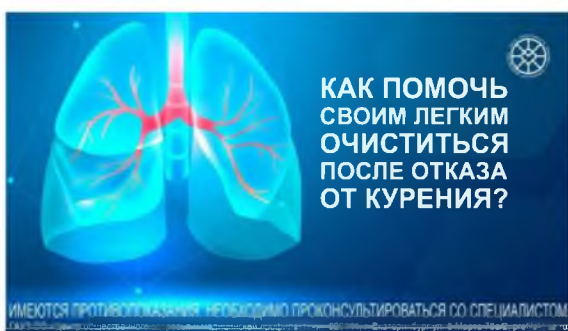




ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Отказ от курения может оказать положительное влияние на здоровье легких, но восстановление после многолетнего курения требует времени и усилий.

Вот несколько способов помочь своим легким очиститься после отказа от курения:

1. Физическая активность Регулярные физические упражнения, такие как ходьба, бег или плавание, помогут улучшить кровообращение и увеличить объем легких. Это способствует удалению токсинов и повышению кислородного обмена.

2. Пить большое количество воды Теплая вода ускорит выведение слизи. Рекомендуется пить минимум 1.5 литра воды в течение дня.

3. Правильное питание Сбалансированное питание, богатое антиоксидантами и питательными веществами, поможет укрепить иммунную систему и способствует восстановлению легких. Включите в рацион свежие фрукты, овощи, зелень, обогащенные зерновые продукты и богатые омега-3 жирные кислоты (например, лосось или авокадо).

4. Дышите чистым воздухом Больше гуляйте в парках и лесах. Полезны ингаляции с хвойными растениями и эвкалиптом.

Помните, что восстановление легких является длительным процессом.

Если у вас есть серьезные проблемы с дыхательной системой, рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы получить более подробные рекомендации и советы.

Вы все еще думаете, что вейпы безопаснее сигарет?

Ученые доказали прямую связь между курением вейпа и возникновением преддиабета. А медики уже констатируют рост преддиабета и диабета среди молодежи.

Преддиабет – это пограничное состояние, когда сахар в крови еще не настолько высокий, чтобы врач поставил диагноз «диабет», но уже выше нормальных показателей.

В чем же опасность? Повышенный уровень глюкозы перегружает поджелудочную железу, что может привести к диабету 2 типа.

Почему вейпы влияют на повышение сахара в крови? Рецепторы в головном мозге активируются никотином и препятствуют выработке инсулина. Это вызывает повышение уровня сахара в крови.

Кроме того, неконтролируемое использование вейпов может приводить к увеличению потребления углеводов и снижению физической активности, что также может повысить риск развития преддиабета и диабета.

Важно отметить, что вейпы содержат некоторые вещества, которые могут быть вредными для здоровья.

Откажись от вейпа – будь здоровым!



НАЙДЕНА СВЯЗЬ МЕЖДУ
ВЕЙПАМИ И РИСКОМ ДИАБЕТА

Вы приняли отличное решение бросить курить!

Вот несколько советов, которые помогут вам добиться успеха в этом!

- Перечислите причины, по которым вы хотите бросить курить
- Скажите вашим друзьям и близким, что вы бросаете курить
- Если вы уже пытались бросить курить, вспомните, что не работало в прошлый раз
- Используйте средства, помогающие бросить курить (пластыри, специальные препараты)
- Подумайте, почему вы курите (например, когда вам скучно, или если вы переживаете, или вам кажется, что сигареты помогают сконцентрироваться)
- Осознав причины курения, вам проще будет придумать способы, как этих причин избежать
- При отказе от курения сдерживайте тягу к еде, занимаясь чем-нибудь увлекательным (почитайте книгу, сходите погулять и т.д.)
- Упражняйтесь в подавлении позывов к курению (отвлекайте себя)
- Присоединяйтесь к программам по отказу от курения, чтобы получать поддержку и советы в нужный момент
- Как только вы приняли решение бросить курить, выбросите все сигареты. Помните никогда не бывает всего одной сигареты!

КОНКУРС лучший муниципальный проект ПО УКРЕПЛЕНИЮ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Победителями I Областного конкурса на лучший муниципальный проект по укреплению общественного здоровья стали 14 свердловских муниципалитетов

Свердловский Минздрав подвёл итоги первого в уральском регионе конкурса среди муниципальных образований на лучший проект укрепления общественного здоровья. Победителями в разных номинациях стали **14 инициатив, реализованных** в Заречном, Первоуральске, Ревде, Сухом Логу, Верхней Туре, Екатеринбурге, Каменске-Уральском, Ивдельском, Волчанском, Режевском, Новоуральском и Рефтинском городских округах, Калиновском сельском поселении Камышловского района и **Сладковском сельском поселении Слободо-Туринского района**. Награды победителям вручили в рамках общероссийского форума стратегического развития «Города России-2023» на площадке Екатеринбург-ЭКСПО.

«В Свердловской области под пристальным вниманием губернатора Евгения Куйвашева успешно реализуется региональная программа «Укрепление общественного здоровья». На начало 2023 года все 94

муниципальных образования региона работают в консультативном режиме с нашим центром по вопросам профилактики и пропаганды ЗОЖ. В 87 территориях уже разработаны программы по укреплению здоровья населения, но не все из них решились представить на суд жюри свои проекты. Однако те, кто это сделал, приятно удивили и порадовали», — прокомментировал главный внештатный специалист Минздрава Свердловской области по медицинской профилактике и главный врач Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Александр Харитонов.

По словам организаторов, было непросто оценивать такие разные по особенностям развития, историческим особенностям и даже бюджету территории. По этой причине в итоге было решено сделать 14 номинаций. Уникальные программы объединила одна цель: вовлечение в мероприятия по укреплению общественного здоровья максимального количества уральцев.

Отметим, что, по информации министерства здравоохранения Свердловской области, конкурс среди муниципальных образований на лучший проект укрепления общественного здоровья планируется сделать традиционным. По итогам 2022 года Свердловская область вышла на лидирующие позиции в Уральском федеральном округе по числу жителей, ведущих здоровый образ жизни (этот показатель составил 7%).



КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ В СЕЗОН ПОВЫШЕННОГО РИСКА



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики, Анастасия Соболева

Уральские медики обращают внимание родителей на высокий сезонный риск энтеровирусной инфекции, которая имеет тенденцию активно распространяться в детских коллективах. Основными путями передачи вируса являются воздушно-капельный и контактно-бытовой, а в числе осложнений могут быть различные заболевания, включая серозный менингит — воспаление оболочек головного мозга.

Врачи обозначили характерные симптомы, которые должны не просто насторожить родителей, а стать поводом для немедленного вызова бригады скорой помощи.

— Изменение поведения ребёнка: в самом начале заболевания можно отметить резко возрастающее число капризов, повышенный уровень раздражительности, общую вялость и сонливость. Ребёнок постоянно хочет прилечь, жалуется или выглядит усталым, порой малыша трудно добудиться, а после пробуждения он засыпает опять.

— Внезапный скачок температуры выше 40 градусов, и жаропонижающие препараты при этом не помогают.

— Сильная головная боль: разговаривающий ребёнок на неё обязательно пожалуется. Кроме того, может начаться рвота, светобоязнь — ребёнок будет прятаться под одеяло, скрываться в углу, подальше от источника света.

— Скованность мышц, прежде всего в области шеи. При менингите затруднены наклоны и повороты головы из стороны в сторону, кроме того, присутствуют болевые ощущения в мышцах и суставах.

— Самый опасный и яркий симптом, при котором жизненно важно немедленно вызвать скорую или отвезти ребёнка в приёмный покой больницы (не в поликлинику!), — это геморрагическая сыпь в любом месте на теле. Совместно с описанными выше признаками она в 99% случаев указывает на менингит.

Врачи также напоминают, что у энтеровирусной инфекции существуют различные формы, помимо менингеальной: она может проявиться в виде герпангины, конъюнктивита, высыпаний на коже с характерной локализацией в области головы, рук и ног, в виде кишечной формы. При этом начинается всё с традиционных симптомов «простуды» — насморка, кашля, головной боли. Не будучи специалистом, разобраться в этих особенностях достаточно сложно, а заниматься самолечением, особенно когда это касается здоровья детей, крайне рискованно. Поэтому важно при первых признаках недомогания обратиться к врачу и оставаться дома, временно прекратив посещение ребёнком занятий в кружках и секциях, — это главная мера неспецифической профилактики как энтеровирусной, так и многих других инфекций.

Памятка для снижения риска заражения энтеровирусными и другими инфекциями:

— соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки перед едой, после туалета, перед приготовлением пищи;

— избегайте контактов с людьми с признаками инфекционных заболеваний, в том числе с сыпью, температурой, кашлем и другими проявлениями;

— при любых признаках недомогания соблюдайте изоляцию, полностью откажитесь от посещения мест скопления людей и сразу обращайтесь за медицинской помощью;

— обязательно носите маски в общественных местах.

Напомним, что осенью 2023 года в Нижнем Тагиле был зафиксирован рост числа случаев менингеальной формы энтеровирусной инфекции — с начала учебного года заболели более 80 юных горожан. Чтобы предотвратить распространение инфекции, на карантин были закрыты классы и группы в 31 образовательном учреждении. На сегодняшний день все пациенты после лечения в стационаре выздоровели и выписаны домой.

**Соблюдайте правила личной гигиены:
мойте руки перед едой, после туалета,
перед приготовлением пищи**



6-12 ноября - Неделя профилактики заболеваний органов дыхания.

В последние годы наблюдается учащение случаев злоупотребления курения вейпов и электронных сигарет, особенно среди молодежи. Но мало кто задумывается о потенциальных опасностях, которые они могут представлять для здоровья.

Кроме того, использование вейпов и электронных сигарет может быть начальной точкой для молодежи, чтобы попробовать обычные сигареты. Молодые люди, которые начинают вейпить, часто не осознают возможные последствия и быстро привыкают к никотину. Это может привести к долгосрочной зависимости и серьезным проблемам здоровья в будущем.

Поэтому, мы должны распространять информацию о рисках и вреде курения вейпов и электронных сигарет. Мы должны предупреждать других и поддерживать тех, кто желает избавиться от этой вредной привычки. Вместе мы можем создать здоровое и безопасное окружение для всех.

Давайте сделаем все возможное, чтобы защитить наше здоровье и здоровье наших близких.

Будьте здоровы и делайте выбор в пользу своего здоровья!



Первый «мобильный фельдшер» появился в Слободо-Туринском районе

Благодаря программе модернизации первичной медико-санитарной помощи, в Слободо-Туринскую больницу поступили 16 новых легковых автомобилей, один из которых было принято решение передать фельдшеру, обслуживающему 7 населенных пунктов.

«Диспансеризация, вакцинация, оказание неотложной медицинской помощи, прием пациентов, страдающих хроническими заболеваниями, все это требует постоянной мобильности медицинского работника. Теперь, служебный автомобиль, позволяет Маргарите Юрьевне, без оглядки на загруженность автопарка больницы, обслуживать свой участок – комментирует главный врач Светлана Храмова.

Особенность территории заключается в том, что с тремя деревнями, численностью населения более 500 человек, затрудняется автомобильное сообщение, в период весеннего паводка. Администрация сельского поселения @sladkovskoesp гарантировала, на этот период паромную переправу, для свободного передвижения медицинского работника. Пошли, органы местного самоуправления, на встречу больнице, и в вопросе размещения автомобиля в отапливаемом гараже.

«Меня не затрудняет самостоятельное вождение автомобиля, наоборот, я очень рада иметь служебный транспорт, который позволяет оперативно выезжать на территорию, в том числе для обслуживания вызовов на дому. Уверена, население также положительно оценит такое нововведение» - отмечает Маргарита Спицына.

Напомним, что повышение качества и доступности медицинской помощи жителям удаленных территорий, это одна из целей национального проекта «Здравоохранения», частью которого является программа модернизации первичного звена здравоохранения, утвержденная губернатором Свердловской области Евгением Куйвашевым.



Учредитель: Администрация Сладковского сельского поселения

Слободо – Туринского муниципального района Свердловской области

Адрес: 623942, с. Сладковское, ул. Ленина, 13, тел./факс: 8(34361) 2-43-97, e-mail: sladkovskoe1@mail.ru

Дата выхода: Ноябрь 2023г. Тираж: 40