

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 06.07.2020

№ 7 (51)

ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ АЛКОГОЛИЗМА

Проблема пьянства и алкоголизма продолжает оставаться одной из самых социально значимых и актуальных для нашего государства.

В настоящее время проблема потребления алкогольных, слабоалкогольных напитков и пива несовершеннолетними и молодежью, и его негативными социальными последствиями является актуальной.

Алкоголизм представляет собой одну из форм токсикомании, характеризуется пристрастием к употреблению веществ, содержащих этиловый спирт, развитием психической и физической зависимости, абстинентного (похмельного) синдрома, психической, физической и социальной деградацией личности. Как и всякая другая болезнь, алкоголизм не возникает вдруг, а имеет свои доклинические проявления – бытовое пьянство.

Алкоголизм отличается от бытового пьянства четко очерченными и биологически обусловленными признаками, хотя бытовое пьянство всегда предшествует алкоголизму. Бытовое пьянство, привычное злоупотребление алкоголем – это всегда нарушение личностью социально-этических правил. Вследствие этого в профилактике пьянства решающее значение имеют меры административно-правового и воспитательного характера. В отличие от пьянства алкоголизм является заболеванием, которое всегда требует применения активных мер медицинского характера, комплекса лечебно-реабилитационных мероприятий.

Хроническое употребление алкоголя разрушает весь организм пьющего. Страдают почти все жизненно важные органы: печень, сердце, почки, пищеварительные органы и др. Все это неизбежно ведет к превращению хронического алкоголика в соматического больного. Но преимущественным образом вредное действие алкоголя сказывается на центральной нервной системе. Попав в организм, алкоголь медленно расщепляется в печени со скоростью 12/кг массы тела

в час. И только 10% его выводится из организма в неизменном виде. Остальной алкоголь циркулирует вместе с кровью по всему организму, пока не расщепится весь. Токсическое действие алкоголя, прежде всего, сказывается на нервной системе. Если содержание алкоголя в крови принять за 1, то в печени оно будет равно 1,45, а в головном мозге 1,75. Даже небольшие дозы алкоголя нарушают обмен веществ в нервной ткани, передачу нервных импульсов. Нарушается



работа сосудов головного мозга, нарушается деятельность нервных клеток. Второй мишенью алкоголя является печень. Токсическое поражение клеток печени приводит к нарушению белкового и углеводного обмена. Небезучастны к употреблению алкоголя и легкие. Около 10 % алкоголя удаляется из организма через легкие. При этом разрушается эпителий бронхов, что в конечном итоге приводит к заболеванию органов дыхания. Активность лейкоцитов снижается, замедляется движение эритроцитов, изменяются функции тромбоцитов. На протяжении последнего десятилетия в Беларуси, как и в других странах СНГ, отмечался рост уровня связанных с алкоголем проблем. Об этом свидетельствует рост уровня таких классических индикаторов алкогольных проблем как смертность от алкоголизма и алкогольных психозов, острых алкогольных отравлений.

Среди молодежи бытуют самые раз-

нообразные мифы: будто бы алкоголь — это пищевой «продукт», что малые дозы этого «продукта» безвредны, или даже полезны, выпить на праздник — это традиция, «пиво содержит витамины и не алкогольный напиток», что употребление алкоголя может развеселить, снять напряжение, облегчить общение и знакомства, да еще и вылечить!

Потребление пива детьми и молодежью способствует развитию:

- злоупотребления пивом и хронического «пивного» алкоголизма,
 - цирроза печени, хронического воспаления поджелудочной железы;
 - рака молочных желез у девушек, рака простаты у мужчин;
 - бесплодия у женщин и импотенции у мужчин;
 - повышенного артериального давления и кровоизлияний в мозг;
 - нарушений ритма и расширения камер сердца («пивное сердце»);
- нарушениям обмена веществ (ожирению по т.н. «пивному типу»).

Данные свойства пива приводят к тому, что потребление пива угрожает здоровью и жизни молодых жителей нашей республики.

Каждый ребенок и подросток имеет право расти и развиваться в безопасной среде, защищенной от отрицательных последствий употребления алкоголя. Поэтому необходимо усилить меры защиты детей и подростков от воздействия на них рекламы и маркетинга алкоголя и пива, а также обеспечить, чтобы производители спиртного и пива не нацеливали алкогольную продукцию и ее сбыт на детей, подростков и молодежь. Кроме того, взрослым необходимо личным примером активного и здорового образа жизни пропагандировать его среди детей и молодежи. Только совместными усилиями мы сможем вырастить новое поколение молодых белорусов, свободных от

пристрастия к алкоголю.

Здоровье – самое большое достояние каждого человека. Недаром первое, что люди желают друг другу при встрече – это здоровье. Человеческий организм обладает огромными возможностями для сохранения и поддержания здоровья. Но эти возможности не беспредельны. Если

вредный фактор существует систематически, то состояние организма неизбежно начинает ухудшаться и возникает болезнь.

Если вы все учли, все уяснили, то сделайте еще одно усилие и решитесь никогда не прикасаться к рюмке!

Помните: здоровье, радость жизни и **И СНОВА ПРО ГРИБЫ...**

Ежегодно санитарная служба предупреждает население об опасности отравления грибами, но случаев отравлений после употребления грибов не уменьшается. В 2019 году у нас в районе зарегистрирован 1 случай, заболевания, после употребления грибов, и приведший пострадавшего на больничную койку реанимационного отделения. Пострадавший употреблял в пищу известные, с его слов, грибы (полевые шампиньоны).

В очередной раз хочется напомнить, что грибы являются трудно перевариваемым продуктом.

Не рекомендуется есть грибы беременным и кормящим женщинам, они противопоказаны детям до 8 лет (независимо от способа и времени приготовления), а также лицам с заболеваниями ЖКТ (гастриты, холециститы, панкреатиты, гепатиты и др.), так как прием грибов может спровоцировать обострение хронического заболевания.

Употребление в пищу грибов совместно с алкоголем может активировать ряд токсинов и привести к возникновению



отсроченного токсического синдрома. Грибы должны употребляться в пищу в умеренных количествах в качестве гарнира, а не основного блюда.

Для длительного хранения грибов лучше всего использовать способ засолки, без герметичного укуповивания их. Это способ защиты Вас и Ваших близких от еще одного пищевого отравления – ботулизма.

Отравление может наступать не только от употребления ядовитых по своей природе грибов, но и от условно съедобных, если пренебречь основными правилами их приготовления. К ним относятся

счастье в ваших руках.

Будьте здоровы и живите долго.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

некоторые виды сыроежек, свинушки, волнушки и другие. Их плодовые тела содержат раздражающие, едкие, горькие ядовитые вещества, способные вызывать недуг.

Грибное отравление имеет характерные признаки. Заболевание, как правило, начинается внезапно, через 3 – 12 часов после употребления этого продукта. Проявляется болью в животе, рвотой, поносом, слабостью, головной болью. К этим симптомам могут присоединиться судороги, галлюцинации, бред. Не стоит заниматься самолечением, а необходимо обратиться за медицинской помощью. Чем раньше будет начато лечение, тем благоприятнее будет исход отравления. Смертельный исход при отравлениях несъедобными грибами достигает 25 – 50% случаев.

Соблюдая не хитрые правила, Вы будете лакомиться вкусными блюдами из грибов, без ущерба своему здоровью.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ТИПИЧНЫЕ НАРУШЕНИЯ НА ОБЪЕКТАХ РЕАЛИЗУЮЩИХ НЕПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ ТОВАРЫ

Специалистами Вороновского районного ЦГЭ осуществляется надзор за реализацией непродовольственных товаров на территории Вороновского района в рамках проведения мониторингов и мероприятий технического (технологического, поверочного) характера.

Так за истекший период 2020 года мониторингом охвачено 18 субъектов хозяйствования и 18 объектов, мероприятия технического (технологического, поверочного характера) (отбор проб) проведены в отношении 7 субъектов хозяйствования.

Основными нарушениями при реализации непродовольственных товаров являлись:

реализация товаров без документов, удостоверяющих качество и безопасность – 2 случая (магазин «Сюрприз» г.п.Вороново, ул.Советская,47 ИП Сальмановича В.В., торговый павильон

«Жемчужина» г.п.Вороново, ул.Весновая, 8 ИП Авсяникова М.В.);

реализация товаров без маркировки

г.п.Вороново, ул.Советская,106, магазин «Остров чистоты» ООО «ЗападХимИнвест», г.п.Вороново, ул.Юбилейная,42);

реализация товаров с истекшим сроком годности – 1 случай (торговый павильон «Жемчужина» г.п.Вороново, ул.Весновая,8 ИП Авсяникова М.В.);

не содержание в чистоте помещений торговых объектов и оборудования (магазин «Копеечка» г.п.Вороново, ул.Канарчика,4 ИП Родевич Е.С., торговый павильон «Жемчужина» г.п.Вороново, ул.Весновая,8 ИП Авсяникова М.В., торговый павильон



«Шагайка» ИП Адалевская Н.А., Г.П.Вороново, ул.Литовчика,166). Кроме того в условиях сложившейся эпидемической ситуации по распростра-

или с несоответствующей информацией на маркировке – 2 случая (магазин «Копеечка» г.п.Вороново, ул.Канарчика,4 ИП Родевич Е.С., магазин «Семейный»

эпидемической ситуации по распростра-

нению Covid-19 при проведении мониторингов уделялось внимание и выполнению пунктов Комплексного плана по минимизации риска завоза и распространения инфекции Covid-19 в Вороновском районе. Выявлялись следующие нарушения:

отсутствие дезсредств для проведения уборок (торговый павильон «Лотос» г.п.Вороново, ул.Литовчика, 39а ИП Борейшо Л.Я, торговый павильон «Жемчужина» г.п.Вороново, ул.Весновая, 8 ИП Авсяникова М.В., магазин «Бережок» г.п.Радунь, ИП Юхник Я.И., магазин «Достаток» г.п.Радунь ИП Борис М.Ч.);

отсутствие дозатора с антисептиком для обработки рук посетителей (магазин «Бережок» г.п.Радунь, ИП Юхник Я.И., магазин «Достаток» г.п.Радунь ИП Борис М.Ч, магазин «Венеция» г.п.Вороново, ул.Литовчика ИП Бичейко В.М.);

не использование средств защиты органов дыхания при непосредственном

контакте с посетителями: (торговый павильон «Валентина», г.п.Вороново, ул. Литовчика, 16в, торговый павильон «Сидор» аг.Бенякони, ул.Виленская, 96а ИП Сидорович А.И.);

отсутствие мерной посуды для приготовления дезсредств: магазин «Бережок» г.п.Радунь, ИП Юхник Я.И., магазин «Достаток» г.п.Радунь ИП Борис М.Ч., торговый павильон «Шагайка» ИП Адамовской Н.А., Г.П.Вороново, ул.Литовчика, 16б).

По выявленным нарушениям выдано 12 рекомендации по устранению нарушений. Вынесено 5 предписаний о приостановлении (запрете) реализации товаров.

В результате несоответствия требованиям ТНПА изъято из обращения 84 единицы непродовольственных товаров: 74 единиц взрослой и детской одежды, 8 единиц парфюмерно-косметической продукции, 2 единицы средств личной гигиены. Преимущественное большин-

ство изъятых товаров иностранного производства.

В рамках реализации мероприятий технического (технологического, поверочного) характера Вороновским районным ЦГЭ отобрано и доставлено в лабораторию Гродненского областного ЦГЭОЗ 6 проб непродовольственных товаров, из них: 1 проба средств личной гигиены, 1 проба парфюмерно-косметических средств, 2 пробы изделий легкой промышленности для взрослых, 2 пробы посуды и изделий, контактирующих с пищевыми продуктами. Не соответствующим требованиям ТНПА образцов не выявлено.

Мониторинг объектов, реализующих непродовольственные товары продолжается.

*Врач-гигиенист
Анна Сухолет*

28 ИЮЛЯ 2020 ГОДА — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТОМ

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) 28 июля объявлено Всемирным Днем борьбы с вирусными гепатитами. Вирусные гепатиты наносят существенный вред здоровью людей и социально - экономический ущерб обществу. Вопросы профилактики, диагностики, лечения вирусных гепатитов и связанных с ними заболеваний – цирроз печени и злокачественные опухоли (гепатокарцинома), находятся под пристальным вниманием врачей.

Заболевания, вызванные вирусами гепатита А, В, С, D и E, представляют серьезную проблему для общественного здравоохранения во всем мире. К сожалению, эти инфекции отмечаются и в нашей стране.

Вирусный гепатит – воспалительное заболевание, приводящее к гибели клеток печени. В качестве самостоятельной болезни развивается при воздействии специфических вирусов.

Основные пути передачи вирусных гепатитов А и E – фекально-оральный (через рот); В,С,D,F,G,TTV – парентеральный (с кровью и другими биологическими жидкостями (слюной, спермой, мочой, потом, молоком матери)).

Вирусы гепатитов А и E попадают в рот через грязные руки, пищевые продукты и воду, загрязненную испражнениями. Инфекция активно распространяется при тесных бытовых контактах, особенно в детских организованных коллективах.

Гепатит А «обитает» повсеместно, E – в странах тропического и субтропического поясов, в Центральной Азии.

Степень «расселения» вирусов зависит от экономического уровня региона, санитарно-бытовых условий и гигиенических навыков. Их передача часто носит характер эпидемии. Гепатит А не переходит в хроническую форму, не развивается его



постоянное носительство, однако инфекция может стать причиной тяжелых осложнений, например, печеночной недостаточности.

Гепатиты В и D обладают высокой инфекционностью. Достаточно 0,0001 мл. инфицированной крови, чтобы вызвать заболевание. Заражение возможно при сексуальных контактах и в быту (использование общей расчески, зубной щетки, бритвенного прибора и маникюрных принадлежностей).

Гепатит С сегодня во всем мире считается одним из наиболее тяжелых инфекционных заболеваний. Вылечить гепатит С окончательно практически невозможно, потому через некоторое время после инфицирования в 80% случаев он

переходит в хроническую форму. Дальнейшее развитие заболевания у каждого пятого приводит к циррозу, который, в худшем варианте, ведет к гепатоклеточной карциноме. Болезнь обнаруживается, когда печень уже разрушена. Из-за этой особенности вирусный гепатит С называют «ласковым убийцей».

Общие симптомы данных заболеваний – потеря аппетита, головная боль, тошнота, рвота, озноб и лихорадка, боли в животе, желтуха, сопровождающаяся обесцвечиванием стула и потемнением мочи. Зачастую гепатиты протекают под маской недомогания или вовсе без проявлений. Большинство инфицированных даже не подозревают о том, что они больны, не соблюдают меры предосторожности и в течение длительного времени могут инфицировать других, т.к. представляют собой постоянный резервуар вируса.

Мерой профилактики гепатитов А и E остается соблюдение санитарно-гигиенических требований.

Против гепатита В разработаны эффективные вакцины. При введении вакцины в организм начинается выработка защитных антител, которые на протяжении длительного времени предотвращают развитие гепатита В.

Если один из членов семьи заражен то больному или вирусоносителю необходимо соблюдать меры предосторожности для предотвращения передачи вируса

другим членам семьи:

- не пользоваться общими предметами обихода (бритвенные станки и приборы, эпиляторы, зубные щетки, маникюрные наборы и т.д.);
- при порезах и ссадинах использовать бинт или лейкопластырь (оказывающий медпомощь должен быть в одноразовых медицинских перчатках);

- места, куда случайно попали капли крови инфицированного, следует обработать дезраствором.

Учитывая то, что большинство инфицированных лиц могут длительное время даже не подозревать о своем заболевании, каждый человек всегда должен

помнить о возможности заражения в вышеописанных ситуациях и использовать соответствующие меры предосторожности.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадьши*

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРКИЙ ПЕРИОД

Лето – долгожданное время года, пора отпусков, отдыха на природе. Однако такое желанное солнце небезопасно и может привести к резкому ухудшению здоровья, связанному с перегреванием организма, особенно у детей, пожилых, а также людей, страдающих заболеваниями системы кровообращения и нарушениями обмена веществ (болезнями щитовидной железы, сахарным диабетом и др.).

При повышении температуры окружающей среды до 25-30°C, высокой влажности воздуха, длительном пребывании на солнце нарушаются процессы терморегуляции, что приводит к перегреванию организма.

• Первые симптомы перегревания – влажная покрасневшая кожа, слабость, вялость, сонливость, головная боль, жажда, учащение пульса и дыхания. Если срочно не принять меры, может повыситься температура (до 39-40°C), появиться тошнота и рвота, возможен обморок.

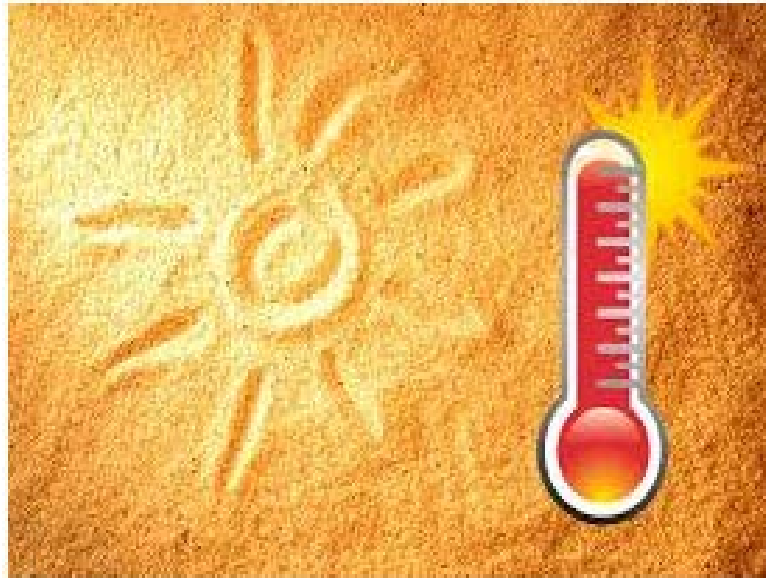
• Кроме теплового, бывает также и солнечный удар, причиной которого становится воздействие прямых солнечных лучей на голову, причем проявиться он может не только во время пребывания на солнце, но и спустя несколько часов. Проявляется солнечный удар общим недомоганием, повышением температуры тела, покраснением кожи лица, головной болью, «мельканием мушек» перед глазами, носовыми кровотечениями. Именно поэтому в жару так важно защищать голову головным убором.

Правила как перенести жару с минимальными последствиями для здоровья?

• Необходимо избегать длительного нахождения на солнце, особенно в период с 12 до 16 часов, когда солнце наиболее агрессивно. Если

же предстоит куда-то идти, надо держаться теневой стороны улицы.

- Надевайте свободную одежду из натуральных светлых тканей, которая обеспечит телу необходимую вентиляцию.
- Необходимо обязательно носить головной убор.
- Перед выходом на улицу защищайте кожу специальными косметическими средствами, содержащими



солнцезащитные факторы (чем выше степень защиты, обозначенная на упаковке средства, тем дольше он оказывает защитный эффект. Во время пребывания на пляже, средство надо наносить каждый раз после купания в водоеме).

- Категорически нельзя оставлять в машине детей и домашних животных – раскаленный воздух в салоне может привести к трагическим последствиям.
- Всегда берите с собой назначенные врачом лекарства.
- Соблюдайте питьевой режим: бутылка с водой должна стать привычным «атрибутом» вашей сумки.
- В жаркую погоду в организме нарушается водно-солевой баланс: с потом теряется много влаги и микроэлементов, что чревато серьезными последствиями.

Что и как пить в жару?

Пить следует маленькими глотками, не спеша, даже если хочется выпить стакан воды залпом, иначе жидкость не успеет всосаться в ткани.

Лучшие напитки - питьевая или минеральная столовая вода (со степенью минерализации не выше 1 г/л). Кроме того, для утоления жажды идеально подходят зеленый чай, напитки с кислинкой, но без сахара (можно добавить в воду ломтик лимона или несколько кислых ягод), разбавленные соки (особенно томатный, вишневый, грейпфрутовый, сливовый, содержащие необходимые витамины и микроэлементы), натуральный квас (полученный методом брожения), кисломолочные продукты.

Нежелательны кофе и черный чай, обладающие легким мочегонным эффектом. Категорически противопоказан алкоголь, в том числе – пиво!

В жару обычно обостряется проблема желудочно-кишечных расстройств. С одной стороны, из-за усиленной потери жидкости снижается барьерная функция желудка, защищающая организм от проникновения болезнетворных микробов. С другой – высокая температура окружающей среды способствует быстрой порче продуктов. Наибольшую опасность в жару представляют:

- мясные полуфабрикаты;
- овощные салаты;
- рыбная продукция;
- торты и пирожные со сливочным или заварным кремами;
- молочные продукты.

*Помощник врача-гигиениста
Андрей Войшник*

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@uatvuch.by

Ответственный за выпуск: Ёдчик В.А.