



№10,  
2024

# Здоровый образ жизни



## В НОМЕРЕ:

РАЙОННЫЙ СЕМИНАР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ «ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ» \ 14 ОКТЯБРЯ — ДЕНЬ МАТЕРИ\ ЧТО ТАКОЕ ПРАЗДНИЧНАЯ ДЕПРЕССИЯ И КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ \ АРГЕНТИНСКАЯ ГЕМОРАГИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА\ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ БЕШЕНСТВА\ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПСОРИАЗА \ ХОЛОДОВАЯ АЛЛЕРГИЯ\ ПОЧЕМУ ЛЮДИ БЕГУТ ОТ РЕАЛЬНОСТИ? ФОРМЫ ЭСКАПИЗМА, ИХ ПОЛЬЗА И ВРЕД\ ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ КОФЕ ПО УТРАМ?\ К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ\ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АНТИТАБАЧНАЯ АКЦИЯ\ ПРОДУКТЫ КРАСНОГО ЦВЕТА ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СЕРДЦА: ПРАВДА ИЛИ МИФ \ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ\ МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ\ БРУСНИКА. ПОЛЬЗА И ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ\ ЧТО ТАКОЕ ПРЕДИАБЕТ\ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ «ПРАВО НА ЗДОРОВЬЕ – ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ»\ АКЦИЯ «ДОЛЖЕН ЗНАТЬ» \РОЛЬ ЦИНКА В БОРЬБЕ С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ И ПРОСТУДАМИ\ ГРИПП ПТИЦ И ДРУГИЕ ВИДЫ ЗООНОЗНОГО ГРИППА\ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ОРИ. ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА\ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЁДОПАСНЫЙ ВЕЙПИНГ\ИНФОРМАЦИЯ ПО ЛИХОРАДКЕ МАРБУРГ\ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПНЕВМОНИЕЙ\ПОЛЬЗА И ВРЕД ПОПУЛЯРНЫХ СПЕЦИЙ, ПРИПРАВ И ПРЯНОСТЕЙ

## Районный семинар на базе Районного ресурсного центра по профилактике заболеваний и сохранению здоровья «Школа – территория здоровья»

9 октября 2024 года состоялся районный семинар на базе Районного ресурсного центра по профилактике заболеваний и сохранению здоровья «Школа – территория здоровья» (ГУО «Средняя школа № 4 г.Слущка») по теме «Школа – территория здоровья»: комплексный подход к созданию здоровьесберегающей среды в учреждениях образования» под руководством Шевдовой Татьяны Александровны, методиста ГУ «УМК Слущкого района».

В работе семинара приняли участие ответственные в учреждениях образования за реализацию межведомственного информационного проекта «Школа – территория здоровья», а также врачи-гигиенисты, зав. отделением общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга ГУ «Слущкий зональный ЦГиЭ».

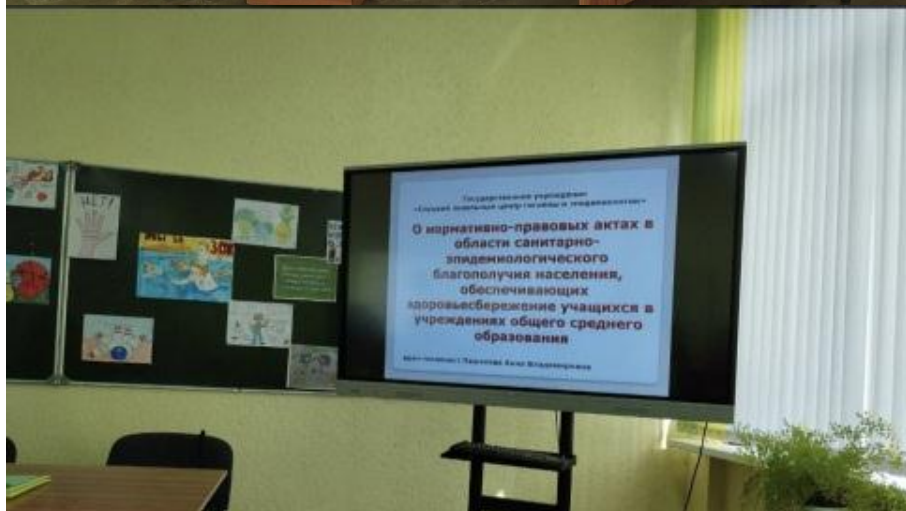
В ходе семинара были рассмотрены вопросы по организации деятельности в учреждениях общего среднего образования работы по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса.

Пашкеева Анна Владимировна, врач-гигиенист, зав. отделением общественного здоровья и социально-гигиенического мониторинга ГУ «Слущкий зональный ЦГиЭ» ознакомила с нормативно-правовыми актами в области санитарно-эпидемиологического благополучия населения, обеспечивающих здоровьесбережение учащихся в учреждениях.

Сытько Анна Николаевна, педагог организатор ГУО «Средняя школа №13 г.Слущка» представила опыт работы областного ресурсного центра по формированию здорового образа жизни.

Авсюкевич Ольга Николаевна, педагог-психолог ГУО «Средняя школа № 4 г.Слущка» рассказала о направлении работы учреждения по данному вопросу.

Корованова Татьяна Игоревна, медицинский работник УЗ «Детская поликлиника» ознакомила с организацией обязательной витаминизацией продуктов питания в учреждениях.



## 14 ОКТЯБРЯ — ДЕНЬ МАТЕРИ. МАМЫ КАК ПУГОВКИ, НА НИХ ВСЁ ДЕРЖИТСЯ

Среди множества праздников День матери занимает особое место, напоминая о важнейшей и главной миссии женщины — дарить жизнь. Материнство — большой подвиг, бесконечное терпение, отдача, любовь, мудрость.

Самое светлое, что есть в нашей жизни, — это мама. Её любовь неподвластна времени и ситуациям. Всё то, доброе и мудрое, чему она нас научила, остаётся с нами на всю жизнь.

Мама, как ангел-хранитель, всегда с нами, бережёт нас и помогает. Она дарит нам жизнь и бескорыстно отдаёт все свои силы, заботу, ласку и нежность. О ней мы вспоминаем в самые светлые мгновения, к ней обращаемся за поддержкой в трудные минуты. Материнская любовь делает нас сильнее, помогает преодолевать невзгоды и верить в свой успех. Безгранично великое звание матери достойно огромного уважения и почёта.

С 10 октября в ГУ «Слуцкий зональный ЦГиЭ» стартовала Республиканская профсоюзная акция «Поздравим маму вместе». Каждый желающий мог подписать поздравительную открытку самому близкому и любимому человеку-маме. Члены профкома отслеживали заполнение поздравительных открыток и конвертов с адресом поздравителя, которые бросались в урну. В конце каждого дня поздравительные открытки доставались и отправлялись адресату.

14 октября главный врач Кучко Павел Валерьевич совместно с председателем первичной профсоюзной организации Казак Дарьей Валерьевной торжественно поздравили сотрудников, с вручением сладких подарков.

Желаем вам, наши дорогие мамы, чтобы этот праздник прошёл в семейном кругу и был наполнен теплом, уютом и заботой родных и близких, чтобы ваша самоотверженность, терпение и бессонные ночи возвращались к вам в виде активного долголетия, гордости за успехи и достижения ваших детей.



## ЧТО ТАКОЕ ПРАЗДНИЧНАЯ ДЕПРЕССИЯ И КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ



Новый год чаще всего ассоциируется с долгожданным отдыхом, возможностью провести время с близкими, селёдкой под шубой, подарками и фейерверками. Но для многих людей праздники, увы, совсем не повод для радости. Это период, когда им приходится сражаться с меланхолией или даже депрессией, когда хочется только завернуться в одеяло, лежать и плакать. И чтобы никаких этих ваших новогодних фильмов, ёлочных гирлянд и мандаринов. Такое состояние называют праздничной депрессией. Разбираемся, почему оно возникает и как с ним справиться.

**Откуда берётся праздничная депрессия**

### 1. Обострение хронических состояний

Диагноза «праздничная депрессия» ни в одном медицинском справочнике нет. Зато раньше там было сезонное аффективное расстройство, которое теперь называют рекуррентным депрессивным расстройством с сезонным характером. Это состояние, когда грусть, тоска, изменение сна и аппетита, отсутствие удовольствия, слабость и другие симптомы проявляются несколько раз в год, как правило, осенью и зимой, а к лету проходят.

Если праздники, например Новый год, совпадают с депрессивным периодом, из-за стресса, суеты и усталости состояние может немного усугубиться. Об этом нередко заявляют люди с ментальными расстройствами. В результате все предпраздничные недели и каникулы после них превращаются в неприятное тоскливое время.

### 2. Одиночество и социальная изоляция

Многие отмечают Новый год в окружении семьи или друзей. С другими торжествами и важными датами дела едва ли обстоят иначе. Соответственно, человек, у которого нет близких, чувствует

себя выброшенным за борт этого праздника жизни.

Если в обычные дни у такого человека есть дела и работа, то во время затяжных каникул он оказывается один на один с собой, своими проблемами и переживаниями. А это бывает очень тяжело.

### 3. Переживание утраты

Если человек недавно потерял близкого, тоска и горе в праздники могут стать ещё сильнее. Праздничная атмосфера, радостные компании, пустующее место за новогодним столом — всё это будет очень остро напоминать о потере.

### 4. Стресс, усталость и траты

Это для детей праздники — сплошная радость и никаких забот. А взрослым, чтобы обеспечить эту радость себе и близким, нужно сделать очень много: заработать деньги, купить продукты, всё приготовить и организовать.

Найти время и силы на предпраздничные хлопоты, да ещё и так, чтобы осталось хорошее настроение и не накрыло тяжёлым одеялом меланхолии, может быть трудно.

### 5. Нереалистичные ожидания

Запланировали праздник как в кино: с огромной сияющей ёлкой, одинаковыми пижамами для всей семьи, горой подарков и счастливыми домочадцами — а вышло не совсем так. Для большой ёлки не хватило места, все пижамы разобрали, а близкие ухитрились поссориться прямо в новогоднюю ночь. Вот и накалывают досада, тягостные размышления и затяжная грусть.

## Как справиться с праздничной депрессией

### 1. Не бойтесь разрушать традиции

Кто сказал, что праздники обязательно нужно встречать за семейным столом? Может быть, идеальный вариант — это поехать на белоснежный пляж Танзании, откупорить там бутылку вина, зажечь бенгальский огонь и в одиночестве смотреть на звёздное небо. Или заказать себе вкусной еды и залпом посмотреть все фильмы, на которые времени в уходящем году не хватило. Или одеться потеплее, пойти на городской каток и там кружить по льду, наслаждаясь атмосферой всеобщей радости и веселья.

На самом деле никаких железных правил нет. Мы сами пытаемся загнать себя в тесные коробочки условностей, а когда это у нас не получается — расстраиваемся. Праздновать совершенно точно нужно именно так, как вам комфортно. Или даже не отмечать Новый год, если вам не хочется.

### 2. Старайтесь снизить ожидания

Скромное бюджетное торжество не значит плохое. Семья, которая хочет посидеть дома и посмотреть мультики вместо того, чтобы идти кататься на санках, как вы планировали, необязательно портит праздник назло вам.

Попробуйте скорректировать свои требования, сопоставить их с реальностью и принять всё как есть. Это может быть сложно, но использовать такой подход куда более здоровая практика, чем переживать из-за того, что нельзя изменить, и тем самым отравлять себе настроение.

### 3. Говорите с близкими

Расскажите им о том, что с вами происходит. Во-первых, так они будут знать, что вы не обижаетесь и не злитесь на них, а грустите, и вам нужна помощь. А во-вторых, вы вместе сможете составить такой сценарий праздника, чтобы вам всем было хорошо. Может быть, отправиться в гости или отметить дома совсем узким кругом. Или — опять же — не отмечать вообще.

### 4. Не сравнивайте себя с другими

Если нужно, даже удалите на время приложения социальных сетей и не заходите в них из браузера. Все эти вылинявшие до идеального состояния иллюстрации счастливого праздника, богатой жизни и сказочной романтики создаются именно для того, чтобы похвастаться перед другими и вызвать зависть. А человека, который и так не очень стабилен, они могут серьёзно огорчить: у него-то всё не так сахарно.

Лучше ориентироваться только на себя, свои возможности и потребности, и не пытаться угнаться за глянцевою, не соответствующей правде картинкой.

### 5. Не выбивайтесь из режима

Старайтесь придерживаться примерно того же образа жизни, что и в непраздничное время. Ешьте регулярно, ложитесь не очень поздно, не спите до обеда. Да, во время каникул возможны небольшие послабления, но важно, чтобы жизнь не превратилась в полный хаос. Стабильность и привычные ритуалы помогают не расклеиваться и поддерживать настроение более-менее ровным.

*Психолог  
Тревога Д.В.*

## АРГЕНТИНСКАЯ ГЕМОРРАГИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА. ОСОБО ОПАСНЫЕ ИНФЕКЦИИ В МИРЕ

Аргентинская геморрагическая лихорадка (далее – АГЛ) (геморрагическая лихорадка Хуни; Argentine hemorrhagic fever, Junin hemorrhagic fever. Код по МКБ-10 – A96.0) – зоонозное природно-очаговое острое инфекционное заболевание, характеризующееся тяжелым течением, развитием геморрагического синдрома, петехиальными высыпаниями. Уровень летальности колеблется от 10 до 20%.

Возбудитель инфекции – вирус Хуни из семейства Arenaviridae. Геном состоит из одноцепочечной рибонуклеиновой кислоты (РНК).

Ареал инфекции – влажная экосистема пампасов Аргентины. Естественным резервуаром и источником вируса считаются грызуны *Calomysmusculus*, *Calomyslaucha*; к тупиковым хозяевам относят летучих мышей, зайцев и человека. Переносчиками инфекции служат гамазовые клещи *L.echidninus*. У грызунов *S.musculus*, *S.laucha* развивается латентная форма инфекции, при этом возбудитель выводится с мочой.

Заболеваемость АГЛ носит сезонный характер – с марта по июнь. Максимальный уровень заболеваемости в эндемичных очагах наблюдается в мае.

Инфекция распространяется в основном аэрогенно, при вдыхании пыли с высохшей мочой или кровью инфицированных животных

(в случае попадания грызунов в сельскохозяйственную технику при уборке урожая).

Возможно заражение при употреблении в пищу продуктов, инфицированных грызунами. Описаны также внутрилабораторные аэрогенные случаи заболевания.

**Ситуация в мире.** Ареновирус распространяется с выделениями грызунов и передается человеку без участия членистоногих. Ежегодно АГЛ заболевают от 100 до 4000 человек. Во время вспышки в 1993г. количество больных превысило 24000; в 1960–1970-е гг. за время сельскохозяйственных работ заболело около 6500 рабочих.

С 1963 по 1977 в 2 регионах Аргентины заболеваемость достигла отметки 11,6% и 12,03% населения, средний возраст большинства больных не превышал 14 лет. Мужчины болеют в 4 раза чаще, чем женщины, что, возможно, связано с более высокой занятостью в полевых работах. В сельской местности уровень заболеваемости существенно выше, чем в городах. В эндемичных районах

при обследовании от 4% до 38% населения выявлено 12% серопозитивных лиц.

Известно о 23 внутрилабораторных случаях заражения АГЛ. Так, среди 52 сотрудников лаборатории у 3 были обнаружены антитела: 1 из них перенес заболевание средней тяжести, 2 – инapparантную форму. В другой лаборатории у 5 из 20 сотрудников были выявлены вируснейтрализующие антитела к возбудителю.

Случаи передачи заболевания от больных людей здоровым весьма редки, и контактиозность возбудителя оценивают как незначительную.

**Клиника.** Длительность инкубационного периода составляет 8-15 суток. Заболевание проявляется лихорадкой, головной болью, миалгией, гиперестезией кожи, конъюнктивитом и миокардитом. Начиная с 5-х суток болезни в тяжелых случаях отмечаются геморрагический синдром – петехиальная сыпь, кровотечения.

В эпидемических очагах АГЛ клинически выраженные формы этой инфекции составляли 7,59–9,67 % от общего количества инфекционных больных, инapparантные – 1,93-4,44 %.

Ведущий симптомокомплекс заболевания – геморрагическая лихорадка (поражение капиллярной и кроветворной систем) и очаговый некроз лимфоидной ткани, сопровождаемые лейкопенией и тромбоцитопенией.

**Профилактика.** К мерам неспецифической профилактики в эндемичных районах относятся: борьба с обитающими в домах грызунами, использование респираторов при выполнении работ с потенциально загрязненным грызунами материалом (сельскохозяйственные работы, уборка помещений со следами пребывания грызунов).

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ БЕШЕНСТВА

**ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ:** сезонности заражения бешенством нет, бешенство – это особо опасное острое вирусное инфекционное заболевание, с абсолютной летальностью, бешенство можно только предотвратить, средств лечения уже развившегося заболевания не существует, каждые 10 минут в мире от бешенства погибает один человек

Заражение человека происходит при укусе, оцарапывании, бешеным животным, ослонении больным животным свежих ран, порезов на коже человека или при контакте с предметами, загрязненными инфицированной слюной. Возможно заражение и при попадании брызг инфицированного материала (слюна больного животного) на слизистые оболочки рта, глаз, носовой полости человека.



**Почему важна профилактическая вакцинация против бешенства**

профилактическая вакцинация рекомендуется людям, работающим с животными или живущим в зонах с высоким риском заражения бешенством. Она проводится заранее, до возможного контакта с вирусом, и помогает выработать иммунитет, защищающий от заболевания при случайном укусе или другом контакте с животным.

**Кому нужно обязательно профилактически привиться против бешенства:** лица, выполняющие работу по отлову и содержанию бродячих животных ветеринары, охотники, лесники, работники боен, таксидермисты, егеря.

**Количество прививок**

Всего 3 прививки: первая прививка – в день обращения и далее вторая на 7 день и третья – 30 день. Вакцина вводится внутримышечно в дельтовидную мышцу плеча. Ревакцинация (повторная прививка для восстановления прежнего уровня защиты организма против вируса бешенства) проводится через 1 год.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ БЕШЕНСТВА ПОЗВОЛЯЕТ ДОБИТЬСЯ БЕЗОПАСНЫХ УСЛОВИЙ ТРУДА И ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СМЕРТИ.**

**НЕ ОТКЛАДЫВАЕТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ ВАКЦИНАЦИЮ ПРОТИВ БЕШЕНСТВА!**

*Сотрудники эпид.отдела*

## МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПСОРИАЗА



**Псориаз, или чешуйчатый лишай** — это хроническое воспалительное заболевание кожи, которое сопровождается появлением воспалительных высыпаний и шелушением, **около 4%** населения земного шара страдают этим заболеванием.

Наиболее часто псориазом заболевают люди в возрасте от 21 до 42 лет. Установлено, что чем раньше началось заболевание, тем тяжелее оно протекает, с более частыми рецидивами.

### Симптомы

При заболевании псориазом процесс отмирания верхнего слоя кожи происходит гораздо быстрее, чем у здоровых людей. При нормальном состоянии кожи цикл созревания клеток длится от 25 до 30 дней, а при псориазе кожа отмирает в течение пяти дней. Псориаз имеет летнюю и зимнюю формы, и в основном поражает ограниченные участки тела: волосистую часть головы, сгибы локтевых и коленных суставов, область крестца, но может появиться и в других местах тела. Начинается псориаз остро: появляются небольшие папулы розового или красного цвета, покрытые беловатыми чешуйками с четко отграниченными от здоровой кожи краями. Появившиеся чешуйки довольно легко соскабливаются. Затем папулы увеличиваются и превращаются в бляшки различной величины, которые могут сливаться между собой, образуя более обширные очаги пораженной кожи. Почти все высыпания псориаза сопровождаются шелушением. Наиболее частые обострения и рецидивы происходят в более холодное и некомфортное время года, но и лето не всегда бывает исключением для развития болезни.

При псориазе нередко поражается не только кожный покров, но и суставы, и в этом процессе развивается так называемый псориатический артрит.

### Причины

Мнения большинства ученых сходятся на том, что на возникновение болезни влияет **генетический фактор**, то есть возможность передаваться по наследству. Наблюдения показали, что если псориазом больны оба родителя, то риск развития болезни у ребенка достигает 70%. Если болезнь наблюдается только у одного родителя, то доля риска для ребенка уменьшается до 25%.

Причины, которые могут провоцировать заболевание:

1. травматизация кожных покровов — укусы, порезы и т.д.
2. инфекционные заболевания — грипп, ангина, а также очаги хронической инфекции (гайморит, тонзиллит, отит, кариес и др.)
3. неправильное питание
4. психические травмы, длительное нервное напряжение, стрессы
5. климатические изменения, длительное переохлаждение
6. гормональные изменения при беременности и вскармливании ребенка
7. климактерический и подростковый периоды
8. очень редко наблюдается развитие псориаза при злоупотреблении шоколадом или цитрусовыми
9. употребление алкоголя (среди лиц, не злоупотребляющих алкоголем, псориаз развивается в семь раз реже, чем у пьющих)
10. некоторые лекарства (особенно передозировка лекарственных препаратов — антибиотиков, нестероидных противовоспалительных средств, бета-блокаторов и др.), а также вакцины и сыворотки.

### Профилактика псориаза

**Уход за кожей.** Независимо от времени года необходимо проводить водные процедуры. В теплое время очень полезны прохладные обливания, в холодное — прием ванны с лечебными травами, солями.

При гигиене тела рекомендуется использовать мягкие губки. От жестких мочалок лучше отказаться, поскольку любые повреждения кожи могут спровоцировать обострение. Нельзя пользоваться твердыми сортами мыла. При псориазе волосистой части головы предпочтительно применять особые лечебные шампуни, лосьоны, бальзамы. Потрескавшаяся сухая кожа повышает риск рецидивов. После душа или ванны тело следует обрабатывать увлажняющими, смягчающими лосьонами, крема-

ми. Они восстанавливают гидролипидную мантию кожи и предупреждают ее обезвоживание. Смягчающими средствами нужно пользоваться **минимум 1 раз в день!** Чтобы избежать пересушивания кожного покрова, необходимо обеспечить нормальный уровень влажности воздуха в помещении. Для этого лучше использовать специальные увлажнители. Кондиционирование воздуха также вызывает сухость, поэтому следует ограничить время пребывания в помещениях с кондиционерами.

Важно избегать порезов, ссадин, других повреждений. При использовании бытовой химии необходимо надевать защитные перчатки. Чтобы избежать случайного травмирования кожного покрова, нужно коротко подстригать ногти.

**Массаж.** В профилактике и лечении псориаза важную роль играет массаж. Применяемые техники направлены на улучшение кровообращения, лимфооттока, благодаря чему ускоряется выведение продуктов распада, кожа очищается, что способствует быстрой регенерации кожного покрова и предупреждает обострения. Методика предполагает растягивание пальцами участков кожного покрова вокруг пораженных зон на 2-4 см и последующее возвращение в прежнее состояние. Области с псориатическими высыпаниями не затрагиваются! Для предупреждения распространения бляшек на здоровые участки проводится обработка всего тела. Сначала массируют спину (как сегментно-рефлекторную зону), затем переходят к массажу конечностей и живота. Грудную клетку обрабатывают растирающими и сдавливающими движениями на выдохе. Вся процедура длится 10-15 минут.

**Питание и диета.** Оптимальная диета для профилактики болезни и ее обострения предусматривает соблюдение следующих правил:

1. Не употреблять жареную, острую, маринованную, соленую, копченую пищу, любые консервы, полуфабрикаты, скоропортящиеся продукты. Они нарушают процесс всасывания питательных веществ в ЖКТ.
2. Запрещены также цитрусовые: лимоны, апельсины, мандарины. Это высокоаллергенные продукты. Кроме того, они содержат колхицин — особое вещество, разрушающее фолиевую кислоту, которая необходима для восстановления целостности кожи. Обострение могут спровоцировать бананы, клубника, земляника, манго.
3. В «черном списке» оказываются также сладости и мучные изделия.

4. Специалисты рекомендуют резко ограничить количество картофеля. Он содержит большое количество калия, который вместе с солями натрия, входящими в состав солевых продуктов, является антагонистом кальция. Кальций, как известно, оказывает противовоспалительное действие.
5. Необходимо ограничить количество баранины и свинины, поскольку эти сорта мяса содержат трудноусваиваемые жирные кислоты: олеиновую, пальмитиновую, стеариновую.
6. Не стоит употреблять в больших количествах продукты-аллергены: томаты, яйца, грибы, мед, кофе, шоколад.

При предрасположенности к псориазу полезна молочная пища, богатая полноценными белками и жирами. В рацион **нужно включить**:

1. творог, ряженку, простоквашу, ацидофилин, сыр. Они содержат ценные аминокислоты, необходимые для протекания важнейших биохимических реакций. К тому же эти продукты являются источником кальция, снижающего аллергическую реактивность и воспаление.
2. нужно употреблять много сырой растительной пищи: овощей, фруктов, зелени. Очень полезна морковь, содержащая провитамин А. Превращаясь в организме в витамин А, он нормализует метаболические процессы в коже, способствует быстрому восстановлению поврежденных тканей.
3. Ежедневный рацион должен включать различные крупы: гречневую, пшеничную, овсяную.
4. Важным правилом профилактики псориаза является употребление жидкости в достаточном количестве: обычной и минеральной воды, натуральных соков, компотов.

**Алкоголь и курение.** Многочисленные исследования и клинические наблюдения доказывают, что алкогольные напитки отягощают течение болезни и могут привести к генерализации неосложненной формы псориаза, а также его переходу в псориатическую эритродермию. Что касается курения, то большинство специалистов склоняются к мнению: оно провоцирует не только обострение, но и развитие заболевания. Причина заключается в нарушении иммунной системы под воздействием сигаретного дыма. Другие факторы, способствующие развитию заболевания у курильщиков: поражение сосудов, нарушение микроциркуляции в кожном покрове, ослабление антиоксидантной защиты организма.

**Образ жизни.** Для предупреждения псориаза важное значение имеет правильный распорядок дня. Рекомендуется больше гулять на чистом воздухе, выезжать на природу. Лето лучше проводить на море или даче. Немаловажным условием профилактики болезни является физическая активность. Трижды в неделю нужно заниматься плаванием или фитнесом. Эти виды спорта лучше всего укрепляют иммунитет и помогают снять нервное напряжение, часто провоцирующее обострение.

**Убрать стресс.** Во многих случаях психоэмоциональное напряжение становится тем фактором, на фоне которого возникают первые симптомы болезни или случается обострение. Поэтому в лечении и профилактике псориаза первостепенное значение обретает способность управлять стрессом, снижая до минимума его влияние на организм. С этой целью пациентам рекомендуют практиковать различные методики релаксации (медитацию, йогу и др.), уделять достаточное время отдыху, сну.

**Работа.** В случае предрасположенности к псориазу важно правильно выбирать профессию и четко организовывать труд. Неблагоприятное воздействие на организм оказывают такие факторы, как повышенная температура, слишком высокий уровень влажности, контакт с химическими веществами. Недопустим выбор профессии, связанной с постоянными нервными перегрузками, высоким риском травматизации кожи, влиянием аллергенных веществ.

**Употребление витаминов.** Включение витаминов в комплекс средств для профилактики обострений псориаза обусловлено их благоприятным воздействием на организм посредством укрепления иммунитета, а также известным фактом о провоцировании болезни обменными нарушениями. Витамин А – регулирует процесс кератинизации, ускоряет восстановление кожного покрова. Витамин Е – обладает выраженным антиоксидантным действием, предупреждает метаболические нарушения, участвует в синтезе ДНК клеток. Витамин D – регулирует кальциевый и фосфорный обмен, улучшает процесс регенерации эпидермального слоя, улучшает структуру клеточных мембран. Витамины группы В – являются активными участниками обменных процессов в клетках, нормализуют усваивание тканями кислорода, оздоравливают кожные элементы, регулируют работу нервной системы.

**Лекарства.** Следует избегать нерационального приема медикаментов, особен-

но если есть склонность к аллергическим реакциям. Перед приемом любых медикаментов необходима консультация специалиста.

**Контроль климата.** Основным климатическим фактором, имеющим при псориазе профилактическое и лечебное значение, является ультрафиолетовое облучение. Пациентам рекомендуют прием солнечных ванн начиная с 5-10 минут с постепенным увеличением продолжительности процедуры. В профилактике болезни и ее обострений важное значение имеет и морская вода. Коррекция длительности солнечной экспозиции и времени пребывания в воде проводится с учетом состояния кожи. Индивидуально подбирается и оптимальное время года для проведения климатотерапии. Необходимо избегать ожогов, способных спровоцировать обострение. Поэтому непереносимым условием приема солнечных ванн является использование солнцезащитных средств. При наличии повреждений кожи купание в морской воде запрещено. **Поездки на море противопоказаны в активной стадии заболевания.** С осторожностью следует относиться также к лечению на Мертвом море и использованию солей Мертвого моря для приема ванн. У определенного процента людей, болеющих псориазом, они вызывают ухудшение клинической картины.

**Одежда.** Для профилактики обострений псориаза специалисты рекомендуют носить просторную, легкую одежду. Натирание кожи приводит к ее повреждению и способно вызвать обострение болезни. Также рекомендуется выбирать белье и одежду из натуральных материалов: хлопка, льна. Что касается шерстяных вещей, их непосредственный контакт с кожей лучше ограничить. Оптимальным вариантом являются костюмы и платья из мягких несинтетических тканей светлых оттенков или с рисунком: их ношение позволит избежать раздражения кожи и сделать незаметными попадающие на одежду чешуйки. Нежелательно пользоваться перьевыми и пуховыми подушками, другими вещами, способными вызвать аллергию. Их лучше заменить гипоаллергенными постельными принадлежностями.

**Михновец Н.В.**  
**Инструктор-валеолог**

## ХОЛОДОВАЯ АЛЛЕРГИЯ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ИЗБЕЖАТЬ?



**Холодовая аллергия** — также известная как холодовая крапивница, является редким, но вызывающим дискомфорт заболеванием, которое поражает людей при воздействии низких температур. Данная аллергическая реакция может варьироваться от легкой до тяжелой и может быть значительным источником неудобств для тех, кто ее испытывает.

### Что такое аллергия на холод?

Холодовая аллергия в первую очередь проявляется в виде сыпи, покраснения или ран на коже. Они появляются после воздействия холодного воздуха, воды или контакта с холодными предметами. Дополнительные симптомы могут включать зуд, покраснение и отек. В тяжелых случаях люди могут испытывать затрудненное дыхание или падение артериального давления, что требует немедленной медицинской помощи.

### Причины возникновения «холодовой аллергии»?

Точная причина холодовой аллергии остается неясной, но считается, что она связана с аномальной иммунной реакцией на низкие температуры. Когда кожа подвергается воздействию холода, иммунная система выделяет гистамины, которые вызывают симптомы, связанные с холодовой крапивницей.

### Определение диагноза «холодовая аллергия»

Диагноз холодовой аллергии обычно ставится на основании медицинского осмотра и подробной истории болезни. В некоторых случаях может быть проведен тест на холод, при котором небольшой участок кожи подвергается

воздействию холода для наблюдения за реакцией.

### Профилактика «холодовой аллергии»

Профилактика холодовой аллергии включает в себя комбинацию профилактических мер, в некоторых случаях медикаментозное лечение. Однако основа лечения заключается в том, чтобы избежать переохлаждения организма и влияния холода на кожу.

### Как избежать «холодовой аллергии»?!

Ношение нескольких слоев одежды может служить барьером от холодного воздуха. Выбирайте ткани, которые обеспечивают изоляцию, такие как шерсть или термоматериалы. По возможности используйте одежду с длинным рукавом для защиты кистей, и носки с высоким верхом для защиты ног от влияния холода.

Поддерживайте комфортную теплую обстановку в ваших жилых помещениях. Используйте обогреватели, убедитесь, что окна и двери должным образом закрыты, чтобы предотвратить сквозняки.

Сведите к минимуму прямой контакт с холодными предметами или поверхностями. При обращении с продуктами из холодильника или морозильной камеры пользуйтесь перчатками. Будьте осторожны при купании в холодной воде, избегайте длительного пребывания на холоде.

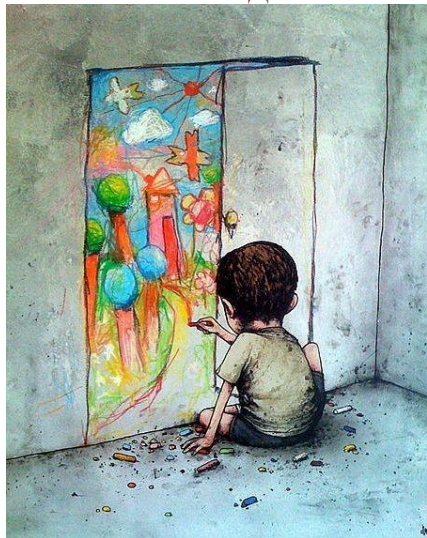
Регулярно проверяйте прогнозы погоды. Если ожидается понижение температуры, запланируйте досуг в помещении или обеспечьте себя надлежащей теплой одеждой при выходе на улицу.

Холодовая аллергия, хоть и встречается редко, может существенно повлиять на качество жизни человека. Понимая это заболевание, распознавая его симптомы и применяя профилактические меры, люди с холодовой крапивницей могут вести полноценную и комфортную жизнь. Если вы подозреваете, что у вас может быть холодовая аллергия, обращение к врачу — это первый шаг к эффективному лечению.

**Тревога Д.В.**  
**Психолог**



## ПОЧЕМУ ЛЮДИ БЕГУТ ОТ РЕАЛЬНОСТИ? ФОРМЫ ЭСКАПИЗМА, ИХ ПОЛЬЗА И ВРЕД



Термин «эскапизм» появился в начале прошлого века и, если говорить простыми словами, то речь про способ бегства от реального мира. Что же такое эскапизм?

Психика человека устроена таким образом, что любое отклонение от комфортного и постоянного воспринимается как угроза безопасности, и поэтому она старается нас вернуть в более привычное состояние. Одним из способов тут может стать переориентация внимания с негатива на более приятные, повседневные вещи. Это и называется эскапизмом — от английского слова *escape* (спасение, выход, побег).

Побег от реальности, хоть и имеет негативный контекст, на самом деле не является чем-то исключительно плохим. Это позволяет нам перезагрузить наш «компьютер», дать себе время смириться с обстоятельствами, что нередко приводит к принятию решений по выходу из кризисных ситуаций.

Другое дело, когда мы начинаем большую часть нашей жизни находить в попытке ухода от действительности... Вот это уже не помогает решать накопившиеся проблемы, а усугубляет их.

Как уже, наверное, стало понятно из определения, эскапизмом считается практически любое занятие, которое способствует уходу от реальности, а таких вариантов огромное множество. Некоторые из них достаточно безобидны, другие же приводят к тому, что человек разрушает свою жизнь и портит её близким. Тогда эскапизм становится проблемой.

**К самым распространённым формам ухода от реальности относятся:** чтение литературы, просмотр сериалов, видеоигры, интернет и социальные сети, занятие творчеством, спорт и путешествия, а

также различные увлечения медитациями и даже религия. Кстати, переедание, трудоголизм, алкоголизм и наркомания — также формы эскапизма.

В связи с этим выделяют два вида эскапизма: **здоровый и нездоровый**. Иными словами — у данного явления есть как положительные аспекты, так и отрицательные. Важно понимать, что на самом деле практически все люди являются эскапистами в той или иной степени.

Сегодня зависимость от интернета и компьютерных игр стала формой эскапизма номер один. Согласитесь, ещё несколько десятков лет назад это было сложнее реализовать, хотя уже тогда множество людей, особенно детей, ушли в Сеть с головой. Проводя у монитора практически всё свободное время, они заработали много проблем со здоровьем: зрением, опорно-двигательной системой и др.

Также пострадали социальные связи, нарушилось умственное развитие. А главное — всё это определённым образом отпечаталось на психике каждого из нас.

В дальнейшем проблему зависимости от интернета и видеоигр можно будет назвать и генетической, как и многое, что характеризует целое поколение, а потом является наследственной памятью.

С появлением смартфонов ситуация приобрела ещё больший масштаб, ведь побег от реальности теперь можно осуществить в любую минуту. Безусловно, интернет даёт нам и массу новых знаний, возможностей, которые значительно улучшают жизнь, развивают и помогают. Но давайте честно ответим хотя бы сами себе: какое процентное соотношение использования смартфона для получения новых знаний и для убегания от реальности мы имеем на самом деле? ●

Вторая наиболее популярная форма эскапизма — это такие зависимости, как алкоголизм и наркомания. К сожалению, данные явления знакомы человечеству довольно давно. Такой способ ухода от реальности выбирают многие, тем самым становясь заложниками собственной привычки и состояния аффекта.

Есть ещё трудоголизм. В то время как многими он воспринимается как положительное явление, на деле ничего, кроме ухода от реальности и колоссального влияния на психологическое и физическое состояние, данная форма эскапизма не несёт. Полностью погружаясь в работу, человек нередко забывает о личной жизни, семье и близких, а самое главное — о себе. И со временем внутренний голос, призванный сообщать о желаниях, целях и мечтах, звучит всё тише, а значит — счастливая жизнь отдалается.

**Здоровый эскапизм** чаще всего находится в стороне от предписанной социальной активности и позволяет человеку взглянуть внутрь себя, обрести навыки и знания. К примеру, это может быть чтение книг, занятие творчеством или спорт, путешествия.

**Негативный эскапизм** заключается в полном уходе личности в «другой» мир. Зачастую речь идёт не только об изменении окружения и уровня жизни, которые при подобном явлении страдают в первую очередь, но и о трансформации психики. Ведь мы говорим о бегстве от собственного «Я». Можно сказать, что здоровый и нездоровый эскапизм отличаются глубиной погружения в «иные» миры, а также мерой сложности возвращения обратно.

**Как перестать убегать от реальности и начать жить настоящей жизнью**

Первый шаг на пути к избавлению от эскапизма — признание наличия проблемы. Важно осознать, что погружение в воображаемый мир — это не путь к решению проблем, а попытка убежать от них. Однако проблемы не исчезают, а, наоборот, только увеличиваются. Поэтому необходимо сформировать навык решать и преодолевать проблемы.

### Шаги к решению проблем

**Определите проблему.** Первый шаг — это определить причины, по которым вы чувствуете потребность убежать от реальности. Разберитесь в своих чувствах и определите: чего вы хотите избежать и почему.

**Определите, почему она возникла.** Какие ваши действия привели в ту точку, в которой вы сейчас находитесь? Какие действия не приносят желаемого результата?

**Поработайте с чувствами.** Какие чувства я испытываю? Что эти чувства вынуждают меня делать? От каких действий меня ограничивают эти чувства?

**Найдите ресурсы и составьте план.** Что я могу сделать, чтобы проблема решилась? Какие ресурсы мне нужны и где я могу их взять? Кто мог бы помочь в решении этого вопроса? Какие еще есть варианты? А еще? А еще? А еще? Какие действия приведут меня к желаемому результату? Как и когда я буду это делать?

**Обратитесь за помощью.** Если сложно обнаружить причину или найти решение проблемы, обратитесь за помощью к профессионалам.

Тревога Д.В.  
Психолог

## ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ КОФЕ ПО УТРАМ?



Мы привыкли просыпаться с кофейным ароматом и заряжаться бодростью от кофе в течение рабочего дня. Но знали ли вы, что существуют и другие вкусные и более полезные способы получить энергию? Рассказываем о таких напитках.

### *Матча. Польза и противопоказания*

Сейчас это очень популярный напиток, особенно среди тех, кто ведет здоровый образ жизни. Матча имеет специфический вкус. В половине чайной ложки матчи содержится от 30 до 45 мг кофеина (зависит от марки).

Полезные свойства матчи:

- Содержит антиоксиданты. Катехины в матче борются с воспалительными процессами в организме и замедляют старение клеток.
- Наличие кофеина и L-теанина. Кофеин повышает работоспособность и концентрацию внимания без повышения давления, аминокислота L-теанин дает бодрость без негативного влияния на сердечно-сосудистую систему.
- Очищение организма. В матче содержится хлорофилл, который способствует естественному очищению организма от токсинов.
- Снижает холестерин и поддерживает уровень сахара в норме. По некоторым исследованиям, матча способствует снижению уровня липидов и глюкозы.
- Улучшает работу печени а также является профилактикой онкозаболеваний.

Противопоказания: беременность и кормление грудью, при заболеваниях ЦНС и желчевыводящих органов. Не исключена индивидуальная непереносимость.

*Цикорий. Польза и противопоказания*  
Цикорий – еще одна прекрасная альтернатива кофе. Они даже имеют схожий вкус.

Полезные свойства цикория:

- Богат антиоксидантами, которые защищают наши клетки от повреждений свободными радикалами.
- Бодрит. Хотя цикорий и не содержит кофеин, но оказывает хорошее тонизирующее действие. Такой напиток можно пить в любое время суток.
- Улучшает работу пищеварительной системы. Инулин, содержащийся в цикории, благоприятно влияет на пищеварение и поддерживает баланс полезной микрофлоры.
- Укрепление иммунитета. Цикорий содержит витамины С, группы В и минералы (калий и магний). Они укрепляют иммунную систему и поддерживают общий тонус организма.

Противопоказания: заболевания ЖКТ, желчнокаменная болезнь, повышенная возбудимость нервной системы, беременность и кормление грудью.

### *Ячменный кофе. Польза и противопоказания*

Альтернативная версия кофе без кофеина. В продаже он есть в виде молотого продукта и в зернах. Ячменный кофе имеет вкус поджаренного хлеба.

Польза ячменного кофе:

Отсутствие кофеина. Его могут пить те, кому противопоказан кофе, причем в любое время суток.

Богат витаминами (А, Е и D, группы В) и минералами (калий, кремний, фосфор и другие).

Улучшает пищеварение.

Борется с воспалительными процессами в организме.

Снижает уровень холестерина.

Улучшает состояние кожи, волос и ногтей.

Противопоказания: непереносимость глютена (целиакия), диабет (по разрешению лечащего врача).

### *Кэрб. Польза и противопоказания*

Кэрбовый напиток – известен как «какао без кофеина» – вкусный и полезный. Кэрб, или рожковый плод, – бобовое растение, которое растет в Средиземноморском регионе.

Польза:

- Без кофеина: кэрб не содержит кофеин, поэтому его можно пить в любое время дня и ночи, не беспокоясь о бессоннице.

Богат питательными веществами. В нем есть железо, кальций, калий, магний и витамины группы В.

Потрясающий вкус: сладкий наподобие шоколадного, он нравится многим.

Обладает антиоксидантными свойствами.

Положительно влияет на пищеварительную систему.

Снижает уровень холестерина.

Гипоаллергенен, так как не содержит глютен.

### *Горячий шоколад. Польза и противопоказания*

Этот напиток особенно актуален в холодные дни.

Полезные свойства:

Имеет расслабляющий эффект. Согревает и успокаивает.

Богатый антиоксидантами из-за высокого содержания в нем какао.

Улучшает настроение: какао содержит теобромин – вещество, которое стимулирует выработку эндорфинов, которые отвечают за чувство удовольствия и счастья. Это хорошее средство от апатии и хандры.

Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования показывают, что употребление темного шоколада положительно влияет на сердце и сосуды.

Но, в таком напитке высокое содержание калорий, если в него добавляют сахар или сливки. Поэтому людям с сахарным диабетом он противопоказан.

Как выбрать качественный горячий шоколад

Выбирайте темный шоколад, используйте натуральный какао-порошок, добавляйте натуральные подсластители: мед, кленовый сироп, сироп топинамбура или стевии, избегайте готовых смесей.

**Михновец Н.В.**

**Инструктор-валеолог**

## К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Тема вреда неправильного питания ни для кого не нова. Особенно она актуальна в наше время, когда кругом полно фаст-фуда, а кроме того, различных полуфабрикатов, переполненных вредными веществами. Конечно, вся эта пища может выглядеть весьма аппетитно, однако для желудка да и для всего организма в целом она может быть опасна.

### 1. Сердце.

Неправильное питание переполняет наш организм токсинами. Оно нагружает его лишней работой. Сердцу приходится затрачивать больше усилий для того, чтобы качать кровь; дыхательная система также получает дополнительную нагрузку. Такие изменения начинают происходить не сразу - порой до этого должно пройти достаточно много времени. Однако проявляться они начинают постепенно, и поэтому вначале могут быть незаметны, зато потом уже может быть поздно вернуть прежние силы организма.

### 2. Зубы.

Чрезмерное употребление сладкого может, как известно, привести к образованию кариеса, да и вообще негативно повлиять на состояние зубов - способствовать образованию налета, пожелтению зубов. Помимо образования кариеса, который возникает снаружи, поражая в первую очередь эмаль, зубы могут разрушаться изнутри. Для того, чтобы они были прочными, необходимо употреблять в пищу продукты, богатые фтором, кальцием и минералами. Если же в потребляемых продуктах практически отсутствуют эти полезные вещества, кости, волосы и зубы лишаются своей природной силы и становятся хрупкими. Зубы становятся подвержены различным внешним воздействиям и неосторожное действие может привести к их выпадению.

### 3. Кожа.

Негативным образом сказывается неправильное питание и на состоянии кожи. Все обменные процессы, происходящие в организме, в большей или меньшей степени влияют на ее состояние. Она чутко реагирует на наш образ жизни - на пищу, которую мы употребляем, на режим дня, на наличие или отсутствие стрессов. Так вот, чрезмерное употребление жирной, острой и соленой пищи ведет к образованию покраснений и высыпаний, а также к образованию жирного блеска. А недостаток воды приводит к обезвоживанию дермы. Очень хорошее влияние на кожу оказывает пища, богатая клетчаткой, которая в большом количестве содержится в зеленых

Чрезмерное употребление пищи (больше суточной нормы калорий) приводит к увеличению веса. Кроме того, у людей с лишним весом повышен холестерин, что может поспособствовать возникновению таких заболеваний, как сахарный диабет, подагра или привести к инсульту.

Продукты, которые могут нанести наибольший вред (особенно если их употреблять в неограниченном количестве): жареная и острая пища, соль, сахар, майонез, растительные масла, консервы, полуфабрикаты, химические напитки, искусственные жиры, рафинированная белая мука высших сортов.

Несбалансированное питание является фактором риска таких заболеваний как:

1. Сахарный диабет
2. Ожирение
3. Заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда)
4. Болезни органов пищеварения (гастрит, язва, панкреатит и т.д.)
5. Кариес
6. Анемии

Михновец Н.В.  
Инструктор-валеолог



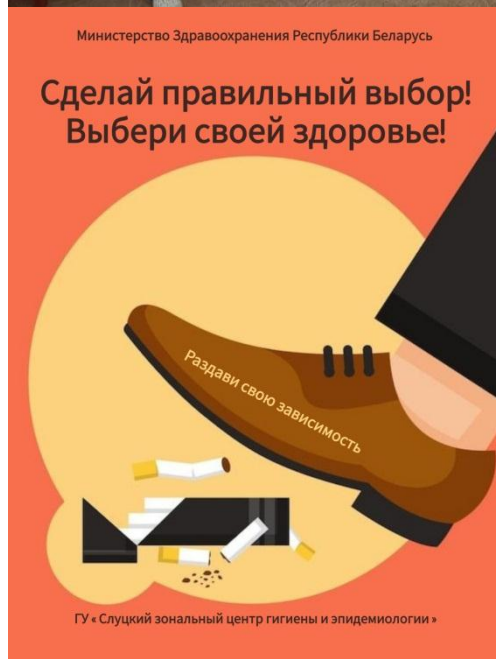
## РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ИНФОРМАЦИОННО- ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АНТИТАБАЧНАЯ АКЦИЯ

С 21 ноября по 30 ноября проходит республиканская информационно-образовательная антитабачная акция. Она направлена на информирование населения о негативных последствиях курения на организм человека.

В рамках республиканской антитабачной акции сотрудниками центра проведено:

**27.11.2024** врачом-гигиенистом (Зав. ООЗ и СГМ) Пашкеевой А.В. была проведена лекция с сотрудниками Слуцкого РОВД на темы: «Профилактика табакокурения как фактора риска онкозаболеваний. Принципы правильного питания. ЗОЖ. Профилактика ОРИ». Показаны презентации на темы: «Здоровый образ жизни»; «Принципы правильного питания». Среди сотрудников были распространены информационно-образовательные материалы по ЗОЖ, профилактике табакокурения.

**28.11.2024** помощником врача-гигиениста Шуляковской В.С. был проведен круглый стол с сотрудниками ГУЗ «Слуцкий специализированный дом ребенка для детей с органическим поражением центральной нервной системы и нарушением психики» на темы: «Профилактика табакокурения. Как бросить курить. Курение как фактор развития онкозаболеваний». Были даны ответы на вопросы сотрудников учреждения по тематике курения, опасности вейпинга. Среди сотрудников были распространены информационно-образовательные материалы по ЗОЖ, профилактике табакокурения, проекту «Здоровые города и поселки».



## ПРОДУКТЫ КРАСНОГО ЦВЕТА ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СЕРДЦА: ПРАВДА ИЛИ МИФ

Красные продукты имеют свой цвет по разным причинам. Нет одного вещества, которое присутствовало бы во всех красных продуктах и было бы полезно для сердца. Есть красные продукты при болезнях сердца — это миф. Откуда берутся мифы? Их кто-то сочиняет.

Существуют научно обоснованные рекомендации по питанию для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний:

1. **Ограничение поваренной соли** в рационе пациентам с уже имеющимися заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Для профилактики следует не подсаливать готовую пищу, не злоупотреблять солеными продуктами, консервами, полуфабрикатами. Как правило, для длительного хранения в полуфабрикатах и консервах достаточно много соли, после них как правило хочется пить.

2. Для работы сердца необходим калий. **Продукты, богатые калием**, полезны для сердца: белые сушеные грибы, сухофрукты, соя, пшеничные отруби, бананы, орехи, зелень.

3. Достаточное **употребление растительной клетчатки** относится к профилактическим мерам сердечно-сосудистых и других заболеваний. Достаточное — это 400 грамм овощей и фруктов в день.

4. При большинстве хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы рекомендуется **умеренное ограничение жиров животного происхождения**, в которых, как известно, присутствует холестерин. Полное исключение животных жиров и вегетарианство не рекомендуются, в разумных количествах животные жиры полезны.

5. **Питание должно быть разнообразным и сбалансированным**, чтобы в организме не формировались дефициты витаминов и минералов. Для работы сердца в ежедневном рационе должны быть белки, жиры, углеводы. Сердечная мышца — это ткань организма, которая, как и все другие ткани, нуждается в питании и строительных материалах.

6. К полезным для сосудистой системы относятся **омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты**, их положительное действие в профилактике и лечении атеросклероза было доказано в больших исследованиях. Содержатся незаменимые омега-3 жирные кислоты — эйкозопентеновая и докозагексаеновая — в рыбе, особенно богата ими жирная рыба (тунец, семга, сардины, лосось).

7. Сердечная мышца — это поперечно-полосатая мышечная ткань, в ее клетках содержится миоглобин. Функция миоглобина — создание кислородного резерва в мышечной клетке для ее непрерывной работы.

Миоглобин — это белковая молекула, но в ее состав входит молекула железа. **Для организма в целом и для сердечной мышцы в том числе полезны продукты, содержащие железо:** печень куриная, свиная, говяжья, кунжут, морская капуста, морепродукты

8. Убедительных исследований по положительному воздействию коэнзима Q-10 нет, но вероятная польза все-таки описана. Это природный антиоксидант, который содержится в говяжьем, свином сердце и печени.

Михновец Н.В.  
Инструктор-валеолог



## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Физические упражнения не только улучшают физическую форму, но и положительно влияют на психическое здоровье. Регулярная физическая активность может подарить ощущение благополучия, энергии, улучшить память, концентрацию и качество сна. Она также может помочь снизить уровень депрессии, тревоги и других психологических проблем.

Физические упражнения способствуют стабилизации общего настроения и могут быть ценными для психического здоровья независимо от возраста и физической формы.

Осознавая пользу физической активности для психического здоровья, важно понимать, что даже умеренные упражнения в течение 30 минут, 3–5 раз в неделю могут значительно улучшить психическое состояние. Начиная заниматься, важно слушать свое тело и предоставлять себе необходимые перерывы. Постепенно можно добавлять время и разнообразие в тренировки, чтобы получить больше удовольствия. Верьте в себя и пробуйте, чтобы убедиться, что физические упражнения могут действительно положительно сказаться на вашем психическом здоровье. Физические упражнения могут быть эффективным способом лечения умеренной депрессии, сравнимым с применением антидепрессантов, но без возможных побочных эффектов. Всего лишь 15 минут бега или один час ходьбы в день могут снизить риск развития серьезного депрессивного расстройства.

Физические упражнения — это естественное и эффективное лечение от беспокойства. В дополнение к снятию напряжения и стресса, физические упражнения улучшают самочувствие, высвобождая эндорфины, которые улучшают и поддерживают позитивное настроение. Нужно сосредоточиться на упражнении, обращая внимание на то, как ноги касаются земли, на ритм дыхания и т. д. Добавляя эти элементы внимания к упражнениям, можно не только улучшить свое физическое состояние, но и разорвать постоянный цикл забот.

Физические упражнения не только стимулируют высвобождение эндорфинов в мозг, но и помогают расслабить мышцы и снять напряжение с тела. Поскольку физическое и психическое здоровье взаимосвязаны, когда тело чувствует себя лучше, психическое состояние также стабилизируется.

**Положительные эффекты физических упражнений на психическое здоровье:**

- улучшение памяти — благодаря эндорфинам и стимуляции роста новых клеток мозга, физические упражнения могут повысить концентрацию и улучшить способность фокусироваться, улучшая память;
- повышение уверенности в себе — регулярные физические тренировки, превращенные в привычку, могут улучшить самооценку и повысить уверенность в себе;

- лучший качественный сон — даже небольшие физические нагрузки могут помочь установить режим сна и улучшить его качество;
- энергия — регулярные физические упражнения повышают сердечный ритм и способствуют улучшению физической формы, увеличивают активность, физическую силу и общую энергию организма;
- иммунитет — регулярные физические тренировки улучшают иммунную систему, помогая снизить уровень выделения кортизола — гормона стресса, который может негативно влиять на иммунный ответ организма;
- психологическая устойчивость — физические упражнения помогают справляться с психологическими и эмоциональными трудностями, позволяя избежать негативных стратегий, таких как употребление алкоголя, наркотиков или других вредных привычек, которые только ухудшают психическое состояние.

Для большинства людей наилучшим выбором является умеренный уровень физической активности, который позволяет получить множество пользы для здоровья, не перегружая свои физические возможности. Он может быть безопасным и приятным способом поддерживать активный образ жизни и улучшать физическое и психическое состояние.

Тревога Д.В.  
Психолог

## МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Метеозависимость – явление, при котором состояние здоровья человека зависит от изменений погоды. Многие из нас замечают, что резкие колебания температуры, атмосферного давления, влажности или наличие осадков могут вызывать головные боли, боли в суставах, ухудшение самочувствия и обострение хронических заболеваний – это и есть проявления метеозависимости.

Чтобы облегчить состояние метеозависимости, важно придерживаться здорового образа жизни: правильно питаться, заниматься физической активностью и избегать стрессов. Знание о своей метеозависимости может помочь людям научиться управлять своим состоянием и адаптироваться к изменениям погоды.

Одним из ключевых аспектов управления метеозависимостью является мониторинг прогноза погоды. Современные технологии, включая мобиль-

релаксации или просто прогулки на свежем воздухе, могут существенно помочь в улучшении общего самочувствия. Нормализация сна и минимизация стрессовых ситуаций окажут положительное влияние на общую устойчивость организма к метеорологическим колебаниям.

Наконец, важно помнить о необходимости регулярных посещений лечащего врача – как минимум, ежегодная диспансеризация. Метеозависимость

## Метеочувствительность

### Методы борьбы с метеочувствительностью

#### Пониженное атмосферное давление



Пониженное атмосферное давление вызывает снижение парциального давления во вдыхаемом воздухе, что приводит к гипоксии (кислородному голоданию)

**Страдают клетки коры головного мозга, т.к. они потребляют в 30 раз больше кислорода, чем другие клетки**

#### Что может чувствовать человек



#### Повышенное атмосферное давление



Повышенное атмосферное давление характеризуется насыщением крови и тканей газами воздуха

Существует несколько теорий, объясняющих метеозависимость. Одна из них связана с изменениями в кровеносных сосудах, когда резкие перепады температуры могут вызывать спазмы и нарушение кровообращения. Кроме того, изменения атмосферного давления могут влиять на уровень кислорода в крови, что также отражается на общем состоянии.

Метеозависимые люди часто отмечают ухудшение настроения и снижение энергии в непогоду. Это связано с изменением уровня серотонина, так называемого гормона счастья.

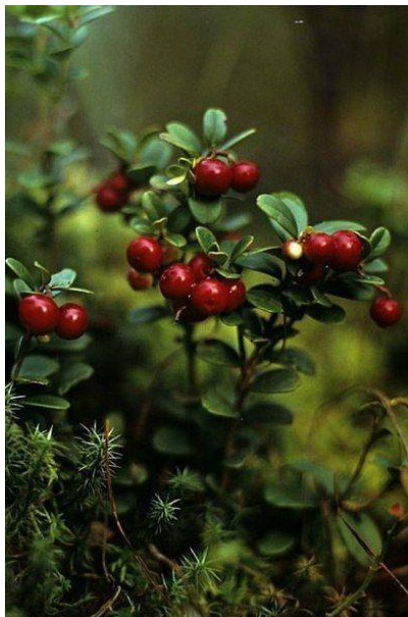
Существует несколько теорий, объясняющих метеозависимость. Одна из них связана с изменениями в кровеносных сосудах, когда резкие перепады температуры могут вызывать спазмы и нарушение кровообращения. Кроме того, изменения атмосферного давления могут влиять на уровень кислорода в крови, что также отражается на общем состоянии.

Также стоит отметить важность психоэмоционального состояния. Методы

может быть признаком более серьезных заболеваний, таких как заболевания сердечно-сосудистой системы или нарушения обмена веществ.

**Тревога Д.В.  
Психолог**

## БРУСНИКА. ПОЛЬЗА И ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



**Брусника** – это не только вкусная лесная ягода, но ещё и кладёз полезных свойств. Её веками, если не тысячелетиями, употребляли в пищу и использовали в качестве лекарства.

Вещества, входящие в состав ягоды, обеспечивают ей множество целебных свойств: противовоспалительное, антисептическое, мочегонное, вяжущее, антиоксидантное... В качестве натурального лекарства брусника стоит в одном ряду с малиной, клюквой, шиповником.

### Полезный состав брусники

- В 100 г брусники содержится 2,6 г клетчатки и 8,2 г сахаров, представленных в основном фруктозой и глюкозой.
- Энергетическая ценность – около 56 ккал.
- Также ягода включает богатый витаминно-минеральный комплекс: витамины Е, группы А, В и К, калий, кальций, магний и фосфор.

Особую полезность бруснике обеспечивают растительные химические соединения, называемые флавоноидами. Основное свойство флавоноидов заключено в антиоксидантном эффекте, т.е. способности нивелировать последствия окислительных процессов, ведущих к более быстрому старению и гибели клеток.

Антиоксиданты – ключевые факторы для укрепления здоровья и продления молодости. По утверждению некоторых исследователей, брусника содер-

жит больше флавоноидов, чем любые другие ягоды.

Отличительная особенность этого лесного продукта – бензойная кислота, своего рода натуральный антисептик, который препятствует развитию микробов, предотвращая возникновение воспалительных процессов.

Полезные свойства брусники в той или иной степени сохраняются при любом виде термической обработки или консервации. Однако максимальную пользу для здоровья представляют ягоды в сыром виде или брусничный сок.

Примечательно, что листья брусники, благодаря высокой концентрации в них биоактивных соединений, ничуть не уступают по целебным свойствам самой ягоде.

### Польза брусники для здоровья

Брусника ничем не отличается от других ягод, употребляемых человеком в пищу. Ученые из разных стран мира провели множество исследований на предмет изучения ее потенциальной пользы для здоровья.

Брусника способствует повышению антиоксидантного профиля за счет высокого содержания антиоксидантов в своем составе. Если хотите, между ягодой и антиоксидантами можно поставить знак равенства.

Мы уже не раз писали о том, насколько необходим для физического здоровья и внешней привлекательности адекватный баланс антиоксидантов в организме. Их главная цель и задача – нейтрализовать вредное воздействие на организм свободных радикалов, которые ведут к скорейшему износу клеток организма и, как следствие, ухудшению внешней привлекательности и физического самочувствия. Среди антиоксидантов, которые есть в бруснике, особое место занимают проантоцианидины и антоцианы – высокоэффективные полифенольные соединения в борьбе против свободных радикалов.

Противодействие воспалительным процессам, которое в определенной степени способна оказывать брусника, исследователи связывают также с наличием проантоцианидинов. К слову, было обнаружено, что дикая лесная брусника содержит в два раза больше химических соединений с целебными свойствами, чем «окультуренная» ягода, выращенная в коммерческих целях.

Профилактика и снижение риска рецидивов инфекций мочевыводящих путей (ИМП). Среди ягод столь выраженным целебным эффектом наряду с

брусникой обладает разве что только клюква.

Употребление коктейлей из комбинации брусничного и клюквенного соков достоверно уменьшают количество рецидивов ИМП, об этом исследователи уверенно заявили на страницах британского специализированного медицинского журнала. Например, есть данные, что ежедневное на протяжении 6 месяцев употребление всего 50 мл напитка, содержащего в равных долях сок брусники и клюквы, снижает вероятность повторных ИМП у женщин и количество ИМП у девочек 3-12 лет.

Брусника помогает сохранить здоровье полости рта. Дубильные вещества, содержащиеся в ягоде, обладают антимикробными свойствами – к такому выводу пришли ученые, проведя ряд клинических испытаний. В частности, дубильные вещества эффективно подавляют активность штаммов бактерий, которые вызывают некоторые заболевания полости рта.

Снижение риска рака – также относят к преимуществам неприхотливой лесной ягоды. Процианидины, которыми так богата брусника, в некоторой степени способны профилактировать риск развития рака шейки матки и рака толстой кишки. Также есть сведения, что антиоксидантный комплекс в экстракте брусники вызывает апоптоз (проще говоря – «самоубийство») клеток, провоцирующих лейкемию (рак крови).

Серия экспериментов на мышах, проведенных западными исследователями, позволила также выдвинуть предположение, что регулярное употребление брусники может оказывать положительное влияние на обменные процессы в организме, предупреждать нежелательный набор веса, препятствовать накоплению липидов в печени, регулировать уровень сахара в крови.

Однако, при всей неоспоримой пользе брусники, людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, гастритом, язвенной болезнью не рекомендуется употреблять ее в пищу. Брусничный сок раздражает слизистую желудка и может спровоцировать обострение заболевания.

**Тревога Д.В.  
Психолог**

## ЧТО ТАКОЕ ПРЕДИАБЕТ



Предиабетом называют нарушение углеводного обмена, когда показатели уровня сахара превышают нормальные значения, но еще не настолько высоки, как при сахарном диабете.

При предиабете поджелудочной железой вырабатывается недостаточное количество инсулина либо снижена чувствительность к нему. В результате организм не может реагировать на гормон должным образом, что и приводит к изменению показателей глюкозы в крови.

### Факторы риска

Да, предиабет – уже не норма, но еще и не сахарный диабет, это своего рода пограничное состояние организма, когда его функции нарушены, но еще не достигли стадии болезни.

### Выделяют несколько причин развития заболевания, среди которых:

- возраст. В возрасте старше 45 лет вероятность развития предиабета увеличивается;
- избыточная масса тела/ожирение (избыточная масса тела, или ожирение, считается одним из значимых факторов риска. Чем больше масса тела, тем меньше чувствительность к инсулину. Особую опасность представляет абдоминальное ожирение, при котором избыточный жир скапливается в области живота);
- наличие сахарного диабета или других нарушений гликемии у близких родственников;
- гестационный сахарный диабет;
- артериальная гипертензия, низкий уровень липопротеидов высокой плотности, повышенный уровень триглицеридов;
- наличие сердечно-сосудистых заболеваний;
- синдром поликистозных яичников;

Также к группе факторов риска развития предиабета относят стабильно низкую физическую активность (при достаточной и регулярной физической нагрузке организм использует глюкозу в качестве источника энергии, а чувствительность тканей к инсулину повышается), а также поведенческие факторы (курение, употребление алкоголя, нерациональное питание).

### Диагностика и симптомы предиабета

У заболевания нет четких клинических симптомов, человек чувствует себя хорошо, нет жалоб на ухудшение самочувствия, вместе с тем в организме уже происходят серьезные изменения.

В некоторых случаях заболевание может проявляться слабостью, головными болями, повышенной утомляемостью, нарушением концентрации внимания. Некоторые люди жалуются на жажду, учащенное мочеиспускание. Однако такие признаки предиабета встречаются довольно редко.

*С лабораторной точки зрения предиабет – это повышение гликемии натощак и/или нарушение толерантности к глюкозе.*

### Лабораторные показатели уровня сахара в крови, которые могут свидетельствовать о нарушении гликемии:

- Анализ крови из пальца натощак (капиллярная кровь) —  $\geq 5,6$  —  $> 6,1$  ммоль/л (норма —  $< 5,6$  ммоль/л)
- Анализ крови из вены натощак (венозная кровь) —  $\geq 6,1$  —  $> 7,0$  ммоль/л (норма —  $< 6,1$  ммоль/л)
- Гликированный гемоглобин (венозная кровь) —  $\geq 5,7$  —  $> 6,5\%$  (норма —  $< 5,7\%$ )
- Пероральный тест толерантности к глюкозе (через два часа после нагрузки) —  $\geq 11,1$  ммоль/л (норма —  $< 7,8$  ммоль/л)

### Пероральный тест толерантности к глюкозе

Анализ крови проводят утром строго натощак (после последнего приема пищи должно пройти не менее 8-12 часов). После пробуждения нельзя пить и чистить зубы, перед и во время теста не рекомендуется курить. За три дня до теста желательно убрать из рациона пищу с высоким содержанием углеводов, избегать тяжелых физиче-

ских нагрузок и стрессовых ситуаций, исключить лечебные процедуры.

Во время обследования производится забор крови из пальца или вены. Затем пациент принимает 75 г разведенного в стакане воды порошка глюкозы. Через два часа, которые желательно провести в спокойной обстановке, например, посидеть или полежать, проводится повторный забор крови на глюкозу. Активная деятельность в этот период может негативно отразиться на результатах теста.

### Чем опасен предиабет

При предиабете значительно повышается риск развития сахарного диабета 2 типа, ретинопатии (поражение сетчатки глаза), нефропатии (повреждение почек), нейропатии (невоспалительное поражение нервов периферической нервной системы), сердечно-сосудистых заболеваний. При этом смертность от всех причин у людей с предиабетом выше, чем у тех, у кого показатели гликемии в норме.

### Лечение

Основная цель лечения предиабета – достичь стойкого снижения уровня гликемии в крови, не допустить развитие сахарного диабета 2 типа и коррекция сердечно-сосудистых факторов риска. При этом эффективность терапии во многом зависит от того, насколько своевременно выявлено заболевание.

### Рекомендации по лечению предиабета

Снижение массы тела минимум 5-7% от исходной (при ожирении), причем снижение массы тела (до 10% и более) поможет достичь большего эффекта. Увеличение физической активности до 150 мин в неделю.

*При неэффективности изменения образа жизни, высоком риске развития сахарного диабета 2 типа рекомендуется назначение лекарственной терапии.*

**Михновец Н.В.**  
Инструктор-валеолог

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ «ПРАВО НА ЗДОРОВЬЕ – ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ»

Ежегодно 1 декабря отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом. Этот день приобрел статус ежегодного события в большинстве стран мира и демонстрирует международную солидарность в борьбе с ВИЧ-инфекцией. История этого дня берет начало в 1988 году, когда по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) была выбрана дата для привлечения внимания мировой общественности к проблеме распространения нового заболевания, известие о котором в то время звучало как приговор. За прошедшие десятилетия ВИЧ-инфекция перестала считаться смертельно опасным заболеванием – она перешла в разряд хронических медикаментозно контролируемых заболеваний. Современные лекарственные препараты, подавляющие активность ВИЧ, хотя и не уничтожают вирус полностью, но позволяют держать заболевание под контролем, сохраняя продолжительность и качество жизни ВИЧ-положительного человека.

**«ВИЧ-инфекция как угроза общественного здравоохранения должна быть полностью ликвидирована к 2030 году»**

– такая амбициозная цель была поставлена в рамках Целей Устойчивого Развития восемь лет назад на 69-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения.



Реализация этой цели позволит предотвратить миллионы смертей вследствие 4 клинической стадии заболевания (СПИДа), миллионы новых случаев ВИЧ-инфекции и обеспечить почти **40 миллионам** людей, живущих с ВИЧ в настоящее время, здоровую и полноценную жизнь.

Стратегия объединенной программы ООН по ВИЧ/СПИДУ (ЮНЭЙДС) «95-95-95» определяет основные задачи для достижения этой цели: 95% людей, живущих с ВИЧ, должны знать свой ВИЧ-статус; 95% людей, знаю-

щих свой ВИЧ-статус, будут получать лечение; у 95% людей, получающих лечение, оно будет эффективно и количество вирусных частиц в крови будет снижено до неопределяемого уровня, и эти люди не будут передавать инфекцию другим.

Ликвидация ВИЧ-инфекции как угрозы общественного здравоохранения не отменяет актуальности профилактических вмешательств в отношении новых случаев ВИЧ-инфекции и это означает, что уже сегодня мы можем представлять **1 декабря** как день **профилактики ВИЧ-инфекции**.

**Всемирный день кампании 2024 года** обозначен призывом к действиям по защите здоровья каждого человека через защиту его прав.



Девиз кампании **«Право на здоровье – правильный путь»** напоминает людям о том, что **право на здоровье** – это не только доступ к качественным медицинским услугам и лекарственным препаратам, а также **право** каждого человека на профилактику и лечение, **право** принимать решения о своем здоровье, **право** на уважительное и достойное отношение вне зависимости от диагнозов. Принятие, уважение и забота о каждом человеке крайне важны. Законы и практики, которые наказывают, дискриминируют или стигматизируют людей, одновременно препятствуют доступу к профилактике, тестированию, лечению и уходу в связи с ВИЧ. То же самое касается законов, которые мешают деятельности людей, оказывающих жизненно важные услуги для людей, живущих с ВИЧ.

**В Беларуси** с ВИЧ-положительным статусом проживает около **26 тысяч человек, по Минской области – 4221 человек**. Государство гарантирует предоставление лечения ВИЧ-инфекции всем людям, живущим с ВИЧ, независимо от стадии болезни и уровня иммунитета. В нашей стране создана система, обеспечивающая безопасность донорской крови и ее препаратов, минимизирован риск при оказании медицинской помощи и проведении немедицинских манипуляций в специализированных учреждениях. Добровольное тестирование, в том числе анонимное, можно пройти в любом учреждении здравоохранения, располагающем процедурным кабинетом. Экспресс-тесты для самотестирования свободно продаются в аптеках во всех регионах. На базе государственных организаций здравоохранения и негосударственных некоммерческих организаций функционируют анонимно-консультативные пункты, предоставляющие, в том числе услуги по консультированию и тестированию на ВИЧ-инфекцию для ключевых групп населения.

Раннее выявление заболевания и прозрачная статистика остаются важным приоритетом в деле предупреждения и контроля распространения ВИЧ-инфекции. Преимущественное распространение ВИЧ-инфекции среди взрослого населения (наибольшее количество новых случаев регистрируется в **возрастной группе 35-49 лет**) и преобладание полового пути передачи ВИЧ-инфекции (в последние годы на его долю приходится более 80% впервые выявляемых случаев) определяет основные акценты профилактических мероприятий текущей кампании в формировании культуры ответственного отношения к собственному здоровью.

В интересах будущего необходимо отдавать приоритет актуальному информированию населения по вопросам **профилактики ВИЧ-инфекции\***, мобилизовав усилия всех заинтересованных с целью объединения всех людей, независимо от ВИЧ-статуса, в праве на здоровье и недопущения стигмы и дискриминации в отношении лиц, живущих с ВИЧ-инфекцией.

*Сотрудники эпид.отдела*

## РОЛЬ ЦИНКА В БОРЬБЕ С ПЛОХИМ НАСТРОЕНИЕМ И ПРОСТУДАМИ



Цинк — жизненно важный микроэлемент, ко-

торый обладает противовирусными и антитоксическими свойствами.

### О пользе цинка

Он крайне необходим для полноценного развития нашего организма, так как участвует в обменных процессах, является составной частью — инсулина, а еще первоначально важен для работы иммунитета организма. Цинк помогает нам в борьбе с инфекционными болезнями. Вот почему он особенно полезен в осенне-зимний период, когда начинается сезон простуд.

Этот микроэлемент препятствует образованию агрессивных активных форм кислорода, следовательно, обладает антиоксидантной активностью. Также он ускоряет синтез коллагена при заживлении ран.

Цинк содержится практически во всех органах и тканях, но больше всего его в коже, волосах, мышцах, печеночной и костной ткани.

Мальчикам и мужчинам требуется повышенное количество этого микроэлемента. Женщинам тоже необходим цинк, но в меньших количествах. Эксперты признают эффективность цинка при тревожных и панических расстройствах, компульсивном пищевом поведении. Была доказана взаимосвязь дефицита цинка с депрессией.

*Дефицит цинка повышает вероятность развития таких заболеваний и патологических состояний, как болезнь Альцгеймера, эпилепсия, рассеянный склероз, острый психоз, слабоумие, нарушение внимание, катаракта.*

*С целью восстановления достаточной обеспеченности организма цинком важно в первую очередь позаботиться об оздоровлении пищеварения с целью качественного усвоения минерала, а затем подбирать форму и дозу препарата.*

**Какие признаки указывают на нехватку цинка в питании:** Появление прыщей и угрей, потеря вкуса и обоняния, ломкость ногтей и волос, задержка роста, позднее половое созревание, частые инфекции, длительное заживление ран,

повышенный уровень холестерина в крови, снижение когнитивных функций, частые поносы и другие сбои в работе желудочно-кишечного тракта, проблемы с сосудами.

Потребность в увеличении количества цинка возрастает при питании преимущественно углеводистой пищи. **О пищевых источниках цинка**

Так как у цинка есть особенность не накапливаться в организме, рекомендуется в свой рацион ежедневно включать продукты питания, которые его содержат в больших количествах. Ежедневная норма цинка — 10-12 мг.

Что помогает цинку лучше усваиваться: магний и витамины А, В2 и В6, Е.

Как предотвратить дефицит цинка: включать в рацион продукты, богатые этим микроэлементом, или принимать цинк в форме препаратов, но обязательно проконсультировавшись у лечащего врача.

### Продукты, богатые цинком

Моллюски (в частности устрицы) и другие морепродукты: злаки, бобовые, орехи, мясо, тыквенные семечки, сыр, яйца, какао, молочные продукты.

**Тревога Д.В.**  
**Психолог**

## АКЦИЯ «ДОЛЖЕН ЗНАТЬ» ПРИУРОЧЕННАЯ КО ВСЕМИРНОМУ ДНЮ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

В Слуцке прошла акция «Должен знать» приуроченная ко Всемирному дню борьбы со СПИДом.

Профилактика СПИДа на сегодняшний день актуальна как никогда ранее, ведь количество ВИЧ положительных людей растет с каждым годом. Акция призывает всех не остаться равнодушными, ведь это дело каждого из нас.

В акции приняли участие активисты ОО «БРСМ» государственного учреждения образования «Средняя школа №13 г. Слуцка», помощник врача эпидемиолога государственного учреждения «Слуцкий зональный центр гигиены и эпидемиологии» Ольга Кухта, педагог социальный государственного учреждения образования «Слуцкий социально-педагогический центр» Ксения Яковчик. Цель акции: привлечение внимания к проблеме ВИЧ-инфекции среди населения.

Участники акции ознакомились с информацией о ВИЧ/СПИДе и предложили населению ответить на вопросы и получить за правильный ответ красную ленточку-символ борьбы со СПИДом.



## ГРИПП ПТИЦ И ДРУГИЕ ВИДЫ ЗООНОЗНОГО ГРИППА. ОСОБО ОПАСНЫЕ ИНФЕКЦИИ В МИРЕ

### Эпидемиологические особенности инфицирования людей.

Известны спорадические, хотя и редкие, случаи инфицирования людей вирусами гриппа птиц и другими зоонозными вирусами гриппа. Прямой или опосредованный контакт с инфицированными животными является фактором риска заражения человека.

Основным фактором риска инфицирования человека вирусами гриппа птиц является контакт с инфицированной живой или мертвой домашней птицей или объектами окружающей среды, на которых присутствует вирус, в частности на рынках живой птицы. По всей вероятности, факторами риска являются также забой, ощипывание и обработка тушек инфицированной домашней птицы, а также приготовление домашней птицы к употреблению в пищу, особенно в домашних условиях. Известно о нескольких случаях заболевания людей гриппом A(H5N1) в результате употребления блюд, изготовленных из сырой зараженной крови домашней птицы.

Что касается вирусов свиного гриппа, факторами риска являются нахождение в непосредственной близости от инфицированных свиней или посещение мест, где содержатся свиньи. Известно, что вирусы свиного гриппа подтипов A(H1) и A(H3) также могут вызывать спорадические случаи заражения среди людей.

### Ситуация в мире

После продолжительного периода минимального инфицирования среди людей с конца 2023 года было зарегистрировано 13 новых случаев заболевания в Камбодже, а также случаи в Китае и Вьетнаме. Ситуация осложняется появлением нового варианта птичьего гриппа.

Высокопатогенный вирус птичьего гриппа H5N1 распространился более широко, чем когда-либо прежде, достигнув Южной Америки и Антарктиды. Инфекцией стали заражаться новые виды диких и домашних животных, в том числе морские млекопитающие, домашние животные, млекопитающие, выращиваемые для получения меха, а в последнее время и жвачные животные, включая молочный скот.

**07.02.2024** вариантный вирус гриппа A(H1N1) – Бразилия. 16.01.2024 Бразилия уведомила Всемирную организацию здравоохранения о лабораторно

подтвержденном случае инфицирования человека вариантным (v) вирусом свиного гриппа A(H1N1) в муниципалитете Толеду штата Парана. Пациент страдает сопутствующими заболеваниями и был госпитализирован с симптомами инфекции 16.12.2023. В анамнезе у пациента не было контактов со свиньями; впоследствии он полностью выздоровел. В ходе эпидемиологического расследования не было выявлено лиц, тесно контактировавших с заболевшим.

**13.02.2024** коинфекция птичьего гриппа A(H10N5) и гриппа A(H3N2) – Китай. Национальная комиссия здравоохранения Китайской Народной Республики 27 января 2024г. уведомила о единичном подтвержденном случае коинфицирования человека вирусом птичьего гриппа A(H10N5) и вирусом сезонного гриппа A(H3N2). Это первый случай заражения человека вирусом птичьего гриппа A(H10N5), зарегистрированный в мировом масштабе. Случай касался женщины-фермера старше 60 лет, имевшей в анамнезе хронические сопутствующие заболевания и проживавшей в префектуре Сюаньчэн, провинция Аньхой. Симптомы появились у нее 30 ноября 2023, а 16 декабря 2023 она скончалась. По результатам анализа взятых у пациентки проб, проведенного медицинскими учреждениями 22 января 2024, были выделены вирусы сезонного гриппа подтипа A(H3N2) и птичьего гриппа подтипа A(H10N5). Наличие этих вирусов было подтверждено в ходе подтверждающего тестирования 26 января 2024. Пациентка находилась в контакте с живой домашней птицей, и пробы домашней птицы также дали положительный результат на вирус H10N5. В ходе расследования и тестирования, проведенного сотрудниками органов здравоохранения, новых предполагаемых случаев заболевания людей выявлено не было.

**01.04.2024** Поступила информация о лабораторно подтвержденном случае инфицирования человека вирусом гриппа A(H5N1). Дата возникновения симптомов – 27 марта; в анамнезе пациента присутствуют контакты с дойными коровами, предположительно инфицированными вирусом гриппа A(H5N1). Данный случай является вторым по счету случаем подтвержденного заражения человека вирусом гриппа A(H5N1) на территории страны.

**09.04.2024** Поступила о случае инфицирования человека вирусом гриппа A(H9N2). Пациент, имевший сопутствующие хронические заболевания, был помещен в отделение интенсив-

ной терапии в тяжелом состоянии 21.03.2024. 21 марта у пациента был взят образец материала из дыхательных путей; лабораторное исследование образца методом полимеразной цепной реакции (ПЦР) дало положительный результат на вирус гриппа. 08 апреля был определен подтип вируса – грипп птиц A(H9N2). В ходе эпидемиологического расследования было установлено, что пациент проживал по близости к птичьему рынку, расположенному напротив его дома, где ежедневно ведется торговля домашней птицей.

### Профилактика.

Для минимизации риска для здоровья населения в зонах, считающихся неблагополучными по зоонозным вирусам гриппа, включая фермы и места продажи живых животных или забоя животных, необходимо свести к минимуму контакты с животными и избегать контактов с поверхностями, имеющими видимые следы загрязнения фекалиями животных. Детям, пожилым людям, женщинам во время беременности и в послеродовом периоде, а также лицам с ослабленным иммунитетом следует воздержаться как от сбора яиц, так и от участия в забое животных или приготовлении пищи.

Категорически не рекомендуется прикасаться к больным или мертвым животным, в том числе дикой птице.

Как можно чаще и особенно до и после контакта с животными и объектами окружающей среды необходимо проводить тщательную гигиеническую обработку рук, предпочтительно водой с мылом (особенно при видимом загрязнении рук), либо с использованием спиртосодержащих антисептиков для рук.

Также необходимо строго соблюдать правила безопасности при обращении с пищевыми продуктами: не допускать контакта сырого мяса с приготовленными или готовыми к употреблению пищевыми продуктами, поддерживать гигиену рук, подвергать пищу тщательной термической обработке.

Лицам, временно или постоянно находящимся в странах, на территории которых зарегистрированы вспышки гриппа птиц, следует по возможности воздержаться от посещения птицеводческих хозяйств, контактов с животными на рынках живой домашней птицы, посещения мест забоя домашней птицы и прикосновения к поверхностям, имеющим видимые следы загрязнения пометом домашних птиц или фекалиями других животных.

## ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ОРИ. ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА

С началом учебного года, когда в школы, колледжи вернулись учащиеся, отмечался рост уровня заболеваемости острыми респираторными заболеваниями.

Вместе с тем, в последние несколько недель количество заболевших снижалось, а в связи с началом осенних школьных каникул, благоприятными погодными условиями не без оснований прогнозируется дальнейшее снижение заболеваемости ОРИ.

В целом ситуация с заболеваемостью ОРИ в этом сезоне характерна для этого периода года, показатели даже относительно ниже прошлого года.

COVID-19 приобрел черты сезонной инфекции с характерными подъемами заболеваемости в осенне-зимний период.

Сейчас в основном циркулируют негриппозные респираторные вирусы парагриппа, аденовирусы, риновирусы. Среди бактериальных возбудителей лидирует микоплазма. В целях специфической защиты от гриппа в районе с 16 сентября начата прививочная кампания – предстоит привить более 30% населения. В настоящий момент в Слуцком районе привито более 10 тысяч человек (11,7% населения), в т.ч. 3 337 детей (20,5%) и 6 722 взрослых (9,6%).



ет Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Это связано с тем, что вирусы постоянно эволюционируют. Поэтому ежегодно составы вакцин меняются. Для вакцинации в 2024 году в Слуцком районе применяются две вакцины:

1. *российская инактивированная 3-валентная полимер-субъединичная вакцина Гриппол®плюс и*

2. *французская инактивированная 4-валентная сплит-вакцина (расщепленная) ВаксигрипТетра®.*

Эти вакцины зарегистрированы на территории Беларуси, являются сопоставимыми по эффективности, а также у них есть опыт применения как в нашей стране, так и в других государствах. Российская вакцина *Гриппол®плюс* интересна для нас тем, что в качестве адъюванта в ней используется иммуномодулятор Полиоксидоний. Адъювант — это субстанция, которая в комбинации со специфическим антигеном обеспечивает более выраженный иммунный ответ, чем в отдельности сам антиген.

Каждый год состав вакцины от гриппа пересматрива-

Полиоксидоний позволяет снизить количество антигенов, обеспечивает выраженный и длительный иммунный ответ на вакцинацию, в т.ч. у иммунокомпрометированных лиц, усиливает иммунный ответ и увеличивает его скорость, уменьшает белковую нагрузку на организм.

Прививки вакциной *ВаксигрипТетра®* проводятся только за личные средства или средства предприятий. Вакциной *Гриппол®плюс* прививают как за счет бюджета, так за средства предприятий.

Вакцинация организована в детской и взрослой поликлиниках, сельских участковых больницах и врачебных амбулаториях по месту жительства. Прививки там проводят не только в будние рабочие дни, но и по субботам. Вместе с тем, привиться можно и по месту работы, воспитания или учебы детей. Там вакцинация организована выездными прививочными бригадами, которые работают согласно утвержденным графикам.

Перед прививкой пациента обязательно осмотрит терапевт или педиатр, который только при отсутствии противопоказаний «дает добро» на вакцинацию.

*Сотрудники эпид.отдела*

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ГОЛОЛЁД

Гололёд – это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы и на предметах (деревьях, проводах и т.д.) при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана). Обычно гололёд наблюдается при температуре воздуха от 0°C до минус 3°C. Гололёдица – это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя.

### Как подготовиться к гололеду

Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы:

1. Важно правильно выбрать обувь. Она должна быть на плоской подошве или на низком квадратном каблучке, лучше подойдет обувь на мягкой резиновой подошве, желательно, чтобы она была рифленой

2. Приобретите специальные накладки на обувь, которые препятствуют скольжению по льду (ледоходы, ледоступы). Они состоят из гибкой основы, металлических шипов и простейших креплений. Надеть и снять такое приспособление можно за считанные секунды.

А дизайн его, как правило, разработан с тем расчетом, чтобы не портить внешний вид обуви.

### Как действовать во время гололеда

1. Передвигайтесь осторожно, не торопясь, наступая на всю подошву. Нужно перейти на так называемую зимнюю походку, то есть ходить не прямым широким шагом, а как бы скользя. Желательно идти тихо и спокойно. При этом ноги должны быть слегка расслаблены, руки свободны. Чем меньше шаг, тем меньше будет травма, если вы упадете.

2. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах – это увеличивает вероятность падения.

3. В гололед не рекомендуется носить сумки на плече, потому что они меняют центр равновесия.

4. Выбирайте безопасный маршрут, посыпанные песком дорожки.

5. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

6. Будьте предельно внимательным на проезжей части дороги: не торопитесь, и тем более не бегите.

7. Не проходите вблизи зданий и деревьев, чтобы избежать падающей со сучья или обледенелой ветки.

8. Людям пожилого возраста в дни крайне сильного гололеда рекомендуется не выходить на улицу. Это категория людей, которые даже при минимальном падении способны получить критичную травму, лучше отложить свои планы и оставаться в такую погоду дома.

9. Если падения избежать не удастся, то делать это лучше всего сгруппировавшись, в идеале на бок, нельзя приземляться на прямые руки, ноги следуют слегка согнуть.

### Как действовать при получении травмы

Если падение уже свершилось, важно сразу не вскакивать, а постепенно определиться, что болит, что повреждено. Если повреждена конечность, то на нее не нужно наступать, что-то вправлять, двигать. Лучше всего позвать на помощь прохожих или сразу же позвонить в скорую помощь по телефону 103.

**Тревога Д.В.  
Психолог**

## ОПАСНЫЙ ВЕЙПИНГ

Безопасных форм курения не существует. Несколько лет назад на прилавках появились устройства для вдыхания пара. Их пропагандировали как безопасную альтернативу привычным никотиновым сигаретам. Курильщики стали называть вейперами (от англ. «vaping» – «парение»), и появился новый тренд. Среди любителей электронных сигарет проводятся соревнования, для них открывают специализированные заведения, а сами устройства выпускают в эксклюзивном дизайне. Помимо электронных сигарет и мини-кальянов, продаются жидкости для заправки с различными ароматическими свойствами. Производители вейп-продукции заявляют, что вейпинг – это безопасная альтернатива курению. Однако это не так. **В ходе масштабных исследований в курительных смесях было обнаружено более 30 токсичных химических веществ**, в том числе акролеин, диацетил и формальдегид, уровни которых увеличиваются в зависимости от температуры и типа устройства. Вроде бы многие из ингредиентов жидкости, используемой в электронных сигаретах, имеют сертификат GRAS, то есть могут использоваться в пищевых целях.

Однако в процессе курения они нагреваются, испаряются и могут оказывать токсическое воздействие на организм. Повреждаются органы дыхания, центральная нервная система, развиваются мутагенные процессы – повышается риск рака. *В июне 2019 года в США впервые зафиксировали состояние, получившее название «повреждение легких, связанное с употреблением электронных сигарет».*

**Есть симптомы, которые указывают, что вейп уже оказывает негативное влияние на организм?**

Первый признак – повышенное слюноотделение и сухость во рту – это реакция на тяжелые металлы. **Часто «парители» жалуются на головные боли, головокружение, ухудшение памяти, снижение концентрации внимания, эмоциональные и другие расстройства – раздражительность, агрессия, депрессия, тошнота, диарея, боли в животе.** Использование вейпов значительно увеличивает риск инфарктов, инсультов и онкологических заболеваний. Ученые сравнили уровень здоровья сосудов у двух видов курильщиков (обычные сигареты и вейп). В обеих группах отметили заметные повреждения кровеносных сосудов, низкий уровень кислорода в клетках и повышенную жесткость сосудистой стенки.

Вейпы могут провоцировать аллергию. Природный табачный никотин в вейпах заменен на химический, а это еще вреднее.

Вред вейпа для здоровья доказан. Однако есть и другие причины, чтобы отказаться от них. Оказывается, вейпы иногда взрываются. В мире было зафиксировано уже несколько случаев, когда вейп взрывался во рту курящего.

Нужно знать и о риске стать «курильщиком в квадрате». Исследования показали, что заметного отказа от сигарет в результате перехода на электронные аналоги нет. Даже год спустя после перехода на вейпы курильщики по привычке тянутся к обычным сигаретам с табаком.

Всемирная организация здравоохранения предупреждает: люди, находящиеся рядом с активными вейперами, также подвергаются воздействию частиц вредных курительных смесей.

Не обманывайте себя альтернативой «безобидного» курения. Только полный отказ от него поможет сохранить здоровье.

**Михновец Н.В.**  
*Инструктор-валеолог*

## ИНФОРМАЦИЯ ПО ЛИХОРАДКЕ МАРБУРГ

По сообщению Всемирной организации здравоохранения, в Руанде зафиксирована вспышка геморрагической лихорадки Марбург. К настоящему времени известно о 62 случаях заболевания, из которых 15 закончились летальным исходом. Власти страны принимают необходимые меры для того, чтобы сдержать распространение болезни. В последние годы случаи лихорадки Марбург регистрировались в странах Африки: в Руанде (2024 год), Кении, Уганде, Демократической Республике Конго, Анголе, Зимбабве.

Справочно: Лихорадка Марбург – тяжелое заболевание, передающееся от животных (фруктоядных летучих мышей) к человеку и от человека к человеку. Средний показатель летальности – около 50%. Передача возбудителя инфекции от человека к человеку происходит при непосредственном контакте с биологическими жидкостями (кровью, выделениями и другими) инфицированных лиц, а также при контакте с загрязненными биологическими жидкостями поверхностями и материалами (например, постельным бельем, одеждой, предметами личной гигиены и другими). Период от момента заражения до появления первых симптомов заболевания составляет от 2 до 21 дня.

Заболевание начинается внезапно и сопровождается резким повышением температуры тела, сильной головной и мышечной болями, общим недомоганием, болью в животе, тошнотой и рвотой, может быть незудящая сыпь. Заболевание сопровождается развитием внешних (в том числе носовых) и внутренних кровотечений. Специфических методов лечения нет! В Республике Беларусь случаи заболевания лихорадкой Марбург не регистрировались, поскольку отсутствуют естественные переносчики заболевания – египетские летучие крыланы или фруктоядные летучие мыши.

Вместе с тем, расширение туристических маршрутов, укрепление международных связей, проведение массовых спортивных, политических и культурных мероприятий обуславливают возможность завоза лихорадки Марбург на территорию страны.

В РБ обеспечена готовность к проведению всех необходимых лечебно-диагностических и санитарно-противоэпидемических мероприятий, разработана общественная тест-система для лабораторной диагностики. Проводится санитарно-карантинный контроль прибывающих лиц с использованием средств для дистанционной термометрии.

Меры личной профилактики при выезде в страны, неблагополучные по лихорадке Марбург:

исключение контакта с лицами, имеющими признаки инфекционного заболевания, включая лихорадку Марбург, а также контакта с биологическими жидкостями больных лиц и загрязненными ими предметами; в случаях, если контакта не избежать – использование средств защиты кожи рук и органов дыхания; соблюдение гигиены рук (мытьё с помощью воды и мыла и (или) использование антисептических средств для обработки кожи рук) и респираторного этикета; исключение контакта с животными, которые могут быть инфицированы возбудителем лихорадки Марбург (летучие мыши), употребления в пищу их мяса, а также готовых блюд, приготовленных из него.

При появлении симптомов, не включающих лихорадку Марбург, в том числе во время путешествия или в течение 21 дня с момента возвращения, следует немедленно обратиться за медицинской помощью и сообщить медицинскому работнику информацию о факте пребывания за рубежом.

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПНЕВМОНИЕЙ

Ежегодно 12

нояб-

ря отмечается **Всемирный день борьбы с пневмонией**. Это инфекционное заболевание легких чаще всего поражает детей, пожилых и людей с ослабленной иммунной системой.

Всемирный день борьбы с пневмонией появился по инициативе Глобальной коалиции против детской пневмонии — объединения международных, правительственных, неправительственных и местных организаций, научно-исследовательских и учебных институтов, фондов и граждан-активистов.

Цель коалиции — привлечь внимание к проблеме этого заболевания государственных деятелей, специалистов здравоохранения и потенциальных доноров. В 2009 году Всемирная организация здравоохранения совместно с ЮНИСЕФ объявили «Глобальный план действий по профилактике пневмонии и борьбе с ней». Он направлен на активизацию борьбы с пневмонией с помощью комбинированных мероприятий по защите детей, профилактике и лечению болезни.

Последние несколько лет большинство пневмоний было вызвано вирусом COVID-19. Но в 2024 году его потеснила **микоплазма**.

**Микоплазменная пневмония — атипичная легочная инфекция.**

Наряду с привычными ОРВИ в этом сезоне отмечается рост респираторных инфекций, вызванных микоплазмой. У кого-то инфекция проявляется в виде трахеита (воспаление слизистой оболочки трахеи), а у кого-то дело доходит до бронхита или даже пневмонии.

Микоплазменная пневмония называется атипичной неспроста. Бактерии рода *Mycoplasma pneumoniae* очень мелкие (по размеру сравнимые с вирусными частицами) и не имеют своей клеточной стенки. Микоплазмы легко адсорбируются на поверхностных рецепторах клеток-мишеней (эпителиоцитов трахеи и бронхов, альвеолоцитов, эритроцитов и др.) и паразитируют на мембране или внутри клетки-хозяина. Проникновение внутрь клеток организма хозяина делает их почти невидимыми для клеток иммунной системы.

Интеграция микоплазмы в клеточную мембрану или ее проникновение внутрь клетки превращает их в имму-

нологически инородные, что провоцирует развитие аутоиммунных реакций. В итоге иммунная система не реагирует на них активно. Из-за этого болезнь быстро набирает обороты, нередко с развитием бронхита или пневмонии.

Микоплазмы малоустойчивы во внешних условиях, они чувствительны к перепаду pH, нагреванию и высушиванию, ультразвук и УФО.

Передается микоплазменная инфекция воздушно-капельным путем при длительном или тесном контакте с заболевшим. Поэтому это заболевание быстро распространяется между членами семьи, которые живут вместе. Заразиться этой инфекцией можно в любом возрасте, но чаще всего болеют школьники и молодые люди до 25-30 лет, а также лица с ослабленным иммунитетом.

Микоплазмы способны длительно персистировать в эпителиальных клетках и лимфоузлах; легко передаются от больных и бессимптомных носителей со слизью из носоглотки и респираторного тракта.

По сравнению с другими ОРВИ у микоплазменных инфекций более длительный инкубационный период: первые симптомы появляются через 1-4 недели (обычно 12-14 дней) после инфицирования.

В начальном периоде возникает поражение верхних дыхательных путей, которое протекает в виде катарального назофарингита, ларингита, реже острого трахеобронхита. Отмечается заложенность носа, сухость в носоглотке, першение в горле, чувство «кома» в горле, осиплость голоса. Ухудшается общее состояние, постепенно нарастает температура до субфебрильных значений, появляется слабость, потливость.

Затем возникает продолжительный (не менее 10-15 дней) малопродуктивный пароксизмальный кашель. Во время приступа кашель очень сильный, изнурительный с выделением незначительного количества вязкой слизистой мокроты. Кашель может приобретать хронический характер, сохраняясь на протяжении 4-6 недель из-за обструкции дыхательных путей и гиперреактивности бронхов.

РЕНТГЕН-ПРИЗНАКИ МИКОПЛАЗМЕННОЙ ПНЕВМОНИИ



При этом температура тела редко по-

вышается до высоких цифр, как обычно бывает при вирусных пневмониях. Только у людей с ослабленным иммунитетом могут быть симптомы, характерные для «классической» пневмонии: выраженная слабость, лихорадка, озноб.

В процессе болезни кашель может менять свой характер: переходить от сухого к влажному и наоборот.

Спектр проявлений микоплазменной пневмонии может включать признаки острой интерстициальной пневмонии. Может возникать умеренный фибринозный или экссудативный плеврит, иногда — плевритическая боль. При наличии сопутствующей хронической обструкции микоплазменная пневмония способствует обострению obstructивного синдрома. Для детей младше 3 лет характерно малосимптомное течение.

В неосложненных случаях симптомы микоплазменной пневмонии в течение 7-10 дней постепенно исчезают, заболевание разрешается самостоятельно. Имеется риск перехода в смешанную микоплазменно-бактериальную форму пневмонии вследствие присоединения вторичной инфекции (обычно, пневмококка).

Осложнениями микоплазменной пневмонии выступают синдром Стивенса-Джонсона (высыпания на коже и слизистых оболочках), синдром Гийена-Барре (поражение иммунной системы собственных периферических нервов), миелит, энцефалит, менингит.

Как подтвердить диагноз? Можно сделать анализ крови на определение антител IgM и IgG к *Mycoplasma pneumoniae*, провести ПЦР-исследование, позволяющее выявить ДНК



возбудителя (мазок из носоглотки).

Наиболее точным является ПЦР-тест. Имеет смысл проводить ПЦР первые дни заболевания, если есть сомнения на счет того, микоплазма это или нет. Через 2 недели от начала симптомов в крови появляются антитела IgM: их повышение подтверждает наличие

инфекции. А вот IgG – это антител «памяти»: они говорят только о том что когда-то в жизни организм сталкивался с данным видом инфекции.

Для лечения этой бактериальной инфекции часто требуется назначение рецептурного антибиотика. Атипичное строение бактерий делает их устойчивыми к действию безрецептурных антибактериальных препаратов «первой линии» на основе амоксициллина. При микоплазменной пневмонии показаны макролиды, фторхинолоны.

Принимать антибиотики самостоятельно не стоит: это не даст должного эффекта.

В остальном лечение симптоматическое: от першения и боли в горле можно использовать спреи и рассасывающиеся таблетки, а при повышенной температуре принимать жаропонижающие. В некоторых случаях может понадобиться прием муколитиков для облегчения выведения мокроты из легких.

#### Основные рекомендации по профилактике микоплазменной пневмонии.

Очень важную роль играет предупреждение респираторных вирусных инфекций:

- Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
- Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания (не руками).
- Ведите здоровый образ жизни: занимайтесь физкультурой и спортом, совершайте частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где могут находиться люди: пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.
- Организуйте здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).
- До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями сделайте прививку против гриппа, а по возможности –

и против пневмококковой инфекции поскольку пневмония часто является осложнением гриппа. Несмотря на то что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у не привитых.

Соблюдайте режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

В период подъема заболеваемости гриппом избегайте контакта с больными людьми, используйте маску для защиты органов дыхания, воздерживайтесь от посещения мест с большим

скоплением людей.

По назначению врача возможен прием иммуномодулирующих препаратов.

Помните, если вы хотите оградить себя и детей от болезни, то следить надо и за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции).

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

# ПРОФИЛАКТИКА ОРИ

## Симптомы

**Грипп**

- Внезапный подъем температуры до 38-40 градусов.
- Насморк.
- Сухой кашель.
- Интоксикация.
- Судороги.
- Ларингит, трахеит, геморрагические проявления (геморрагическая сыпь, кровотечения).

**Парагрипп**

- Температура невысокая или нормальная.
- Сильный насморк.
- Сухой лающий кашель.

**Аденовирусная инфекция**

- Длительная (до 10 суток) волнообразная лихорадка до 39 градусов.
- Увеличение шейных лимфоузлов.
- Интоксикация.
- Влажный кашель.

**Респираторно-синцитиальная инфекция**

- Температура не выше 38 градусов может держаться до одной недели.
- Интоксикация.
- Сухой кашель.

**Действия**

Обратиться к терапевту.

**Лечение**

- Жаропонижающие средства.
- Обильное теплое питье.
- Изоляция заболевших.

**Важно:**

Не принимать антибиотики!

**В период лечения необходимо**

- Регулярно проветривать помещения.
- Ежедневно проводить влажную уборку помещений мыльно-щелочными растворами.
- Осуществлять кварцевание помещений.

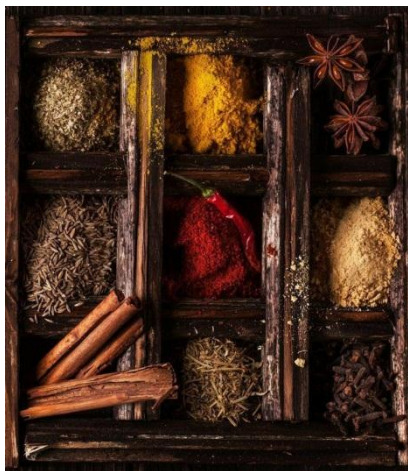
## Профилактика

Укрепление иммунитета

Во время эпидемий избегать места массового скопления людей

ГУ «Слуцкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

## ПОЛЬЗА И ВРЕД ПОПУЛЯРНЫХ СПЕЦИЙ, ПРИПРАВ И ПРЯНОСТЕЙ



Приготовление многих блюд требует добавления приправ, усилителей вкуса, ароматных листьев, корней и плодов. Многие люди, услышав слово «специи», представляют рынок, где продают различные травы, разноцветные порошки и т. д. Но давайте прежде всего разберемся, что означают понятия «специя», «приправа» и «пряность».

**Специи** – это усилители вкуса различного происхождения. Например, соль, перец, сахар, уксус, горчица, глутамат натрия и т. д. Не путайте с приправой к пище – тем, от чего она становится более аппетитной.

**Приправы** – это смеси специй и пряностей, соусы, кетчупы, сметана и т. п.

**А пряности** – это то, что меняет аромат: травы, корешки и т. п. Например, петрушка, укроп, куркума, лавровый лист, имбирь, чеснок, черный перец. Отличие состоит лишь в том, какую задачу они выполняют во время приготовления блюда.

Рассмотрим несколько специй, приправ и пряностей, которые чаще всего встречаются на кухне.

### I. Перец

Помимо привычного черного, есть еще белый и зеленый перец. Незрелые плоды перца, высушенные при определенной температуре, чернеют, а высушенные под вакуумом – зеленеют. Зеленый перец ароматнее черного, а острота ощущается меньше. Белый перец – это сушеные ядра плодов, наиболее острая пряность, к тому же и менее ароматная, чем черный и зеленый перец.

Употребление перца снижает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку он активизирует кро-

вообращение. Также перец способствует пищеварению, стимулирует обмен веществ. С осторожностью нужно употреблять его при язве желудка, гастритах, колитах, болезнях печени и почек.

### II. Горчица

Горчица – отличный антиоксидант. Считается, что она способна замедлять процесс старения организма. Семена горчицы богаты такими минералами, как магний, железо, кремний, цинк и селен. К полезным свойствам горчицы также относятся укрепление иммунитета, улучшение аппетита и пищеварения. Противопоказания к употреблению – аллергия, гастриты, язвенная болезнь желудка и кишечника, воспаления почек.

### III. Ваниль

Ваниль придает выпечке изысканный аромат и терпко-сладкий вкус. Сушеные стручки ванили являются отличным антиоксидантом. Также она улучшает пищеварение, тонизирует организм, а ее запах вызывает ощущение комфорта и покоя.

### IV. Корица

Корицу добавляют в выпечку, десерты, напитки и несладкие блюда. Помимо приятного аромата, в ней много полезного. Она обладает антиоксидантными свойствами, помогает переваривать жирную пищу. Содержащиеся в корице различные соединения полезны для сердечно-сосудистой системы. Однако злоупотреблять ею не стоит из-за содержания кумарина. Это натуральный ароматизатор, он входит в состав варфарина – препарата, разжижающего кровь, употребление слишком большого количества кумарина может привести к повреждению печени и повлиять на свертываемость крови. Поэтому корицу, как и любые другие продукты, следует употреблять в меру. А тем, кто принимает антикоагулянты, болен диабетом или имеет заболевания печени, прежде чем добавлять корицу в рацион, необходимо проконсультироваться с врачом.

### V. Куркума

Куркума – это родственник имбиря, хотя по вкусу и аромату пряности разные. В качестве приправы используется порошок высушенных корней, который содержит желтый краситель куркумин. Им подкрашивают многие пищевые продукты: сыры, йогурты, чипсы, соусы, печенье, желе, маргарин.

Куркума является антиоксидантом и иммуномодулятором, содержит жиз-

ненно необходимые микроэлементы, обладает противовоспалительным действием, стимулирует аппетит, нормализует обмен веществ, способствует уменьшению отечности тканей при артритах, оздоравливает почки и выделительную систему. Но есть один нюанс: все полезные свойства подтверждались в лабораторных условиях на мышах. Тем не менее клинические испытания продемонстрировали безопасность куркумы. Во всех проведенных исследованиях добровольцы, которые принимали экстракты куркумина, хорошо переносили препарат. Лишь в редких случаях отмечался незначительный желудочно-кишечный дискомфорт.

От употребления куркумы в любом виде надо отказаться при аллергии на нее. Прием экстрактов также противопоказан при беременности, кормлении грудью, заболеваниях желчного пузыря.

*Михновец Н.В.  
Инструктор-валеолог*