

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 06.10.2025

№ 10 (15)

1 ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

День пожилых людей в Беларуси – это добрый и светлый праздник, когда родители, бабушки и дедушки (свои и чужие) окружаются особым вниманием. Простая помощь и поддержка имеют особенное значение для пожилых людей. Всегда нужно помнить о текущих потребностях пожилых людей, оказывать им поддержку в соответствии с их социальным статусом, вызванным ограничением либо прекращением трудовой деятельности, изменениями круга общения и образа жизни, трудностями адаптации к новым условиям.

1 октября – Международный день пожилых людей. Празднование этого дня в Беларуси напоминает об уважительном отношении к более старшему поколению. Пожилые люди – это наше богатство и гордость. Они вырастили нас, работали на благо своей страны и общества, создавали базу для детей и внуков. Оставив в наследство мудрость поколений и богатый опыт, они заслуживают особого уважения и понимания.

Людам, которые имеют пожилых родителей или кото-

рые присматривают за пожилыми людьми, специалисты дают следующие советы:

-если у ваших близких плохое зрение и недостаточный слух, до них необходимо чаще дотрагиваться. Такая сенсорика может частично помочь пожилым людям решить проблему со слухом и зрением. Обнимать, кстати, необходимо и тех людей, которые не имеют подобных проблем.

-пожилые люди должны как можно чаще ощущать наше внимание, даже если мы думаем, что они совершенно не любят и не ценят нас.

-используйте юмор, чтобы повысить настроение пожилого человека.

Физическая активность способствует бодрости духа, улучшению мозговой деятельности и даже меняет восприятие мира. Единственное правило — это постепенное наращивание нагрузок. При этом выбирайте именно тот вид физической активности, который принесет вам удовольствие. Можно начать с простых прогулок на свежем воздухе.

Нагружайте мозг мыслительной деятельностью.

Больше занимайтесь интеллектуальной деятельностью, чтобы сохранять подвижность и гибкость мышления.

Сохраняйте позитивное настроение и хорошее расположение духа. Чувство юмора – прекрасное средство для того, чтобы продлить свою жизнь, а смех – отличное средство от болезней, так как он улучшает кровообращение.

Творческая деятельность полезна для мозговой деятельности, так как предполагает решение новых нестандартных задач. Творческий процесс, как правило, связан с позитивными эмоциями, воспитывает целеустремленность и дисциплинирует, то есть оказывает целый комплекс воздействий, которые способствуют активному долголетию.

Пожилые люди обладают богатым жизненным опытом, который они хотят передать своим близким людям и в первую очередь своим детям. Хорошие условия жизни пожилых людей складываются из теплых отношений между родственниками, морального удовлетворения и здорового психического состояния всех членов семьи. Если мы хотим, чтобы наши пожилые родственники не испытывали постоянное волнение, не забывайте им звонить и давать больше положительных эмоций. И помните, что хороший и добрый юмор может поднять душевное настроение престарелого человека, а улыбка не только повышает настроение, но и продлевает жизнь.

Помощник врача-гигиениста
Василиса Фокина

С Днём
старшего
поколения!

12 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТРИТОМ

Ревматоидный артрит: что это такое и как с ним жить?

Ревматоидный артрит (РА) — это не просто медицинский термин, который сложно произнести. Это реальное заболевание, которое затрагивает миллионы людей по всему миру. Разберёмся, что это за недуг, как он проявляется и что можно с ним сделать.

Ревматоидный артрит — это хроническое воспалительное заболевание, которое в первую очередь поражает суставы. Представьте, что ваши суставы — это соединения между костями, которые позволяют вам двигаться. При РА эти соединения становятся воспалёнными, что вызывает боль, отёк и скованность. Это может сделать даже простые вещи, такие как поднятие чашки или прогулка, настоящим испытанием.

Причины РА до конца не изучены, но учёные считают, что это аутоиммунное заболевание. Это означает, что ваша иммунная система, которая обычно защищает вас от инфекций, вдруг начинает атаковать собственные клетки организма. Почему это происходит — всё ещё исследуется.

Симптомы ревматоидного артрита могут варьироваться от человека к человеку, но вот несколько признаков, на которые стоит обратить внимание:

- Боль в суставах: особенно это касается суставов рук и ног.
- Утренняя скованность: многие люди замечают, что по утрам им сложно встать с по-



стели из-за жесткости суставов.

- Усталость: постоянное чувство усталости может сопровождать болезнь.
- Отёки: суставы могут выглядеть опухшими и горячими на ощупь.

Если вы заметили у себя подобные симптомы, не откладывайте визит к врачу. Лечение РА — это комплексный подход. Вот основные методы:

1. Медикаменты: врачи могут назначить противовоспалительные препараты и специальные лекарства, которые помогают замедлить прогрессирование болезни.

2. Физиотерапия: упражнения под руководством специалиста помогут сохранить подвижность суставов и уменьшить боль.

3. Здоровый образ жизни: правильное питание, регулярные физические нагрузки и отказ от вредных привычек могут существенно улучшить качество жизни.

4. Поддержка: не забывайте о психологической поддержке. Общение с людьми, которые столкнулись с тем же заболеванием, может быть очень полезным.

Да, ревматоидный артрит — это серьёзное заболевание, но с ним можно жить полноценной жизнью. Многие люди с РА продолжают работать, заниматься хобби и путешествовать. Главное — следить за своим состоянием и соблюдать рекомендации врача. Ревматоидный артрит — это не приговор. С правильным лечением и поддержкой можно справиться с этим заболеванием и наслаждаться жизнью. Если вы или ваши близкие столкнулись с этой проблемой, помните: вы не одни, и помощь всегда рядом!

*Микробиолог
Виктория Лаврик*

14 ОКТЯБРЯ – ДЕНЬ МАТЕРИ

В середине осени – 14 октября – Беларусь отмечает День матери, начиная с 1996 года. Дата празднования приурочена к великому православному празднику – Покрову Пресвятой Богородицы.

День матери в Беларуси – это праздник любви и заботы. Он посвящен самым важным женщинам в нашей жизни — нашим матерям. Этот день дает нам возможность сказать им спасибо за все, что они для нас делают. Это время, когда мы можем показать свою любовь и признательность.

В Беларуси есть много традиций, связанных с Днем матери. Вот некоторые из них:



1. Поздравления и подарки: пример, украшение или книга.
2. Семейные обеды: Многие семьи собираются вместе за столом. Это время, когда можно пообщаться, вспомнить приятные моменты и просто

провести время с близкими.

3. Творческие подарки: Дети часто делают для мам поделки или рисуют открытки. Такие подарки всегда особенно дороги, ведь в них вложена душа и любовь.

4. Концерты и мероприятия: В некоторых городах проводятся праздничные концерты и мероприятия, посвященные Дню матери. Это возможность увидеть выступления артистов и насладиться атмосферой праздника.

День матери напоминает нам о том, как много наши мамы делают для нас каждый день. Они заботятся о нас, поддерживают

в трудные времена и радуются нашим успехам. Этот праздник — отличный повод сказать им спасибо и показать свою любовь.

Если вы хотите сделать что-то особенное для своей мамы в этот день, вот несколько идей:

- Приготовьте завтрак в постель: Удивите маму вкусным завтраком. Это будет приятный сюрприз!

- Напишите письмо: Выразите свои чувства на бумаге. Напишите о том, как вы ее любите и цените.

- Проведите день вместе: Сходите на прогулку или в кафе. Главное — провести время вместе и пообщаться.

- Создайте фотокнигу: Соберите фотографии из вашей жизни и сделайте красивую книгу воспоминаний.

День матери — это не только праздник, но и возможность остановиться и подумать о том, как много наши мамы значат для нас. Не забывайте говорить им о своей любви не только в этот день, но и каждый день. Пусть ваши мамы всегда чувствуют вашу заботу и внимание!

*Фельдшер-лаборант
Марина Струкель*

16 ОКТЯБРЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Международный день здорового питания отмечается 16 октября и является важным событием, посвященным вопросам питания и здоровья. Этот день призван повысить осведомленность о значении правильного питания для здоровья человека и устойчивого развития общества.

Международный день здорового питания был учрежден в 2014 году и дата 16 октября была выбрана не случайно: в этот день также отмечается Всемирный день продовольствия, который напоминает о проблемах голода и недостатка питания в мире.

Основные цели международного дня здорового питания включают:

1. Повышение осведомленности о правильном питании: образование населения о том, как сбалансированное питание может предотвратить множество заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и ожирение.

2. Поддержка устойчивого сельского хозяйства: привлечение внимания к важности устойчивого производства продуктов и поддержка местных фермеров.

3. Стимулирование здорового образа жизни: пропаганда



активного образа жизни и здоровых привычек, таких как регулярная физическая активность и отказ от вредных привычек.

Каждый год Международный день здорового питания имеет свою тему, которая отражает актуальные вопросы и проблемы в области питания. В рамках этого дня проводятся различные мероприятия, такие как семинары, мастер-классы, акции по распространению информации о здоровом питании и кулинарные шоу.

Каждый может внести вклад в празднование Международного дня здорового питания. Это можно сделать, например, следуя простым рекомендациям:

- Увеличить потребление свежих овощей и фруктов

- Планировать сбалансированные приемы пищи

- Изучать информацию о питательных веществах и их роли в организме

- Делиться знаниями о здоровом питании с друзьями и семьей

Международный день здорового питания — это важный повод задуматься о своем рационе и здоровье. Придерживаясь принципов здорового питания, мы не только улучшаем качество жизни, но и способствуем созданию более устойчивого и здорового общества.

*Помощник врача-гигиениста
Алина Кенть*

21 ОКТЯБРЯ - ДЕНЬ ОТЦА

В Беларуси День отца отмечается 21 октября и учрежден Указом Президента №198 от 9 июня 2022 года. Этот праздник призван повысить значение роли отца в воспитании детей и укреплении традиционных семейных ценностей. Период с 14 по 21 октября, между

Днем матери (14 октября) и Днем отца, назван Республиканской Неделью родительской любви.

Неделя родительской любви прежде всего посвящена стараниям каждого родителя, их поддержке и той любви, которую они вкладывают в воспитание своих детей.

Роль матери в процессе воспитания и развития детей никто не умаляет, но и связь ребенка с отцом не менее важна и ценна. В жизни каждого из нас отец играет важную роль, являясь основой семьи и главным ее хранителем, гарантом защиты и мудрым

советчиком, примером для подражания и наставником. Во все времена в обществе считалось почетной миссией быть главой семьи. Быть отцом — это большая ответственность и в тоже время — счастье. Для каждого мальчика отец — пример для подражания и учитель, для каждой девочки — защитник и опора.

Быть отцом — это большая ответственность. Отец — это фундамент семьи, тот, кто защитит ее от несчастий и лишений, кто всегда поддержит и протянет руку помощи.

День отца в Беларуси — это замечательный праздник, который помогает сохранять уваже-

ние к отцам и важности их роли в жизни семьи и общества. Этот день помогает людям чувствовать единство и сближаться со своими близкими, праздник в котором чествуют самых дорогих и любимых мужчин — пап и дедушек.



Быть отцом — сложно, ответственно, радостно, но в любом случае — это счастье!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

29 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПСОРИАЗОМ

29 октября в международном календаре обозначен как Всемирный день борьбы с псориазом или Всемирный день псориаза. Эта дата в первую очередь затрагивает тех людей, которые страдают от этого заболевания, а также врачей-дерматологов, помогающих людям лечить его.

Псориаз — это хроническое аутоиммунное заболевание кожи, характеризующееся быстрым развитием новых клеток эпидермиса и образованием воспалительных красных бляшек с серебристо-белыми чешуйками. Однако при псориазе может поражаться не только кожа, но, например, и ногтевые пластины (псориаз ногтей) и даже суставы, приводя к псориатическому артриту, что значительно усложняет течение заболевания и требует комплексного подхода к лечению.

Псориаз хоть и относится к числу заболеваний, полностью неизлечимых, но поддается контролю, и при правильном лечении

его внешнее проявление может быть незначительным и даже проходящим. Это одно из наиболее распространенных кожных заболеваний и может проявиться в любом возрасте в виде сыпи, покраснения и шелушения кожи на определенных участках тела.

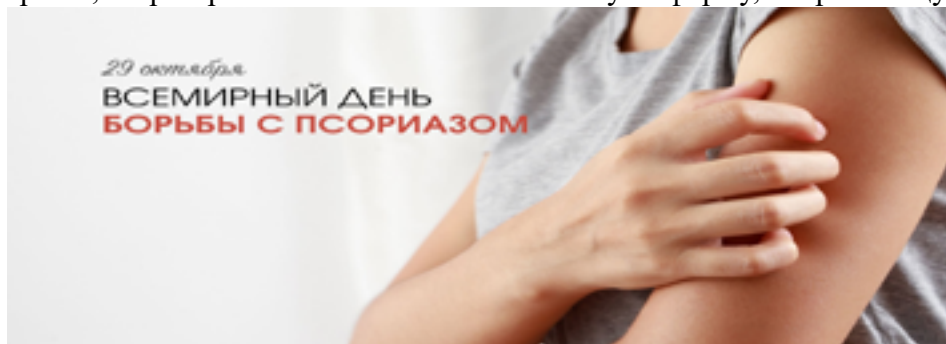
Большую роль в появлении псориаза у больного играет генетическая обусловленная предрасположенность, а также ряд факторов, способствующих проявлению псориаза. Среди таких факторов можно назвать нарушение работы иммунной системы, солнечное и рентгеновское облучение, гормональные нарушения и др.

Правильное лечение способствует тому, что период ремиссии, когда внешние проявления заболевания становятся малозаметными или вовсе исчезают, может быть довольно длительным и продолжаться до нескольких лет. В отдельных случаях псориаз развивается в более сложную и тяжелую форму, выражающуюся

в поражении суставов человека — псориатический артрит.

Лечение псориаза индивидуально и направлено на достижение ремиссии (максимально возможного уменьшения симптомов) и улучшение качества жизни пациента. В зависимости от тяжести заболевания применяются различные методы, включая: наружную терапию и препараты, которые принимаются внутрь или назначаются в виде инъекций (системная терапия). В основе выбора лечебной тактики лежит форма и стадия псориаза, степень распространенности высыпаний, характер, наличие сопутствующих заболеваний и индивидуальных особенностей пациента, а также общее состояние организма. Ваш доктор назначает ту терапию, которая будет наиболее эффективна для лечения именно Вашей кожи. Все индивидуально. Важно понимать, что псориаз требует длительного и комплексного лечения. Регулярное наблюдение у врача, соблюдение его рекомендаций и здоровый образ жизни — залог эффективного контроля над течением заболевания и улучшения качества жизни. Самолечение категорически противопоказано и может привести к усугублению состояния.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*



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

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

Телефон/факс: +375 (1594) 97-5-59

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

E-mail: voronovo@cgev.by

Ответственный за выпуск: Фокина В.А.

Тираж 200 экз.