



Декабрь 2024 года

ВЫПУСК №4

Издается с 2014 года раз в квартал
(в электронном виде)

В этом выпуске:

1. Право на здоровье –
правильный путь!
стр. 1
2. Профилактика
травматизма в зимний
период
стр. 3
3. НЕ КУРИТЬ, значит –
быть здоровым!
стр. 5
4. А у вас ложный или
натуральный голод?
стр. 7

**Право на здоровье –
правильный путь!**



Ежегодно во многих странах **1 декабря** отмечается Всемирный день
борьбы со СПИДом

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 опасной — она перешла в разряд хронических контролируемых заболеваний. Современные препараты, подавляющие активность ВИЧ, хотя и не уничтожают вирус полностью, но позволяют держать заболевание под контролем, сохраняя продолжительность и качество жизни ВИЧ-положительного человека.



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, знающих свой ВИЧ-статус, будут получать лечение;
- у 95% людей, получающих лечение, оно будет эффективно, и эти люди не будут передавать инфекцию другим.



Девиз кампании 2024 «ПРАВО НА ЗДОРОВЬЕ – ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР»

- ☺ право на здоровье
- ☺ право на профилактику и лечение
- ☺ право принимать решения о своем здоровье
- ☺ право на уважительное и достойное отношение вне зависимости от диагнозов

☞ В Беларуси с ВИЧ-положительным статусом проживает около 26 тысяч человек. 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

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.

Профилактика травматизма в зимний период



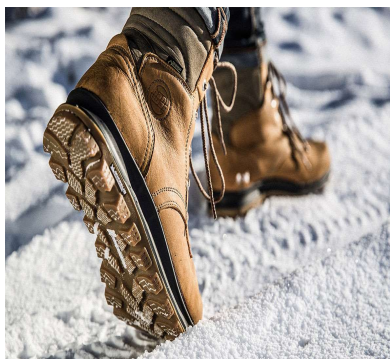
~~❌~~ Зима традиционно считается сезоном с повышенным уровнем травматизма. В это время количество травм значительно возрастает.

Основными факторами, способствующими этому, являются низкие температуры, неблагоприятные погодные условия, гололед и раннее наступление темноты.

Ухудшение состояния дорог и тротуаров также приводит к увеличению числа дорожно-транспортных происшествий и росту количества пострадавших. Наиболее часто встречающиеся травмы в этот период включают черепно-мозговые травмы и закрытые переломы костей конечностей различной степени тяжести.



Еще немного и наступит настоящая зима! Самое время вспомнить о важных правилах безопасности зимой:



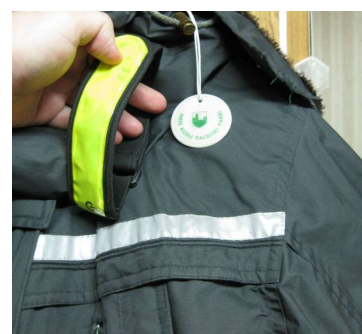
✓ Становится скользко, поэтому следует внимательно смотреть под ноги, не спешить и выбирать обувь с рельефной прорезиненной подошвой.

✓ При переходе дороги необходимо проявлять предельную осторожность, так как тормозной путь автомобилей увеличивается. Убедитесь, что водитель начал торможение, и лучше дождаться, пока машина полностью остановится на пешеходном переходе или светофоре.



✓ Старайтесь держаться подальше от проезжей части — лед может падать с дороги, а водители могут не справиться с управлением на скользких участках.

✓ Носите одежду со светоотражающими элементами. Если таковых нет, можно приобрести специальные нашивки. Избегайте одежды, которая ограничивает движения.



Как правильно ходить в гололед

Следя простым советам и правилам можно избежать травм при падении в гололед.



✓ Если вы чувствуете, что падаете, постарайтесь сгруппироваться: прижмите руки к бокам, если падаете на бок, или согните их к груди, если падаете вперед.

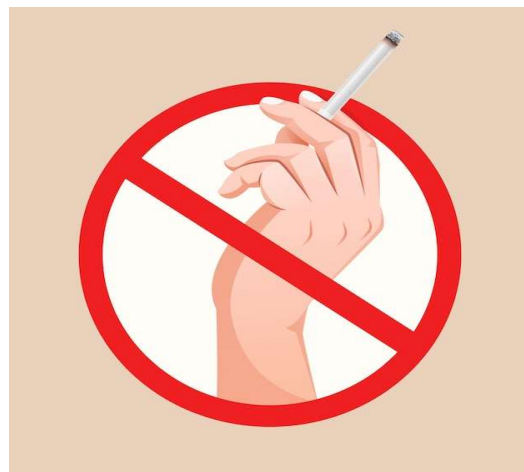
✓ Перед длительной прогулкой выберите подходящую одежду. Первый слой должен плотно облегать тело. Оптимальны шерсть или синтетика, так как хлопок долго сохнет после пототделения.



За 30 минут до выхода из дома нанесите питательный крем на руки и лицо. Обувь должна быть свободной, иначе ноги быстро замерзнут. Чтобы сохранить тепло, варежки лучше надеть еще в подъезде.

Чаепитие лучше отложить до возвращения домой - горячий чай расширяет сосуды, и вы быстро потеряете тепло, выйдя на улицу.

НЕ КУРИТЬ, значит – быть здоровым!



Курение серьезно вредит здоровью.

К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению.

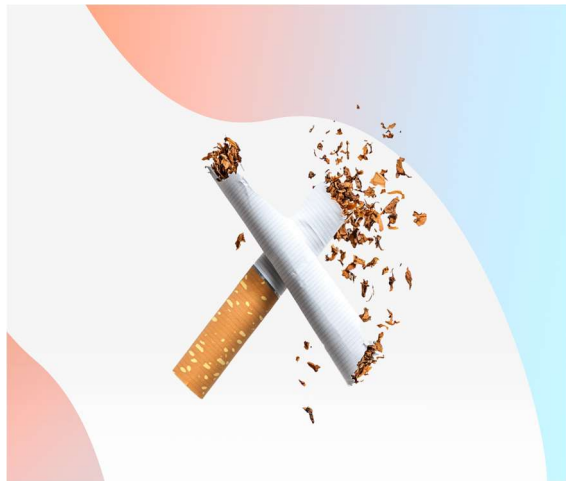
В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей.

Содержание канцерогенных веществ в табаке и его производных создает прямую связь между курением и развитием онкологических заболеваний. У злостных курильщиков и тех, кто начал курить в раннем возрасте, **риск заболеть раком значительно выше.**



Смертность от рака также увеличивается в зависимости от объема потребления сигарет. Уровень риска варьируется в зависимости от типа опухоли и зависит от возраста начала курения, его продолжительности и количества выкуриваемых сигарет в день. Например, риск развития рака полости рта и глотки у курящих в 2-3 раза выше, чем у некурящих, а у тех, кто выкуривает более одной пачки в день, этот риск возрастает до 10 раз.





✂ Главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – **полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими.**

Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

✂ **Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:**

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
- через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.



Помните, что НЕ КУРИТЬ, значит – быть здоровым!

А у вас ложный или натуральный голод?



✳ Человеческий организм не может существовать без питательных веществ. При снижении их концентрации в крови активизируется, так называемый, гормон голода – грелин, давая нам сигнал о том, что пора бы подкрепиться.

Но не всегда мы едим именно потому что испытываем чувство голода.

✳ Чаще причиной переедания становится ложный (эмоциональный) голод. Это, как раз тот случай, когда нам

хочется есть не потому что этого требует организм, а из-за присутствия чувств тревоги, грусти, досады, злости и вины.

Поэтому важно не путать ложный голод с натуральным.

Выделим основные отличия:



➤ Чувство настоящего физического голода нарастает постепенно и становится сильнее. Резкое желание поест, как правило, возникает на эмоциональном уровне.

➤ А вот ложный голод всегда появляется внезапно и также быстро проходит.

➤ Желание съесть тот или иной продукт признак ложного голода. Ведь голодный человек съест все, что ему доступно в данный момент. Если же хочется, скажем, что-нибудь «фастфудного» или чего-нибудь «этакого», то причина – эмоциональная потребность.

➤ Как правило, при ложном голоде часто переедают, стараясь заполнить душевную пустоту. При физическом голоде сложно переест.

➤ Чувство вины не присуще натуральному голоду. А вот при эмоциональном – совесть не даст вам покоя.

☹ К сожалению, для многих еда стала основным инструментом для подавления эмоций. Зачастую в ход идут вредные продукты. И как итог – лишний вес.

😊 Нужно обратить внимание на свои эмоции

☑ Как же научиться контролировать эмоциональный голод?



✍ Понаблюдайте за собой. Заведите дневник, в который будете делать записи, либо же вносите данные в телефон, который находится у вас всегда под рукой.

✍ Записывайте всю информацию о том, что съели за день и в каком количестве: это касается как полноценного приема пищи, так и перекусов.

Важна не сама запись, а ее анализ. Спросите себя: «Действительно ли я голоден?», «Хочу ли я это съесть?» «Почему я продолжаю есть, когда уже сыт?». Прислушайтесь какие эмоции, чувства вы испытываете в этот момент. Если вы чувствуете, что не в силах справиться с этим в одиночку – обратитесь за помощью к психологу. Не ешьте по привычке, или потому что пришло время. Помните, то, что вы съели будучи голодным, физически гораздо лучше усвоится вашим организмом и придаст сил и здоровья!

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» – <http://gmlocge.by>

Издатель: Отдел общественного здоровья
государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»
e-mail: health@gmlocge.by
246050, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23
Тел./факс: 8(0232) 33 57 29

Редакционная коллегия:

Загорцева Светлана
Кунгер Ольга

Ответственный за выпуск:

Загорцева Светлана