

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»



Понедельник • 07.01.2019

№ 1 (33)

ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРЗ



Острые респираторные инфекции (ОРИ) и грипп продолжают оставаться актуальными в зимний сезон. По прогнозу Национального центра по гриппу в эпидсезон 2018-2019гг. ожидается подъем заболеваемости ОРИ и гриппом средней интенсивности. Основными путями передачи ОРИ и гриппа является воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре) и контактно-бытовой (через посуду, рукопожатие, загрязненные носовые платки). Источником инфекции является больной человек.

Поэтому особое внимание в плане

профилактики нужно обратить на гигиенические мероприятия: рекомендуется часто мыть руки с мылом или антисептиком, проветривать и проводить влажную уборку в помещениях, следить чтоб температура в помещениях не опускалась ниже 20 градусов.

В период эпидемического подъема нужно поменьше бывать в людных местах, и тем более контактировать с заболевшими, если этого не миновать, надевайте медицинскую маску, что снижает риск заражения на 60-80 %. Маску не используйте повторно. Противостоять

вирусу поможет соблюдение правил так называемого «респираторного этикета»: при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, утилизируйте их сразу после использования.

Для предупреждения заболевания ОРИ и гриппом необходимо укреплять и закалять свой организм. Откажитесь от вредных привычек.

Следите, чтоб в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться. Перед выходом из дома смазывайте нос оксолиновой мазью, а по возвращению домой промойте нос водой или раствором морской соли.

Для профилактики гриппа и других острых респираторных инфекций используются противовирусные лекарства, такие как ремантадин, арпетол, арбидол, тамифлю и другие.

Если вы заболели, то не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу и строго выполняйте его рекомендации.

Защитите себя и окружающих!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРО БОТУЛИЗМ?

Ботулизм получил название от латинского слова botulus – колбаса, поскольку возникновения заболевания часто связывали с употреблением колбас. Возбудитель инфекции – Clostridium botullini. Ботулизм – очень опасное инфекционно-токсическое заболевание, которое может оканчиваться смертельно. Cl. botullinum широко распространен в окружающей среде и в виде спор обитает в почве. Источниками загрязнения почвы микроорганизмом является

человек, домашние и дикие животные, птицы, рыбы. Vegetативные формы микроорганизма характеризуются слабой устойчивостью к высокой температуре (при +80 гр.С погибают в течении 15 минут). А вот споры, наоборот, отличаются чрезвычайно высокой устойчивостью к действию физических и химических факторов.

В пищевые продукты возбудители ботулизма попадают различными путями. Например, мясо может обсеменить-

ся в процессе убоя и разделки туши.



Обсеменение рыбы может происходить через наружные покровы или через кишечник. Продукты растительного происхождения (овощи, фрукты), грибы загрязняются спорами через почву. В свою очередь почва обсеменяется при удобрении ее навозом животных и фекалиями человека. Споры при дальнейшей термической обработке не всегда уничтожаются. Для массового прорастания спор и размножения *Clostridium botullini* с выработкой ботулотоксина, требуются анаэробные условия (отсутствие воздуха) и длительное время. Только этим, объясняется тот факт, что ботулизм никогда не возникает вследствие использования в питании свежеприготовленных пищевых продуктов.

Самое неприятное в ботулизме это то, что вы никак не определите по внешнему виду продукта, заражен он или нет.

А еще от ботулизма нет прививок, и после перенесенных заболеваний иммунитет не вырабатывается.

Ботулотоксин почти в 400 тысяч раз сильнее яда гремучий змеи. Когда человек съедает продукт – яд вызывает паралич мышц во всем организме больного.

Болезнь развивается очень быстро в течение 2 - 24 часов, у человека появляется понос, рвота, незначительно повышается температура, начинает болеть живот. Специфическими проявлениями ботулизма являются нарушения остроты зрения, двоение в глазах, развивается косоглазие. Затем присоединяется нарушение речи, слабость, сухость во рту, нарушение глотания, изменения голоса. Важнейшим признаком ботулизма, при наличии вышеперечисленных симптомов, является незначительное повышение температуры и отсутствие лихорад-

ки. При успешном лечении, больного выпишут примерно через три недели.

Какие же меры профилактики существуют?

Перед употреблением консервов необходимо их термически обработать для гарантированного разрушения токсина.

Заготовку грибов в быту осуществлять путем соления, со свободным доступом воздуха.

При изготовлении сырокопченых окороков, рыбы необходимо проводить мероприятия по предупреждению загрязнения продукта частицами земли, навоза, содержимым кишечника и все работы проводить в условиях холода.

Соблюдайте элементарные правила и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста

Елена Зверко

ПРОТИВОГОЛОЛЕДНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, КАК МЕРА ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ



В связи с наступлением зимнего периода и ухудшением погодных условий, в виде осадков снега, образования наледи, снежно-ледяных образований в местах передвижения людей и автомобильного транспорта, для создания безопасных условий жизнедеятельности граждан и профилактики травматизма в данный период года специалистами государственного учреждения «Воронковский районный центр гигиены и эпидемиологии» проводится постоянный мониторинг за санитарным состоянием территорий, в т.ч. проведением противогололедных мероприятий, а также наличием снежно-ледяных образований на крышах зданий в период сложных погодных условий.

Санитарным законодательством регламентируется ежедневная уборка (очистка от всех видов снежных, ледяных и снежно-ледяных образований), обработка при необходимости противогололедными средствами тротуаров, пешеходных зон, лестниц, пандусов, а также проездов. Уборка всех видов снежных, ледяных и снежно-ледяных

образований с крыш зданий.

Уборку сосулек и снега с крыш зданий необходимо выполнять в светлое время суток с обязательным выполнением комплекса мероприятий, обеспечивающих безопас-

ность условий проведения работ, передвижения пешеходов и транспорта, сохранность насаждений и другого имущества.

Как показывают результаты мониторингов, субъектами хозяйствования на недостаточном уровне выполняются требования по проведению противогололедных мероприятий. Так за декабрь 2018 года мониторингом охвачено 65 объектов и территорий Вороновского района, нарушения выявлены на 19 (30%). В адрес руководителей субъектов хозяйствования направлено 10 рекомендаций по устранению выявленных нарушений (недостатков).

Чтобы снизить риск гололедного травматизма необходимо соблюдать простые правила:

- *Выходя из подъезда дома, прислушайтесь, нет ли сверху подозрительного шума падающего льда;*
- *Посмотрите вверх, не нависают ли над Вами наледи или сосульки на крышах.*
- *Если Вы увидели угрожающую опасность, немедленно сообщите в со-*

ответствующие органы, работники коммунальных служб должны отреагировать на Ваше сообщение. Развесьте объявление, в подъезде, сообщив тем самым об опасности соседям;

- *Особое внимание следует уделить безопасности детей. По возможности, обходите места возможного обрушения;*

- *Если во время движения по тротуару вы услышали наверху подозрительный шум — нельзя останавливаться, поднимать голову и рассматривать, что там случилось. Возможно, это сход снега или ледяной глыбы. Нужно как можно быстрее прижаться к стене, козырек крыши послужит укрытием;*

- *Не оставляете детские коляски, автомобили вблизи зданий на карнизах которых образовались сосульки и нависание снега. Также необходимо помнить, что чаще всего сосульки образуются над водостоками, поэтому эти места фасадов домов бывают особенно опасны. Их необходимо обходить стороной. Кроме того, следует обращать внимание на обледенение тротуаров. Обычно более толстый слой наледи образуется под сосульками.*

- *Обратите внимание на свою обувь: подберите не скользящую обувь с подошвой на микропористой основе. От высоких каблуков лучше отказаться. Пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.*

- *Смотрите себе под ноги, ста-*

райтесь обходить опасные места, места с наклонной поверхностью. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

- Руки по возможности должны

быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.

- Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения.

ОСТОРОЖНО: РОТАВИРУС!



Ротавирусная инфекция – высокозаразное заболевание, которое может передаваться водным, пищевым и контактно-бытовым путями. Эта инфекция распространена повсеместно и поражает, в первую очередь, детей до 2 лет.

Одна из главных причин распространения инфекции - несоблюдение правил личной гигиены. Источниками заражения для маленьких детей чаще всего являются родители, которые перенесли

инфекцию в легкой форме или являются бессимптомными вирусоносителями.

Клинические проявления ротавирусной инфекции:

- тошнота;
- рвота;
- боли в животе;
- повышение температуры.

Иногда эти симптомы возникают на фоне острой респираторной инфекции: кашля, насморка, покраснения горла, конъюнктивита, поэтому ротавирусную инфекцию часто называют «кишечным гриппом».

Профилактика заболевания:

1. Воспитывайте у себя и детей привычку обязательно мыть руки с мылом перед едой и после туалета.

2. Овощи и фрукты, в том числе цитрусовые и бананы, употребляйте только после мытья их чистой водой и ошпари-

В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю.

Врач-гигиенист
Анна Сухолет

вания кипятком.

3. Все пищевые продукты храните закрытыми в чистой посуде, скоропортящиеся сохраняйте в холодильнике в пределах допустимых сроков хранения.

4. Обязательно соблюдайте чистоту в доме, чаще проветривайте помещения, ежедневно проводите влажную уборку.

При возникновении первых признаков болезни следует обязательно обратиться к врачу, так как самостоятельное лечение может принести вред, особенно при применении антибиотиков, к которым ротавирус не чувствителен.

Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадый

ЙОД И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Йод – входит в периодическую таблицу Менделеева и относится к группе галогенов. Древнегреческое название элемента переводится как «фиалкоподобный», так как пары йода обладают резким запахом и фиолетовым цветом.

Действие этого элемента жизненно важно для живого организма. Йод поступает в кровь человека с продуктами питания и практически все количество усваивается в тонком кишечнике, откуда он проникает в кровь и щитовидную железу. Также возможно поступление некоторого количества с вдыхаемым воздухом и через кожные покровы.

Йод относится к биотическим элементам, т.е. к влияющим на жизнедеятельность. Основная биологическая роль йода заключается в синтезе гормонов щитовидной железы (тироксина и трийодтиронина), через которые он и реализует следующие эффекты: ускоряются обменные процессы в мышечных тканях, что ведет к повышению физической выносливости, а также положительно воздействует на умственные способности; стимулирует обмен в подкожной жировой прослойке, и таким образом ведет борьбу с ожирением и его неприятным проявлением – целлюлитом; усиливается рост здоровых клеток нервной системы, благодаря чему пропадает излишняя раздражительность и

становится стабильным эмоциональный фон. Также йод способствует образованию фагоцитов – клеток в крови, уничтожающих вредоносные микроорганизмы.

Сегодня йододефицит самое распространенное неинфекционное заболевание, приводящее к умственному отставанию всей нации. Недостаток йода, согласно статистике распространен по всей планете, и около трети всего населения находится в группе риска йододефицита (по современным оценкам Всемирной организации здравоохранения в зоне риска йодной недостаточности в Европе проживает около 30 млн человек). Население нашей страны также входит в группу риска.

Потребление йода происходит в основном с продуктами питания растительного и животного происхождения. Богаты йодом морепродукты (морская капуста, рыба, креветки и др.), в пищу стоит употреблять редьку, морковь, томаты, картофель, капусту, смородину, клубнику, яйца, лук. Также элемент содержится в молоке, фасоли, мясе и гречневой крупе. Но стоит учитывать, что содержание элемента обусловлено состоянием почвы, на которой они выращиваются. Самые насыщенные йодом районы находятся в местностях приближенных к морям или океанам.

Суточная норма элемента зависит от организма и возраста человека. Например, для взрослого человека норма составляет порядка - 150 мкг (максимальная доза 300 мкг).

Качественные морепродукты очень дорого стоят, в связи с этим для пополнения баланса йода в организме приходится ограничиваться употреблением йодированной соли, так как соль в наших условиях – самое эффективное и дешевое средство. Йодирование соли в последние годы проводят йодатом калия, который устойчив к температурным воздействиям. Но стоит помнить, что йодированная соль, в отличие от обыкновенной поваренной, имеет срок годности (как правило 1 год) и при ее хранении следует соблюдать условия, защищающие продукт от прямых солнечных лучей и воздуха (держать соль в темном месте и плотно закрытой посуде).



Существуют и противопоказания к использованию йодированной соли, которыми являются следующие заболевания: рак щитовидной железы; туберкулез; фурункулез; повышенное функционирование щитовидной железы; заболевания почек; хроническая пиодермия; геморрагический диатез. Нельзя использовать

для восполнения йододефицита спиртовой раствор йода, т.к. он подходит только для наружного применения и содержит высокие концентрации, которые способны вызвать отравление этим веществом.

Согласно рекомендациям ВОЗ всеобщее йодирование соли является рекомендуемым наиболее доступным мероприятием для предотвращения и коррекции дефицита йода.

Пользуйтесь йодированной солью и будьте здоровы!

*Помощник врача-гигиениста
Е.В.Зверко*

РОДИТЕЛЯМ – НА ЗАМЕТКУ



Чувство жажды - одно из тех ощущений, терпеть которое человек не может слишком долго. Человечество давно ушло от тех времен, когда жажда утолялась только водой. Число разновидностей напитков, которые человек употребляет с разной степенью регулярности, растет год от года. И среди них не все одинаково полезны для человеческого организма. Медики составили список напитков, которые с точки зрения здоровья человека нужно было бы запретить, то есть вредных напитков.

Газированные напитки лидируют в списке самых вредных для здоровья. Особенно ударный вред такие напитки наносят здоровью детей и подростков - главных потребителей вредоносных напитков. В одной маленькой баночке (0,33 л) содержится до 16 ложек сахара в виде кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы! Это почти втрое превышает суточную норму потребления сахара. Половина всех случаев ожирения у детей и подростков связана именно с потреблением сладких газированных напитков.

Чем вредна сладкая газировка? Уже доказано, что малыши и подростки, пьющие слишком много газированной воды, страдают от остеопороза и часто ломают

кости. Ведь выпивая больше сладкой газировки, они меньше употребляют молока и кисломолочных продуктов. Отсюда дефицит кальция в организме. К этому же приводит и кофеин, содержащийся в газировке. Обладая эффектом привыкания, он способствует выведению кальция из костей, как и фосфорная кислота - еще один компонент газировки. В результате могут развиваться и остеопороз, и камни в почках.

Также при постоянном употреблении этого напитка начинает вырабатываться резистентность к инсулину, что может стать причиной многочисленных заболеваний - от сахарного диабета до рака поджелудочной железы. «Работа» сахара из сладкой газировки заключается в следующем: попадая в организм, он заставляет поджелудочную железу вырабатывать инсулин, что резко повышает уровень сахара в крови человека. Минут через 20 он повышается до максимальной отметки, и печень начинает в экстренном порядке перерабатывать его в жиры. Приблизительно еще через 20 минут происходит повышение кровяного давления, а печень еще больше начинает выбрасывать сахар в кровь. В это же время в организме происходит выработка гормона дофамина, который провоцирует в мозге стимуляцию центров удовольствия. Подобным образом действует употребление наркотиков. В результате через час после питья газировки человек хочет ее вновь и вновь.

Основной состав, который входит в газированные напитки:

Соли сернистой кислоты или так называемые сульфиты. Вызывают головные боли, провоцируют появление

аллергических реакций и проблемы с дыханием. При чувствительности к сульфитам прием газировки может стать причиной летального исхода.

Пищевые красители искусственного происхождения также наносят непоправимый вред организму человека. Кстати, даже самый безвредный (как раньше все считали) жженный сахар, на данный момент относят к канцерогенам.

Консервант бензоат натрия является добавкой, поражающей некоторые клетки ДНК, приводя к циррозу печени.

Фенилаланин - это химическое вещество, которое в естественном виде содержится в полезной кислоте тирозин, в искусственном - накапливается в организме и способствует развитию опухолей и умственной отсталости.

В газированных напитках, подобных коле содержится кофеин, количество которого в одном стакане просто зашкаливает - от 30 до 55 мг.

Положительных сторон газированных напитков, как вы видите, не обнаружено. Даже утоление жажды, из-за которого многие из нас и покупают их, также не наблюдается. Минусов же насчиталось огромное количество.

На вопрос, вредно ли пить сладкие лимонады, утвердительно отвечают и стоматологи. Ведь, помимо огромного количества сахара, эти газированные напитки содержат угольную и ортофосфорную кислоты, а они, в свою очередь, размягчают зубную эмаль. Отсюда образование кариеса и полное разрушение зубов.

Пить или не пить газированные напитки, решайте сами, но помните о здоровье своих детей.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*