Календарь Здоровья

Август 2022

ВЫПУСК:

№101 (08)

АВГУСТ

В этом выпуске:

Лето и его опасности.	2
Профилактика детского травматизма	3-4
Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза	5
Йододефицит. Причины, признаки и профилактика.	6-7
Профилактика ОКИ	8-9
Церкариальные дерматиты	10
Вопрос-ответ: бустерная вакцинация	11
«Вырежи и сохрани»: пройдя вакцинацию я выбираю быть здоровым	12
Наши мероприятия	13

Лето и его опасности.

Лето – замечательная пора. Это период отпусков, выездов на дачу, природу, деревню. Дети получили возможность больше времени проводить на свежем воздухе, общаться с природой. Однако необходимо помнить, что излишние нахождение на солнце может привести к ухудшению здоровья. В группе риска, в первую очередь, находятся дети, поскольку процессы терморегуляции у них не совершенны.

В летний период времени резко возрастает риск получения теплового и солнечного удара. Что такое тепловой удар? Это остро развивающиеся болезненные состояния, вызванные длительным воздействием на ребенка высокой температуры внешней среды. Его развитию способствует избыточная многослойная одежда из синтетических тканей, высокая температура воздуха на улице в совокупности с высокой влажностью.

К солнечному удару приводит непосредственное воздействие солнечных лучей на голову ребенка, когда ребенок находится на улице без головного убора. При тепловом и солнечном ударе появляется общая слабость, вялость, возможность обморочного состояния, повышение температуры.

При возникновении описанных состояний следует приступить к оказанию первой помощи: перейти в прохладное помещение, обтереть прохладной водой тело, на голову положить холодный компресс. Давать охлажденное питье часто, но небольшими порциями.

Как избежать столь неприятных последствий воздействия тепла и солнца на организм ребенка, и сделать отдых радостным и безоблачным? Прежде всего, важно соблюдать режим пребывания на солнце. В жаркие дни прогулки с детьми организовывать только в утреннее (до 11.00) и послеобеденное (после 16.00) время, использование во время прогулок головных уборов, принятия воздушных ванн в тени.

Важным также является подобрать одежду из легких хлопчатобумажных тканей светлых тонов. В питании детей следует ограничить потребление жирной и белковой пищи (мясо, жирные сорта рыбы) и добавить в рацион овощи, фрукты. Не забывайте про питьевой режим. Ребенку можно предложить практически любые морсы, компоты, разбавленные водой несладкие соки, простую воду. Не стоит давать детям сладкие газированные напитки, которые содержат очень много сахара и плохо утоляют жажду.

Соблюдение этих простых советов поможет сохранить здоровье вашему ребенку!

Врач-гигиенист отделения
гигиены детей и подростков *Елена Астапова*

Профилактика детского травматизма

Детский травматизм – одна из социальных проблем, которая угрожает жизни и здоровью детей. Чаще всего травмы возникают дома, на улице, в городском транспорте, при этом наибольшее количество всех случаев детского травматизма приходится на каникулярное время.

Несмотря на большое разнообразие травм у детей, причины их типичны. Прежде всего это – недосмотр взрослых и неосторожное, неправильное поведение самого ребенка. Возникновению травм способствуют и психологические особенности детей: любознательность, большая подвижность, эмоциональность, недостаток жизненного опыта – а отсюда и отсутствие чувства опасности.

Падение – наиболее распространенная причина ушибов, переломов и серьезных травм. Самое опасное – это падение из окон в теплое время года, когда окна открыты и на них установлены москитные сетки. Чаще всего из окон выпадают дети в возрасте от 1 года (когда ребенок начинает ходить) и до 5-6 лет. Большинство случаев падения происходит тогда, когда родители оставляют детей без присмотра. Никогда не рассчитывайте на москитные сетки! Они не предназначены для защиты от падений! Ребенок чувствует себя за ней в безопасности, опирается как на окно, так и на сетку – и происходит непоправимое.

Особого внимания заслуживает травматизм при езде на велосипедах, самокатах, беговелах, роликовых коньках. Характер травм разнообразен: от лёгких ссадин при падении до крайне тяжёлых комбинированных повреждений. Непосредственной причиной этих тяжёлых травм являются наезды и столкновения с движущимся транспортом. Также следует внимательно отнестись к катанию и прыжкам на скейтах. Этот процесс часто влечет за собой травмы головы, лица, повреждения спины, живота. Таких случаев можно избежать, если родители будут учить ребенка безопасному поведению при езде, а также использовать средства защиты (велосипедные шлемы, наколенники, налокотники). Важно донести до ребенка информацию о том, что катаясь на любимом транспортном средстве, он становится участником дорожном движения и обязан соблюдать соответствующие правила.

С наступлением летнего периода дети большую часть времени могут находиться без присмотра, часто вблизи водоемов. Ежегодно наблюдаются случаи гибели детей на воде. Причинами являются: неумение плавать, баловство на воде, попытки переплыть реку или озеро, купание в незнакомых, необорудованных местах. Следует объяснить ребенку об опасности ныряния вниз головой в незнакомых местах, что нередко заканчивается ударом головой о корягу, камень.

Продолжение статьи читайте на следующей странице…

Продолжение ...

В результате удара возможен перелом основания черепа, шейных позвонков. Родители должны обучить детей правилам поведения на воде и ни на минуту не оставлять ребёнка без присмотра вблизи водоёмов. Дети могут утонуть менее чем за две минуты, поэтому, чтобы предотвратить неприятности, их никогда не следует оставлять одних в воде или около водоема, особенно детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Ожоги – самый частый и опасный вид травматизма у детей. Причиной ожога ребенка может стать горячая жидкость, которую взрослые беззаботно оставляют на краю плиты, стола или ставят на пол. Ожогами наиболее подвержены дети среднего и старшего возраста. Самые маленькие дети чаще всего получают ожоги при опрокидывании на себя посуды с горячим содержимым, когда остаются без родительского внимания. Также опасность представляют игры с легковоспламеняющимися предметами и вблизи костров.

В летнее время зоной повышенной опасности становятся детские площадки, особенно качели, в основном неухоженные: стойки расшатываются, металлические перекладины ослабевают, канаты перетираются, сиденья трескаются – все это чревато травмами. После падения с качелей типичной ошибкой является попытка встать на ноги, приводящая к получению дополнительного удара.

Дети страдают также от укусов домашних животных (кошек, собак). Такие раны, как правило, плохо заживают. Необходимо сразу же промыть рану крепким мыльным раствором и немедленно обратиться к врачу. Даже если животное выглядит внешне здоровым, оно может оказаться больным бешенством. Вопрос о необходимости прививок решает врач.

Выезжая с детьми на дачу, в деревню, на природу, познакомьте их с особенностями местности. Если леса вокруг болотистые, то у старых пней, в зарослях вереска, брусники, в низком кустарнике можно наткнуться на ядовитую змею – гадюку. Расскажите детям, какие ядовитые растения могут встретиться в данной местности, объясните, почему нельзя пробовать незнакомые ягоды, брать в рот листья, пить воду из незнакомых источников и поверхностных водоемов.

Существует ошибочное мнение, что уберечь ребенка от травм можно лишь сплошными запретами. Однако, это не так. Детям нужна свобода, простор для творчества, в играх у них формируется характер, воля, физические качества. Движение стимулирует развитие мысли. Задача взрослых – не бороться с физиологически оправданной активностью, а отвлекать детей от рискованных шалостей, заполнять их досуг разумными играми, а также научить предвидеть и избежать травмоопасные ситуации.

Уважаемые родители!

Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев!

Врач по медицинской профилактике
(заведующий отделением)
отделения общественного здоровья *Анастасия Степанькова*

Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза

Иксодовые клещи являются источником повышенной опасности, поскольку после присасывания могут заразить человека клещевым энцефалитом, болезнью Лайма и другими инфекционными заболеваниями. В текущем году по поводу присасывания клещей за медицинской помощью в г.Гомеле обратилось 94 человека.

Естественная среда обитания иксодовых клещей (переносчиков клещевых инфекций) – это лесопарковые зоны и луга. Обитают клещи в зарослях кустарника, в лиственных лесах, в «захламленных» местностях, причем практически всегда – недалеко от населенных пунктов и дорог. Мало клещей бывает на открытых солнечных полянках с невысокой травой.

После укуса необходимо немедленно обратиться к врачу (инфекционисту, терапевту, педиатру, хирургу) для извлечения клеща и назначения экстренной химиопрофилактики. Важно помнить, что максимальный профилактический эффект достигается только в том случае, если экстренная профилактика начата в первые 72 часа.

При невозможности получения квалифицированной помощи по извлечению клеща это необходимо сделать самостоятельно. При этом ни в коем случае не нужно протыкать или прижигать клеща, а также мазать маслом. Если случайно его раздавить, возрастет риск занесения инфекции в ранку, кроме того, клеща придется вынимать по частям. Самым верным будет обвязать клеща прочной ниткой как можно ближе к хоботку (к коже человека), затем растянув концы нити, производить раскачивающие движения. То же самое можно проделать пинцетом.

Неповрежденного извлеченного клеща можно исследовать на наличие возбудителей клещевого энцефалита или боррелиоза.

Исследование удаленного клеща на бюджетной основе показано только лицам, имеющим медицинские противопоказания к приему лекарственных средств, предназначенных для профилактики клещевых инфекций. В этом случае медицинский работник выдает направление на бесплатное лабораторное исследование клеща. В остальных случаях пациент имеет право самостоятельно обратиться в лабораторию для проведения исследования клеща на платной основе.

Исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г. Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет. Дополнительную информацию можно получить по телефону 507-372 или мобильному телефону (44) 564-64-42.

Энтомолог
Гомельского городского ЦГЭ *Евгений Радькович*

Йододефицит. Причины, признаки и профилактика.

«Йододефицит» - это слово так часто мелькает в средствах массовой информации, что все мы уже перестали обращать на него какое-либо внимание. Куда больше нас беспокоят такие заболевания как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, атеросклероз. Однако, оказывается, что этот самый йододефицит может вызвать ряд серьезных недугов нашего организма.

Проблема дефицита йода очень актуальна в современном мире. Речь идет не только о нашей республике. Низкое содержание йода в почвах характерно для многих регионов мира. Йод — важнейший микроэлемент. Наиболее опасен дефицит йода в детском возрасте. По данным ВОЗ, около 2 миллиардов людей, а это одна третья часть населения планеты, имеют повышенный риск развития заболеваний в результате дефицита йода в питании. Около 285 миллионов детей школьного возраста в мире потребляют недостаточное количество йода. В зависимости от степени йодного дефицита нарушения в организме имеют разную степень тяжести: от легкого слабоумия до наиболее тяжелой формы умственной отсталости — кретинизма.

По своей важности для нашего тела йод занимает третье место после воды и кислорода. Без йода наш организм не может нормально функционировать, потому что он является структурным компонентом гормонов щитовидной железы, которая контролирует все метаболические процессы в организме человека. Гормоны щитовидной железы влияют на энергетический, углеводный, жировой обмен, иммунные процессы, рост, половое созревание, психическое и интеллектуальное развитие.

Йод относится к незаменимым микроэлементам, и запас его в организме должен постоянно пополняться. Поступает же он в организм только извне: 90 % — с пищей,10 % — с водой и воздухом. К сожалению, в почвах нашего региона очень мало йода, а значит, и вода, и продукты питания, произведенные здесь, содержат недостаточное его количество и не могут восполнить потребность в этом необходимом нам элементе. Достаточное количество йода содержат морепродукты, но, к сожалению, и этот путь поступления йода ограничен, так как большинству людей они малодоступны ежедневно из-за их высокой цены, а морская капуста, содержащая высокие количества йода, еще не завоевала у нашего населения вкусовых предпочтений.

Ежедневная потребность в йоде зависит от возраста и физиологического состояния человека: До 1 года жизни - 50 мкг; От года до 2 лет - 70 мкг; От 2 до 6 лет - 90 мкг; 7 – 12 - 120 мкг; От 12 лет и старше - 150 мкг; Беременные и кормящие - 200 мкг; Люди пожилого возраста - 100 мкг.

Проявления йодной недостаточности усиливаются при наличии сопутствующего гипо- и авитаминоза, например витамина А. Недостаток меди, цинка, селена, молибдена, железа способствует усилению проявлений йододефицита.

Продолжение статьи читайте на следующей странице…

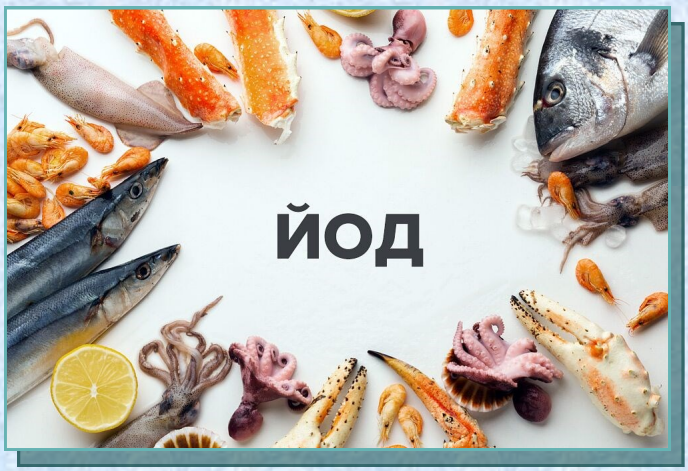
Продолжение ...

Как же распознать йододефицит?

Первые признаки – хроническая усталость, снижение работоспособности, быстрое утомление при физических нагрузках, вялость, раздражительность – настолько опосредованы, что мы скорее спешим связать их с сезонной депрессией, ускоренным темпом жизни, недостатком отдыха и сна, возросшим потоком информации и ничего не предпринимая, способствуем утяжелению возникших нарушений и вовлечению в патологический процесс всех органов и систем.

Недостаток йода в организме корректируется довольно просто. Правильно подобранный рацион питания без проблем может восполнить недостаток йода за короткий срок.

Самыми богатыми по содержанию йода являются морепродукты: морская капуста или ламинария, морские виды рыб (лосось, палтус, тунец, треска, сельдь, камбала, морской окунь), устрицы, кальмары, креветки, мидии, крабы.



За исключением даров моря, существуют и другие продукты, содержащие в своем составе йод: говядина, молоко, яйца, сливочное масло, ржаной и белый хлеб, зерновые культуры, овощи (чеснок, шпинат, баклажаны, щавель, свекла, томаты, репчатый лук, редис, спаржа, картофель).

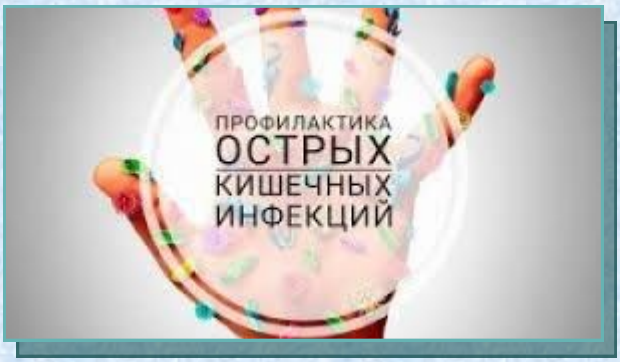
Однако, как оказалось на практике, самым простым, эффективным и экономичным способом борьбы с йододефицитом является употребление йодированной соли.

Выбор соли в качестве «носителя» йода обусловлен тем, что она является единственным минералом, который добавляется в пищу непосредственно, без специальной химической обработки и используется практически всеми людьми ежедневно.

Однако при употреблении йодированной соли необходимо помнить о нескольких вещах. Для предотвращения потери йода, вносимого с поваренной солью, необходимо соблюдать нехитрые правила. Йодированная соль должна быть упакована в непрозрачный полиэтиленовый пакет или фольгу. После покупки соль храните в сухой посуде в темном помещении (шкафу) при температуре не выше 25 ^{o}C. Солите пищу в конце термической обработки, при высокой температуре йод быстро разрушается. Не насыпайте в солонку больше соли, чем ваша семья сможет употребить за неделю. Следует исключить использование алюминиевой посуды для приготовления кислых продуктов с йодированной солью.

И помните главное – лучше заболевание предупредить,
чем его лечить. Будьте здоровы!

Врач-гигиенист
(заведующий отделением)
отделения гигиены питания *Татьяна Дашкевич*



Профилактика ОКИ

Острые кишечные инфекции широко распространены во всем мире, они поражают как взрослых, так и детей. Кишечные инфекции встречаются в любое время года: вирусные, чаще всего встречаются в холодное время года (с ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ), бактериальные - в теплое время года.

Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Известно до 5000 нозологических форм заболеваний. Структура их разнообразна: это дизентерия, шигеллезы, сальмонеллезы, тифопаратифозные заболевания, эшерихиозы, иерсинеозы, заболевания, вызванные многочисленными группами условно-патогенных микроорганизмов.

Источниками возбудителей кишечных инфекций являются больные люди, бактерионосители, а также животные, выделяющие из кишечника микробы в окружающую среду. Восприимчивость людей к острым кишечным заболеваниям довольно высокая. Особенно чувствительны к кишечным инфекциям маленькие дети и пожилые люди - даже небольшие дозы возбудителей могут вызвать у них тяжелое заболевание. Так же не стоит забывать, что маленькие дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями и сниженным иммунитетом подвержены большему риску появления осложнений от кишечной инфекции.

Так как же обезопасить себя и своих близких от острых кишечных инфекций?

Чтобы не заболеть кишечными инфекциями, следует запомнить следующие правила:

Строго соблюдайте правила личной гигиены, не забывайте тщательно мыть руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы:

- ~ Откажитесь от приобретения продуктов у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, помните, их качество не гарантируется законодательством Республики Беларусь;
- ~ Приобретая скоропортящиеся пищевые продукты, внимательно изучайте маркировку, обязательно обращая внимание на конечный срок их годности и температуру хранения;
- ~ Скоропортящиеся продукты храните в холодильнике, соблюдая температурный режим и сроки годности продуктов;
- ~ Приготовленную пищу допускается держать при комнатной температуре не более двух часов;
- ~ Перед употреблением фруктов, ягод и овощи тщательно мойте под проточной водой, затем обдавайте кипятком;
- ~ Не носите вместе с овощами, сырым мясом в хозяйственной сумке хлеб, сыр, колбасу и другие продукты, которые едят, не подвергая термической обработке.

Продолжение статьи читайте на следующей странице…

Продолжение ...

~ Не допускайте соприкосновения между продуктами, не прошедшими и прошедшими кулинарную обработку. Упаковывайте каждый продукт в отдельную чистую упаковку, берегите продукты от загрязнения;

~ Кипятите воду из водопровода, колодцев или открытых водоемов. Болезнетворные микробы способны в течение месяца и даже более жить и размножаться в воде. Отдавайте предпочтение бутилированной воде, если нет возможности кипятить воду;

~ Подвергайте продукты термической обработке. Сырые птица, мясо и молоко часто обсеменены патогенными микроорганизмами. В процессе варки (жарки) возбудители уничтожаются. Обратите внимание! Замороженное мясо, рыба и птица должны тщательно оттаиваться перед кулинарной обработкой;

~ Пользуйтесь разделочным инвентарем (ножами, разделочными досками) отдельно для сырых и готовых продуктов, для салата, хлеба;

~ Все пищевые продукты следует хранить в чистой закрывающейся посуде;

~ Обязательны соблюдение чистоты в жилище, частое проветривание, ежедневное проведение влажной уборки;

~ Купаться в открытых водоемах в летний период года можно только в специально отведенных местах;

~ Защищайте пищу и посуду от насекомых, грызунов и домашних животных, возможных переносчиков инфекции и ведите борьбу с мухами и тараканами. На теле, на лапках, в кишечнике мухи содержатся возбудители острых кишечных инфекций. Чтобы мухи не залетали в жилые помещения, не садились на продукты и посуду, летом окна затягивать частой сеткой, остатки пищи немедленно выбрасывать в мусорное ведро с крышкой, посуду после еды сразу мыть;

~ Игрушки также могут быть загрязнены микробами, поэтому мойте их горячей водой с мылом;

~ Отправляясь в загородную прогулку, на дачу, не берите с собой скоропортящиеся продукты. Во время пикников на природе, нужно также соблюдать гигиену приготовления блюд, а овощи и фрукты брать с собой вымытыми. Упаковывать пищу нужно в закрытые контейнеры для транспортировки еды. Предпочтительно пользоваться индивидуальной одноразовой сервировочной посудой, салфетками.

~ Особое внимание обращайте в летнее время на кондитерские изделия с кремом. Помните, при попадании микроорганизмов на подобную продукцию, размножение их происходит чрезвычайно быстро и уже через 2 часа после обсеменения вы можете отравиться.

Выполнение данных правил поможет избежать заболевания острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!

Врач-гигиенист
(заведующий отделением)
отделения гигиены питания *Татьяна Дашкевич*

Церкариальные дерматиты

Лето в самом разгаре, и вопрос санитарно-эпидемиологической безопасности на водоемах Гомельщины остается актуальным.

Церкариальные дерматиты («зуд купальщиков») – паразитарное заболевание, возбудителем которого являются личинки гельминтов водоплавающих птиц рода Schistosoma.

Яйца гельминта с экскрементами птиц попадают в воду, а затем, превращаясь в личинку, проникают в моллюсков. Выход церкариев (личинок) из зараженных моллюсков происходит преимущественно в дневное время суток, и встречаясь с открытыми кожными покровами птиц и людей, проникают в них. Попадая на кожу человека, церкарии в течение нескольких часов погибают и разрушаются, вызывая воспалительные токсико-аллергические реакции – через несколько часов на покрасневшей коже появляется сыпь, повышается температура тела. Держаться эти симптомы могут до нескольких дней.

Как уберечься от заражения церкариальным дерматитом?

~ купаться на специально оборудованных пляжах;

~ при купании избегать мелководных участков и водоемов, заросших водной растительностью, где обитают моллюски, и есть гнездования птиц;

~ находиться в воде не более 5-10 минут;

~ при необходимости длительного пребывания в воде применять сапоги;

~ после купания принять душ или тщательно вытереть кожу.

Энтомолог *Евгений Радькович*

Что означает термин «бустер» в контексте вакцинации?

Вакцинация – это введение в организм человека медицинских иммунобиологических препаратов для создания специфической невосприимчивости к инфекционным заболеваниям.

Ревакцинация, или повторная вакцинация, – это повторное введение вакцины, против одного и того же заболевания.

Бустерная доза (от англ. boost — «повышать») — это дополнительное введение вакцины спустя какое-то время после получения дозы препарата. Также этот термин используется в контексте ревакцинации. В таком случае бустером называют очередную дозу вакцины для дополнительного контакта организма с иммунизирующим антигеном. Она предназначена для того, чтобы усилить иммунитет.

Зачем нужна бустерная доза вакцины?

Бустерная доза используется для повышения иммунитета против конкретного инфекционного агента, если со временем уровень защиты против него снижается.

Смысл введения бустерной дозы или ревакцинации – повторный/дополнительный контакт с ранее полученным инфекционным агентом для повышения уровня антител относительно существующего.

Вакцинация, ревакцинация, бустеризация проводится во всех поликлиниках г. Гомеля.

Прислушивайтесь к рекомендациям врачей и помните, что болезнь намного легче предупредить, чем лечить!

Будьте здоровы, берегите себя и своих близких!

Вырежи и сохрани

ЦГЭиОЗ Гомельский областной

Пройдя вакцинацию - Я выбираю быть здоровым!

Автор: Анна Пигулевская, фельдшер-валеолог

Контролируем артериальное давление

На ТУП «Гомельский центральный рынок» 13 июля 2022 года прошла акция по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельского городского ЦГЭ и Гомельской городской поликлиники. Всем участникам акции измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела, были даны рекомендации при артериальной гипертензии. Проводилось обучение измерению артериального давления, консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности, распространялись информационно-образовательные материалы.

Собираемся на пляж

В рамках летней оздоровительной кампании 25 и 28 июля 2022 года специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в информационно-образовательном мероприятии для учащихся, посещающих пришкольные оздоровительные лагеря «Доблесть» и «Тропинками лета» на базе ГУО «Средняя школа № 66 г. Гомеля». Ребятам в интерактивной форме напомнили основные правила безопасного поведения летом на пляже и в лесу.

Между нами девочками

В ГУО «Средняя школа № 8 г. Гомеля» 02 августа 2022 года в рамках летней оздоровительной кампании состоялось информационное мероприятие для девочек, посещающих пришкольный лагерь труда и отдыха «Мастерок». Врач-гигиенист Зинович А.И. провела беседу по вопросам сохранения женского репродуктивного здоровья. Использовались интерактивные формы работы. Девочки приняли участие в тематической викторине и просмотрели образовательный видеоролик.

№101(08)
Август
2022 г.

Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: ooz-gor@gmlocge.by
сайт http://www.gomelgcge.by
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06