

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник 07.08.2023

№ 08(88)

БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

Летняя пора – время активного отдыха, укрепления здоровья ребенка, и как он отдохнет, восстановит свои силы, во многом будет зависеть его здоровье весь следующий учебный год. Это время необходимо правильно обустроить, наполнить интересными событиями, полезными для ребенка занятиями. Лето можно провести на даче, в деревне, в загородном оздоровительном лагере, а в пределах города – в школьном лагере. Постарайтесь всеми силами отвлечь ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол.

Чтобы летний отдых детей проходил активно и в то же время безопасно, следует придерживаться элементарных правил.

Необходимо правильно организовать питание детей. Приемы пищи должны быть организованы через 3,5 – 4 часа. Обязательно на завтрак ребенку нужно давать каши, яичные или творожные блюда, мясо, рыбу, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром. Обед должен содержать овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и питье в виде киселя, компота, напитка, свежие фрукты или ягоды, фруктового пюре. В полдник ребенок должен выпивать стакан молока, кефира, простокваши или сока, съесть печенье, фрукты. На ужин лучше давать овощные или крупяные блюда. Питание должно быть щадящим по способам приготовления и предусматривать варение, тушение, приготовление на пару. Если ребенок нуждается в диетическом питании или рекомендовано исключить какие-то виды продуктов, не забывайте об этом. Это очень важно

для здоровья вашего ребенка.

Летом в рационе ребенка в больших количествах должны присутствовать свежие овощи, фрукты, ягоды, соки. Но следует помнить, что употреблять в пищу немытые фрукты и овощи нельзя, их необходимо тщательно вымыть под проточ-



ной водой, затем обдать горячей водой.

Не забывайте рассказывать ребенку о правилах личной гигиены. Конечно, не только в летний период необходимо соблюдать гигиену рук, руки надо мыть с мылом и как можно чаще всегда, во все периоды года.

Не стоит забывать и про питьевой режим. Ребенку можно предложить практически любые морсы, компоты, разбавленные водой несладкие соки, простую воду. Не стоит давать детям сладкие газированные напитки, которые содержат очень много сахара и плохо утоляют жажду.

Дети чаще должны бывать на воздухе, ведь солнце не только источник тепла и света, но и под воздействием солнечных лучей в организме образуется витамин Д, необходимый для роста и развития организма и защиты его от различного рода инфекций. Однако долгое пребывание под прямыми лучами солнца, особенно при температуре воздуха более 25 граду-

сов может вызвать тепловой или солнечный удар. В таких случаях обязательно использовать головные уборы.

Свежий воздух летом, как правило, сочетается с купанием, которое считается эффективным видом закаливания. При плавании включаются в работу все

виды мышц, укрепляется нервная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы. **Оттащить от воды наших малышей невозможно, всякие запреты не работают, поэтому необходимо строго следовать рекомендациям:**

купаться с детьми можно только в специально оборудованных для этого местах;

не оставляйте без присмотра ребенка, даже если он просто играет на берегу;

после длительного нахождения на жаре в воду заходить надо медленно;

постарайтесь среди большого количества ребятшек научиться отличать своих детей, поверьте, сделать это совсем непросто;

не допускайте переохлаждения ребенка в воде, чередуйте купание с играми на берегу.

Не забывайте о соблюдении режима дня, о длительности сна. Сон играет важную роль в оздоровлении организма ребенка. Во время сна происходит восстановление и регуляция работы всех систем организма. Во-первых, сон способствует физическому развитию ребенка. Во время сна организм вырабатывает гормон роста, который отвечает за увеличение роста и развития всех тканей и органов. Поэтому дети, которые не получают достаточного количества сна, могут иметь задержку в физическом развитии.

Хорошего вам летнего отдыха.

Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ МАССОВЫХ ПОЛЕВЫХ РАБОТ В ПЕРИОД ЖАРЫ

Если во время высокой температуры воздуха не предпринимать никаких действий по охлаждению своего тела, то человек может подвергнуться следующим опасностям:

- солнечные ожоги, которые впоследствии могут спровоцировать онкологию;
- тепловые удары;
- обезвоживание.

Стоит также отметить, что сильная жара с легкостью может вызвать осложнение у тех людей, которые страдают от заболеваний почек, сердечно-сосудистой системы и других органов. Именно поэтому, если на улице стоит невыносимая жара, то перед выходом из дома следует обязательно позаботиться о наличии специальной одежды и средств против солнечных ожогов.

Семь важных правил поведения в жаркую погоду

1. Большое количество воды. Для того чтобы избежать обезвоживания организма, необходимо в жаркий день выпивать не менее четырех литров очищенной воды. Стоит также отметить, что хорошо от жажды спасают различные охлажденные соки из грейпфрута, апельсина, светлого винограда и пр. Кроме того, во время жары допускается выпивать горячий чай, минералку без газа или слегка подсоленную воду. Многие люди ошибочно полагают, что решить проблему с жаждой им поможет сладкая газировка или ледяное пиво. Однако это в корне неправильно, ведь данные напитки вы-

зывают не только еще большее желание их выпить, но и способствуют простуде и даже могут спровоцировать тахикардию и гипертонический криз.

Питьевая вода обязательно должна



находиться во время полевых работ в кабинах сельскохозяйственной техники!

2. Одежда. Многие специалисты рекомендуют в жаркие дни использовать одежду светлых оттенков. Такие вещи идеально пропускают воздух и впитывают пот.

3. Головной убор. Не стоит в жаркую погоду выходить на улицу без панамы, кепки, шляпы и т.д. Ведь активное солнце может всего лишь за полчаса нанести такой тепловой удар, после которого человек очень долго будет приходить в нормальное состояние. Стоит также отметить, что крайне важно носить головной убор из дышащего материала и светлого оттенка.

4. Обувь. Во время жары рекоменду-

ется надевать только легкую и открытую обувь, которая не будет препятствовать свободному доступу воздуха к ногам.

5. Еда. Для того чтобы пережить жару, следует заменить привычную обильную

еду легкими молочными и овощными бульонами. Помимо этого, необходимо питаться несколько раз в день и только небольшими порциями.

6. Кондиционеры. Данная техника, при правильном использовании, является очень эффективным спасательным средством против невыносимой жары.

7. Физическая нагрузка. В период сильной жары не стоит нагружать себя тяжелым физическим трудом или упражнениями. В такое время лучше спокойно заниматься своими делами, которые не требуют больших усилий.

Если же Ваша работа связана с тяжелым физическим трудом необходимо делать перерывы в работе, применять меры по охлаждению организма (принимать душ, находиться в прохладном помещении и т.д.).

Таким образом, соблюдение всех вышеперечисленных правил поведения позволит Вам максимально комфортно пережить летнюю жару без каких-либо печальных последствий.

Помощник врача-гигиениста
Наталья Вольнец

ПИТАНИЕ ЛИЦ, ЗАНЯТЫХ НА МАССОВЫХ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ РАБОТАХ

Работы в период посевной кампании, заготовки кормов и уборки зерновых культур в организациях агропромышленного комплекса являются самыми ответственными и напряженными в производственном календаре тружеников села. В связи с резким увеличением энергетических затрат сельскохозяйственных рабочих во время сева и уборки урожая целесообразно в эти периоды усиление питания.

Особенностью физического труда являются высокие энергозатраты и наличие профессиональных вредностей. Принципы питания основаны на повышении калорийности суточного рациона.

Рацион питания лиц, занятых физическим трудом, включает все основные группы продуктов (мясо и мясопродукты, рыбу и рыбопродукты, молоко, мо-

лочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия), что позволяет обеспечить организм необходимыми питательными веществами.

В районе для лиц, занятых на массовых сельскохозяйственных работах, организовано централизованное питание. Приготовление горячих обедов осуществляется на базе 4 сезонных столовых

сельскохозяйственных предприятий и 3 объектах общественного питания Вороновского филиала.

Санитарной службой района проводится оценка организации и проведения питания работников, занятых на массо-



вых сельскохозяйственных работах. С каждым годом нарушений в организации питания выявляется все меньше. **Но вместе с тем, типичные для всех предприятий нарушениями являются:**

отпуск первых и вторых блюд осуществляется в одну миску;

отсутствие условий для приема пищи работающими в полевых условиях (скамейки, столы и т.д.);

отсутствие условий для соблюдения

правил личной гигиены питающихся в полевых условиях (навесные рукомойники, жидкое мыло с дозатором, одноразовые или многоразовые полотенца) или не пользование созданными условиями самими работниками;

не содержание в чистоте автотранспортных средств, занятых транспортировкой готовой продукции на поля;

не соблюдение температурных условий транспортировки и хранения сухих

пайков.

На весь период проведения массовых сельскохозяйственных работ осуществление надзорных мероприятий по соблюдению санитарно-эпидемиологического законодательства будет продолжено.

Помощник врача-гигиениста

Елена Зверко

ВИТАМИНЫ И ЛЕТО

О пользе витаминов для здоровья человека знают все. **Лето – сезон овощей, фруктов, ягод, одним словом, – сезон витаминов.**

Самыми полезными летом оказываются ягоды. Пожалуй, первое место заслужено отдано черной смородине. Эта ягода обладает рекордным количеством витамина С, который сохраняется даже в замороженном виде. Витамин Р способствует профилактике атеросклероза, фолиевая кислота помогает уменьшить влияние радиации и выводит токсины. Не уступает по своим полезным свойствам и красная смородина.

Чернику хорошо знают все, кто имеет проблемы со зрением и много времени проводит за компьютером. В ней содержатся витамины В и Р и витамин А уже в готовом виде, в других продуктах он присутствует в виде провитамина, например, каротина. Голубика, похожая на чернику цветом и вкусом имеет помимо комплекса витаминов, целый набор антиоксидантов, благодаря которым в организме замедляются процессы старения.

Другим мощным антиоксидантом и источником витамина Р является ежевика. Малина – еще один бесконечный источник витаминов А и С, пожалуй, самая известная противостудная ягода. Земляника является активным иммуностимулятором.

В абрикосах и персиках содержит-

ся витамин А. В сливах – витамин В1. В яблоках, конечно, в гораздо меньшем количестве, чем в цитрусовых и ягодах, присутствует витамин С. Дыня, а также ягоды и зелень, – еще один источник



фолиевой кислоты, которая к своим вышеперечисленным свойствам, весьма полезна для нервной системы человека, а также в качестве профилактики анемии.

Другим источником витаминов летом является зелень: укроп, петрушка, кинза, мята, базилик, шпинат, зеленые листья салата, сельдерей, молодая свекольная ботва. Зелень желателно покупать проверенную или органически выращенную, без нитратов. Кстати, зелень тоже можно замораживать на зиму. Перец и капуста содержат много витамина А (ретинол – антиоксидант, полезный для зрения и костей). Витаминами А и С богаты красные овощи: перец, томаты.

Чтобы получить максимум пользы, пейте свежесжатые соки, смузи, готовьте морсы и ягодные коктейли, включите в свое меню как можно больше зеленых

салатов и свежих овощей. Старайтесь не подвергать овощи и ягоды сильной термической обработке. Таким образом вы сохраните наибольшее количество витаминов.

К сожалению, организовать витаминный склад в организме не получится. Сколько бы полезных ягод, овощей и фруктов вы ни съели летом, они точно не сохранятся до зимы. Поскольку у каждого вещества есть свой период истощения запасов – у одних он очень короткий, а у некоторых достигает нескольких месяцев. Кроме того, этот срок зависит от индивидуальных физиологических потребностей. Например, необходимость некоторых элементов повышается при занятиях спортом, изменениях в микробиоте кишечника, из-за заболеваний или стресса.

Витамины делятся на: жирорастворимые (А, D, E, K) и водорастворимые (витамины комплекса В, витамины С и Р).

Жирорастворимые витамины могут накапливаться в организме, причем их депо в организме является жировая ткань и печень.

Водорастворимые витамины не накапливаются в организме, а при их избытке – выводятся. Поэтому, часто встречаются гиповитаминозы водорастворимых витаминов и гипервитаминозы жирорастворимых витаминов.

Помощник врача-гигиениста

Елена Зверко

ТОКСОКАРОЗ У ДЕТЕЙ ИЛИ «ЧЕРВИВАЯ» БОЛЕЗНЬ НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ

Известно более 270 видов гельминтов, паразитирующих у человека. Последний может стать случайным хозяином некоторых видов гельминтов животных, например, круглых червей токсокар.

Токсокароз – широко распространенное, но недостаточно изученное

паразитарное заболевание человека.

Токсокароз вызывают круглые черви рода токсокар. Нередко они поражают внутренние органы и глаза. Источники заражения – свиньи, ягнята, цыплята, собаки, волки, лисицы, песцы и другие представители семейства псовых,

с фекалиями которых яйца паразитов попадают в почву. Взрослые токсокары локализуются в тонком кишечнике и желудке животных. Самка откладывает более 200 тыс. яиц в сутки.

Яйца токсокар созревают за 15-20 дней, в основном в глинистых, вла-

гоемких грунтах, при температуре плюс 24-30°C, на глубине 5-10 см. могут сохранять жизнеспособность несколько лет. Возможность заражения людей сохраняется круглый год, наиболее опасен летне-осенний период.

Обсемененность почвы населенных пунктов яйцами паразитов составляет 1-60% положительных проб.

Еще неблагоприятнее ситуация в зонах отдыха, куда выезжают с домашними животными. Зараженность почв токсокарами на селе и в зоне частных домовладений выше, чем в городах.

К профессиональным группам с высокой пораженностью токсокарозом можно отнести ветеринаров (до 37%), работников коммунального хозяйства (20%), шо-



феров и автослесарей (до 12%), владельцев приусадебных участков (8-16%). В группе риска и охотники, имеющие собак.

Чаще токсокарозом болеют дети 3-5 лет. Его распространению способствуют насекомые. Тараканы поедают значительное количество яиц токсокара, выделяя до 25% их в жизнеспособном состоянии.

Заражение происходит при попадании в организм человека яиц паразитов. В проксимальном отделе тонкого кишечника из них выходят личинки, которые через слизистую оболочку проникают в кровоток, заносятся в печень и правую половину сердца. Попадая в легочную артерию, личинки продолжают миграцию и переходят из капилляров в легочную вену, достигают левой половины сердца и циркулируют с артериальной кровью по сосудистой системе. Оседая в печени, легких, сердце, почках, поджелудочной железе, головном мозге, глазах и других органах и тканях, они сохраняют жизнеспособность многие месяцы и годы, пребывая в «дремлющем» состоянии. Часть может активизироваться и продолжить миграцию, остальные ин-

капсулируются и разрушаются. Обитая в органах человека, личинки травмируют ткани, оставляя геморрагии, некрозы, воспалительные изменения. В организме человека токсокары могут выживать до 10 лет, благодаря выделению маскирующей субстанции, способной защитить личинку от агрессии эозинофилов и антител.

Токсокароз нередко проявляется рецидивирующей лихорадкой на протяжении нескольких недель и даже месяцев.

При этом температура тела чаще субфебрильная, а реже фебрильная. Увеличиваются отдельные лимфатические узлы, нередко это сопровождается тотальной лимфаденопатией. У большинства больных висцеральным токсокарозом наблюдается поражение легких в виде бронхитов и бронхопневмонии. В некоторых случаях может развиваться бронхиальная астма.

Попадая в верхние дыхательные пути, они раздражают альвеолы и бронхиолы и вызывают местную аллергическую реакцию. Отсюда длительный кашель, бронхоспазм. Личинки собачьей аскариды, попадая в кровь, оседают в различных органах и тканях, длительное время находятся в дремлющем состоянии, но периодически активизируются – тогда аллергический компонент значительно выражен.

У 80% больных увеличивается печень, у 20% - селезенка; у трети появляются рецидивирующие эритематозные или уртикарные высыпания на коже. В отдельных случаях токсокароз протекает с развитием миокардита, панкреатита. При проникновении личинок токсокара в головной мозг наблюдаются поражения ЦНС, которые проявляются конвульсиями типа «petit mal», эпилептиформными припадками, порезами и параличами. При токсокарозе происходит изменение поведения человека: имеют места гиперактивность и эффекты в широком спектре поведенческих реакций.

Эозинофилия – один из наиболее постоянных признаков токсокароза – часто сопровождается лейкоцитозом и повышением СОЭ. При биохимическом исследовании крови нередко отмечается умеренное увеличение содержания билирубина и небольшое повышение

активности печеночных ферментов.

При заражении человека небольшим количеством паразитов развивается глазной токсокароз, который может проявляться гранулемами, увеитом, парс-планитом, хроническим эндофтальмитом, абсцессом в стекловидном теле, невритом зрительного нерва, кератитом или наличием мигрирующих личинок в стекловидном теле. Диагностика токсокароза затруднена ввиду широкого спектра клинических проявлений, зависящих от интенсивности заражающей дозы и частоты реинфекций. Существенное значение имеет эпидемиологический анамнез. Содержание в семье собаки или тесные контакты с животными свидетельствуют об относительно высоком риске заражения. Наличие аллергии на шерсть домашних питомцев тоже частый признак токсокарозной инвазии.

Ведущими в диагностике являются иммунологические тесты. Заболевание введено в систему отчетности, о каждом выявленном случае подается экстренное извещение в территориальный центр Госсанэпиднадзора.

Яйца токсокар обнаруживались в смывах с зелени, приобретенной на рынках и в магазинах, с мебели, игрушек в детских садах и школах, с рук детей.

Меры профилактики токсокароза:

- ограничение численности бродячих собак и кошек;
- сезонная дегельминтизация домашних четвероногих (с применением противонематодных средств в обычной дозе, 1-2 дня);
- оборудование площадок для выгула домашних животных;
- не допускать загрязнения фекалиями собак детских площадок (особенно песочниц), садовых участков и огородов;
- высаживание культур, препятствующих созреванию яиц нематод (бархатец, дельфиниум, календула, бобовые и др.);
- не употреблять в пищу продукты, загрязненные почвой;
- зелень и клубнику тщательно промывать проточной водой; сырые овощи после промывания горячей водой обдавать кипятком;
- мясо паратенических хозяев (свинина, домашняя и дикая птица) подвергать достаточной термической обработке.

*Фельдшер-лаборант по микробиологическим исследованиям
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.by>

E-mail: voronovo@cgev.by

Ответственный за выпуск: Крушинская И.В.

Тираж 200 экз.