

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 01.11.2021

№ 11 (67)

## 14 НОЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ ДИАБЕТА

**Диабет – это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Инсулин – это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови.** Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания сахара в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

Одним из важнейших факторов, которые влияют на развитие сахарного диабета, следует отнести фактор наследственности. Люди с ожирением состоят в группе риска, так как у людей с лишним весом сахарный диабет возникает в два раза чаще чем у остальных. Болезни поджелудочной железы, эндокринные нарушения, генетические патологии, могут стать причиной появления сахарного диабета.

**Симптомы диабета:** постоянная сухость во рту, жажда, которую человек никак не может утолить, сухость и зуд кожи, повышения числа суточного диуреза. Характерно также резкое повышение массы тела, при том же питании и образе жизни, слабость в мышцах, повышенное потоотделение, недомогание, плохое заживление ран и даже мелких порезов. В случае развития осложнений диабета, у больного могут отмечаться: сильные головные боли, значительное ухудшение зрения, боли в сердце, появление ран, которые длительное время не заживают и гноятся, отечность лица и ног, неврологические расстройства. У больного возникает постоянный запах ацетона изо рта, онемение конечностей и расстройство двигательных функций.

### Профилактики диабета:

#### 1) Правильное питание.

Нужно постараться уменьшить по-

требление углеводов, чтобы не перегружать поджелудочную железу (которая, напомним, выделяет инсулин), а также уменьшить количество потребляемых ежедневно калорий, чтобы сохранять хорошую форму. Для профилактики диабета нужно свести к минимуму или вовсе изъять из меню легкоусвояемые углеводы, такие как сахар и любые продукты, содержащие сахар (печенье, натуральные соки).

Основой питания должны стать сложные углеводы и еда, включающая растительные волокна. В целом диета должна выглядеть следующим образом: 60% сложных углеводов, 20% жиров (при этом 50-70% из них должны приходиться на растительные масла), 20% белков. Предпочтение стоит отдать птице, малокалорийной рыбе, овощам, несладким сокам. Следует

ограничить потребление макаронных и мучных изделий, пряных, острых и копченых блюд. Жареную еду нужно заменить отварной, запеченной или тушеной. Восполнить дефицит сладких продуктов можно с помощью сахарозаменителей — лучшим выбором будет стевия.

#### 2) Ежедневные физические нагрузки.

Профилактика сахарного диабета будет эффективной, только если каждый день выкраивать хотя бы полчаса на занятия физкультурой. Физические нагрузки благотворно влияют на обменные процессы, благодаря им усиливается расщепление жиров, улучшается жировой состав крови, существенно снижается масса тела.

Для профилактики сахарного диабета врачи советуют регулярно ходить пешком, кататься на велосипеде, заниматься танцами, плаванием, футболом и други-



Всемирный день борьбы  
ПРОТИВ ДИАБЕТА

14 ноября

ми видами спорта.

#### 3) Сохранять душевное равновесие.

Поскольку регулярные стрессы являются одной из причин развития болезни, профилактика сахарного диабета включает контроль за эмоциональным состоянием. Желательно как можно меньше общаться с отрицательно настроенными людьми, избегать стрессовых ситуаций. Если работа постоянно требует принятия сложных решений, возможно, ради сохранения здоровья следует от нее отказаться.

#### 4) Регулярно проходить медицинские обследования.

Для людей, состоящих в группе риска, профилактика диабета обязательно включает сдачу анализов как минимум раз в полгода. **Осведомлен — значит, вооружен!**

Врач-бактериолог  
Галина Белоус

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Вред курения

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений: из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов и радиоактивные вещества. **Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год!** Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со временем – черная, гниющая масса. После

три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит и болезни сердца. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10,

20 или 30 лет дольше. Умершие и курильщица не чувствует дискомфорта. С каждой новой пачкой, курильщица все больше подсаживается на никотин. Молодая девушка не может не замечать, что у неё появляется кашель (особенно по утрам), появляется осиплость голоса, запах изо рта, кожа становится дряблой, желтеют зубы и вообще девушка выглядит старше своих сверстниц, тем не менее она продолжает курить, хотя и пытается уменьшить вред от курения, переходя на легкие и «женские» (тонкие) сигареты. Но никотиновая зависимость уже сформирована, и организм начинает требовать свою дозу никотина, и девушке приходится вместо одной обычной пачки выкуривать 2 «женских» пачки, чтобы получить свою дозу никотина.



**Курение наносит страшный вред. Так курящие в 13 раз чаще заболевают стенокар-**

диями, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз – раком легких.

дией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз – раком легких.

Смертельная доза никотина для взрослых – 20 сигарет, выкуренных одна за другой (примерно 60-100 мг чистого никотина). Для подростка – 10 сигарет.

Курение также 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.

Вред курения еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма. Во всем мире никотин относится к разрешенному наркотику, от него так же как от героина и других тяжелых наркотиков развивается зависимость, но коварство его в том, что это происходит незаметно и относительно длительно.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

*Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков – полпачки.*

Для женщины курение особенно

Из сказанного очевидно, что **главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими.** Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

**Помните, что Ваше здоровье в ваших руках!!!**

*Врач-гигиенист  
Александра Рекетъ*

## 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 ус-

ваивается 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

блюдать условия, защищающие продукт от прямых солнечных лучей и воздуха (держат 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  
Елена Зверко*



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 со-

## БОТУЛИЗМ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

**Ботулизм - тяжёлое, потенциально смертельное инфекционное заболевание, вызванное попаданием в организм ботулинического токсина.** Возбудитель заболевания — *Glostridium botulinum* (тип A, B, C, D, E) — строгий анаэроб (развивается без доступа кисло-

рода). Токсины его являются сильнейшими природными ядами. Характеризуется поражением нервной системы с нарушением зрения, акта глотания, речи и прогрессирующим угнетением дыхания.

Устойчивость его во внешней среде различная – прямой солнечный свет не

суток.

**Источник возбудителя — почва, ил озер и морей, содержимое кишечника диких и домашних животных, птиц, рыб, моллюсков.**

В организм человека ботулинический токсин попадает при употреблении в пищу различных консервов (кабачковая икра, грибы, компоты, рыбные консервы), соленой, вяленой или копченой рыбы, мясных продуктов, ветчины, колбасы приготовленных в домашних условиях.

**Большой ботулизмом человек не опасен для окружающих.** Иммуитет после перенесённого заболевания не формируется, возможно повторное заражение.

Первые признаки: недомогание, слабость, головная боль, головокружение, боль в подложечной области, тошнота, нередко рвота. Температура может быть нормальной. Нарастают симпто-



разрушает его, тогда как при кипячении пищи он разрушается за 10-15 минут. При температуре 37 градусов разрушается за сутки. Болезнь может развиваться стремительно - за несколько часов, а может проявиться и через 5

мы поражения нервной системы – слабость зрения, «туман» в глазах, двоение предметов. Меняется тембр голоса – он становится хриплым, слабым, затем беззвучным. После этого наступает расстройство глотания и жевания, постепенно нарушается дыхание, нарастает мышечная слабость, больной не может держать голову, она клонится набок. При отсутствии специфического лечения смерть может наступить на 2-3-й день от паралича дыхательной мускулатуры.

**Важно применять меры предосторожности:**

- Продукты, которые используют при домашнем консервировании, должны тщательно очищаться от пыли и гря-

зи. Частицы почвы лучше удалять с помощью щётки.

- Посуда для консервирования — банки, крышки, обязательно промываются, ошпариваются и просушиваются. Жестяные крышки необходимо кипятить.

- Прогревание до 1000С на протяжении 30 мин, приготовленных в домашних условиях в банках грибов и овощных консервов, перед употреблением для разрушения ботулотоксина.

Температура хранения продуктов, которые не могут подвергаться термической обработке, не должна превышать 10 градусов. Речь идёт о рыбе солёной и копчёной, колбасах, сале.

Вздутые банки непременно уничто-

жаются.

Овощи или грибы, закатанные в банки, приготовленные в домашних условиях, запрещается покупать на рынках у незнакомцев.

Если один из членов семьи заболевает, все остальные, питавшиеся одинаковой с ним пищей, нуждаются во введении профилактической сыворотки и врачебном наблюдении в течение 10 суток. Обязательно следует продезинфицировать посуду, из которой ел больной.

*Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица*

## НАДЕНЬТЕ МАСКУ - ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!

### ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно

### НЕЛЬЗЯ

повторно использовать маску

### КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа.

Складки маски расправлены.



**ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV**



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@yandex.by](mailto:cge-voronovo@yandex.by)

Ответственный за выпуск: Ясюкевич В.А.