

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 04.11.2019

№ 11 (43)

14 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ ДИАБЕТА

Сахарный диабет - распространенное эндокринное заболевание, обусловленное недостатком в организме инсулина (гормона поджелудочной железы) или его низкой активностью. Сахарный диабет - это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ. Если говорить совсем коротко и упрощенно, то при сахарном диабете в результате нарушения нормального функционирования поджелудочной железы снижается выработка ею инсулина - гормона, отвечающего за усвоение сахара организмом. Как результат - повышенный уровень сахара в крови, что может приводить к самым неприятным последствиям...

Во всех странах практически повсеместно отмечается рост заболеваемости сахарным диабетом. Численность пациентов с сахарным диабетом в настоящее время превышает 300 миллионов человек. Согласно прогнозам, при сохранении таких темпов роста, к 2025 году численность пациентов с сахарным диабетом на планете достигнет 400 миллионов человек.

При сахарном диабете диета, правильное питание играют важнейшую роль. Правильно подобрав диету при диабете, при легкой (а нередко и при средней тяжести) форме сахарного диабета 2 типа можно свести к минимуму медикаментозное лечение, а то и вовсе обойтись без него.

Основные правила питания при диабете:

Питание должно быть дробным (5-6 приемов в сутки), что способствует более равномерному всасыванию углеводов из кишечника с незким повыше-



нием уровня глюкозы крови.

Пищу необходимо принимать в определенные часы, тогда будет легче регулировать сахар крови и дозу инсулина.

Надо исключить или ограничить продукты, поднимающие сахар крови: сахар, кондитерские изделия, варенье, джем, виноград.

В рацион питания должна быть включена пища с достаточным содержанием клетчатки, «пищевых волокон» (овощи, мучные изделия), так как эти продукты в меньшей степени повышают сахар.

Приготовленные блюда должны содержать небольшое количество жира (до 30%). Ограничение употребления жирной пищи при диабете не менее важно, чем ограничение сладостей. Общее количество жиров, употребляемых в свободном виде и для приготовления пищи (сливочное и растительное масло, сало, кулинарные жиры), не должно превышать 40 грамм в день, также необходимо максимально ограничить потребление других продуктов, содержащих большое количество жира (жирное мясо, сосиски, сардельки, колбасы, сыры, сметана, майонез).

Калорийность пищи больного должно быть одинаковой изо дня в день и соответствовать возрасту больного.

Надо серьезно ограничить, а лучше совсем не употреблять жареные, острые, соленые, пряные и копченые блюда, консервы, перец, горчицу, алкогольные напитки. И совсем уж нехороши для страдающих сахарным диабетом продукты, содержащие одновременно много жиров и углеводов: шоколад, сливочное мороженое, кремовые пирожные и торты... Вот их из рациона лучше исключить полностью.

Для больных диабетом с избыточным весом нужно включать в диету такие овощи, как свежая и квашеная капуста, шпинат, салат, зеленый горошек, огурцы, помидоры. Это усиливает чувство насыщения.

При диабете значительно страдает печень. Для улучшения ее функции нужно вводить в диету продукты, содержащие липотропные факторы (творог, овсянка, соя и другие).

Пища больного сахарным диабетом должна быть богата витаминами, микро- и макроэлементами.

Старайтесь максимально разнообразить свое питание, ведь список разрешенных при диабете продуктов совсем не маленький.

Не забывайте, что главный принцип питания при сахарном диабете – это не временное ограничение употребления каких-либо пищевых продуктов, а изменение питания, которому нужно следовать всю жизнь.

Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко

17 НОЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ

Ежегодно 17 ноября в мире отмечается Международный день недоношенных детей. Он был учрежден в 2009 году по инициативе Европейского фонда по ух-

ду за новорожденными детьми, в этот день в Вене на площади Святого Михаила профессора университетской клиники Арнольд Поллак и Ангелика Бергер

запустили в небо одновременно 500 белых шаров – соответственно числу недоношенных детей, которые родились в Вене в течение года. Сегодня День недоношен-



ных детей становится популярным ежегодным событием во многих странах. Главная цель мероприятий - информирование общества об опасности и последствиях преждевременных родов, а также о профилактике и необходимости сохранения полного срока беременности.

Природа установила женщине срок вынашивания ребенка около 280 дней. У одних он длится чуть больше, у других - чуть меньше. Ребенок, который появился на свет раньше 37 недель беременности, считается недоношенным. А тот, кто раньше 28 недель, - глубоко недоношенным. После рождения большинство из них ни секунды не может прожить самостоятельно без огромного количества сложного устроенных механизмов, дорогих лекарств и первоклассных врачей.

Чтобы недоношенный ребенок из проблем, недооцениваемых обществом. Стоит отметить, что рост числа случаев преждевременных родов обусловлен несколькими факторами. Прежде всего это более поздний возраст рожаящих женщин, широкое использование лекарств от бесплодия, необоснованное преждевременное проведение стимуляции родов и кесарева сечения.

Рождение недоношенного ребенка - это серьезный стресс для родителей, которые нуждаются не только в качественном лечении их малышей и материальной поддержке, но и в психологической помощи.

Ежегодно на планете около 15 миллионов детей рождаются недоношенными, в среднем это каждый 10-й ребенок из рождающихся. Ведь недоношенность - проблема, с которой семьи и общество сталкиваются независимо от благосостояния и уровня развития.

Более одного миллиона из этих детей умирают вскоре после рождения, а многие страдают от различных видов физической и неврологической инвалидности или испытывают проблемы в обучении.

21 НОЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти, и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире.

Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами - главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни,

возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни.

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

Значительное содержание в табаке и продуктах его переработки канцерогенных веществ, определяет тесную связь курения и развития онкологических заболеваний.

Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить. Смертность от рака также возрастает параллельно потреблению сигарет. Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуренных в день. Риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 2-3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день. Риск развития рака гортани и легкого у курильщиков очень



высок. Как правило, для развития рака легкого необходим временной период от 10 до 30 лет курения. Вместе с тем, риск возникновения рака легкого увеличивается в 3-4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день. Результаты американских исследователей указали на важную роль возраста на момент начала курения. Наибольший риск возникновения рака легкого отмечен у мужчин, начавших курить до 15 лет. Риск возникновения рака пищевода в 5 раз выше у курящих по сравнению с некурящими, а риск рака желудка – в 1,5 раза. Курение является одной из причин рака поджелудочной железы, и риск возникновения рака у курящих повышен в 2-3 раза. Выявлен повышенный риск развития рака печени у курящих, особенно в сочетании с употреблением алкоголя или у инфицированных вирусами гепатита В и С. Риск рака мочевого пузыря и почки среди курящих повышен в 5-6 раз. Выявлена связь между курением и раком шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека.

Необходимо знать и помнить, что курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассив-

ными курильщиками. Американские и Японские ученые подсчитали, что пребывание в накурленном помещении в течение рабочего дня некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкурившего по 5 сигарет в день. Известно также, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих. Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накурленных помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого, высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;



- через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстанавливается сердечный ритм;
- через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.

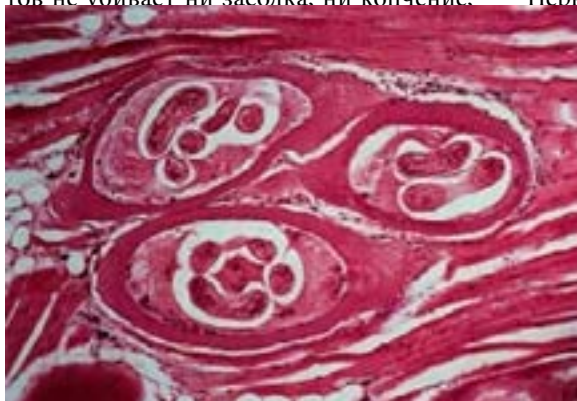
Сделайте правильный выбор – не курите!

*Врач-гигиенист
Анна Сухолет*

ОПАСНОСТЬ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ТАИТЬСЯ В МЯСЕ

С наступлением холодов начинается убой домашних свиней в личных хозяйствах граждан. Возникает опасность тяжелого заболевания – трихинеллеза. Дело в том, что многие хозяева забывают о необходимости проведения ветеринарно-санитарной экспертизы мяса, в котором может таиться опасность.

Трихинеллез возникает в результате употребления в пищу свинины, а также мяса диких животных (кабана), пораженного трихинеллами (глистами), которые невидимы невооруженным глазом. Внешне такое мясо ни по цвету, ни по запаху, ни по вкусу ничем не отличается от здорового. Трихинеллы могут быть обнаружены только при проведении ветеринарной экспертизы. Этих гельминтов не убивает ни засолка, ни копчение.



ни замораживание. Пораженное мясо подлежит немедленному уничтожению.

После употребления зараженного мяса через 10-20 дней, а иногда и раньше появляются первые признаки заболевания: тошнота, рвота, боли в животе и жидкий стул. Может быть отечность лица, покраснение глаз, повышается температура тела, беспокоят головные боли, появляется бессонница, излишняя потливость. При своевременном лечении исход болезни, как правило, благоприятный, однако в тяжелых случаях возможен летальный исход. Поэтому ещё раз хочется напомнить о простых мерах предосторожности, которые необходимо соблюдать во избежание заражения трихинеллезом людей.

Первое и главное: употреблять в пищу мясо только прошедшее ветеринарно – санитарный контроль. При индивидуальном убое свиней для проведения экспертизы достаточно будет доставить вырезки из частей туши, наиболее поражаемых личинками трихинелл (диафрагма, межреберные, шейные, жевательные и другие поперечно-полосатые мышцы). Ветэкспертиза проводится на

базе Вороновской ветлаборатории, Беньконской, Радунской и Заболотской участковых ветлечебниц.

Следующим, немаловажным мероприятием для профилактики трихинеллеза является правильная утилизация отходов после убоя животных. Их нельзя выбрасывать на улицу, во дворы, огороды, т.е. в места доступные для кошек, собак, крыс, мышей.

Немаловажным мероприятием для профилактики трихинеллеза является защита помещений для скота от проникновения мышей и крыс, которые могут быть переносчиками данного заболевания.

Недопустимо бродяжничество домашних свиней, свободный их выпас.

Нельзя покупать мясные изделия у неизвестных лиц вне установленных точек торговли, а также мясопродукты, не имеющие клейма или свидетельства о проведении ветеринарно-санитарной экспертизы.

В сезон добычи дикого кабана охотникам хочется напомнить о введении «Временного положения об особом режиме изъятия, захоронения и (или) уничтожения ресурсов дикого кабана на территории Республики Беларусь»,

запрещающего в настоящее время вывозить с территории охотничьих угодий и употреблять в пищу мясо дикого кабана.

Для каждого человека должно быть правило: пока мясо не прошло ветеринарный осмотр, не спешить угощать им соседей, знакомых, своих близких и родных. Если будет установлен факт

распространения среди населения и употребления в пищу мяса и мясопродуктов животных без предварительной ветеринарно – санитарной экспертизы, которое повлекло к возникновению заболевания, то к владельцу мясопродуктов будет предусмотрена административная ответственность - штраф в размере до 30

базовых величин.

Будьте бдительны, берегите свое здоровье и здоровье родных и близких.

Помощник врача-эпидемиолога

Анна Хадыш

ОСЕННЯЯ УБОРКА – ЭТО ОСНОВА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПОРЯДКА НА ЗЕМЛЕ ЗИМОЙ

Санитарная очистка – это комплекс мероприятий по рациональному сбору, хранению, удалению, обезвреживанию и утилизации бытовых отходов (хозяйственно-бытовых, в том числе пищевых отходов из жилых и общественных зданий, предприятий торговли, общественного питания и культурно-бытового назначения; уличного мусора и смета и других бытовых отходов), скапливающихся на территории города и прилегающих к нему территорий.



рекомендаций по устранению выявленных нарушений, привлечено к административной ответственности 5 виновных лиц.

«Санитарная очистка» - это прежде всего уборка территории населенных мест. «Санитарная очистка» - это здоровое, комфортное и удобное существование как для отдельного человека по месту проживания, так и для всех жителей и гостей .

Актуальность данного вопроса обусловлена тем, что это важнейшая составная часть санитарно-эпидемиологического благополучия населения, способствующая поддержанию на высоком уровне общественного и личного здоровья, оптимальных условий жизнедеятельности во всех районах, в том числе и местах массового отдыха людей

Санитарная очистка улучшает экологическое состояние и внешний облик нашего города. Создает более комфортные микроклиматические, санитарно-гигиенические, эстетические и очень важные здоровые условия на всей территории населенных пунктов.

Чистый город – залог нашего здоровья и здоровья наших детей!

Отдельная наболевшая тема - несанкционированные свалки на пустырях, в лесополосах, где после оконченного лета незосознательные граждане выбрасывают все, что угодно, забывая, что за такие «несерьезные», по их мнению, наруше-

ния предусмотрена вполне серьезная административная ответственность в виде штрафа, размер которого определен статьями 16.8 и 21.14 ч.2 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях.

Увидев такое в любимом городе, невольно задаешься вопросом: как можно засорять наш общий дом, приводя в надлежащее состояние только свой личный дом, гараж или участок земли?

С целью приведения территории города в надлежащее санитарное состояние в осенний период года государственным санитарным надзором усилен контроль за исполнением организациями, предприятиями, землепользователями индивидуальных земельных участков требований санитарно-эпидемиологического законодательства.

Для того, чтобы избежать применения штрафных санкций и сделать наш городской поселок и район еще более чистым и уютным, государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии» предлагает руководителям предприятий и организаций всех форм собственности, индивидуальным предпринимателям, а также всем жителям поселка активно включиться в общую работу по наведению порядка: своевременно привести закрепленные территории в надлежащее санитарное состояние.

Ведь осенняя уборка – это основа для поддержания порядка на земле зимой и гарантия того, что весной после схода снежного покрова наш глаз будут радовать все-таки подснежники, а не кучи бумажек, бутылок и другого мусора.

*Врач-гигиенист
Анна Сухолет*

Справочно: так при обследовании территорий населенных пунктов и поднадзорных объектов Вороновского района за январь-сентябрь 2019 года выявлены нарушения в содержании 497 (28,5 процента (далее – %) объекта из 1740 обследованных.

Наибольший удельный вес среди выявленных нарушений (50,0 %) занимают нарушения в части несвоевременного покоса сорной растительности, уборки от снежно-ледяных образований и проведения противогололедных мероприятий, замусоренности территорий объектов и населенных мест – 33,4 %; нарушения в содержании контейнерных площадок для сбора твердых коммунальных отходов – 11,8 %.

По результатам надзорных мероприятий за 9 месяцев 2019 года выдано 279

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.grodno.by>

E-mail: cge_voronovo@mail.grodno.by

Ответственный за выпуск: Ёдчик В.А.