



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



1 ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ. ДЕНЬ ДОБРА И УВАЖЕНИЯ

В Беларуси День пожилых людей отмечается с 1992 года.

Сам факт, что этот день мы отмечаем наряду со многими праздниками и памятными датами, свидетельствует об уважении ко всем пожилым людям – членам нашего общества, признание их заслуг и значимости их труда.

День пожилых людей – это напоминание о том, что нужно с пониманием и уважением относиться к старшему поколению.

Пожилые люди – это наша гордость, наше дорогое достояние. В свое время они воспитали нас, работали на пользу своей страны и общества, во имя детей и внуков, оставили в наследство богатый опыт и мудрость поколений.

Теперь, дожив до зрелого возраста, многие из них в силу различных обстоятельств, сами нуждаются в той или иной помощи.

После 60 лет у людей обычно больше проблем со здоровьем. Спутниками преклонных лет часто становится постоянная бессонница, головная боль, головокружение, вызванные атеросклерозом сосудов головного мозга. Значительное место занимают сердечно-сосудистые заболевания, а также нарушение мозгового кровообращения, болезни опорно-двигательного аппарата, эндокринная патология и другие.

Пожилые люди болезненно воспринимают покинутость, отчуждение, невостребованность, недопонимание со стороны молодого поколения, которое часто недооценивает силу человеческого контакта с пожилыми.

Людям, которые имеют пожилых родителей или которые присматривают за пожилыми людьми, специалисты дают следующие советы:

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

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

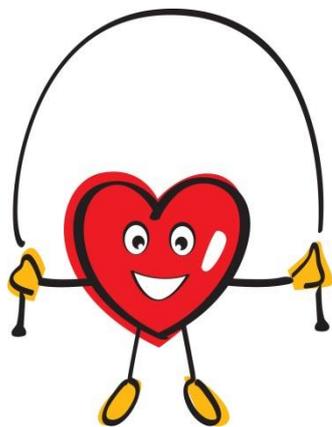
используйте юмор, чтобы повысить настроение пожилого человека.

Человек должен улыбаться каждый день, а еще лучше смеяться.

День пожилого человека – это добрый и светлый праздник, в который мы окружаем особым вниманием наших родителей, бабушек и дедушек. Этот праздник очень важен сегодня, т.к. он позволяет привлечь внимание к многочисленным проблемам пожилых людей, существующим в современном обществе. Мы должны помнить о потребностях пожилых людей. Новый социальный статус человека в пожилом возрасте, вызванный, прежде всего, прекращением или ограничением трудовой деятельности, изменениями самого образа жизни и общения, трудностями адаптации к новым условиям жизни, требует особой поддержки, как социальных служб государства, так и просто рядом живущих людей.

Мы в неоплатном долгу перед людьми старшего поколения, но в наших силах сделать их жизнь лучше, наполнить ее теплом и светом. Как это важно – не оставить стариков наедине со своими заботами и проблемами, суметь оказать им реальную помощь, поддержать добрым словом. Порой даже простое человеческое участие способно творить чудеса.

Врач-гигиенист отделения общественного здоровья Гинзбург Н.В.



ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ – ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ И ЗДОРОВЬЯ

Одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения начала XXI века являются болезни системы кровообращения (БСК), которые занимают ведущее место среди всех причин смерти в большинстве экономически развитых стран мира. В нашей стране болезни системы кровообращения занимают первое место среди причин инвалидности.

Как установлено многочисленными эпидемиологическими исследованиями, сердечно-сосудистые заболевания появляются в результате воздействия различных факторов риска, хотя некоторые из них (наследственность, возраст) не поддаются изменению, других факторов можно избежать путем изменения привычек и образа жизни.

По мнению специалистов ВОЗ 1/3 снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний может быть обеспечена за счет развития лекарственной терапии и клинических вмешательств, в то время как 2/3 снижения смертности обеспечит изменение привычек в образе жизни, среди которых можно назвать правильное питание, контроль за течением гипертонической болезни, физические упражнения и прекращение курения. Специалисты ВОЗ подчеркивают, что как для экономически развитых, так и для развивающихся стран, самый практичный и наименее дорогостоящий путь профилактики – это не медицина, а здоровый образ жизни.

Рост заболеваемости и смертности от БСК в республике обусловлен объективными и субъективными факторами: старением населения, финансово-экономической ситуацией, негативно сказывающейся на всех сторонах жизни

населения, ростом психо-эмоциональных нагрузок, урбанизацией населения, изменением характера питания, условий жизни, труда, наличием у значительной части жителей многих факторов риска развития БСК, в первую очередь широкой распространенностью курения, употребления алкогольных напитков, малоподвижным образом жизни, избыточной массой тела, отсутствием у жителей республики мотивации к заботе о собственном здоровье, соблюдению здорового образа жизни.

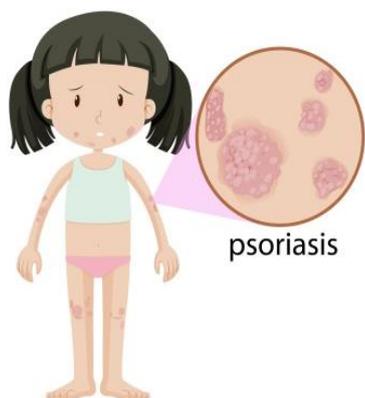
Среди основных причин увеличения смертности в трудоспособном возрасте являются: неадекватное отношение пациентов к своему здоровью, отсутствие мотивации к лечению (58,0% случаев); социальное неблагополучие, в частности, злоупотребление алкоголем (до 50,0%); не своевременное обращение за медицинской помощью (около 14%); наличие сопутствующей патологии, отягощающей прогноз (10%), наиболее часто – сахарного диабета II типа и цирроза печени алиментарно-токсического генеза.

Особо следует отметить отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье, мотивации к соблюдению здорового образа жизни, лечению артериальной гипертензии и ишемической болезни сердца (ИБС).

По мнению экспертов ВОЗ, положительная динамика в уровне заболеваемости и смертности вследствие БСК может быть достигнута только при условии комплексного воздействия на факторы, влияющие на состояние здоровья населения, повышение мотивации людей к соблюдению здорового образа жизни и лечению артериальной гипертензии, дающей такие грозные осложнения, как инфаркты, инсульты.

Снижение заболеваемости и смертности от БСК среди всего населения можно достигнуть благодаря популяционной (массовой) и индивидуальной стратегии профилактики, которые заключается в изменении образа жизни и факторов окружающей среды, связанных с заболеваниями, а также их социальных и экономических последствий.

*Врач-гигиенист отделения общественного здоровья Гинзбург Н.В.
по материалам сайта minzdrav.gov.by*



ЧТО ТАКОЕ ПСОРИАЗ

Псориаз – неинфекционное заболевание, которое проявляется в виде хронического воспаления кожи. Характерным признаком псориаза является возникновение чётко отграниченных от здоровой кожи красных шелушащихся узелков округлой формы, склонных к периферическому росту и достигающих значительных размеров с локализацией поражений преимущественно на коже локтевых и коленных суставов, рук, ступней и волосистой части головы, в редких случаях может поражаться весь кожный покров.

По данным ВОЗ, в настоящее время различными формами псориатической болезни страдают от 3% до 7% населения планеты.

Кроме кожи при псориазе могут поражаться также суставы, это состояние называют – псориатический артрит.

Псориаз может проявляться в любом возрасте, начиная с рождения человека. Псориазом одинаково страдают как женщины, так и мужчины. Заболевание это хроническое, в его патогенезе основную роль играет наследственность, нарушения иммунной системы. Примерно в 40% случаев проявление псориаза диагностируется после сильных эмоциональных потрясений, депрессий, влияния различных стрессовых факторов. Нарушение обмена веществ, заболевания органов пищеварительного тракта, в частности хронические гастриты, панкреатиты, холециститы; инфекционные болезни, (грипп, скарлатина, заболевания верхних дыхательных путей) так же могут спровоцировать развитие псориаза.

Характеризуется псориаз нарушением регенерации клеток кожи, они размножаются настолько усиленно, что не успевают отмирать, вследствие чего на коже появляются шелушащиеся папулезные высыпания. Генетическая предрасположенность псориаза давно научно отслежена. Так у ребенка, родители которого не подвержены этому заболеванию шанс проявления болезни составляет 12%, при этом, если хоть один из родителей болеет псориазом, риск проявления болезни возрастает до 25%.

Если вы заметили у себя подобные изменения на коже, обязательно обратись к врачу-дерматологу. Он поставит правильный диагноз и назначит лечение. Не стоит недооценивать заболевание, помимо эстетических проблем, псориаз может стать причиной развития более серьезных состояний.

Как правило, лечение заболевания заключается в грамотном и правильном уходе за кожей, а также, в случае необходимости, приеме лекарственных средств и соблюдении диеты. Лечение для каждого пациента подбирается индивидуально. Универсального подхода нет: то, что приносит облегчение одному, может не помочь другому.

Одна из основных проблем больных псориазом – социальная и психологическая стигматизация и дискриминация этих больных, распространенность в обществе мифов о «заразности» данного недуга. Между тем, псориаз является неинфекционным заболеванием.

Помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья Яковлева Я.С.



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
Выпускается за собственные средства
Распространяется бесплатно среди населения Минского района
Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.
Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а
Тел: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: info@minzchie.by
Наш сайт: minzchie.by

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»
Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья
Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья

