

Единые дни здоровья в мае

1 МАЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ АСТМА-ДЕНЬ

Ежегодно в первый вторник мая в мире отмечается Международный астма-день (World Asthma Day). Международный астма-день был организован, чтобы привлечь внимание общества к проблеме бронхиальной астмы, повысить осведомленность населения о заболевании, его диагностике и лечении.

Астма в переводе с греческого – «тяжелое дыхание». Автором этого термина считают Гиппократ, а в его трудах в разделе «О внутренних страданиях» встречаются указания, что астма носит спастический характер. Причины вызывающие удушье – сырость и холод. Многие столетия ученые пытались изучить эту болезнь и её причины. В 20 веке было установлено, что причиной астмы являются аллергическая реакция, локальное воспаление бронхов в ответ на внешний раздражитель (химический, биологический, физический).

Астма – это проблема здравоохранения мирового масштаба. Ею болеют во всех странах, независимо от уровня развития и доходов. И хотя это заболевание с низкой смертностью, есть прогресс в изучении и лечении астмы, но нельзя недооценивать её опасность. Она нередко приводит к инвалидности. Во многих случаях с бронхиальной астмой больному приходится мириться всю жизнь.



Медикаментозная терапия – не единственный способ лечения астмы. Сегодня созданы мировые стандарты ведения таких больных, существуют международные и национальные руководства и профессиональные сообщества, где каждый больной получает рекомендации относительно образа жизни и профилактики повторных приступов.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- исключение контакта с аллергенами;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе на протяжении двух и более часов;
- использование гипоаллергенной косметики, средств бытовой химии, постельных принадлежностей, продуктов питания;
- физическую активность, занятия лечебной физкультурой.

5 МАЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК

С 2008 года по решению Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных наций совместно с Всемирной организацией здравоохранения ежегодно проводится «Всемирный день чистых рук» (Global Handwashing Day). Всемирный день гигиены рук проходит под девизом: «Чистые руки спасают жизнь!». Этот день призван повысить уровень осведомленности населения о положительном влиянии мытья рук на здоровье.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) провозгласила 5 мая Всемирным днем гигиены рук. Дата 5.5. символизирует по 5 пальцев на каждой из рук человека

Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции.



По данным исследователей на руках обнаруживается от нескольких миллионов до сотен миллионов микроорганизмов, причем на влажных руках (липких, грязных) микробов больше, чем на сухих.

ПОМНИТЕ, ЧТО ЧИСТЫЕ РУКИ СОХРАНЯТ ЗДОРОВЬЕ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ!

Мыть руки необходимо мыть:

перед

- приготовлением или приемом пищи, в т.ч. для детей;
- использованием контактных линз для глаз;
- обработкой ран;
- приемом лекарственных средств;

после

- посещения туалета и смены подгузника у ребенка;
- обработки сырых пищевых продуктов, особенно мяса, птицы;
- контакта с животными, их игрушками, принадлежностями;
- контакта с кровью или любыми другими биологическими жидкостями организма;
- контакта с грязной поверхностью, предметами;
- поездки в общественном транспорте, посещения общественных мест.

15 мая Международный день семьи
31 мая Всемирный день без табака

<https://www.mozyrzcge.by/>



15 МАЯ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ

Своему появлению праздник обязан Организации Объединенных Наций. В 1980-е годы ООН уделяла все больше внимание вопросам семьи. В 1987 году появилась идея года семьи – им стал 1994-й. 20 сентября 1993 года вышла резолюция о Международном годе семьи, которая также и учредила новый праздник – Международный день семьи.

Семья – это основной элемент общества. Именно с семьи начинается жизнь каждого из нас, в ней закладываются основы личности, она является центром взаимодействия поколений. Семья меняется вместе с обществом, но всегда остается тем кирпичиком, из которого строится сам социум.

Являясь одним из основных институтов общества, первой ступенью социализации человека, семья развивается и видоизменяется вместе с окружающим миром, по-своему реагируя на требования времени, отвечая на общественные потребности и сама формируя их. Семья как основной элемент общества была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и развития. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа!

31 МАЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

В 1988 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, объявляющую 31 мая Всемирным днем без табака. Курение – это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них – жертвы пассивного курения.



Курение не просто убивает, оно приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни. Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких. Никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления, отравляют сразу весь организм.

Все формы употребления табака вредят здоровью и безвредной дозы табака не существует. Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет. К другим видам табачной продукции относятся кальянный табак, сигары, самокруточный табак, изделия на основе нагревания табака, которые также токсичны и содержат канцерогены.

Не существует ни одного исследования, подтверждающего, что электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Никотин – токсин сам по себе, кроме того, в электронных сигаретах его концентрация выше, что ведет к более быстрому привыканию.



Дети и подростки, пользовавшиеся электронными сигаретами, в два раза чаще становятся хроническими курильщиками в зрелом возрасте. Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители.

БРОСИТЬ КУРИТЬ ИМЕЕТ СМЫСЛ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ! ВРАЧЕБНАЯ ПОМОЩЬ ПОВЫШАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ УСПЕХА В СРЕДНЕМ НА 80-90 %.