае не следует отказываться от назначенного лечения и самовольно прерывать его. Это может привести к трагическим последствиям.

Прививочный курс состоит из 6 прививок на 1, 3, 7, 14, 30, 90 дни после укуса, однако с учетом результатов наблюдения за домашним животным, может быть сокращен до 3 прививок в случае, если животное за период наблюдения осталось здоровым (1, 3, 7 дни после укуса).

Профилактическая вакцинация лиц, чья профессиональная деятельность связана с риском заражения бешенством

Лица, чья профессиональная деятельность связана с риском заражения бешенством (лица, выполняющие работу по отлову и содержанию безнадзорных животных, ветеринары, охотники, лесники, работники боен, таксидермисты, егеря) необходимо обязательно получить профилактическую вакцинацию против бешенства.

Иммунизация лиц с повышенным риском заражения бешенством проводится в прививочных кабинетах учреждений здравоохранения. Вакцина вводится в 0, 7 и 30 день. Ревакцинация проводится через год. В последующем прививка проводится каждые 3 года по одной инъекции.

Всемирный день сердца

Всемирный день сердца (World Heart Day), начиная с 2011 года, отмечается — 29 сентября и проводится под девизом «Сердце для жизни».

Цель введения даты — повысить осознание в обществе опасности, которая вызвана эпидемией сердечно-сосудистых



заболеваний в мире, а также инициировать всеобъемлющие профилактические меры в отношении ишемической болезни и мозгового инсульта во всех группах населения.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смерти в мире. Целью проводимых в этот день мероприятий является необходимость максимального привлечения внимания людей к своему здоровью, формирование понимания того, что на возникновение и течение болезни можно и нужно активно влиять.

Как установлено многочисленными исследованиями, сердечно-сосудистые заболевания развиваются в результате воздействия различных факторов риска. Некоторые из них (наследственность, возраст) не поддаются изменению, однако других факторов можно избежать путем коррекции привычек и образа жизни.

Основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений работы сердца - это артериальные гипертензии, повышенного уровня общего холестерина крови и его фракций, избыточный вес, гиподинамии, табакокурение и стрессы. Если придерживаться здорового образа жизни, сбалансировать питание, заниматься простыми прогулками, избегать курения (в том числе следует избегать и пассивного курения), ограничить употребление алкоголя, увеличить занятия полезными спортивными упражнениями, следить за давлением и проводить профилактику своего здоровья, то вполне можно избежать инсультов, инфарктов, ишемической болезни сердца и многих сердечных и сердечно-сосудистых заболеваний.

Всемирный день сердца проводится под девизом «Сердце для жизни». В партнерстве с ВОЗ Всемирная федерация сердца проводит мероприятия более чем в 100 странах. В программу Дня сердца входят массовые проверки здоровья, публичные лекции, спектакли, научные форумы, выставки, концерты, фестивали, организованные прогулки и спортивные состязания. И каждый год мероприятия, проходящие в рамках Дня сердца, посвящены определенной теме, связанной со здоровьем сердца.

Как избежать болезней сердца

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней сердечно-сосудистой системы. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние не только на сердце, но на весь организм и общее самочувствие в целом.

Следите за своим питанием. Стремитесь к сокращению в своем рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Фаст-фуд и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем усиливается. Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Стремитесь к сбалансированному питанию – не стоит увлекаться потреблением одних и тех же продуктов. Контролируйте количество потребляемой пищи – переизбыток также оказывает негативное влияние на организм.

Правильное питание. Пища должна быть разнообразной. Надо увеличить потребление следующих продуктов: фрукты и овощи, цельные зерна злаков и хлеб, нежирные молочные продукты, нежирное мясо, рыба; продукты, содержащие рыбий жир и ω -омега, имеющие особые защитные свойства. Контролируйте вес. У людей с

избыточным весом и тем более ожирением в 2-3 раза чаще возникают сердечно-сосудистые заболевания, и протекают они с большей вероятностью осложнений. Контролируйте вес и обхват талии. Отдайте предпочтение сбалансированному рациону: 15 % белков (наполовину растительных, наполовину животных), 30 % жиров (60 % из них – растительные), около 50 % углеводов (95 % из них должны относиться к сложным углеводам – злаки, макаронные изделия). Налегайте на растительную клетчатку, овощи, фрукты, ягоды, а сладостям и выпечке скажите «нет», ведь именно они одна из главных причин воспаления в сосудистых стенках и отложения на них холестериновых бляшек; принимайте натуральные витамины для сердца, поддерживающие его работу в норме.

Регулярно занимайтесь спортом. Для профилактики болезней сердца и сосудов требуются физические нагрузки, сердце – как и любые мышцы – требует тренировки. Начните с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс – чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своем, пусть и невысоком, темпе, но регулярно. Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце. Больше двигайтесь: хотя бы получасовые физкультурные нагрузки каждый день существенно снижают риск инфаркта и инсульта; сбросьте лишний вес, усиливающий нагрузку на сердце и сосуды, вызывающий боли за грудиной, одышку и аритмию при движении; больше двигайтесь. Нормальный и необходимый уровень физической активности составляет 150 минут любой двигательной активности в неделю – это обязательное условие успешной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Высыпайтесь. Недосыпание может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6-8 часов, не прерываясь. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

Откажитесь от вредных привычек. Отказ от вредных привычек – прежде всего от курения и злоупотребления алкоголем. Исследования показали, что риск сердечно-сосудистых заболеваний снижается вдвое через год после отказа от курения, а через 2-3 года риск примерно уравнивается с теми, кто никогда не курил.

Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.

Бросьте курить и оградите себя от пассивного курения. Во-первых, курение является одной из основных причин развития атеросклероза, артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца и инсульта. И, напротив, прекращение курения приводит к снижению риска заболевания ровно вдвое. Во-вторых, в сигаретном дыме содержится не только никотин, но и канцерогенные смолы, воздействующие на сердечно-сосудистую систему человека. Характерен тот факт, что пассивное курение столь же губительно для сердечно-сосудистой системы человека, как и активное.

Ограничьте потребление алкоголя. Алкоголь в минимальных количествах (не более 20 мл этанола для женщин и не более 30 мл этанола для мужчин в день)

способствует разжижению крови и благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, но при превышении нормы его воздействие становится резко отрицательным.

Учитесь справляться со стрессом. Стрессы – неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, "легкий" стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним – вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

Избегайте стресса, он способствует выбросу адреналина, вызывающего учащённое сердцебиение и спазмы сосудов, гипертензию и изнашивание миокарда.

Есть так же ряд рекомендаций по контролю состояния здоровья:

1. Контроль над цифрами артериального давления (при необходимости прием гипотензивных препаратов, т.е. лекарственных средств, понижающих артериальное давление).
2. Контроль над уровнем холестерина – необходимо придерживаться диеты, уменьшить употребление животных жиров (сливочное масло, свинину, колбасу, икру, сосиски и т.д.), поваренной соли и сахара.
3. Внимательное отношение к своему здоровью – при появлении болей или дискомфорта в области грудной клетки – обязательна консультация у терапевта.
4. Своевременное лечение - при наличии артериальной гипертензии и сахарного диабета.
5. Регулярно раз в год посещайте кардиолога.

Контроль диабета. Если у вас есть диабет, неукоснительно придерживайтесь всех рекомендаций вашего лечащего врача, контролируйте уровень сахара в крови и не оставляйте без внимания любое изменение состояния вашего здоровья.



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

Наш сайт: minzchie.by

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья
и социально-гигиенического мониторинга

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья
и социально-гигиенического мониторинга

