



Ноябрь 2020 года

ВЫПУСК №4

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

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

1. Нужна ли прививка против гриппа **стр.1**
2. Бешенство – это опасно! **стр.3**
3. Список продуктов-антидепрессантов, которые не только поднимут настроение, но и принесут пользу организму **стр. 5**
4. Чем дышат наши квартиры **стр. 7**
5. Темные круги под глазами **стр. 9**

Нужна ли прививка против гриппа?



Практически перед каждым человеком, заботящимся о своем здоровье и здоровье своих родных и близких, встает вопрос: **«Нужно ли делать прививку от гриппа?»**.

Сочетание коронавирусной инфекции и сезонного гриппа, так называемая микстинфекция, представляет серьезную угрозу для здоровья. **Вакцинироваться от гриппа в 2020 году необходимо**, поскольку симптомы этого заболевания и коронавирусной инфекции могут быть очень похожи. Вакцинация от гриппа позволит врачу точнее поставить диагноз в случае заболевания коронавирусом и защитит человека от микст-инфекции.

Грипп опасен для каждого!

Однако наибольшую угрозу грипп и его осложнения представляют для **маленьких детей, пожилых лиц, а также для людей, страдающих хроническими болезнями.**

Это, в первую очередь, **дети с поражениями центральной нервной системы, пациенты с патологией сердца** (врожденные пороки сердца, инфаркт в анамнезе, ИБС и т.д.), **с заболеваниями легких, почек, эндокринной системы, с иммунодефицитами и т.д.**



Грипп опасен и для женщин, планирующих беременность. Целесообразно вакцинироваться до беременности или во время второго-третьего триместра. Заболевание гриппом беременной женщины может повлечь **развитие пороков у плода или возникновение выкидыша.**

Грипп актуален и для лиц, которые в силу особенностей профессии (преподаватели, воспитатели, продавцы, врачи, другие лица, работающие в коллективах) **контактируют с большим количеством людей и имеют высокий риск заражения гриппом.**

Почему важно быть защищенным от гриппа?



Преимущества вакцинации против гриппа очевидны:

- строгая специфичность вакцин к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа;
- вакцинопрофилактика более чем в 2 раза превышает эффективность неспецифических средств профилактики;
- не требует значительных материальных затрат, так как прививка проводится однократно.

Для вакцинации применяют современные высокоэффективные и безопасные вакцины против гриппа: вакцины различных производителей не отличаются по входящим в их состав вариантам вирусов гриппа. Каждый год в состав вакцин включаются те варианты вирусов гриппа, которые рекомендуют специалисты ВОЗ. **Они хорошо переносятся и дают дополнительную защиту от других вирусных заболеваний. Все вакцины зарегистрированы в РФ и проходят контроль качества.**

Профилактические прививки против гриппа хорошо переносятся как детьми, так и взрослыми, и способствуют формированию высокоспецифичного иммунитета уже через **7-14 дней** после прививки, действие которого сохраняется до **6-12 месяцев**.

Получить прививку против гриппа бесплатно и за счет личных средств можно в амбулаторно-поликлинических учреждениях области по месту жительства. Для иммунизации работающих в трудовых коллективах созданы прививочные бригады, которые будут выезжать на предприятия в соответствии с договорами.

СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА!



Именно вакцинация поможет создать тот уровень коллективного иммунитета, который сможет обеспечить повышение устойчивости населения к данной инфекции, снижение тяжести заболевания и уменьшение вероятности заболевания лиц, не имеющих иммунитета.



Бешенство – остро протекающая вирусная болезнь, опасная для всех теплокровных животных и человека, характеризующаяся признаками тяжелого энцефалита и абсолютной летальностью. *Заражение происходит через инфицированную слюну во время укуса или попадания слюны на поврежденные участки кожи и наружные слизистые оболочки.*

Инкубационный период обычно длится от нескольких месяцев до одного года. В основном, продолжительность инкубационного периода прямо зависит от локализации источника проникновения вируса (места укуса, ослонения и т. д.). Так, при укусе в область лица и головы признаки заболевания развиваются быстрее, чем при повреждении конечностей, особенно нижних.



Первые симптомы заболевания могут проявляться в месте нанесенного повреждения в виде мышечных подергиваний, зуда, боли по ходу нервов. В начале заболевания отмечаются *беспричинная тревога, страх, повышенная чувствительность к световым и звуковым раздражителям, субфебрильная температура*. Впоследствии могут присоединяться приступы водобоязни: *болезненные спазмы мышц глотки и гортани при попытке попить, при звуках льющейся воды*. С каждым днем заболевание прогрессирует, развиваются *параличи*. Смерть наступает в результате нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы и остановки дыхания.

Защитить себя и окружающих от бешенства можно, если знать и выполнять несколько простых правил:

- необходимо соблюдать установленные правила содержания домашних животных и ежегодно, в обязательном порядке, приводить своих любимцев в ветеринарную станцию по месту жительства для проведения профилактических прививок против бешенства;

- не следует избавляться от животного,



- покусавшего или оцарапавшего человека. По возможности за ним должно быть установлено десятидневное наблюдение ветеринарным врачом;

- следует напомнить ребенку о необходимости информирования взрослых в случае даже незначительных повреждений, нанесенных животными;



- не следует подбирать на даче, в лесу, на улице диких и безнадзорных домашних животных, либо найти возможность в короткий срок показать его ветеринарному врачу и привить от бешенства;



- при появлении диких животных на личных подворьях в сельской местности, на территории населенных пунктов нужно принять все меры предосторожности и обеспечения безопасности себя и ваших близких,

поскольку здоровые дикие животные, как правило, избегают встречи с человеком.

Если не удалось все же избежать укуса (оцарапывания, ослюнения) вследствие контакта с животным, даже внешне здоровым, необходимо немедленно промыть рану проточной водой с мылом, моющими веществами, дезинфицирующими растворами с целью удаления возможного попадания вируса бешенства (**длительность такой обработки должна быть не менее 15 минут**), обработать края раны йодной настойкой и немедленно обратиться в ближайшее медицинское учреждение для получения квалифицированной медицинской помощи и решения вопроса о необходимости проведения курса прививок против бешенства.



Помните! Медицина на сегодняшний день не располагает средствами лечения бешенства. Только своевременно сделанные профилактические прививки защитят Вас от этого смертельно опасного заболевания! Чем раньше начаты прививки, тем надежнее они предохраняют от заболевания. Каждый пропущенный день – угроза для жизни.

Ваше здоровье во многом зависит от Вас!

Не подвергайте опасности свою жизнь и жизнь своих близких!

Список продуктов-антидепрессантов, которые не только поднимут настроение, но и принесут пользу организму



Осень и начало зимы – время беспричинной хандры, упадка сил и депрессии. Солнечных дней становится меньше – на смену им приходит холод и темнота. До весны и лета еще очень далеко... все это расстраивает нас, многие пребывают в этот период в плохом настроении. Победить это неприятное состояние помогут определенные продукты питания.

Овсянка. Это то, с чего должно начинаться практически каждое утро. Овсяные хлопья/геркулес отлично справляются с плохим настроением благодаря витаминам **В1** и **В6**, **фолиевой** и **пантотеновой кислот**. Кроме того, каша содержит большое количество клетчатки. Она медленно переваривается и помогает избежать перепадов настроения.



В **яйцах** содержатся незаменимые жирные кислоты и витамины **А**, **Е**, **Д**, а также большое количество **триптофана**. Они очень сытные, идеальны для завтрака. Помогут сконцентрироваться и улучшить память, способствуют похудению – а только от этого факта у любого человека поднимается настроение!

Орехи (арахис, грецкие, макадамия, кедровые, бразильский орех). В них содержится большое количество полиненасыщенных жирных кислот **Омега -3**, **триптофана**, витамина **В6** и **селена**. Такое сочетание полезных элементов отлично активирует работу мозговых клеток и позволит поднять настроение всего за несколько минут.





Авокадо. Скажу, что не сразу оценила данный продукт. Вернувшись домой, не спешите «убить» напряжение чем-нибудь углеводным, т.к. особой пользы это не принесет. *Лучше съешьте половинку авокадо – и вы почувствуете заряд энергии и сил.*

Перечитавшись, в свое время, полезной информации по питанию, пришла к выводу, что цвета **красного спектра (в том числе и оранжевый)** обладают терапевтическим эффектом – поскольку яркие, насыщенные цвета символизируют энергию и активность к действию. Это – **апельсины, морковь, яблоки, красная рыба, свекла, помидор и др.**



Бананы – одни из сильнейших антидепрессантов. Биогенные амины – **серотонин, тирамин** и **допамин** – влияют на центральную нервную систему. Содержат полезный для красоты и кожи витамин **В6**, недостаток которого может стать причиной плохого настроения и усталости.

Какао – это прекрасный натуральный антидепрессант, который способствует выработке эндорфина (гормона радости). Является богатым источником витаминов: **А, В1, В2, В3, Е, С**; и микроэлементов: **магний, цинк, железо, марганец, калий, кальций и медь** – что помогают справиться со стрессом, расслабляют мышцы, удерживают в крови соответствующий уровень глюкозы. Рекомендуется принимать при стрессовых состояниях, так как вкусный напиток очень бодрит.



Чем дышат наши квартиры?

Истории, когда люди жалуются на головную боль и тошноту, а после проверки специалистов оказывается, что новый подвесной потолок дома выделяет вредные вещества, сейчас не редкость. Люди делают дорогостоящий ремонт, а потом возникают проблемы со здоровьем. Но не все знают, что сейчас **можно проверить воздух вашей квартиры на наличие загрязняющих веществ.**



Специалисты Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья проводят исследования воздуха жилых помещений на формальдегид, аммиак, окислы азота, углерод оксид, фенол и другие вещества.

Источником химического загрязнения воздуха в помещении могут быть строительные материалы, мебель, ковры, кухонное и электронное оборудование, бытовая техника, средства бытовой химии, одежда, обувь, и даже сами системы вентиляции и кондиционирования. Существует несколько сотен соединений, которые могут быть потенциальными загрязнителями воздуха в помещениях. Исходя из того, на что вы жалуетесь, специалисты выбирают нужные показатели для проверки. Формальдегид, фенол, аммиак, окислы азота, углерод оксид и сероводород - это те наиболее распространенные вещества, которые ищут и находят в квартирах.

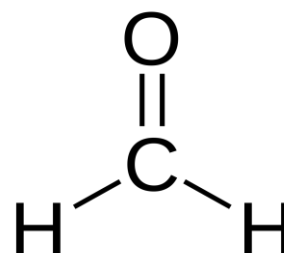


Какую угрозу для здоровья могут нести эти вещества?

Формальдегид

- мощный раздражитель глаз, верхних дыхательных путей и кожи, он также оказывает

влияние на центральную нервную систему, **вызывает головные боли, усталость и депрессию.** Применяют формальдегид при изготовлении пластмасс, ДСП и других древесностружечных материалов.



В них **феноло-формальдегидная смола** составляет 6 - 18% от массы стружек. Такой состав **значительно удешевляет мебель**.

Фенол либо его пары, представляет реальную угрозу не только здоровью, но и жизни человека. Недобросовестные изготовители мебели, строительных и отделочных материалов, лакокрасочных изделий,



декоративной косметики и даже детских игрушек могут пренебречь требованиями безопасности и выпускать продукцию с недопустимо высоким содержанием этого вещества.

Вызывать специалиста нужно, если

вас настораживает неприятный запах недавно приобретенной вещи.

А вот **аммиак** – это, то вещество, которое образуется непосредственно в квартире, в основном у тех, у кого есть животные. Кошки и собаки, даже самые воспитанные и приученные к туалету, помечают помещение. Даже если животное уже давно не живет в квартире, все равно в



воздухе присутствуют остатки молекул аммиака. Никакие моющие средства вам не помогут избавиться от этого вредного вещества. **Аммиак опасен при вдыхании.** При остром отравлении аммиаком поражаются глаза и дыхательные пути. Вызывает сильный кашель, удушье. При хронических отравлениях наблюдаются

расстройство пищеварения, ослабление слуха.

Делая ремонт в квартире, покупая новую мебель отдавайте предпочтение качеству приобретаемых изделий. При ухудшении самочувствия и наличия неприятных запахов незамедлительно обратитесь к врачу. Берегите своё здоровье!

Темные круги под глазами

Тёмные круги служат своего рода «индикатором» **проблемы со здоровьем.**

Одной из главных причин возникновения подобных визуальных несовершенств является **возраст и снижение эластичности кожных покровов, наследственный фактор.**

К другим факторам можно отнести **отсутствие необходимого количества жидкости в организме, нарушение графика сна, стрессы, курение, неправильный режим питания.**



Наследственный фактор. Чаще всего с проблемой темных кругов под глазами сталкиваются обладательницы смуглой или оливковой кожей – это обусловлено повышенным количеством меланина в коже, что и становится причиной возникновения такой пигментации.

Стрессы и синдром хронической усталости приводят к застою крови в сосудах, которыми насыщена кожа вокруг глаз, и визуально это выглядит как темные «мешки» под глазами.

Большая продолжительность сна. Не только недосып может становиться причиной возникновения проблемы, но и слишком длительный сон. В процессе сна в сосудах, расположенных вокруг глаз, накапливается кровь, содержащая большое количество кислорода, отчего и возникает подобный эффект.

Режим питания и приема пищи. Вода в организме может помочь кровотоку, кровь перестает застаиваться, вследствие чего снижается отечность. Достаточно выпивать около 2 литров воды в день, чтобы уже через несколько дней оценить визуальные изменения.



Недостаточное количество витамина С. Для того, чтобы кожа была упругой и гладкой, требуется специфический белок – коллаген. Он вырабатывается при непосредственном участии аскорбиновой кислоты (витамина С).

Недостаток железа в организме. Темные круги под глазами – один из основных симптомов при анемии. К этому состоянию наиболее предрасположены те, кто придерживается веганского типа питания и не употребляет мясо и животный белок.

Простудные заболевания. Потемнение кожи вокруг глаз при насморке может присутствовать на протяжении всего периода болезни. К этому приводит совокупность различных факторов: болезненный, прерывистый сон не позволяет организму полноценно восстановиться, препараты для терапии насморка могут воздействовать на сосуды в области глаз, а застой жидкости может приводить к отекам.

Вредные привычки. При регулярном употреблении алкоголя и табачных изделий возникает общая



хроническая интоксикация, поражаются практически все ткани и органы. Кожа быстрее стареет, теряет эластичность. Жидкость из организма выводится хуже, что приводит к отекам.

Низкое качество косметики и неправильный уход за кожей также может послужить причиной появления темных кругов под глазами. Область под глазами является чувствительной и легко раздражается от внешних воздействий. Излишне горячая или холодная вода, механические повреждения, использование некачественных средств уходовой и декоративной косметики – все это может спровоцировать изменения, которые в результате приведут к возникновению несовершенств внешнего вида, включая круги под глазами.

Неправильное очищение кожи. При частом использовании скрабов и мицеллярной воды для удаления макияжа с век кровеносные сосуды повреждаются, это и провоцирует возникновение «теней» под глазами. В таком случае рекомендуется применять «мягкие» средства очищения и использовать ватные диски и специальные спонжи для снятия макияжа.



Для избавления от темных кругов под глазами в кратчайшие сроки можно воспользоваться экстренными способами:

- использовать замороженную минеральную воду и отвар ромашки для массажа области под глазами. В утреннее время такая процедура поможет быстрее проснуться;
- наложить на 10 минут специальные патчи для глаз. Они помогут быстро снять отеки и уменьшить синяки;
- приложить на 15 минут ломтики огурца или пакетики чая, которые дадут неплохой эффект.

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
Кулагина Юлия

Ответственный за выпуск: Загорцева Светлана