

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень

государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»



Понедельник • 07.05.2018

№ 5 (25)

1 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ «АСТМА-ДЕНЬ»



Международный «Астма-день» отмечается в Беларуси 1 мая по решению Всемирной организации здравоохранения. Основная цель этого дня – привлечь внимание широкой общественности к решению проблем пациентов с бронхиальной астмой и улучшению качества оказываемой им медицинской помощи.

Бронхиальная астма возникает из-за гиперчувствительности к раздражителям. Астма может быть связана как с наследственной предрасположенностью, так и с факторами окружающей среды, включая аллергические факторы или частые инфекции дыхательных путей.

Чем опасна бронхиальная астма?

Бронхиальная астма – бомба замедленного действия в организме. Заболе-

вание поражает легкие и приводит к развитию легочной и сердечной недостаточности. Причиной возникновения болезни являются хронические воспалительные процессы в бронхах или аллергические реакции. В результате происходит сужение просвета бронхов, появляется мучительный кашель, одышка, чувство заложенности в груди.

К вышеперечисленным симптомам могут добавляться аллергические реакции – крапивница, экзема и псориаз. Заболевание существенно осложняет жизнь пациентов и приводит к инвалидности.

Главная опасность бронхиальной астмы заключается в отеке и спазме бронхов, приводящих к серьезным нарушениям дыхания, кислородному голоданию и сопутствующим этому осложнениям. Тяжелые приступы бронхиальной астмы при отсутствии своевременного лечения могут привести к летальному исходу.

Главная причина бронхиальной астмы

В большинстве случаев бронхиальная астма приводит к тяжелым последствиям, представляющим реальную угрозу для вашего здоровья и жизни.

Среди таких последствий:

- * отек и спазм бронхов;

- * гипоксия (кислородное голодание);
- * аллергические реакции;
- * тахикардия;
- * острая сердечная недостаточность.

Согласно проведенным медицинским исследованиям, скорость развития этих патологий и осложнений в последние годы стремительно растет. Если не принять срочные меры или использовать неэффективное лечение, то в организме неизбежно запустятся мощные патологические процессы, которые приведут к кислородному голоданию организма и многочисленным нарушениям функционирования внутренних органов. В первую очередь под удар поставлен головной мозг, сердце и легкие.

Тяжелые формы заболевания могут привести к осложнениям, не совместимым с жизнью.

Профилактика бронхиальной астмы:

- * знать точно, какие факторы могут спровоцировать приступ астмы, по возможности, избегать этих факторов;
- * следить за чистотой в доме и устранять любые аллергены: пыль, шерсть животных, клещи, избегать сигаретного дыма, выхлопных газов;
- * отказ от курения;
- * принимать все назначенные препараты, для сокращения частоты приступов;
- * занятия спортом, для улучшения состояния сердца и легких.

Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица

5 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ГИГИЕНЫ РУК

Руки – наш главный инструмент, который мы постоянно применяем в быту. Мы беремся за самые разные предметы: дверные ручки, поручни, деньги, компьютерную мышь и т.д. А ведь все эти вещи совсем не стерильны, на них нашли пристанище тысячи болезнетворных микробов. Прикасаясь к этим загрязненным вещам, мы переносим часть микробов на руки.

Очень многие инфекционные заболевания передаются через немытые руки. Вот некоторые из них.

Острые кишечные инфекции

Возбудители кишечных инфекций очень часто попадают в организм через

грязные руки. Риск возрастает летом, когда температура воздуха способствует их активации. Признаки кишечных инфекций – тошнота, рвота, понос.

Острые респираторные инфекции

В сезон простудных заболеваний ча-

стое мытье рук является одним из главных средств профилактики



тики ОРИ. Этот метод действенен и для бактерий, и для вирусов. Регулярное мытье рук в несколько раз снижает вероятность заражения ОРИ, которые опасны своими осложнениями, среди которых воспаление легких, отит, менингит и др.

Гепатит А

Вирус гепатита А также можно подхватить через загрязненные руки. Немытые после туалета руки или загрязненная пища открывают доступ инфекции в организм. Это серьезное заболевание, которое нарушает работу печени и требует долгого лечения. Гепатит может протекать тяжело и привести к необратимым нарушениям в печени.

Гельминтозы

Погладил животное, в котором живут глисты, а потом забыл помыть руки – это очень частый способ попадания гельминтов в организм человека. Самые распространенные глисты, которые попадают в нас таким путем: острицы и аскариды. Они способны доставить нам массу неприятностей в виде тошноты, слабости, головных болей. Личинки могут попасть в легкие, мышцы, глаза и осесть там. Может развиваться непроходимость кишечника, появиться аллергия, а также возникнуть другие грозные проявления появления в организме «квартирантов».

От всех этих опасных болезней нас спасает простая процедура – мытье рук. Избежать болезней грязных рук можно с помощью применения универсального средства – мыла. Это средство удаляет до 90 % осевших на руках вирусов и бактерий.

Мало кто знает, когда и как правильно надо мыть руки:

* мыть руки нужно постоянно перед

едой, кормлением детей и после посещения туалета;

* мытье рук должно занимать не менее 30 секунд;

* мыть руки нужно непременно с мылом;

* вода не должна быть горячей. Это всеобщее заблуждение, что микробы скорее погибнут в такой воде. Скорее всего, вы, таким образом, смоете защитный слой с кожи, что в будущем чревато повреждениями;

* руки необходимо намыливать два раза;

* особое внимание следует уделять мытью межпальцевых промежутков и под ногтями, где всегда достаточно много микробов;

* мыть необходимо не только кисти, но и запястья;

* следует смывать руки под проточной водой;

* необходимо хорошо вытирать руки мягким и сухим полотенцем. Ведь, как известно, бактерии очень любят размножаться в теплой, влажной среде.

* полотенце следует менять как можно чаще. Желательно, чтобы у каждого члена семьи было индивидуальное полотенце;

* очень важно мыть и высушивать мыльницу, если используется кусковое мыло.

Несколько интересных фактов о мытье рук

1. С одной стороны, мыть руки или нет – вопрос индивидуальный, все зависит от человека и его воспитания. С другой стороны, Всемирная организация здравоохранения считает, что проблема невымытых рук может привести к катастрофическим последствиям, если ее рассматривать в масштабе мира.

По мнению экспертов ВОЗ, регулярное мытье рук может спасти тысячи жизней детишек стран Азии и Африки, которые умирают от дизентерии, болезни, которую мы в силах предотвратить, выполняя банальную процедуру «мыть руки перед едой и после посещения уборной». Куда проще? А сколько спасенных маленьких жизней...

2. На чистой коже рук микробы гибнут буквально в течение 10 минут. А если руки грязные, микробы выживают в 95 % случаев. И к тому же активно размножаются!

3. Ученые-биохимики университета Колорадо были потрясены своим недавним открытием. Оказывается на женских прелестных ручках, гораздо больше микробов, чем на мужских руках. Причин того множество: низкая кислотность женских рук, гормоны, использование косметики. Все это осталось на уровне предположений, так как точно выяснить не удалось.

4. Ученые обнаружили, что на левой и правой руке живут совершенно разные микробы. Эту загадку ученые тоже не смогли пока разгадать.

5. На сегодняшний день мыло доступно 96 % населения Земли. В таких неразвитых странах, как, например, Эфиопия, вместо мыла используют пепел или песок.

6. При первом намыливании смываются микробы с кожи. При втором, нас покидают микробы из открывшихся пор.

Мойте руки правильно и будьте здоровы!

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

15 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ



С Международным днём семьи!

Международный день семей, отмечаемый ежегодно 15 мая, появился в календаре памятных дат в начале 90-х годов прошлого века далеко не случайно. Организация Объединенных Наций выразила глубокую озабоченность тем,

что такая важнейшая ячейка общества как семья во многих странах неуклонно слабеет и теряет свою социальную направленность. В начале 90-х во всем мире резко выросло число разводов, и увеличился процент людей, достигших 30- и летнего возраста и так и ни разу не вступающих в брак. В это время начался демографический кризис, который привел к тому, что уро-

«Семья – ячейка общества». Таким сухим и формальным языком пишут о семье в официальных документах. Разве это соответствует реальности? Ведь семья – это самые близкие люди, которые окружают нас всю жизнь, это атмосфера любви, понимания и доброжелательности, дающая толчок к формированию и развитию любого члена общества.

вень смертности в некоторых странах уже в течение многих лет значительно превышает уровень рождаемости. По мнению ведущих социологов, и сейчас институт семьи находится под угрозой, что может негативно сказаться на развитии и прогресса не только отдельных стран, но и всего мира.

Семья, как основной элемент общества, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколе-

ний, фактором стабильности и развития. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа. Во все времена о развитии страны судили по положению семьи в обществе и по отношению к ней государства. С семьи начинается жизнь человека, здесь происходит формирование его как гражданина.

Семья – источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек. Благополучие семьи – вот мерило развития и прогресса страны.

Этот день широко отмечается и в Беларуси. В наше время семья – это важнейшая среда для сохранения и передачи из поколения в поколение культурных ценностей, национальных традиций, она нравственно и материально поддерживает детей, стариков и инвалидов. Проведение Международного дня семьи служит повышению статуса семьи и способствует лучшему пониманию ее насущных проблем и потребностей. Для дальнейшего укрепления статуса семьи в Беларуси приняты Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь и президентская

программа «Дети Беларуси». В рамках этих программ разработаны подпрограммы по стимулированию рождаемости и укреплению семьи и др., а также «Социальная защита семьи и детей». Как большое здание состоит из миллионов кирпичиков, так и государство состоит из миллионов семей. И от того насколько прочной и крепкой будет каждая семья, и зависит во многом уровень цивилизованности страны и ее быстрое развитие.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

20 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

С 2009 г., по решению Европейской тироидной ассоциации, 20 мая отмечается Всемирный день заболеваний щитовидной железы. Цель проведения этого мероприятия – информированность населения о распространенности этих заболеваний и проблемах, связанных с их патологией, о методах их раннего выявления и медико-социальном значении, пропаганда современных методов лечения заболеваний. По данным мировой статистики 30 % населения страдает заболеваниями щитовидной железы. Аналогичная ситуация и у нас в стране, так как наша республика относится к эндемической зоне по дефициту йода.

С начала 2000 гг. в республике проводится активная работа по ликвидации дефицита йода с использованием наиболее эффективного метода массовой профилактики – йодированной соли. В настоящее время в Беларуси налажено производство и обеспечена доступность йодированной соли, что позволяет населению получать достаточное количество йода и, соответственно, предупреждать его дефицит.

Основные причины развития заболеваний щитовидной железы:

- * недостаток йода в пище и воде или его избыток, некачественная пища;
- * плохая экологическая ситуация;
- * неблагоприятная наследственность

Гипотиреоз	Гипертиреоз
<ul style="list-style-type: none"> • Выпадение волос • Неспособность ясно мыслить • Зоб (увеличение железы) • Замедленное сердцебиение • Сильная усталость • Чувствительность к холоду • Сухая кожа • Увеличение веса • Отечность • Проблемы с памятью • Запор • Нарушение менструального цикла • Сильно выраженный пмс • Депрессия, перепады настроения • Боль в мышцах и суставах • Высокий уровень холестерина 	<ul style="list-style-type: none"> • Выпадение волос • Выпученность глаз • Зоб (увеличение железы) • Учащенное сердцебиение • Дрожь • Непереносимость жары • Нарушения сна • Потеря веса • Одышка • Диарея • Повышенный аппетит • Нарушение менструального цикла • Мышечная слабость • Потливость • Чувство тревоги, нервозность • Депрессия, перепады настроения



(наличие заболеваний щитовидной железы у кровных родственников);

* развитие патологии иммунной системы;

* дефицит селена в организме.

Самая лучшая профилактика заболеваний щитовидной железы – здоровый образ жизни, который обязательно должен включать в себя:

* полноценное питание, с включением в рацион йодсодержащих продуктов или йодированной соли;

* отказ от вредных привычек,

таких как курение и алкоголь, которые приводят к интоксикации организма и началу патологических процессов;

* избегание стрессовых си-

туаций и чрезмерных физических нагрузок;

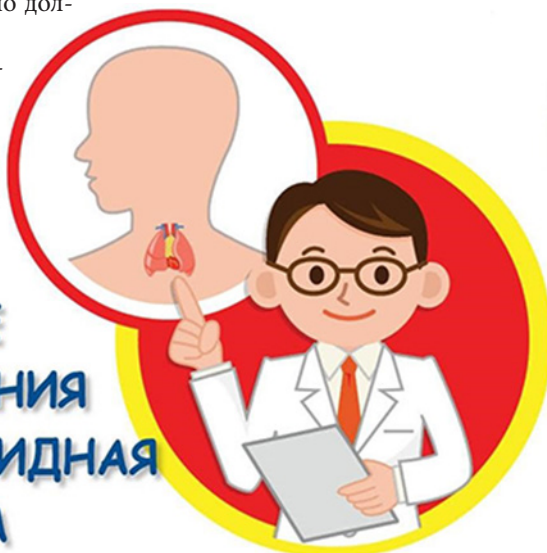
* полноценный сон не менее 7 часов, который благоприятно влияет на общее эмоциональное состояние человека, тем самым делает его более стойким к эмоциональным нагрузкам.

Такой подход к организации обычной повседневной жизни позволит предупредить множество распространенных на сегодня заболеваний, в том числе и заболеваний щитовидной железы.

Позвольте себе и своим родным быть здоровыми, а не думать о том, какое лекарство покупать сегодня в аптеке!

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

**В
ЦЕНТРЕ
ВНИМАНИЯ
ЩИТОВИДНАЯ
ЖЕЛЕЗА**



20 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПАМЯТИ ЛЮДЕЙ, УМЕРШИХ ОТ СПИДА



Международный день памяти людей, умерших от СПИДа, проходит ежегодно в третье воскресенье мая. Мы вспоминаем тех, кто потерял свои жизни от заболеваний, обусловленных СПИДом. И есть повод задуматься каждому о том, что он сделал, чтобы остановить распространение ВИЧ-инфекции.

В настоящее время ВИЧ-инфекция проникла во все слои населения, включая благополучные, не причисленные к «группам риска», но безответственно относящиеся к своему здоровью и здоровью родных людей. Никто не застрахован от болезни, если подвергает себя риску. И до тех пор, пока мы не осознаем, что любой может заразиться ВИЧ, эпидемия будет продолжать распространяться.

Количество людей, инфицированных вирусом иммунодефицита человека ежегодно возрастает. Согласно статистических данных на 01.04.2018 количество ВИЧ-инфицированных в Беларуси составляет 25 275. За 3 месяца 2018 г. диагноз «ВИЧ-инфекция» впервые установлен 589 пациентам.

На территории Гродненской области количество зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции составило 1 121, в т.ч. за январь–март 2018 г. – 26.

В Вороновском районе зарегистри-

ровано 27 случаев ВИЧ-инфекции, за январь–март 2018 г. заболеваемость не регистрировалась. Умерло от заболеваний, связанных с ВИЧ/СПИД 7 человек.

В 2018 г. день памяти умерших от СПИДа пройдет 20 мая. Мероприятия, приуроченные к этому дню, дают возможность еще раз задуматься над этой проблемой, понять, насколько она близка к каждому из нас, принять участие в акциях, выразить свою толерантность к людям, живущим с ВИЧ и самим пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию.

Необходимо помнить, что данная проблема может коснуться каждого из нас.

Получить консультативную помощь по проблеме ВИЧ/СПИД Вы можете в Вороновском районном ЦГЭ по телефону 2-11-49, а также в лечебных учреждениях района по месту жительства.

*Врач-эпидемиолог
Галина Белоус*

21 МАЯ – ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ МЕЛАНОМЫ

Меланома – это самая опасная разновидность рака кожи. Она развивается в клетках меланоцитах, ответственных за выработку меланина – пигмента, придающего коже определенный оттенок.

Точные причины возникновения опухоли остаются неизвестными, однако доказано, что воздействие ультрафиолета при длительном нахождении под солнцем или в солярии способствует развитию рака кожи.

По статистике, чаще всего меланома кожи диагностируется у людей старше 40 лет, преимущественно у женщин. Знание первичных признаков рака способствует раннему определению заболевания и своевременному лечению. Можно полностью устранить меланому при условии ранней диагностики и недопущения распространения патологии.

Эта разновидность рака поражает любые участки кожи. Обычно поражаются части тела, наиболее подверженные воздействию солнечных лучей: спина, ноги, руки и лицо. Следует помнить, что меланома может возникнуть и в самых непредвиденных местах, например, на подошвах ног, ладонях, ногтевом ложе. Подобные скрытые опухоли чаще диагностируются у людей с темной или смуглой кожей.

Здоровые родинки обычно имеют однородный цвет – рыжеватый, коричневый или черный. У них четкие границы,

отделяющие их от остальной кожи. Форма – овальная или круглая, а размер, как правило, не превышает шести миллиметров в диаметре (как круглый ластик на кончике карандаша). У большинства людей на теле насчитывается от 10 до 45 невусов, причем многие появляются только к 50 годам. Правда, нормальные родинки могут со временем меняться внешне, а некоторые даже исчезают с возрастом.

За необычными родинками может скрываться меланома, начальная стадия которой редко вызывает у пациентов подозрения.

Классическая первичная диагностика этого заболевания сокращенно называется «ABCDE» и означает:

A. асимметричная форма. Следует обратить особое внимание на родинки странной формы;

B. неровные границы. Для опухоли характерен кривой, зубчатый или волнообразный контур;

C. изменения в цвете. Опасны новообразования, которые сочетают в себе несколько цветов либо отличаются неравномерным распределением оттенков;

D. диаметр. Из родинки диаметром более шести миллиметров может возникнуть меланома. Начальная стадия, как правило, характеризуется именно увеличением в размере;

E. эволюция (преобразование). Если родинка растет в размере либо меняет

цвет или форму. Патологические родинки начинают зудеть или кровоточить. Для некоторых характерны все вышеперечисленные признаки, другие же выказывают только один или два признака патологии.

К факторам риска относятся:

- * светлая кожа. Чем меньше в эпидермисе пигмента (меланина), тем слабее его естественная защита от вредоносного ультрафиолета. Если у вас светлые или рыжие волосы, веснушки и склонность быстро обгорать на солнце, вы находитесь в группе риска;

- * неоднократные солнечные ожоги с появлением множества волдырей повышают риск развития рака кожи;

- * длительное воздействие ультрафиолетового излучения. Чересчур долгое пребывание на солнце или в солярии грозит возникновением кожных опухолей, включающих меланому;

- * обитание в тропических странах. Люди, живущие рядом с земным экватором, где солнечные лучи практически в прямом направлении, получают более вы-



31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

сокие дозы ультрафиолетового излучения;

* наличие множественных или нетипичных родинок. Если у вас на теле более 50 нормальных невусов, вы находитесь в группе риска. То же относится и к людям с нетипичными родинками;

* меланома кожи в семейном анамнезе. Если у близкого родственника обнаружена меланома, риск развития аналогичного заболевания становится выше;

* ослабленная иммунная система.

Чтобы снизить риск возникновения меланомы и других разновидностей рака кожи, нужно предпринимать следующие меры:

* избегайте нахождения на солнце в середине дня. Как правило, интенсивность природного ультрафиолетового излучения достигает пика в период с 11:00 до 16:00. Планируйте любые занятия на свежем воздухе на раннее утро или на вечер. Ультрафиолет поглощается кожей круглый год, и тучи не предоставляют никакой защиты;

* круглый год наносите на кожу средства с солнцезащитными фильтрами. Желательно выбирать косметику с SPF не ниже 15. Крем или лосьон наносят толстым слоем и повторяют нанесение через каждые два часа, а при повышенном потоотделении или купании в воде делать это нужно чаще;

* носите защитную одежду. Косметические средства с SPF не гарантируют полной защиты от вредных солнечных лучей. Закрывайте уязвимые участки кожи одеждой из темных тканей плотной вязки. Понадобится также шляпа с широкими полями – она гораздо безопаснее, чем, к примеру, козырек кепки. Не забудьте про солнцезащитные очки – на них должна быть отметка о способности блокировать оба вида ультрафиолетовой радиации (лучи UVA и UVB);

* избегайте посещения соляриев, так как после воздействия искусственно созданного ультрафиолета нередко возникает меланома;

* тщательно осмотрите кожу, чтобы сразу заметить изменения. Регулярно проверяйте состояние эпидермиса на наличие нетипичных новообразований или изменений в существующих родинках, веснушках, узелках и родимых пятнах.

Главное, помнить, что сочетание усиленной профилактики и своевременной диагностики – это единственно верный шаг к здоровой коже!

Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко

Всемирный день без табака 2018 г. проводится на фоне целого ряда глобальных инициатив и мероприятий, направленных на борьбу с табачной эпидемией, которая оказывает воздействие на общественное здравоохранение и является причиной смерти и страданий миллионов людей в мире. В текущем году тема Всемирного дня без табака – «Табак и болезни сердца». В этот день внимание будет сфокусировано на воздействии, которое табак оказывает на здоровье сердца и сосудов людей во всем мире.

Употребление табака является одним из важнейших факторов риска развития ишемической болезни сердца, инсульта и болезни периферических сосудов.

Несмотря на признанное вредное воздействие табака на здоровье сердца и наличие мер для снижения связанной с этим смертности и заболеваемости, большое число людей недостаточно осведомлено о том, что табак является одной из ведущих причин сердечно-сосудистых заболеваний.

От сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) умирает больше людей, чем от любой другой причины смерти в мире, а употребление табака и воздействие вторичного табачного дыма приводит примерно к 12 % всех случаев смерти от болезней сердца.

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит жизни более 7 миллионов человек, из которых около 900 000 не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма. Около 80 % из более 1 миллиарда курильщиков в мире живут в странах с низким и средним уровнем дохода, на которые приходится самое тяжелое бремя связанной с табаком заболеваемости и смертности.

Первая мера по профилактике ССЗ – отказ от курения. Закуривая сигарету,



человек наносит своему сердцу наибольший вред. Сердцу курильщика приходится очень тяжело работать, причем в не самых лучших условиях. Когда человек вдыхает табачный дым, в крови снижается концентрация кислорода. Чтобы предотвратить кислородный голод, сердце начинает работать с большей силой, стараясь перегнать более высокий объем крови. Образно говоря, сердце работает сверх нормы. А ведь в процессе курения происходит еще и спазм сосудов, в том числе тех, которые питают сердце. Оно ощущает голод, при этом вынуждено работать в полную силу. Долго ли продержится человек, которого морят голодом и заставляют работать вдвое больше, чем он привык? Нет, конечно. Вот и сердце курильщика может не выдержать, что часто и происходит. Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний у курильщиков в 70 раз выше, чем у некурящих.

Все мы стремимся прожить жизнь долго и счастливо. А что мы делаем для этого?

Начните с самого главного – создайте твердое намерение, то есть решимость действовать, а именно: «ВЕСТИ ГАРМОНИЧНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!» Это БЛАГО-ДАРОЕ дело! Вы делаете это для себя!

Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица

ЗАМЕТИТЬ. ИЗВЛЕЧЬ. ОБЕЗВРЕДИТЬ

Недавнее потепление раньше «положенного» срока вынудило покинуть свои зимние укрытия иксодовых клещей. И хотя их появление пока нельзя назвать массовым, тем не менее, уже есть первые пострадавшие. Обычно клещи начинают проявлять свою активность в апреле. С потеплением их количество увеличивается, достигая максимума в мае-июне. Со слюной зараженного паразита в организм человека могут попасть возбудители клещевого энцефалита и болезни Лайма. Проблему укусов клещей не стоит недооценивать, как впрочем, и преувеличивать. Не всякий клещ опасен для человека, а лишь тот, который заражен вирусом. По данным проведенных исследований 8–12 % клещей являются переносчиками клещевого энцефалита и до 33 % – болезни Лайма.



ния органов и систем: артриты, стойкие атрофические изменения кожи, поражения нервной системы и головного мозга.

Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить. Поэтому приведем простые рекомендации для профилактики клещевых инфекций. В первую очередь это меры личной профилактики.

При клещевом энцефалите – остром тяжелом вирусном заболевании поражается преимущественно нервная система. Заболевание сопровождается ознобом, сильной головной болью, тошнотой, рвотой, ноющими болями в конечностях. Лихорадочное состояние держится 4–5 дней, после чего временно исчезает, а через 1–2 недели возобновляется в виде поражения мозговых оболочек: головные боли усиливаются, присоединяется напряженность затылочных мышц, светобоязнь, чувство оглушенности.

Болезнь Лайма – это острое бактериальное, переходящее в хроническую форму заболевание, для которого характерны кожные высыпания, серозные менингиты, миокардиты, хронические артриты, общая инфекционная интоксикация. Если в месте присасывания клеща через 1–2 недели появляется четкое красное пятно, в середине светлее, которое увеличивается, а потом похожие кольца появляются в других местах – это первые признаки болезни Лайма. Больные жалуются на умеренную головную боль, общую слабость, недомогание, повышается температура тела, чаще до 38 °С. Если не лечить, болезнь приобретает хроническое течение, на поздних стадиях развиваются тяжелые пораже-

Отправляясь на природу, позаботьтесь о соответствующей одежде. Надевайте закрытую, плотно прилегающую одежду, лучше светлую, однотонную (так легче заметить клеща), обязательно головной убор. Очень эффективно проведение периодических осмотров друг друга на предмет ползающих клещей и своевременное их удаление. Отпугнуть значительное количество клещей можно, нанося на одежду репелленты. После контакта с обработанной тканью уже через 3–5 минут все прицепившиеся клещи становятся неспособными к присасыванию и отпадают от одежды. Избегайте употребления сырого козьего молока (может быть заражено клещевым энцефалитом, вирус которого погибает после 2-х минутного кипячения).

Второй важный момент: если Вы все же обнаружили на теле клеща, нужно максимально быстро избавиться от него. Чем раньше это сделать, тем меньше вероятность заражения. Можно попытаться снять кровососа самостоятельно. Для этого необходимо пользоваться прочной ниткой – сделать широкую петлю, взять за два конца, накинуть на клеща и осторожно, легкими раскачивающе-выкручивающими движениями постепенно затягивая петельку извлечь клеща. Для

обработки ранки можно использовать йод, спирт. При удалении не пользуйтесь кремами и маслами т.к. клещ начинает задыхаться и это провоцирует дополнительный выброс боррелий в ранку. Нельзя раздавливать клеща, так как возможно заражение через кожу. Во время удаления клеща руки должны быть защищены перчатками, а при случайном раздавливании клеща незащищенными руками необходимо немедленно вымыть руки с мылом. Если самостоятельно извлечь клеща не удается нужно обратиться в ближайшее медучреждение, где будет оказана квалифицированная медпомощь. Следует также помнить, что даже при самостоятельном извлечении клеща обязательно необходимо обратиться к врачу, для установления медицинского наблюдения и решения вопроса о проведении профилактического лечения.

Воронвский районный ЦГЭ напоминает, что эффективным методом сдерживания роста численности переносчиков клещевых инфекций остается проведение акарицидных обработок территорий высокого риска инфицирования населения клещевыми инфекциями (зоны отдыха, парки, кладбища, участки леса, прилегающие к населенным пунктам и др.). **Воронвским районным ЦГЭ оказываются услуги по проведению работ по акарицидной обработке территорий на договорной основе по заявкам субъектов хозяйствования, садоводческих кооперативов, частных лиц и т.д. Стоимость проводимых работ можно уточнить по телефону 2-53-30.**

Будьте бдительны! Незамеченный в свое время укус клеща может серьезно аукнуться спустя несколько лет!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

НИТРАТЫ: ПОДХОДИМ С УМОМ К ВЫБОРУ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Нитраты – соли азотной кислоты, жизненно необходимы для всех растений. Любые растения постоянно извлекают нитраты (соли азотной кислоты) из почвы и превращают их в органические азотосодержащие соединения (аминокислоты, белки и др.) В этом и заключается уникальная особенность растений – из минеральных солей производить органику. Растения, собственно, этим и живут, поэтому в них всегда есть нитраты (те, которые уже поступили из почвы, но еще не успели превратиться в белки). Однако распределяются нитраты в растениях очень неравномерно. Так, например, в столовой свекле нитраты сконцентрированы в верхней части и кончике корнеплода (до 65%), в картофеле – в кожуре и сердцевине клубня, в огурце – в кожуре и части плода возле плодоножки, в капусте – в кочерыжке и в верхних листьях.

Скорость всасывания и преобразования нитратов сильно зависит от температуры и времени суток. Меньше всего

нитратов утром и вечером, особенно в жару, больше всего – в прохладную погоду.



Высокое содержание нитратов в растениях обычно обусловлено превышением количества минеральных удобрений. Правда, многие стали с пониманием подходить к этой проблеме. Но надо отметить, что повышенное содержание нитратов не всегда обусловлено перебором азотистых удобрений. Иногда даже на не удобряемых «химией» огородах урожай все равно получается высоко нитратным. Правда, это чаще бывает при нарушении элементарных агротехнических правил. Скажем, достал хозяин весной машину свежего навоза и на радостях сразу внес его в почву. И нитратов в его продуктах, которые он так хотел сделать «чистыми», будет гораздо больше, чем он ожидал.

В организм человека нитраты попадают с овощами (около 70 %), с водой (около 20 %), с мясными и консервированными продуктами (около 6 %).

Вредное воздействие нитратов на организм человека это опасность, заключенная в их способности преобразовываться в нитриты. Это соли азотистой кислоты. Именно они по-настоящему опасны для организма человека и могут нанести ему непоправимый вред, как прямой, так и косвенный (способствуя образованию других вредных веществ). Они имеют сверхвысокую токсичность и считаются в 30 раз более опасными, чем нитраты.

1. Нитриты вступают в реакцию с кровью человека, в результате которой образуется вещество под названием метгемоглобин. Это вещество не может переносить кислород, в чем и заключается главная функция крови, результатом нарушения которой является кислородное голодание (гипоксия). Гипоксия вызывает слабость, ухудшение самочувствия, нарушение функций нервной системы, сердца, тканей почек и печени.

2. Самое страшное, что метгемоглобин хуже всего перерабатывается организмом маленьких детей, в особенности до 3-х месячного возраста – ведь механизмы переработки таких веществ в молодом организме еще совершенно не работают. Именно по этому, в мире регистрируется очень много отравлений младенцев, которых кормили питательными смесями, приготовленными из овощей и фруктов или на воде с высоким содержанием нитратов.

3. Так же стоит отметить, что нитраты являются стимулятором развития вредной микрофлоры кишечника, что приводит к попаданию в организм человека ядовитых и токсичных веществ.

4. Повышенное попадание этих веществ в организм может вызывать сни-

жение концентрации витаминов, так называемый авитаминоз и негативно воздействует на все процессы обмена веществ.

5. При высокой концентрации опасность нитратов в организме проявляется снижением потенции у мужчин и повышением вероятности риска выкидыша у женщин.

6. Длительное влияние нитратов на организм человека провоцирует уменьшение йода, что влечёт к увеличению размеров щитовидной железы.

7. Нитраты в организме человека вызывают резкое расширение сосудов, что способствует снижению кровяного давления.

И самое главное: при регулярном употреблении продукции, содержащей нитриты или нитраты, в желудочно-кишечном тракте человека могут образовываться нитрозамины. Дополнительным условием образования нитрозаминов является наличие свободных аминокислот, например, в составе белка. Такие условия создаются при употреблении колбасных изделий, в которых содержится достаточно много белка и добавляется нитрит натрия в качестве фиксатора цвета. Также нитроамины образуются также при копчении мясных продуктов и рыбы, при производстве пивного солода.

Основной же токсический эффект нитроаминов связан с их высокой канцерогенностью. Около 80 % исследованных нитроаминов оказались канцерогенами и мутагенами. Нитроамины приводят чаще всего к раку печени, пищевода, дыхательной системы, почек. Кроме того, эти вещества разрушают витамины А и В, нарушают функцию щитовидной железы.

Как уменьшить пагубное воздействие нитратосодержащих продуктов питания?

* Питание, насыщенное овощами, оказывает полезное действие на организм человека. В вопросе придания большей безопасности нитратосодержащим продуктам можно отталкиваться от знаний, касающихся расположения наиболее большой концентрации вещества в плодах. Владея этими данными можно сформировать привычки приготовления и употребления овощей и фруктов для уменьшения нитратного содержания в меню питания.

* Перед употреблением покупных овощей и фруктов их лучше не только вымыть, но и удалить с них кожицу, в которой содержится наиболее большое количество вредного вещества. Это касается огурцов, яблок. При употребле-



нии капусты необходимо снять верхние листья и удалить кочерыжку, у моркови в большей степени впитывает нитраты сердцевина. Если не чистить кабачки, помидоры или тыкву полностью, то нужно срезать плодоножку с небольшим количеством мякоти плода возле нее. Употребляя бахчевые культуры, не стоит старательно выедать мякоть до самой кожицы. Перед приготовлением зелени нужно замочить ее ненадолго в прохладной воде, предварительно удалив стебли.

* При воздействии тепла и света нитраты способны превращаться в те самые нитриты, поэтому хранить продукты питания лучше в темном, прохладном месте, таком как холодильник или прохладный подвал. Залежавшиеся или подпорченные плоды лучше выбрасывать без тоски и сожаления.

* Из видов термической обработки наиболее полезна в этом случае варка. Отварив овощи в воде, слив получившийся бульон можно избавиться от 50% от общего содержания нитратов. Количество соли азотной кислоты в меню питания уменьшается при мариновании, консервировании и засолке продуктов (нитраты переходят в маринад, рассол).

* При выборе овощей и фруктов надо отдавать предпочтение плодам средних размеров. Подозрительно неестественный размер плода: слишком маленький или большой, что указывает на повышенное содержание нитратов.

* Также может помочь в определении повышенного содержания нитратов, цвет и структура плода, например, помидоры с зеленой сердцевиной и красной кожицей, арбузы с желтыми прожилками, неестественно белая сердцевина у моркови.

* Стоит помнить, что ранние, тепличные фрукты и овощи, имеющие ярко выраженные цвета находятся в первых рядах зоны риска. Особенно редис, майская бахча, зимние огромные яблоки и другие подобные фрукты. Наиболее полезными будут сезонные плоды, характерные для данной местности.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

НАСТУПАЕТ СЕЗОН КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ



С наступлением теплого периода года начинается «дачный сезон» и «сезон пикников». При этом мало кто задумывается о такой проблеме как отсутствие на даче или в лесу элементарных условий для соблюдения правил личной гигиены: там нет горячей воды для того, чтобы помыть руки, часто отсутствуют условия для правильного хранения продуктов и для приготовления пищи. Эти обстоятельства создают угрозу возникновения случаев заболеваемости острыми кишечными инфекциями (ОКИ). При хранении продуктов без холода создаются благоприятные условия для размножения возбудителей этой

группы заболеваний в продуктах питания, а недостаточная термическая обработка (которая может иметь место при приготовлении шашлыков) не обеспечивает полное уничтожение накопившихся микроорганизмов. Весенние и летние месяцы – самая благоприятная пора для острых кишечных инфекций, которые распространены в Беларуси – сальмонеллезы, эшерихиозы и др.

Возбудители ОКИ проникают в организм человека с водой и пищей, причем особую опасность представляют молоко и молочные продукты, мясо, яйца, овощи и фрукты, заправленные салаты, поскольку в них патологические микроорганизмы могут размножаться и на-

капливаться. Распространению возбудителей ОКИ также способствуют загрязненные ими предметы обихода (полотенца, посуда). Поэтому основа профилактики ОКИ – соблюдение правил личной гигиены. Следует обязательно мыть руки перед приготовлением, раздачей пищи и перед едой, после соприкосновения с загрязненными предметами, посещения туалета. Перед поездкой на дачу или на пикник необходимо запастись достаточным количеством одноразовой посуды, бутилированной воды, взять с собой мыло, одноразовые полотенца и салфетки. Из продуктов – предпочесть те, которые долго не портятся в тепле (бутерброды с сухой колбасой, консервы промышленного производства, тщательно вымытые овощи и фрукты с неповрежденной кожурой), разложить их по пакетикам или специальным контейнерам по числу предполагаемых приемов пищи. Не следует покупать продукты в неустановленных местах, но даже те продукты, которые куплены в магазинах или на рынках, особенно мясные блюда

следует подвергать тщательной термической обработке.

Самый надежный путь предупредить распространение кишечных заболеваний – заранее обезвредить источник инфекции. При появлении симптомов острой кишечной инфекции необходимо, в первую очередь, обратиться к врачу, а не заниматься самолечением! Максимум чего вы добьетесь, это лишь временного облегчения самочувствия, но лишь врач сможет правильно поставить диагноз и назначить необходимое лечение.

Помощник врача-эпидемиолога
 Анна Хадьши

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.

Тираж 200 экз.