



Календарь Здоровья

АВГУСТ 2015	
52	1
1	8
2	15
3	22
4	29

Выпуск:
№17 (8)



21 АВГУСТА

С Днем Здорового Питания!

В этом выпуске:

Пресс-релиз «День здорового питания» 21 августа 2015г.	2
Клещевой энцефалит и козье молоко	3
Коварный сальмонеллёз	4
Профилактика токсокароза.	5
Рациональное питание	6
продолжение статьи «Рациональное питание»	7
Осторожно - дары леса	8
О важности иммунизации против гриппа.	9
Турслёт 2015!	10



**ТУРСЛЁТ!
НАШИ ПОБЕДЫ!**



Пресс-релиз «День здорового питания» 21 августа 2015г.

Ежегодно в Республике Беларусь проводится «День здорового питания». Министерство здравоохранения Республики Беларусь уделяет пристальное внимание совершенствованию информационно-образовательной работы по вопросам здорового питания в сфере охраны здоровья населения, созданию оптимальных условий для приобретения населением навыков здорового образа жизни и популяризации культуры питания. Именно неправильно организованный режим питания является главным «виновником» развития заболеваний сердца, основной причиной смертности в современном обществе.



Здоровое или рациональное питание — это прежде всего правильный подбор продуктов, которые должны удовлетворять суточную потребность организма во всех необходимых питательных веществах и микроэлементах. Рациональное питание как элемент здорового образа жизни должно стать неотъемлемой частью жизни каждого современного человека. Оно не только помогает предупредить заболевания желудочно-кишечного тракта и пищеварительной системы, но также заболевания сердечнососудистой системы, обмена веществ и многие другие, помогает укрепить иммунитет, повышает жизненный тонус, помогает держать себя в хорошей физической и психологической форме.

Рациональное питание не требует никаких особенных материальных затрат или чрезмерных усилий, нужно лишь придерживаться выбранной системы, выбирать полезные продукты, не голодать и не переедать. Привычку к рациональному питанию следует воспитывать у человека с самых ранних лет.

Современный стремительный ритм жизни диктует свои условия, организм и без того часто испытывает стресс от хронической усталости, нервных перегрузок, неблагоприятной экологической обстановки и дополнительно перегружать его вредной пищей не стоит.

К сожалению, культура рационального питания в наше время и в нашей стране находится практически в зачаточном состоянии. Нередко понятие полезность продукта просто не рассматривается при организации питания. В столовых при различных предприятиях не так-то просто выбрать в меню полезные блюда.

Рациональное питание в детском саду организовано полноценно, но уже в школе дети при несформированных принципах здорового поведения могут самостоятельно беспрепятственно покупать шоколадки, чипсы, леденцы, сладкую газированную воду, которые мало соответствуют такому понятию, как здоровый образ жизни. Между тем, все эти продукты не только портят вкусовые ощущения, но и способны нанести серьезный вред здоровью человека, а ребенка в особенности. Именно такие «вкусные» продукты, провоцируют самые распространенные на сегодняшний день заболевания: как гастрит, язвенную болезнь, панкреатит и прочие заболевания желудочно-кишечного тракта и обмена веществ.

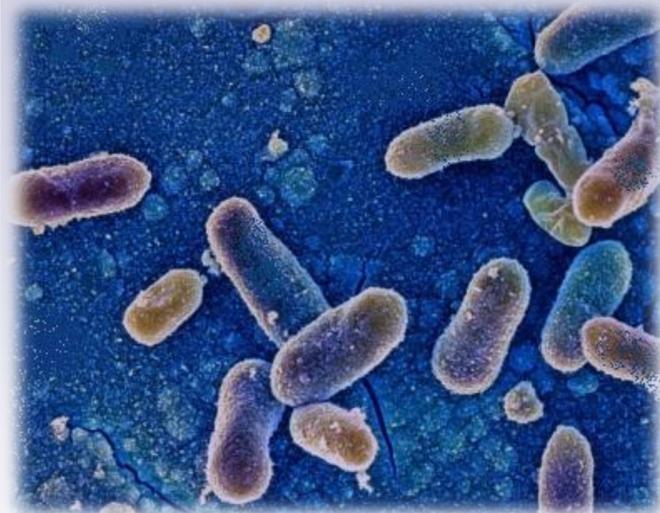
Основы рационального питания предполагают, что человек формирует перечень необходимых ему продуктов самостоятельно, учитывая и образ жизни который он ведет, и наличие или отсутствие хронических заболеваний или аллергических реакций на какие-либо виды продуктов, учитывает свою физическую нагрузку, а также массу тела. Единого перечня продуктов и тем более ежедневного меню, которое обеспечит вам рациональное питание — нет. Следует учитывать, что все люди разные, ведут различный образ жизни, имеют свои особенности организма, и потому нуждаются в разном количестве и разном составе пищи.



Клещевой энцефалит и козье молоко

Сейчас – середина лета и, также, середина эпидемического сезона активности иксодовых клещей. Все слышаны о способности этих обитателей лугов и леса передавать человеку ряд тяжелых заболеваний – лайм-боррелиоз и клещевой энцефалит. Однако клещи представляют опасность не только для человека, но и для домашних животных (коз, коров, овец). Из домашних животных наиболее восприимчивыми к вирусу клещевого энцефалита являются козы, менее восприимчивы овцы и коровы. Козы заражаются клещевым энцефалитом от клещей. Животные часто переносят инфекцию в стертых клинических формах и выглядят вполне здоровыми, но вирус у них в крови все равно есть, из-за чего их молоко тоже становится заразным. Употребление молока и молочных продуктов от таких животных в некипяченом виде в период активности клещей сопряжено с высоким риском заражения клещевым энцефалитом. Поэтому среди лета в разгар дачного сезона становится актуальным вопрос безопасности козьего молока.

Для того чтобы защитить население от заражения ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» рекомендует приобретать козье молоко на объектах розничной торговли, где реализуется продукция, прошедшая лабораторный контроль. Если Вы, все же, решили приобрести молоко «с рук» его необходимо обязательно прокипятить. При температуре 100 градусов вирус клещевого энцефалита погибает.



Коварный сальмонеллёз!

С начала 2015 года заболеваемость сальмонеллёзом в городе Гомеле характеризуется как благополучная, отмечается снижение заболеваемости на 13%.

Болеют сальмонеллёзом в равной степени и взрослые и дети. В большинстве случаев заражение происходит в домашних условиях.

Сальмонеллез – острое заболевание и чаще всего протекает бурно. Примерно че-

рез сутки после попадания микробов в организм появляются клинические признаки со стороны желудочно-кишечного тракта.

Какие же правила надо соблюдать, чтобы не заболеть сальмонеллёзом?

Возможна передача инфекции от больного человека здоровому при несоблюдении правил личной гигиены.

Однако основными переносчиками инфекции, как правило, являются животные (свиньи, крупный рогатый скот) и птицы (куры, утки). Причина заражения человека банальна — это попадание сальмонелл в человеческий организм при использовании в пищу инфицированного мяса и яиц, иногда с водой.

Но каким образом сальмонеллы попадают в готовые к употреблению в пищу блюда? Это может произойти, если их хранят вместе с сырыми продуктами или если для обработки готовых к употреблению продуктов используют одни и те же разделочные ножи и доски.

Сальмонеллы хорошо размножаются в молочных продуктах, заливных блюдах, кремах, салатах, особенно при комнатной температуре, в тепле. Размножаясь в готовом блюде, сальмонеллы не изменяют его внешнего вида, вкуса и запаха.

Нужно взять за правило не употреблять мясо, не прошедшее ветеринарного контроля, не покупать готовые пищевые продукты с рук, так как при их приготовлении могут нарушаться санитарные требования.

Мясо и птицу следует хорошо проваривать и прожаривать. Куриные и утиные яйца не употреблять в сыром виде, перед их приготовлением тщательно промывать скорлупу. Во время приготовления любого блюда необходимо как можно чаще мыть руки.

В холодильнике сырое мясо, птица не должны храниться рядом с готовыми блюдами. Недопустимо хранить готовые блюда при комнатной температуре.

Не забывайте: соблюдение этих простых правил позволит уберечься от заболевания как сальмонеллёзом, так и другими острыми кишечными инфекциями.



Профилактика токсокароза.

Среди жителей г.Гомеля за текущий период 2015 года зарегистрирован 1 случай токсокароза. При лабораторном исследовании образцов почвы специалистами У«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» ежегодно вы-

являются возбудители данного заболевания. Так, за 6 месяцев 2015 года токсокары выявлялись в 3,53 % исследованных образцов почвы. Это не катастрофа, но уже сигнал для предупреждения об опасности.

Токсокароз - гельминтоз, характерный для собак. Человек заражается токсокарозом, если в его организм попадают яйца токсокар с почвой. Данным заболеванием чаще болеют дети дошкольного возраста. Характерные признаки заболевания : повышение температуры тела, диспепсические явления , высыпания на коже, поражение бронхо-легочной системы.

Чтобы не заболеть токсокарозом необходимо прежде всего соблюдать основные правила личной гигиены:

- после контакта с почвой (на пляжах, пикниках, дачах) и на прогулках с детьми на детских площадках, где есть песочницы, следует мыть руки, а так же детские игрушки, принесенные с улицы;
- тщательно мыть овощи, зелень и фрукты и не пробовать их на вкус непосредственно в местах продажи или на дачных участках с грядок;
- особенно тщательно нужно мыть руки после игры или случайного контакта с животными.

Рекомендуем владельцам собак обследовать питомцев у ветеринара. Желая обзавестись домашними животными (собакой, котом) можно посоветовать обратиться в ветеринарные лечебницы для их обследования и убедиться в том, что они здоровы.

*Врач паразитолог
ГУ «Гомельский городской
центр гигиены и эпидемиологии»*

С.М.Воинова



Рациональное питание

В настоящее время вопрос правильного или, как его еще называют, рационального питания для нашей страны является довольно актуальным. Медицинские проблемы неправильного питания состоят в значительной распространенности таких заболеваний как желчно-каменная болезнь, дивертикулярная болезнь кишечника, колоректальный рак, ожирение, сахарный диабет 2 типа.

Состояние здоровья человека зависит от нескольких основных факторов, причем лишь на 8-12% оно зависит от системы

здравоохранения, на 20-25% от состояния окружающей среды, на 18-20% от наследственных факторов, и, что полностью установлено наукой, на 52-55% от социально-экономических условий и образа жизни.

Одним из главных слагаемых здорового образа жизни является рациональное питание.

Рациональное питание – правильно организованное систематическое обеспечение организма пищей, которая по энергосодержанию, набору и соотношению питательных веществ полностью соответствует потребностям человека с учетом пола, возраста и массы тела, характера и условий профессиональной деятельности, быта, отдыха, климатических и других особенностей среды обитания. Итогом рационального питания является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения.

Основу рационального питания составляют 3 главных принципа:

- * Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, т.е. баланс энергии в организме.
- * Удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.
- * Соблюдение режима питания – определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме.

Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста, пола и характера выполняемой работы. При недостатке поступления энергии с пищей человек теряет вес, при избытке – набирает его.

Для нормального функционирования органов и систем необходимо не только определенное содержание в пище белков, жиров и углеводов, но и их соотношение. В рационе здорового человека оптимальным является соотношение белков, жиров и углеводов 1:1,1:4,8. Не менее важным является поступление с пищей достаточного количества витаминов и минеральных веществ – макро- и микроэлементов, так как зачастую они оказываются взаимозависимыми, то есть эффективность воздействия на организм и усвоение с пищей одних витаминов и минералов может зависеть от количественного содержания других.

читайте продолжение на следующей странице...

продолжение статьи «Рациональное питание»

Так как ни один продукт не в состоянии обеспечить организм всеми необходимыми питательными веществами, основным принципом рационального питания следует считать разнообразие пищи. Это достигается употреблением пищевых продуктов из 4-х основных групп:

- зерновые продукты и картофель;
- овощи и фрукты;
- молочные, мясные и рыбные продукты;
- продукты, содержащие углеводы и жиры.

Продукты, содержащие жиры и сахара, требуют максимального ограничения и должны использоваться эпизодически. Зерновые продукты, овощи и фрукты рекомендованы к наиболее широкому использованию.

Существует несколько простых, но очень важных правил питания.

- * Избавьтесь от «быстрой еды». Мы стараемся тратить на приготовление еды как можно меньше времени. Для этого мы используем полуфабрикаты, консервы и т.д. Стремительный ритм жизни, наводнение магазинов низкосортной продукцией, содержащей множество чужеродных химических соединений, рафинированные продукты, реклама «быстрой еды» - все это формирует вредный стиль питания, негативно влияющий на здоровье.
- * Еда должна приносить удовольствие. Обеденный стол – это священное место, красивая скатерть, сервизы.
- * Не ешьте без аппетита. Принимайте пищу, только если вы действительно проголодались.
- * Не ешьте в состоянии эмоционального возбуждения.
- * Тщательно пережевывайте пищу.
- * Выбирайте свежие и натуральные продукты.
- * Употребляйте достаточное количество жидкости.
- * Поддерживайте идеальный вес.
- * Избегайте употребления большого количества жирных продуктов, сахара и соли.
- * Изучайте состав продуктов.
- * Не готовьте пищу на несколько дней вперед.
- * Пища должна быть безопасной для человека, а применяемые кулинарные приемы обработки пищевых продуктов не должны ему вредить.

Таким образом, всем тем, кто хочет сохранить и укрепить свое здоровье, следует заботиться о разумном разнообразии своего питания, употреблять больше овощей и фруктов, продуктов из муки грубого помола, крупы, меньше жира и сладостей. Любая неумеренность как в привычках, так и в способах поведения, в том числе и в питании, является крайне негативным фактором для жизнедеятельности организма.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!



Осторожно!

Дары леса — опасно.

Наступила прекрасная пора для сбора «даров леса»: ягод и грибов. Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии напоминает всем жителям города, что дикорастущие ягоды и грибы – это аккумуляторы радионуклидов и других токсичных веществ из почвы, и на сегодняшний день являются основ-

ным источником поступления радионуклидов в организм человека. С целью сохранения здоровья необходимо, приобретая дары леса «с рук», обязательно уточнять наличие заключения о прохождении радиологического контроля! Тем более, что из-за различных условий (почвенных, степени увлажненности и др.), дикорастущая продукция, собранная даже с относительно малых площадок в лесу может отличаться по уровню содержания радионуклидов в 3-5 раз.

Покупать дикорастущую продукцию необходимо на рыночных образованиях, где проверка реализуемой продукции проводится в обязательном порядке специалистами лабораторий ветсанэкспертизы.

Дикорастущие грибы и ягоды, приобретенные вне торговой зоны рыночных образований, у случайных продавцов, без проведения радиационного контроля, **ОПАСНЫ!**

Проверить ягоды и грибы можно в лабораториях ветсанэкспертизы на рынках г. Гомеля, а также в лаборатории физических факторов Государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» по адресу: г. Гомель, ул. Мойсеенко, 49, контактные тел. 74-37-31, 74-37-32.

При заготовке грибов отдается предпочтение средне- и слабо-накапливающим радиоцезий группам (лисичка, белый гриб, подосиновик, подберезовик, опенок осенний). Снижение радиоцезия в грибах достигается путем отваривания их (в течение 15-60 минут) в соленой воде с добавлением столового уксуса, при этом через каждые 15 минут отвар сливается. При такой обработке концентрация радиоцезия снижается в 2-10 раз.

При заготовке ягод необходимо учитывать, что наибольшей способностью накапливать радиоцезий обладают клюква, черника, голубика, брусника.



О важности иммунизации против гриппа.

Грипп (.Фр. *grippe*, от нем. *grippen* — «схватить», «резко сжать») — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса

гриппа, различающихся между собой антигенным составом. По оценкам ВОЗ от всех вариантов вируса во время сезонных эпидемий в мире ежегодно умирают от 250 до 500 тыс. человек (большинство из них старше 65 лет), в некоторые годы число смертей может достигать миллиона. Из профилактических мероприятий **специфическая профилактика** занимает ведущее значение, способствуя снижению активности эпидемического подъема заболеваемости. Экономическая эффективность иммунопрофилактики гриппа значительно превышает затраты на лечение и косвенные социально-экономические потери (в среднем в 10 раз). Порядок производства вакцин, исходя из анализа эпидемической ситуации, имеет следующие особенности: состав вакцин ежегодно меняется, в начале года ВОЗ составляет прогноз наиболее актуальных в предстоящем сезоне вакцинных штаммов, с апреля начинается производство вакцин прогнозируемого штамма, во втором полугодии начинается иммунизация на предстоящий зимний сезон. Современные вакцины очень эффективны и безопасны. Некоторые из них (субъединичные вакцины ГРИППОЛ-ПЛЮС и ИНФЛЮВАК) имеют минимальный перечень противопоказаний и поэтому могут применяться у беременных женщин (во 2-ом и 3-ем триместре беременности) и у детей с 6-ти месячного возраста. Полноценный иммунитет формируется на протяжении двух недель после инъекции. Поэтому и **надо сделать прививку до начала эпидемического подъема**. Прививку необходимо делать ежегодно, так как в течение года происходит утрата иммунитета. Кроме того, ежегодная иммунизация необходима в связи с изменчивостью вируса и обновлением состава вакцины.

Каждый желающий защитить себя от гриппа и его осложнений может обратиться для проведения иммунизации в поликлинику или в центры вакцинопрофилактики с целью получения прививки против гриппа. Несмотря на распространение пандемического гриппа А /H1N1/, ВОЗ рекомендует проводить иммунизацию против сезонного гриппа для защиты групп населения высокого риска заражения и последствий от гриппозной инфекции, которые определены приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 22 июня 2009 г. №605 «О совершенствовании тактики иммунизации против гриппа». **Необходимо серьезно отнестись к гриппу, а это значит вовремя привиться против этой инфекции!**

Турслёт 2015!



ОБУСТРОЙСТВО ЛАГЕРЯ



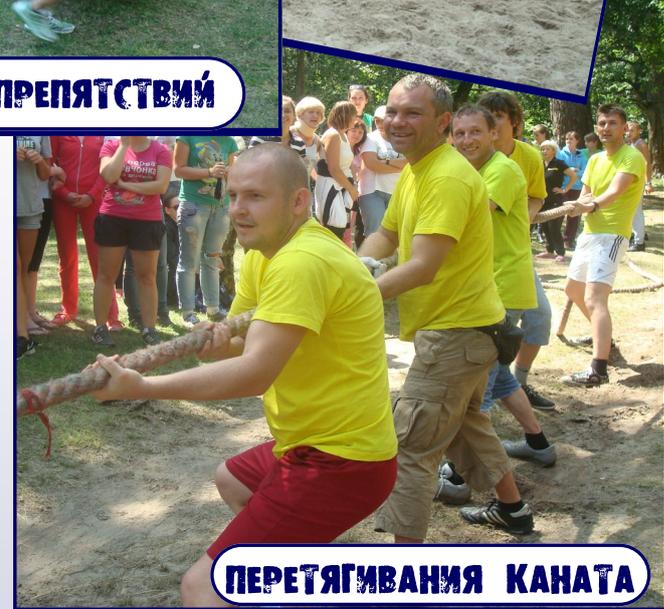
ПОЛОСА ПРЕПЯТВИЙ



ВОЛЕЙБОЛ



ТОЛКАНИЕ БРЕВНА



ПЕРЕТЯГИВАНИЯ КАНАТА



Учредитель: ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии».

Редактор: Дрозд И.Н. **Корректоры:** Бабич В.А., Павлюкевич А.Н.

Адрес: г. Гомель, ул. Советская, 143. тел. 25-49-06.

E-mail (редакции): zozh-gorod@yandex.ru **E-mail(ГГЦГиЭ):** gcgie-gorod@yandex.ru