



Май 2022 года

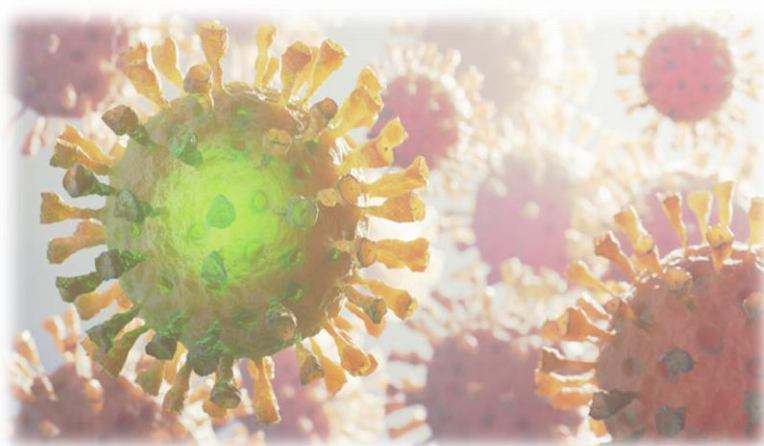
ВЫПУСК №2

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

В этом выпуске:

1. «Не упустить время для заботы о здоровье» стр.1
2. Чем опасен женский стресс? стр.3
3. Как повысить работоспособность? стр. 5
4. Жир на животе может быть опасен стр. 7
5. Токсоплазмоз стр. 9

Не упустить время для заботы о здоровье



Настоящее время, когда уровень заболеваемости инфекцией COVID-19 во всех регионах нашей страны снизился до минимальных значений, является наиболее оптимальным для иммунизации людей, которые по какой-либо причине ещё не прошли курс вакцинации, и для ревакцинации ранее привитого населения (**бустерной вакцинации**).

В отдельных регионах **Китая**, а также ряде европейских стран уже регистрируется подъем заболеваемости коронавирусной инфекцией, связанный с активным распространением **«стелс-омикрон» (BA.2)** – одного из субвариантов «омикрона». Представители медицинского сообщества во всем мире призывают население к созданию напряженного иммунитета посредством **вакцинации против инфекции COVID-19, как наиболее надежного и эффективного метода защиты.**



Сейчас в **нашей стране** **вакцинация** доступна для всех категорий граждан, в том числе для детей в возрасте **от 12 лет и старше.**

Иммунизация детского населения стартовала несколько позже основной прививочной кампании, после того как был **подтвержден устойчивый позитивный опыт вакцинации** взрослого населения.

Для вакцинации детей используется инактивированная вакцина производства **Китайской Народной Республики «Vero Cell»**, которая **хорошо зарекомендовала себя в мировой практике**. Согласно инструкции по медицинскому применению данная вакцина предназначена для проведения активной иммунизации населения в возрасте от 3 лет и старше.



Министерством здравоохранения Республики Беларусь рекомендована активная иммунизация детей в возрасте от 12 до 17 лет включительно как наиболее социально активного и эпидемиологически значимого детского контингента.

Иммунизация проводится в соответствии с инструкцией по медицинскому применению иммунобиологического лекарственного средства, на основании общей характеристики лекарственного препарата и при отсутствии противопоказаний к вакцинации у ребенка. Для вакцинации детей родителям или законным представителям необходимо подписать информированное согласие.



Во всех лечебных учреждениях Гомельской области в настоящее время имеется достаточный запас вакцины против инфекции COVID-19. **Привиться можно по месту жительства, а также в прививочных пунктах вне организаций здравоохранения.**

С подробной информацией о пунктах вакцинации (режим работы, адреса и телефоны) можно ознакомиться **на сайте Министерства здравоохранения Республики Беларусь в разделе «Вакцинация».**



Вакцинация помогает сохранить здоровье, обезопасить себя, своих близких и родных. Не упускайте время для заботы о своем здоровье! Вакцинируйтесь сейчас.

Чем опасен женский стресс?



Согласно множеству исследований, женщины из-за повышенной возбудимости нервной системы являются более эмоциональными и чувствительными, чем мужчины, соответственно, им сложнее «выйти» из ситуации стресса.

Стресс у женщин может возникнуть при самых различных обстоятельствах и спровоцировать его могут любые эмоциональные переживания, будь они положительно или отрицательно окрашенными.

*По интенсивности стресс различают: **малый, средний и высокий.***

Стресс малой интенсивности, в основном, провоцируют повседневные, бытовые события (опоздание на работу, пролившийся кофе на ценные бумаги, потеря ключей, ссора в очереди).

Стресс средней интенсивности — события, имеющие большую личностную значимость, но не несущее угрозу для жизни и здоровья женщины (развод, переезд в другой город, смена работы, финансовая нестабильность, страх смерти близкого родственника).

Стресс высокой интенсивности вызывают ситуации, несущие прямую или косвенную угрозу жизни и здоровью женщины и ее близкого окружения. (запугивание причинить вред, социальная катастрофа, тяжелая болезнь, военные действия).

При стрессовой ситуации, женщина может ощутить следующие изменения своего организма:

- постоянные головные боли;
- боли в груди, спине и шее;
- повышенная утомляемость;
- частые приступы гнева и чувство беспомощности;
- потеря интереса к жизни, друзьям, своему внешнему виду;
- нарушения менструального цикла;
- бессонница;
- резкое похудение или, наоборот, стремительный набор массы;
- снижение самооценки.



Упражнения для снятия стресса, которые доступны каждой.

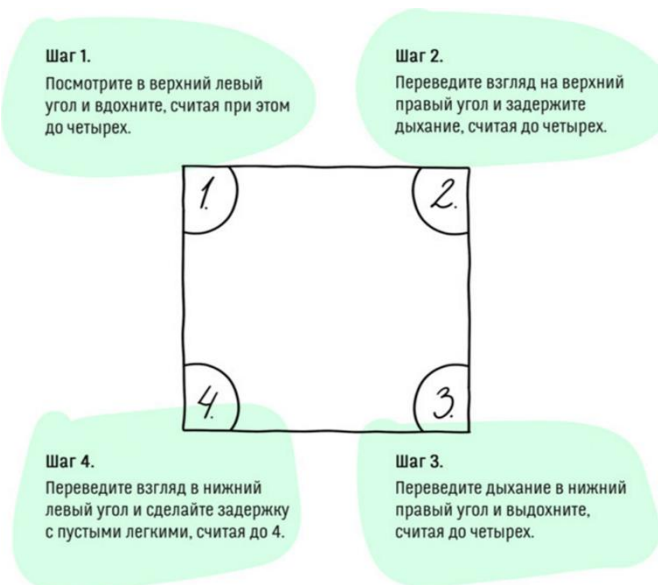
Теплый или контрастный душ. Теплая вода расслабляет мышцы, а контрастный душ отлично бодрит и приводит в чувства.

Дыхательные упражнения.

- **диафрагмальное дыхание:** примите удобное положение, положите одну руку на грудь, а другую на живот. Сделайте глубокий вдох через нос, и медленный выдох через рот, медленно посчитайте от одного до четырех. Повторяйте цикл до состояния полного успокоения.

- техника «квадрат»:

найдите на уровне глаз квадратный или прямоугольный предмет. Посмотрите на его верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех, потом переведите взгляд на его левый угол и сделайте вдох, считая до четырех. Спуститесь в нижние (правый и левый) углы и выполните тоже самое дыхательное упражнение. Рекомендуемый цикл 5 раз.



Сконцентрируйтесь на предметах, которые Вас окружают в данный момент. Например, поищите в комнате все предметы белого цвета, посчитайте, сколько их. Найдите ему ассоциацию, допустим белый – это цвет чистоты (постельное белье), нежности (кролик), мира (голубь), легкости (облака). После, соберите все предметы в поле зрения, один за другим, разбирая каждый отдельный цвет. Это упражнение поможет вам мыслить рационально и абстрагироваться от окружающей обстановки.

Подсчитайте (1+1...), сколько осталось дней до знаменательной даты в Вашей жизни, которую Вы с нетерпением ждете (день рождения, приятная встреча, отпуск). Это поможет сконцентрироваться на позитивном мышлении.

Расслабьтесь с помощью музыки. Включите тихую, мелодичную, успокаивающую музыку. Выберите удобное расположение (кресло или диван), закройте глаза и насладитесь спокойной обстановкой.

Смените обстановку – это 100 % условие, которое поможет Вам снять напряжение. Выйдите из того помещения, где у Вас возникла неприятная стрессовая ситуация. Отлично для этого подходят открытые помещения с большими окнами, прогулка на свежем воздухе (например, парк). Понаблюдайте за природой, животными и птицами встречающимися у Вас на пути, людьми, проходящими мимо.

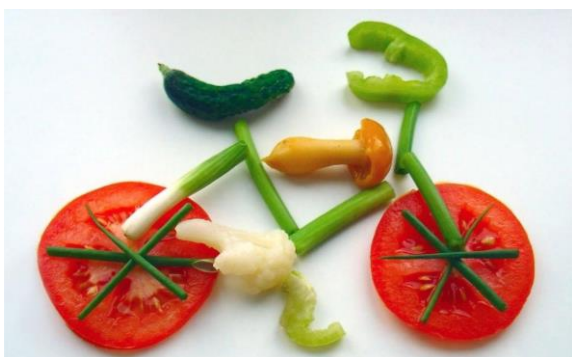


Как повысить работоспособность?

Установлено, что в **понедельник** физическая и умственная работоспособность человека минимальна, своего максимума она достигает **в среду и четверг**, а в **пятницу** работоспособность начинает **понижаться**, что связано с накоплением утомления. Следовательно, человек должен организовывать свою жизнедеятельность с учетом физиологических принципов изменения работоспособности. **Что необходимо:**



- энергия.



Мозг нужно кормить. **Есть рекомендуется понемногу, но часто.** Не меньше 4 раз в день, а лучше до шести раз. Чувство голода может послужить причиной ослабления внимания и даже головокружения. Не доводите себя до состояния, когда живот урчит от голода, а голова не соображает и может думать только о горячем борще. Лучше питайтесь по расписанию. Так что не пропускайте приемы пищи и поддерживайте мозг энергией постоянно.

- глюкоза.

Для работы мозга необходима глюкоза! А основные поставщики глюкозы — это углеводы. Человеку, которому необходима умственная деятельность, не подходит безуглеводная диета. На работе отлично подойдут **зерно, фрукты или сухофрукты**. В этих продуктах достаточно сложных углеводов (они расщепляются медленно и обеспечивают организм энергией надолго), но калорий меньше, чем в тортах и булочках.



- вода.



На 1 кг массы тела взрослого человека необходимо 40 мл воды. Без воды могут начаться головокружения, галлюцинации и обмороки. Но «вливать» в себя воду тоже не стоит. Просто пейте по мере необходимости. Пусть у вас под рукой всегда будет питьевая вода.

- **активность.**

Проветривайте помещения, открывайте окна, гуляйте. Если работа сидячая, время от времени устраивайте небольшую разминку – это великолепный способ оживить затекшие мышцы и суставы. Особо следует обратить внимание на разминку мышц шеи, кистей рук, а также стоп.



- **соблюдайте режим сна.**



Полноценный сон играет ключевую роль в повышении работоспособности. Кому-то достаточно семи часов сна, но есть люди, которым требуется больше времени для восстановления работоспособности. Нужно исключать недосып и его противоположную составляющую. Поэтому рассчитывайте

на сон **не менее 7-8 часов.** Слишком поздний отход ко сну не повышает умственную и физическую активность, а понижает ее.

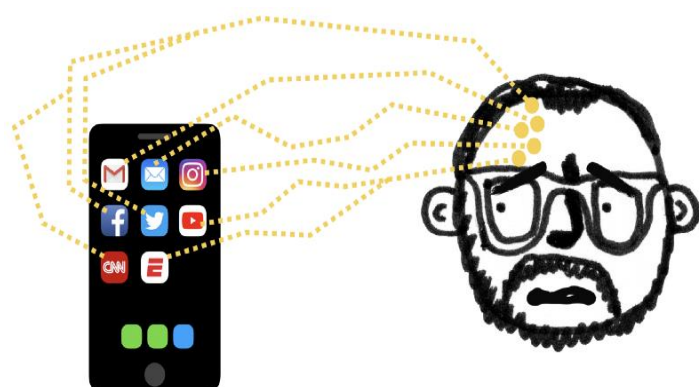
- **используйте дыхательные техники для расслабления.**

Несколько раз в день делайте недлительные **дыхательные упражнения**, с глубоким выдохом и вдохом, фокусируясь на дыхании. Это поможет вам постоянно ощущать приток энергии, а значит, и повышать вашу эффективность.



- **во время работы исключайте отвлекающие факторы.**

Проанализируйте свой рабочий день. Что раздражает вас, нервирует, отвлекает от работы? Возможно, это уведомления, приходящие



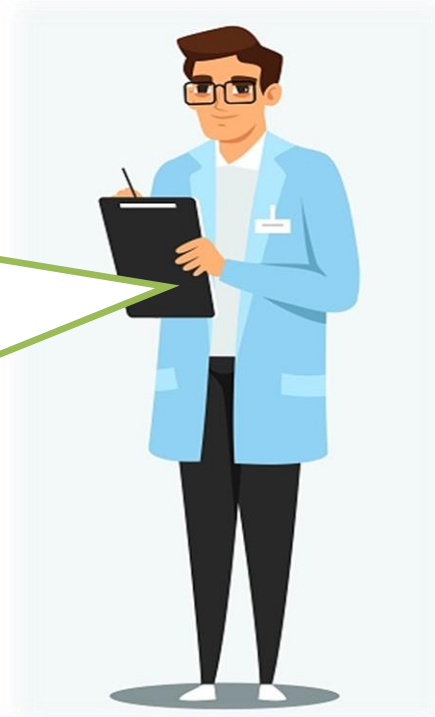
на электронную почту, пустые разговоры. Громкий сигнал телефона, раздающийся в самый неподходящий момент, может раздражать, отвлекать и говорить про повышение работоспособности в этом случае не приходится.

Жир на животе может быть опасен



Почему даже при небольшом наборе веса именно живот начинает расти первым?

А потому, что жир на животе откладывается сразу в двух видах: в качестве подкожно-жировой прослойки и в виде внутренних накоплений. **Поскольку общий процент жировой ткани в организме с возрастом меняется**, примерно с 40 лет живот может появляться и у достаточно худых людей. В таком случае речь идет именно **о накоплении внутреннего жира.**



Нарушение обмена веществ. Полные люди, особенно те, у которых жир откладывается преимущественно в области живота, часто **теряют чувствительность к инсулину** (гормону, помогающему организму сжигать энергию). Поэтому на фоне такого состояния, отмечается высокая выработка гормона. Вследствие чего происходит сбой в работе всего организма.

Жир в области живота часто провоцирует появление **метаболического синдрома**. Это состояние встречается у большинства людей и является опасным, т.к. способствует возникновению **сахарного диабета** инсулинонезависимого типа, гипертонии и повышению уровня холестерина. В результате этих провоцирующих факторов, часто развиваются патологии **сердечно-сосудистой системы**.

Измерение талии. Для того чтобы выяснить, есть ли у Вас потенциально нездоровое количество жира на животе нужно сантиметровая лента. Выдохните, расслабьтесь и оберните ленту вокруг живота. **Низ ленты должен быть ровно на уровне верхней части бедренной кости.** Держать ленту следует прямо и плотно, не позволяя впиваться ей в кожу. **Реальную опасность для здоровья жир на животе представляет в том случае, если объемы талии превышают 80-85 см у женщин и 90-94 см у мужчин.** Если талия шире, вокруг пояса



откладывается много жира, и он начинает распространяться на **внутренние органы**. Вследствие этого, люди часто сталкиваются с заболеваниями **сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем и другими патологиями**.

В распределении жировых отложений на теле большую роль играет **тип фигуры**. Именно тип фигуры определяет, где будет сконцентрирована основная масса – внизу или вверх.



Самыми распространенными видами фигур считаются яблоко и груша.

Разные люди набирают жир в разных местах. Некоторые люди естественным образом несут наибольший вес в средней части тела (форма яблока), в то время как другие имеют более тяжелый низ (форма груши). Молодые женщины часто набирают вес в области ягодиц и ног, а мужчины чаще запасают его в области живота.



Образ жизни и питание. Независимо от возраста и пола, всем нам следует придерживаться правильного питания и соблюдать здоровый образ жизни. **Следует исключить пищу быстрого приготовления, полуфабрикаты, сладости в большом количестве, вредные напитки.** Необходимо обогатить свой рацион здоровой и полезной едой, содержащей все нужные витамины и минералы для правильной работы организма. Важно присутствие физической активности – это может быть как обычная пешая прогулка, так и упражнения.

Стресс. Во время стрессовой ситуации организм начинает синтезировать в большом количестве гормон – кортизол. Он, в свою очередь, приводит тело к состоянию повышенной готовности. Также способствует накоплению лишних объемов в области талии. **Многие эксперты по клиническим испытаниям считают, что жир на животе выступает защитной реакцией организма от стрессов и различных переживаний.** Иногда жировые клетки расщепляют гормон, давая всему организму отдых от стресса.



Медленное решение проблемы. Выпуклость на животе – тревожный сигнал. Если вы сможете уменьшить объем талии, то значительно сократите проблемы со здоровьем, связанные с жиром на животе. Здоровый образ жизни помогает избавиться от жира сверху вниз, особенно на талии. Когда Вы худеете, тело делает избавление от жира на животе своим главным приоритетом.



Если удастся сбросить всего 5–10% от общей массы тела, можно уменьшить опасный слой жира на животе на целых 30%. Если стресс – это один из факторов, влияющих на накопление жира, также могут быть полезны **приемы релаксации**.

Токсоплазмоз

Токсоплазмоз – это **паразитарное** заболевание человека и животных. Окончательным хозяином (то есть организмом, в котором паразит может размножаться) является кошка, промежуточные хозяева паразита – многочисленные птицы и звери, а также человек.



У человека заболевание в большинстве случаев протекает бессимптомно или проявляется такими неспецифическими симптомами, как **утомляемость, небольшое повышение температуры, головная боль, увеличение лимфоузлов** (чаще всего шейных и затылочных). Однако подобные явления могут быть признаками обычной простуды, поэтому в большинстве случаев заражение токсоплазмозом оказывается незамеченным, и человек даже не подозревает, что переболел этим заболеванием. **В тяжелых случаях заболевание сопровождается лихорадкой, суставными и мышечными болями и пятнистой сыпью.** Наиболее опасно поражение токсоплазмозом **нервной системы** (развитие менингоэнцефалита).



Особую опасность это заболевание представляет для **беременных женщин**. Во время беременности внедрение инфекции может **спровоцировать у будущего ребенка серьезные патологические изменения** (например, умственная отсталость, эпилепсия, внутричерепное давление, слепота).

Заражение человека токсоплазмозом может наступить при употреблении в пищу инфицированных продуктов животного происхождения, например **мяса, молока, яиц, не прошедших должным образом термическую обработку**, а также при контакте с кошками.



Инфицированные токсоплазмами кошки за две недели способны выделять в окружающую среду порядка **двух миллиардов ооцист**, которые считаются заразными в течение двух лет. **Передача токсоплазм осуществляется при заглатывании пыли вместе с паразитами в тех местах, где испражнялась инфицированная кошка (например, песочница, огород, сад).** Также инфекцию можно занести через рот с помощью загрязненных рук после контакта с больной кошкой, на шерсти которой обычно сохраняются частички ее испражнений.



Меры профилактики токсоплазмоза крайне просты:

- нельзя близко контактировать с кошками, особенно с молодыми;
- уборка кошачьего туалета, кормление домашней любимицы и прочие неизбежные дела должны выполняться в перчатках;
- домашнюю кошку стоит регулярно обследовать на токсоплазмоз в ветеринарной клинике.
- необходимо избегать плохо проваренного и прожаренного мяса.

К мерам профилактики токсоплазмоза можно отнести также мероприятия по укреплению иммунитета. **Сбалансированное питание, достаточное количество витаминов, солнечного света, свежего воздуха, закаливающие процедуры, активное движение**, – словом, все, что входит в понятие здорового образа жизни, – может рассматриваться как мера профилактики множества заболеваний, и токсоплазмоза в том числе.

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:	Ирина Атарик Юлия Кулагина
Ответственный за выпуск:	Ирина Атарик