ProScreening

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

ЗАБОТА СЕГОДНЯ – ЗДОРОВЬЕ ЗАВТРА!

Онкологические заболевания можно предупредить или выявить на ранней стадии, когда лечение наиболее эффективно. Простые шаги помогут сохранить здоровье и качество жизни.



ВАШИ ШАГИ К ПРОФИЛАКТИКЕ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов. Ограничьте красное мясо, переработанные продукты и сахар.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Двигайтесь ежедневно! Умеренные нагрузки укрепляют иммунитет и снижают риск заболеваний.

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Курение, алкоголь и другие вредные привычки значительно повышают риск развития рака.

ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Используйте солнцезащитные средства, избегайте длительного пребывания на солнце и соляриев.

ВАКЦИНАЦИЯ

Вакцинация против вируса папилломы человека (ВПЧ) и гепатита В снижает риск развития некоторых видов рака.

РЕГУЛЯРНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ СПАСАЮТ ЖИЗНЬ!

Проходите скрининговые обследования в соответствии с возрастом и рекомендациями врача:

- Онкоскрининг кишечника (с 50 лет)
- Маммография (с 40 лет)
- Цитологическое исследование шейки матки (с 21 года)
- ПСА-тест для мужчин (с 50 лет)
- Дерматоскопия родинок (ежегодно)

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

- Знайте свои риски
- Прислушивайтесь к своему организму
- Не откладывайте визит к врачу

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА – ШАНС НА ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ!

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Профилактика сегодня – забота о себе и своих близких завтра!

Автор: А.С. Зиновьева, инструктор-валеолог

Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение
“Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии”

БЕЗОПАСНАЯ ИГРА - СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО!



ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА - НЕ МЕСТО ДЛЯ РИСКА!

ДЕТЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ

- Не подходи близко к качелям, горкам и каруселям, когда на них катаются другие дети
- Не катайся стоя, не спрыгивай с оборудования, не висни на нём
- Перед тем как скатиться с горки - убедись, что внизу никого нет

ПРАВИЛО ПРОСТОЕ:

НЕ ИСПОЛЬЗУЙ ПЛОЩАДКУ НЕПРАВИЛЬНО - ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМЕ!

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

- Убедитесь, что площадка соответствует возрасту ребёнка
- Площадка должна иметь безопасное покрытие (песок, резиновое или другое мягкое)
- Проверьте исправность оборудования: отсутсвие острых углов, надёжность креплений и устойчивость конструкций
- Всегда будьте рядом и следите за ребёнком во время игры

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

ЕСЛИ ТРАВМА ВСЁ-ТАКИ ПРОИЗОШЛА





Сохраняйте спокойствие и при необходимости вызовите помощь



Оцените состояние ребёнка. При травме - не двигайте ребёнка без необходимости



При ушибах - приложите холод (через ткань). Это поможет уменьшить боль и отёк



Поддержите ребёнка - ваше спокойствие и забота важны как никогда

БЕЗОПАСНОСТЬ СЕГОДНЯ - ЗДОРОВЬЕ И УЛЫБКИ ЗАВТРА!

УЧИТЕ ДЕТЕЙ ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ И САМЫМ ЛУЧШИМ ПРИМЕРОМ БУДЬТЕ ДЛЯ НИХ САМИ!

Автор: А.С. Зиновьева, инструктор-валеолог
Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Берегите близких от инсульта

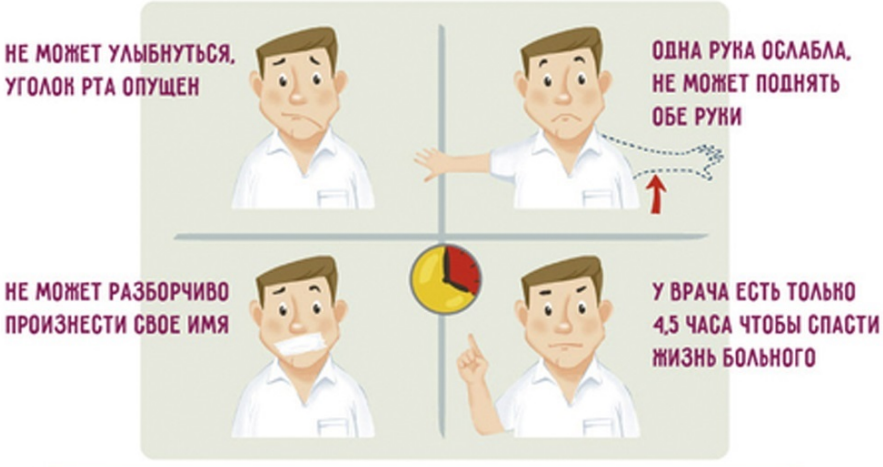
Инсульт – внезапное нарушение мозгового кровоснабжения, вызванное закупоркой или разрывом сосуда, снабжающего головной мозг.

Факторы риска развития инсульта

- высокое артериальное давление;
- курение и злоупотребление алкоголем;
- повышенный уровень холестерина;
- сахарный диабет;
- ожирение;
- наследственность.

5 шагов быстрой диагностики инсульта:

- внезапная слабость, онемение кистей рук, стопы, части лица или тела;
- головокружение, потеря равновесия, нарушение координации;
- человек не может повторить предложение, речь невнятна, он не понимает чего от него хотят;
- человек не может показать язык либо он перекошен на одну сторону;
- пытаясь улыбнуться, человек не может совладать с мимикой, улыбка получается искривленной или односторонней.



ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!

Присутствует хотя бы один симптом?
ЖДАТЬ НЕЛЬЗЯ!
ВЫЗЫВАЙТЕ
«СКОРУЮ ПОМОЩЬ»



Помните!
Чем раньше вы вызовете «скорую помощь»,
тем более эффективным будет лечение.

Важна каждая минута!

Виктория Кохановская, врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: В.М. Поднесенский

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Здоровое сердце –долгая жизнь!

В Республике Беларусь в течение последних пятнадцати лет отмечается постоянный рост заболеваемости населения болезнями системы кровообращения.

Среди основных причин увеличения смертности в трудоспособном возрасте являются:

- неадекватное отношение пациентов к собственному здоровью;
- социальное неблагополучие, в частности злоупотребление алкоголем;
- несвоевременное обращение за медицинской помощью;
- наличие сопутствующей патологии, отягощающей прогноз.

Особо следует отметить отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к соблюдению здорового образа жизни и лечению артериальной гипертензии или ИБС.

Для профилактики болезней системы кровообращения и их осложнений необходимо выполнить всего лишь

6 правил:

контролировать артериальное давление

контролировать и нормализовать уровень холестерина

правильно питаться – главное разнообразие, а также увеличение употребления овощей, фруктов, не жирных сортов мяса, нежирных молочных продуктов и рыбы;

необходима ежедневная физическая нагрузка – во всех возрастных группах физическая нагрузка должна длиться не менее 30 мин в сутки;

не курить или немедленно бросить;

попытаться избегать длительных стрессов.

Профилактика БСК реальный путь улучшения демографической ситуации в стране.

Автор: Кохановская В.С., врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: Поднесенский В.М., главный врач

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Государственное учреждение
“Речицкий зональный центр
гигиены и эпидемиологии”



СКРИНИНГ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК

ЧТО ТАКОЕ СКРИНИНГ?

Скрининг – это массовое обследование здорового населения для раннего выявления заболеваний, когда еще нет симптомов.

При **онкологическом скрининге** – это обнаружение опухоли на ранней стадии, когда лечение наиболее эффективно.

СКРИНИНГ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА

Колоректальный рак нередко развивается из **полипов толстой кишки**, поэтому их своевременное выявление и удаление имеет **профилактическое значение.**

КАК ПРОВОДИТСЯ СКРИНИНГ?

1. **Анализ кала на скрытую кровь.** Помогает выявить небольшие кровотечения, которые невозможно заметить невооружённым глазом.
2. **Положительный результат.** Положительный результат не означает, что у человека рак. Он требует дальнейшего обследования.
3. **Колоноскопия.** Во время исследования врач осматривает толстую кишку. При выявлении полипов возможно их одномоментное удаление при наличии показаний.

ФАКТОРЫ РИСКА

- возраст;
- курение и алкоголь;
- низкая физическая активность, избыточный вес;
- избыток красного и переработанного мяса;
- недостаток овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов;
- рак или предраковые полипы кишечника у близких родственников;
- хронические воспалительные заболевания кишечника.

НЕ ЖДИТЕ , ЕСЛИ ЕСТЬ СИМПТОМЫ:

- кровь в стуле;
- изменение привычного характера стула;
- постоянные боли или дискомфорт в животе (спазмы, вздутие);
- необъяснимая потеря веса;
- выраженная слабость или признаки анемии.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ -
ПРОХОДИТЕ СКРИНИНГ ВОВРЕМЯ!**

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

Автор: А.С. Зиновьева,
инструктор-валеолог

Ответственный за выпуск:
Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение
“Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии”

НОРМА ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

ВОЗ рекомендует: МЕНЕЕ 5 ГРАММ В ДЕНЬ

МЕНЬШЕ СОЛИ - БОЛЬШЕ ЖИЗНИ!

15 грамм
14 грамм
13 грамм
12 грамм
11 грамм
10 грамм
9 грамм
8 грамм
7 грамм
6 грамм
ВАША ЦЕЛЬ! 5 грамм
4 грамм
3 грамм
2 грамм
1 грамм

1 чайная = 5 граммам

СКРЫТАЯ СОЛЬ в продуктах опасна для здоровья!

ПОЧЕМУ ВАЖНО УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО СОЛИ?

- СНИЖАЕТ РИСК ГИПЕРТОНИИ
- СНИЖАЕТ РИСК ИНСУЛЬТА
- СОХРАНЯЕТ РАБОТУ ПОЧЕК
- ПОМОГАЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВЕС
- ПОВЫШАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

КАК УМЕНЬШИТЬ СОЛЬ В РАЦИОНЕ?



МЕНЬШЕ СОЛИТЕ ПРИ ГОТОВКЕ



УБЕРИТЕ СОЛОНКУ СО СТОЛА



ИСПОЛЬЗУЙТЕ СПЕЦИИ, ТРАВЫ, ЛИМОН



ВЫБИРАЙТЕ СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ ВМЕСТО ПЕРЕРАБОТАННЫХ



ЧИТАЙТЕ СОСТАВ НА УПАКОВКЕ

МАЛЕНЬКАЯ ЛОЖКА СОЛИ СЕГОДНЯ - ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ ЗАВТРА!

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

Автор: А.С. Зиновьева, инструктор-валеолог
Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ПИТЬ?! ИЛИ НЕ ПИТЬ?!

Ты действительно считаешь, что алкоголь поможет тебе снять стресс и расслабиться?
Алкоголь может только разрушить твою жизнь и лишить тебя всего!!!

Последствия приема алкоголя для здоровья:

- повреждение печени;
- нарушения в работе сердца;
- нарушения работы желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы;
- воспалительные заболевания мочевыводящих путей;
- поражение нервной системы;
- расстройства психики;
- развитие импотенции у мужчин;
- нарушение репродуктивной функции (как у мужчин, так и у женщин);
- увеличивается риск развития сложных врожденных уродств и аномалий у плода.



Социальные последствия приема алкоголя:

- разрушение отношений в семье;
- рост противоправных действий;
- потеря друзей, близких, детей, работы, учебы.

Алкоголь – универсальный растворитель!

Он способен **растворить все**,
что тебе **дорого и близко!**

Остановись! Задумайся! Чего ты хочешь: быть здоровым, успешным и трезвым или потерять все?



Автор: Кохановская В.С., врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: Поднесенский В.М., главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРОСТАТЫ

памятка для мужчин

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

Рак простаты — злокачественная опухоль, которая может развиваться многие годы **без выраженных симптомов**. Даже небольшое новообразование способно давать **метастазы**, распространяясь на другие органы.

ОБРАТИТЕСЬ К УРОЛОГУ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ:

- частое, болезненное или затруднённое мочеиспускание
- слабую или прерывистую струю мочи
- задержки мочи



- боль в промежности, нижней части живота или области полового члена
- ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря
- кровь в моче

НЕ ПРОПУСТИТЕ ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ



НОРМА — ДО 4 НГ/МЛ

На ранних этапах рак предстательной железы можно выявить только с помощью **анализа крови на простатический специфический антиген (ПСА)** — высокочувствительного маркёра рака простаты.

Определение уровня ПСА входит в программу диспансеризации мужчин с 45 лет.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРОСТАТЫ

- Соблюдайте **личную гигиену**
- Ведите активный образ жизни: **ежедневная физическая активность** снижает риски
- **Откажитесь от вредных привычек**: курения и чрезмерного употребления алкоголя
- Придерживайтесь **принципов здорового питания**:

– уменьшите количество жирных и красных мясных продуктов;
– включайте в рацион больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов — источников клетчатки, витаминов и минералов.

- Проходите **ежегодный осмотр** у уролога, а **с 45 лет — анализ на ПСА.**

ЗДОРОВЬЕ ПРОСТАТЫ — ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ МУЖЧИНЫ. НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЗАБОТУ О СЕБЕ "НА ПОТОМ"!

Автор: А.С. Зиновьева, инструктор-валеолог
Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

пользая для сердца, мозга и всего организма!



Регулярная физическая активность может играть важную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и онкологических заболеваний, которые служат причиной почти трех четвертей случаев смерти в мире. Кроме того, она помогает уменьшить симптомы депрессии и тревоги, улучшает мыслительную деятельность, способность к обучению и общее благополучие.



Любой уровень активности лучше, чем ее отсутствие,

и чем он выше, тем лучше.

ВОЗ рекомендует для взрослых:

150–300 минут умеренной аэробной активности в неделю (или эквивалентной высокой нагрузки).

Для детей и подростков:

60 минут умеренной аэробной активности в день.

Любой уровень физической активности имеет значение.

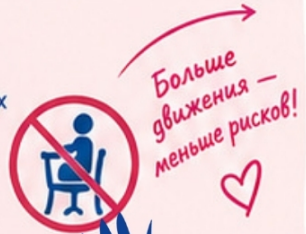
Она может быть в повседневной жизни: на работе, в спорте, на отдыхе, при передвижении (ходьба, велосипед, и другие малые колёсные виды транспорта), а также при выполнении бытовых дел и работы по дому.

Укрепление мышц приносит пользу всем.

Пожилые люди (65+) должны уделять особое внимание упражнениям на равновесие, координацию и укрепление, мышц, чтобы предотвратить падения и сохранить здоровье.

Малоподвижный образ жизни может приводить к пагубным последствиям для здоровья.

Он повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа. Сокращение сидячего образа жизни и повышение уровня физической активности полезны для здоровья.



Повышение уровня физической активности и сокращение сидячего образа жизни может принести пользу всем,

включая беременных женщин, женщин в послеродовом периоде, людей с хроническими заболеваниями или инвалидностью.

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

Автор: А.С. Зиновьева, инструктор-валеолог

Ответсвенный за выпуск:
Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ВЕЙП? НЕ ПАРЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ!

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

ТВОЁ БУДУЩЕЕ В ТВОИХ РУКАХ!

ЧТО ТАКОЕ ВЕЙП?



ВЕЙП – ЭТО ЭЛЕКТРОННОЕ УСТРОЙСТВО, КОТОРОЕ НАГРЕВАЕТ ЖИДКОСТЬ И ПРЕВРАЩАЕТ ЕЁ В ПАР, КОТОРЫЙ ТЫ ВДЫХАЕШЬ. МНОГИЕ ДУМАЮТ, ЧТО ЭТО БЕЗОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА СИГАРЕТАМ.

НО ЭТО НЕ ТАК!

ФАКТ

НИКОТИН ОСОБЕННО ОПАСЕН ДЛЯ ПОДРОСТКОВ – ОН ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ МОЗГА, СНИЖАЕТ СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ И УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ЗАВИСИМОСТЕЙ В БУДУЩЕМ.

ЧЕМ ОПАСЕН ВЕЙП?

ПОВРЕЖДАЕТ ЛЁГКИЕ
ПАР СОДЕРЖИТ НИКОТИН, ТОКСИЧНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ТЯЖЁЛЫЕ МЕТАЛЛЫ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ ВОСПАЛЕНИЕ И УХУДШАЮТ РАБОТУ ЛЁГКИХ.

ВРЕДИТ МОЗГУ
НИКОТИН НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, НАСТРОЕНИЕ И МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ ЗАВИСИМОСТЬ.

НАГРУЖАЕТ СЕРДЦЕ
УЧАЩАЕТСЯ ПУЛЬС, ПОВЫШАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ, ЧТО УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

НЕИЗВЕСТНЫЙ СОСТАВ
ПРОИЗВОДИТЕЛИ НЕ ВСЕГДА УКАЗЫВАЮТ, ЧТО ВХОДИТ В СОСТАВ ЖИДКОСТИ ДЛЯ ВЕЙПИНГА. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ОПАСНО!

ФОРМИРУЕТ ЗАВИСИМОСТЬ
НИКОТИН ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ С ПЕРКАОЙ ЗАТЯЖКИ. ЧЕМ РАНЬШЕ НАЧАЛ – ТЕМ СЛОЖНЕЕ БРОСИТЬ.



КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» ВЕЙПУ?

УВЕРЕННО ОТКАЖИСЬ
«НЕТ, МНЕ ЭТО НЕ ИНТЕРЕСНО!»

ПРЕДЛОЖИ ДРУГОЕ
«ДАВАЙ ЛУЧШЕ ПОГУЛЯЕМ ИЛИ ЗАЙМЁМСЯ СПОРТОМ!»

НЕ ПОДДАВАЙСЯ ДАВЛЕНИЮ
НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ УВАЖАЮТ ТВОЙ ВЫБОР!

ПОМНИ О ЦЕЛЯХ
ПОДУМАЙ О СВОЁМ БУДУЩЕМ, МЕЧТАХ И ЗДОРОВЬЕ!

ТЫ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ДУМАЕШЬ!

ВЫБИРАЙ ЗДОРОВЬЕ И БУДЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ДРУГИХ!

Автор: В.С. Кохановская, врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок, главный врач

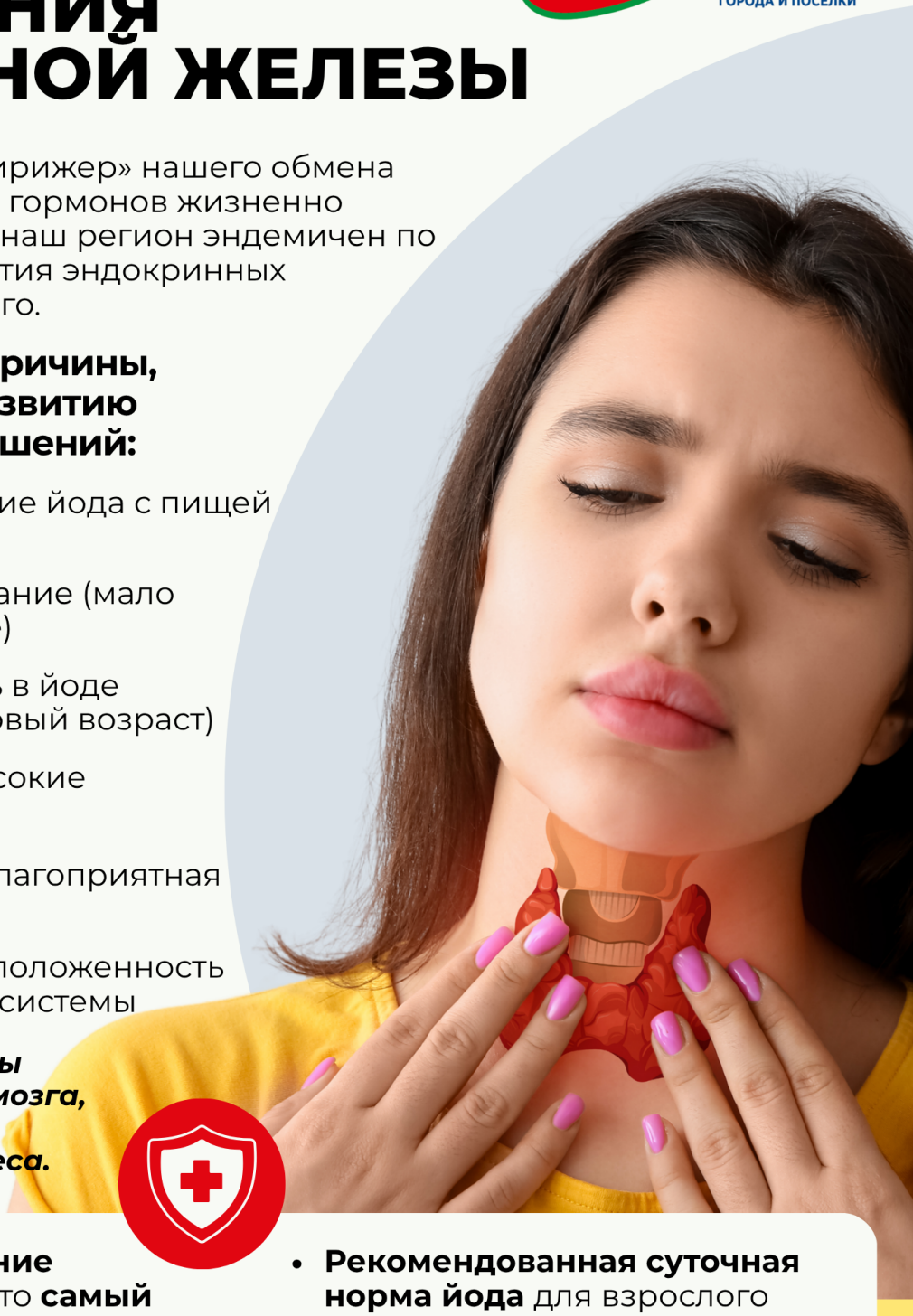
Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение
“Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии”

ЗДОРОВЫЕ
ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

ДЕФИЦИТ ЙОДА И ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Щитовидная железа — «дирижер» нашего обмена веществ. Для выработки её гормонов жизненно необходим йод. Поскольку наш регион эндемичен по дефициту йода, риск развития эндокринных нарушений касается каждого.



Основные факторы и причины, которые приводят к развитию йододефицитных нарушений:

- Недостаточное поступление йода с пищей и водой
- Несбалансированное питание (мало морепродуктов в рационе)
- Повышенная потребность в йоде (беременность, подростковый возраст)
- Хронический стресс и высокие умственные нагрузки
- Вредные привычки и неблагоприятная экология
- Наследственная предрасположенность к болезням эндокринной системы

**** Гормоны щитовидной железы напрямую влияют на работу мозга, сердца, уровень энергии и поддержание нормального веса.***

- Регулярное **использование йодированной соли** — это **самый простой, доступный и эффективный способ профилактики заболеваний щитовидной железы**. Это критически важно для правильного умственного и физического развития детей с первых дней жизни.
- **Рекомендованная суточная норма йода** для взрослого человека составляет **150–200 мкг.** Потребность полностью покрывается ежедневным употреблением всего **4–5 граммов** (около одной чайной ложки) **йодированной соли.**

**** Важно: добавляйте йодированную соль в уже готовые блюда или в самом конце варки, так как при сильном кипении йод быстро улетучивается.***

Автор: А.С. Зиновьева, инструктор-валеолог

Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение
«Речицкий зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ – ПУТЬ В НИКУДА.

Остановись сегодня!



ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ БОЛЕЕ УЯЗВИМЫ?

- Алкоголь быстрее поражает мозг и нервную систему.
- Повышается риск заболеваний сердца, печени, желудка и онкологических заболеваний.
- Нарушается гормональный фон, менструальный цикл и репродуктивное здоровье.
- Ускоряется старение кожи, ухудшается внешний вид.
- Страдают дети и близкие, рушатся отношения, теряется доверие.

ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНОЧКИ
(ранние признаки проблемы)

- Выпиваете, чтобы расслабиться или снять стресс.
- Увеличивается количество выпитого со временем.
- Появляется раздражительность, тревожность, чувство вины.
- Трудно остановиться после первой рюмки.
- Алкоголь становится важнее семьи, работы и увлечений.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?

ЛЮБИТЕ СЕБЯ
Вы достойны здоровья, красоты и счастья!

ОКРУЖАЙТЕ СЕБЯ ПОДДЕРЖКОЙ
Общайтесь с теми, кто вдохновляет и помогает расти.

НАХОДИТЕ РАДОСТЬ В ЖИЗНИ
Хобби, спорт, творчество – лучшие антидепрессанты без вреда для здоровья.

СТАВЬТЕ ЦЕЛИ
Идите к мечтам – это придаёт силы и уверенность!

УПРАВЛЯЙТЕ СТРЕССОМ
Учитесь справляться с трудностями без алкоголя.

ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ – ЭТО:

- Крепкое здоровье и энергия
- Красивая внешность и молодость
- Гармония в отношениях и в семье
- Уверенность в себе и успешное будущее

НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ ОДНА!
Если вы чувствуете, что не справляетесь, обратитесь за помощью. Первый шаг — самый важный!

Ты сильнее, чем кажется!
Выбирай жизнь!

Автор:
В.С. Кохановская,
врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск:
Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



Психическое здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения, – это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Одним из ведущих показателей состояния психики является умственная работоспособность, которая включает в себя такие характеристики психики, как восприятие, внимание, память и др.

Снижение умственной работоспособности является важным признаком ухудшения психического здоровья.Оно сопровождается увеличением числа ошибок (снижение внимания), трудностями сосредоточения на задаче (падение концентрации внимания), вялостью, апатией, потерей интереса к работе и учебе.

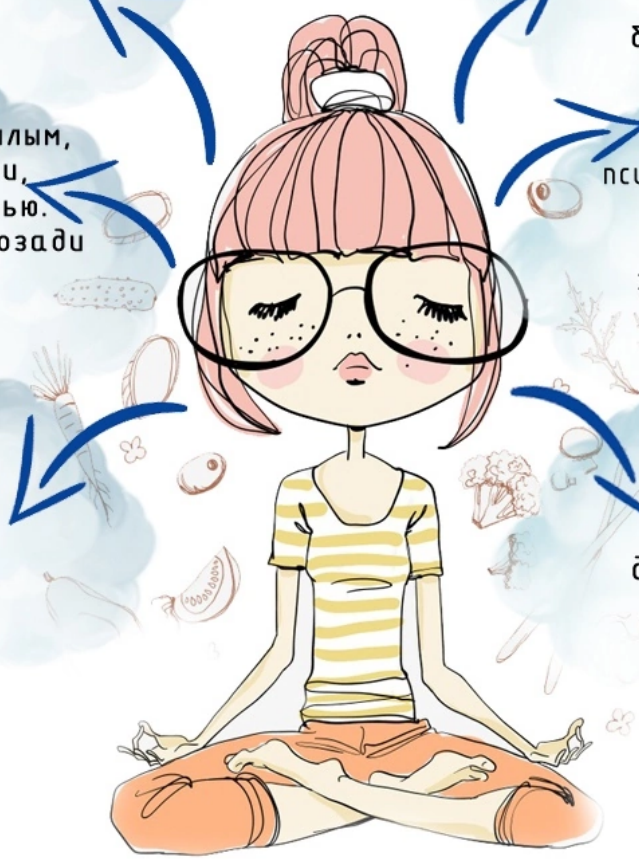
Рекомендации по укреплению психического здоровья:

Не доводите себя до состояния стресса, апатии, депрессии, обращайтесь за квалифицированной помощью при первых симптомах этих проявлений.

Правильно питайтесь, занимайтесь спортом, любимым делом, слушайте классическую музыку, постарайтесь реализовать себя как можно и где можно больше, чтобы не было место негативизму.

Не живите негативным прошлым, прошлыми ошибками, обидами, ссорами, раздражительностью. Оставляйте весь негатив позади себя.

Немаловажным критерием психического здоровья является полноценность сна, как важного компонента жизнедеятельности человека.



Постарайтесь позитивно смотреть даже на неприятные ситуации, извлекая пользу даже из таких моментов.

И наконец, радуйтесь каждому дню, почаще улыбайтесь и старайтесь дарить радость окружающим.

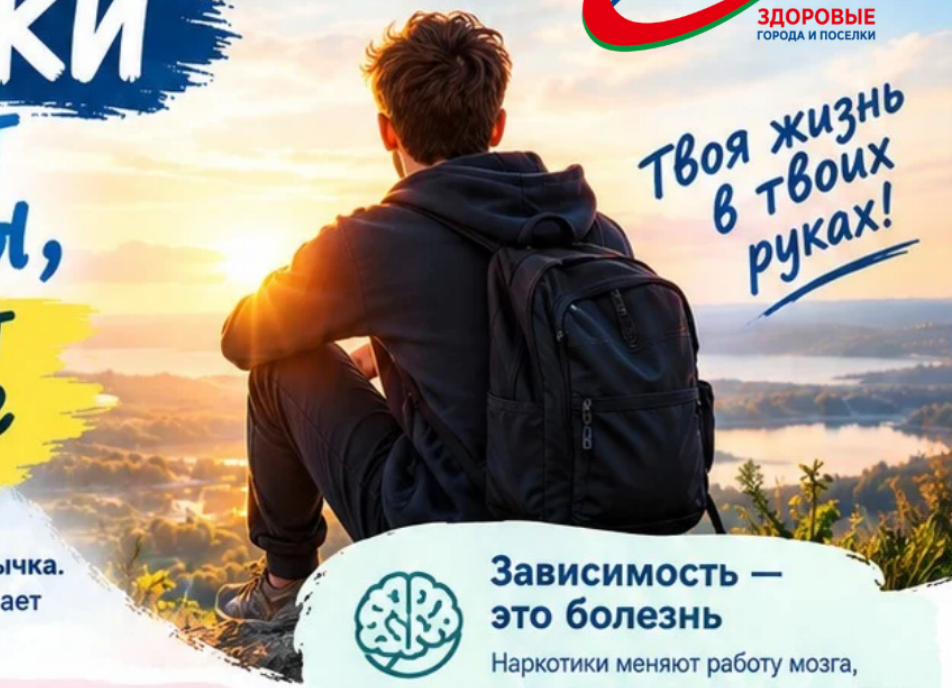
Виктория Кохановская, врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: Поднесенский В.М

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

НАРКОТИКИ не решают проблемы, они забирают будущее



Твоя жизнь в твоих руках!

Наркомания — это не просто вредная привычка. Это тяжёлое заболевание, которое разрушает здоровье, личность, отношения и жизнь.

Зависимость — это болезнь

Наркотики меняют работу мозга, вызывают сильную психологическую и физическую зависимость. Человек теряет контроль, а вместе с ним — интерес к жизни, цели и мечты.

Чем опасны наркотики?

Разрушают здоровье. Поражают сердце, печень, лёгкие, нервную систему. Могут привести к инвалидности и преждевременной смерти.

Меняют психику. Вызывают депрессию, тревожность, агрессию, потерю памяти и снижение интеллекта.

Разрушают отношения. Человек теряет доверие близких, оказывается в изоляции.

Лишают будущего. Уход из учёбы, проблемы с работой, финансовые трудности.

Почему подростки начинают употреблять?

Это может быть любопытство, желание быть «как все», давление со стороны, стресс, проблемы в семье или поиск острых ощущений. Но никакая причина не стоит того, чтобы рисковать своим здоровьем и жизнью.

Как защитить себя?

- Уверенно **говори «НЕТ»** на любые предложения.
- Выбирай друзей, которые поддерживают твои ценности.
- Занимайся спортом, развивай свои таланты, ищи новые увлечения.
- Обращайся за помощью, если трудно.

Помни!

Наркотики не помогают решать проблемы. Они создают новые, гораздо более серьёзные. Настоящая сила — в умении сказать «нет», в заботе о себе и близких, в стремлении к здоровой и счастливой жизни.

Выбирай жизнь!

Она прекрасна без наркотиков!

Если тебе нужна помощь или ты знаешь, где есть проблема — не оставайся один. Обратись к родителям, педагогам, специалистам.

Автор: А.С. **Зиновьева**, инструктор-валеолог

Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Не «парься», а живи!

(профилактика вейпинга)



«Это просто пар» — самая популярная ловушка.
На самом деле вместе с паром в организм попадают никотин, химические вещества и зависимость, которая появляется быстрее, чем кажется.

А дальше: становится труднее концентрироваться, быстрее появляется усталость, ухудшается память и настроение, спорт и активность даются тяжелее, организм начинает требовать новую дозу никотина.

Не позволяй тренду украсть: здоровье, свободу, энергию, будущее.

Будь собой, а не рекламой чужой зависимости!

Автор: В.С. Кохановская,
врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок,
главный врач

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Государственное учреждение
«Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ОСТОРОЖНО! МИКРОСПОРИЯ

– самое распространенное грибковое заболевание кожи, возбудителями которой являются Грибы рода микроспорум.

ИСТОЧНИКИ ИНФЕКЦИИ: больные животные, в основном кошки.

У большинства кошек, которые являются источником заражения, очаги микроспории определяются в виде участков облысения на коже мордочки, вокруг рта и носа , на наружных поверхностях ушных раковин, передних и задних лапках, на хвосте.

Собаки как источники заражения микроспорией встречаются реже. К редким животным, которые болеют микроспорией и могут стать источником заражения людей, относят хомяков и морских свинок.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ?

Если Вы погладили котенка или щенка, поиграли с ним, надо сразу же вымыть руки с мылом.

Прежде чем приютить в квартире животных , их необходимо обследовать в ветклинике.

При покупке животного у частных лиц требуйте справку об осмотре животного ветврачом.

При первых признаках заболевания у животного необходимо сразу же обратиться к ветеринарному врачу, а при заболевании членов семьи – к врачу-дерматовенерологу.



НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Это может затруднить установление правильного диагноза и обострить болезнь.

Автор: А.С. Зиновьева, инструктор-валеолог
Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ



ПРОТИВ БУЛЛИНГА!

ВМЕСТЕ МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ ШКОЛУ БЕЗОПАСНОЙ!

ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

Буллинг — это систематическое (постоянное) психологическое, физическое или социальное давление, унижение, оскорбления и запугивание со стороны одного или группы людей.

Буллинг — это не шутка, это Боль!

ВИДЫ БУЛЛИНГА

ФИЗИЧЕСКИЙ
удары, толчки, порча вещей, причинение вреда.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
обидные слова, оскорбления, унижение, манипуляции.

СОЦИАЛЬНЫЙ
исключение из коллектива, распространение слухов, бойкот.

КИБЕРБУЛЛИНГ
оскорбления, угрозы, травля в интернете и соцсетях.

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ?

- Уважай себя и других.
- Не участвуй в травле и не поддерживай её.
- Держись рядом с теми, кому можешь доверять.
- Развивай уверенность в себе и свои сильные стороны.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖЕРТВОЙ?

1. **Не молчи!** Расскажи родителям, классному руководителю или другому взрослому, которому доверяешь.
2. Не отвечай агрессией.
3. Сохраняй спокойствие и уверенность.
4. **Помни:** ты **не один!** Всегда есть люди, которые готовы тебе помочь.

ДОБРОТА ДЕЛАЕТ СИЛЬНЕЕ!

УВАЖАЙ ДРУГИХ

ПОДДЕРЖИВАЙ И ПОМОГАЙ

СОЗДАВАЙ ДРУЖНУЮ АТМОСФЕРУ

БУДЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ДРУГИХ

Школа — это место, где каждый Важен!

Автор:
В.С. Кохановская, врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск:
Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение "Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии"

ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (НИЗ)

НИЗ, также известные как хронические заболевания, как правило, имеют продолжительное течение и являются результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

К основным типам НИЗ относятся:

Сердечно-сосудистые болезни (инфаркт, инсульт)	Онкологические заболевания
Диабет	Хронические респираторные болезни (ХОБЛ, астма)

НИЗ распространены во всех возрастных группах, всех регионах и всех странах.
Эти заболевания часто связывают с пожилыми возрастными группами, но фактические данные свидетельствуют о том, что среди всех случаев смерти, связываемых с НИЗ, 17 миллионов регистрируется в возрастной группе от 30 до 69 лет.
Дети, взрослые и пожилые люди — все уязвимы перед факторами риска, способствующими развитию НИЗ, такими как нездоровое питание, недостаточная физическая активность, воздействие табачного дыма или злоупотребление алкоголем.

Факторы, которые мы НЕ МОЖЕМ изменить:

Возраст
Наследственность
Пол (у мужчин инфаркт миокарда и инсульт развиваются в среднем на 10 лет раньше)

Факторы, на которые мы МОЖЕМ повлиять:

Курение
Нерациональное питание
Низкая физическая активность
Злоупотребление алкоголем
Стресс, тревога, депрессия

Виктория Кохановская, врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: В.М. Поднесенский

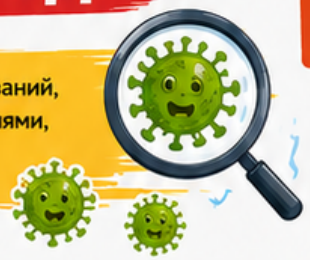
ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ В ЖАРКИЙ ПЕРИОД

КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ?

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это группа заболеваний, вызываемых бактериями, вирусами и другими возбудителями, которые поражают желудочно-кишечный тракт.
Летом риск заражения возрастает в разы!



КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?



Употребление недоброкачественных продуктов и воды



Грязные руки



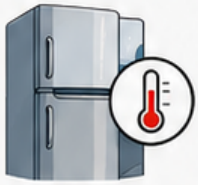
Плохо вымытые овощи, фрукты, ягоды



Мухи и другие насекомые – переносчики инфекции



Нарушение правил хранения и приготовления пищи



Неправидьное хранение продуктов (особенно без холодильника)



Купание в загрязнённых водоёмах



Контакт с загрязнёнными предметами и игрушками

СИМПТОМЫ ОКИ

- тошнота, рвота
- боль в животе
- диарея
- повышение температуры
- слабость, недомогание



ВАЖНО!

При появлении симптомов немедленно обратитесь за медицинской помощью!
Не занимайтесь самолечением!

ОПАСНОЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЕ – угроза жизни!



ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА!

1. Мойте руки с мылом: перед едой, после туалета, после улицы и транспорта.
2. Пейте только кипячёную или бутилированную воду.
3. Тщательно мойте и обдавайте кипятком овощи, фрукты, ягоды.
4. Термически обрабатывайте продукты. Не употребляйте сырое мясо, рыбу, яйца.
5. Соблюдайте условия хранения продуктов: скоропортящиеся – только в холодильнике!
6. Защищайте пищу от мух, насекомых и пыли.
7. Купайтесь только в разрешённых и чистых водоёмах.
8. Соблюдайте правила личной гигиены и санитарии в быту и на отдыхе.





ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Автор: В.С. Кохановская, врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Сахарный диабет 2 типа можно предотвратить! Здоровый образ жизни снижает риск развития заболевания и помогает сохранить активность и хорошее самочувствие на долгие годы.



5 ШАГОВ К ПРОФИЛАКТИКЕ

1. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Употребляйте больше овощей, цельнозерновых продуктов, бобовых и нежирного белка. Ограничьте сладости, фастфуд и продукты с высоким содержанием сахара и насыщенных жиров.

- Больше клетчатки
- Меньше сахара и соли
- Контроль размера порций

2. БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ

Регулярные физические нагрузки повышают чувствительность к инсулину и помогают контролировать вес.

Не менее 150 минут умеренной активности в неделю (быстрая ходьба, плавание, велосипед и др.)

3. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС

Даже снижение веса на 5–7% значительно уменьшает риск развития диабета 2 типа.

Следите за индексом массы тела (ИМТ): норма 18,5–24,9

4. ВЫСЫПАЙТЕСЬ И УПРАВЛЯЙТЕ СТРЕССОМ

Недостаток сна и постоянный стресс повышают уровень сахара в крови и риск развития диабета.

Спите 7–8 часов в сутки. Находите время для отдыха и расслабления.

5. ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Регулярно проверяйте уровень сахара в крови, артериальное давление и холестерин.

Особенно важно после 45 лет и при наличии факторов риска

ФАКТОРЫ РИСКА

- Наследственная предрасположенность
- Избыточный вес и ожирение
- Малоподвижный образ жизни
- Артериальная гипертония
- Повышенный уровень холестерина и сахара

ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ СЕГОДНЯ — ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ ЗАВТРА!

При наличии симптомов или факторов риска обратитесь к врачу.

Автор: В.С. Кохановская,
врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок,
главный врач

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Государственное учреждение
«Речицкий зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

Рапсовое масло: польза для вашего *сердца и сосудов*



Рапсовое масло — это не просто привычный продукт на кухне, это настоящий «союзник» вашего здоровья, который по своим качествам не уступает оливковому маслу.

Почему стоит включить его в свой рацион?

5. Забота о сердце и сосудах.
Рапсовое масло содержит уникальный баланс жирных кислот Омега-3 и Омега-6. Они помогают снижать уровень «плохого» холестерина в крови, что является отличной профилактикой атеросклероза и болезней сердца.

6. Источник «витамина красоты».
В нем очень высокое содержание витамина Е — мощного антиоксиданта, который замедляет процессы старения, поддерживает эластичность кожи и укрепляет иммунитет.

7. Легкость для пищеварения.
Оно обладает гармоничным составом, который легко усваивается организмом и не перегружает поджелудочную железу и печень.

8. Здоровье сосудов.
Регулярное употребление качественного рапсового масла помогает поддерживать стенки сосудов крепкими и эластичными.

Совет от специалистов:
Выбирайте масло холодного отжима (нерафинированное) — в нем максимально сохранены все природные витамины и полезные микроэлементы.

Как правильно использовать?

- **Для салатов:**
Идеально подходит в качестве заправки для свежих овощных салатов.

- **Для тушения:**
В отличие от многих других масел, рапсовое имеет высокую температуру «дымления». Это значит, что при непродолжительной термической обработке (тушении) в нем сохраняется больше полезных веществ.

- **Умеренность:**
Помните, что любое масло — продукт калорийный.
1–2 столовые ложки в день — оптимальная норма для взрослого человека.



Здоровье начинается с правильного выбора на вашей кухне!

Автор: В.С. Кохановская,
врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск:
Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение “Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии”



СКРИНИНГ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

РАК ШЕЙКИ МАТКИ

“С болезнью надо бороться за 3 года до ее появления, а не за 3 дня до смерти”

Восточная мудрость

ЧТО ТАКОЕ СКРИНИНГ?

Скрининг – это массовое обследование здорового населения для раннего выявления заболеваний, когда еще нет симптомов.
При **онкологическом скрининге** – это обнаружение опухоли на ранней стадии, когда лечение наиболее эффективно.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

- Раннее выявление спасает жизнь
- Позволяет предотвратить развитие рака
- Рак шейки матки хорошо поддается профилактике и лечению

СКРИНИНГ РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

Сегодня достоверно известно, что причиной развития рака шейки матки является инфицирование **вирусом папилломы человека** (ВПЧ). Наличие в организме штаммов ВПЧ можно выявить с помощью исследования, которое называется **тестированием на вирус папилломы человека** (ВПЧ-тест) и выполняется **1 раз в 5 лет.** В случае положительного ВПЧ-теста женщинам выполняется **кольпоскопия с обязательной прицельной биопсией подозрительных участков.**

КОМУ РЕКОМЕНДОВАН СКРИНИНГ?

Женщинам в возрасте **от 30 до 60 лет включительно** (на момент проведения скрининга)

СКРИНИНГ НЕ ПРОВОДИТСЯ

- Женщинам **моложе 30 и старше 60 лет**
- При наличие подозрения на рак или в анамнезе
- После удаления матки
- Женщинам, не жившим половой жизнью

ВАЖНО ДЛЯ ТОЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА

Соблюдение правил подготовки к ВПЧ-тесту повышает достоверность результата

подробнее*

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ - ПРОХОДИТЕ СКРИНИНГ ВОВРЕМЯ!

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

Автор: А.С. Зиновьева, инструктор валеолог

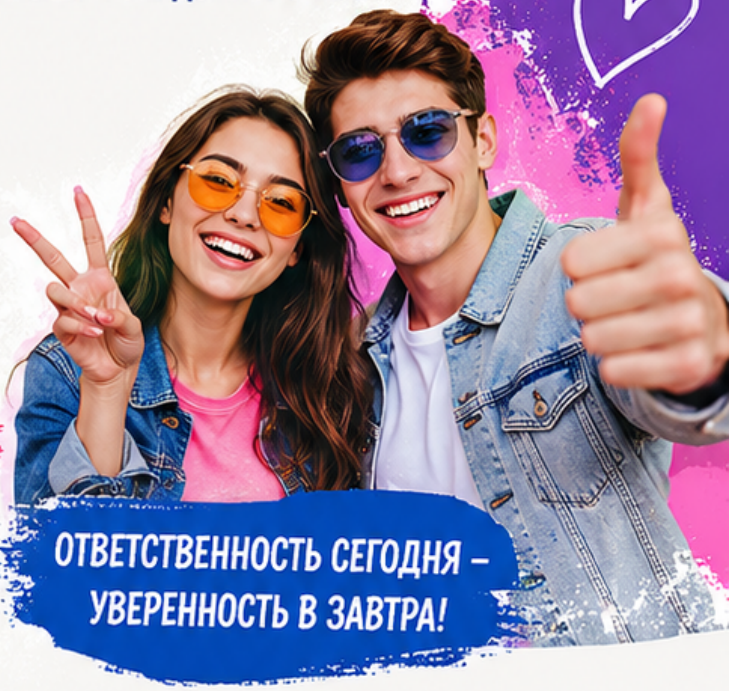
Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

ТВОЯ ЖИЗНЬ. ТВОЙ ВЫБОР. ТВОЯ ЗАЩИТА.

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ИППП)



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СЕГОДНЯ – УВЕРЕННОСТЬ В ЗАВТРА!

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?

Используй презерватив
Правильно и при каждом половом контакте – это надежный способ защиты от ИППП и нежелательной беременности.

Верность – лучший выбор
Взаимная верность с проверенным партнером – важный шаг к сохранению здоровья.

Регулярно проходи обследование
Даже если ничего не беспокоит – многие ИППП протекают скрыто.

Открытость и честность – залог доверия
Обсуждайте вопросы сексуального здоровья со своим партнером.

Заботься о себе
Твое здоровье – твоя ценность. Не рискуй ради мимолетных эмоций.

НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ? ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ:

- необычные выделения, зуд, жжение или неприятный запах
- боль или дискомфорт при мочеиспускании
- боль внизу живота, сыпь или язвочки на половых органах
- повышение температуры без причины

НЕ ЗАНИМАЙСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!
Это может быть опасно для тебя и твоего партнера.



ПРОВЕРИТЬСЯ – ЭТО ПРОСТО!

- Анонимно
- Быстро
- Конфиденциально
- Бесплатно (в государственных медицинских учреждениях)

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ВСЕГДА РЯДОМ!

Обратись в поликлинику по месту жительства к врачу-дерматовенерологу или урологу (для юношей) или гинекологу (для девушек).

БУДЬ ОСОЗНАННЫМ! ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – ТВОЕ БУДУЩЕЕ!

- Уважай себя и своего партнера
- Строй планы на будущее
- Принимай правильные решения
- Живи ярко и безопасно!

Автор: В.С. Кохановская, врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок, главный врач

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь

Государственное учреждение
«Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии»

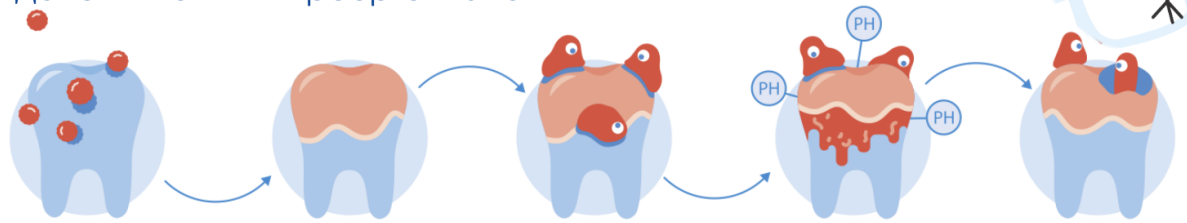


УХОД ЗА ЗУБАМИ – ЧАСТЬ УХОДА ЗА СОБОЙ!

К сожалению, даже регулярная чистка зубов, не может дать 100% защиты от кариеса, Однако есть несколько способов, с помощью которых риск возникновения неприятной болезни, можно уменьшить



Сегодня ученые располагают многочисленными теориями появления кариеса, но ни одна из них не дает точного и определенного ответа. Одно не вызывает сомнения во рту живут микробы, и они вызывают кариес. Вот механизм действия этих микроорганизмов:



Остатки пищи оседают на зубах

Образуется зубной налет

Он становится питательной средой для микробов

Повышается кислотность во рту, которая разъедает эмаль зуба

Если не предпринимать мер, то образуется кариозная полость

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ



Чистите зубы 2 раза в день, очень тщательно и правильно, в течение 2-3 минут. Особое внимание при утренней чистке уделите деснам и языку - за ночь на них скапливается множество бактерий



После КАЖДОЙ еды, будь то основательный обед или перекус, прополощите рот водой или 10 минут (не более) пожуйте жевательную резинку



Позаботьтесь о том, чтобы во рту у вас никогда не пересыхало. Слюна убивает микробов. Носите с собой бутылочку питьевой воды



Избегайте приема контрастной по температуре пищи - она приводит к образованию микротрещин на зубах



С целью профилактики посещайте врача-стоматолога не реже одного раза в год

СДЕЛАЙТЕ ШАГ К ЗДОРОВЬЮ - ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОИХ ЗУБАХ!

Автор: А.С. Зиновьева, инструктор-валеолог
Ответственный за выпуск: Д.В. Казачок, главный врач