

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 02.09.2024

№ 09 (02)

10 СЕНТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ САМОУБИЙСТВ!



Суицидальное поведение – поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение.

Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное и быстрое лишение себя жизни.

Проблема самоубийств существовала во все времена и в последние годы она стала наиболее актуальна. Число суицидов в мире растет с каждым годом. Как правило, в ментальности наших людей заложена идея о том, что говорить о суицидах плохо, само слово наводит страх и эта тема, если и обсуждается, то шепотом. Обсуждать стоит не сам суицид как процесс или следствие, а меры его предупреждения и предотвращения. Ведь только 40% суицидов сделаны с оставлением предсмертных записок, что говорит о спонтанности действий, остальные же случаи являются следствием длительной готовности в со-

стоянии крайней безысходности, а это говорит о том, что вовремя замеченные предсуицидальные признаки могут спасти чью-то жизнь. Ведь практика показывает, что люди, пытавшиеся лишить себя жизни, давали понять о своих намерениях родным, близким, знакомым, но не были услышаны.

Суицид является следствием крайнего отчаяния и душевной боли, предшествуют периоды тяжелого тревожного и депрессивного состояния признаками которого являются: сниженный фон настроения, апатия, снижение работоспособности и социальных контактов, чувство самоуничтожения и вины, невозможность вести прежний образ жизни, утрата аппетита и интереса к жизни, нарушение сна, чувство безысходности.

Заблуждения о суициде. Многие считают: что самоубийства совершают психически ненормальные люди, но исследования пока-

зали, что 80 - 85% самоубийц были вполне здоровыми людьми; что самоубийство невозможно предотвратить, но период кризиса – это явление временное, и в этот момент человек нуждается в душевной теплоте, помощи и поддержке. Получив это, человек часто отказывается от своих намерений; что существует тип людей, склонных к самоубийству, но все зависит только от ситуации и от ее личностной оценки, как и не существует признаков, которые бы указывали на то, почему человек решил на самоубийство; что решение о суициде приходит внезапно, без предварительной подготовки, но анализ показал, что суицидальный кризис может длиться несколько недель, даже месяцы; что если человек совершил попытку самоубийства, он никогда не повторит ее снова, но на самом деле, если человек совершил попытку, то риск повторной по-

попытки очень высок. Наибольшая вероятность в первые 1-2 месяца;

что прием алкоголя помогает снять суицидальное переживание, но зачастую это вызывает обратный эффект: повышается тревога, обостряются конфликты, тем самым способствуя самоубийству.

Никто из людей не является абсолютно суицидальным. Даже самое страстное желание умереть по своей психологической сущности является противоречивым.

И вы можете сделать гигантский шаг вперед, если станете на позицию уверенного принятия отчаявшегося человека. В дальнейшем очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений.

Не оставляйте человека одного

в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться к специалисту.

Будьте внимательным слушателем. Не спорьте. Ни в коем случае не проявляйте агрессию, если вы присутствуете при разговоре о самоубийстве, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что услышали. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, вы можете не только проиграть спор, но и потерять его самого.

Не предлагайте неоправданных утешений. Если вести с ним бе-

седь с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства.

Вселяйте надежду. Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. Но им важно открыть, что не имеет смысла застревать на одном полюсе эмоций.

Нам стоит быть внимательнее друг к другу и бережнее к чувствам и переживаниям других людей, доверять, помогать и быть готовым всегда прийти на помощь в трудной ситуации. Но если ничего не помогает, обратитесь за помощью к специалистам.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗОПАСНОСТИ ПАЦИЕНТОВ



-старайтесь своевременно обращаться за медицинской помощью, чтобы не упустить время и не перевести проблему в хроническую;

-при посещении врача давайте полную и точную информацию о своем здоровье и о возникших проблемах – это важно для постановки правильного диагноза;

-информируйте медицинских работников о любых отклонениях в состоянии своего здоровья или здоровья подопечного при получении медицинской помощи;

-узнайте мнение другого специалиста, если нужно иметь больше информации

для принятия решения о своем здоровье, и не забудьте обсудить это с вашим лечащим врачом.

Если Вам или вашим близким предоставляется медицинская помощь, принимайте активное участие в этом процессе. Предоставьте врачу точную информацию о вашей истории болезни и старайтесь вести открытый диалог с обслуживающими Вас медиками. Не стесняйтесь задавать все волнующие Вас вопросы о вашем заболевании и лечении.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*

Безопасность пациентов – основополагающий принцип оказания медицинской помощи.

Отношение между врачом и пациентом являются центральной частью здравоохранения и медицинской практики. Они должны строиться на доверии, уважении, общении и взаимопонимании, что позволяет обеспечить высокое качество медицинского обслуживания пациента и оптимальное функционирование врача.

Безопасная медицинская помощь начинается с правильного, качественного, открытого общения врача и пациента. Открытость пациента при общении с медицинскими работниками (инфор-

мирование о своих ощущениях при прохождении обследований, о приеме лекарственных препаратов, об использовании методов лечения (традиционной медицины) влияет на обеспечение безопасности лечения. Не стоит заниматься самолечением, лучше своевременно обратиться к врачу, и выполнять его рекомендации, в том числе и по режиму дня, питания, физических нагрузок, регулярно проходите профилактические осмотры.

Для повышения уровня здоровья и эффективности лечебно-диагностических процедур, профилактики осложнений разработаны рекомендации:

17 СЕНТЯБРЯ – ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

17 сентября – эта дата дорога для нашего народа как день воссоединения Западной и Восточной Беларуси. В далеком 1939 году восстановилась историческая справедливость в отношении белорусского народа, разделенного в 1921 году против его воли по условиям Рижского мирного договора. Восстановленное единство позволило белорусам выстоять в тяжелые годы Великой Отече-

ственной войны, поднять страну из разрухи в послевоенный период, построить сильное и независимое государство.

Этот праздник имеет особое значение как символ единства и солидарности, напоминая о важности борьбы за независимость и суверенитет. Также День народного единства служит символом объединения белорусского народа, призывая нас помнить о том, что мы,

граждане Республики Беларусь, образуем единое целое и должны действовать солидарно для достижения наших общих целей.

Празднование Дня народного единства имеет огромное значение для всех граждан нашей страны. Этот праздник символизирует идею национального согласия и сплочения общества. Наша страна прошла через множество испытаний и преодолела их благодаря единству народа – главной опоре государства, основанной на любви к родной земле. Есть такие вечные ценности, как милосердие, любовь, сострадание. Они присущи нам, белорусам, как нации. В них единство и сила.

Мы должны жить в нашей стране как крепкая, дружная и мирная семья, люди которой сплочены между собой и являются опорой друг для друга. И, конечно, каждый из нас должен помнить, что он является неотъемлемой частью единого народа, и Родина у нас одна.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*

29 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА

Всемирный день сердца, начиная с 2011 года, отмечается 29 сентября и проводится под девизом «Сердце для жизни».

Здоровье сердечно-сосудистой системы касается каждого человека в мире.

Наши сердца сталкиваются со многими угрозами: от наследственных заболеваний и привычек образа жизни, до социальных и экологических условий.

Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из ведущих причин смерти в мире. Основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений работы сердца:

- повышенное артериальное давление;
- повышенное употребление соли, сахара и жира;
- недостаточное употребление овощей и фруктов;
- повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови;

- ожирение и низкая физическая активность;

- табакокурение;
- злоупотребление алкоголем;
- стрессы.

Если придерживаться здорового образа жизни, сбалансировать питание, заниматься простыми прогулками, избегать курения (в том числе следует избегать и пассивного курения), ограничивать употребление алкоголя, увеличивать занятие 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.

Ученые доказали, что сердце здорового человека может работать в нормальном режиме до 90-100 лет. Это в том случае, если ему не мешать, а если помогать, то до 120-140 лет. Даже небольшие



изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить старение вашего сердца. Поэтому, берегите свое сердце, ведите здоровый образ жизни. При появлении проблем своевременно обращайтесь за медицинской помощью, выполняйте все рекомендации лечащего врача.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*

25 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЛЕГКИХ

Дыхание – основа самой жизни и здоровья, важнейшая функция и потребность! Жизнь без возду-

ха невозможна – люди дышат для того, чтобы жить!

Легкие – главный орган дыха-

тельной системы человеческого организма, занимающий почти всю полость грудной клетки. Как

и любые другие, болезни легких бывают острыми и хроническими и вызваны как внешними, так и внутренними факторами, их симптомы весьма разнообразны. Заболевания легких (пневмония или воспаление легких, бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких, рак легкого, туберкулез, астма) являются и представляют собой одну из самых главных угроз для жизни и здоровья человека.

Здоровье легких и прочих органов дыхательной системы – основной гарант человеческого благополучия. Их четкая, слаженная, высокопроизводительная работа – залог оптимального качества

жизни.

Избежать легочных заболеваний в наше время становится все труднее из-за курения, ослабленной иммунной системы, экологической обстановки, обилия машин, заводов, бытовой химии и прочих факторов, негативно влияющих на здоровье легких.

Важно соблюдать следующие правила для здоровья легких:

- прогулки на свежем воздухе, избегая переохлаждений;
- поддерживайте оптимальную температуру и влажность воздуха в помещении;
- не забывайте проветривать помещения;
- не курите;

-занимайтесь дыхательной гимнастикой, физкультурой и спортом;

- закаляйте организм;
- ежегодно проходите флюорографическое обследование;
- очистите свой дом от пылесборников;
- берегите легкие от химикатов, красок и бытовой химии;
- правильно питайтесь.

Помните! Здоровье легких – важное условие для полноценной и счастливой жизни человека!

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*

28 СЕНТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ БЕШЕНСТВА

Бешенство – инфекционное заболевание, вирусной природы, которое передается животным и людям при тесном контакте со слюной инфицированных особей – при укусах, царапинах, а также загрязнении слюной животного поврежденной кожи и слизистых оболочек. В развитых странах носителями вируса являются преимущественно дикие животные, от которых болезнь передается домашним питомцам и людям. В последнее время значимым эпидемиологическим резервуаром в некоторых частях мира (например, в Америке и Австралии) стали летучие мыши. Однако, в Африке и Азии собаки, по-прежнему, являются основными носителями бешенства, а их укусы приводят к основному количеству случаев смерти людей от данной инфекции во всем мире.

Период заразительности у животных наступает за 3-10 дней до появления клинических признаков и длится в течение всего заболевания.

Инкубационный период при бешенстве у человека составляет обычно от 10 дней до 2 месяцев, хотя известны случаи его сокращения до 5 дней и удлинения до 1 года и более.

Первые симптомы заболевания могут проявляться в месте нанесенного повреждения в виде мышечных подергиваний, зуда, боли по ходу нервов. В начале заболе-

вания отмечаются беспричинная тревога, страх, повышенная чувствительность к световым и звуковым раздражителям, субфебрильная температура. Впоследствии могут присоединяться приступы водобоязни: болезненные спазмы мышц глотки и гортани при попытке попить, при звуках льющейся воды. С каждым днем заболевание прогрессирует, развиваются параличи. Смерть наступает от остановки дыхания и сердечно-сосудистой деятельности.

Основным источником и резервуаром природного бешенства в Республике Беларусь на протяжении многих лет является лисица. Эпидемиологическое значение имеют и другие дикие плотоядные животные (енотовидные собаки, волки), а также собаки и кошки.

Защитить себя и окружающих от бешенства можно, если знать и выполнять несколько простых правил:

необходимо соблюдать установленные правила содержания домашних животных (собак, кошек) и ежегодно в обязательном порядке приводить своих любимцев в ветеринарную станцию для проведения профилактических прививок против бешенства;

в случаях изменений в поведении домашнего животного, получения им повреждений от другого животного, смерти без видимых на то причин необходимо обязательно обратиться к ветеринарно-

му специалисту для установления наблюдения или выяснения причины смерти животного;

от укусов животных часто страдают дети, поэтому необходимо постоянно проводить с ними разъяснительную работу и стараться избегать ненужных контактов с животными, особенно дикими или безнадзорными;

следует напомнить ребенку о необходимости информирования взрослых в случае даже незначительных повреждений, нанесенных животными;

при появлении диких животных на личных подворьях в сельской местности, на территории населенных пунктов нужно принять все меры предосторожности и обеспечения безопасности себя и ваших близких, поскольку здоровые дикие животные, как правило, избегают встречи с человеком;

если контакта с животным, даже внешне здоровым, все же избежать не удалось, необходимо в максимально короткие сроки самостоятельно провести первичную обработку раны – тщательно промыть раневую поверхность в течение 15 минут струей воды с мылом, обработать края раны 5% настойкой йода и немедленно обратиться в медицинское учреждение. Только врач может оценить риск возможного заражения вирусом бешенства и назначит, при необходимости, курс иммунизации.