*Дополнительный информационный*

*материала в рамках единого дня*

*информирования населения Сенненского*

*района к 17.03.2022 г.*

О Единых днях здоровья в марте 2022 года

”Хочешь быть здоровым – будь им!“

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) учредила специальный день, посвященный охране здоровья уха и слуха. Ежегодно [3 марта](https://www.calend.ru/day/3-3/) отмечается **Международный день охраны здоровья уха и слуха.**

На сегодняшний день потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире. По данным ВОЗ, от глухоты и нарушений слуха страдают более 275 миллионов человек. Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют хронические инфекции уха, ряд заболеваний: краснуха, корь, свинка, менингит, – а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов окружающей среды, в первую очередь, шума.

По мнению медиков, около половины всех случаев глухоты и прочих нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития. В числе превентивных мер чаще всего называют иммунизацию населения, охрану здоровья матери и ребенка, обеспечение гигиены труда.

Кроме того, врачи дают советы родителям. В частности, рекомендуется следить, чтобы в уши ребенка не попадала грязная вода; не шлепать ребенка, особенно по ушам; обучать детей не вставлять в уши посторонние предметы; в случае каких-либо тревожных симптомов немедленно обращаться в больницу.

Все большее беспокойство у медиков вызывает растущий уровень воздействия громких звуков в культурно-развлекательных и спортивных учреждениях, таких как ночные клубы, дискотеки, пабы, бары, кинотеатры, концертные залы, стадионы и даже фитнес-центры. Современные технологии становятся все более распространенными, и зачастую такие устройства, как аудиоплееры, используются для прослушивания музыки с небезопасными уровнями громкости и в течение продолжительного периода времени. Регулярное воздействие громких звуков создает серьезную угрозу развития необратимой потери слуха.

По оценкам ВОЗ, 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания. Более 43 миллионов человек в возрасте 12-35 лет по разным причинам имеют потерю слуха, приводящую к инвалидности. Поэтому ВОЗ в сотрудничестве с партнерами всего мира предупреждает молодых людей и их семьи о рисках потери слуха под воздействием шума.

Всех нас окружает мир, наполненный самыми разными звуками. Одни из них приносят удовольствие, другие – умиротворение, третьи – радостное возбуждение, четвертые – трогают до глубины души. Есть также звуки, порождающие отрицательные эмоции. Но не все люди могут слышать все это разнообразие звуков.

Многие люди воспринимают слух как должное, даже не задумываясь о том, что некоторым эта функция никогда не была доступна. Речь идет о людях, родившихся с глухотой.

Международный день охраны уха и слуха – это возможность обратить внимание на свое здоровье, а также помочь тем людям, которые уже борются с нарушениями слуха!

Слух – это ценный дар, потеря которого приводит к снижению качества жизни. Берегите свой слух!

20 марта 2022 года проводится **Всемирный день здоровья полости рта**. В 2008 году Всемирная Стоматологическая Федерация (FDI) учредила проведение Всемирного дня здоровья полости рта (World Oral Health Day – WOHD). С 2017 года Республика Беларусь присоединилась к проведению Всемирного дня здоровья полости рта. В календарь стоматологических мероприятий была включена новая дата – 20 марта.

По оценкам Глобального исследования бремени болезней 2016 года примерно 3,58 миллиарда людей в мире страдают от заболеваний полости рта. Самым распространенным среди оцениваемых нарушений здоровья является кариес постоянных зубов.

Здоровье полости рта является одним из показателей общего здоровья организма и качества жизни. Почти все заболевания и состояния либо в значительной мере предотвратимы, либо излечимы на ранних стадиях. Бремя заболеваний полости рта можно уменьшить с помощью мероприятий общественного здравоохранения, направленных против общих факторов риска.

Главной целью Всемирного дня здоровья полости рта является распространение среди населения всех возрастов информации о влиянии здоровья полости рта на общее физическое здоровье путем проведения информационно-просветительских, образовательных акций и других мероприятий.

Рекомендации по профилактике стоматологических заболеваний включают:

* сбалансированный рацион питания с низким содержанием свободных сахаров для профилактики развития зубного кариеса, преждевременного выпадения зубов и других связанных с питанием неинфекционных заболеваний;
* надлежащее потребление фруктов и овощей, которые могут играть защитную роль в профилактике рака полости рта;
* сокращение масштабов курения, использования бездымного табака, включая жевание ореха катеху, и потребления алкоголя для снижения риска развития рака полости рта, заболеваний пародонта и выпадения зубов;
* продвижение использования защитных средств во время занятий спортом и поездок на моторизованных транспортных средствах для снижения риска лицевых травм.

Помимо факторов риска, общих для неинфекционных заболеваний, для профилактики заболеваний полости рта необходимо рекомендовать принимать меры в отношении воздействия фтористых соединений. Зубной кариес может быть в значительной мере предотвращен оптимальным воздействием фтористых соединений из разных источников, таких как фторированные питьевая вода, соль, молоко и зубная паста. Рекомендуется чистить зубы дважды в день зубной пастой, содержащей фтористые соединения (от 1000 до 1500 ppm).

Почти каждый человек на протяжении жизни сталкивается со стоматологическими проблемами, многих из которых можно было бы избежать, занимаясь профилактикой, начиная с раннего возраста.

Посещайте стоматолога не менее одного раза в год. Вам будут своевременно назначены и проведены профилактические мероприятия и, при необходимости, лечение зубов.

Следование этим простым правилам поможет сохранить Ваши зубы здоровыми.

По решению Всемирной организации здравоохранения **Всемирный день борьбы с туберкулезом** отмечается ежегодно 24 марта. Дата выбрана не случайно – именно в этот день в 1882 году немецкий микробиолог Роберт Кох объявил об открытии им возбудителя туберкулеза.

Целью является повышение осведомлённости людей о глобальной проблеме туберкулеза и усилиях по ликвидации этого заболевания.

По данным ВОЗ, около трети жителей нашей планеты инфицированы микобактериями туберкулеза. Ежегодно около 10 миллионов человек в мире заболевают туберкулёзом, около 2 миллионов человек умирают от этой болезни. С учетом этих цифр туберкулез является одной из 10 ведущих причин смерти в мире. Туберкулез поражает преимущественно взрослых людей в трудоспособном возрасте, но регистрируется заболевание во всех возрастных и социальных группах населения. Задача предупреждения заболевания приобрела особое значение в наши дни, так как распространение получили виды возбудителя, устойчивые к основным противотуберкулёзным препаратам.

В 2021 году разработана и утверждена Советом Министров Республики Беларусь новая Государственная программа «Противодействие распространению туберкулеза» на 2021-2025 годы. Целью данной программы является совершенствование диагностики и лечения туберкулеза, предупреждение заболеваемости туберкулезом, предотвращение смертности от туберкулеза, обеспечение качественным лечением пациентов с множественными лекарственно-устойчивыми формами туберкулеза.

Туберкулёз – это инфекционное заболевание, возбудителем которого являются бактерии (Mycobacterium tuberculosis), чаще всего поражающие легкие, но возможно также поражение других органов и систем (мочеполовых органов, костей и суставов, нервной системы, глаз, кожи и др).

Возбудитель туберкулеза  высоко устойчив во внешней среде:

* во взвешенном состоянии в воздухе может сохранять жизнеспособность от 6 часов до нескольких дней;
* в осевшем состоянии в уличной пыли сохраняется до 10 дней;
* в книгах – до 3 месяцев;
* в темном, прохладном месте – годы;
* погибает под воздействием ультрафиолетового облучения в течение 3-5 минут, при кипячении – за 45 минут.

Основным источникомзаражения туберкулезом является человек, болеющий открытой формой туберкулеза легких, который выделяет с мокротой возбудителя болезни в окружающую среду. Кроме того, источником могут быть больные животные (крупный рогатый скот, козы).

Инфекция передаетсяпреимущественно воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем – при кашле, чихании, разговоре заболевшие выделяют в воздух бактерии туберкулёза, которые длительно находятся в воздухе во взвешенном состоянии в виде аэрозоля.

Реже заражение происходит контактно-бытовым путем (*возбудитель заболевания может оседать на поверхности пола, на предметах, вещах) или пищевым путем (при употреблении в пищу продуктов питания от больных животных*).

Как не передается туберкулез?

* Туберкулез не переносят насекомые
* Им нельзя инфицироваться через кровь
* Не передается туберкулез и через воду

В большинстве случаев, если иммунная система человека находится в норме, попадание в организм возбудителя туберкулеза не приводит к заболеванию. К микобактериям устремляются целое войско клеток-защитников, которые поглощают и убивают большую часть болезнетворных микроорганизмов. Но некоторые микобактерии могут уцелеть и в течение долгого времени оставаться неактивными. Таким образом, «нападение» болезнетворных организмов на организм остается без последствий. Однако при ослаблении защитных сил организма в результате какого-либо заболевания, недостаточного или неполноценного питания или стресса, бактерии туберкулеза начинают активно размножаться, что приводит к развитию туберкулеза.

Основные клинические симптомы туберкулеза:

* кашель сухой или с выделением мокроты;
* боли в грудной клетке;
* потеря, отсутствие аппетита, снижение массы тела на 5-10 и более кг;
* общее недомогание, слабость, разбитость, потливость (особенно по ночам), повышенная утомляемость, снижение работоспособности;
* лихорадка (повышение температуры тела чаще до 37-37,5°С в вечерние часы, при физической и эмоциональной нагрузке);
* бледность кожных покровов, появление румянца на лице и специфического блеска в глазах при повышении температуры тела;
* одышка (при далеко зашедшем туберкулезе, обширном поражении легочной ткани).

Как определить инфицирован туберкулезом человек или нет?

* Одним из путей выявления туберкулеза является флюорография (рентгенография) легких. Рентгенофлюорографическое обследование проводится в 17 лет, в последующем не реже 1 раза в 2 года для всего населения и ежегодно для групп риска
* Анализ мокроты позволяет обнаружить микобактерии туберкулеза, что позволяет установить открытую форму туберкулеза,  указывает на точный диагноз болезни и свидетельствует о заразности данного человека для других. Проводят у больных с хронической урологической патологией и неспецифическими заболеваниями легких, прооперированных людей.
* Кожная туберкулиновая проба Манту является самым простым способом оценки иммунитета к туберкулезу. Она указывает на то, что человек инфицирован туберкулезом, но его иммунитет пока справляется с болезнью. Покраснение и припухлость кожи размером более 5 мм у детей и подростков при проведении пробы Манту свидетельствуют о моменте заражения, но еще не о самой болезни, в этом случае необходимо углубленное обследование.

Туберкулез излечим, если принимать все предписанные препараты и не пропускать прием ни одного из них. Если не принимать препараты регулярно или слишком рано прекратить лечение, есть вероятность, что туберкулез возобновится, а повторное лечение очень длительное и сложное*.*

Для профилактики туберкулеза в Республике Беларусь проводятся прививки БЦЖ (БЦЖ-М) противотуберкулезными вакцинами детям (здоровым новорожденным) на 3-5 день жизни. Если выявлено заражение туберкулезом, но повреждения органов не выявлено, проводят профилактическое лечение противотуберкулезными препаратами.

ПОМОГИТЕ СЕБЕ ОСТАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ:

* Ведите здоровый образ жизни (правильное и полноценное питание, рациональный режим труда и отдыха, адекватные физические нагрузки);
* Откажитесь от вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков;
* Вовремя обращайтесь к врачу в случае появления симптомов заболевания;
* своевременно проходите флюорографическое обследование;
* Соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений.