



15 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ.

10 секретов крепкой семьи

Международный день семей (International Day of Families) учрежден Генеральной Ассамблеей ООН в 1993 году. Именно тогда Генеральная Ассамблея ООН провозгласила резолюцию о ежегодном праздновании **Дня семьи** (International Family Day) **15 мая**.

Семья – источник любви, уважения, солидарности и привязанности. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растёт благосостояние народа. Во все времена о развитии страны судили по положению семьи в обществе и по отношению к ней государства.

С семьи начинается жизнь человека, здесь происходит формирование его как гражданина. В семье человек рождается не только физически, но и духовно. Семья – это дом, это место, где уютно и спокойно, где всегда поймут и поддержат, помогут решить проблемы и искренне разделят радость. Очень важно, чтобы семья была прочной и полной.

Международный день семьи был создан с целью привлечения внимания широкой общественности к вопросам семьи и брака. Во многих странах мира разработаны целые стратегии демографического развития. В этот праздник проводятся различные просветительские, публичные и праздничные мероприятия: концерты, встречи супружеских пар, благотворительные акции для опекунских семей с детьми, для ребят из многодетных и малообеспеченных семей, тренинги для молодых семей, тематические практикумы и конференции, радио и телепрограммы, газетные публикации, программы и другие мероприятия.

Социальная защита семьи, улучшение ее положения в обществе, охрана материнства и детства являются одними из центральных приоритетов государственной политики страны. В Беларуси сформирована законодательная база по осуществлению этой политики в отношении детей, создана сеть учреждений социального обслуживания семьи и детей. В республике успешно выполняется Президентская программа «Дети Беларуси», в которой предусмотрены меры, направленные на повышение уровня жизни и благосостояния детей и семей, а также улучшение условий для их воспитания.

10 секретов крепкой семьи:

Показывайте свою любовь, не прячьте свои чувства.

Партнёру всегда приятно слышать, что его любят. И даже если любовь кажется вам очевидной, не ленитесь говорить об этом чаще. Подкрепляйте свои слова поступками.

Принимайте пищу по возможности всей семьёй вместе.

Совместное застолье прекрасная возможность почувствовать поддержку и понимание, обсудить наболевшие проблемы. Даже если за ужином обсуждается крайне неприятная ситуация, у членов семьи остается уверенность, что вместе можно преодолеть трудные времена.

Семейные традиции – без них никуда.

В каждой крепкой семье существуют несколько семейных традиций. Это могут быть простое застолье всей семьёй в выходные, совместная застольная игра в домино, поездка на рыбалку, выход в парк и т.д. Семейной традицией становится любое действие, которое предпринимается всей семьёй на протяжении долгого времени. Выбирайте то, что нравится всем членам семьи. Семейные традиции делают вашу семью неповторимой и придают домочадцам чувство стабильности, надежности и уверенности в завтрашнем дне.

Общение – окружение.

По данным исследований, дети, которые часто общаются со взрослыми людьми, помимо родителей, ощущают себя увереннее и счастливее. Принимая гостей, вы будете ощущать себя командой.

Домашние дела все вместе.

Разделяя домашние хлопоты справедливо между всеми членами семьи, вы закладываете атмосферу командной поддержки друг друга. Каждый член семьи несет ответственность за выполнение своих

Очень важно рассказывать детям о своем детстве и о том, как были маленькими другие члены семьи. Это позволяет детям лучше понять родителей.

Заведите домашнего питомца.

Домашние животные и птицы – верные помощники улучшить настроение. Они окружают ваших домочадцев лаской и любовью. К тому же забота о братьях наших меньших позволит воспитать в детях чувство значимости и ответственности.

Уважайте других членов семьи как личность.

Семья – это несколько личностей, живущих под одной крышей. У каждого свой характер, есть свои недостатки и достоинства. Ни в коем случае не пытайтесь переделать характер партнёра. Принимайте всех членов семьи такими, какие они есть. Поддерживайте друг друга, выслушивайте, идите на компромисс.

Будьте пунктуальны.

Очень важно для каждого члена семьи ощущать свою значимость. Пунктуальность даёт чувство и уверенность в партнёре, уверенность в том, что их никогда не подведут и на них можно положиться.

Заботьтесь друг о друге.

Покупайте любимые мелочи для других членов семьи. Это может быть очень нужная книжка или магнитик на холодильник из командировки. Этим вы покажете, что вам дороги ваши близкие, и вы думаете о них даже тогда, когда их нет рядом.

С уважением, ГУ «Червенский РЦГиЭ»
2020год

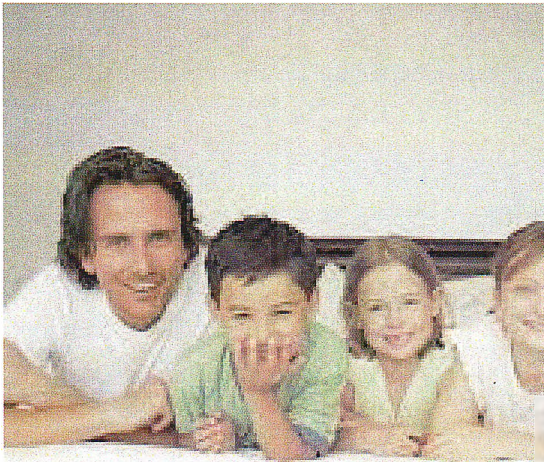
10 ПРАВИЛ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ



1. Все члены семьи равны и одинаково воспринимаются друг другом.
2. Общение внутри семьи происходит с обоюдного согласия.
3. Открытость, честность и доверие являются существенными в семье.
4. Все члены семьи могут рассчитывать на поддержку друг друга.
5. Каждый член семьи несет ответственность за семью в целом.
6. Отдых, за редким исключением, должен быть семейным.
7. Семейные традиции очень важны и соблюдаются каждым членом семьи.
8. Каждый член семьи - личность, со своими особенностями, к которым относятся с уважением и принимают их.
9. В семье уважают право на личное пространство.
10. Даже если чувства какого-то члена семьи не разделяются остальными членами семьи, они принимаются и рассматриваются.



СЕМЬЯ – ЭТО ВАЖНО!



Семья – это счастье, любовь и удача,
Семья – это летом поездки на дачу.
Семья – это праздник, семейные
даты,

Подарки, покупки, приятные траты.

Рождение детей, первый шаг, первый
лепет,

Мечты о хорошем, волнение и трепет.

Семья – это труд, друг о друге забота,

Семья – это много домашней работы.



Семья – это важно!

Семья – это сложно!

Но счастливо жить одному
невозможно!



Всегда будьте вместе, любовь
берегите,

Обиды и ссоры подальше гоните,

Хочу, чтоб про вас говорили друзья:

Какая хорошая Ваша семья!

Здоровья вам и вашим близким!

ГУ «Червенский РЦГиЭ»

Законы семьи

1. Каждый ребёнок, живущий в семье, должен быть любим независимо ни от чего. Лишённый этого чувства человек не способен уважать своих близких, сограждан, Родину. Но слепая неразумная любовь, «забывая ребёнка хуже, чем розги», делает человека безнравственным потребителем.
2. Каждый ребёнок должен жить в атмосфере искренности и доброты. Всякую фальшь, обман ребёнок подмечает с остротой и быстротой, а, подметив, впадает в смущение и подозрительность.
3. Ребёнок должен иметь право на разъяснение и рассуждение. Большой ошибкой в семейном воспитании являются упрёки. Основное зло упрёков в том, что они вызывают неверие в себя, а неверие расслабляет волю и парализует душу, мешая принимать самостоятельные решения в преодолении трудностей.



4. *Исключение из правил организации жизни в семье безразличных приемов наказания ребёнка.*

Наказание - крайняя мера воздействия и имеет воспитательную силу только тогда, когда

заставляет задуматься над собственным поведением. Огромный эффект даёт порицание. Надо суметь, не оскорбляя ребёнка, дать справедливую, хотя, может быть, и резкую оценку его действиям. Искусство порицания состоит в мудром сочетании строгости и доброты. Очень важно, чтобы ребёнок в порицании взрослого почувствовал не только строгость, но и заботу о себе.



5. *Закон понимания ребёнком слов «можно» и «нельзя».* Очень важный метод воспитания – запрещение. Оно предупреждает многие недостатки в поведении, учит детей разумно относиться к своим желаниям. «Если старшие стремятся удовлетворять любое желание ребёнка, вырастает капризное существо, раб прихотей и тиран близких». С детства нужно учить человека управлять своими желаниями, правильно относиться к понятиям «можно», «нельзя», «нельзя».

6. *Традиции и обычаи семьи должны быть окрашены эмоциями и чувствами. Чувства не навязываются, а пробуждаются. В моменты на какое-либо событие человек ощущает тончайшие переживания другого и отвечает на них своими собственными переживаниями.*

7. Родители должны демонстрировать своим детям собственную работоспособность и блага, связанные с нею. Ребёнок должен видеть, что все члены семьи заняты созидательным трудом, что труд – это не наказание, а возможность сделать свою жизнь лучше.

8. Закон культивирования в семье положительных привычек. Необходимо исключение так называемых дополнительных раздражителей из жизни ребёнка: чрезмерной роскоши, и, наоборот, ужасающей нищеты, курения и алкоголя, сквернословия и безделья.

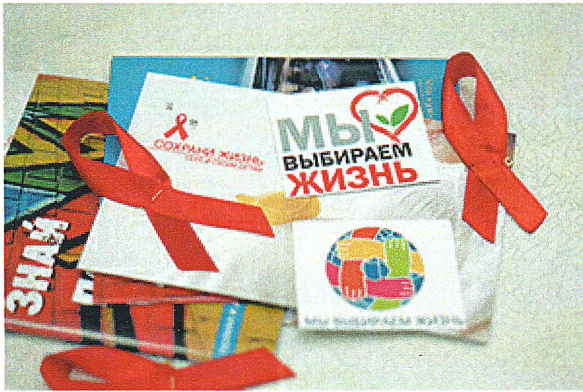
9. Создание условий для общения ребёнка с порядочными людьми, для того, чтобы ребёнок вырос нравственно здоровым. Только к 7 годам ребёнок вырабатывает свои собственные нравственные основания и может оценивать поведение и поступки окружающих людей. Поэтому взрослые, которые любят ребёнка, желают ему добра, должны строго контролировать каждый свой шаг, круг своего общения, интересов, привычек.

10. Родители должны демонстрировать красоту своих отношений в семье, быть примером в этом для детей.



*Семья – нашей жизни
надежный оплот,
что в детстве и в старости
нас бережет!*

*Семья – на любви
построенный дом!
Пусть радость и счастье
царствуют в нем!*



17 мая – Всемирный день памяти людей, умерших от СПИДа

Ежегодно в третье воскресенье мая вспоминают людей, умерших от СПИДа. Это делается для того, чтобы выразить солидарность тем, кто живет с ВИЧ/СПИДом, информировать и заставить общество задуматься о том, что ВИЧ – это реальность нашего времени и может коснуться каждого из нас, поэтому очень важно владеть информацией по данной проблеме. В этот день принято прикалывать красную ленточку, которая считается символом движения по предупреждению СПИДа в память о множестве людей, ушедших из жизни.

СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита и является последней стадией развития ВИЧ- инфекции, при котором организм не может успешно бороться с различными инфекциями. ВИЧ передается через кровь при использовании общих или повторных шприцев и игл при употреблении наркотиков, нанесении татуировок, использовании чужих бритвенных и маникюрных принадлежностей, от ВИЧ-позитивной матери ребенку во время беременности, при родах или кормлении грудным молоком, но в основном - половым путем. Для защиты от ВИЧ-инфекции необходимо соблюдать правила безопасного поведения и своевременно обследоваться на ВИЧ, поэтому сегодня со всех телеканалов звучит призыв к тестированию и самотестированию на ВИЧ.

В нашей стране проживает более 20 тысяч человек с установленным диагнозом ВИЧ-инфекции. Более 60% новых случаев инфицирования ВИЧ приходится на лиц в возрасте от 30 до 44 лет. Из каждых 10 человек заболевших – 6 мужчины.

Благодаря появившимся возможностям антиретровирусной терапии, сегодня с ВИЧ-инфекцией можно сохранить качество жизни если соблюдать рекомендации врачей и правила безопасного поведения. Своевременное выявление вируса дает возможность бороться за качество жизни каждого человека.

Профилактика ИППП



Инфекции, которые передаются половым путем (далее - ИППП) распространены во всем мире. Каждый шестой житель на земле страдает какой-либо из этих болезней – это бактериальные инфекции; вирусные инфекции; грибковые инфекции, вызванные простейшими; паразитарные заболевания.

1. Бактериальные инфекции. на сегодняшний день являются самыми распространенными. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно тремя наиболее распространенными инфекциями заражаются около полумиллиона людей. К бактериальным инфекциям, передающимся половым путем относятся:

Сифилис является тяжелым хроническим заболеванием, передающимся половым путем, вызванным микроорганизмом *treponema pallidum* (бледная трепонема). Поражает не только органы половой системы, но и множество внутренних органов, в том числе и мозг, вызывая тяжелые последствия.

Гонорея является венерическим заболеванием, которое вызывает бактерия *Neisseria gonorrhoeae*. Обладает тропизмом к слизистым оболочкам мочеполовой системы (то есть лучше всего растет и размножается в этой среде), поэтому поражает в основном только их, но так же могут пострадать слизистые прямой кишки, ротовой полости, глаз.

Хламидиоз является одной из самых распространенных инфекций, передающихся половым путем. Вызывается микроорганизмом *Chlamydia trachomatis*, который может поражать всю мочеполовую систему мужчин и женщин. Другие инфекции. Сюда относятся множество других бактериальных инфекций, которые значительно менее распространены. Это паховая гранулема, мягкий шанкр, уреаплазма и др.

2. Вирусные инфекции, передающиеся половым путем, являются серьезной проблемой, так как большая их часть на сегодняшний день не имеет эффективного способа лечения. Современная медицина позволяет только купировать симптомы, затормозить течение болезни, но полностью искоренить вирус пока не удается. К вирусным инфекциям, передающимся половым путем относятся:

ВИЧ-инфекция. Вирус иммунодефицита человека является крайне опасным возбудителем, вызывающим ВИЧ-инфекцию. На последних стадиях инфицирования приводит к синдрому приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Генитальный герпес. Генитальный герпес вызывается вирусом семейства Herpesviridae. Поражает половые органы, однако в скором времени так же инфицирует нервные волокна и мозг.

Гепатит В и С. Вирусы гепатита В и С могут проникнуть в организм при незащищенном половом контакте с носителем инфекции. Поражают печень, при хроническом течении возможны тяжелые последствия.

Папилломавирус человека. Вирус вызывает разрастание кожи и слизистых в виде остроконечных кондилом, бородавок. Иногда может стать причиной развития раковых опухолей.

Цитомегаловирус. Вирус цитомегалии так же относится к семейству Herpesviridae. Представляет большую опасность для людей со сниженным иммунитетом и для беременных женщин.

3. Грибковые инфекции. Грибковые инфекции чаще всего развиваются при нарушении местного иммунитета. Это может быть связано с неправильным приемом антибиотиков, беременностью, стрессом либо с нарушением иммунной системы организма.

Кандидоз, так же известный как молочница. Вызывается он условно болезнетворными грибами, которые входят в состав нормальной микрофлоры кишечника и влагалища. Если у одного из партнеров, по какой-либо причине произошло чрезмерное размножение данных грибков, то заболевание может передаваться во время полового контакта. Инфекции, вызванные простейшими. Некоторые виды простейших так же могут обитать в области половой системы и могут быть переданы партнеру во время незащищенного секса.

Трихомониаз, вызываемый влагалищной трихомонадой, является самым распространенным заболеванием, передающимся половым путем. Согласно статистическим данным всемирной организации здравоохранения, от данной патологии страдают около 10% населения всего мира.

4. Паразитарные заболевания. Паразитарные заболевания вызываются уже более сложными, многоклеточными организмами, которые, попадая в организм носителя, начинают жить в нем за его счет и иногда приносят значительный вред.

Получить инфекцию довольно легко. Если половой акт незащищенный, то за один раз может передаваться более двадцати видов возбудителей, и, чаще всего, это трихомонады, мико- и уреоплазмы, хламидии, гонококки, вирусы папилломы человека и герпеса. Самая тяжелая болезнь, передающаяся половым путем – это СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). СПИД возникает в том случае, если защитная система организма ослаблена вирусом иммунодефицита, и возможности избавить человека от этого заболевания пока не существует.

ИППП передается:

- при половых контактах с зараженным человеком;

- при использовании общих шприцев и игл при введении внутривенно каких-либо веществ;
- при телесном контакте с человеком, у которого имеются высыпания и язвочки, характерные для ИППП;
- при контакте с кровью зараженного человека;
- при использовании нестерильного медицинского инструмента;
- изредка при использовании предметов гигиены и обихода больных людей.

Основными симптомами ИППП:

- - покраснение;
- - боли во время полового акта;
- - болезненное и частое мочеиспускание;
- - бородавки или язвочки в области половых органов;
- - зуд и жжение в области половых органов;
- - выделения;
- - необычные кровотечения.

При запущенных половых инфекциях у мужчин может развиваться простатит, эпидидимоорхит, везикулит, хронический уретрит, а, как следствие, нарушение эрекции, бесплодие, стертый оргазм и преждевременное семяизвержение.

У женщин возможен эндометрит, кольпит, дисбактериоз влагалища, цервицит (воспаление шейки матки), воспалительные заболевания органов малого таза, непроходимость фаллопиевых труб, в итоге, невынашивание беременности, бесплодие, угроза выкидыша.

Профилактика ИПП

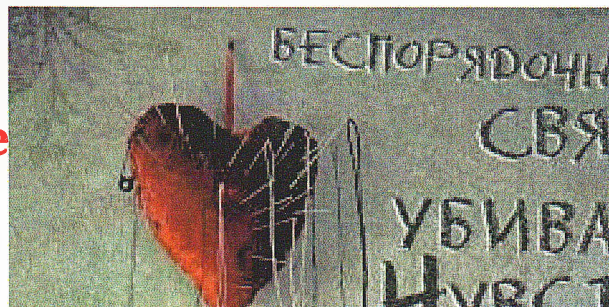
1. Медицинское информирование населения об ИППП и их последствиях.

2. Использование барьерных средств контрацепции (презерватив).

3. Проведение мероприятий среди лиц с диагностированными ИППП в целях снижения вероятности передачи инфекции партнерам во время заразного периода при половом контакте или через общие предметы, а также снижения риска повторного заражения. Проведение разъяснительных бесед, лекций, издания памяток, буклетов, в целях активного информирования пациентов и изменения их поведения на более безопасное.

Не смотря на достаточно широкое распространение ИППП и ВИЧ-инфекции, выполнение простейших рекомендаций (отказ от раннего начала половой жизни, постоянный половой партнер, исключение случайных половых контактов, использование презерватива и других средств индивидуальной защиты) гарантирует безопасность интимной жизни и сохранение здоровья.

**Можно избежать ИППП,
изменив свое сексуальное
поведение**



ТРИ ПРАВИЛА:

1. Воздержитесь от случайных половых контактов.

Только этот вариант гарантирует защиту.

2. Взаимная верность.

Стабильные продолжительные отношения с постоянным партнером.

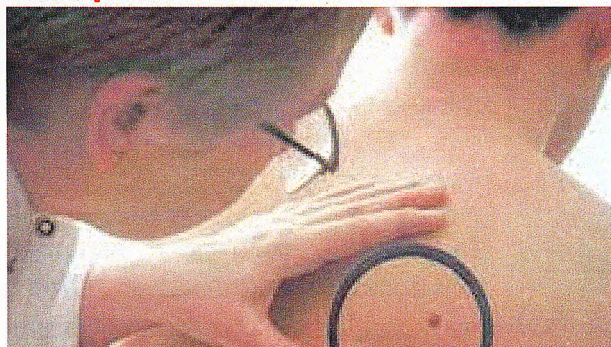
3. Регулярное использование презервативов.

Использование презервативов всегда и правильно.

Люди, больные ИППП, включая ВИЧ-инфицированных, обычно больными не выглядят.

18 мая – День профилактики меланомы в рамках общевропейской компании «Евромеланома – 2020»

КАК ВЫГЛЯДИТ МЕЛАНОМА



Меланома – это раковое образование на коже, которое вырабатывается из пигментных клеток меланоцитов. Большое количество меланоцитов находится в эпидермисе и пигментированном эпителии сетчатки глаза. При воздействии ультрафиолетовых лучей, эти клетки вырабатывают пигмент меланин, который защищает организм, и даёт возможность получить загар.

Причины появления меланомы полностью не выявлены. Как и прочие виды рака, она проявляется после самопроизвольных изменений в клетках, при травмах и прочих негативных факторах. Раковые клетки за короткий срок разрастаются по тканям и метастазируют, поражая все функции и системы организма. Таким образом, злокачественная меланома — это новообразование, возникающее из-за чрезмерного разрастания меланоцитов.

Важно знать: рак кожи и меланома, совершенно разные болезни. Рак кожи разрастается из клеток эпителия, а меланома — из пигментных меланоцитов.

Различия между родинкой и меланомой

Хоть на первых стадиях развития, отличить простую родинку от меланомы довольно сложно, нужно помнить, что любые различия требуют к себе внимания. Различаются они между собой по следующим показателям:

1. **По срокам появления.** Родинки появляются у детей на первых месяцах жизни. Если в зрелом возрасте человек начинает замечать у себя образование новых родинок, то это тревожный звонок, необходимо внимательно следить за ними и возможными изменениями в этих новообразованиях.
2. **По месту расположения.** Как правило, новообразования локализируются на открытых частях тела, конечностях и лице. Родинки располагаются по всему телу и на конечностях.
3. **По цвету.** Родинки имеют цвет от бледно-коричневого до тёмно-коричневого, окраска равномерная по всей поверхности. Меланома, как правило, всегда чёрная, окрашена неровно и местами цвет более выражен.
4. **По размеру.** Простые родинки имеют размер, не превышающий 1 сантиметра. Злокачественное образование превышает 1 сантиметр в диаметре и имеет тенденцию к разрастанию.
5. **По форме.** Родинка отличается правильным круглым контуром и ровными краями. Меланома имеет неправильную форму и неравномерно очерченные края.

Симптомы меланомы

Важнейшим доказательством развивающейся меланомы, является перемены в существующей родинке. Изменения или появление новых родинок это важный сигнал, требующий немедленного обращения к онкологу. Зная, как распознать меланому на ранней стадии, можно регулярно проводить самоосмотр.

Как выглядит меланома

Понимание того как выглядит родинка-меланома, может помочь в ранней диагностике заболевания. Людям во взрослом возрасте, рекомендовано несколько раз в год, осматривать своё тело на наличие новых образований. Успешное лечение новообразования напрямую зависит от стадии, на которой оно выявлено.

На 1 стадии меланома может развиваться не только из существующей родинки, но и на неизменной коже, на начальной стадии она имеет вид пигментного образования тёмного цвета там, где родинок прежде не было. Но возникает она не всегда на открытых участках кожи, меланома может поражать слизистую рта, глаз и ногтевое ложе. А так как это самое стремительно развивающееся раковое поражение, то очень важно знать, как определить меланому ещё на первой стадии. На этом этапе образование имеет толщину не больше 1-2 миллиметров, на нём нет трещинок и изъязвлений, а раковые клетки ещё не поразили лимфатические узлы. В этот период иссечение тканей, пораженных раком, исключает появление рецидива в будущем практически на 100%.

На 2 стадии меланома имеет толщину немногим более 2 миллиметров. В это же время могут появиться изъязвления, кровоточивость, а также зуд и жжение в окружающих опухоль тканях. Раковые клетки не распространяются на лимфатические сосуды. Лечение на 2 стадии проходит с большой долей успеха. На этом этапе, как и на 1 стадии довольно сложно отличить меланому от обычного пигментного пятна или родинки.

На 3 стадии меланома утолщается более чем на 2 миллиметра, площадь поражения растёт. Начинается распространение раковых клеток в окружающие ткани, появляются изъязвления, кровоточивость. Поражаются лимфоузлы, это ощущается даже при простой пальпации. Обнаружение образования и его лечение на этом этапе не приносит ожидаемых результатов, но из любых правил есть исключения, и при проведении необходимой терапии можно добиться положительной динамики.

На 4 стадии злокачественные клетки распространяются по окружающим тканям, проникают глубоко внутрь эпидермиса, поражают даже самые дальние лимфоузлы и внутренние органы. Раковые клетки метастазируют в печень, лёгкие и мозг. Пациент быстро и стремительно худеет, органы и системы дают сбой. На последней стадии, лечение меланомы не приносит положительный результат.

Берегите себя и будьте здоровы!