



Информационный бюллетень

Март 2026
Выпуск №3



Март: утро года

Есть в марте особое свойство, которое не спутаешь ни с одним другим месяцем. Это не просто календарный переход от зимы к весне. Это — обещание. Воздух, еще холодный и колючий, вдруг перестает быть мертвым. В нем появляется та самая хрустальная звонкость, которая бывает только на стыке времен года.

Март — месяц иллюзий и надежд. С утра может мести поземка, закручивая белые вихри на асфальте, а к полудню с крыш обрушивается такая капель, будто кто-то рассыпал стеклянные бусы. И в этой капели — главный секрет марта. Вода, замерзшая и немая всю зиму, обретает голос. Она говорит, поет, барабанит. Это первая ласточка пробуждения.

В марте мы становимся немного детьми. Мы смотрим на небо — не для того, чтобы узнать погоду, а чтобы увидеть ту самую, особенную синеву. Мартовское небо — это акварель, размытая до прозрачности, высокая и бесконечная. Вдыхая этот воздух, чувствуешь, как внутри тоже что-то тает. Скывающая зимняя спячка, апатия, желание закутаться в плед — все это уходит вместе с сугробами.

Март — это утро года. И как в любое утро, в нем есть и зябкость, и сонная одурь, но главное — это предвкушение. Предвкушение тепла, жизни, обновления. Он не дает нам окончательного тепла, он дает нам самое ценное — веру в то, что оно обязательно наступит.

В этом номере:

Паводок близко.
Ваша готовность — ваша
безопасность **стр.2-3**

Польза травяного чая - дар
природы в чашке **стр. 4**

Профилактика лептоспироза
стр. 5-6

3 марта - Международный
день слуха **стр. 7**

20 марта – Всемирный день
здоровья полости рта **стр.8**

24 марта – Всемирный день
борьбы с туберкулезом
стр.9-10



Акция по профилактике БСК
«Цифры здоровья-
артериальное давление»
27.03.2026

Паводок близко. Ваша готовность — ваша безопасность



Паводок не спрашивает. Паводок приходит. Ежегодно грызуны и мелкие животные, которые являются переносчиками многих заболеваний, спасаясь от паводка, устремляются в жилые дома и постройки, отчего в значительной мере возрастает риск заражения человека инфекционными и паразитарными болезнями из-за загрязнения воды в колодцах и скважинах. Информированность при паводке — ваша защита.

До наступления паводка:

- ✚ произведите уборку территории от накопившегося мусора, очистку и обеззараживание выгребных ям и надворных туалетов;
- ✚ оборудуйте крышками колодцы, содержите в исправности и чистоте колодезные срубы;
- ✚ проведите мероприятия по уничтожению грызунов;
- ✚ храните воду и продукты питания в закрытых емкостях в местах, недоступных для грызунов;
- ✚ сделайте запас бутилированной воды, продуктов питания с пролонгированными сроками годности, расположите их как можно выше в местах, не доступных для воды.

В период паводка:

- ✚ используйте для питья и приготовления пищи только бутилированную или кипяченую воду;
- ✚ не используйте подмоченные паводковыми водами пищевые продукты, при употреблении овощей и фруктов в сыром виде тщательно промывайте их водой (бутилированной или кипяченой), обдавайте кипятком;

- ✚ при первых признаках заболевания не занимайтесь самолечением, немедленно обратитесь за медицинской помощью в территориальную организацию здравоохранения.

После паводка:

- ✚ очистите прилегающую территорию от мусора, который принесла с собой вода, для последующего его вывоза на свалку твердых бытовых отходов;
- ✚ соберите (обязательно в перчатках!) и закопайте на глубину не менее 1 м павших животных и грызунов;
- ✚ проведите очистку колодца (скважины) с его полным откачиванием и дезинфекцией, использовать воду для хозяйственно-бытовых и питьевых нужд можно только после лабораторного исследования проб воды и получения заключения о ее безопасности можно;
- ✚ произведите обеззараживание помещения дворового туалета разрешенными дезинфицирующими средствами;
- ✚ тщательно мойте руки с мылом после работы на приусадебном участке, посещения туалета и перед едой;
- ✚ при работе на приусадебном участке используйте средства защиты рук, не принимайте пищу и не курите во время работы, чтобы инфекция с загрязненных рук не попала в организм;
- ✚ при выполнении на приусадебном участке работ, связанных с пылеобразованием, прикрывайте рот и нос медицинской маской или марлевой повязкой;
- ✚ не пейте воду из родников в местах подтопления и не используйте для хозяйственно-бытовых нужд воду естественных водоемов; для питья также рекомендуем использовать бутилированную воду;
- ✚ тщательно мойте и обдавайте кипятком овощи и ягоды, выращенные на приусадебных участках, подвергшихся затоплению паводковыми водами.

Помните, соблюдение элементарных гигиенических правил в повседневной жизни, при возникновении чрезвычайной ситуации, а также выполнение наших рекомендаций предохранит Вас от многих заболеваний.



Полезьа травяного чая - дар природы в чашке



Чай – это не просто напиток, это многовековая традиция, ритуал, способ общения и укрепления здоровья. В то время как черный и зеленый чай прочно вошли в повседневную культуру, их растительный собрат – травяной чай, или фиточай, – остается источником особого, почти сакрального знания о силе природы. Польза травяного чая – это не просто совокупность полезных свойств отдельных растений, а целостный подход к гармонизации души и тела, уходящий

корнями в глубь веков и подтверждаемый современной наукой.

Прежде всего, травяные чаи – это мощное и при этом мягкое средство для поддержания физического здоровья. В отличие от классического чая, они не содержат кофеина, а значит, не оказывают возбуждающего действия на нервную систему. Напротив, многие травяные сборы целенаправленно работают на успокоение и восстановление. Ромашка с её противовоспалительным и седативным действием становится лучшим другом при стрессе и бессоннице. Мята и мелисса, с их освежающим ментолом, способны снять головную боль, успокоить желудок и улучшить концентрацию. Шиповник, богатый витамином С, – это натуральный щит в сезон простуд, а имбирь с лимоном – идеальный согревающий и тонизирующий эликсир. Каждая травка, каждый корешок в составе сбора – это целая аптека, подаренная нам полями, лесами и лугами.

Однако польза травяного чая выходит далеко за рамки симптоматического лечения. Его истинная ценность – в профилактике и общем укреплении организма. Регулярное употребление правильно подобранных травяных настоев способствует нормализации пищеварения, мягкому очищению организма, поддержке иммунитета и даже улучшению состояния кожи. Это диалог с организмом на его родном языке – языке натуральных компонентов, которые он легко распознает и усваивает. Травяной чай учит нас слушать свои потребности: взбадриваться с утра с помощью душицы или чабреца, успокаиваться вечером с лавандой, поддерживать силы в течение дня с иван-чаем.

Но, пожалуй, самую глубокую и тонкую пользу травяной чай приносит нашему психическому и эмоциональному состоянию. Процесс его приготовления – это уже терапия. Медленное заваривание, наблюдение за тем, как сухие листья и цветы оживают в горячей воде, наполняя пространство неповторимым ароматом, – это акт медитации, остановка в беге времени. Чашка травяного чая становится островком тишины и осознанности в шумном потоке дней. Ароматерапия, заключенная в паре, успокаивает ум, а сам ритуал чаепития настраивает на философский лад, позволяя отстраниться от суеты и восстановить внутренний баланс. Это напиток для размышлений, для искренних разговоров, для моментов, когда нужно просто побыть наедине с собой.

Таким образом, польза травяного чая многогранна и неоспорима. Он сочетает в себе мудрость народной медицины и открытия современной фитотерапии, являясь одновременно целебным средством, профилактическим инструментом и источником душевного равновесия. В его скромной чашке заключена великая сила природы – сила, которая не борется с организмом агрессивно, а мягко направляет его к гармонии и здоровью. Употреблять травяной чай – это простой, доступный и удивительно красивый путь к более здоровой и осмысленной жизни.



Профилактика лептоспироза

Лептоспироз — острое инфекционное, природно-очаговое заболевание, протекающее у человека с тяжелой клинической картиной, явлениями интоксикации, желтухи, выраженными мышечными болями, поражением почек, печени, сосудистой и центральной нервной системы. Лептоспирозы занимают одно из первых мест по тяжести клинического течения и частоте летальных исходов.



Возбудители лептоспирозов людей и животных - спирохеты, относящиеся к роду *Leptospira*. Лептоспиры чувствительны к нагреванию: при кипячении погибают мгновенно, при температуре 60°C - в течение 20-30 минут.

При низких температурах возбудители лептоспироза могут сохраняться несколько месяцев, способны переживать зиму во влажной почве и пресных водоемах, не утрачивая при этом патогенности.

Основными хозяевами и источниками заражения в природе являются грызуны (серые полевки, мыши, крысы и другие) и насекомоядные (ежи, землеройки). В населенных пунктах эту роль играют домашние и сельскохозяйственные животные - собаки, крупный рогатый скот, реже свиньи, овцы, козы и лошади, а также пушные звери клеточного содержания - лисицы, песцы, нутрии. У грызунов и насекомоядных лептоспирозная инфекция протекает бессимптомно, сопровождаясь выделением лептоспир с мочой, у сельскохозяйственных животных — остро, подостро или в форме хронического бессимптомного носительства.

Инфекция передается человеку посредством прямого контакта с мочой инфицированных животных или через объекты внешней среды, контаминированные мочой больных животных, во время охоты, рыбалки, хождения босиком по траве, сбора грибов, при отдыхе в стогах сена, при различных сельскохозяйственных работах. Возможно заражение лептоспирозом при купании в открытых водоемах, загрязненных мочой больных животных и употреблении инфицированной лептоспирами питьевой воды.

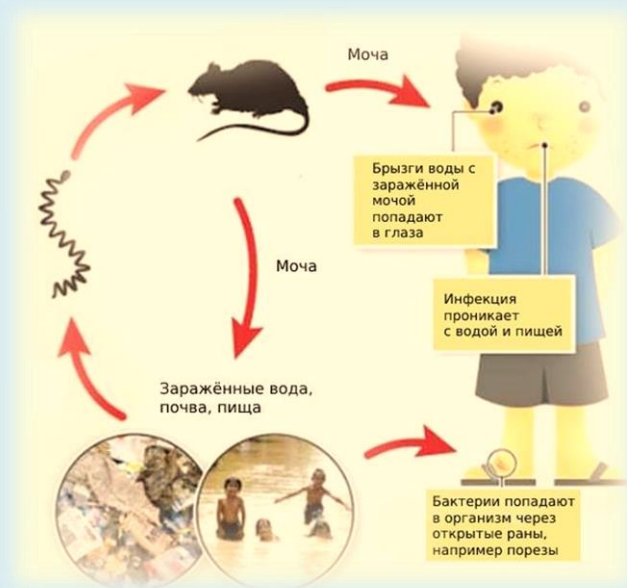
Возможен профессиональный характер заражения. Наибольшему риску подвержены лица, деятельность которых связана с контактом с животными, в том числе охотники, животноводы, ветеринарные работники, владельцы собак, а также рыболовы, туристы, шахтеры, работники мясоперерабатывающих предприятий, складских помещений, очистных сооружений. Опасность заражения увеличивается в хозяйствах, находящихся в неудовлетворительном санитарном состоянии, при наличии серых крыс и других грызунов. От человека к человеку лептоспироз не передается.

Инкубационный период колеблется от 3 до 20 календарных дней, чаще от 6 до 14 календарных дней. Болезнь начинается остро, сопровождается выраженной интоксикацией, резким подъемом температуры до 39-40°C, поражением почек, печени, развитием геморрагического синдрома. Возникает озноб, сильная головная боль,

высокая температура. Ярким признаком являются сильные мышечные боли. Иногда возникает гиперемия лица, верхних отделов грудной клетки и шеи. У некоторых больных появляется сыпь, пропадает аппетит и сон. Больные страдают от постоянной жажды. В случае благоприятного течения общая продолжительность болезни составляет 3-5 недель.

После перенесенного лептоспироза формируется длительный иммунитет. Лечение лептоспироза проводится только в условиях стационара. Чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее.

К мерам профилактики лептоспироза относят проведение санитарно-противоэпидемических мероприятий по охране водоемов от загрязнений, строгое соблюдение ветеринарно-санитарных правил в животноводческих хозяйствах и при выполнении сельскохозяйственных работ, контроль за источниками водоснабжения и местами купания людей, дератизация.



Как можно защититься от лептоспироза:

- ✚ обязательно сделайте влажную уборку с применением дезинфицирующих средств открывая сезон в дачных и охотничьих домиках, сторожках и любых других помещениях, которые используются только в теплое время года;
- ✚ используйте для уборки защитную одежду (халаты, сапоги, рукавицы, маски), освободите территорию дачного участка от мусора, сухостоя, валежника – сожгите или вывезите на санкционированные свалки;
- ✚ занимайтесь уборкой старого сена или соломы, подвалов, чердаков, сараев, гаражей в защитной одежде;
- ✚ не ловите и не берите в руки грызунов или их трупы;
- ✚ сделайте помещения непроницаемыми для грызунов: закройте щели, отверстия в жилых и хозяйственных постройках, дачных домиках, если в доме есть вентиляционные или другие отверстия, низко расположенные над землей, закройте их металлической сеткой, в которую «мышь не проскочит»;
- ✚ при работе с землей используйте перчатки, после чего обязательно мойте руки, никогда не забывайте мыть руки перед каждой едой;
- ✚ никогда не пейте сырую воду;
- ✚ не оставляйте на зиму продукты (крупы и др.) в доступных для грызунов местах, храните продукты в плотно закупоренной посуде, недоступной для грызунов (в закрытых шкафах), выбросьте продукты, ими испорченные;
- ✚ избегайте спонтанного формирования самопроизвольных свалок около садово-огородных кооперативов, жилых и хозяйственных построек. Именно они становятся рассадником грызунов.

Соблюдая перечисленные меры индивидуальной профилактики, вы не подвергнете себя риску заражения лептоспирозом. Будьте здоровы!

3 марта - Международный день слуха



Многие люди воспринимают слух как должное, даже не задумываясь о том, что некоторым эта функция никогда не была доступна. По этой причине Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) учредила Международный день, посвящённый охране здоровья уха и слуха, который отмечается ежегодно 3 марта.

По данным ВОЗ, от глухоты и нарушений слуха страдают примерно 360 миллионов человек. Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд таких заболеваний как краснуха, корь, паротит, менингит, а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов внешней среды, в первую очередь шума. Слуховые нарушения также могут развиваться у человека перенесшего черепно-мозговую травму, страдающего избыточной массой тела, сахарным диабетом, хроническим алкоголизмом. Естественное же снижение слуха происходит лишь в пожилом возрасте.

По мнению врачей-специалистов, около половины всех случаев глухоты и других нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития. В числе профилактических мер чаще всего называют иммунизацию населения, охрану здоровья матери и ребёнка, обеспечение гигиены труда.

Родителям рекомендуется:

- ✚ следить, чтобы в уши маленького ребёнка во время мытья и купания в водоёмах не попадала вода, особенно грязная;
- ✚ не шлёпать ребёнка по затылку и не дёргать за мочки ушей;
- ✚ следить, чтобы дети не засовывали в уши посторонние, не ковыряли в ушах пальцами, карандашами, ручками и т.п.;
- ✚ при появлении жалоб ребёнка со стороны ушей (боль, снижение слуха) немедленно обращаться к специалисту.

Регулярное воздействие громких звуков создаёт серьёзную угрозу развития потери слуха. По оценке ВОЗ 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания (особенно при прослушивании аудиоплееров, телефонов в наушниках в течение длительного времени).

Немалое значение в профилактике нарушений слуха имеет правильное питание. Желательно, чтобы ежедневный рацион включал продукты богатые витаминами Е, С, Р, А. Для этого нужно чаще употреблять в пищу цитрусовые, яблоки, листья салата, шпинат, различные ягоды, зелёный и репчатый лук, капусту, сладкий перец, морковь, тыкву. Для хорошего слуха полезен магний. Его много содержится в бобовых, овощах, орехах. К питанию полезно добавить ежедневный массаж ушных раковин.

Профилактика нарушений слуха:

- ✚ ограничьте воздействие громких звуков, звук в 110 Дб уже опасен для слуха;
- ✚ старайтесь чаще бывать на природе, прослушивайте негромкую музыку через колонки, откажитесь на время от наушников, это позволит вашему слуховому аппарату восстановиться после громких звуков мегаполиса и постоянного ношения наушников;
- ✚ не реже одного раза в год обращайтесь к оториноларингологу (ЛОР – врачу) для проверки состояния уха и слуха;
- ✚ если вы заметили неожиданное снижение слуха (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей) обратитесь к врачу.

20 марта – Всемирный день здоровья полости рта



Кариес — это последствие вредного воздействия микроорганизмов зубного налета. Основными причинами кариеса зубов являются: плохая гигиена полости рта, нерациональное потребление углеводов, недостаток фтора и кальция в организме.

Зубной налет накапливается в межзубных промежутках, там, где затруднено очищение зубов. При поступлении углеводов с пищей микроорганизмы зубного налета вырабатывают кислоту, которая воздействует на зубы и приводит к кариесу. Поэтому очень важно, чтобы зубной налет был хорошо удален зубной

щеткой. Однако это не поможет, если в зубе есть кариозные полости. Их необходимо лечить.

Самый большой вред люди наносят своим зубам, когда в перерывах между завтраком, обедом и ужином едят сладости и пьют сладкие напитки, не имея возможность после этого почистить зубы.

Разумный режим питания: полноценное 3-4 разовое питание с минимумом перекусок. Если без них нельзя надо заменить сладкие перекуски сыром, творогом, молоком, йогуртом, орехами, яблоками и т.д.

Следует помнить, что чем чаще перекусываешь, тем больше наши зубы подвергаются опасности развития кариеса.

Сахар является «виновником» прироста кариеса. Необходимо приучать себя к ограничению в рационе питания кондитерских изделий, потребление сахара до 30г в день. Пакетик конфет, съедаемых одна за другой в течение дня, наносит зубам гораздо больше вреда чем, если съесть все конфеты сразу. Сладкое блюдо не должно быть последним в рационе, не есть сладкого на ночь, а также не есть и не пить сладкого после вечерней чистки зубов перед сном. После приема сладкого полезно почистить зубы или прополоскать рот водой.

Можно использовать жевательную резинку без содержания сахара в течение 5-10 минут, не более. Что представляет собой жевательная резинка? В настоящее время жевательная резинка выпускается пищевой промышленностью и является средством, очищающим и освежающим полость рта, а также стимулирующим слюноотделение.

В полости рта жевательная резинка под действием зубов, слюны и температуры размягчается с выделением ароматических и вкусовых веществ.

К положительным свойствам использования жевательной резинки можно отнести быстрое очищение зубов от остатков пищи и нейтрализация кислот, образующихся в результате жизнедеятельности бактерий за счет активной стимуляции и увеличения скорости слюноотделения, кратковременное освежение полости рта из-за содержащихся в жевательной резинке ароматических веществ, тренировка жевательной мускулатуры.

Необходимо исключить неограниченное, долговременное, беспорядочное и бесконтрольное использование жевательной резинки.

Очень кислые фрукты и напитки разрушают зубы, если их употреблять часто. Соки и кисло-сладкие напитки желательно пить через трубочку, чтобы избежать контакта сахаров и кислоты с эмалью зубов.

Подростки для осуществления гигиенического ухода за полостью рта, должны применять зубные щетки средней жесткости, фторсодержащие зубные пасты, зубные нити.

Выполняя эти простые правила сохраните зубы белыми, красивыми, а главное здоровыми, и они не будут болеть.

24 февраля – Всемирный день борьбы с туберкулезом

Туберкулёз - инфекционное заболевание, развивающееся вследствие попадания в организм человека микобактерий туберкулеза.

Источником заражения является больной, который может и не знать о своей болезни, так как туберкулез часто протекает незаметно. Больной человек становится переносчиком болезни и представляет опасность для окружающих. При кашле, смехе, разговоре и сплевывании мокроты образуются взвешенные в воздухе небольшие капельки, содержащие бактерии туберкулеза. Они могут попадать в дыхательные пути здоровых людей и вызывать заболевание. Чем теснее и длительнее контакт с бактериовыделителем, тем больше риск заражения. Особенно большому риску подвергаются дети больных матерей.

Действенной мерой профилактики заражения здоровых людей является правильное лечение бактериовыделителей. Противотуберкулезное лечение быстро (обычно в течение 2-х недель) снижает заразность больного. Лечение заключается в регулярном и длительном (в течение 8-12 мес.) приеме противотуберкулезных препаратов. Такое длительное время необходимо, чтобы гарантированно убить бактерии туберкулеза в организме. Поэтому, даже если самочувствие больного улучшилось и бактерии туберкулеза перестали выделяться с мокротой, нельзя прерывать лечение или нарушать лечебный режим.

Бактерии туберкулеза очень живучи. Как только лечение прервалось или доза лекарств снизилась, они восстанавливают свою жизнедеятельность и приобретают устойчивость к противотуберкулезным препаратам, что делает дальнейшее лечение малоперспективным.



Единственным и реальным способом выявить болезнь на раннем этапе является флюорографическое

обследование. Это - самый надежный и безопасный метод выявления туберкулеза легких.



Необходимо обратиться к врачу, если в течение более 3-х недель имеется хотя бы один из признаков болезни:

- Кашель - сухой или с выделением мокроты (усиление кашля - у курильщиков).
- Повышение температуры тела (лихорадка).
- Потеря веса (похудание) при обычном питании.
- Сильная потливость особенно ночью.
- Боль в груди.
- Одышка при небольшой физической нагрузке.
- Кровохарканье (немедленно обратитесь к врачу).

Если больной выполняет предписанный режим в течение всего курса лечения, он, вероятнее всего, выздоровеет. Особенно важно строго соблюдать режим терапии в первые 6 мес. лечения. При перерыве в лечении присутствующие в организме неубитые лекарствами бактерии туберкулеза могут снова начать размножаться.

Факторы, снижающие защитные силы организма и способствующие развитию туберкулеза:

- *Употребление алкоголя, наркотических средств, курение.*
- *Недостаточное и неправильное питание, голодание, неблагоприятные условия жизни.*
- *Наличие хронических болезней (ВИЧ-инфекция, сахарный диабет, лейкоз, язвенная болезнь и др.).*
- *Длительный контакт с больным активной формой туберкулеза.*
- *Физические и нервные перегрузки, преклонный возраст.*

Основа профилактики болезни - здоровый образ жизни.



Если выявлен туберкулез, необходимо добросовестно принимать лечение согласно назначениям врача, Огромное значение имеет поддержка родственников и друзей. Они могут и должны оказывать моральную поддержку и следить за соблюдением режима лечения. Но прежде всего результативность и эффективность лечения зависят от самого больного.



С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте Рогачевского районного ЦГЭ - <http://rogachev-cge.by>

Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск: главный врач Ю.С.Петрович