

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

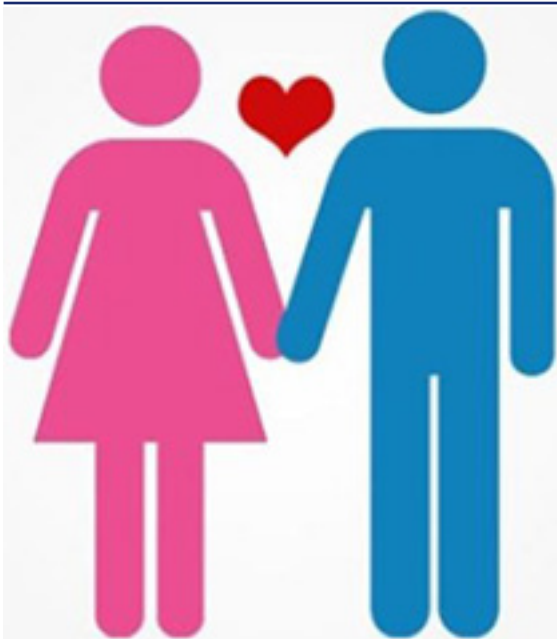
государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 05.02.2018

№ 2 (22)

## 18 ФЕВРАЛЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИЙ, ПЕРЕДАЮЩИХСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ



**Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) – группа инфекционных заболеваний, к которым относятся сифилис, гонорея, трихомоноз, хламидиоз и другие, вызываемые бактериями, вирусами, простейшими.**

Заразиться ИППП может любой человек, вне зависимости от возраста и пола. Заражение происходит в основном при половом контакте с больным человеком, в некоторых случаях от инфицированной матери плоду во время беременности, ребенку при родах, кормлении грудью. Некоторыми инфекциями можно заразиться при пользовании

мочалкой, полотенцем. ИППП не передаются при рукопожатии, чихании, дружеском поцелуе, укусах насекомых, от животных, при купании, при пользовании столовыми принадлежностями.

Многие из группы этих инфекций протекают длительное время скрыто. Период от заражения до появления первых признаков составляет от 3 дней до 3 месяцев. Основными признаками заболевания являются: гнойные выделения из мочеиспускательного канала, необычные выделения из половых путей, учащенное болезненное мочеиспускание, покраснения, язвочки, пузырьки, эрозии, зуд и боли в области половых органов,

боли внизу живота или в области поясницы, сыпь на теле, ладонях, подошвах, болезненные ощущения во время полового акта, увеличение паховых лимфатических узлов.

ИППП никогда не проходят самостоятельно. Самолечение и лечение у неспециалистов крайне опасны и могут привести к серьезным осложнениям – хроническим воспалительным заболеваниям половых органов, бесплодию, поражению внутренних органов, передачи болезни потомству, к выкидышам, рождению больного ребенка и невынашиванию беременности у женщин, а также к снижению потенции у мужчин. Сво-

временное обращение за медпомощью позволит на ранней стадии развития заболевания определить инфекционный агент и назначить правильное лечение. При обнаружении ИППП лечение должно проводиться одновременно и половому партнеру заболевшего. Любые «неполадки» в моче-половых органах требуют самого пристального внимания. «Этой» областью занимаются врачи-урологи, гинекологи и дерматовенерологи.

Основными мерами профилактики в отношении инфекций, передающихся половым путем, являются:

- \* исключение ранних половых отношений;
- \* исключение беспорядочных половых связей, надежность одного партнера;
- \* использование средств индивидуальной защиты (презервативов) при случайных половых контактах, однако презерватив не 100% защита от инфекций;
- \* соблюдение правил личной гигиены: пользование только индивидуальными бритвенными, маникюрными и другими предметами личной гигиены.

**Здоровье – не подарок, который человек получает один раз на всю жизнь, а результат его сознательного поведения. Подумайте: стоят ли легкомысленные удовольствия той цены, которую нужно заплатить за последствия.**

Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Высоцкая

## РОТАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

**Ротавирусная инфекция человека – острое высокозаразное заболевание, вызываемое кишечными вирусами (ротавирусами). Инфекции, вызываемые ими, распространены повсеместно и поражают, в первую очередь, детей до 2-х лет. Наибольшее число случаев заболеваний регистрируется в зимнее время с января по март. В отдельных случаях ротавирусная инфекция встречается в холодные и дождливые летние дни.**

Источником заражения для маленьких детей чаще всего являются родители, которые перенесли инфекцию в легкой форме или являются бессимптомными вирусоносителями.

Ротавирусная инфекция передается от одного человека к другому через предметы быта, приготовленную пищу, воду. Вирус морозоустойчив, остается живым при нулевой температуре, дли-

тельное время сохраняется в воде.

С самого начала болезнь может проявиться небольшим насморком, болями в горле, и в это время лечащий врач нередко ошибочно принимает ротавирусную



инфекцию за острую респираторную инфекцию, а если к этому добавляется высокая температура – за грипп.

Основное распространение вируса начинается в желудочно-кишечном тракте, происходит нарушение пищеварительных ферментов, что вызывает рвоту и диарею.

От начала заражения до первых клинических проявлений проходит от 12 часов до 7 суток. Заболевание начинается остро с внезапного подъема температуры тела до 38–39 °С, которая держится 1–2 дня. Очень часто заболевание начинается с рвоты, к этому симптому

цветенным.

Чтобы уберечь себя и своих близких от заражения, необходимо:

\* соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед едой, после прихода домой с улицы, а мамам – дополнительно перед приготовлением пищи и кормлением ребенка;

\* питьевую воду, сырое молоко для всех членов семьи и, особенно, для маленьких детей нужно обязательно кипятить. Отдавать предпочтение артезианской питьевой воде расфасованной в бутылки;

присоединяются головная боль, вялость иногда озноб. В этот же день или на следующий появляется диарея (частый жидкий стул – до 20 раз в день). При этом боль в животе бывает редко. У маленьких детей стул может быть нормальным, но обес-

\* фрукты, овощи, ягоды тщательно мыть под проточной водой, затем обдавать кипятком;

\* не допускать соприкосновения между продуктами, не прошедшими и прошедшими кулинарную обработку;

\* упаковывать каждый продукт в отдельную чистую упаковку, беречь продукты от загрязнения;

\* обязательно соблюдайте чистоту в доме, чаще проветривайте помещения, ежедневно проводите влажную уборку, помните о том, что вирус может находиться на мебели, белье, игрушках, ручках дверей, кранах умывальника и т.д.

Строго следите за состоянием здоровья всех членов семьи. При возникновении у кого-либо дисфункции со стороны кишечника – не занимайтесь самолечением, а незамедлительно обращайтесь к врачу.

**Соблюдение всех этих правил предохранит Вас от заболеваний ротавирусными инфекциями!**

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Хадыш*

## ПРАВИЛА ВЫБОРА КАЧЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ

### 1. Внимательно изучите название.

В большинстве случаев стандартное название продукта – синоним качества, соответствующего государственному стандарту. То есть только «Сметана», и никакой «Сметанки» или «Сметановны», только «Сгущенное молоко», а не «Продукт молочный с сахаром», «Кефир», а не «Кефирный продукт» и т.д.

### 2. Выбирайте те продукты, на которых указано соответствие ГОСТу.

ГОСТ – это совокупность требований к качеству продукта, установленных государством. Соответствие этим требованиям означает, что изделие безопасно для употребления и произведено с соблюдением всех необходимых норм. Зная, какому ГОСТу должен соответствовать тот или иной товар и найдя его упоминание на этикетке, вы точно обезопасите себе от откровенных подделок. В большинстве случаев производители, декларирующие соответствие своей продукции ГОСТу, не рискуют включать в состав той же сметаны или вареной колбасы ингредиенты, не предусмотренные стандартами. Другое дело – технические условия, указанные на банке. Нормативы таких условий могут прописать сами заводы-производители, а значит, включить в состав своей продукции все, что

пожелают, в том числе вредные компоненты, не предусмотренные ГОСТом.

### 3. Качественный товар не может быть самым дешевым.

Конечно, покупая продукты самой низкой стоимости, не стоит надеяться на хорошее качество, несмотря на красивые обещания на этикетке. Такой производитель будет, прежде всего, экономить на сырье, используя самые дешевые и вредные составляющие. Но и самые дорогие товары – не гарант идеального состава. Часто мы переплачиваем за марку и название, получая к обеденному столу продукты с самыми обычными свойствами.

Решая проблему, как правильно выбирать продукты, лучше всего предпочесть товары средней ценовой категории. С учетом большой конкуренции, их изготовители стремятся завоевать покупателей именно качеством своей продовольственной продукции.

### 4. Выбирайте известных крупных производителей.

Этот пункт правил, как выбрать качественные продукты в магазине, тесно связан с предыдущим.

Крупные производители товаров с хорошей репутацией, рассчитывающие на большой спрос, не станут рисковать своим добрым именем ради минутной выгоды. В большинстве случаев их продукции можно доверять. За редким исключением.

### 5. Всегда смотрите на внешний вид изделия.

Видите на прилавке помятую упаковку, деформированные банки, застарелые подтеки или чувствуете неприятный запах – проходите мимо. Все это признаки неправильного хранения, нарушений условий перевозки и истечения срока годности. Продукты питания, которые мы выбираем для нашего стола, должны радовать не только желудок, но и глаз.



## 6. Проверьте срок годности.

У каждого продовольственного продукта есть свой срок годности, по истечении которого он является непригодным к употреблению. Чем меньше общий срок годности, тем меньше консервантов и стабилизаторов в его составе. Видите перебитые несколько раз цифры на упаковке – продукт упаковывали уже несвежим. А уж если выбрали и принесли домой товар с истекшим сроком годности – имеете полное право вернуть его обратно. Магазин обязан принять испорченный товар и отдать покупателю деньги.

## 7. Изучайте состав на этикетке.

Информацию на упаковке печатают не просто так. Там можно найти и все Е-добавки (вредные и не очень), и все заменители натуральных составляющих, и содержание белков, жиров и витаминов, и зачастую даже калорийность. Так, не пробуя на вкус, можно заранее исключить из своего рациона те продукты, которые вызывают опасение, и выбрать наиболее соответствующие вашим представлениям о полезной пище.

Мы все знаем, что практически все продукты, которые мы видим на прилавках, содержат пищевые добавки. Их содержимое обозначается специальным кодом, перед которым стоит буква «Е». Буква «Е» означает Европа.

Согласно предложенной системе цифровой кодификации пищевых добавок, их классификация, в соответствии с назначением, выглядит следующим образом (основные группы):

- \* E100–E182 – красители;
- \* E200–299 – консерванты;
- \* E300–399 – антиокислители (антиоксиданты);
- \* E400–499 – стабилизаторы консистенции, загустители, эмульгаторы;
- \* E450, E1000 – эмульгаторы;

\* E500–599 – регуляторы кислотности и вещества против слеживания;

\* E600–699 – усилители вкуса и аромата, ароматизаторы;

\* E700–800 – запасные индексы для другой возможной информации;

\* E900 и далее – прочее: глазирующие агенты, улучшители муки, газы для упаковки и др.

Плюсы «Е»:

\* увеличенные сроки хранения продуктов;

\* улучшение технологий производства или, как в некоторых случаях, единственная возможность производства;

\* улучшение вкуса и привлекательности товара, его консистенции;

\* данное вещество проверено на безопасность;

\* для данного вещества установлены критерии чистоты, необходимые для достижения определенного уровня качества продуктов питания.

Минусы «Е»:

\* применение пищевых добавок ставит вопрос об их безопасности. При этом учитываются ПДК (мг/кг) – предельно допустимая концентрация чужеродных веществ (в том числе добавок) в продуктах питания, ДСД (мг/кг массы тела) – допустимая суточная доза на среднюю величину массы тела – 60 кг. Например, предполагается, что среднестатистический человек питается копченостями реже, чем другими видами колбасных изделий, поэтому предельно допустимая концентрация нитратов в копченостях будет выше. Следовательно, при частом потреблении копченостей, легче суммарно превысить безопасную дозу;

\* большинство пищевых добавок не имеет, как правило, пищевого значения, т.е. не является энергетическим или пластическим материалом для организма человека (из него нельзя что-то построить или получить энергию);

\* пищевые добавки часто являются аллергенами;

\* необходимо помнить и о том, что некоторые вещества обладают свойством кумулятивности, т.е. способностью накапливаться в организме и вызывать нежелательные явления.

Если вы придерживаетесь здорового питания, то содержание в вашем рационе обработанных продуктов должно быть минимальным.

Пищевые добавки, которые не стоит употреблять в пищу:

\* E103, E105, E121, E123, E125, E126, E130, E131, E142, E152, E210, E211, E213–E217, E240, E330, E447 (обладают канцерогенным эффектом);

\* E221–E226, E320–E322, E338–E341, E407, E450, E461–E466 (вызывают заболелания желудочно-кишечного тракта);

\* E230, E231, E232, E239, E311–E313 (аллергены);

\* E171, E173, E320–E322 (вызывают болезни печени и почек).

Но многие пищевые добавки – природного происхождения.

Например, E330 – лимонная кислота – есть во всех цитрусовых. В томатах содержится E160a – каротин, E101 – витамин В-2 рибофлавин. Из морских водорослей выделяют E400 – альгинат натрия. Сорбиновая и бензойная кислоты и их соли – это консерванты, которые тоже встречаются в природе, в частности, в рябине, бруснике, клюкве.

Обычное яблоко содержит такую комбинацию пищевых добавок: уксусная кислота E260, винная кислота E334, глютаминовая кислота E620, каротин E160a, ниацин E375, антоцианин E163, лимонная кислота E330, янтарная кислота E363, цистин E920, витамин С E300, витамин В E101.

*Помощник врача-гигиениста*

*Елена Зверко*

## ОПАСНОСТЬ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ТАИТЬСЯ В МЯСЕ

**Снаступлением 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 ре-

зультате 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 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 следует 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

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СКАРЛАТИНЕ

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, Беньяконской, 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 и другие 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 мясoproductы, не имеющие клейма или свидетельства о проведении ветеринарно-санитарной экспертизы.

В сезон добычи дикого кабана охотникам следует помнить 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. За распространение и употребление мяса и мясoproductов животных не прошедших ветеринарно-санитарной экспертизы, повлекшее возникновение заболевания, предусмотрена административная ответственность в виде штрафа в размере до тридцати базовых величин.

**Будьте бдительны, берегите свое здоровье и здоровье родных и близких!**

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Хадыш*

**Это очень заразная болезнь. Чаще всего ей подвержены дети в возрасте от 2 до 7 лет. Наиболее высокая заболеваемость приходится на зимне-весенний период.**

Источник заражения – больной человек, даже если скарлатина протекает у него в очень легкой, стертой форме.

При кашле, чихании, разговоре инфекция попадает в воздух и через дыхательные пути проникает в организм здорового человека. Возбудитель скарлатины очень жизнеспособен, поэтому вещи больного также могут быть источником заражения. Инкубационный (скрытый) период болезни длится 2–7, иногда до 12 дней.

Заболевание начинается внезапно: поднимается температура до 39–40 °С, появляются общее недомогание, боль в горле при глотании, тошнота, рвота, а через сутки – сыпь. Сначала на шее, верхней части спины или груди, затем по всему телу. Особенно обильна она на сгибательных поверхностях рук, на боках и внизу живота. На лице бледными остаются лишь подбородок и кожа над верхней губой, которые образуют так называемый скарлатинозный треугольник. Внешние проявления болезни сохраняются в течение 3–5 дней, потом постепенно исчезают. К концу первой или в начале второй недели на месте сыпи начинается пластинчатое шелушение, которое заканчивается через 2–3 недели.

Тяжелые формы скарлатины в настоящее время встречаются редко, чаще она протекает легко. Температура повышается до 37,1–37,3 и держится в течение 1–2 дней, иногда остается нормальной. Слизистая оболочка зева слегка краснеет. Еле заметная сыпь исчезает через несколько часов. Шелушения может и не быть. Ребенок чувствует себя, как правило, хорошо.

Скарлатина опасна тем, что даже при легком ее течении возможны осложнения со стороны сердца, почек, нервной системы, суставов.

Иногда на 3–4 неделе исчезнувшие проявления скарлатины возвращаются, что связано с повторным заражением.

В какой бы форме ни протекала скарлатина, больного необходимо поместить в отдельную комнату или отгородить его кровать ширмой. Обязателен постельный режим. Если температура и самочувствие ребенка нормальные, можно

позволить ему вставать к столу и пользоваться туалетом, а в последующем, с разрешения врача – немного ходить по комнате или играть, сидя в постели. На обычный режим перевести ребенка может только врач, так как даже при нормальной температуре и исчезновении видимых признаков болезни не исключаются изменения со стороны сердечно-сосудистой системы.

Пища должна соответствовать возрасту ребенка. Кормить его надо в определенные часы 5–6 раз в день, чаще давать пить чай с лимоном, клюквенный морс, овощные и фруктовые соки.

Рекомендуется регулярно полоскать рот раствором питьевой соды (чайная ложка соды на стакан кипяченой воды) или фурацилина (таблетка на стакан воды).

Независимо от тяжести болезни для профилактики и лечения осложнений назначаются соответствующие медикаменты. Лекарства следует давать только в тех дозах и в те часы, которые указаны врачом. Им же определяется продолжительность лечения.

В помещении, где лежит больной, 2 раза в день мебель, другие предметы и пол протирать ветошью, смоченной раствором хлорамина. Мягкую мебель и ковры на время болезни ребенка лучше вынести или ежедневно тщательно пылесосить. Комнату надо хорошо проветривать. У ребенка должны быть отдельные посуда, предметы туалета, игрушки (лучше легко моющиеся).

Его посуду также следует мыть отдельно, после чего обдавать кипятком. Белье (в том числе и постельное), полотенце, носовые платки обязательно кипятить.

При уходе за ребенком надевать халат или специально выделенное для этого платье, рот и нос закрывать 4-слойной марлевой маской и менять ее ежедневно. После общения с больным руки мыть с мылом, халат при выходе из комнаты снимать (его необходимо ежедневно проглаживать утюгом). При необходимости, вопрос о госпитализации решает врач. Если скарлатина протекает в легкой форме и больному обеспечен хороший уход, то он может лечиться на дому под наблюдением врача.

*Фельдшер-лаборант  
Вероника Павлович*

**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](mailto:cge_voronovo@mail.grodno.by)

**Ответственный за выпуск:** Дервоедов Д.Г.