

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 07.02.2022

№ 02 (70)

ОСТОРОЖНО, СКОЛЬЗКО!

В связи с неустойчивостью погоды, способствующей образованию гололеда, ухудшению санитарно-гигиенического состояния территорий населенных пунктов и объектов, в целях профилактики травматизма людей, а также в дальнейшем при ухудшении погодных условий в виде осадков снега и возросшей скользкости на дорогах, тротуарах, подъездных путях, **государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии» рекомендует руководителям предприятий и организаций, а также физическим лицам проводить:**

– своевременную уборку собственной и прилегающей территории к зданиям, в том числе ступенек, крылец, от снега и льда;

– скол сосулек с крыш, балконов и других выступающих частей зданий;
– очистку крыш от снега;
– посыпку тротуаров и пешеходных зон противогололедными средствами;
– обеспечить запас противогололедных средств.

Специалистами государственного учреждения «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии» в течение всего зимнего периода будет проводиться мониторинг санитарного состояния территории, в том числе по проведению противогололедных мероприятий. В случае невыполнения выданных рекомендаций по устранению выявленных нарушений к



ответственным лицам будут применяться меры административного воздействия.

*Врач-гигиенист
Александра Рекеть*

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЁМ

ИППП (инфекции, передающиеся половым путем) – группа инфекционных заболеваний, к которым относятся сифилис, гонорея, трихомоноз, хламидиоз и другие, вызываемые бактериями, вирусами, простейшими.

Заразиться ИППП может любой человек, вне зависимости от возраста и пола. Заражение происходит в основном при половом контакте с больным человеком, в некоторых случаях от инфицированной матери плоду во время беременности, ребенку при родах, кормлении грудью. Не-

которые инфекциями можно заразиться при пользовании мочалкой, полотенцем. ИППП не передаются при рукопожатии, чихании, дружеском поцелуе, укусах насекомых, от животных, при купании, при пользовании столовыми принадлежностями.

Многие из группы этих инфекций протекают длительное время скрыто. Период от заражения до появления первых признаков составляет от 3 дней до 3 месяцев. Основными признаками заболевания являются: гнойные выделения

из мочеиспускательного канала, необычные выделения из половых путей, учащенное болезненное мочеиспускание, покраснения, язвочки, пузырьки, эрозии, зуд и боли в области половых органов, боли внизу живота или в области ладоней, подошвах, болезненные ощущения во

время полового акта, увеличение паховых лимфатических узлов.

ИППП никогда не проходят самостоятельно. Самолечение и лечение у неспециалистов крайне опасны и могут привести к серьезным осложнениям – хроническим воспалительным заболеваниям половых органов, бесплодию, поражению внутренних органов, передачи болезни потомству, к выкидышам, рождению больного ребенка и невынашиванию беременности у женщин, а также к снижению потенции у мужчин.

Своевременное обращение за медицинской помощью позволит на ранней стадии развития заболевания определить инфекционный агент и назначить правильное лечение. При обнаружении ИППП лечение должно проводиться одновременно и половому партнеру заболевшего. Любые «неполадки» в моче-половых органах требуют самого пристального внимания. «Этой» областью занимаются врачи-урологи, гинекологи и дерматовенерологи.

Основными мерами профилактики в отношении инфекций, передающих-



с половым путем, являются:

- исключение ранних половых отношений;
- исключение беспорядочных половых связей, надежность одного партнера;
- использование средств индивидуальной защиты (презервативов) при случайных половых контактах, однако пре-

зерватив не 100% защита от инфекций;
 - соблюдение правил личной гигиены: пользование только индивидуальными бритвенными, маникюрными и другими предметами личной гигиены.

Здоровье – не подарок, который человек получает один раз на всю жизнь, а результат его сознательного поведе-

ния. Подумайте: стоят ли легкомысленные удовольствия той цены, которую нужно заплатить за последствия.

Помощник врача-эпидемиолога

Анна Высоцкая

КАК СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ?

К сожалению, процессы старения человека неотвратимы, а эликсир вечной молодости еще не создали, поэтому кто-то мирится со своим неизбежным старением и ничего не предпринимает, а кто-то всеми способами, используя различные советы, старается сохранить, но если не молодость, то хотя бы молоджавость.

Предложений по омоложению можно найти в интернете массу, но если современная пластическая хирургия и позволяет выглядеть молодо, то что делать с хроническими заболеваниями, от которых по мановению волшебной палочки не избавиться, и которые способствуют прогрессированию процессов старения. Чем старше становится человек, тем больше он понимает, что самое важное условие для счастливой жизни – это здоровье. Действительно, здоровье — это самое важное в жизни. Годы идут, и нас начинают преследовать болезни, и к 60 годам мы начинаем постоянно ощущать недомогание. У каждого человека должно быть правильное отношение к своему здоровью. Среди долгожителей нет лодырей, обжор и пьяниц, людей мрачных, недоброжелательных и лишенных чувства юмора.

То, что погоню за молодостью начинают с вешнего вида, чаще всего, с лица - вполне логично, говорят психологи. Но часто люди, стараясь привести в порядок лицо, забывают, что стареет весь организм, которому тоже нужно уделить внимание. Чтобы долгое время оставаться молодым и отодвинуть старость, нужно начинать усиленно работать над собой еще в молодости. Правила, которые нужно выполнять и запомнить, очень просты.

Сохраняйте молодость ума.

Нет сомнения, что процесс старения наносит определенный ущерб мозгу. Необходимо держать его в форме, ведь здоровый разум — главное условие качественной жизни. Мы можем питать и

тренировать наш мозг так же, как и тело. Можно использовать упражнения вроде разных головоломок или любой другой вид умственной деятельности, который доставляет вам удовольствие. Вас могут привлекать игры с числами, словами, изучение иностранных языков, знакомство с новыми местами, музыкой, людьми, творчество, все что угодно. Доставляйте своему мозгу как можно больше радости. Стимулируйте его, меняя виды деятельности, делая свою жизнь интересной. Постоянная работа более, чем что-либо другое, позволяет разуму оставаться гибким и здоровым.

Мыслите позитивно.

Не стоит притягивать к себе многочисленные болезни, выискивать симптомы заболеваний и бояться старости. Все знают выражение «мысль материальна». Более позитивные, молодые установки могут добавить вам реальные годы жизни.

Откажитесь от вредных привычек.

Они являются факторами риска многих опасных заболеваний, которые наиболее часто встречаются в пожилом возрасте. Ведь очевидно - курение и зло-

употребление алкоголя не красит, а годочков даже по внешнему виду добавляет.

Сохраняйте физическую активность.

Это будет хорошей тренировкой для вашей сердечно-сосудистой системы, и будет профилактикой инфарктов и инсультов, одних из самых грозных забо-

леваний в пожилом возрасте. Помните: движение – это жизнь.

Правильно питайтесь.

С возрастом пищеварительные процессы замедляются, поэтому от вашего питания зависит очень многое. В вашем рационе должно присутствовать больше овощей и круп, которые содержат клетчатку и способствуют нормальному пищеварению и очищению кишечника. Обращайте внимание на состав продуктов, не покупайте продукты содержащие красители, консерванты и всяческие добавки. С возрастом скорость обмена веществ замедляется, поэтому калорийность рациона должна быть ниже, чем в молодом возрасте. Для людей старше 60 лет суточная калорийность рациона должна составлять не более 2300 калорий у мужчин, и не более 2100 калорий у женщин. Не перекармливайте!

Умейте отдыхать.

Помните о необходимости полноценного сна, не менее 7-8 часов. Ложитесь спать в одно и то же время, в комнате должно быть свежо и темно. Сон в полной темноте сохраняет молодость (только в темноте вырабатывается гормон мелатонин), снижает риск заболеть раком и поддерживает иммунитет.

Вовремя обращайтесь к врачу.

Если вы заметили неполадки со стороны своего здоровья, не затягивайте с визитом к врачу. Многие заболевания гораздо легче поддаются лечению на начальных стадиях. Да и проведение ежегодного профилактического обследования и осмотра (терапевта, стоматолога, гинеколога и др.) не повредит.

Выполняйте рекомендации врачей.

Если вам назначено лечение, не игнорируйте его, соблюдайте режим приема лекарств. Не отменяйте назначенные препараты самостоятельно, у многих из них существует эффект отмены, когда симптомы заболевания возвращаются в более агрессивном варианте. Не занимайтесь самолечением.

Будьте социально активны.

Общайтесь с родными и друзь-



ями, посещайте выставки, клубы по интересам. Сохраняйте свою значимость – это очень важно для вашего психического здоровья и настроения.

Чувство цели – еще один важный умственный аспект продления жизни. Сильная цель способна поддер-

живать жизнь даже в самых тяжелых условиях, она может оказаться решающим фактором в достижении долгой, успешной жизни. Никогда не поздно найти смысл в жизни. Никогда не поздно начать жить с любого момента и в полную силу.

Старайтесь сохранять каче-

ство вашей жизни и здоровья – и тогда, возраст вовсе не будет помехой для того, чтобы быть счастливым!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ЧИСТОТА РУК – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Содержание рук в чистоте один из простых и эффективных шагов для предотвращения распространения болезнетворных микроорганизмов. По данным Всемирной организации здравоохранения простое мытье рук предотвращает наибольшее число случаев смерти детей до 5 лет от кишечных и респираторных заболеваний во всем мире. Многие болезни и состояния, вызываемые как вирусами, так и бактериями, могут распространяться через грязные руки, включая простудные заболевания, грипп, вирусные гепатиты, кишечные инфекции и другие.

Для постоянного использования дома рекомендуется отдавать предпочтение обычному мылу без антибактериальных свойств. Убедительных научных доказательств снижения инфекционной заболеваемости при домашнем использовании мыла с антибактериальными свойствами не получено, а негативные отдаленные результаты определены. Длительное использование мыла с антибактериальным эффектом нарушает естественный баланс противомикробных пептидов кожи, а также уменьшает численность нормальной кожной флоры, что приводит к снижению местного иммунитета, развитию

кожных, аллергических заболеваний, а также способствует формированию устойчивости микроорганизмов к антибактериальным средствам.

Пренебрегая простым правилом гигиены и собственной безопасностью, можно подвергнуть опасности заразиться всеми перечисленными заболеваниями и другого человека.

Как правильно мыть руки? Специалисты Всемирной организации здравоохранения предлагают мыть руки так:

Не пренебрегайте правилами мытья рук и сохраните не только свое здоровье, но и здоровье окружающих!



*Врач-гигиенист
Александра Речеть*

ТИПИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ НА ТОРГОВЫХ ОБЪЕКТАХ В 2021 ГОДУ

В 2021 году специалистами Вороновского районного центра гигиены и эпидемиологии, на 95,1% обследованных объектов выявлены нарушения санитарно-эпидемиологического законодательства.

Результаты государственного санитарного надзора свидетельствуют, что



на торговых объектах не в полной мере проводится производственный контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологического законодательства.

По-прежнему, в структуре выявленных нарушений санитарно-эпидемиологических требований лидирующее положение занимает неудовлетворительное содержание помещений, торгово-технологического и холодильного оборудования: не содержание в чистоте помещений выявлено на 23 объектах (21,7%); торгового и холодильного оборудования – на 29 объектах или 27,4 % от числа объектов.

Основной причиной указанных нарушений является непроведение текущих и не

реже 1 раза в месяц генеральных уборок из-за недостаточного количества обученного персонала, не внедрения «современной» уборки. В результате чего ЦГЭ вынесено 4 предложения о приостановлении деятельности для проведения внеочередных генеральных уборок.

Качество и безопасность пищевой продукции зависит от условий хранения и реализации продукции. **В 2021 году на объектах торговли района отмечен высокий удельный вес несоблюдения условий хранения пищевой продукции – на 57 объектах, а несоблюдение температурных режимов при хранении и реализации пищевой продукции установлено на 19 объектах.**

Несодержание в чистоте помещений и оборудования, несоблюдение условий хранения и реализации пищевой про-

дукции приводит к порче и загрязнению, влияет на качество и безопасность реализуемой пищевой продукции, о чем свидетельствуют данные лабораторного контроля. В 2021 году лабораторно подтверждена потенциальная опасность 5 проб пищевой продукции при ее обращении на внутреннем рынке района. Все пробы не соответствовали гигиеническому нормативу по микробиологическим показателям.

Результаты надзорных мероприятий показали, что вопрос реализации пищевой продукции несоответствующей санитарно-эпидемиологическим требованиям в 2021 году не только не решен, но и стоит более остро. Среди районов Гродненской области, самый высокий процент выявленных случаев обращения пищевой продукции с истекшим сроком годности установлен на торговых объектах Вороновского района (73 случая на 106 объектах).

Принимаемые руководителями субъектов торговли и общественного питания меры по недопущению в обращение пищевой продукции с истекшим сроком годности не защищают потребительский рынок от поступления некачественной и небезопасной продукции и являются недостаточными. О чем свидетельствуют поступления обращений граждан по данному вопросу в органы, осуществляющие государственный санитарный надзор.

К другим наиболее типичным нарушениям законодательства относится несоблюдение норм складирования, товарного соседства, выкладка товаров без учета наличия мест на торговых полках, неупорядоченное хранение упаковочных материалов, одноразовых перчаток, отсутствие условий для раздельной реализации готовой и сырой продукции. Данные нарушения выявлялись практически на каждом объекте.

За выявленные повторные нарушения санитарно-эпидемиологического законодательства к административной ответственности привлечены 6 юридических и 39 должностных лиц. Частота применения мер административной практики по сравнению с 2020 годом выросла почти в 1,5 раза, что также указывает на отсутствие производственного контроля за соблюдением санитарно-эпидемиологического законодательства со стороны руководителей и должностных лиц объектов.

С целью недопущения повторения указанных нарушений на Ваших объектах просим провести корректирующие мероприятия с целью устранения имеющихся нарушений.

*Промоцист врача-гигиениста
Елена Зверко*

ГЕЛЬМИНТОЗЫ. ПРОФИЛАКТИКА

Одна из самых распространенных неприятностей, опасности, которой родители недооценивают - гельминтоз.

Чаще всего организм ребенка поражают аскариды, острицы и карликовый цепень. Острицы угнетают иммунную систему. Клубки взрослых аскарид могут закупоривать желчные, дыхательные пути, вызывать непроходимость кишечника присосками и зубцами, провоцируя язвы, гастриты. И все без исключения гельминты отравляют организм человека токсинами – отходы своей жизнедеятельности.



Гельминтоз – на 90 % «болезнь грязных рук», и на 10% - следствие небрежной кулинарии, когда мясо или рыбу плохо прожарили.

Можно сказать, что в группу риска попадают все. Но самая подверженная заражению категория – это дети от 7 до 12 лет, то есть в возрасте активного отрочества, когда материнская опека ослабевает, тяга к приключениям усиливается,

а правила гигиены теряют всякую значимость.

Сказать точно, не глисты ли беспокоят вашего ребенка, может только лабораторный анализ (причем иногда его нужно делать несколько раз подряд). **Но вот что должно вас насторожить:**

- Частые аллергические реакции: крапивница, кожный зуд, астматические приступы.
- Повышение температуры, на первый взгляд не имеющие причины.
- Тупые ноющие боли в животе.
- Неустойчивый стул со слизью.
 - Запор.
 - Плохой аппетит.
 - Тошнота.
 - Рвота.
 - Следы крови в испражнениях.
- Повышенная раздражительность, плаксивость.
- Бледный, анемичный вид.
- Задержка физического и умственного развития.
 - Ухудшение памяти.
 - Отставание в росте.
 - Потеря веса.

Глисты способны обитать в организме годами. При этом обнаружить их довольно сложно. Не всякий врач может вовремя поставить диагноз. К счастью, паразитов нетрудно вывести. Существует много медикаментозных

средств (пирантел, декарис и пр.), но они нередко дают аллергическую реакцию. Зато в народной медицине много простых, действенных и совершенно безвредных глистогонных средств.

Некоторые родители, стремясь обезопасить ребенка от гельминтов, регулярно дают ему противоглистные препараты. Это совершенно неразумно. Такая профилактика может быть оправдана только в том случае, если семья отправляется в страны Азии или Африки, где существует очень высокая угроза заражения глистами. Во всех других случаях не стоит пичкать ребенка медикаментами, поскольку безвредных таблеток не бывает. Лучше при малейшем подозрении сдавайте анализ на яйца гельминтов.

Простые правила профилактики

- Не давайте ребенку «взрослых» бифштексов с кровью и недостаточно прожаренного шашлыка.
- Следите за чистотой песочницы, в которой играет ваш ребенок.
- Регулярно проводите противоглистную профилактику домашним животным.
 - Постарайтесь свести к минимуму общение ребенка с незнакомыми и бродячими животными.
 - Отучите ребенка грызть ногти, если у него есть такая привычка.

*Фельдшер-лаборант
Валентина Бутя*

Издатель: Государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Вороново, Гродненская обл.

Телефон/факс: +375 (1594) 2-17-59

Официальный сайт: <http://www.cgev.grodno.by>

E-mail: cge-voronovo@yandex.by

Ответственный за выпуск: Крушинская И.В.