



ИНФО-бюллетень

Электронное издание для информирования юридических лиц, индивидуальных предпринимателей и населения по наиболее актуальным вопросам гигиены, эпидемиологии, профилактики инфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни



В этом выпуске:

Успей спасти жизнь	..1
Обработка рук	..1
Мой выбор—жить с позитивом	..2
Чем опасен псориаз и демодекоз	..2
Всемирный день борьбы с артритом	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ	..4

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ РЯДА ФАКТОРОВ:

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ И СПОРТ
повышают давление



ВРЕМЯ СУТОК
ночью давление обычно ниже



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ
при стрессе давление растет



ПРИЕМ МЕДИКАМЕНТОВ
лекарства могут повышать или понижать давление



ПРИЕМ СТИМУЛЯТОРОВ
кофе и чай повышают давление



КАК ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНО

- ✓ В одно и то же время
- ✓ В положении сидя с опорой на спинку стула
- ✓ До приёма пищи и лекарств и до высокой физической нагрузки или через 1,5 часа после всего перечисленного
- ✓ Использовать только подходящую по размеру манжету



- ✓ Следить, чтобы манжета (либо запястный тонометр) располагались на одном уровне с сердцем. Нижний край манжеты должен быть на 1,5–2 см выше локтевого сгиба

- ✓ Если первое измерение вышло за пределы нормы, измерьте его ещё два раза с интервалом в 1–3 минуты и вычислите среднее арифметическое. Это и будет ваше истинное давление



Во время измерения нельзя:

- ✗ Разговаривать и глубоко дышать
- ✗ Скрещивать ноги
- ✗ Напрягать руку
- ✗ Накладывать манжету на толстую одежду (необходимо обнажить руку).

Успей спасти жизнь



РУКИ

Не может поднять обе руки



ЛИЦО

Онемение губ или половины лица, часто перекос лица



ЯЗЫК

Высунутый язык искривлен



РЕЧЬ

Внезапное нарушение речи



При появлении хотя бы одного из симптомов инсульта срочно вызывайте «Скорую помощь». Наиболее эффективное лечение возможно в первые три часа, максимум шесть часов

Обработка рук





Факторы, которые разрушают психику человека:

- вредные воздействия окружающей среды.
 - физические болезни.
 - генетически запрограммированные модели поведения.
 - различные зависимости и привыкания.
 - вредные привычки, такие как, алкоголь, курение, наркотики.
- Все эти факторы способны в той или иной форме оказывать влияние на людей, вызывая тяжелые болезни.

Чем характеризуется психическое здоровье:

— умением выстраивать отношения с окружающими. Эти отношения в основном позитивные, доверительные. В эту же категорию относят способность любить – принимать человека таким, какой он есть.

— желанием и способностью работать. Это – не только профессиональная деятельность, но и творчество, вклад в общество.

— пониманием этических норм.

— автономией. Здоровый человек не делает того, чего ему не хочется. Он самостоятельно делает выбор и несет за него ответственность.

— эмоциональной устойчивостью. Она выражается в способности вынести накал эмоций – чувствовать их, не позволяя им управлять собой. В любых обстоятельствах находиться в контакте с разумом.

— гибкостью применения защитных механизмов. Каждый человек сталкивается с неблагоприятными жизненными обстоятельствами, и, будучи носителем такого нежного конструкта, как психика, применяет средства ее защиты. Здоровая личность выбирает эффективные методы и в разных ситуациях осуществляет выбор в пользу наиболее подходящего.

— осознанностью, или, здоровый психически человек видит разницу между истинными чувствами и чужими навязанными установками, способен проанализировать свои реакции на слова другого.

— способностью к рефлексии. Вовремя обратиться к самому себе, проанализировать причины тех или иных событий в собственной жизни, понять, как поступить дальше.

— адекватной самооценкой. Реалистичная самооценка, самовосприятие себя согласно действительным чертам характера и особенностям, отношение к себе с теплом, реальное понимание слабых и сильных сторон характера.



Психолог Е.И.Буглак

Чем опасен псориаз и демодекоз?



- ◆ Поражения слизистой во рту и на половых органах
- ◆ Псориатический артрит, поражение суставов колен, фаланг. Вызывает сосискообразное разбухание пальцев рук и ног
- ◆ Псориатический гепатит, поражение печени и почек
- ◆ Повреждение позвоночного столба, зрения, сухожилий
- ◆ Уродливая кожа, депрессия и нервный срыв
- ◆ Кровоточивость кожи, нестерпимая физическая боль

Всемирный день борьбы с артритом



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

Основные цели этого Дня – привлечение внимания широкой общественности по всему миру к проблеме ревматологических заболеваний, повышение информированности об артритах во всех его формах, объединение усилий врачей, пациентов и общественности в направлении

решения вопросов профилактики, ранней диагностики, медицинской и социальной реабилитации больных данным недугом.

Артрит – серьезное воспалительное заболевание сустава или нескольких суставов, которое при отсутствии лечения приводит не только к болевым ощущениям и ограничению движения, но и к инвалидности и утрате трудоспособности. Причины появления болезни различны – нередко артрит возникает при повторяющихся легких травмах, открытых или закрытых повреждениях суставов, при частом физическом перенапряжении или при генетической предрасположенности. Кроме того, развитие артрита провоцируют вирусные и бактериальные инфекции, переохлаждение, физическая и психическая перегрузка и даже чрезмерное курение. В ряде случаев факторы возникновения и механизмы развития болезни выяснены не до конца. Воспалительный процесс вызывает нарушение структуры и функции суставов, что ведет к возникновению боли, тугоподвижности, отечности, что в конечном итоге влечет за собой необратимую деструкцию и инвалидизацию пациента. Самое опасное, что в группу риска развития данного заболевания может попасть любой человек – от младенца до старика. Но наиболее часто тяжелые ревматические заболевания суставов, связанные с быстрым развитием артрита, поражают работоспособных жителей планеты – в возрасте от 30 до 50 лет. Кстати, женщины страдают этим заболеванием в 5 раз чаще мужчин. Причем не всегда болезни суставов можно распознать сразу из-за их «скрытости» и «маскировки», а в последующем они нуждаются в длительном и постоянном медицинском наблюдении и лечении, а пациенты – в реабилитации и социальной адаптации. Поэтому недооценка важности проблемы, связанной с болью в суставах и позвоночнике, приводит к поздней обращаемости пациентов к врачам и, как следствие, снижает шансы пациентов на выздоровление или достижение ремиссии, повышает риск развития инвалидности.

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

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

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

Психолог Е.И.Буглак

Уважаемые жители района!

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии» напоминает Вам о требованиях, которые необходимо соблюдать на своих подворьях и территориях, прилегающих к домовладениям:

- регулярно поддерживайте порядок на уличной территории, прилегающей к Вашему домовладению по всему периметру застройки.



ЗАПРЕЩАЕТСЯ

- размещать отходы в неустановленных местах;
- сливать жидкие отходы на землю, в водные объекты, ливневую канализацию;
- складировать и хранить более **72** часов на территориях, прилегающих к земельным участкам, в том числе проезжей части улицы, дрова, торф, уголь, песок, строительные материалы и строительный мусор.

Профилактика ВИЧ-инфекции

Человек не сможет заразиться ВИЧ при:

- объятьях;
- поцелуях в щеку;
- через рукопожатие инфицированного/здорового человека;
- через бытовые предметы;
- после посещения бассейна, душа, сауны;
- после укуса насекомыми.

ВИЧ сразу же погибает, если его обработать спиртом, эфирными маслами или же ацетоном. Полностью можно уничтожить ВИЧ при нагревании до 60 градусов, а также при полном кипячении.

После заражения ВИЧ симптомы проявляются через 3 недели. Развитие и течение ВИЧ в организме человека может продолжаться как несколько месяцев, так и несколько десятилетий.

Первые наиболее характерные симптомы ВИЧ/СПИД – это:

- резкое снижение массы тела человека;
- повышенная сонливость;
- ощущение не проходящей усталости;
- полная или частичная потеря аппетита;
- понос;
- периодически возникающие сильные головные боли;
- патологическое увеличение лимфоузлов практически по всему телу.



ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Адрес: 231800 г. Слоним пл. Ленина, 6 Телефон: 8(01562)50094

УНП 500041090 ОКПО 05564859 РКЦ № 27 в г.

Слониме филиал ОАО «Белагропромбанк» Гродненское областное управление

Р/с ВУ43ВАРВ36325010000740000000 (внебюджет)

ВУ55ВАРВ36045010000940000000 (бюджет)

БИК ВАРВВУ24457



ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ ПО УНИЧТОЖЕНИЮ ГРЫЗУНОВ

ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ ПО УНИЧТОЖЕНИЮ НАСЕКОМЫХ
(УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ, КЛЕЩЕЙ НА ОТКРЫТЫХ ТЕРРИТОРИЯХ)



ПРОВОДИМ РАБОТЫ ПО ДЕЗИНФЕКЦИИ И
СТЕРИЛИЗАЦИИ (ОФОРМЛЕНИЕ САНИТАРНЫХ
ПАСПОРТОВ, ДЕЗИНФЕКЦИЯ ТРАНСПОРТА,
ПРОФИЛАКТИКА И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ
ПОМЕЩЕНИЙ, КАМЕРНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ
ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ, ВЕЩЕЙ)

ПРОДАЖА ЯДОПРИМАНОК, СРЕДСТВ ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ НАСЕКОМЫХ