

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 02.08.2021

№ 08 (64)

ЗДОРОВАЯ ЕДА – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ

Здоровье нации это – то, к чему стремится любое социально развитое общество, ведь это высокая работоспособность, здоровое поколение и достойное будущее страны в целом. Буквально все факторы жизни, так или иначе, касаются здоровья. А прививать правильный образ жизни следует именно среди молодежи, только в этом случае они смогут расставить верные приоритеты в будущем и выбрать нужный путь во взрослую жизнь. Исследования показали, что подростки от 12 лет и старше, которые систематически занимаются спортом, приучены к закаливанию и правильно-му питанию, к 16 годам имеют более крепкую кость – мышечную ткань, реже болеют, и имеют лучшие показатели в учебе, нежели их «неспортивные» сверстники. Здоровый образ жизни и спорт – не принудительно-воспитательные меры в формировании личности, а норма, к которой должен стремиться каждый.

Одной из сторон здоровья нации – это здоровое питание. Существует зависимость между национальной кухней и здоровьем нации в целом. Известный американский диетолог выделил самые здоровые нации, главными критериями было количество случаев ожирения и продолжительность жизни. Его исследования позволили установить, насколько глубоко формирует здоровое питание, здоровье нации. Посмотрим, что же едят самые здоровые нации мира и чем их питание отличается от нашего.

Самыми здоровыми людьми на планете были признаны Японцы. Это действительно яркий пример того как формирует здоровое питание, здоровье нации. Основа национальной кухни японцев это морепродукты и рис, а также воздержание в пище. Для них совершенно не понятен наш обычай объедаться во время праздников, как и употребление большого количества сладостей и продуктов из белой муки.

На втором месте находится ещё одна небольшая восточная страна – Сингапур. Здесь также присутствует



огромное количество морепродуктов и риса в рационе жителей страны, а также море свежих, вареных и тушеных фруктов. Зато практически не встречаются сладости, конфеты, пирожные и тортики. Также мало в рационе сингапурцев жиров и мяса.

На третьем месте ещё одна азиатская страна – Китай. Казалось бы, как так? Все знают, что в китайской кухне много мясных блюд и мучного, а также много жаренного. Но нужно учитывать, что жарят китайцы не так как мы, а почти тушат без лишнего масла. Также есть у китайцев и свои секреты, они добавляют

в еду много имбиря, который снижает аппетит и ускоряет обмен веществ.

И только на четвёртое место попала европейская страна – Франция. Рацион французов, хоть и напоминает наш, то же мясо, сыр и булочки, но и здесь есть свои особенности. Французы никогда не перекусывают и не едят на ходу. Правильное питание с точки зрения француза это регулярное и неспешное употребление качественной и натуральной пищи.

Если мы начнём также придерживаться нашей национальной кухни, то, скорее всего, проблем станет гораздо меньше, ведь вредят здоровью явно не супы и каши, драники с мочанкой.

Стоит также отметить, что важную роль в здоровье нации сыграют именно продукты, которые свойственны именно для этого региона. Например, испанцы и американцы очень много употребляют брокколи, авокадо и т.д. Для

Беларуси это не свойственно, поэтому и организм пользы от таких продуктов получит мало. А для здоровья белорусам нужно кушать те продукты, которые растут на нашей земле – свеклу, морковь, огурцы и помидоры, клубнику и яблока, картофель, а также в рацион вводить молочные продукты, мясо птицы, рыбу. Именно эти продукты лучше всех являются для здоровья нации здоровым питанием.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ОВОЩИ И НИТРАТЫ

Возможность отравления нитратами в овощах, которые мы покупаем на рынках и в магазинах, волнует многих. Велика ли опасность, и как защитить себя

от нее?

Нитраты – это соли азотной кислоты, которые используются для удобрения почвы с целью ускорить

созревание овощей и фруктов, получить больший урожай. Однако нитраты имеют свойство накапливаться в сельскохозяйственной продукции и вместе



нитратов в специализированной лаборатории, оснащенной необходимым оборудованием.

Вместе с тем, существуют достаточно простые и доступные способы снизить содержание нитратов в употребляемых продуктах.

1. Покупать зелень и овощи «по сезону».

с пищей попадать в организм человека, превращаясь в процессе пищеварения в нитриты. Это опасно тем, что понижается способность крови переносить кислород. Кроме того, нитриты могут превращаться в опасные канцерогены.

Нитраты в чрезмерном количестве также негативно влияют на сердечно-сосудистую и нервную систему, у беременных женщин представляют угрозу для эмбриона. Дети более чувствительны к этим веществам (у малышей до трех месяцев, например, ферментная система не до конца сформирована, что усугубляет негативное воздействие нитратов), поэтому нужно особенно тщательно следить за количеством их потребления и по возможности исключать из рациона продукты, в которых могут содержаться нитраты.

Какие овощи и фрукты опасны?

Нитраты содержатся преимущественно в овощах. У нас в стране приняты нормативы допустимого содержания нитратов в пищевой продукции и они различны для каждой культуры. В «парниковых» овощах и зелени нитратов обычно намного больше, чем в выращенных в открытом грунте.

Достоверно определить уровень содержания нитратов чисто по внешнему виду невозможно. Можно найти несколько рекомендаций относительно того, к каким продуктам стоит относиться с осторожностью. Под подозрением: слишком крупные для своего вида овощи со слишком гладкой и блестящей поверхностью, а также зелень и овощи «не по сезону».

Однако все эти признаки являются лишь косвенными, ориентироваться на них при покупке овощей не очень разумно. Лучше всего проверить содержание

То есть, в то время, когда они вызревают в той местности, где вы проживаете. В полностью созревшей сельскохозяйственной продукции содержится нитратов меньше.

2. Овощи и фрукты перед употреблением необходимо мыть и чистить.

Нитраты накапливаются в них неравномерно. В огурцах, например, — с обеих концов овоща. В зелени — в черенках и наружных листьях. В капусте самая «подозрительная» часть — кочерыжка. А в моркови — сердцевина. Стебли зелени лучше также отрезать и в пищу не использовать.

Что же касается рекомендации тщательно мыть овощи, в сущности, эта мера скорее направлена на то, чтобы смыть с поверхности овощей и фруктов другие вредные вещества и загрязнения, которые могли попасть на нее

во время транспортировки. Если овощи и фрукты дозревают после сбора, их обрабатывают химическими веществами для сохранения товарного вида — их, естественно, тоже лучше смывать. Мыть овощи и фрукты необходимо тщательно, под проточной водой.

3. Варить овощи и сливать воду.

При варке рекомендуется первую воду сливать после того, как она закипела. Важно помнить, что вместе со сли-

ваемой водой теряются минеральные вещества и витамины. Здесь приходится выбирать, что для вас важнее: витамины или пониженное содержание нитратов.

4. Хранить овощи и фрукты недолго и при пониженной температуре.

Низкая температура не дает нитратам превращаться в нитриты, которые и причиняют вред здоровью (что может произойти при комнатной температуре, особенно в жаркое время года). Соблюдение сроков хранения также очень важно. Если вы видите, что овощи или фрукты потеряли свежесть, стали вялыми, начали портиться, лучше их в пищу не употреблять.

К сожалению, сегодня даже выращивание овощей и фруктов на собственном участке не может полностью уберечь от нитратов. Если вы не используете удобрения, источником нитратов могут стать азотистые вещества естественного происхождения, содержащиеся в почве. Про покупные продукты и говорить не приходится. Причина — невозможность сплошного контроля. Ну и сельхозпроизводители нарушают агротехнологические требования в погоне за урожаем.

Широко разрекламированная «био-продукция» также может представ-



лять опасность для здоровья. Используемые для удобрения почвы навоз, перегной точно так же, как и минеральные удобрения, способствуют накоплению нитратов в растениях. Поэтому лучше пользоваться простыми и доступными методами, чтобы по возможности снизить риск для себя и своей семьи.

Врач-лаборант
Галина Белоус

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В летний период у детей возрастает частота ссадин, ушибов, переломов, повреждений органов грудной и брюшной полостей, черепно-мозговых травм, полученных во дворах, на ули-

це. Зонай повышенной опасности становятся детские площадки, особенно качели.

Опасны и ожоги пламенем, которые наиболее часто наблюдаются у ребят

среднего и старшего возраста во время игр с огнеопасными предметами и вблизи костров.

Серьезную озабоченность вызывают поражения электрическим током,

который вызывает не только глубокие ожоги, но и остановку сердца, дыхания, что требует немедленного проведения реанимационных мероприятий. Причина поражений часто кроется в неисправных проводке и электроприборах, которые берутся ремонтировать сами ребята, не обладая достаточными навыками и знаниями техники безопасности.

При занятиях лёгкой атлетикой (бег, прыжки, метание снарядов) возможны травмы стопы, голеностопного сустава, растяжение связочного аппарата локтевого и лучезапястного суставов, переломы костей предплечья и голени. Их причиной могут быть неудовлетворительное состояние мест проведения занятий: дефекты грунта, ямы, посторонние предметы на беговой дорожке, малая площадь мест для метания гранаты и диска, неудовлетворительное состояние одежды и обуви.

Подвижные спортивные игры (волейбол, баскетбол) могут привести к травмам нижних и верхних конечностей (ушибы, растяжение сумочно-связочного аппарата, вывихи суставов, переломы костей).

Дети страдают также от укусов



домашних животных (кошек, собак), а кусанные раны, как правило, плохо заживают.

Ежегодно наблюдаются случаи гибели детей на воде. Причинами являются: неумение плавать, катание на случайных предметах (неисправные лодки,

самодельные плоты), баловство на воде, попытки переплыть реку или озеро, купание в незнакомых, необорудованных местах. Особенно опасны карьеры. Следует объяснить ребятам опасность ныряния вниз головой в незнакомых местах. Такое ныряние нередко заканчивается ударом головой о корягу, затопленные мостки, камень. В результате перелом основания черепа, шейных позвонков. Не давайте детям с собой и не привозите в лагеря трубки и маски для подводного плавания. Стремясь поскорее опробовать эти приспособления, мальчишки и девчонки идут купаться тайком. Неумелое использование трубки и маски может привести к трагедии.

Особого внимания заслуживает *травматизм при езде на велосипедах*; на детей в возрасте 10–14 лет приходится половина подобных повреждений. Характер травм разнообразен: от лёгких ссадин при падении до крайне тяжёлых комбинированных повреждений, в ряде случаев заканчивающихся смертельным исходом. Непосредственной причиной этих тяжёлых увечий являются наезды и столкновения с движущимся транспортом.

Травмы, причинённые детям транспортными средствами, встречаются редко,

однако они отличаются наибольшей тяжестью. Основной причиной возникновения дорожно-транспортных происшествий с участием детей зачастую является их поведение, которое не учитывает требований правил дорожного движения: переход проезжей части в неустановлен-



ном месте, игнорирование сигналов светофора, отсутствие на одежде, рюкзаках, сумках световозвращающих элементов. Детский дорожно-транспортный травматизм имеет ярко выраженную сезонность – наибольшее число ДТП происходит в летнее время, когда у детей много свободного времени, они остаются без контроля со стороны взрослых.

Несмотря на индивидуальность каждого несчастного случая, оказывается, что за массой кажущихся случайностей стоят строго определённые закономерности:

- особенности детской психики (беспомощность, любопытство, самонадеянность, отсутствие причинно-следственного мышления, минимальный уровень знаний, ошибочное представление об окружающих явлениях);
- повышенная двигательная активность;
- беспечность родителей;
- отсутствие организованного досуга (игровых площадок, интересных для детей секций, кружков).

Уважаемые родители! Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев!

*Врач-гигиенист
Анна Сухолет*

ВКУСНОЕ И БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

С наступлением долгожданного лета на прилавках наших рынков появились разнообразные фрукты, ягоды и овощи. Все они радуют наш глаз, и мы спешим наполнить наш организм не только вкусной, но и полезной едой. Одним из любимых лакомств взрослых и детей является полосатая ягода – арбуз. Всем известно, что эта ягода является источником витаминов и минеральных веществ. Наряду с этим плод становится причиной кишечных инфекций. **Отравление арбузом – уже не редкость**

в наше время. Важно помнить, что самый большой риск отравления в июле, когда ранний урожай. А массовое созревание арбузов приходится на сентябрь.

Причиной отравления арбузом являются не только нитраты, но и абсолютно «здоровый» арбуз. Довольно часто отравления про-



исходят из-за того, что перед подачей на стол ягоду недостаточно тщательно помыли. Между тем, на поверхности плода могут содержаться возбудители кишечных инфекций, микотоксины, нитраты и ядохимикаты, поэтому арбуз перед употреблением надо вымыть в горячей воде с моющим средством или хозяйственным мылом. И ни в коем случае нельзя поддерживать предложения продавца вырезать вам кусочек арбуза, чтобы убедиться в его спелости.

Кстати, не помешает знать, что в «перекормленном» нитратами арбузе цвет мякоти — интенсивно крас-

ный с фиолетовым оттенком, а волокна у здорового арбуза — белые или розовые, но ни в коем случае не желтые.

Кишечной инфекцией может обернуться и дегустация арбуза на рынке. Продавать разрезанные арбузы, дыни, яблоки на рынках запрещено. Это грубое нарушение санитарного законодательства. Покупать продукты, целостность которых нарушена, категорически нельзя. Помните, что их разрезают скорее всего немытыми руками, грязным ножом, а затем еще и пленкой укрывают. Это идеальные условия для развития болезнетворных бактерий.

Не надо также забывать, что нельзя покупать арбузы, впрочем как и остальные фрукты и овощи, у случайных продавцов, из машин при дорогах или вообще с асфальта, поскольку гарантия качества в этих продуктах сомнительная.

Помните, что соблюдая элементарные правила предосторожности и от полосатой ягоды можно получить максимум пользы.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ПРОФИЛАКТИКА МИКРОСПОРИИ

Микроспория - заразное кожное заболевание человека и животных, которое вызывается микроскопическими грибами Микроспориум.

Болеют микроспорией в основном кошки и собаки, особую опасность представляют бродячие животные, от которых происходит заражение домашних животных при неправильном их содержании.

Заражение человека происходит при непосредственном контакте с больным животным или через инфицированные ими предметы обихода: постельные белье, предметы личной гигиены, игрушки, ковры, мягкую мебель, подстилки для животных и предметы ухода за ими.

Скрытый период заражения составляет от 5 дней до 1,5 месяцев.

При поражении волосистой части головы обычно появляются 1 - 2 крупных или несколько малых очагов, очаги имеют четко выраженные границы, покрыты отрубевидными серовато белыми чешуйками. В пределах пораженного участка волосы обламываются, выпадают.

При поражении гладкой кожи появляются очаги шелушения округлой или овальной формы, розовато-красного

цвета, покрытые чешуйками, пузырьками и тонкими корочками по периферии. Если не принимать никаких мер, болезнь может распространиться по всему телу.

Микроспория излечима, но для этого требуется строгое и аккуратное выполнение назначений врача-дерматолога. Диагноз устанавливается на основании клинической картины, зеленого свечения пораженных волос в лучах люминисцентной лампы Вуда и данных лабораторного исследования. Прогноз благоприятный. Профилактика включает плановые осмотры детей в организованных коллективах, изоляцию выявленных больных, дезинфекцию в очагах, осмотр лиц находящихся в контакте с больным.

Чтобы предупредить заражение микроспорией также необходимо:

— тщательно мыть руки после ухода за животными или игр с ними, следить за чистотой



отходов, мусорные контейнера;

— не разрешать детям играть с бездомными животными;

— не подбирать и не приносить в дом бродячих кошек и собак. Они могут явиться источником заразных кожных заболеваний;

— не выбрасывать на улицу заболевших животных, чтобы не создать опасность заражения других животных и людей;

— при обнаружении в населенных местах безнадзорных животных, обращаться в РУП ЖКХ или сельские Советы для принятия мер по отлову;

при приобретении домашнего питомца, рекомендуется его осмотр с профилактической целью специалиста-ветеринарной службы;

— домашние животные (кошки, собаки) подлежат обязательной регистрации в РУП ЖКХ или сельском Совете.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

содержать в чистоте и закрытыми чердаки, подвалы, места сбора пищевых

