

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 01.08.2016

№ 4 (4)

18 АВГУСТА – ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Правильное питание – основа здоровья человека. Пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Состав пищи, ее свойства и количество определяют рост и физическое развитие, трудоспособность, заболеваемость, нервно-психическое состояние, продолжительность жизни.

то механизм, управляющий насыщением, действует правильно и сигнал о получении достаточного количества пищи вовремя поступает в мозг. На ходу, в поспыхах этот организм не срабатывает, из-за этого можно съесть гораздо больше, чем нужно.

4. Никогда не объедайтесь. Это очень вредно и для желудка, и для организма в целом. Некоторые специалисты рекомендуют перед едой обвязывать талию поясом или веревочкой. При переедании станет тесно, и больше положенного не проглотите.

5. Ежедневно употребляйте большое количество сырых овощей и фруктов, в которых много клетчатки. Заведите себе за правило каждый день готовить салат из свежих овощей (капуста, морковь, свекла, зелень, огурцы, помидоры и т.п.) Только заправляйте салат не майонезом, а подсолнечным или оливковым маслом.

6. Не пейте воду во время еды и после. Лучше выпейте, если хочется, перед едой. Однако! Пейте в течение дня достаточное количество жидкости, лучше, если это будет чистая питьевая вода.

7. Исключите из своего рациона жирную пищу. О вредности жирной пищи знают все.

8. Ограничьте употребление мучных продуктов, сладостей, алкоголя. Альтернатива мучным продуктам – хлебцы, зерновой хлеб, с отрубями; сладостям – сухофрукты, мед; а вот алкоголь заменить чем-то сложно (если только бокалом сухого вина). Употребляйте алкоголь в умеренных количествах и нечасто.

9. Ограничьте употребление соли, специй и различных приправ. Просто

уменьшите порцию, добавляемую в пищу, т.к. если это сделать резко и сразу, то пища будет казаться пресной.

10. Разнообразьте свое питание. Обязательным условием правильного питания является получение необходимых для человека полиненасыщенных жирных кислот, микро- и макроэлементов, витаминов, минеральных веществ и незаменимых аминокислот. Чтобы быть уверенным, что вы получаете все необходимое, старайтесь питаться разнообразно. Все, что вам нужно можно получить из такой простой еды, как овощи, фрукты, злаки, бобовые.

11. Ваше тело просит воды. Постарайтесь как можно больше выпивать обычной питьевой воды. Если нет индивидуальных показаний, то минимум 1–1,5 л. в день. Кофе, чай и газированные напитки не принесут необходимой пользы вашему организму, а некоторые из напитков лишь обогатят ваш организм лишней химической вредностью. Пейте воду в жару, т.к. многие газированные напитки не утоляют жажду, а, напротив, содержат вещества, стимулирующие ее.

12. Кушайте с удовольствием. Создавайте приятную атмосферу для пищеварения. Никогда не читайте во время еды, обычно незаметно съедается больше, чем хочется и положено.

Начните с малого! Ведь никто лучше нас самих, не позаботится о нашем организме. Желаем вам здоровья и приятного аппетита!

А как часто мы задумываемся о том, правильно ли мы питаемся? Чаще всего нас побуждают к этому желудочные колики или расстроившееся пищеварение. Каждый рано или поздно понимает: хочешь прожить долгую жизнь – питайся правильно, но вот как-то руки не доходят до этого на практике. Давайте не будем откладывать заботу о нашем здоровье на завтра и начнем прямо сейчас! Эти простые правила помогут вам обеспечить свой организм здоровьем на долгие годы, а телу подарить красоту и стройность.

1. Питание должно быть дробным, т.е. часто и по чуть-чуть. Минимум 4–5 раз в день и небольшими порциями. Вы скажете, что у вас нет возможности так часто кушать, вы много работаете. Отлично, значит, приготовьте завтрак заранее и возьмите с собой или пейте кисломолочные продукты, благо выбор их сейчас огромен (кефир, йогурт питьевой, даже можно иногда ряженку), когда у вас нет времени покушать. Не ленитесь и не забывайте про себя.

2. Не наедайтесь перед сном, хотя, если вы будете соблюдать первое правило, то к вечеру голод не будет таким сильным. Но, если все-таки голод атаковал вас, то лучше выпейте стакан кефира и спокойно ложитесь спать.

3. Позабудьте о привычке есть на ходу. Дело в том, что если есть медленно,

Врач-гигиенист
Екатерина Дервеедова

С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ.

Глисты или гельминты – паразитические черви, которые поселяются в организм человека или животного. Очень образно характеризовал гельминтозов академик К.И.Скрябин «Сейчас известно свыше двадцати тысяч различных видов гельминтов. Все живое на земле попало в очень цепкую гельминтологическую паутину, которая сплелась миллионами лет. Поселяясь в живом организме, эти агрессоры быстро осваиваются там, начиная размножаться. Одни оккупируют легкие, другие – мышцы, третьи – кишечник, четвертые – мозг. Даже в крови и в костной ткани можно их встретить. Они способны вызвать самые разнообразные и серьезные заболевания у человека. А ущерб, который наносят гельминты народному хозяйству, просто огромен».

Паразитирование гельминтов далеко не безвредно для здоровья человека: продукты их жизнедеятельности, выделяемые в организм человека, значительно изменяют реактивность последнего и способствуют развитию аллергических реакций. Кроме того, гельминты оказывают механическое действие на сосуды и ткани, травмируя их, вызывают разрыв капилляров. Хотя в большинстве случаев гельминты не вызывают тяжелого заболевания, однако изменение в состоянии здоровья отмечают всегда. Больные нередко теряют аппетит, у них наблюдается нарушение действие кишечника, появляются поносы и запоры, боли в животе, иногда тошнота и рвота. Некоторые виды гельминтов могут вызвать малокровие, а также нервные расстройства: у больных появляются головные боли, головокружение, иногда возникают обмороки.

Дети, как правило, больше страдают от гельминтов, чем взрослые, так как еще неокрепший организм ребенка слабее сопротивляется вредному влиянию паразитов. Дети теряют в весе, бледнеют, замедляется их рост, они беспокойно спят, становятся капризными, раздражительными. Гельминты оказывают вредные влияния на умственные способности детей – дети становятся рассеянными, у них слабеет память, они отстают в учебе.

Наличие гельминтов может отягачивать течение некоторых инфекционных заболеваний, понижать сопротивляемость организма, снижать трудоспособность людей.



В зависимости от путей

заражения человека гельминты могут разделяться на три группы:

* к первой относятся гельминты, которыми человек заражается через почву, воду, овощи, ягоды, фрукты, загрязненные яйцами гельминтов;

* ко второй группе относятся гельминты, которыми человек заражается при употреблении в пищу пораженного личинками мяса крупного рогатого скота и свиней, а также рыбы;

* к третьей группе относятся гельминты, заражение которыми происходит непосредственно от больного или через окружающие его предметы обихода.

Жители сельской местности, имея контакт с почвой, заражаются чаще первой группой гельминтов. Распространение возбудителей возможно в случае сброса паводковых, талых, ливневых вод в водоемы, на низинные места приусадебных участков. На сохранение инвазионных агентов в почве влияют температура, влажность, структура и химический состав почвы. На поверхности сухой почвы и при солнечной радиации большинство возбудителей гибнет. Большие колебания температуры выдерживают яйца свиной и человеческой аскариды в почве от 105 до 1 620 дней. Наиболее сильное загрязнение почвы, овощей, особенно ягод земляники садовой и клубники, происходит при использовании нечистот в качестве удобрений. Следует помнить, что необеззараженный свиной навоз тоже источник инвазии для человека.

Когда инвазионные яйца аскарид свиной попадают в организм человека, личинки мигрируют по организму в разные паренхиматозные органы и вызывают патологические изменения. Иногда в местах паразитирования личинок образуются гранулемы. Половой зрелости в организме человека они не достигают.

Овощи, ягоды, фрукты, произрастающие на загрязненной нечистотами почве, являются основной причиной заражения аскаридами, если употреблять



в пищу невымытыми. Яйца аскарид могут быть занесены в дом на обуви и с пылью попадать на пищевые продукты. Заражается человек через грязные руки. Особенно много яиц аскарид накапливается под ногтями пальцев.

Чтобы предохранить себя и своих детей от заражения необходимо:

1. Перед употреблением в пищу овощей и зелень (редис, морковь, лук, огурцы, салат, петрушка), а также ягоды и фрукты тщательно мыть в проточной воде или опустить в кипяток на 2–3 секунды. После такой обработки глисты погибают, продукты не теряют вкусовые качества и количество витаминов в них не снижается.

2. Тщательно мыть руки с мылом после чистки картофеля и других овощей, детям – после игр на песочницах, земле. Обязательно мыть руки после туалета и перед едой.

3. Не удобрять почву на огородах, в садах и ягодниках необезвреженными нечистотами. Эти удобрения следует предварительно выдержать в компостах или закрытой яме без доступа воздуха не менее года, после чего ими можно удобрять почву. На время обезвреживания нечистот надо вырыть яму, на которую переставить верхнюю часть уборной.

4. Следить за чистотой двора, сада, не допускать их загрязнения.

5. Лицам, торгующим с приусадебных участков зеленью, овощами, ягодами, фруктами, проводить лабораторные исследования.

Лаборатория Вороновского рай ЦГЭ проводит паразитологические исследования (определяется наличие яиц гельминтов) почвы, овощей, ягод, фруктов и другой растениеводческой продукции для граждан, индивидуальных предпринимателей, юридических лиц.

**Фельдшер-лаборант
Валентина Бутя**

ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА



Наиболее эффективным и экономичным методом профилактики гриппа является иммунизация. Лучше всего прививаться от гриппа осенью в сентябре–ноябре, до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ. Привитой человек если и заболит, то заболевание будет протекать в более легкой

форме. Ежегодно с приближением холодов мы все чаще вспоминаем о гриппе и острых респираторных инфекциях. Грипп остается одной из самых актуальных медицинских, социальных и экономических проблем. Эпидемии гриппа наносят ущерб не только здоровью населения, но и оказывают существенное влияние на жизнь и безопасность общества и отражаются на экономике народного хозяйства. На предприятиях, в организациях и учреждениях возникновение одного случая гриппа может привести к значительному числу заболевших в коллективе. Установлено, что среди работающего населения в структуре причин временной утраты трудоспособности 40–50 % составляют заболевания ОРВИ и гриппом, что выражается для работодателя крупными суммами, расходуемыми на выплату пособий по временной утрате трудоспособности. Проведение иммунизации против гриппа способствует снижению заболеваемости ОРВИ и гриппом до 80 %.

В Вороновском районе в 2016 году необходимо привить 10 550 человек (40,1 % от населения района). Из средств республиканского бюджета запланировано вакцинировать 3 925 человек группы риска, что составляет 13 % от плана, из областного бюджета – 3 950 человек (15 %). За счет средств районного бюджета необходимо привить 900 человек, предприятий и организаций района – 2 110 человек, личных средств граждан – 160 человек.

Те руководители предприятий и организаций, которые заботятся о здоровье своих сотрудников, выделяют финансо-

вые средства для проведения профилактических прививок против гриппа.

Каждый человек может сам предотвратить болезнь: все желающие также могут привиться на платной основе в поликлиниках и амбулаториях по месту жительства, как только поступит вакцина.

Позаботьтесь о своем здоровье и здоровье своих близких! Обязательно сделайте прививку против гриппа!

Врач-эпидемиолог
Галина Белоус

10 СОВЕТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей, активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2 500 калорий употребляйте 1 500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появле-

ние первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен, полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разрядке стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезен для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17–18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже

восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусенькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Главный врач
Дмитрий Дервеедов



КОРЬ – ЗАЩИЩАЕМСЯ ГРАМОТНО!

Несмотря на проводимые во всех странах мира профилактические мероприятия, направленные на ликвидацию кори, эта проблема по-прежнему сохраняет свою актуальность. Случаи заболевания корью регистрируются во многих европейских странах, странах юго-восточной Азии и Кавказа, на фоне эпидемического неблагополучия в которых и в связи с отпусковой кампанией возрастает угроза завоза кори в нашу страну.

Корь – одно из наиболее заразных инфекционных заболеваний. Если неболевший корью или непривитый человек общается с больным, то вероятность заражения приближается к 100 %. Заражение возможно как при тесном общении с больным, так и при нахождении в соседних с больным помещениях. Это связано с тем, что вирус выделяется в составе мелкодисперсного аэрозоля, поэтому с потоками воздуха может переноситься в другие помещения и даже на другие этажи.

Дети до года болеют корью редко, так как их «охраняют» антитела – защитные белки, выработанные матерью после перенесенной ею болезни или прививки.

Чаще болеют дети в возрасте от 1 до 6 лет, поэтому корь принято относить к «детским» инфекциям. Однако люди, не болевшие корью и непривитые против нее, остаются высоко восприимчивыми к инфекции в течении всей жизни и могут заболеть в любом возрасте. У взрослых заболевание протекает намного тяжелее, чем у детей, и, как правило, с развитием коревой пневмонии.

Путь передачи – воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре).

Источником инфекции является больной человек, причем заразный период начинается с конца инкубационного периода (от заражения до появления

признаков проявления заболевания) и продолжается до 4-х дней после появления сыпи.

Инкубационный период длится от 11 до 21 (чаще 9–11 дней).

Клиническая картина. В первые 3–6 дней заболевание протекает как ОРИ и начинается с резкого повышения температуры тела до 38–39 °С и более. Появляются насморк,

чихание, покраснение глаз, слезотечение, светобоязнь, сухой, грубый, «лающий» кашель, который сопровождается осиплостью голоса. На второй день на внутренней стороне щек появляются белесые пятнышки с красной каймой – характерный симптом кори. Через 3–4 дня на фоне усиления всех симптомов болезни появляется сыпь – пятнисто-папулезная, очень крупная, ярко-красная, сначала на лице, за ушами, на волосистой части головы, потом на шее и верхней части груди, на туловище, руках и ногах. Иногда в период высыпания происходит новый скачок температуры. Во время лихорадки больной обязательно должен соблюдать постельный режим и много пить.

Корь опасна осложнениями, среди которых – ларингиты и трахеобронхиты,



пневмонии, воспаление среднего уха, головного мозга, сердца, судороги, развивающиеся на фоне высокой температуры тела. Кроме того, после кори у переболевшего временно формируется состояние иммунодефицита (снижение защиты от других инфекций), что способствует наслоению тяжелых бактериальных инфекций.

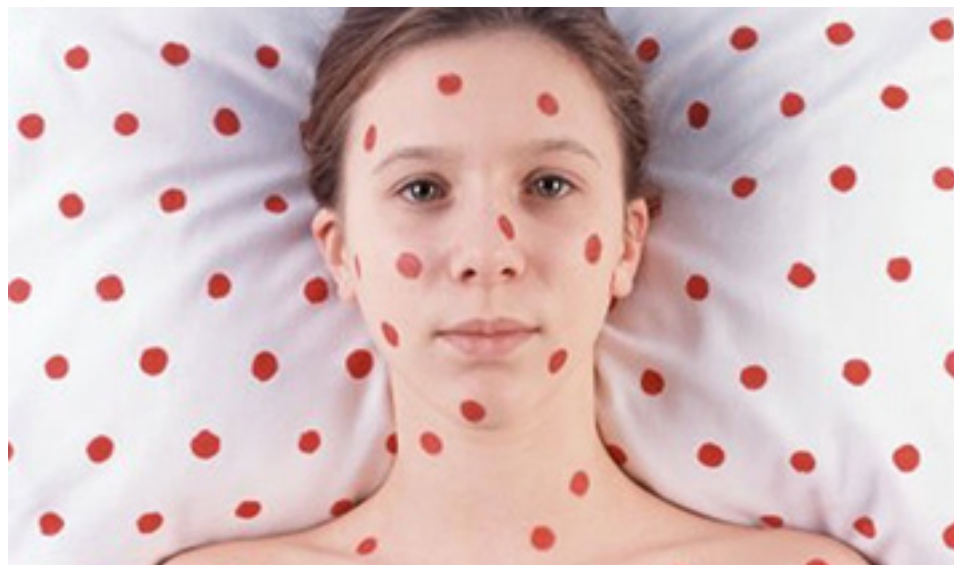
Если заболевает корью маленький ребенок, особенно ослабленный предшествующими заболеваниями или имеющий врожденную патологию, возможен смертельный исход.

Корь опасна для беременных. При заражении беременной женщины корью на ранних сроках беременности в 20 % случаев происходит самопроизвольный аборт или возникают пороки развития плода.

Переболевшие корью сохраняют стойкий иммунитет на всю жизнь. В современных реалиях единственный эффективной мерой профилактики кори является плановая вакцинация. Согласно Национальному календарю профилактических прививок Республики Беларусь вакцинация против кори проводится детям в возрасте 12 месяцев, ревакцинация – 6-летнем возрасте.

Лицам, непривитым против кори, планирующим выезд в эpidнеблагополучные страны, рекомендуется вакцинироваться за месяц до выезда.

*По материалам
Гродненского областного ЦГЭОЗ*



Издатель: Государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Воронovo, 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.