

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 01.08.2022

№ 08 (76)

ПРОФИЛАКТИКА МИКРОСПОРИИ

Микроспория - заразное кожное заболевание, вызываемое грибом, паразитирующим на коже кошек и собак, от которых и заражается человек.

Возбудитель микроспории очень устойчивый во внешней среде, в чешуйках кожи, волосах, шерсти, находящихся в пыли подвалов, подъездов, чердаков он сохраняет свою жизнеспособность в течение нескольких лет.

Особую опасность представляют бродячие животные, от которых происходит заражение домашних животных и людей.

Заразиться можно не только при непосредственном контакте с больными животными, но и через предметы, загрязненные их шерстью и чешуйками кожи, которые попадая на предметы обихода, легко могут оказаться на коже здорового человека и вызвать заболевание. Признаки микроспории у животных – очаги шелушения с обломанными волосками на лбу, ушах, лапах, хотя чаще всего микроспория протекает у них с незначительными проявлениями и внешне животные остаются совершенно здоровыми. Выявить заболевание можно только при осмотре ветспециалистами при помощи специальной люминисцентной лампы. Заражение от человека наблюдается крайне редко - в 3-5% случаев.

Первые признаки заболевания у человека (в основном болеют дети)

появляются через 5-7 дней иногда через 5-6 недель. Очаги диаметром 1-2 см. располагаются на гладкой коже, в основном на лице, шее, руках и имеют круглую или овальную форму, розовато-красный цвет, покрытые чешуйками. Эти очаги увеличиваются в размерах и захватывают здоровые участки кожи. На волосистой части головы обычно появляются 1-2 крупных или несколько малых очагов. В пределах пораженного участка волосы обламываются, выпадают. Если не принимать никаких мер, болезнь может распространиться по всему телу. Микроспория излечима, но для этого требуется строгое и аккуратное выполнение назначений врача-дерматолога.

Профилактика микроспории заключается:

- в соблюдении личной гигиены, слежении за чистотой кожи, волос и ногтей;
- в содержании в чистоте и закрытыми чердаков, подвалов, мест сбора пищевых отходов, мусорных ящиков и т.д.;
- в исключении контактов детей с бродячими животными.

При приобретении домашнего питомца, рекомендуется его осмотр

с профилактической целью специалистами ветеринарной службы.

Владельцы животных (кошек, собак) должны обязательно зарегистрировать своих питомцев в РУП ЖКХ или сельском Совете по месту жительства.

Также нельзя подбирать и приносить в дом бродячих кошек и со-



бак, они могут явиться источником заразных кожных заболеваний; не выбрасывать на улицу заболевших животных, чтобы не создать опасность заражения других животных и людей;

При появлении первых признаков заболевания срочно обратиться к врачу-дерматологу, не заниматься самолечением. Без консультации врача-дерматолога Вы никогда не излечите микроспорию.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание - лучшая профилактика сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, онкологических заболеваний. Кроме того, оно способствует хорошему самочувствию, здоровой активности и улучшению качества жизни в целом.

Рацион питания современного человека крайне не сбалансирован. По

данным Всемирной организации здравоохранения человечество переживает кризис из-за избыточного потребления крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) - на 10%, сахара - на 30 - 35%; недоедает мяса - на 25%, молока - на 30%, овощей и фруктов - на 45 - 50%.

Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения. По оценкам специ-

алистов, до 90 % всех существующих заболеваний берут свое начало от неправильного питания и связанного с ним нарушения работы органов пищеварения. Нерациональное питание существенно влияет на здоровье и продолжительность жизни людей.

Основу рационального питания составляют три принципа:



I. Энергетическое равновесие, когда энерготраты организма равны количеству энергии, получаемой с пищей. Вот почему диетологи настоятельно советуют не переедать.

Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько человек активен. Если целый день работать в офисе, то тратится около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка. Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона нужно подбирать, предварительно определив, сколько энергии тратится.

II. Сбалансированность рациона, когда основные нутриенты (белки, жиры, углеводы, микро- и макроэлементы, а также витамины) находятся в правильном соотношении между собой. Оптимальное сбалансированное здоровое питание для всех и в любом возрасте – залог здоровья и долголетия. Вот почему наше питание должно быть разнообразным.

Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4.

Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно из вполне доступных продуктов: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

Углеводы жизненно важны. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из бел-

ков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антигенов. Лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы

и крупы.

Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Важно в магазинах читать этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под разными названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал. Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

Белки должны быть всегда. Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

Жиры нельзя полностью исключать. Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, нарушению работы нервной и гормональной систем. Среди потребляемых жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными. Сократить жиры в питании довольно просто: нужно выбирать нежирные молочные продукты, нежирное мясо и птицу без кожицы, запекать мясо на решетке или в специальной сковороде с желобками для сто-

ка жира, отказаться от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок.

В день необходимо съедать не менее 400 г фруктов и овощей. Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Важно регулярно потреблять зеленые и оранжевые овощи – в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

Потреблять рыбу необходимо минимум раз в неделю. В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге – много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов.

Молочные продукты должны быть в рационе обязательно. Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

III. Соблюдение режима питания. Доказано, что регулярный и частый прием пищи (до 5–6 раз в день) в несколько раз снижает риск возникновения метаболического синдрома, а значит и риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и преждевременной смертности от них.

Здоровое питание – это просто и недорого. Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты.

Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

Давайте попробуем изменить нашу жизнь к лучшему. И начнем это делать прямо сейчас.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ

«Лето – это маленькая жизнь» – так красиво и точно сказано в известной песне Олега Митяева. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными и, конечно, полезными для ребенка

занятиями.

Лето характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребенка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью и стремлением к самостоятельности,

нередко приводят к возникновению опасных ситуаций.

Предупреждение детского травматизма – одна из самых актуальных проблем нашего времени. За жизнь и здоровье детей отвечают взрослые, и в первую очередь, имен-

но родители должны создать безопасные условия жизнедеятельности детей в летний период, сформировать у них навыки безопасного поведения и умения предвидеть последствия опасных ситуаций.

Главное, что должны помнить родители – ни при каких обстоятельствах не оставлять ребенка без присмотра. Защитить себя и своих детей можно при условии постоянной заботы о безопасности.

Необходимо выделить некоторые правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность.

Безопасность поведения на воде.

Главное условие безопасности – купаться в сопровождении кого-то из взрослых. Необходимо объяснить ребенку, почему не следует купаться в незнакомом месте, особенно там, где нет других отдыхающих. Дно водоема может таить немало опасностей: затопленная коряга, острые осколки, холодные ключи и глубокие ямы.

Также дети должны твердо усвоить следующие правила:

- игры на воде опасны (нельзя, даже играючи, «топить» своих друзей или «прятаться» под водой);
- категорически запрещается прыгать в воду в не предназначенных для этого местах;
- нельзя нырять и плавать в местах, заросших водорослями;
- не следует далеко заплывать на надувных матрасах и кругах;
- не следует звать на помощь в шутку.

Безопасное поведение в лесу.

Прогулка в лес – это очень хороший отдых, который укрепляет здоровье, знакомит ребенка с родной природой. Но есть некоторые правила, с которыми взрослые должны обязательно ознакомить ребенка.

Расскажите ребенку о ядовитых грибах и растениях, которые растут в лесу, на полях и лугах, а вовремя прогулки – покажите ядовитые растения и грибы «в живую». Объясните, что надо быть осторожными и не пробо-

вать все подряд (ягоды, травинки).

В лесу, парке могут быть клещи, укусы которых опасны тяжелыми заболеваниями (энцефалит, болезнь Лайма). Поэтому ребенка лучше одеть в штаны и закрытую обувь. Причем брюки следует заправить в резинку носков. Не мешает и обработка поверхности одежды средствами от насекомых. Во избежание укуса таких насекомых как шмели, осы, пчелы, расскажите, что нужно оставаться недвижимым, когда они поблизости.

Напоминайте ребенку, что ему ни в коем случае нельзя ходить по лесу одному, нужно держаться всегда рядом с родителями.

Опасная высота.

Следует помнить, что именно на взрослых природой возложена миссия защиты своего ребенка. Особую опасность представляют открытые окна и балконы. Малыши не должны оставаться одни в комнате с открытым окном, балконом, выходить



без взрослого на балкон, играть там в подвижные игры, прыгать. Есть определенная категория детей, которые боятся высоты, но есть дети, у которых инстинкт самосохранения как бы притуплен, и они способны на некоторые необдуманные поступки.

Безопасность при общении с животными.

Детям нужно прививать не только любовь к животным, но и уважение к их способу жизни.

Необходимо объяснить детям, что можно делать и чего нельзя допускать при контактах с животны-

ЖИЗНЬ БЕЗ НАРКОТИКОВ!

ми. Например, можно кормить бездомных собак и кошек, но нельзя их трогать и брать на руки. Нельзя подходить к незнакомым собакам, беспокоить их во время сна, еды. Напоминайте детям, что и от кошек, и от собак передаются людям болезни – лишай, чесотка, бешенство.

После того, как погладил животное, обязательно нужно вымыть руки с мылом.

Если укусила собака или кошка, сразу же нужно сказать об этом родителям, чтобы они немедленно отвели к врачу.

Также очень важно является обязательным ношение головного убора на улице для предотвращения теплового или солнечного удара.

Приучите детей всегда мыть руки перед употреблением пищи. Поскольку на лето приходится пик пищевых отравлений и заболеваний энтеровирусными инфекциями, следите за свежестью продуктов, всегда мойте овощи и фрукты перед употреблением.

Обязательно учите ребенка переходить улицу по пешеходному переходу и, конечно, следуйте этому правилу сами, расскажите об опасности, которую несет автомобиль.

Расскажите детям о том, как правильно себя вести на детской площадке, в частности, катанию на качелях. К ним

нужно подходить сбоку; садиться и вставать, дождавшись полной остановки; крепко держаться при катании.

Уважаемые родители!

Мы надеемся, что данный материал поможет вам сформировать и закрепить у своих детей опыт безопасного поведения, который поможет им предвидеть опасности и по возможности избегать их.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелия*

В районе в июле-августе 2022 года в летних оздоровительных лагерях организовано проведение профилактической акции «ИнфоБус – Жизнь без наркотиков!».

Цель акции – информирова-

ние подростков и молодежи о правовых аспектах вовлечения в распространение наркотиков, формирование ответственного отношения к своему здоровью, активной жизненной позиции в вопросах здорового образа

жизни, развитие навыка отказа от любого эксперимента с наркотиками.

Наркотик в переводе с греческого языка означает «приводящий в оцепенение», «одурманивающий».

Наркотики обладают свойством

вызывать привыкание – толерантность (проявляется в постепенном снижении эффекта от приема выше указанных средств, что вынуждает принимать со временем все большие дозы препарата для достижения эффекта). Зависимость проявляется синдромом отмены или «абстинентным синдромом» (на сленге «ломка»), что является отличительной чертой наркотиков. Так называемая «ломка» (абстинентный синдром) связана с прекращением регулярно поступления в организм наркотика и перестройкой обмена веществ. Эффекты могут быть самые разные: от легкого дискомфорта или чувства жара до выкручивания суставов, судорог, сильных болевых ощущений.

Влияние наркотиков на организм подростка намного сильнее, чем на взрослого человека. Потребление психотропных средств несет угрозу благополучию всей семьи, и, если смотреть на проблему более глобально, то и всего общества в будущем.

Вред наркомании для организма человека уместно рассматривать в разрезе видов наркотиков.

1. Конопля (марихуана, анаша). Курение конопли приводит к тяжелому поражению легких и печени, возникновению дегенеративных патологий сердца, нарушению работы мозга, человек превращается в апатичную,

зубы и кости, нестерильные инъекции ведут к заражению крови и развитию гнойно-инфекционных осложнений. Кроме того, всегда есть вероятность заражения ВИЧ - инфекцией, гепатитом, сифилисом. Вследствие «атаки» печени органическими растворителями происходит ее дегенерация, что обеспечивает наркоману нулевой иммунитет. Даже обычный насморк он переносит как тяжелейшую болезнь.

3. Барбитураты (реладорм). Поражается сердечно-сосудистая система, дистрофируется печень, страдает мозг, наблюдаются психозы.

4. Психостимуляторы (эфедрин, кокаин, амфетамин, «экстази»). Вред наркомании в случае приема психостимуляторов заключается в тяжелых аритмиях, вплоть до остановки сердца, общем истощении организма, дистрофии сердечной мышцы. У наркоманов возникают галлюцинации и затяжные депрессии, следствие которых – самоубийства.

Некоторые наркотические вещества вызывают у наркоманов беспокойство, возбуждение, их мучает мания преследования и галлюцинации, развиваются психические расстройства. От других страдают почки, поджелудочная железа, отекают легкие, возникает глухота, бессонница, обезвоживается организм и возникают конвульсии.

У лиц, впервые вводящих себе наркотик, могут возникнуть сначала неприятные ощущения: тошнота, рвота, головокружение, но затем они переживают состояние эйфории, им кажется, что тысячи игл плывут в сосудах всего тела. И, наконец, наступает состояние, которое называют

по-английски «stoned» – «окаменевший». Это физическое онемение, апатия, покой, расслабление, беззаботность. Исчезает стремление к активным действиям, острота зрения снижается, дыхание замедляется, понижается температура тела. Функция интеллекта приближается к нулю.

Но частое употребление снижает первый «положительный» эффект, и наркоману приходится увеличивать дозу, что приводит со временем к наркотической зависимости. И далее он продолжает принимать наркотики уже не ради удовольствия, а стремясь избежать ломки. Критические дозы могут спровоцировать глубокую спячку, и даже смерть от паралича дыхательного центра мозга.

В настоящее время стандартные приемы профилактики становятся малоэффективными, т.к. существует своеобразная молодежная субкультура, тесно связанная с виртуальным пространством и дистанционным общением. Деятельность и развитие такого интернет-сообщества со временем создало благоприятные условия для зарождения некоей сетевой среды, где индивиды могут пользоваться средствами общения, вести определенную трудовую деятельность, приобретать и продавать товары и услуги, обучаться.

Этим обстоятельствам и пользуются хозяева интернет-магазинов по продаже наркотических средств и психотропных веществ, набирая новый персонал (минер, курьер, закладчик и трафаретчик) из числа несовершеннолетних. Они предлагают не только с виду хорошо оплачиваемую работу, не требующую больших физических и временных затрат, но и связанную с использованием привычных гаджетов и Интернета, дающих ложное чувство безопасности и застрахованности от задержания и привлечения к уголовной ответственности.

Прежде, чем совершить необдуманный шаг, знай, что последствия будут необратимы. **Умей сказать «Нет!». Найди свое место в этой жизни среди друзей, в окружении близких людей, в любом деле, учебе, работе, хобби, спорте, музыке, испытай положительные эмоции от общения, дружбы, любви.**

Сейчас еще есть будущее, стремитесь к своим целям, к исполнению мечты!

Цените свою жизнь! Она у вас одна!

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*



медленно соображающую личность.

2. Опиатные наркотики (героин, опий, маковая соломка, морфин, кодеин, метадон). Вред наркомании при приеме опиатных наркотиков трудно описать словами. Поражается головной мозг, сердце, ухудшается дыхательная функция, разрушаются