



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ЩОМІСЯЧНИЙ ДАЙДЖЕСТ НОВИН

ТРАВЕНЬ 2023

**#ПрофілактикаРятуєЖиття: 22-26 ТРАВНЯ
ПРОЙШОВ ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ТИЖДЕНЬ
ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я**



22–26 травня пройшов Європейський тиждень громадського здоров'я. Традиційно Україна долучилась до активностей та цього року Всеукраїнський тиждень громадського здоров'я, ініційований Центром громадського здоров'я, пройшов під гаслом **#ПрофілактикаРятуєЖиття** та був присвячений темі профілактики захворювань.

Громадське здоров'я — це про збільшення тривалості життя і зміцнення здоров'я су-

спільства шляхом спільних зусиль лікарської спільноти та загального населення. А гасло **#ПрофілактикаРятуєЖиття** — це про симбіоз та взаємодію, коли кожен учасник процесу робить все можливе, аби зміцнити здоров'я: лікар — ділиться актуальною інформацією та освічує своїх пацієнтів щодо профілактики захворювань, а кожен з нас — дослухається, дотримується правил та прагне до ведення здорового способу життя.

ТЕМА: ПРОФІЛАКТИКА ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ

Більше 400 мільйонів людей живуть з діабетом по всьому світу та прогнозується, що поширеність продовжуватиме зростати. Це була сьома провідна причина смерті у 2016 році. Поширеність діабету в Україні збільшилася за останніх 10 років на половину. Інсулінозалежний діабет (I типу) складає 6,5% усіх випадків захворювання. Майже 3% первинної інвалідності дорослого населення в Україні є наслідком захворювання на діабет. Діабету II типу, на який страждає більшість з цим діагнозом, у 80% можна запобігти.

Переглянути вебінар за темою можна за посиланням: <https://bit.ly/3MYtc9j>

ТЕМА: ЩЕПЛЕННЯ ЯК ПРОФІЛАКТИКА РЯДУ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Здоров'я українців залишається найважливішим пріоритетом країни й дотримання Календаря профілактичних щеплень відіграє в цьому ключову роль. В умовах воєнного стану імунізація — чи не найбільш ефективний метод убезпечити себе та своїх дітей від тяжких інфекційних захворювань та їхніх наслідків.

Детальніше за посиланням: <https://bit.ly/3IKps8Z>

ТЕМА: ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Стрес і тривога є звичним явищем для багатьох людей, а особливо в умовах війни. Тому піклуватись про своє психічне здоров'я вкрай важливо. Експерти Центру громадського здоров'я провели тематичний вебінар для лікарів, які в умовах активних бойових дій несуть на собі величезну відповідальність та як фізичне, так і психологічне навантаження.

За посиланням можна переглянути вебінар "Чому лікарям важливо піклуватися про своє

психічне здоров'я?": <https://bit.ly/3WBPhOh>

ТЕМА: ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ХВОРОБ

В Україні серцево-судинні захворювання є головною причиною смертності населення. За цим показником наша країна лишається одним зі світових лідерів. До того ж, українці втрачають помітно більше років здорового життя через серцево-судинні захворювання, аніж сусідні країни та США. Вплинути на зменшення тягаря серцево-судинних захворювання в Україні можна, якщо зменшити основні фактори ризику серед населення, що призводять до передчасної смерті.

За посиланням можна переглянути вебінар "Прості правила профілактики серцево-судинних хвороб": <https://bit.ly/3IOm2SB>

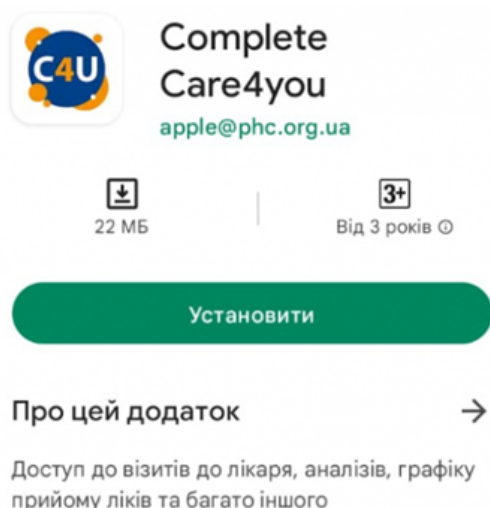
ТЕМА: ПРОФІЛАКТИКА ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ

Рак шкіри є одним із найбільш поширених онкологічних захворювань, і водночас йому порівняно легко запобігти. Достатньо виконувати кілька рекомендацій, про які говорили з експертами та лікарями в рамках Тижня громадського здоров'я та [місяця обізнаності щодо меланому](#), який традиційно проходить у травні.

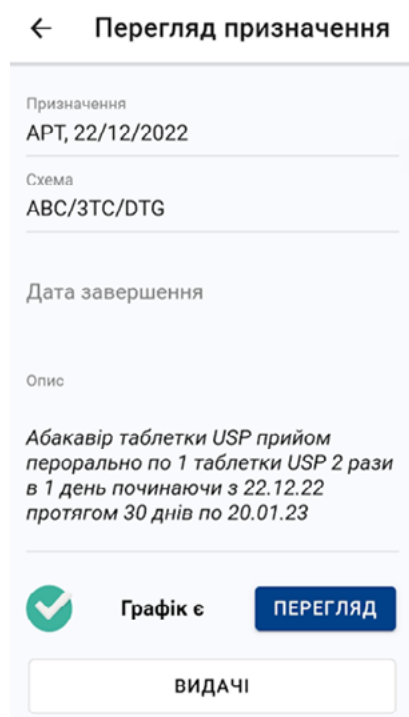
За посиланням можна переглянути тематичний вебінар: <https://bit.ly/3MFrzvY>

РЕЛІЗ НОВОГО МОБІЛЬНОГО ДОДАТКУ "COMPLETE CARE4YOU" ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ З ВІЛ, ТУБЕРКУЛЬОЗОМ ТА НА ЗПТ

Раді оголосити про довгоочікуваний реліз нового мобільного додатку "Complete Care4you"!



Додаток створений для пацієнтів з ВІЛ, туберкульозом, або клієнтів замісної підтримувальної терапії. Мета його створення полягає у тому, щоб полегшити пацієнту лікування та відстеження своєї історії

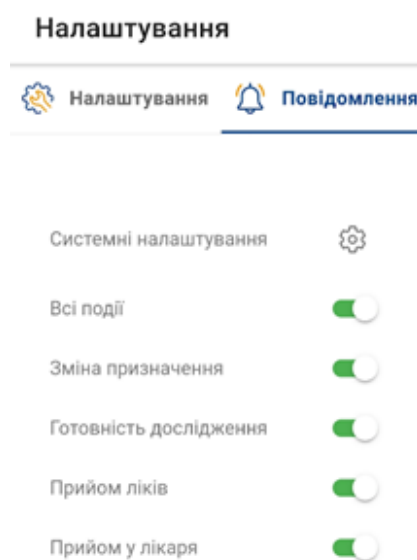


захворювання за допомогою спрощеного доступу до медичної інформації, зокрема:

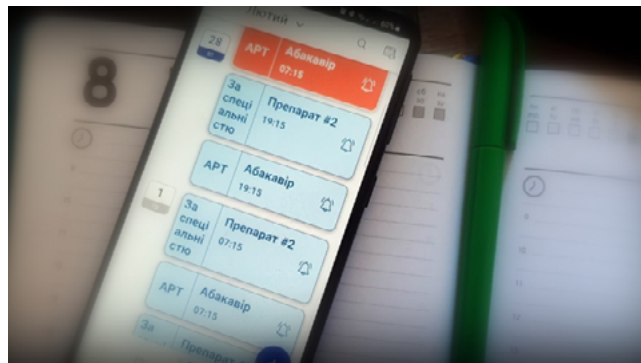
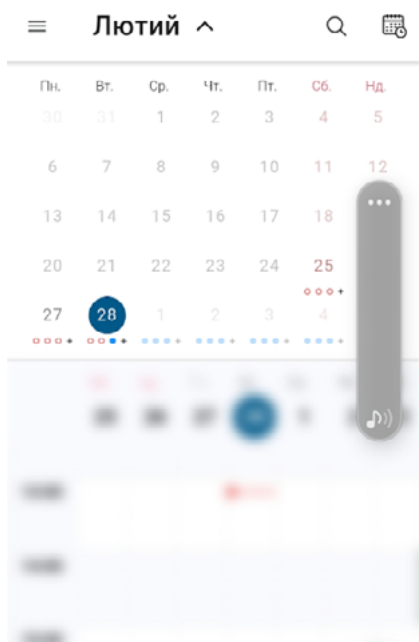
- Плану лікування;
- Призначеного прийому у лікаря;
- Результатів досліджень;
- Історії прийомів у лікаря;
- Отримання різноманітної корисної інформації.

Завдяки додатку можна ефективно контролювати критичні події процесу лікування, для цього потрібно налаштувати:

- нагадування про виконання плану лікування та про його зміну;
- нагадування про готовність досліджень;
- нагадування про майбутній прийом у лікаря;
- планування наступного запису на прийом.



Дизайн застосунку адаптований до мобільних пристроїв та дозволяє легко та швидко знайти потрібну інформацію. Оновлення надходять в реальному часі, тому користувач ніколи не пропустить важливе повідомлення.

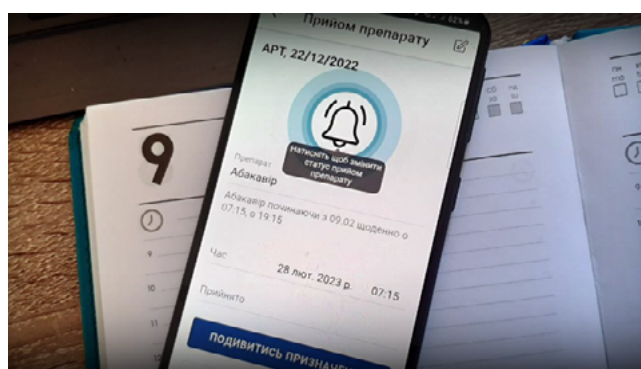


Методичні матеріали щодо Додатку розміщені за [посиланням](#):

Інструкцію користувача можна завантажити [тут](#).

Розробники приділили особливу увагу захисту персональних даних. Увесь трафік, що передається через додаток, захищений надійними протоколами шифрування.

Додаток підтримує декілька мов, аби забезпечити зручність для користувачів з різних країн.



НОВЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНАНЬ МЕДИКІВ ЩОДО ГІГІЄНИ РУК: РЕЗУЛЬТАТИ НЕПОКОЯТЬ ЕКСПЕРТІВ ЦГЗ

Центр громадського здоров'я спільно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я провели дослідження "Визначення ефективності виконання гігієнічної обробки рук медичними працівниками закладів охорони здоров'я України в 2022 році".

Мета дослідження: оцінити знання медичних працівників щодо дотримання показань та техніки гігієнічної обробки рук відповідно до рекомендацій ВООЗ, а також визначити ефективність проведення гігієнічної обробки рук при вилученні одного або декількох етапів в порівнянні із дотриманням всіх етапів.

Для проєкту обрали 10 закладів охорони

здоров'я з різних регіонів країни. Дослідники опитали 407 медичних працівників різних категорій: і лікарів, і медичних сестер та братів.

РЕЗУЛЬТАТИ

Дослідження виявило низьку обізнаність медичних працівників щодо гігієни рук. Назвати п'ять базових показань до гігієнічної обробки рук змогли менше половини респондентів — 49,5%. Найчастіше респонденти не назвали показання до гігієнічної обробки рук "Після контакту з об'єктами зовнішнього середовища пацієнта" — 41,2% учасників не знали цього показання.

Також виявлено недостатнє володіння технікою обробки рук спиртовмісним антисептиком, рекомендованою ВООЗ та затвердженою наказом МОЗ України №1614, яка передбачає проведення шести послідовних етапів. Всі шість етапів виконали лише 55,7% медичних працівників, 11% виконали три й менше етапів з шести рекомендованих, а 4% проводили гігієнічну обробку рук таким чином, що відокремити етапи було неможливо.

Медичні працівники, які могли назвати більше показань до гігієнічної обробки рук, краще володіли технікою обробки. Це свідчить про ефективність навчання медичних працівників.

При проведенні гігієнічної обробки працівники не дотримувалися послідовності етапів, до прикладу, п'ять етапів (кількісно) виконали 16,3% респондентів, проте лише 4,1% з них виконали ці етапи послідовно.

ЛАБОРАТОРНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ

Найбільше зменшення контамінації шкіри рук спостерігалися при послідовному виконанні всіх шести рекомендованих ВООЗ етапів обробки рук протягом 30 секунд: логарифм редукції кількості мікроорганізмів у змивах склав 3,33.

Найменше значення редукції кількості мікроорганізмів у змивах спостерігалися при виконанні обробки лише долонної поверхні кисті (2-й етап) протягом 15 та 30 секунд (логарифм редукції 1,9 та 2,33 відповідно). При застосуванні технік, які передбачають обробку рук протягом 30 секунд спостерігався більш стабільний ефект протимікробної дії в порівнянні з техніками, які займали 15 секунд.

За результатами дослідження щодо визначення ефективності гігієнічної обробки рук медичних працівників при застосуванні техніки, рекомендованої ВООЗ, в Україні у 2022 році — ефективність гігієнічної обробки рук має пряму залежність від трива-

лості та виконання всіх етапів обробки рук відповідно до рекомендацій ВООЗ.

“За результатами досліджень в Україні 44,3% медичних працівників не володіють технікою обробки рук антисептиком, через що можна зробити висновок, що лікарі та сестри й брати медичні неефективно проводять гігієнічну обробку рук”, — підсумовує Ірина Яницька, фахівчиня відділу антимікробної резистентності та інфекційного контролю ЦГЗ.

ВИСНОВКИ

Отримані результати свідчать про необхідність подальшого впровадження покращення гігієни рук у закладах охорони здоров'я і навчання медичних працівників з метою максимального зниження ризиків інфікування пацієнтів та медичних працівників. Наша спільна мета — створити безпечне середовище надання й отримання медичних послуг.

Для безпеки медпрацівників на роботі ЦГЗ та ВООЗ створили підручник [“Інфекційний контроль та профілактика інфекцій у роботі медичного працівника: поради та рекомендації”](#).

В розділі 1. Гігієна рук” фахівці коротко та з ілюстраціями розповідають про головні показання до гігієни рук та гігієнічної обробки рук. Уся інформація в підручнику відповідає затвердженим наказам Міністерства охорони здоров'я України: № 1614 та № 1777.



ЯК ВБЕРЕГТИ ПАЦІЄНТІВ ВІД КОРУ

Шановні сімейні лікарі! Ви робите надзвичайно важливу справу — допомагаєте українцям в умовах війни берегти своє здоров'я. На додачу до інших небезпек, в Україні почався спалах кору. Діти, які не мають усіх щеплень згідно з календарем, у небезпеці.

ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНИЙ КІР

- Кір – це дуже небезпечна хвороба, яка є загрозою для невакцинованих дітей та дорослих. З 1000 людей, які заразилися кором, 1 помирає, 1 хворіє на енцефаліт, а 50 отримують тяжкі ускладнення.
- Кір передається повітряно-крапельним шляхом і є надзвичайно заразним. З 10 людей, які контактували з хворим, 9 захворіють.
- Єдиним захистом від хвороби є вчасна вакцинація!

КОЛИ ВАКЦИНУЮТЬ ВІД КОРУ

- Діти мають отримати два щеплення вакциною КПК: в 1 рік та в 6 років.
- Якщо дитина пропустила планове щеплення, потрібно наздогнати його якнайшвидше.
- Якщо дитині понад 6 років і вона не має жодного щеплення КПК, то їй якнайшвидше потрібно ввести дві дози вакцини з інтервалом між ними не менше 28 днів.

ХРОНІЧНІ ХВОРОБИ НЕ Є ПРОТИПОКАЗАННЯМИ ДЛЯ ВАКЦИНАЦІЇ

Діти, які мають бронхіальну астму, цукровий діабет, муковісцидоз, онкологію, серцево-судинні чи інші хронічні захворювання, потребують щеплення в першу чергу, адже такі діти вразливіші до інфекцій, перебіг хвороби в них зазвичай важчий, а ускладнення серйозніші.

ПРОТИПОКАЗАННЯ ДЛЯ ЩЕПЛЕННЯ ВІД КОРУ

- Щеплення від кору не можна робити:
 - при гострому захворюванні з температурою вище за 38°C
 - людям, у яких була анафілактична реакція на попередню дозу вакцини КПК або на один із її компонентів
 - вагітним
 - при важких захворюваннях, які сильно ослаблюють імунітет людини. Усі застереження мають відповідати згідно з наказом МОЗ України №2070 від 11.10.2019
- Після гострих захворювань щеплення можна робити відразу після одужання.
- Так само після операції: не потрібно чекати, наприклад, місяць — щеплення можна робити, щойно дитина почне почуватися добре після хірургічного втручання.
- Не слід відмовлятися від вакцинації живою вакциною і перед плановим оперативним втручанням: якщо дитина почувається добре, відкладати щеплення КПК немає причин.
- До вакцинації не потрібно готуватися, здавати аналізи крові чи сечі.

БУДЬТЕ ПРОАКТИВНИМИ

- Перевірте, чи всі ваші декларанти мають необхідні щеплення від кору за віком. Якщо хтось пропустив щеплення, зв'яжіться з батьками, поясніть, що їхня дитина в небезпеці, та запросіть їх на вакцинацію.
- **Будь ласка, потурбуйтеся про внутрішньо переміщених осіб.** Якщо вони приходять до вас на консультацію, то перепитайте в них, чи мають вони та їхні діти всі необхідні щеплення за календарем. Якщо ні, то запропонуйте їм зробити їх якнайшвидше.

ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ХТОСЬ ІЗ ПАЦІЄНТІВ МАЄ СИМПТОМИ КОРУ

Перш за все, наголосіть батькам, що не треба йти з дитиною на прийом, адже це нестиме ризики як для медзакладу, так і для усіх, хто контактуватиме з пацієнтом.

Якщо в когось із ваших пацієнтів з'явилися симптоми кору (висипка, яка супроводжується гарячкою, кашлем, кон'юнктивітом, світлобоязню, плямами в роті):

- Проконсультуйте батьків телефоном або онлайн. Якщо дитина не потребує невідкладної допомоги чи госпіталізації, то не запрошуйте її в медзаклад, щоб не заразити інших пацієнтів.
- Розпитайте батьків про всіх, з ким контактувала дитина, та дізнайтеся їхні контакти.
- Повідомте про цей випадок до обласного Центру контролю та профілактики хвороб.
- Дитину необхідно направити на лабораторні дослідження на 5-й день після появи висипу, щоб підтвердити діагноз.

ЩО РОБИТИ З КОНТАКТНИМИ ОСОБАМИ

- Усіх контактних осіб потрібно продзвонити і повідомити їм, що якщо вони не мають двох щеплень від кору та не хворіли на кір, їм потрібно

якнайшвидше звернутися до сімейного лікаря та отримати екстрене щеплення, бажано протягом 72 годин з часу контакту.

- Якщо контактні особи не пам'ятають, чи робили їм щеплення та чи хворіли вони на кір, то можна також відправити їх на аналіз на антитіла IgG до кору.
- Якщо контактні особи мають всі щеплення або хворіли на кір, або мають позитивний аналіз на антитіла IgG до кору, то нічого робити не потрібно. Просто попросіть пацієнта за перших же симптомів, схожих на гостру респіраторну інфекцію, залишатися вдома й повідомити свого сімейного лікаря про хворобу телефоном.
- Якщо аналіз негативний, то якнайшвидше відправляєте пацієнта на екстрене щеплення КПК.
- Якщо контактна особа має протипоказання до щеплення КПК, їй вводять імуноглобулін протягом 6 днів після контакту.
- Якщо контактна особа вагітна, то вона має спостерігатися у свого лікаря. Якщо в неї немає двох щеплень від кору і вона не хворіла на нього, то вагітній вводять імуноглобулін.

Здоров'я пацієнтів у ваших руках. Саме ви можете допомогти уберегти їх від небезпечної хвороби!

ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ ТА ТВЕНИ: ЩО ЦЕ ТА ЧОМУ ШКІДЛИВО

З розвитком технологій на ринку з'являються нові вироби для куріння, такі як електронні сигарети та системи для нагрівання тютюну (ТВЕНи), які виробники просувають як продукти "зниженого ризику". Завдяки агресивному маркетингу ці вироби набувають усе більшої популярності, зокрема, серед підлітків та молодих людей,



і повертають куріння у статус норми, що становить неабиякі загрози для здоров'я.

Розберемося, що це за продукти та які існують ризики від їх вживання.

ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ

[Електронні сигарети](#) (е-сигарети), різноманітним чином є вейпи, — це електронні



портативні пристрої для нагрівання рідини, що генерують пару, яку вдихає курець. Рідина може бути з нікотином або без, однак здебільшого вона містить ароматизатори та барвники, які роблять її приємною на смак та "приваблюють" користувачів.

Принцип дії простий — рідина, потрапляючи на нагріту спіраль, випаровується, а аерозоль (пара) виводиться назовні по спеціальному каналу, звідки через мундштук потрапляє до рота користувача.

З моменту появи таких пристроїв у 2004 році [поширеність електронних сигарет](#) у всьому світі зростає в геометричній прогресії. У 2018 році електронні сигарети продавалися в більш ніж 102 країнах і купувалися споживачами різного віку. Стрімкий ріст популярності електронних сигарет пояснюється тим, що багато урядів досить пізно схаменулися та хоч якось почали регулювати та обмежувати ці небезпечні продукти, які шкодять здоров'ю населення.

З 1 липня 2022 року відповідно до [Закону України № 1019-IX](#) електронні сигарети та ТВЕНи прирівнюються до "тютюнових виробів". Їх заборонено рекламувати, а упа-

ковки таких сигарет мають містити медичні попередження про шкоду для здоров'я. Також е-сигарети ([ТВЕНи](#)) заборонено курити в усіх громадських місцях та приміщеннях на рівні зі звичайними цигарками.

ВПЛИВ Е-СИГАРЕТ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ?

Оскільки електронні сигарети з'явилися на ринку не так давно, на сьогодні бракує даних щодо того, як саме їх вживання впливає на організм курців та людей навколо. Також немає науково-доведеної інформації про відтермінований вплив цих пристроїв на здоров'я.

Відомо, що при використанні електронних сигарет виробляється аерозоль (пара), що містить токсичні речовини: гліколі, альдегіди, летючі органічні речовини, поліциклічні ароматичні вуглеводні, тютюноспецифічні нітрозаміни, метали, частинки силікату, дикарбоніли та гідроксикарбоніли. Окрім того, у аерозолі є й специфічні для нього речовини (в диму звичайних сигарет їх немає) — наприклад, гліоксаль, який є отрутою. Шкідливість нікотину, який може входити до складу електронних сигарет, була доведена вже давно.

Результати проведених незалежних досліджень говорять про таке:

- Регулярне використання ароматизованих рідин, особливо солодких, створює серйозні ризики для здоров'я: може призвести до захворювання дихальних шляхів, сприяє розвитку пухлин, робить організм сприятливим до вірусних захворювань тощо.
- Куріння електронних сигарет підвищує ризики хронічних обструктивних захворювань легень, раку легень та серцево-судинних захворювань.
- Вторинний аерозоль, що потрапляє у навколишнє середовище, містить 1,2-пропандіол, ацетальдегіди та формальдегіди, деякі летючі органічні речовини, нікотин та важкі метали (рівні таких металів, як нікель і ром, у аеро-

золі вищі, ніж у диму від звичайних сигарет). Пасивне вдихання парів з електронних сигарет становить ризики для здоров'я не лише курців, але і тих хто перебуває поряд з курцями.

ЧИ Є ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ ЗАСОБОМ ВІДМОВИ ВІД КУРІННЯ?

Відповідь чітка та однозначна — ні! Навпаки, відповідно до результатів останніх досліджень, ці пристрої затягують процес відмови від куріння — дорослі курці, які використовують електронні сигарети, мають [на 28% менше шансів](#) припинити курити. До того ж людина взагалі може передумати кидати, адже більшість вірить у те, що е-сигарети безпечніші за звичайні.

СИСТЕМИ ДЛЯ НАГРІВАННЯ ТЮТЮНУ



Системи для нагрівання тютюну — це пристрої, які нагрівають спеціальні сигарети (стіки, або тютюнові вироби для нагрівання – ТВЕНи) до певної температури, за рахунок чого утворюється аерозоль, який вдихається курцем.

На відміну від електронних сигарет, тютюнові вироби для нагрівання завжди містять тютюн. Система дозволяє нагрівати ці вироби до температури 250-300 °C (як заявлено розробниками). Для порівняння, у звичайних сигаретах температура горіння тютюну досягає 600 °C та більше.

Виробники позиціонують ці вироби як продукти "зниженого ризику", аргументую-

чи це тим, що у стіках немає смол та значно менше різних домішок, порівняно зі звичайними сигаретами.

Поширеність вживання систем для нагрівання тютюну стрімко зростає, насамперед, через агресивний масовий маркетинг у світі, який став можливим через відсутність ефективного регулювання цих виробів.

ЯКІ РИЗИКИ?

Системи для нагрівання тютюну з'явилися на ринку всього кілька років тому, тому зарано говорити про коротко- та довготерміновий вплив на здоров'я, так само як і про те, що вони є продуктами "зниженого ризику". Виробники заявляють, що їхні продукти виділяють на 90-95% менше шкідливих речовин, порівняно зі звичайними сигаретами, однак визнають, що **вимірювали досить обмежену їх кількість** (нагадуємо, що у сигаретному димі міститься понад 7 000 хімічних речовин).

Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує, що на сьогодні немає достовірних доказів того, що тютюнові вироби для нагрівання є безпечнішими для здоров'я.

[Незалежні дослідження](#) говорять про те, що:

- при заявленій виробником температурі ТВН все ж частково згорають, що супроводжується викидами шкідливих і канцерогенних речовин;
- якщо пристрої для нагрівання не чистити після кожного використання, рівні шкідливих речовин, які потрапляють до організму, збільшуються;
- деякі небезпечні речовини були виявлені у аерозолі у великих концентраціях: тверді часточки, смола, ацетальдегід, акриламід, акролеїн;
- у значно вищих концентраціях, порівняно зі звичайними сигаретами, були виявлені формальдегіди;
- рівень потенційно канцерогенної речовини аценафтену у аерозолі утричі

перевищує її рівень у звичайних сигаретах;

- рівні 22 шкідливих речовин у 2 рази вищі, ніж у звичайних сигаретах, а рівні ще семи речовин, перевищують такі у звичайних сигаретах у 10 разів!;
- куріння ТВН асоційоване з суттєвими ризиками для легеневої системи такими самими, як і для курців звичайних сигарет;
- зважаючи на наявність шкідливих речовин у вторинному аерозолі, ці пристрої є потенційно шкідливими для людей навколо.

Пам'ятайте, що куріння будь-яких тютюнових виробів становить ризики для здоров'я. Те, що продукт виділяє менше шкідливих речовин, не означає, що він безпечніший для організму, адже у кожного свій "поріг чутливості" до різних речовин.

Закликаємо інформувати пацієнтів про усі небезпеки, пов'язані з курінням як звичайних сигарет, так і електронних. Варто наголосувати, що електронні пристрої для куріння та системи нагрівання тютюну не є засобами відмови від куріння і можуть навпаки сповільнити цей процес.

МИ — МІСЯЧНІ, А НЕ "ЦІ ДНІ": 28 ТРАВНЯ — ДЕНЬ МЕНСТРУАЛЬНОЇ ПІГІЄНИ

Ми впевнені, що вам про це відомо, але про всяк випадок... акули не нападуть на вас, якщо ви підете купатися у море чи океан під час менструації, а секс під час місячних не вб'є та не покалічить вашого партнера. Все це лише декілька з десятків або навіть сотень міфів про менструацію, які циркулюють світом.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

ДЕНЬ МЕНСТРУАЛЬНОЇ ПІГІЄНИ
28 ТРАВНЯ

МИ — МІСЯЧНІ, А НЕ "ГОСТІ НА ЧЕРВОНІЙ МАШИНІ"

МЕНСТРУАЦІЯ — НОРМАЛЬНИЙ БІОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС ДЛЯ ЖІНОК І ДІВЧАТ, ПРОТЕ ПРОДОВЖУЄ БУТИ ОБ'ЄКТОМ ДИСКРИМІНАЦІЇ ТА ПРИНИЖЕННЯ

ВАЖЛИВО НАЗИВАТИ РІЧІ СВОЇМИ ІМЕНАМИ — ГОВОРТИ САМЕ "МЕНСТРУАЦІЯ", "МІСЯЧНІ".

ВИРАЗИ НА КШТАЛТ "ЦІ ДНІ", "КРИТИЧНІ ДНІ", "ГОСТІ НА ЧЕРВОНІЙ МАШИНІ" РОБЛЯТЬ ТЕМУ МЕНСТРУАЦІЇ ЩЕ БІЛЬШ ЗАМОВЧУВАНОЮ ТА ТАБУЙОВАНОЮ.

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

ДЕНЬ МЕНСТРУАЛЬНОЇ ПІГІЄНИ
28 ТРАВНЯ

СТИГМА МЕНСТРУАЦІЇ

В УКРАЇНІ КОЖНА ДРУГА ДІВЧИНА СТИКАЛАСЯ З НАСМІШКАМИ ТА ЖАРТАМИ ЧЕРЕЗ МЕНСТРУАЦІЮ*

91,2% ДІВЧАТ ВВАЖАЮТЬ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ ПРО МЕНСТРУАЛЬНУ ПІГІЄНУ, І 48,4% НЕ ЗНАЮТЬ, ЩО МОЖНА ТА НЕ МОЖНА РОБИТИ ПІД ЧАС МІСЯЧНИХ. ДО ЦЬОЇ ТЕМИ ВИСОКИЙ ІНТЕРЕС І СЕРЕД ХЛОПЦІВ*

42% ЖІНОК ВІДЧУВАЛИ СОРОМ ЧЕРЕЗ МЕНСТРУАЦІЮ**

73% ЖІНОК ПРИХОВУВАЛИ ПРОКЛАДКИ, ТАМПОНИ ЧИ ІНШІ ПІГІЄНІ ЗАСОБИ, КОЛИ ЙШЛИ ДО ВБИРАЛЬНІ**

*ДАНІ ОБСЛУГОВУВАННЯ ДИТИНОГО ФОНДУ ООН ІНТЕРЕСІВ ДІВЧАК ТА ЧИЛОВІВ
**ОПитування для тинку серед жінок і чоловіків США. *Опитування про місячні - ризик фактор дослідження: спільнотні і партнерські з міжнародною коаліцією жіночого здоров'я

Подібні божевільні твердження виникали протягом десятиліть. У 50–60-х роках жінки, наприклад, не мили голову під час місячних. На щастя, сьогодні ми знаємо, що можна мити будь-яку частину тіла, коли у вас менструація. Та попри цифрову еру та доступ до інформації, люди досі мають величезні прогалини у знаннях про місячні



та менструальну гігієну навіть у економічно розвинених країнах. Менструація залишається табуованою і замовчуваною темою, шелест прокладки змушує жінок червоніти, а слово "місячні" бояться вимовити в голос, ніби це ім'я Лорда Волдеморта.

На перший погляд це може здатися кумедним, однак подібні помилкові уявлення та дезінформація підживлює стигматизацію теми місячних. Це впливає на нестачу знань про менструальну гігієну та може мати негативні наслідки для жіночого здоров'я.

28 травня — День менструальної гігієни, мета якого привернути увагу до такої важливої теми як менструальна гігієна, до питання доступності засобів гігієни, а також адекватного ставлення до щомісячних фізіологічних змін у жіночому тілі і обізнаності щодо цих процесів.

Напередодні Центр громадського здоров'я провів перший всеукраїнський вебінар для педагогів на тему: "Говоримо з учнями про місячні: стигматизація, менструальна гігієна та здоров'я", вебінар доступний у записі за посиланням: <https://bit.ly/41vg3IV>.

Більше по темі — за посиланням: <https://bit.ly/43rUxGi>

