

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 06.06.2022

№ 06 (74)

1 ИЮНЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

Международный день защиты детей отмечается ежегодно более чем в 30 странах мира и является одним из наиболее старых международных праздников. Решение о его проведении было принято в 1925 году на Всемирной конференции в Женеве, посвященной вопросам благополучия детей. Впервые день защиты детей был проведен в 1950 году в 51 стране мира. ООН поддержала эту инициативу и объявила защиту прав, жизни и здоровья детей одним из приоритетных направлений своей деятельности.

Главная цель Дня защиты детей – это заострить внимание общественности на реальных детских проблемах. Эта идея напрямую присутствует в названии праздника.

Все детские права и свободы отражены в Декларации прав ребенка, которая была принята Генеральной Ассамблеей ООН в 1959 году. Она провозглашает равные права детей в области воспитания, образования, социального обеспечения, физического и духовного развития независимо от цвета кожи, национальной

и религиозной принадлежности, происхождения, имущественного положения и др. Декларация призывает

родителей, общественные организации, правительства признать права детей и содействовать их осуществлению. У Международного дня детей есть флаг. На зеленом фоне, символизирующем рост, гармонию, свежесть и плодородие, вокруг знака Земли размещены стилизованные фигурки – красная, желтая, синяя, белая и черная. Эти человеческие фигурки символизируют разнообразие и терпимость. Знак Земли, размещенный в центре, – это символ нашего общего дома.

Дети в разных странах сталкиваются с различными проблемами. Так, в Европе и Америке большой проблемой считают негативное воздействие телевидения и Интернета. А вот в странах Африки и Азии детям угрожают голод, СПИД, военные конфликты и неграмотность. Дети умирают там от нехватки врачей и медикаментов. Неудивительно, что



в таких странах уровень детской смертности во много раз выше. Кроме того, они не получают необходимого образования из-за отсутствия образовательных учреждений. В некоторых странах детей используют в качестве бесплатной рабочей силы и даже продают в рабство.

Во всем мире существуют благотворительные фонды, которые

проводят различные акции, направленные на улучшение жизни детей. Они собирают средства для помощи одиноким детям по всему миру, помогают обрести им хоть немного того, чего они были лишены при рождении или за годы своей, пока еще недлинной, жизни. Ведь абсолютно каждый ребенок имеет законное право на счастливое детство и право это едино для всех детей. Необходимо показывать собственному ребенку, как сильно его любят родители, еще более важно рассказать о том, что не все дети живут счастливо, и вместе с ним принять участие в какой-нибудь благотворительной акции, передать в детский дом одежду, книги и игрушки. И, главное, нужно научить собственное чадо не только быть счастливым, но и делать счастливыми тех, кто рядом.



Дети надеются на нас, они целиком и полностью доверяют нам, они нуждаются в нас и не смогут без нас жить. **Давайте не разочаруем их детских надежд, а поможем им быть счастливее и любимей.**

Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

В Уставе ВОЗ четко говорится о том, что именно здоровье — одно из основных прав каждого человека вне зависимости от расовой, религиозной принадлежности, политических взглядов, его экономического или социального положения.

Исходя из цели организации, которая заключается в создании здорового будущего для людей во всем мире, ВОЗ представила 12 правил здорового питания. В своем отчете представители ВОЗ подчеркивают, что потребление излишне калорийной, жирной, слоеной и сладкой пищи населением планеты с каждым днем стремительно увеличивается, и вопрос о здоровом питании становится все более острым. Здоровое полноценное питание — гарантия безопасности человечества, именно оно помогает защитить себя от множества заболеваний неинфекционного происхождения, например, сердечно-сосудистых заболеваний, которые наравне с диабетом и онкологическими заболеваниями признаются наиболее опасными для человечества.

Итак, основные принципы здорового питания по версии Всемирной Организации Здравоохранения:

1. Пища должна быть разнообразной, а вовсе не суперкалорийной, и предпочтительнее стоит отдавать прежде всего продуктам растительного происхождения а в жаркую летнюю погоду вообще стоит отдавать предпочтение вегетарианскому типу питания, ибо белок увеличивает обмен веществ на 40 процентов, а это



сильно разогревает организм, который в жару и без этого нуждается в охлаждении. Если уж организм очень нуждается в белке, можно включить в рацион яйца.

2. Сложные углеводы крайне полезны и необходимы, поэтому ежедневно

следует употреблять в пищу цельнозерновой хлеб, каши из цельных круп, бобовые.

3. Ежедневный рацион непременно должен включать в себя 400 и более граммов свежих или термически обработанных, соответствующих сезону и, желательно, местного происхождения, овощей и фруктов.

4. Индекс массы тела необходимо поддерживать в пределах $ИМТ \cdot 18,5 - 25$ (индекс массы тела — это показатель соответствия массы человека и его роста, позволяющий оценить нормальную ли масса тела). Поддерживать ИМТ на должном уровне поможет ежедневные физические упражнения и нагрузка.

5. Жизненно важен и необходим контроль, употребляемых в пищу жиров. Для здорового питания показаны ненасыщенные жиры, которые должны составлять менее 30% от дневного рациона, употребляемого в пищу.

6. Эксперты ВОЗ рекомендуют значительно уменьшить употребление мясных продуктов с высоким процентным содержанием жира, заменив их нежирным мясом, рыбой, бобовыми.

7. Если вы предпочитаете молочные

продукты, то следует выбирать молоко, кефир, йогурт, сыр с низким содержанием жиров.

8. Необходимо значительно уменьшить потребление сахара, поэтому продукты с низким его содержанием более предпочтительны и безопасны для вашего здоровья. Особенно рекомендуется ограничить употребление сладостей и сладких газированных напитков.

9. Количество соли, употребляемой вами в течение дня, не должно пре-



вышать 5 граммов, что примерно составляет одну чайную ложку.

10. Алкоголь — бесполезный для здоровья человека продукт. Поэтому в идеале его не употреблять вообще, ну или, по возможности, значительно уменьшить его количество.

11. Для того чтобы уменьшить содержание жиров в пище, эксперты советуют готовить ее безопасно, то есть пищу следует запекать, проваривать и готовить на пару, а не жарить.

12. И еще, грудное вскармливание детей до 6 месяцев, а в возрасте от 6 месяцев до 2 лет — грудное вскармливание в сочетании с правильным дополнительным питанием, обезопасит вашего ребенка от ожирения и развития неинфекционных заболеваний у него в будущем (детское ожирение считается одной из самых серьезных проблем в сфере здравоохранения в XXI веке).

Несложные, казалось бы, рекомендации. **Проанализируйте свое питание.**

Если вы соблюдаете 11–12 пунктов, то можно назвать ваше питание здоровым.

8–10 пунктов говорят о том, что, возможно, вы наносите ущерб своему здоровью.

5–8 — велик риск сердечно-сосудистых заболеваний и проблем, связанных с пищеварительными органами.

Менее 5 — вам нужно коренным образом пересмотреть свою систему питания. Иначе ущерб, наносимый здоровью может привести к сокращению продолжительности вашей жизни.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

14 ИЮНЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ

«Донорство крови – акт солидарности. Станьте донором и спасайте жизни!»

Всемирный день донора крови проводится каждый год 14 июня.

Эта памятная дата была учреждена для того, чтобы:

- повысить осведомленность мирового сообщества о потребностях в безопасной крови и ее продуктах для переливания крови;
- отметить важнейший вклад добровольцев, безвозмездно сдающих кровь, в работу национальных систем здравоохранения;
- поддержать усилия национальных служб переливания крови, донорских и других неправительственных организаций по укреплению и расширению программ добровольного донорства крови путем активизации общенациональных и местных кампаний.

Кровь и ее продукты – важнейший ресурс, позволяющий эффективно оказывать помощь женщинам, у которых возникают кровотечения в результате беременности и родов; детям, страдающим тяжелой анемией в результате заболевания малярией и неполноценного питания; пациентам с заболеваниями крови и костного мозга, нарушением синтеза гемоглобина и иммунной недоста-

точностью; жертвам травм, аварий, стихийных бедствий и несчастных

случаев; а также пациентам, которым проводятся сложные медицинские и хирургические процедуры.

Чтобы безопасная кровь была доступна каждому нуждающемуся в переливании крови, все страны должны иметь доноров, готовых добровольно, безвозмездно и регулярно сдавать кровь.

В 2022 г. Всемирный день донора крови проводится под лозунгом «Донорство крови – акт солидарности. Станьте донором и спасайте жизни», который призван привлечь внимание к значению добровольного донорства крови для спасения жизни людей и укрепления солидарности в обществе.

Конкретные цели кампании этого года заключаются в том, чтобы:

- выразить признательность донорам крови во всем мире и повысить осведомленность широкой общественности о необходимости регулярно и безвозмездно сдавать кровь;
- напомнить донорам о необходимости систематически сдавать кровь в течение всего года, поскольку это позволяет поддерживать достаточные запасы крови и повсеместно обеспечивать возможность своевременного и безопасного переливания крови;
- признать и пропандировать значимость добровольного безвозмездного донорства крови для укрепления общественной солидарности и социальной сплоченности;
- повысить осведомленность о необходимости направлять больше государственных ресурсов на формирование стабиль-



Донор крови – человек с большим ❤️!

но функционирующей и надежной национальной системы крови и увеличение объема безвозмездно и добровольно сдаваемой крови.

Лозунг Всемирного дня донора крови этого года можно продвигать в рамках других мероприятий, таких как церемонии чествования доноров, кампании в социальных сетях, тематические передачи в СМИ, сетевые публикации с изображениями лозунга и представителей донорского сообщества, встречи и семинары, музыкальные и художественные мероприятия в благодарность донорам и в поддержку солидарности, а также подсвечивание достопримечательности красным цветом.

Ваше участие и поддержка могут провести Всемирный день донора крови с большей отдачей, повысить осведомленность людей во всем мире о том, что сдача крови – жизненно важный акт солидарности, а службы, предоставляющие безопасную кровь и ее продукты, – важнейший элемент системы здравоохранения.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хаадыш*

26 ИЮНЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

Наркомания давно стала эпидемией, которая беспощадно «косит» тысячи людей ежегодно. На борьбу с ней выделяются огромные средства, но и это не дает желаемого результата. Люди продолжают ис-

кать спасение и острые ощущения в наркотиках, и, сами того не замечая, становятся их заложниками, рабами.

По данным Министерства внутренних дел Республики Беларусь в 2021 году наблюдался рост числа пациентов,

страдающих наркоманией, и находящихся под наблюдением у психиатров-наркологов наркологической службы республики: 2021 год – 12833 человека, 2020 год – 12346 чел., 2019 год – 12664 чел.

Особую озабоченность вызывает

ситуация с распространением наркотических веществ среди молодежи, что становится одной из наиболее острых социальных проблем.

Следует отметить, что в Беларуси в 2021 году зарегистрировано 8 несовершеннолетних, состоящих под диспансерным наблюдением с синдромом зависимости от наркотических средств (в 2019 г. и 2020 г. – не регистрировались).

Смысл жизни наркомана состоит в том, чтобы принять вовремя дозу, а окружающий мир – семья, друзья, работа – не имеет никакого значения. Для всего этого просто не остается места в жизни, напротив поглощенной наркотическим дурманом.

Наркотическая зависимость – это состояние человека, при котором все его мысли сосредоточены лишь на том, где и как достать очередную дозу наркотика. Невыносимая боль будет пронизывать тело и душу наркомана, если он вовремя не обеспечит себя жизненно необходимым допингом. Под страхом прочувствовать все «прелести» состояния во время ломки наркозависимый готов на все, даже на противозаконные действия. Ни о какой морали и речи быть не может. Для наркомана важнее всего своя личная выгода и удовлетворение главной и единственной цели – потребление наркотика.

В Республике Беларусь нет легальных наркотиков. Все наркотики запрещены и находятся под контролем. Любые действия с ними являются незаконными и лица, вовлеченные в наркооборот, подлежат привлечению к ответственности в соответствии с Уголовным кодексом

Республики Беларусь или Кодексом Республики Беларусь об административных правонарушениях.

В качестве негативной динамики следует отметить увеличение удельного веса несовершеннолетних лиц, которые привлекались в качестве обвиняемых по ст.328

Уголовного кодекса Республики Беларусь «Незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов» с 2% в 2020 году до 4,3% в 2021 году, а также лиц, которым предъявлено обвинение в совершении незаконного оборота наркотиков в составе организованных групп (с 2,6% до 10,5%).

В 2021 году за незаконный оборот наркотиков к уголовной ответственности привлечено 111 лиц, не достигших 18-летнего возраста. У большинства из них особо тяжкий состав, что грозит от 6 до 15 лет лишения свободы.

Возможно кто-то посчитает указанные выше цифры незначительными для нашей страны, но это заблуждение.

Во-первых, это не просто цифры. За каждой из них стоит судьба человека, молодого человека. Фактически у каждого наркозависимого есть близкие – мама, папа, сестра, брат, бабушка, дедушка и т.д. Как следствие, проблема одного человека выливается в настоящую беду для десятка окружающих.



Ющееся преждевременной смертью.

Лица, страдающие наркоманией, не в состоянии выполнять свои социальные обязанности. Человек не замечает, как наркотические вещества становятся жизненной необходимостью, вытесняют семейные ценности, друзей, работу, занятия спортом и прочее. Происходит деградация личности.

Общество в своем большинстве не принимает и даже призирает такие личности, но, тем не менее, стремится направить их на путь истинный и вернуть к нормальной жизни любого, кто устал зависеть от «кайфа» и не может справиться с этим самостоятельно.

Наиболее доступным и широко практикуемым методом профилактики наркомании, изобретенным обществом для сокращения количества наркозависимых, является пропаганда здорового образа жизни в школах и знакомство юных умов с жестокими реалиями наркоманской жизни. Выбор этой возрастной категории не случаен, потому что именно подростки более остальных способны поддаваться пагубному влиянию в силу своей наивности, любознательности и своего протеста против общественных устоев.

При правильном подходе есть шанс оградить юношей и девушек от неправильного, а может и рокового, выбора в своей жизни путем предоставления реальной информации о свойствах наркотических веществ и последствиях их употребления.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелия*



Во-вторых, наркомания – это тяжелое, фактически неизлечимое заболевание, выбора в своей жизни путем разрушающего мозга, психического и физическое здоровье, заканчива-