

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

## информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 06.08.2018

№ 8 (28)

### 16 АВГУСТА – ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.**

Переход на правильный рацион не имеет каких-либо особых секретов. Здоровое питание включает вполне доступные продукты, но только свежие и натуральные. А если некоторые из них и требуют термической обработки, то желательно, чтобы она была минимальной. Лучший выход – это использование пароварки. При таком приготовлении удастся сохранить максимум биологически активных веществ.

Рацион должен быть не только сбалансированным, но и дополняться соответствующей двигательной активностью. Это элементарно – прогулки на свежем воздухе либо спорт в качестве хобби помогут скорректировать образ жизни. Не нужно изнурять себя многочасовыми пребываниями в спортзале, но и постоянно лежать на диване после съеденного яблока также не стоит. Все должно быть в меру и в удовольствие.

Польза от правильного питания будет полноценной только при условии нормальной физической активности.

**Рацион правильного питания включает в себя следующие моменты:**

\* Правильное питание не допускает голодания, оно всегда предполагает возможность полноценно и вкусно перекусить, выбрав то, что больше по душе;

\* Система рационального питания всегда и везде позволяет найти что-то, чем можно наестся, предотвращая неловкие ситуации (например, в гостях);

\* Основы правильного питания подразумевают свободу выбора и отсутствие жестких категоричных запретов.

**Чтобы понять, как правильно питаться, стоит учесть следующие принципы:**

1. **Дробное питание.** Не имеется ввиду, что нужно питаться каждые 2 часа. А лишь то, что в течение дня у человека обязательно должны быть завтрак, обед и ужин. А чтобы не испытывать неприятного чувства, когда «сосет под ложечкой» допускаются два перекуса. Необходимо помнить, что порции должны быть умеренные, в идеале выходить из-за стола нужно немножечко голодным, когда

чувство насыщения уже пришло, но можно было бы и поесть еще. Не стоит этого делать, ничего общего не имеет переедание со здоровым питанием.

2. **Правильный завтрак** – обязательное начало дня. Его нельзя пропускать, т.к. он даст достаточно энергии для наступающего дня, плюс, в это время суток процессы метаболизма протекают в организме наиболее активно, а это требует некоторого запаса энергии в виде сытного завтрака и даже допускает некоторые «излишества». Для сладкоежек завтрак непременно станет любимым

приемом пищи, т.к. они смогут себя побаловать чем-нибудь вкусненьким.

3. **Овощи и фрукты являются основой для правильного питания.** Богатые витаминами, полезными микроэлементами и клетчаткой, они насыщают организм всем необходимым и способствуют нормализации работы кишечника.

4. **Употребляя мясо, стоит останавливаться на нежирной телятине или филе птицы.** Важны также способ приготовления и, конечно, размер порции. Лучшее время для такой сытной пищи обед, но не стоит сочетать мясо с крупами или макаронами. Хорошим гарниром для него станут овощи.

5. **Без кисломолочных продуктов невозможно правильное питание.** Кефир, ряженка, творог, а также твердые сорта сыра обязательно должны присутствовать в рационе. С той лишь оговоркой, что все-таки стоит отдавать предпочтение продуктам с низкой жирностью.

6. **Вода.** Без ее достаточного потребления польза правильного питания сводится к минимуму: процессы метаболизма замедляются, кишечник не может нормально очищаться, и в целом недо-

статок воды сразу отражается на внешнем виде. Есть мнение, что в день воды необходимо 8 стаканов. Большая часть должна выпиваться утром, и обязательно нужно попить 1 стакан до завтрака за 20 мин, это позволит организму проснуться и полноценно заработать (вода должна быть комнатной температуры, а пить маленькими глотками, не спеша).

**7. Стоит ограничить соль и сахар в**

**питании**, постепенно снижая их количество. Сахар мешает контролю за питанием, т.к. резко увеличивает глюкозу в крови, а в скором времени также резко ее сокращает. Это ведет к ложному чувству голода, а затем и к переяданию. Соль, задерживая в организме жидкость, вызывает отечность.

Стоит отметить, что не нужно резко менять свой рацион, это, как правило,

через некоторое время возвращает к прежнему режиму. Рациональное питание войдет в норму жизни, если вводить все изменения постепенно, не испытывая внутреннего противостояния новым правилам.

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

**ЧТОБЫ ПОЛЬЗА НЕ ОБЕРНУЛАСЬ ВРЕДОМ...**

**КАКИЕ АРБУЗЫ НЕЛЬЗЯ ПОКУПАТЬ**



*С наступлением долгожданного лета на прилавках наших рынков появились разнообразные фрукты, ягоды и овощи. Все они радуют наш глаз, и мы спешим наполнить наш организм не только вкусной, но и полезной едой. Ягоды, например, настоящий кладезь витаминов. Не зря, по мнению ученых, звание «самые полезные продукты» заслужили ягоды.*

Одним из любимых лакомств взрослых и детей является полосатая ягода – арбуз. Арбуз эффективно улучшает процесс пищеварения, это прекрасное мочегонное средство, он полезен при атеросклерозе и гипертонии, так как клетчатка, входящая в его состав, ускоряет процесс выведения холестерина. Но, наряду с положительными свойствами, арбуз может стать причиной отравления, которое не редкость в наше время. Чтобы не попасть на больничную

койку после лакомства вкусной ягодой, санитарная служба в очередной раз напоминает:

1. Самый большой риск отравления ранним урожаем арбузов, массовое созревание арбузов приходится на сентябрь;
2. Арбуз перед употреблением надо вымыть в горячей воде с моющим средством или хозяйственным мылом;
3. Ни в коем случае нельзя поддерживать предложения продавца вырезать Вам кусочек арбуза, чтобы убедиться в его спелости;
4. Нельзя покупать на рынках разрезанные арбузы.

Продавать разрезанные арбузы, дыни, яблоки на рынках запрещено. Это грубое нарушение санитарного законодательства. Помните, что их разрезают, скорее всего, немытыми руками, грязным ножом, а затем еще и пленкой укрывают, что создает идеальные условия для

развития болезнетворных бактерий.

Не надо также забывать, что нельзя покупать арбузы, впрочем, как и другие фрукты и овощи, у случайных продавцов, из машин при дорогах или вообще с асфальта, поскольку гарантия качества в этих продуктах сомнительная. А дегустация разрезанных ягод, фруктов может обернуться кишечной инфекцией. Не стесняйтесь интересоваться документами, подтверждающими качество и безопасность приобретаемых фруктов, ягод и овощей у продавцов. Это могут быть протоколы лабораторных исследований, декларации соответствия.

Помните, что соблюдая элементарные правила предосторожности, Вы получите максимум пользы и наслаждения от употребления свежих ягод, фруктов, овощей.

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

**ЧТОБЫ НЕ СТАТЬ ЖЕРТВАМИ «ТИХОЙ» ОХОТЫ**

*Сезон сбора грибов является сезоном повышенного риска отравления ими. Сбор грибов начинается с ранней весны и заканчивается поздней осенью.*

Ежегодно санитарная служба предупреждает население об опасности отравления грибами, но заболеваемость при этом не уменьшается. В 2017 г. у нас

в районе зарегистрировано 3 случая, а в 2018 г. 1 случай обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта после употребления грибов. Во всех случаях пострадавшими являются лица, которые употребляли в пищу известные, с их слов, грибы. За 2017 г. по Гродненской области от отравления грибами пострадало 14 человек.

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.

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 некоторые виды сыроежек, свинушки, волнушки и другие. Их плодовые тела содержат раздражающие, едкие, горькие ядовитые вещества, способные вызывать недуг. Смертельный исход при отравлениях несъедобными грибами достигает 25–50 % случаев.

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.

В связи с началом грибного сезона санитарно-эпидемиологическая служба напоминает правила сбора и употребления грибов:

\* собирайте только те грибы, которые вы хорошо знаете;

\* не собирайте грибы вдоль автомобильных дорог, железнодорожных путей, в черте города;

\* не кормите грибами детей;

\* не употребляйте в пищу

грибы, если у вас хронические заболевания органов пищеварения;

\* помните, что даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными;

\* 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.

Соблюдая нехитрые правила, Вы получите не только удовольствие от процесса сбора грибов, полакомитесь вкусными блюдами, но и сохраните свое здоровье.

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

## СТОИТ ЛИ ПРОВОДИТЬ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ?

**С каждым годом число ВИЧ-инфицированных растет. По состоянию на 1 июля 2018 г. в Республике Беларусь проживает более 20 тысяч человек с ВИЧ-положительным статусом. За весь период наблюдения в Республике Беларусь зарегистрировано 25 892 случая ВИЧ-инфекции, из них за 6 месяцев 2018 г. – 1 206 случаев, в Вороновском районе – 28 случаев, в 2018 г. – 1 случай.**

ВИЧ/СПИД является частью нашей жизни и нужно выполнять простые правила, которые помогут обезопасить

себя. Это значительно полезнее и продуктивнее, чем пытаться делать вид, что лично меня это не касается и никогда не коснется. Главное – не бояться и знать, где можно получить информацию и помощь.

Установить наличие вируса поможет тестирование на ВИЧ. Ранняя диагностика ВИЧ-инфекции позволяет начать своевременное лечение инфекции, снижает факторы риска передачи ВИЧ другим людям.

Если тест отрицательный, это значит, что Вы не инфицированы, либо организм не выработал достаточное количество антител,

которое можно определить. Для выработки антител нужно время – около 3 месяцев (иногда до 6 месяцев). Положительный результат тестирования на ВИЧ означает, что Вы инфицированы, поэтому необходимо обра-

титься к врачу для консультации о подтверждении наличия ВИЧ-инфекции.

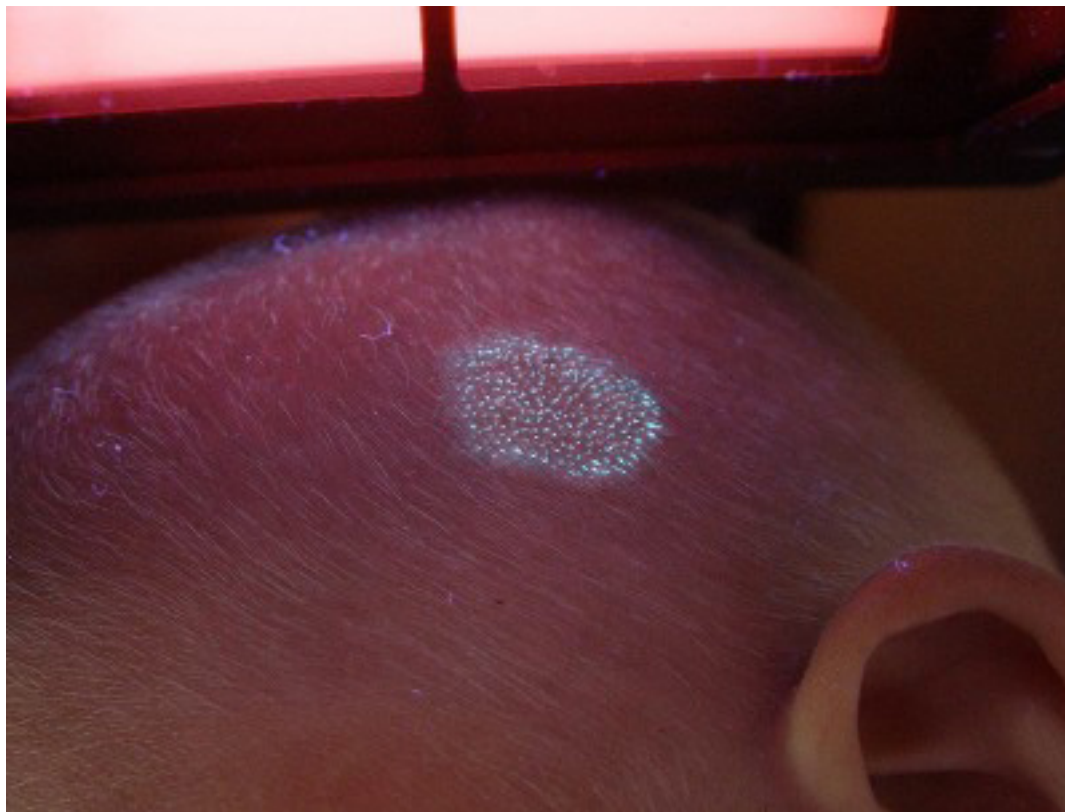
Для проведения тестирования вы можете обратиться в любую организацию здравоохранения, где есть процедурный кабинет. Обследование на ВИЧ проводится на основе добровольности, анонимности и конфиденциальности. Решение о тестировании на ВИЧ Вы можете принять сами либо по рекомендации врача. Анонимное обследование на ВИЧ проводится бесплатно. В аптечной сети реализуются экспресс-тесты для самотестирования по слюне, результат можно получить через 20–30 минут.

Получить консультацию специалиста и пройти тестирование на ВИЧ можно также в отделе профилактики ВИЧ/СПИД государственного учреждения «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по адресу: г. Гродно, проспект Космонавтов, 58, каб. № 9, тел. 8 (0152) 75-57-48, 8 (0152) 75-57-14. Для проведения тестирования на ВИЧ берется небольшое количество крови и исследуется в лаборатории. Результаты тестирования Вы сможете получить только лично.

*Врач-эпидемиолог  
Галина Белоус*



**ПРОФИЛАКТИКА МИКРОСПОРИИ**



**Микроспория – заразное кожное заболевание человека и животных, которое вызывается микроскопическими грибами Микроспориум.**

Болеют микроспорией в основном кошки и собаки, особую опасность представляют бродячие животные, от которых происходит заражение домашних животных при неправильном их содержании.

Заражение человека происходит при непосредственном контакте с больным животным или через инфицированные ими предметы обихода: постельное белье, предметы личной гигиены, игрушки, ковры, мягкую мебель, подстилки для животных и предметы ухода за ними.

Скрытый период заражения составляет от 5-ти дней до 1,5 месяцев.

При поражении волосистой части головы обычно появляются 1–2 круп-

ных или несколько малых очагов, очаги имеют четко выраженные границы, покрыты отрубевидными серовато-белыми чешуйками. В пределах пораженного участка волосы обламываются, выпадают.

При поражении гладкой кожи появляются очаги шелушения округлой или овальной формы, розовато-красного цвета, покрытые чешуйками, пузырьками и тонкими корочками по периферии. Если не принимать никаких мер, болезнь может распространиться по всему телу. Микроспория излечима, но для этого требуется строгое и аккуратное выполнение назначений врача-дерматолога. Диагноз устанавливается на основании клинической картины, зеленого свечения пораженных волос в лучах люминесцентной лампы Вуда и данных лабораторного исследования. Прогноз

благоприятный. Профилактика включает плановые осмотры детей в организованных коллективах, изоляцию выявленных больных, дезинфекцию в очагах, осмотр лиц находящихся в контакте с больным.

Чтобы предупредить заражение микроспорией также необходимо:

- \* тщательно мыть руки после ухода за животными или игр с ними, следить за чистотой кожи, волос и ногтей;
- \* не пользоваться чужими предметами личной гигиены;
- \* необходимо содержать в чистоте и закрытыми чердаки, подвалы, места сбора пищевых отходов, мусорные контейнеры;
- \* не разрешать детям играть с бродячими животными;
- \* не подбирать и не приносить в дом бродячих кошек и собак.

Они могут являться источником заразных кожных заболеваний;

\* не выбрасывать на улицу заболевших животных, чтобы не создать опасность заражения других животных и людей;

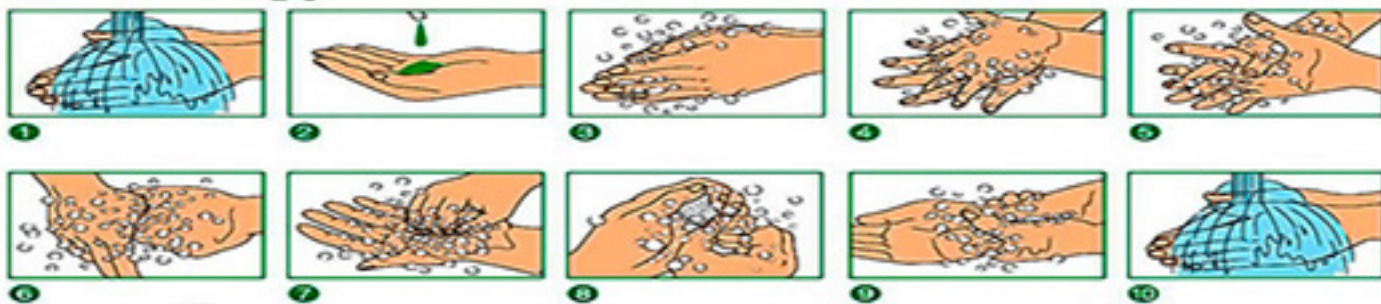
\* при обнаружении в населенных местах бродячих животных, обращаться в РУП ЖКХ или сельские Советы для принятия мер по отлову;

\* при приобретении домашнего питомца, рекомендуется его осмотр с профилактической целью специалистами ветеринарной службы;

\* домашние животные (кошки, собаки) подлежат обязательной регистрации в РУП ЖКХ или сельском Совете.

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Высоцкая*

**Мытье рук**



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

Ответственный за выпуск: Дервоедов Д.Г.

Тираж 200 экз.