**Приглашаем на вакцинацию**

Вакцинопрофилактика - неотъемлемая часть современной жизни

Такая процедура, как иммунизация, является вполне привычной для современного общества. Это процесс, нацеленный на приобретение человеком иммунитета против распространенных инфекций и появление у организма способности сопротивляться воздействию инфекционных агентов.

Суть иммунизации заключается во введении в организм вакцины в виде ослабленных, мертвых или живых микробов с целью провокации ответной реакции со стороны иммунитета. Столкнувшись с ослабленной патогенной микрофлорой, организм начинает активно вырабатывать антитела, которые впоследствии и будут играть роль защитного щита при столкновении с болезнетворными микробами в условиях реальной жизни.

Только прививки могут защитить от таких заболеваний, как полиомиелит, дифтерия, коклюш, туберкулез, столбняк, вирусный гепатит В, корь, эпидемический паротит, краснуха, грипп.

Все инфекции, профилактические прививки против которых включены в Национальный календарь, несут прямую угрозу жизни и здоровью. Как только прекращается иммунизация или снижается ее объем, происходит активизация длительно не регистрировавшихся или регистрировавшихся на низком уровне инфекций. Причины, которые привели к отмене или ограничению иммунизации были различны, но результат один – подъем заболеваемости, перерастающий в ряде случаев в эпидемии.

Уже как три года **сохраняется актуальность коронавирусной инфекции.** В 2023 году врачи имеют дело не с чистой коронавирусной инфекцией, а речь идёт о тридемии: коронавирусная инфекция, грипп, РС-вирус. Микст-вирусной инфекции даёт клиническую картину всем известного «ОРВИ».

Вакцинация включает проведение основного (первичного) курса и введение бустерной дозы вакцины через 6 и более месяцев после законченной основной (первичной) вакцинации и/или ранее проведенной бустерной вакцинации.

**Иммунизацию против гриппа лучше проводить в период с сентября по ноябрь.** Когда еще нет подъема заболеваемости вирусными инфекциями, человек здоров и нет противопоказаний для вакцинации.

Иммунитет после вакцинации вырабатывается через 14-20дней с момента выполнения вакцинации. Иммунитет обеспечивает защиту от заболевания гриппом в течение 6-12 месяцев.

Вакцинация формирует «коллективный иммунитет» и индивидуальную защиту привитого человека, предупреждает возникновение заболевания, его тяжелое течение и неблагоприятный исход.

**В настоящее время в учреждениях здравоохранения «Логойская центральная районная больница» для проведения вакцинации используются следующие препараты: против коронавирусной инфекции Гам-КОВИД-Вак (производство Республика Беларусь) и Веро-Селл (производство Китай); вакцина для профилактики гриппа (инактивированная, производство Россия).**

Также в период эпидемиологического подъема гриппа и ОРИ, чрезвычайно важно соблюдать социальное дистанцирование, использовать средства защиты органов дыхания, мытье рук, и избегать мест с большим скоплением людей.

Не откладывайте поход на вакцинацию!

 Врач-инфекционист Далидчик Т.М.

**Как сохранить ментальное здоровье**

**(10 октября – Всемирный день психического здоровья)**

В наше быстро меняющееся и стрессовое время все больше людей сталкиваются с проблемами психического характера, такими как депрессия, тревога и эмоциональное истощение. Однако, есть много способов сохранить и улучшить свое ментальное (психическое) здоровье.

1. Физическая активность:

Уделяйте время занятиям физической активностью - это не только способ укрепить свое тело, но и положительно влияет на вашу психику. Регулярные физические занятия могут включать в себя прогулки на свежем воздухе, пробежки, йогу, плавание, езду на велосипеде и другие формы активности.

2. Регулярный сон:

Недостаток сна может негативно повлиять на наше психическое состояние. Качественный и регулярный сон является важным фактором сохранения ментального здоровья. Он способствует восстановлению организма и улучшению настроения и концентрации.

3. Правильное питание:

Регулярное потребление питательных продуктов, богатых витаминами группы B, C, D, E, омега-3 жирными кислотами и антиоксидантами, способствует улучшению настроения и когнитивных функций.

4. Управление стрессом:

Стресс – это часть жизни, но если мы не научимся эффективно справляться с ним, он может негативно сказаться на нашем ментальном здоровье. Необходимо научиться идентифицировать и анализировать источники стресса в нашей жизни и применять соответствующие методы снятия напряжения. Это может быть медитация, глубокое дыхание, занимательные занятия или просто время, проведенное с семьей или друзьями.

5. Социальная поддержка:

Качественные связи с другими людьми играют важную роль в поддержании нашего ментального здоровья. Общение с друзьями и близкими, участие в социальных мероприятиях и групповых занятиях помогают снизить риск депрессии, тревоги и одиночества. Раскрытие своих эмоций, нахождение поддержки и понимания в социальной среде способствуют психологическому благополучию.

6. Приятные занятия и хобби:

Уделите время своим увлечениям и хобби, которые доставляют вам удовольствие. Это может быть чтение книг, слушание музыки, рисование, путешествия или участие в творческих проектах. Приятные занятия помогают снять напряжение, повысить уровень удовлетворения жизнью и поддерживать позитивное настроение.

Если у вас возникли проблемы с ментальным здоровьем, не стесняйтесь обращаться к квалифицированному специалисту. Ваше ментальное здоровье - в ваших руках.

Врач психиатр-нарколог Логойской поликлиники Хотянович Е.Н.

**Здоровые отношения с едой**

**(16 октября – Международный день здорового питания)**

Не секрет, что еда выполняет не только функцию топлива для нашего организма. Мы отводим этому процессу немало времени. Мы стремимся удовлетворить свои эстетические потребности: красиво накрываем на стол, изысканно раскладываем блюдо на тарелке. С помощью еды мы выражаем свое отношение к кому-либо или к чему-либо: в знак признательности несем человеку шоколадку, среди обилия посуды выделяем для себя любимую чашку для кофе.

К сожалению, не у всех отношения с едой складываются естественно и приятно. И речь сейчас не про тех, кому нужно соблюдать лечебную диету. Это отдельная тема. Хочется обратить внимание на те убеждения, эмоции, которые сопровождают прием пищи и не позволяют вам получать от этого процесса удовольствие, а также на пути исправления такой ситуации.

**Ешьте так, как вы бы кормили тех, кого любите.** Честно ответьте на вопрос: одинаково ли трепетно вы готовите для себя и для значимых вам людей? Если, готовя званый ужин своим близким, вы старайтесь, долго колдуете над их любимыми блюдами, а, готовя для себя, довольствуетесь криво нарезанным бутербродом, есть повод задуматься. Почему вы достойны меньше стараний, чем ваши близкие? Чтобы исправить ситуацию, начните готовить еду так, будто она предназначена для человека Х, а потом съешьте это блюдо сами. Ведь вы себя тоже любите.

**Перейдите на «ты» со всей едой.** Перестаньте бояться вредных продуктов, не корите себя за съеденный кусочек торта. Прошлое не вернешь. Внесите разнообразие в завтраки, обеды и ужины. Относитесь к еде как к искусству, которое дарит не только насыщение, но и удовольствие.

**Наблюдайте за теми, у кого уже есть здоровые отношения с едой.** Такой человек не строит свою жизнь вокруг приемов пищи: он вписывает пищу в свою жизнь. Он не ест в спешке, позволяет своим рецепторам распознать цвет, вкус, запах, температуру блюда, не занимается самобичеванием по поводу «лишнего» кусочка. Он позволяет себе проживать эмоции – и хорошие и плохие, а не пытается их заглушить едой.

Если вы привыкли заедать проблемы, загонять себя в угол изнурительными диетами, или у вас приступы обжорства чередуются с голодовками, как можно скорее обратитесь к специалисту по психическому здоровью.

Утраченный вкус жизни можно вернуть!

Психолог УЗ «Логойская ЦРБ» Ермак И.А.

**Семья и здоровое питание**

Что же необходимо для здоровья семьи? Прежде всего всем членам семьи\_нужно следовать здоровым привычкам, и взрослые своим примером должны прививать культуру заботы о себе своим детям.

Ни для кого не секрет, что полноценное питание является важнейшим условием хорошего здоровья. Вместе с пищей мы получаем необходимые питательные вещества и энергию для жизнедеятельности.

Хорошо, когда навыки правильного питания формируется у ребенка в раннем детстве.

Сбалансированный рацион желательно разбивать на несколько основных приемов пищи (лучше всего 3) и пару полезных перекусов в течение дня.

Ежедневно **необходимо употреблять зерновые продукты** (цельнозерновой хлеб, крупы, макароны), разнообразные овощи, фрукты, овощи и свежую зелень, молочные и кисломолочные продукты (сыр, молоко, кефир, сметана, творог, натуральный йогурт), а также белковую пищу - нежирные мясо и птицу, жирную рыбу, яйца, бобовые, орехи, семечки, растительное масло.

С детства **приучайте детей к натуральным продуктам,** для этого и сами пересмотрите свой рацион. Любые переработанные продукты (колбасные изделия, консервы и т.д.) вредно влияют на самочувствие, а также

способность детей к обучению. Для перекусов давайте детям фрукты,

овощи, орехи, семечками и другую полезную еду.

Старайтесь **снизить количество сахара,** соли и кондитерских изделий на вашем столе и лучше совсем исключите полуфабрикаты, фастфуд, сладкие

газировки и пакетированные соки.

О вреде избыточного питания вроде бы знают все, тем не менее питательные привычки закладываются именно в раннем детстве, поэтому очень внимательно нужно следить за тем, что и сколько съедает ребенок. Переизбыток пищи в рационе помимо набора веса и ожирения приводит к проблемам сердечно-сосудистой системы, диабету, нарушениям обмена веществ и другим проблемам со здоровьем. В то же время недостаток еды провоцирует общую слабость, снижение иммунитета и недостаток энергии.

Не допустить пищевых отравлений в семье позволит **соблюдение условий и сроков хранения пищи.** Перед приготовлением и употреблением блюд нужно внимательно ознакомиться со сроком годности и ни при каких обстоятельствах не следует употреблять просроченные продукты.

Для здорового питания очень **важно употреблять необходимое количество жидкости,** особенно питьевой воды: от 1,5 до 2-2,5 литров в сутки, в зависимости от веса и возраста.

Хорошая семейная привычка - хотя бы **раз в день собираться всей семьей за обеденным столом.** Присутствие всех членов семьи во время трапезы — прекрасная возможность встретиться и обсудить со всеми домочадцами любые вопросы. Поглощение еды в приятной спокойной обстановке позволяет насладиться не только вкусом и ароматом самой пищи, но и общением с близкими.

Еще одной прекрасной здоровой привычкой в вашей семье может стать **совместное приготовление еды.** Для начала вместе с детьми можно отправиться в магазин и научить их ориентироваться в многообразии продуктов. Такой замечательный совместный опыт сближает всю семью и заряжает позитивом.

 Врач по медицинской профилактике Фалькович И.П.