

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 04.07.2022

№ 07 (75)

ПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ И КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В жаркую погоду возрастает риск пищевых отравлений и острых кишечных инфекций, поэтому важно соблюдать рекомендации по приготовлению и хранению пищи.

Пищевые продукты являются хорошей средой не только для сохранения, но и для размножения возбудителей острых кишечных инфекций без изменения внешнего вида и вкуса продукта.

Наиболее опасными в этом отношении продуктами питания являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, шаурма, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и холодец и др. На поверхности плохо промытых овощей могут оставаться возбудители кишечных инфекций.

При приобретении продуктов питания, особенно скоропортящихся (молочные, мясные, рыбные, кремовые изделия, салаты и т.п.) внимательно изучайте маркировку на предмет указания срока годности и условий хранения и сопоставляйте с фактическими условиями хранения в предприятии торговли.

Не приобретайте продукты неизвестного происхождения, без сопроводительных документов в местах несанкционированной торговли, у частных лиц вне предприятий торговли.

Не следует покупать замороженные продукты, в т.ч. мороженое, в деформированной упаковке, т.к. это свидетельствует о размораживании и повторном замораживании, а значит,

нарушении условий хранения, только при соблюдении которых изготовителем гарантируется качество и безопасность продукции.

На рынках приобретайте сырую животноводческую продукцию (в т.ч. сырое молоко) только при наличии разрешения ветеринарно-санитарной лаборатории, с последующей обязательной надлежащей температурной обработкой (например, молоко подвергать кипячению).

На рынках, на объектах уличной торговли бахчевыми культурами не приобретайте арбузы и дыни в разрезанном виде.

Приобретая скоропортящуюся продукцию, максимально сократить срок её нахождения вне холодильного оборудования, обеспечивающего необходимые условия хранения (не выше +6°C); при переносе скоропортящихся продуктов желателен использовать термопакеты или сумку-холодильник.

Во время приготовления пищи в домашних условиях необходимо тщательно промывать (с обработкой кипятком) зелень, овощи и фрукты. Салаты, изделия из рубленого мяса, студень готовятся в небольшом количестве, чтобы не хранить остатки блюд более суток. Не стоит резать салат впрок и заправлять всю порцию сразу, смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня. Если готовая еда остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо прокипятить



или прожарить.

Пирожные, торты с кремом необходимо хранить в холодильнике, не забывая о том, что это скоропортящиеся продукты. Нельзя хранить еду, которая считается скоропортящейся, и готовые салаты при комнатной температуре более 2 часов.

В холодильнике следует соблюдать принцип товарного соседства – не ставить мясо на разморозку на верхнюю полку, если на нижней полке находится открытый салат или торт.

Обращаем внимание, что ни в коем случае нельзя заниматься приготовлением пищи для семьи и гостей, если чувствуете себя нездоровым (особенно при расстройстве стула, тошноте, боли в животе).

Соблюдая указанные меры предосторожности в летний период времени Вы тем самым снижаете риск пищевых отравлений и кишечных инфекций у себя и своих близких.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ПРОФИЛАКТИКА ОТРАВЛЕНИЙ ГРИБАМИ

Грибы с древнейших времен являются вкуснейшим и даже лакомым блюдом многих народов. По содержа-

нию витаминов и минеральных веществ грибы – полезный продукт питания. Кроме полезности, грибы интересно со-

бирать, совершая длительные прогулки по лесу.

Когда начинается грибной сезон,

сотни людей спешат в лес. Сбор грибов уже давно превратился в один из самых массовых видов отдыха, но, к сожалению, ни один сезон не обходится без «жертв тихой охоты». Грибной токсин очень ядовит. Поэтому, отравления грибами встречаются довольно часто, а иногда оканчиваются смертью. В 2021 году на территории нашего района умер ребенок покусав отварные грибы.

Из 200 видов съедобных грибов в пищу обычно употребляется лишь несколько десятков хорошо известных – белые, подберезовики, подосиновики, маслята, опята и др. Отравления грибами возникают не только при употреблении в пищу несъедобных грибов, но и съедобных при неправильной их обработке и консервировании.

Грибы являются трудно перевариваемым продуктом. Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, а также лицам с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (гастриты, холециститы, панкреатиты, гепатиты и др.), так как прием их может спровоцировать обострение хронического заболевания. Детям до 14 - 16 лет грибы противопоказаны вообще, поскольку

пищеварительная система ребенка «перестраивается» только после 18 лет. Даже съедобные грибы детям – враги.

К наиболее распространенным ядовитым грибам относится бледная поганка. Это самый ядовитый гриб. При



отравлении им отмечается от 35 до 90% смертельных исходов. Его часто путают с шампиньонами, иногда с зеленками и даже сыроежками. Содержащиеся в бледной поганке яды фаллоидин и аманитин не разрушаются высокой температурой и кислотами, поэтому варка, маринование

и другие виды кулинарной обработки не освобождают грибы от токсических свойств. Достаточно 30 мг яда, чтобы убить взрослого человека. Яд этих грибов вызывает тяжелые поражения печени, селезенки, почек, желудочно-кишечного тракта, сосудов, сердечной мышцы, центральной нервной системы. Наряду с этим, яд обуславливает и нарушения многих биохимических процессов в организме. Поэтому даже незначительная примесь бледной поганки к съедобным грибам способна вызвать отравление. Главным условием для спасения отравленного является ранняя госпитализация и информирование медицинского персонала об употреблении в пищу грибов.

В очередной раз хочется напомнить: если вы хотите здоровья себе и своим близким, будьте осторожны! Не рискуйте своей жизнью! **Грибник, как и сапер, может ошибаться только один раз!**

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

28 ИЮЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ГЕПАТИТОВ

Гепатит – воспалительное заболевание печени, как правило, вирусного происхождения.

Основные пять вирусов гепатита (А, В, С, D и E) отличаются друг от друга, передаются разными путями, затрагивают разные группы населения и приводят к разным последствиям для здоровья.

По данным, представленным в «Глобальном докладе ВОЗ о гепатите», парентеральные вирусные гепатиты (далее – ПВГ) являются одной из наиболее серьезных проблем мирового здравоохранения. От причин, связанных с ПВГ, во всем мире ежегодно умирает более 1 миллиона человек, что сравнимо со смертностью от туберкулеза и больше количества смертей от ВИЧ.

В Республике Беларусь ежегодно регистрируется около 5 000 новых случаев инфицирования ПВГ.

Проведение вакцинации против вирусного гепатита В позволило за последние 15 лет достоверно снизить уровень заболеваемости острым гепатитом В, добиться практически полного отсутствия регистрации случаев заболевания у детей и рассматривать Республику Беларусь, как страну с низким уровнем распространения

ОГВ (острый гепатит В).

В Республике Беларусь по данным эпидемиологического слежения в числе установленных путей заражения парентеральными вирусными гепатитами доминирует половой путь.

Источниками вирусной инфекции выступают лица больные острой или хронической формой заболевания, вирусоносители. Многие инфицированные не подозревают об имеющемся заболевании или вирусоносительстве, не обращаются за медицинской помощью и могут стать причиной заражения других людей.

Заразиться гепатитом В или С можно в результате нарушения правил безопасности при проведении процедуры манипуляций, сопровождавших с нарушением целостности кожи (инъекции, маникюр, педикюр, татуаж и др.), в том числе про-

водимых в домашних условиях.

Имеется высокий риск инфицирования при незащищенных (без использования презерватива) половых контактах. Риск возрастает в несколько раз при частой смене половых партнеров, или при половых контактах с инфицированным партнером.

Заражение парентеральными вирусными гепатитами может произойти при бытовых контактах, если инфицирован кто-то из членов семьи. При этом вирусы не передаются при разговоре, чихании, со слюной, а также при рукопожатии, объятиях, использовании общей посуды. Опас-



ность представляют только те предметы, на которых может содержаться кровь: бритвенные принадлежности, маникюрные принадлежности, зубная щетка, расческа, мочалка, полотенце. Для каждого из членов семьи эти предметы гигиены должны быть индивидуальными.

Особого внимания требует своевременная диагностика болезни при беременности. Вовремя предпринятые меры позволяют избежать инфицирования плода.

Без должной терапии парентеральные вирусные гепатиты могут приводить к возникновению цирроза и рака печени, что в последующем приводит к отказу органа и смерти. Большинство пациентов с ПВГ – трудоспособные граждане в возрасте 18-39 лет.

Широкая распространенность, частое бессимптомное течение, высокий риск осложнений, высокая стоимость лечения вирусных гепатитов определяют решающее значение профилактических мероприятий, в том числе ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих каждого из граждан.

В целях снижения распространения парентеральных вирусных гепатитов в нашей стране реализуется комплекс санитарно-противоэпидемических мероприятий, в том числе:

- проведение ежегодного тестирования на маркеры вирусов парентеральных вирусных гепатитов лиц из групп риска (беременные, медицинские работники, доноры и реципиенты крови и ее препаратов, другие пациенты, получающие высоко инвазивную медицинскую помощь, контактные лица в очагах инфекции и др.), позволяющее своевременно выявлять и предотвращать заболевание до развития осложнений;

- проведение вакцинации населения. Для защиты населения против ВГВ с помощью прививок в Республике Беларусь определен группы населения, имеющие повышенный риск инфицирования, в том числе: дети первых дней жизни; контактные в очагах инфекции; дети и взрослые, получающие медицинскую помощь с использованием крови и (или) ее компонентов; пациенты отделений гемодиализа и с онкогематологическими заболеваниями; медицинские работники, имеющие контакт с биологическими жидкостями; работники, занятые в производстве лекарственных средств из донорской и плацентарной крови; учащиеся и студенты медицинских колледжей и ВУЗов. Также рекомендована вакцинация потребителям инъекционных наркотиков и ВИЧ-инфицированным;
- при оказании населению ме-

дицинской помощи максимально используется одноразовый медицинский инструментарий, применяются современные средства дезинфекции и методы стерилизации изделий медицинского назначения. Удовлетворяются потребности организаций здравоохранения республики в одноразовых медицинских изделиях для проведения инвазивных медицинских вмешательств. Обеспечивается комплекс мер по безопасности донорской крови и ее препаратов.

Эти и другие санитарно-противоэпидемические и профилактические меры эффективно повлияли на эпидемиологическую ситуацию по парентеральным вирусным гепатитам в Республике Беларусь. Однако бороться с распространением вирусного гепатита В возможно только совместными усилиями медицинских работников, населения, общественности.

В настоящее время парентеральные вирусные гепатиты относятся к излечимым заболеваниям, раннее выявление и своевременно начатое лечение обеспечивает полное излечение и минимизацию риска заражения этими инфекциями других людей.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хаадыш*

АЛКОГОЛЬ И МОЛОДЕЖЬ

В настоящее время проблема потребления алкогольных, слабоалкогольных напитков несовершеннолетними и молодежью является крайне актуальной.

Многие несовершеннолетние и молодые люди употребляют алкогольные, слабоалкогольные напитки, даже не задумываясь над тем, чем они «накачивают» свой организм. Среди молодежи бытуют самые разнообразные мифы: будто бы алкоголь – это «пищевой продукт», что «малые дозы этого «продукта» безвредны, или даже полезны», «выпить на праздник – это традиция», «пиво содержит витамины и не алкогольный напиток». Многие люди считают, что «употребление алкоголя – это единственное, что может развеселить, снять напряжение, облегчить общение и знакомства, да ещё и вылечить!»

Для повышения продаж пива и других слабоалкогольных напитков среди молодежи организуются «пив-

ные фестивали», куда приглашаются известные исполнители, проводят различные развлекательные акции.

При этом производители пива умалчивают, что пиво всегда содержит алкоголь в количествах, достаточных для развития у лица, его потребляющего, состояния алкогольного опьянения, а затем и алкогольной зависимости.

Пиво содержит дозу алкоголя, достаточную для его токсического воздействия на организм - в первую очередь от этого страдают сердце, печень и мозг.

Особенности «пивного» алкоголизма заключаются в следующем:

- * употребление пива вызывает более легкую степень опьянения, что

способствует более частому его употреблению и является первым этапом в переходе к потреблению более крепких алкогольных напитков;

- * формирование алкогольной зависимости происходит не столько



медленно, сколько незаметно и обманчиво;

- * чем выше содержание алкоголя в пиве и чем больший объем выпива-

ется, тем негативнее его воздействие на организм;

* злоупотребление пивом не вызывает такого негативного отношения, как злоупотребление алкогольными напитками, и поэтому часто рассматривается окружающими как приемлемое поведение;

* доступность пива для несовершеннолетних, в том числе экономическая, ведет к быстрому формированию у них алкоголизма.

Систематическое потребление пива способствует развитию:

- цирроза печени, хронического воспаления поджелудочной железы;
- рака молочных желез у девушек, рака простаты у мужчин;
- бесплодия у женщин и импотенции у мужчин;
- повышенного артериального давления и кровоизлияний в мозг;
- нарушений ритма и расширения камер сердца («пивное сердце»);
- нарушениям обмена веществ (ожирению по «пивному типу»).

Все вышеперечисленные заболевания могут ограничивать трудоспособность и приводить к наступлению ранней инвалидности. Таким образом, становится понятным, что потребление пива создает облегченный способ входа в систематическое потребление алкогольных напитков - пьянство.

У лиц молодого возраста потребление пива и других слабоалкогольных напитков приводит к быстрому развитию алкогольной зависимости - «пивного алкоголизма», которая носит более тяжелый и злокачественный характер.

Профилактика алкоголизма предполагает:

с одной стороны, контроль за производством и потреблением алкоголя на разных стадиях - государственном, социальном, семейном, индивидуальном; с другой стороны - раннее выявление лиц, злоупотребляющих алкоголем и оказание им соответствующей медико-психологической

помощи.

Выявление на самых ранних этапах в подростковом и даже детском возрасте предрасположенных к алкоголю людей (для этого можно ориентироваться на два определенных фактора - наследственность и особенности потребления алкоголя в родительской семье) и постоянное внимание к ним медико-социальных служб.

Информирование детей, подростков и взрослых об особенностях алкоголя, его опасных последствиях для здоровья, поведения и жизни.

Только совместными усилиями мы сможем вырастить новое поколение молодых белорусов, свободных от пристрастия к алкоголю.

Здоровье подрастающего поколения - это здоровье будущего нашей нации, и поэтому трезвая молодежь делает Беларусь сильнее.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелия*

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

Лето в самом разгаре. Однако оно несет с собой не только море радостей, но и массу неприятных сюрпризов.

Чтобы летний зной не подкосил здоровье, необходимо соблюдать ряд несложных правил.

В жаркие дни носите легкую, свободную одежду из натуральных тканей (хлопка, льна, шелка), обязательно надевайте легкие головные уборы светлых тонов.

Откажитесь от ношения тугих поясов и ремней, которые ухудшают кровообращение. В жару также стоит отказаться от обуви на каблуках, что поможет избежать отечности ног.

В дни с повышенной температу-

рой воздуха (выше 28^{оС}) не выходите на улицу без особой необходимости, особенно в период максимальной солнечной активности (с 11 до 17 часов). Если же такой возможности нет, выбирайте затененные стороны улицы, а также применяйте средства специальной солнцезащитной косметики на водной основе, отражающие ультрафиолетовое излучение и не препятствующие дыханию кожи.

В жаркую погоду в организме нарушается водный баланс, теряет много влаги, поэтому пить надо не меньше 2,5-3 литров жидкости в день. Отлично утоляют жажду морсы из клюквы, вишни, смородины, вода с лимонным соком, негазированная минеральная вода, чай, особенно зеленый. Не стоит употреблять алкоголь и сладкие газированные напитки. Кроме того, нельзя пить ледяные напитки - это может привести к различным заболеваниям горла.

Ограничьте употребление жирных, жареных и сладких блюд. В меню должна быть легкая пища - овощи, фрукты, отварная

или тушеная рыба, курица, холодные супы и окрошки. Помните о правилах санитарной гигиены - тщательно мойте овощи и фрукты проточной водой, мясо, рыбу подвергайте термической обработке. Не оставляйте приготовленную еду при комнатной температуре. Покупайте только свежие и целые фрукты и овощи. Для питья используйте кипяченую или бутилированную воду. При первых признаках пищевого немедленно обращайтесь к врачу. Самолечение опасно и может привести к тяжелым последствиям

Не увеличивайте физические нагрузки. Жара - это уже нагрузка на сердце и сосуды.

Особое внимание в жару необходимо уделять детям. Детский организм намного чувствительнее к повышенной температуре окружающей среды, чем взрослый.

Выполняя эти простые рекомендации, даже в условиях аномальной жары можно сохранить свое здоровье и здоровье своих детей.

*Помощник врача-гигиениста
Андрей Войшнис*

