

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 02.10.2023

№ 10(90)

1 ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

День пожилого человека, который проводится 1 октября, – это напоминание для молодого поколения, что старость нуждается в поддержке, любви, заботе. Это акцент на том, что ничего нет вечного: молодость со временем сменяется зрелостью, а потом и старостью.

Правительство Республики Беларусь пенсионерам и гражданам почтенного возраста уделяет особое внимание. Разработана социальная система по защите их прав и свобод. Она подразумевает наличие выгодных льгот, повышения пенсии, социальной помощи людям, которые в них нуждаются. В Беларуси числится около 2 млн. человек в возрасте старше 60 лет, это около 20 % численности всего населения страны.

Поэтому одна из наиболее важных задач, стоящих перед обществом и государством – это продление активного долголетия, восстановление и укрепление психического и физического здоровья, уменьшение заболеваемости и инвалидности, увеличение лет здоровой и продуктивной жизни.

«Движения составляют главный источник здоровья, бездействие губит здоровье, движения могут заменить лекарства, между тем, как всевозможные лекарства вместе взятые, никогда не могут заменить движений»

Трудно переоценить значение движения в жизни человека: в укреплении здоровья, увеличении продолжительности жизни и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам

внешней среды важная роль принадлежит систематической мышечной деятельности человека.

Дозированная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспо-



собность. Кроме того, импульсы, поступающие с работающих скелетных мышц, стимулируют течение окислительно-восстановительных процессов, функциональную активность различных органов и систем. Это имеет важное значение для сохранения здоровья и профилактики преждевременного старения. Развитие двигательной активности крайне необходимо организму для предупреждения

старческой атрофии мышц. Установлено, что строгий постельный режим в течении 10-12 дней приводит к застойным явлениям, значительному урежению пульса, уменьшению силы сердечных сокращений, расстройству обмена веществ, значительному кислородному голоданию миокарда и всего организма, атрофии и общей слабости. Особенно это проявляется при различных оперативных вмешательствах и травмах. Поэтому хирурги с первых дней после операции настойчиво рекомендуют активные движения и лечебную физкультуру.

Физические движения: гимнастика, прогулки, походы, бег, дыхательные упражнения, а также вспомогательные процедуры, как душ, массаж, растирания, являются важным условием профилактики и сохранения здоровья. Все эти упражнения и процедуры оказывают на организм глубокое и благоприятное, а также оживляющее, стимулирующее и лечебное воздействие.

Физические упражнения, вводимые постепенно, осторожно и выполняемые длительное время, оздоравливающе действуют на хронически больных людей, улучшают состояние даже немощных людей, а у здоровых физическая культура поддерживает биологическую молодость и физическую силу до преклонного возраста.

Здоровья Вам и долголетия.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

7 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПАЛЛИАТИВНОЙ И ХОСПИСНОЙ ПОМОЩИ

Паллиативная медицинская помощь — это система мероприятий, направленных на улучшение качества жизни пациентов с неизлечимыми, тяжело протекающими, угрожающими жизни заболеваниями.

Хоспис – специализированное медицинское учреждение, являющееся одной из форм паллиативной помощи, которое создано для ухода за людьми, страдаю-

щих уносящими жизнь заболеваниями (онкологические болезни, СПИД и т.д).

Основная цель паллиативной помощи — эффективное и своевременное избавление от боли и облегчение других тяжёлых проявлений заболевания.

Оказание паллиативной медицинской помощи в Республике Беларусь осуществляется в форме плановой медицинской помощи в учреж-

дениях паллиативной медицинской помощи (далее – ПалМП), отделениях ПалМП, отделениях дневного пребывания, кабинетах ПалМП, выездными патронажными службами, при их отсутствии или при отказе пациента (его законного представителя) от опеки паллиативной медицинской службы — амбулаторно-поликлиническими и (или) больничными организациями здравоохранения.

Паллиативная медицинская помощь оказывается:

- пациентам с различными формами злокачественных новообразований;
- пациентам с органной недостаточностью в стадии декомпенсации при невозможности достичь ремиссии заболевания или стабилизации состояния;
- пациенты с хроническими прогрессирующими заболеваниями терапевтического профиля в терминальной стадии развития;
- пациенты с тяжёлыми необратимыми последствиями нарушений мозгового кровообращения, нуждающиеся в симптоматическом лечении и в обеспечении ухода при оказании медицинской помощи;
- пациенты с тяжёлыми необратимыми последствиями травм, нуждающиеся в симптоматической терапии и в обеспечении ухода

при оказании медицинской помощи;

- пациенты с дегенеративными изменениями нервной системы на поздних стадиях развития заболевания;
- пациенты с различными формами деменции, в том числе с болезнью Альцгеймера, в терминальной стадии заболевания;
- пациенты с социально значимыми инфекционными заболеваниями



ми в терминальной стадии развития, нуждающиеся в симптоматической терапии и в обеспечении ухода при оказании медицинской помощи.

Принципы оказания паллиативной медицинской помощи:

- доступность;
- безвозмездность;
- гуманность к страданиям пациентов и их родственников;
- открытость диагноза с учётом принципов медицинской этики и деонтологии;
- индивидуальный подход с учётом личностных особенностей состояния пациента, его религиозных убеждений, духовных и социальных потребностей.

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Вольнец*

10 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Всемирный день психического здоровья отмечается по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения с 1992 года в целях повышения осведомленности населения в отношении проблем психического здоровья.

Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов; последние имеют столь важное значение в поддержании состояния здоровья или в возникновении и развитии болезни, что в преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье - это состояние полного физи-

ческого, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Параллельно экономическому развитию наблюдается заметный подъем распространенности алкоголизма и злоупотребления психоактивными веществами, повышается частота самоубийств. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения в наши дни на планете существует более 450 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями.

Следует отметить, что каждый период жизни несет опасность начала тех или иных психических расстройств. Так, в первый период жизни, проявляется умственная отсталость и детский аутизм, в детстве часто возникает эпилепсия, в юношестве - расстройства личности и нервная анорексия, в молодости и ранней взрослости - шизофрения, панические и обсессивно-компульсивные расстройства, алкоголизм и другие формы зависимостей, в середине жизни - расстройства настроения, в период старения - болезнь Альцгеймера и различные формы старческого слабоумия.

С поправкой на возраст и коморбидность выходит, что в Европе психическими заболеваниями страдают 164,8 млн человек, т.е. больше, чем болеющих сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями вместе взятыми.

Наиболее распространенными в Европе являются тревожные состояния (14%), инсомния (7%), большая депрессия (6,9%), соматоформные расстройства (6,3%), алкогольная и лекарственная зависимость (более 4%), СДВГ - синдром дефицита внимания и гиперактивности (5% у детей) и деменция (от 1 до 30% в зависимости от возраста).

Психические расстройства и заболевания мозга приводят к потере трудоспособности у 26,6% населения Европы, что значительно выше, чем на других континентах. Следует отметить, что на долю всех психических расстройств приходится 40% всех хронических расстройств, они являются важнейшей причиной утраты здоровых лет жизни в связи с инвалидностью.

Учитывая тот факт, что состояние психического здоровья населения является важнейшим фактором благополучия и успешного функционирования любого государства, необходимо признать, что ответственность за формирование психического здоровья общества должна лежать не только на медицинских учреждениях, но и на социальных службах, учреждениях системы образования, общественных организациях. Проблема сохранения и укрепления психического здоровья общества требует комплексных целенаправленных действий и объединения усилий специалистов различных ведомств и служб, а не только врачей психиатров-наркологов и врачей психотерапевтов.

*Врач-гигиенист
Анастасия Лукашевич*



ческого, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

К факторам, определяющим здоровье населения, относятся и такие факторы как величина реальной заработной платы, продолжительность рабочего дня, степень интенсивности и условия труда, наличие профессиональных вредностей, уровень и характер питания, жилищные условия, образ жизни, состояние здравоохранения и санитарного состояния страны.

За последнее время произошло значи-

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ АРТРИТА

12 октября во многих странах отмечается Всемирный день борьбы с артритом (WorldArthritisDay), который проводится ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1996 года.

Основные цели этого Дня – привлечение внимания широкой общественности по всему миру к проблеме ревматологических заболеваний, повышение информированности об артритах во всех его формах, объединение усилий врачей, пациентов и общественности в направлении решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации больных данным недугом.

Артрит – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничению движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности. **Причины появления болезни различны** – нередко артрит возникает при повторяющихся легких травмах, открытых или закрытых повреждениях суставов, при частом физическом перенапряжении или при генетической предрасположенности. Кроме того, развитие артрита провоцируют вирусные и бактериальные инфекции, переохлаждение, физическая и психическая перегрузка и даже чрезмерное курение. В ряде случаев факторы

возникновения и механизмы развития болезни выяснены не до конца. Воспалительный процесс вызывает нарушение структуры и функции суставов, что ведет



к возникновению боли, тугоподвижности, отечности, что в конечном итоге влечет за собой необратимую деструкцию и инвалидизацию пациента. *Самое опасное, что в группу риска развития данного заболевания может попасть любой человек – от младенца до старика.* Но наиболее часто тяжелые ревматические заболевания суставов, связанные с быстрым развитием артрита, поражают работоспособных жителей планеты – в возрасте от 30 до 50 лет. Кстати, женщины страдают этим заболеванием в 5 раз чаще мужчин. Причем не всегда болезни суставов можно распознать сразу из-за их

«скрытости» и «маскировки», а в последующем они нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении и лечении, а пациенты – в реабилитации и социальной адаптации. Поэтому недооценка важности проблемы, связанной с болью в суставах и позвоночнике, приводит к поздней обращаемости пациентов к врачам и, как следствие, снижает шансы пациентов на выздоровление или достижение ремиссии, повышает риск развития инвалидности.

Лучшее средство от артрита – это профилактика. И хотя причины развития артритов разнообразны, врачи едины во мнении, что лучшее средство от артрита – это профилактика. **Снизить риск развития данных болезней можно, следуя нескольким простым советам:**

- чаще бывать на свежем воздухе,
- отказаться от вредных привычек,
- вести здоровый образ жизни,
- не пренебрегать физическими упражнениями и правильным питанием.

И всё это – не зависит от возраста и рода занятий человека. Ведь давно не секрет, что от общего физического состояния и душевного равновесия зависит способность организма сопротивляться болезням.

*Помощник врача-эпидемиолога
Алеся Берцевич*

16 ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

16 октября во всем мире отмечается День здорового питания. Этот день призван каждого человека задуматься о своем здоровье, ежедневном рационе и делать осознанный выбор. Научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются ведущими причинами преждевременной смертности.

Рацион питания современного человека крайне несбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) на 10%, сахара – на 30-35%; но недоедает мяса – на 25%, молока – на 30%, овощей и фруктов – на 45-50%.

Не лучшим образом питаются и у нас. Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. В Беларуси избыточная масса тела наблюдается у 53% населения, ожирение – у 18,9%. Избыточный вес имеют 33% детей школьного возраста.

Хочется напомнить основные принципы правильного питания.

Одно из главных правил правильного питания – необходимо есть несколько раз в день, но небольшими порциями и в одно и то же время.

Питание должно быть разнообразным и не слишком экстравагантным. Человеческому организму для нормального функционирования нужно огромное количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в вашем рационе.

Сразу отказаться от привычного режима питания сложно, поэтому включайте «здоровые» продукты в свой рацион постепенно. Купите себе пароварку. Она сохранит все полезные вещества, содержащиеся в продуктах, и при этом ограждает вас от лишних жиров. Также следует сократить потребление соли и сахара.

Еда должна восполнять энергетические затраты человека. Изучите таблицу калорийности продуктов, и посчитайте свои энергозатраты за день. Количество поступившей энергии в организм должен

соответствовать вашим энергозатратам.

Завтрак обязателен. Он должен быть полноценным и разнообразным. Наилучший вариант – вернуться в детство к овсянке или гречке. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежесваренного чая (лучше зеленого и, разумеется, без сахара).

Во время обеда и ужина не забывайте о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок. Пейте сок, чай или минеральную воду без газа. А вот любую газировку нужно исключить. Мнение диетологов – ЛЮБАЯ газировка негативно влияет на желудочно-кишечный тракт.

Любителям сладкого посоветуем не злоупотреблять тортами и пирожными с кремом, большим количеством шоколада. Полезен, например, свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед. Десерты, кстати, вопреки устоявшемуся мнению лучше съесть перед основным приемом пищи – это поможет понизить аппетит и уберечь от переедания.

Подбирая продукты, не стоит слиш-

ком увлекаться экзотическими фруктами и пищевыми продуктами. Полезнее те овощи и фрукты, которые растут в одной климатической зоне, что и человек. Ведь они испытывают те же природные воздействия, а значит и более адаптированы к восприятию организмом человека, живущего в данном регионе. Порой употребление экзотических фруктов и овощей чревато аллергией, расстройствами желудка и другими неприятными последствиями.

Фрукты и овощи это одна из основ правильного питания. Они обязательно должны присутствовать в вашем рационе. В них содержатся столь необходимые нашему организму пищевые волокна и



витамины. Недостаток фруктов в рационе может стать причиной усиленной жажды (приходится много пить, повышается нагрузка на сердце и почки) и необходимости принимать «баночные» витамины, которые значительно отличаются от при-

родных аналогов. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют все полезные вещества. Лучше баловать себя яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи, или прямо перед едой.

Дозируйте жиры. Не отказывайтесь от пищи, содержащей жиры, но давайте предпочтение жирам растительного происхождения.

Самое главное, соблюдайте умеренность во всем. Здоровье – в ваших руках, вернее, в вашей тарелке здорового питания.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

29 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПСОРИАЗОМ

Начиная с 2004 года, благодаря инициативе Международной федерации ассоциаций псориаза (IFPA) во всем мире 29 октября отмечают Всемирный день псориаза.

Псориаз или чешуйчатый лишай – неинфекционное заболевание, которое проявляется в виде хронического воспаления кожи. Характерным признаком псориаза является возникновение четко 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. 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.

Как правило, болезнь протекает как хроническое заболевание с чередующимися периодами ремиссий и обострений. Возможны периоды полной ремиссии, достигающие пяти и более лет. Мужчины и женщины болеют одинаково часто. В патогенезе основную роль играет наследственность, нарушения иммунной системы, а также разные провоцирующие факторы.

Кроме генетической предрасположенности на проявления псориаза вли-

яют еще и внешние провоцирующие факторы: рентгеновское и солнечное облучение, воспалительные болезни кожи, влияние химических веществ, гормональные нарушения.

Диагностика

Для диагностики псориаза не требуется проведения никаких специальных исследований. Доктор при осмотре ставит диагноз на основании характерных проявлений псориаза. В некоторых случаях необходимо проведение гистологического исследования пораженной кожи (биопсия) для дифференциальной диагностики псориаза с папулезным сифилисом, себорейным дерматитом, экземой, розовым лишаем, поверхностным микозом, красной волчанкой, акродермитом и буллезным импетиго и другими заболеваниями кожи.



Лечение псориаза - это долгосрочный процесс, направленный на контроль заболевания и улучшения качества жизни пациента. На сегодняшний день не существует ни одного метода лечения, который бы позволил полностью избавиться от болезни.

Для определения наилучшего терапевтического метода лечения необходимо учитывать форму течения псориаза,

тяжесть процесса, область поражения, а также пол, возраст, общее состояние, опыт предыдущего лечения, реакцию пациента на те, или иные препараты и сопутствующие заболевания. Методы лечения подбираются врачом-дерматологом.

Прогноз течения псориаза остается непредсказуемым и сугубо индивидуален в каждом отдельном случае. Стоит отметить, что при правильном подходе к проблеме псориаза, устранении возможных провоцирующих факторов и установлении истинной формы заболевания появляется возможность значительного облегчения течения болезни.

Для предупреждения псориаза важное значение имеет правильный распорядок дня, при любой возможности гулять на чистом воздухе, выезжать на природу. Немаловажным условием профилактики болезни является физическая активность

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

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.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

Издатель: Государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Вороново, Гродненская обл.

Телефон/факс: +375 (1594) 2-17-59

Официальный сайт: <http://www.cgev.by>

E-mail: voronovo@cgev.by

Ответственный за выпуск: Крушинская И.В.