

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 07.10.2024

№ 10 (03)

1 ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА!



Ежегодно 1 октября в Республике Беларусь отмечается День пожилых людей. Этот день – знак признательности и уважения к людям старшего поколения.

В Беларуси за последние 10 лет численность граждан старше 65 лет возросла до 17% от общей численности населения и сегодня составляет около 1,6 млн. человек. В возрасте старше 90 лет в республике проживает более 40 тыс. человек. Долгожителей в возрасте 100 лет и старше – 613 человек, из которых 85% – женщины.

Защита прав и законных интересов граждан старшего поколения и обеспечение активного долголетия являются важнейшими составляющими государственной социальной политики Республики Беларусь. Комплексным документом общенационального уровня в отношении пожилых граждан является Национальная стратегия Республики Беларусь «Активное долголетие – 2030», определяющая приоритетные направления действий в таких сферах жизнеде-

ятельности как образование и занятость, здравоохранение и социальное обслуживание, доступная среда жизнедеятельности.

Так, для удовлетворения потребностей пожилых людей в Республике Беларусь:

- действуют 140 советов пожилых граждан, в которых задействовано около 1,5 тыс. человек;
- увеличивается численность волонтеров «серебряного» возраста – волонтерские отряды объединяют более 4,5 тыс. пожилых людей;
- организована работа более 220 кружков по реализации программ неформального образования, обучение в которых проходят порядка 3,6 тыс. человек;
- с целью подчеркнуть ответственность нынешних поколений перед людьми старшего возраста и оценку их вклада в развитие государства проводится ежегодная республиканская акция «Уважение. Забота. Ответственность»;
- стабильно функционирует пенсионная система;

- сформированы комфортные условия труда для пожилых граждан после выхода на пенсию – 21,5% от общего количества пенсионеров, достигших общеустановленного пенсионного возраста, продолжает работать;

- только за полугодие 2024 г. оказано содействие в трудоустройстве порядка 700 гражданам предпенсионного возраста и около 2,6 тысяч граждан пенсионного возраста;

- действует 146 ТЦСОН и 81 социальный пансионат, которые охватывают более 170 тысяч пожилых и людей с инвалидностью;

- усиливаются меры поддержки в отношении ветеранов Великой Отечественной войны и иных категорий, пострадавших от последствий войны;

- обеспечивается санаторно-курортное лечение и оздоровление пожилых граждан и людей с инвалидностью.

Среди перспективных направлений реализации государственной социальной политики в отношении пожилых граждан отмечено развитие инфраструктурной, информационной и цифровой среды, внедрение системы долгосрочного медико-социального ухода для максимального сохранения семейной и домашней среды, а также изменение информационной повестки. Создание комфортных условий для полноправного и всестороннего участия пожилых граждан в жизни общества вносит вклад в реализацию Повестки дня в области устойчивого развития на период до 2030 года.

*фельдшер-лаборант
Валентина Бутя*

10 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Всемирный день психического здоровья имеет свою дату 10 октября и отмечается в мире с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья, с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств.

Психическое здоровье – это одно из фундаментальных прав каждого человека. Каждый, независимо от того, кто он и где живет, имеет право на обладание наивысшим достижимым уровнем психического здоровья. Это в частности предполагает право на защиту от факторов риска нарушений психического здоровья, право на доступную, удобную, приемлемую и качественную помощь, а также право на свободу, независимость и интеграцию в жизнь общества.

По данным ВОЗ каждый четвертый-пятый житель Земли страдает тем или иным психическим расстройством, а каждый второй имеет шанс им заболеть в течение жизни, половина всех психических заболеваний начинается в возрасте до 14 лет, но во многих случаях заболевания не выявляются и не лечатся.

Самое распространенное психическое заболевание — депрессия. По данным ВОЗ, в настоящее время она занимает первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспособности в году. Еще одним негативным фактором для психического здоровья населения стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире.

В западных странах каждый седьмой человек является либо параноиком/шизофреником, либо подвержен депрессиям и алкоголизму, что нередко заканчивается совершением преступлений или суицидами. Причем, большинство людей, страдающих от психических расстройств, не имеют доступа к необходимому им лечению. К тому же психические



расстройства — факторы риска развития других болезней (ВИЧ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.), а также нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм.

В Республике Беларусь уделяется большое внимание сохранению и укреплению психического здоровья граждан. Оказание психиатрической помощи в Республике Беларусь осуществляется сетью организаций здравоохранения на различных уровнях оказания психиатрической помощи (районном, городском, областном, республиканском) в амбулаторных, стационарных условиях, а также в условиях отделений дневного пребывания. Информация о получении такой помощи доступна в средствах массовой информации, сети Интернет и на информационных стендах учреждений здравоохранения. В каждом регионе функционирует телефон доверия для получения экстренной психологической помощи и консультаций по вопросам психического здоровья.

Внимательно относитесь к своему психическому здоровью. Помните, что у каждого из нас есть возможность предпринять целый ряд действий, которые помогут нам сберечь свое психическое здоровье и помочь близким, нуждающимся в дополнительной заботе и поддержке.

Во всех областях республики и г.Минске создана и функциони-

рует круглосуточная служба экстренной психологической помощи по «Телефону доверия». Указанная помощь оказывается высококвалифицированными специалистами в области психологии и бесплатно и анонимно.

Номера телефонов службы экстренной психологической помощи в Республике Беларусь

Брестская область: г.Брест 8(0162) 25 57 27 (круглосуточно);

Витебская область: г.Витебск 8(0212) 61 60 60 (круглосуточно);

Гомельская область: г.Гомель 8(0232) 31 51 61(круглосуточно);

Гродненская область: 8(0152) 39 83 31 (круглосуточно), 8(0152) 39 83 28 (круглосуточно);

Могилевская область: г.Могилев 8(0222) 71 11 61 (круглосуточно);

г.Минск: для взрослых 8(017) 352 44 44 (круглосуточно), 8(017) 304 43 70 (круглосуточно); для детей 8(017) 263 03 03 (круглосуточно);

Минская область: 8(017) 270 24 01 (круглосуточно), 8(029) 899 04 01 (круглосуточно);

Республиканская «Детская телефонная линия» 8(801) 100 16 11 (круглосуточно).

Берегите себя и свое психическое здоровье, ведь оно зависит только от Вас!

Врач-гигиенист (заведующий отделом)

Анастасия Лукашевич

14 ОКТЯБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МАТЕРИ

Ежегодно 14 октября отмечается самый теплый и трогательный праздник – День матери. Своим приходом он напоминает, что в жизни каждого из нас самый глав-

ный человек – это мама.

Мама – это целый мир, это безграничная любовь, это уют, добро и знания в одном лице! Именно мама дает начало новой жизни. С

самого детства мы тянемся к ней, крепко обнимаем, спешим поделиться радостью или печалью, и она нас всегда понимает, окружает добротой, нежностью и заботой.

МАМА – ГЛАВНОЕ СЛОВО



Мамочка ведет нас по длинной дороге взросления, поддерживает, направляет на правильный путь и оберегает от бед.

Мама, мамочка... Светлый образ, мудрость и душевная теплота ассоциируется с таким коротким, но всеобъемлющим словом. Когда мы его слышим, на душе становится спокойно и уютно. Вспоминаются самые лучшие

годы жизни: беззаботные детские деньки, когда, едва проснувшись, мы улавливали запахи, которые доносились из кухни. Это мама приготовила завтрак, за которым вскоре соберется вся семья. А вкус блинов, омлета или обычной манной каши навсегда сохранится в нашей памяти, ведь так вкусно, как мамочка, не готовит никто. Благодаря маме, мы находим

веру в себя, надежду на лучшее и уверенность в будущем. Рядом с ней мы чувствуем, что нас любят, несмотря на наши ошибки, достижения и успехи. Даже когда мы вырастем, мамина любовь продолжает согреть, а огонек ее сердца светит в нашей жизни, словно маяк...

Празднование Дня матери – это прекрасная возможность выразить свою благодарность и безграничную признательность за все, что делают для нас наши мамы, за их любовь и понимание, нежность и терпение. От всей души желаем вам крепкого здоровья, большого материнского счастья, обратного тепла от ваших детей. Пусть в ваших семьях всегда царят тепло и уют, счастье и радость, любовь и согласие!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

21 ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТЦА

Согласно Указу Президента Республики Беларусь от 09.06.2022 №198 в Беларуси установлен новый праздник – День отца, который отмечается 21 октября. Поскольку в Беларуси сложилась многолетняя традиция отмечать 14 октября День матери, то теперь появилась возможность с 14 по 21 октября проводить родительскую неделю или Неделю семьи.

В день отца поздравления принимают мужчины, которые взяли на себя ответственность за новые поколения – в этот день принято чествовать самых дорогих и любимых мужчин: пап и дедушек.

Существует устаревший стереотип, что для развития детей наиболее важной является связь матери и ребенка. Но не менее ценна дружба ребенка с папой. Если мама дает своему ребенку нежность, ласку, любовь и тепло, то папа обеспечивает защиту и уверенность, помогает определиться с жизненными приоритетами. Отец дает детям то, что не может женщина. В воспитании отцы придерживаются логики, последовательности и принципиальности.

Отцы играют важную роль в физическом развитии ребенка.

Мужчина в отличие от женщины не боится заниматься активными играми. Такие игры стимулируют физическое развитие – ребенок быстрее научится ползать и ходить, у него с ранних лет будет формироваться и развиваться вестибулярный аппарат.

Отец может стать основным помощником в формировании речи ребенка. Он обычно разговаривает правильно и четко. Кроме этого, отец эффективней обучит ребенка разбираться в головоломках и конструкторах. Близкие контакты с папой помогают малышу развивать логическое, абстрактное и конкретное мышление.

Отец учит уважительно относиться к окружающим людям, правильно себя вести вне дома. В процессе воспитания именно от отца ребенок узнает, что такое одобрение, порицание и наказание.

Незаменима роль отца в воспитании мальчика. Поведение папы становится для него эталоном. В подсознании мальчика формируется мужская модель поведения. Отец своим авторитетом подает пример того, как нужно жить и к чему стремиться. Мужественность, уверенность, уважение

к женщинам – это главные черты, которые необходимо привить сыну. А вот дочери тесное общение с папой позволяет быстрее понять свою женскую роль в жизни.

Но полноценно выполнять обязанности отца может только здоровый мужчина. К сожалению, принадлежность к мужскому полу уже является своеобразным фактором риска развития целого ряда заболеваний. Мужчины в силу своих анатомо-физиологических и психологических особенностей менее устойчивы к воздействию природных и социальных факторов окружающей среды. Они относятся к группе риска раннего развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Среди мужчин более распространены употребление психоактивных веществ, они склонны к рискованному поведению.

Состояние здоровья оказывает влияние на репродуктивную функцию. Соматические заболевания, курение, алкоголь, инфекции передающиеся половым путем часто являются причиной мужского бесплодия. Поэтому очень важно формировать ответственное отношение к своему здоровью как у взрослых мужчин, так и у маль-

чиков, в первую очередь, и в плане будущего отцовства.

Здоровые родители – основа физического и нравственного здоровья детей. Они должны быть примером здорового поведения, формировать правильное отно-

шение к курению, употреблению алкоголя, а также к будущей семейной жизни. Ориентировать на заключение официального брака, рождение детей.

Поэтому День отца является важным поводом для пропаганды

семейных ценностей, материнства и отцовства, способствует укреплению семьи и государства.

*Помощник врача-эпидемиолога
Алеся Берцевич*

16 ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Всемирный день здорового питания отмечается ежегодно 16 октября. В 1979 году Организацией объединенных наций был учрежден Всемирный день продовольствия, который позднее, преобразовался в Международный день здорового питания.

В этот день необходимо просто немного больше уделить времени себе, своему здоровью, правильному образу жизни. Возможно, стоит собраться с родными и близкими, и отправиться не на традиционный пикник с обилием еды, а на прогулку в парк или лес. Причём, это время лучше использовать по максимуму, общаясь со своими близкими и раздумывая над тем, как сделать собственную жизнь более полноценной, здоровой. Так получилось, что

большинство людей живут в действительно быстром ритме, и им просто некогда задумываться над тем, что они едят и пьют, каким нагрузкам подвергают собственный организм.

Международный день здорового питания становится всё более популярным. В этот день принято рекламировать здоровый образ жизни, раскрывать нелицеприятные факты о том, чем на самом деле являются столь любимые многими хот-доги, колбасы, полуфабрикаты.

В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущи-

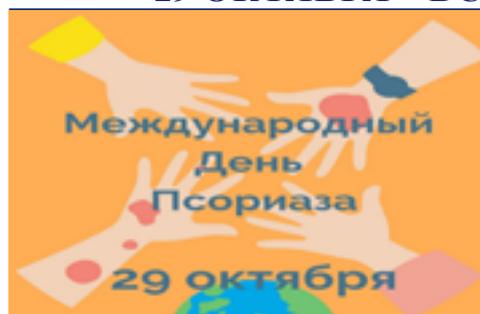
ми причинами преждевременной смертности в мире.

Рацион питания современного человека крайне не сбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения человечество переедает крахмалосодержащих продуктов — хлеба, картофеля — на 10%, сахара — на 30 - 35%, недоедает мяса — на 25%, молока — на 30%, овощей и фруктов — на 45 - 50%.

Каждый человек должен задуматься о своем здоровье и рационе, делать осознанный выбор каждый день, чтобы здоровое питание стало неотъемлемой частью его повседневной жизни. Ведь недаром говорят: «Человек ест то, что он ест!».

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

29 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПСОРИАЗОМ



Псориаз – неинфекционное заболевание, которое проявляется в виде хронического воспаления кожи. Характерным признаком псориаза является возникновение чётко отграниченных от здоровой кожи красных шелушащихся узелков округлой формы, склонных к периферическому росту и достигающих значительных размеров с локализацией поражений преимущественно на коже локтевых и коленных суставов, рук, ступней и волосистой части головы, в редких случаях может поражаться весь кожный покров. Высыпания могут сопровождаться раздражением, зудом, жжением, болью.

Псориаз может появиться в

любом возрасте, но чаще - в 15-25 лет. Характеризуется псориаз нарушением регенерации клеток кожи, которые усиленно размножаются и не успевают отмирать, вследствие чего на коже появляются шелушащиеся высыпания красного или розового цвета, сопровождающиеся сильным зудом.

Приблизительно у 10% людей, страдающих псориазом, развивается артрит, поражающий суставы рук, ступней, запястий, голеностопные суставы, а также шейный и пояснично-крестцовый отделы позвоночника, в некоторых случаях происходит деформация суставов, что может привести к инвалидности. Нередко отмечается поражение ногтевых пластинок.

Лечение псориаза - это долгосрочный процесс, направленный на контроль заболевания и улучшения качества жизни пациента.

Методы лечение подбираются врачом-дерматологом для каждого пациента индивидуально.

Больному псориазом, прежде всего, можно посоветовать постараться снизить тревожность и исключить из рациона наиболее аллергенные продукты. Соблюдение диеты, правильного режима дня, отказ от курения и употребления алкоголя сами по себе являются существенным вкладом.

И самое главное! Псориаз это хроническое неинфекционное заболевание кожи, которое не передается от человека человеку и не мигрирует с одной части тела на другую. Пациент, страдающий псориазом, может свободно посещать общественные места – бани, сауны, бассейны, пользоваться общими предметами в быту, проходить лечение в общих стационарах.

ПОМНИТЕ!

Псориаз – это не приговор. Надо учиться жить с этим заболеванием. Всегда нужно помнить, что главное в лечении этой непредсказуемой болезни – «не навреди».