

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 06.03.2017

№ 3 (11)

20 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА



По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более чем 90 % населения планеты страдает различными заболеваниями полости рта, что негативно сказывается на иммунитете, здоровье пищеварительной системы, самооценке и даже продолжительности жизни! Исходя из этого, в 2008 г. Всемирная стоматологическая Федерация (FDI) учредила проведение Всемирного дня здоровья полости рта.

Здоровье наших зубов и десен напрямую зависит от правильной гигиены полости рта. Значение ежедневных гигиенических процедур сложно переоценить, но зачастую легко недооценить и поплатиться потерей зубов даже в молодом возрасте. Кто-то считает, что достаточно чистить зубы раз в день, а то и вовсе обходиться жвачкой, а кто-то, с особым фанатизмом, проводит чистку до десяти раз в сутки, полагая, что это спасение от недугов. Истина, как всегда посередине.

Чистка зубов зубной щеткой и зубной нитью каждый день помогает остановить развитие патологических явлений полости рта еще на ранней стадии, но нам не следует забывать о том, что гигиенические процедуры не должны ограничиваться лишь чисткой зубов в домашних условиях. Профилактическая гигиена полости рта есть комплексное мероприятие, включающее в себя еже-

дневную чистку зубов, и посещение врача-стоматолога как минимум раз в год. Дело в том, что для поддержания зубов и десен в здоровом состоянии необходимо своевременно и качественно удалять зубные отложения, а также густой налет на языке. Пищевые остатки и мягкий зубной налет могут быть удалены при помощи зубной щетки и зубной пасты, а вот удаление зубного камня (минеральных зубных отложений) проводится стоматологом с помощью специальных средств и инструментов. В связи с этим комплексный уход за полостью рта подразумевает под собой индивидуальную и профессиональную гигиену.

Правильная гигиена полости рта включает в себя:

- * тщательную чистку зубов зубной щеткой с пастой;
- * очищение полости рта после приема пищи;
- * регулярный уход за межзубными промежутками.

Если после приема пищи нет возможности почистить зубы, прополощите рот водой, но лучше – специальным ополаскивателем. Если и такой возможности нет, воспользуйтесь жевательной резинкой.

Соблюдение правил гигиены полости рта является лучшим средством профилактики стоматологических заболеваний. Чтобы обеспечить сохранность зубов и здоровые десны, нужно ухаживать за полостью рта с самого раннего детства. Приучать ребенка к соблюдению гигиены полости рта следует с двух лет. Вначале это полоскание рта после еды и особенно после сладкого. Потом постепенно ребенка необходимо обучить правильно чистить зубы. Надо, чтобы ребенок воспринимал процедуру чист-

ки зубов также естественно, как и прием пищи. И не забывайте, что ребенок всегда и во всем подражает родителям. Станьте для него примером.

Чистить зубы нужно правильно. Верхние зубы чистятся подметающими движениями сверху вниз, а нижние – снизу вверх. Обязательно надо чистить внутреннюю поверхность зубов. Чистить зубы нужно не менее двух раз в день – после завтрака и перед сном, а лучше после каждого приема пищи.

Пища, которой мы питаемся, подвергается существенной кулинарной обработке, а потому бедна натуральными продуктами. Это не способствует самоочищению рта. Наше питание не требует интенсивного жевания, а значит, не обеспечивает необходимой нагрузки на зубы и околозубные ткани. В таких условиях особое значение приобретает рациональная гигиена полости рта, иначе в нем будут накапливаться остатки пищи, продукты брожения и гниения, бактерии, что в свою очередь приведет к образованию зубного камня и налета. Зубной налет скапливается, как правило, в местах задержки пищевых остатков. Если регулярно его не убирать, он, накопившись, будет способствовать микробной агрессии против эмали зубов и против десен. В местах, где глубокие слои отложений зубного налета прилегают к зубной эмали, образуется зубная бляшка, которая срывается с тканями зуба. Именно под ней и развивается кариес.

Итак, между визитами к врачу-стоматологу каждый должен следовать простым правилам, которые способствуют уменьшению риска развития кариеса, болезней десен и других проблем полости рта.

Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица

24 МАРТА – ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ



Туберкулез до настоящего времени продолжает оставаться неизлеченной болезнью и представляет серьезную опасность для здоровья населения.

Туберкулез – инфекционное заболевание, возбудителем которого является микобактерии туберкулеза или палочки Коха. Микобактерии туберкулеза весьма устойчивы к действию различных факторов и длительное время могут сохраняться во внешней среде. Основным источником заражения является больной туберкулезом человек, а также предметы его обихода. Микобактерии туберкулеза попадают в дыхательные пути с пылью или частичками мокроты от больных туберкулезом при разговоре, кашле, чихании. Любой человек может заразиться где угодно: дома, в магазине, в общественном транспорте, на работе или просто в толпе. Но заразиться туберкулезом – еще не значит заболеть. Вероятность заболеть активным туберкулезом у здорового человека, получившего палочку Коха, составляет 5–10 %. При этом заболевание развивается не сразу, а в первые 1–2 года после заражения. У большинства людей, инфицированных микобактериями, туберкулез не развивается. Для возникновения туберкулезного процесса большое значение имеет не только количество микробов, попавших в организм, но и способность его защитных сил противостоять туберкулезной инфекции. Злоупотребление алкоголем, наркомания, курение, нервные и физические перегрузки, переохлаждения, наличие хронических болезней (сахарный диабет, язвенная болезнь, хронический бронхит) – факторы снижающие сопротивляемость организма.

Туберкулез – социальная болезнь. Неудовлетворительные жилищные условия, скученность

проживающих, несоблюдение гигиены и плохое питание также ослабляют защитные свойства организма, способствуют развитию болезни. Чаще других заболевают туберкулезом лица, ведущие асоциальный образ жизни.

Туберкулез длительное время может протекать незаметно или напоминать легкую простуду. Первыми признаками заболевания могут быть: сухой кашель или с выделением мокроты, одышка при небольших физических нагрузках, боли в грудной клетке, отсутствие аппетита, потеря веса на 5–10 и более килограмм, повышенная потливость (особенно ночью), общая слабость, утомляемость, снижение работоспособности. Все указанные симптомы могут быть обусловлены и другими заболеваниями, но при сохранении любого из них в течение 3 недель и более необходимо обратиться к участковому врачу и провести специальные исследования для подтверждения или исключения туберкулеза. Единственным способом выявить болезнь на ранних этапах развития является флюорографическое и бактериологическое исследования. Для ранней диагностики туберкулеза у детей и подростков широко используется туберкулинодиагностика и диаскинтест.

Как правило, туберкулез излечим. И чем раньше он выявляется, тем быстрее лечится. Но это требует много усилий, как от медицинских работников, так и от самих больных, а также их семей. Основу лечения составляет длительный и

регулярный прием противотуберкулезных препаратов в сочетании с другими средствами и строгое соблюдение определенного режима.

Основу профилактики туберкулеза составляют меры, направленные на повышение защитных сил организма: соблюдение правильного режима труда, рациональное и своевременное питание, отказ от курения, наркотиков, злоупотребление спиртными напитками, прием поливитаминов в весенний период, закаливание, занятие физкультурой, соблюдение здорового образа жизни. Следует строго соблюдать правила личной гигиены, регулярно проводить влажную уборку и проветривание жилых помещений. Подушки, одеяла, матрасы и верхнюю одежду вытряхивать и просушивать на свежем воздухе (микобактерии туберкулеза погибают при воздействии прямого солнечного света).

С целью предупреждения развития туберкулеза применяются и специальные профилактические меры (прививка БЦЖ и химиопрофилактика). Прививка БЦЖ проводится сейчас только младенцам в роддоме, ревакцинация в 7 лет отменена. Профилактическое противотуберкулезное лечение проводится лицам, находящимся в контакте с больным туберкулезом (проживание в одной комнате, тесное общение на работе и др.).

Не избегайте флюорографического обследования. Подумайте о своем здоровье и здоровье ваших близких, удостоверьтесь в отсутствии у себя серьезных и опасных болезней!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*



КАК ОДЕВАТЬ НА УЛИЦУ РЕБЕНКА?



Ежедневные прогулки на свежем воздухе – обязательное условие для полноценного развития ребенка уже с самого момента его рождения. В разное время года любую маму волнует вопрос, как правильно одевать ребенка на прогулку? Давайте разберемся с этим вопросом!

В детских дошкольных учреждениях в группах воспитателями вывешивается таблица с указанием температуры наружного воздуха и слойности одежды. Собирая ребенка на прогулку зимой или в период межсезонья, педиатры советуют брать за основу принцип трехслойности:

первым слоем становится нательное белье из натуральных волокон либо термобелье с «дышащей» функцией. Оно способно отлично собирать и испарять влагу, обладая при этом минимальной теплоизоляцией;

промежуточным слоем необходимо выбирать плотную водолазку или теплый свитер с хорошей способностью удерживать тепло;

третьим и последним слоем станет верхняя одежда – зимний либо демисезонный полукомбинезон с курткой в зависимости от времени года.

Таблица слойности одежды может стать основой, которую каждый родитель подстроит под себя. Для маленького непоседы очень сложно представить точную таблицу соответствия одежды и температурного режима. Многое зависит и от самого ребенка, степени его активности. Если новорожденные мирно спят в коляске, то дошкольники на улице больше двигаются. Чем ниже температура воздуха за окном, чем выше степень влажности или сильнее порывы ветра, тем желательнее добавить дополнительный слой одежды и тем больше должна

оказаться его плотность. В любое время года ребенка не надо одевать теплее, чем одеты взрослые. Однако эту золотую середину следует подбирать маме для своего малыша индивидуально, так как у каждого человека свой температурный баланс. Чтобы научиться правильно одевать ребенка выполняйте следующие рекомендации:

в зимнее время сначала оденьтесь сами, а потом оденьте ребенка. Не пугайтесь, если во время прогулки у ребенка холодный нос, ручки или щеки – все это не является признаком переохлаждения. Ориентируйтесь на его

поведение, если малыш чувствует себя хорошо, он доволен, весел, то гуляйте на здоровье. Часто боясь болезней и переохлаждений, родители излишне кутают ребенка, и как следствие – не заставляющая себя долго ждать простуда;

время прогулки в зимнее время увеличивается постепенно, начните с 20 минут. Возвращаясь домой, обязательно проверьте не вспотел ли ребенок, в том числе ручки и ножки. Удобнее одевать на ребенка несколько тоненьких кофточек, чем один толстый свитер;

при морозе от –10 до –15 градусов следует одеть еще одну кофточку, более теплые носки и варежки;

многие родители считают обязательным одевать на голову капюшон. Это неверно, так как очень часто голова ребенка потеет, что может служить причиной простуды;

еще одно зимнее заблуждение, обвязывание ребенка шарфом. Шарф – это защита шеи и горлышка ребенка. Он не согревает воздух, поэтому не нужно завязывать ребенку нос и рот, вы только затрудняете дыхание. Ребенок начинает дышать ртом и вот это как раз и опасно, так как именно при дыхании и происходит обмен веществ. При дыхании ребенок получает кислород, который необходим для его жизнедеятельности. Если ребенок дышит ртом, то он получает в организм бактерии, которые могут вызвать различные заболевания. Поэтому не обвязывайте ребенка шарфом, а используйте для защиты шеи и горлышка специальные аксессуары, которые не будут мешать дыханию.

организма – согревание холодного воздуха и защита от бактерий. Кроме того, под шарфиком накапливается влага, что только усиливает охлаждение кожи;

детская одежда летом должна быть свободной, из легких натуральных тканей. Обязателен головной убор. Если ребенок вспотел во время прогулки, обязательно оботрите его. Помните, что из-за несовершенства системы терморегуляции маленькие дети тяжелее переносят жару, чем холод. Обязательно берите с собой воду;

не допускайте попадания прямых солнечных лучей на малыша. Солнечные ванны полезны, но ребенку достаточно и солнышка, которое будет попадать на него в тени;

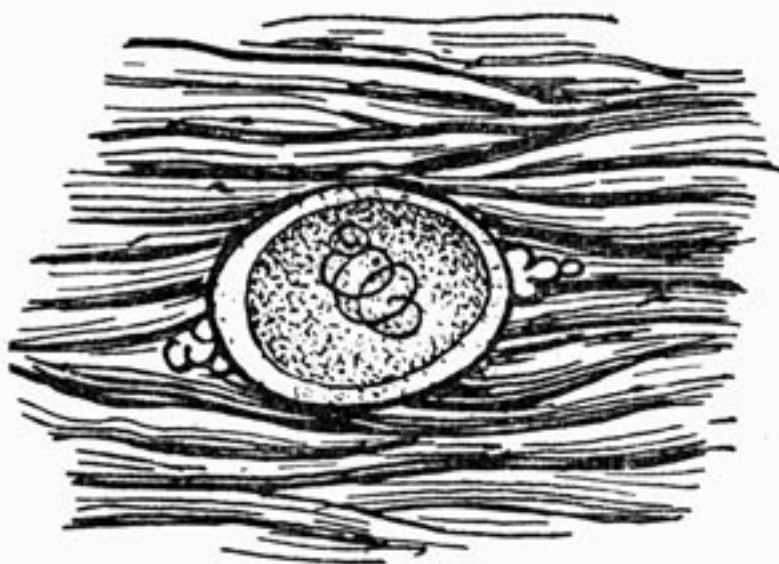
осенью и весной на ребенка должна быть следующая детская одежда – демисезонная курточка (ли комбинезон), тоненькие перчатки, сапожки или ботиночки. Не забывайте, что осенью после лета, нам кажется, что очень холодно, а весной после зимы – сразу тепло. Именно весной и осенью мы чаще всего одеваем детей не правильно, кутаем или наоборот резко раздеваем, не давая организму адаптироваться в новых погодных условиях. Проверяйте правильность одевания после прогулок так, как было написано ранее – ребенок не должен потеть. Это признак того, что он одет слишком тепло.

Важно понимать, что выполнение данных рекомендаций во многом зависит и от самого ребенка, степени его активности. Учитывая советы и собственные ощущения, можно без особого труда подобрать правильно одежду для прогулок, чтобы малышу всегда было комфортно, и он всегда был здоров.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*



ОПАСНОСТЬ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ТАИТЬСЯ В МЯСЕ.



Инкапсулированная личинка трихинеллы в мышцах (под микроскопом).

Трихинеллез – тяжелое заболевание, возникающее 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 не отличается от «здорового». Трихинеллы могут быть обнаружены только при проведении ветеринарно-санитарной 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 еще раз хочется напомнить о простых мерах предосторожности, которые необходимо соблюдать во избежание заражения трихинеллезом людей.

мышечными личинками трихинелл (диафрагма, межреберные, шейные, жевательные и другие поперечнополосатые мышцы). Ветэкспертиза проводится на базе Вороновской ветлаборатории, Белянской, Радунской и Заболотской участковых ветлечебниц.

Следующим 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, их свободный выпас. Первое и главное: 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 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 среди населения и употребление в пищу мяса и мясопродуктов животных без предварительной ветеринарно-санитарной экспертизы, которое повлекло к возникновению заболевания, предусмотрена административная ответственность в виде штрафа в размере до 30 базовых величин.

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

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*



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: Дервоедов Д.Г.

Тираж 200 экз.