



Календарь Здоровья

Октябрь 2023

52
1
2
3
4

ВЫПУСК:

№115 (10)

1
8
15
22
29

В этом выпуске:

6 советов по здоровому питанию	2-3
Значение соли в питании человека	4-5
Всемирный день артрита	6
Международный день здорового питания	7
Заразные кожные заболевания и их профилактика	8
Осенний букет: как предупредить сезонную депрессию?	9
Привейся и защити себя от гриппа и инфекции COVID-19	10
О профилактике энтеровирусной инфекции	11
Клюква – кладезь полезных веществ	12
Столбнячная инфекция и её профилактика	13
Температура из-за стресса	14
Наши мероприятия	15-19

ОКТАБРЬ





6 советов по здоровому питанию

Ключом к здоровому питанию является потребление правильного количества калорий в зависимости от вашей активности, чтобы сбалансировать потребляемую энергию с энергией, которую вы используете.

Если вы едите или пьете больше, чем нужно вашему организму - вы набираете вес, потому что неиспользуемая энергия откладывается в виде жира. Если вы будете есть и пить меньше, чем вы тратите - вы похудеете.

Вам также следует есть широкий ассортимент продуктов, чтобы быть уверенным, что вы получаете сбалансированную диету и ваш организм получает все необходимые питательные вещества.

Мужчинам рекомендуется употреблять в среднем около 2300-2500 калорий в день. Женщинам следует употреблять около 1800-2000 калорий в день.

Советы:

1. Основывайте свое питание на крахмалистых углеводах с высоким содержанием клетчатки. Крахмалистые углеводы должны составлять чуть более трети пищи, которую вы едите. К ним относятся картофель, хлеб, рис, макароны и крупы. Выбирайте сорта с высоким содержанием клетчатки или цельнозерновые сорта, такие как макароны из цельнозерновой муки, коричневый рис или картофель с кожурой. Они содержат больше клетчатки, чем белые или рафинированные крахмалистые углеводы, и помогают вам дольше чувствовать сытость. Постарайтесь включать хотя бы 1 углеводный ингредиент в каждый основной прием пищи. Некоторые люди думают, что углеводы приводят к ожирению, но грамм на грамм содержащихся в них углеводов обеспечивает менее половины калорий жира.

Следите за жирами, которые вы добавляете, когда готовите или подаете эти виды продуктов, потому что именно они увеличивают калорийность — например, масло в чипсах, масло в хлебе и сливочные соусы в макаронах.

2. Ешьте много фруктов и овощей.

Рекомендуется съедать не менее 5 порций различных фруктов и овощей каждый день. Они могут быть свежими, замороженными, консервированными, сушеными или выжатыми из сока.

Получить 5 в день проще, чем кажется. Почему бы не нарезать банан поперек хлопьев для завтрака или не заменить свой обычный утренний перекус кусочком свежих фруктов? Порция свежих, консервированных или замороженных фруктов и овощей составляет 80 г. Порция сухофруктов (которую следует оставить до еды) составляет 30 г.

Стакан фруктового сока, овощного сока или смузи объемом 150 мл также считается 1 порцией, но ограничьте его количество не более чем 1 стаканом в день, поскольку эти напитки сладкие и могут повредить зубы.

3. Ешьте больше рыбы.

Рыба является хорошим источником белка и содержит много витаминов и минералов.

Старайтесь есть как минимум 2 порции рыбы в неделю, включая как минимум 1 порцию жирной рыбы.

Жирная рыба богата жирами омега-3, которые могут помочь предотвратить сердечные заболевания. К жирной рыбе относятся: лосось, форель, сельдь, сардины, скумбрия. К нежирной рыбе относятся: пикша, камбала, треска, тунец, хек. Вы можете выбирать свежую, замороженную и консервированную рыбу, но помните, что консервированная и копченая рыба может содержать большое количество соли.

3. Ешьте больше рыбы.

Рыба является хорошим источником белка и содержит много витаминов и минералов.

Старайтесь есть как минимум 2 порции рыбы в неделю, включая как минимум 1 порцию жирной рыбы.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

Жирная рыба богата жирами омега-3, которые могут помочь предотвратить сердечные заболевания. К жирной рыбе относятся: лосось, форель, сельдь, сардины, скумбрия. К нежирной рыбе относятся: пикша, камбала, треска, тунец, хек. Вы можете выбирать свежую, замороженную и консервированную рыбу, но помните, что консервированная и копченая рыба может содержать большое количество соли.

4. Сократите потребление насыщенных жиров и сахара.

В вашем рационе должно быть немного жиров, но важно обращать внимание на количество и тип жиров, которые вы едите.

Существует 2 основных типа жиров: насыщенные и ненасыщенные. Слишком много насыщенных жиров может увеличить количество холестерина в крови, что увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В среднем мужчинам следует употреблять не более 30 г насыщенных жиров в день. А женщинам следует употреблять не более 20 г насыщенных жиров в день. Дети в возрасте до 11 лет должны получать меньше насыщенных жиров, чем взрослые, но диета с низким содержанием жиров не подходит детям до 5 лет.

Насыщенные жиры содержатся во многих продуктах, таких как: жирные куски мяса, колбасные изделия, масло, твердый сыр, крем, торты, печенье, сало, пироги.

Старайтесь есть меньше насыщенных жиров и вместо этого выбирайте продукты, содержащие ненасыщенные жиры, такие как растительные масла и спреды, жирная рыба и авокадо.

То же касается и сахара. Регулярное употребление продуктов и напитков с высоким содержанием сахара увеличивает риск ожирения и разрушения зубов.

Сладкие продукты и напитки часто содержат много энергии (измеряется в килоджоулях или калориях), и если их употреблять слишком часто, они могут способствовать увеличению веса. Они также могут вызвать кариес, особенно если есть их между приемами пищи.

Свободные сахара — это любые сахара, добавленные в пищу или напитки или находящиеся в естественном виде в меде, сиропах, несладких фруктовых соках и смузи. Это тот тип сахара, который вам следует сократить, а не сахар, содержащийся во фруктах и молоке. Многие упакованные продукты и напитки содержат удивительно большое количество свободных сахаров. Этикетки на продуктах питания могут помочь. Используйте их, чтобы проверить, сколько сахара содержится в продуктах.

5. Ешьте меньше соли.

Употребление слишком большого количества соли может повысить кровяное давление. Люди с высоким кровяным давлением более склонны к развитию сердечно-сосудистых заболеваний или инсульту. Даже если вы не добавляете соль в пищу, возможно, вы все равно едите слишком много.

Около трех четвертей соли, которую вы едите, уже содержится в продуктах, которые вы покупаете, например, в хлопьях для завтрака, супах, хлебе и соусах.

Используйте этикетки на продуктах питания, чтобы сократить их количество. Содержание соли более 1,5 г на 100 г означает, что в пище много соли.

Взрослым и детям от 11 лет и старше следует съедать не более 6 г соли (около чайной ложки) в день. Детям младшего возраста следует давать еще меньше.

6. Не испытывайте жажды

Вам нужно пить много жидкости, чтобы предотвратить обезвоживание. Рекомендуем выпивать от 6 до 8 стаканов каждый день. Это в дополнение к жидкости, которую вы получаете с пищей.

Все безалкогольные напитки имеют значение, но вода, обезжиренное молоко и напитки с низким содержанием сахара, включая чай и кофе, являются более здоровым выбором. Старайтесь избегать сладких безалкогольных и газированных напитков, так как они очень калорийны. Они также вредны для ваших зубов. Даже несладкие фруктовые соки и смузи содержат много свободного сахара. Общее количество фруктовых соков, овощных соков и смузи не должно превышать 150 мл в день, то есть небольшой стакан.

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

Татьяна Дашкевич

Значение соли в питании человека

Соль – самая распространенная пищевая добавка, необходимость употребления которой достаточно спорно: некоторые считают соль лекарством от всех болезней, другие – опасным ядом. Давайте разберемся в том, что же такое соль, какие виды пищевой соли существуют и какое влияние на организм она оказывает на самом деле.



Поваренная соль – это простое соединение натрия и хлора, представляет собой кристаллы белого цвета. Ионы натрия и хлора очень важны для жизнедеятельности человека, выполняют ключевую роль в таких процессах как поддержание водно-электролитного баланса, особенно у спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни; проведение нервных импульсов и нервных сокращений; выработка соляной кислоты в желудке; регуляция артериального давления;

нормализация роста мышечной и костной тканей.

В организм человек соль поступает с продуктами питания. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ограничивать потребление поваренной соли до 5 г в сутки.

Систематический прием избыточного количества соли приводит к повышению артериального давления, развитию болезней системы кровообращения, почек, пищеварительной системы и остеопорозу. Кроме того, поваренная соль может стать причиной заболеваний глаз, таким как повышение внутриглазного давления и развитие катаракты.

Существует множество видов соли, употребляемых человеком в пищу. Самая распространенная поваренная соль «Экстра» – самый агрессивный вид соли, так как содержит только чистый хлорида натрия. Все полезные микроэлементы уничтожаются в результате выпаривания из нее воды и при очистке содой. Эта разновидность соли наименее полезна, потому что она способствует задержке жидкости в организме.

Употребление йодированной соли рекомендуется людям с заболеваниями щитовидной железы и тем, кто проживает в эндемичных областях. Употребляя такую соль, важно отслеживать срок ее годности – он равен 9 месяцам со дня изготовления.

Каменная соль – неочищенный осветленный натуральный продукт. Она совершенно не полезна, поскольку в результате проваривания все необходимые микроэлементы удаляются.

Морскую соль можно отнести к разряду самых полезных разновидностей соли, так как она обогащена минералами. Ее получают путем выпаривания из морской воды с незначительным очищением, благодаря этому она сохраняет в своем составе множество полезных микроэлементов (калий, бром, цинк, медь, йод, селен, железо, кальций).

Черная соль (природная неочищенная) богата различными микроэлементами: железом, йодом, серой, калием. Она улучшает пищеварение и задерживает жидкость меньше, чем другие виды соли. Однако она имеет два недостатка – неприятный привкус и достаточно высокую цену.

Черная соль (природная неочищенная) богата различными микроэлементами: железом, йодом, серой, калием. Она улучшает пищеварение и задерживает жидкость меньше, чем другие виды соли. Однако она имеет два недостатка – неприятный привкус и достаточно высокую цену.

Продолжение статьи читайте на следующей странице...



Продолжение ...

Красная гавайская соль – морская соль с красной пылью вулканической глины, которую жители Гавайев очень ценят. Содержит йод и магний, а благодаря глине – еще и железо. Этот вид соли улучшает работу щитовидной железы, укрепляет иммунитет, регулирует водный баланс в организме.

Розовая гималайская соль – это минеральная соль крупного помола, нежный розовый цвет которой обусловлен наличием примесей хлористого калия и оксида железа. Содержит 84 минерала и микроэлемента. Среди основных – калий, кальций, железо, магний, цинк, фосфор, медь.

Черная четверговая соль – истинно русский продукт. Изначально такая соль была ритуальной, но сейчас очень активно применяется в кулинарии благодаря своему необычному вкусу. Готовится она путем пережигания в печи крупной каменной соли с квасной гущей и вымоченным в воде ржаным или бородинским хлебом. Иногда вместе с хлебом могут добавлять еще и яйца. В итоге основу четверговой соли составляет каменная соль и 6% золы. В такой соли меньше, чем в обычной белой поваренной, хлорида натрия. Зато почти в двадцать раз больше калия. Четверговая соль также богата кальцием и магнием.



Корейская жареная бамбуковая соль – известная и традиционная приправа в юго-восточной Азии, уникальна своим способом приготовления. Собранная морская соль высушивается на солнце, а затем помещается в полый бамбуковый стебель. Его замазывают желтой глиной и обжаривают на костре из сосновых веток. Такой процесс позволяет соли впитать из бамбука все полезные вещества, а также удаляет вредные компоненты, токсины и тяжелые металлы. От количества обжарок зависит состав соли – с каждым обжигом увеличивается количество полезных минералов.

Персидская голубая соль относится к самым редким видам соли и выделяется на фоне остальных своей необычной голубой окраской. Это натуральная каменная соль с повышенным содержанием минеральных веществ: вкрапления желтого – это сильвинит (хлорид натрия и хлорид калия), а синий цвет – редкий оптический эффект, возникающий из-за преломления света в измененной кристаллической решетке.

Розовая соль реки Муррей родом из Австралии, где она добывается из соленых подземных вод в бассейне рек Муррей и Дарлинг. Благодаря пигменту каротин, которым богата красные водоросли в соленых водах подводных озер, соль из них приобретает нежный розово-абрикосовый цвет. Эта соль относится к деликатесным из-за очень мягкого вкуса и большого количества кальция, магния и калия.

Существует также диетическая соль. В ней снижено содержание хлорида натрия, зато добавлены магний и калий. Эта соль предназначена для людей с различными хроническими заболеваниями почек, сердечной недостаточностью, со склонностями к отекам, а также лицам, страдающим ожирением.

Пробуя новые и неизвестные Вам виды соли, экспериментируя в процессе приготовления блюд, не забывайте о рекомендуемом количестве ее потребления и будьте здоровы!



Всемирный день артрита.

Артритом называется воспалительное заболевание суставов. Эта болезнь очень распространена, и ей подвержены как пожилые, так и вполне молодые люди. Ограничение в движении, боль, инвалидность – это то, что может принести с собой артрит. Женщины страдают этим заболеванием в пять раз чаще мужчин. Через пять лет от начала заболевания половина пациентов становится инвалидами и утрачивает работоспособность.



Причины по которым может появиться артрит:

- инфекции, которые нарушают работу иммунитета,
- частые переохлаждения,
- различные травмы суставов,
- избыточная масса тела,
- злоупотребление алкогольными напитками,
- неправильное питание,
- стрессы,
- регулярная чрезмерная нагрузка на суставы.

Основные признаки артрита:

- ~ интенсивная боль в пораженном суставе, усиливающаяся в ночное время в неподвижном положении тела;
- ~ отек и припухлость в области сустава;
- ~ покраснение кожи в области сустава;
- ~ повышение температуры в месте поражения сустава вплоть до 40°C;
- ~ нарушение двигательной функции сустава, скованность.

Профилактика основывается на простых правилах ведения здорового образа жизни, которыми может руководствоваться любой человек, желающий быть всегда здоровым и активным:

- * следите за весом, так как лишний вес увеличивает износ суставов;
- * сократите потребление сахара, жиров, жирного мяса, мучных продуктов;
- * включите в ежедневный рацион фрукты, овощи и зерновую клетчатку;
- * избегайте травм и лишних нагрузок на суставы и мышцы;
- * на суставы благотворное влияние оказывают такие физические занятия, как плавание, ходьба;
- * пешие прогулки способны поддерживать здоровье хрящевой ткани;
- * откажитесь от курения и употребления алкогольных напитков;
- * регулярные выполнения упражнений лечебной гимнастики;
- * правильное чередование режима труда и отдыха;
- * сохраняйте правильную осанку, что позволит снизить нагрузку на суставы;
- * правильно организуйте рабочее место, чтобы сидеть было удобно.

Международный день здорового питания



Сохранить здоровье, молодость поможет рациональное питание! Оно подразумевает ежедневное сбалансированное меню. Сбалансированное суточное меню формируется в зависимости от физиологических особенностей, возраста, образа жизни, условий проживания, труда, состояния здоровья. Рациональное питание – это не кратковременная диета, а образ жизни. При его соблюдении в ор-

ганизме человека будет наблюдаться баланс белков, жиров, углеводов и других жизненно-важных веществ. Это – необходимое условие для его нормального роста, развития, функционирования. Правильное питание поддерживает крепкий иммунитет, является профилактикой заболеваний. Задача каждого человека – употреблять достаточное количество белков, жиров, углеводов и минеральных солей.

Белок – строительный материал для мускулатуры. Наиболее богатыми источниками белка являются куриная грудка, говядина, яйца, морепродукты. Много растительного протеина в чечевице, нуте, рисе, тыквенном семени. Легкоусвояемый белок в большом количестве содержится в субпродуктах, твороге.

Жиры – ценные вещества выполняют теплоизоляционную, структурную, регуляторную, амортизирующую функции в организме. Условно разделяют жиры на полезные и вредные. К богатым источникам полезных жиров относят сельдь, скумбрию, океаническую рыбу. Рекомендуется также употреблять растительные масла, молочные продукты. Вредные – это трансжиры. Они не усваиваются организмом, долго циркулируя в крови. Чрезмерное употребление продуктов с их высоким содержанием провоцирует атеросклероз, повышенный уровень холестерина в крови. Трансжиры содержатся в маргарине, пицце, гамбургерах, чипсах, выпечке, плавленых сырах.

Углеводы бывают быстрые и медленные. Для организма полезны вторые – сложные. Скорость их усвоения не высока, что делает их богатым источником энергии, но не причиной жировых отложений. Богатыми источниками таких нутриентов являются необработанные крупы, овощи, цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы.

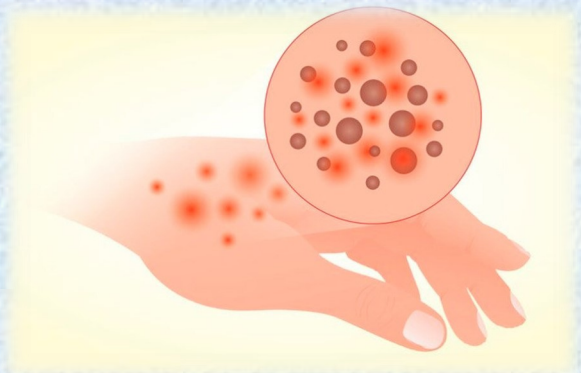
Быстрые углеводы вредны для организма. За счет мгновенного усвоения, они быстро оказываются в крови, провоцируя скачки сахара. Источниками быстрых углеводов являются кондитерские, хлебобулочные изделия, сладости, сухофрукты, белый обработанный рис. От сахара по возможности лучше вообще отказаться!

Существует много способов термической обработки продуктов. Однако тушеная, запеченная продукция или приготовленная на пару, содержит большее количество полезных веществ в сравнении с аналогичной обжаренной. По возможности фрукты и овощи употребляйте в сыром виде.

Соблюдение рационального питания – путь к долголетию!



Заразные кожные заболевания и их профилактика



К заразным кожным заболеваниям относятся грибковые заболевания, чесотка. Данные заболевания могут передаваться человеку от человека, а некоторые, например микроспория, человеку от животных. При таких заболеваниях наблюдается поражение кожи, также могут поражаться волосы и ногти.

Если человек подозревает у себя заразное кожное заболевание, то ему нужно как можно скорее обратиться к врачу-дерматовенерологу. Не стоит начинать лечение по собственному убеждению или по рекомендациям аптечных работников. Из-за воздействия неправильно назначенных лекарственных препаратов могут измениться внешние проявления заболевания, что в дальнейшем затруднит постановку правильного диагноза.

Животные могут быть носителями возбудителей заразных болезней, а внешне выглядеть здоровыми. Поэтому если вы взяли домой животное с улицы, необходимо, обязательно убедиться в том, что оно здорово. Сделать это можно только в ветеринарной клинике.

В настоящее время заразные кожные заболевания успешно лечатся. Основной задачей заболевшего остается лишь своевременное обращение к специалисту и выполнение всех назначений врача.

А чтобы не заболеть нужно соблюдать простые меры профилактики:

- соблюдать правила личной гигиены (использовать индивидуальные бытовые и гигиенические принадлежности, мыть руки с мылом, содержать в чистоте руки, ногти);
- регулярно проводить уборку жилых помещений;
- не гладить, не трогать безнадзорных животных (кошки, собаки);
- ухаживать за домашними животными и содержать место их нахождения в чистоте;
- регулярно показывать питомцев ветеринару;
- не выпускать домашних животных без присмотра на улицу и не выгуливать их в неустановленных местах.

Будьте здоровы!

*Врач-эпидемиолог
противоэпидемического отделения*

Полина Грищенко

Осенний букет: как предупредить сезонную депрессию?



Осенняя пора считается периодом хандры, грусти и меланхолии. Что делать, чтобы не стать в осенний период жертвой хандры и не допустить развития проявлений сезонной депрессии? Во-первых, многие люди ошибочно называют «депрессией» особенности настроения, которые ею не являются – грусть или хандру. Понятие «хандра»

не является синонимом депрессии. Это состояние хоть также и сопровождается тоской и легким снижением настроения, но само по себе оно непродолжительно и может пройти спонтанно или под влиянием внешних факторов, например позитивных событий.

Депрессия – это нарушение психического здоровья, которое не сводится только к беспричинной грусти или хандре. Это состояние может сопровождаться снижением активности, двигательными расстройствами и соматическими нарушениями (потеря аппетита, расстройства сна, изменение сердечного ритма), а иногда и суицидальными мыслями.

Во-вторых, депрессия обычно самостоятельно не проходит, от нее нельзя избавиться с помощью чашки кофе или прогулки в парке

Одной из разновидностей депрессии является сезонная депрессия, которую еще называют «сезонным аффективным расстройством». Такая депрессия обычно начинается в определенное время года – чаще всего осенью. Прямая взаимосвязь депрессии с осенним сезоном объясняется укорочением светового дня. Главной причиной осенней депрессии считается нарушение обмена серотонина – биологически активного вещества, регулирующего настроение. Когда солнечного света мало, как, например, осенью, содержание серотонина в мозге снижается, и настроение падает. Люди, подверженные сезонной депрессии, чувствуют себя в осенний период подавленными, теряют интерес к окружающему и не получают удовольствие от жизни.

Как предупредить развитие сезонной депрессии?

Если в один из осенних дней Вы почувствовали, что перестали радоваться жизни и у Вас нет желания выходить из дома, попробуйте проанализировать свои чувства: возможно, Вы сами разберетесь в причинах хандры и восстановите самочувствие. Нужно помнить, что наши чувства не всегда бывают позитивными, иногда нам бывает и грустно. Эмоционально зрелый человек не подавляет грусть, а проживает ее. В таком случае грусть «не застревает», а на смену ей приходят другие чувства.

Наш рацион питания также имеет значение. Можно включить в осеннее меню: орехи, бананы, горький шоколад, финики, морскую рыбу, фрукты и овощи, молочную продукцию. Они способствуют выработке серотонина – гормона радости. Справиться с плохим настроением помогут и травяные чаи: с мятой, шиповником, зверобоем.

А вот от диет в осенний период лучше отказаться. Жесткие ограничения в еде, наоборот, могут создать благоприятную почву для развития сезонной депрессии.

В борьбе с осенней депрессией, пересмотрите свой режим дня. В осенний период лучше выбрать более спокойный режим работы и уделить внимание организации полноценного сна и отдыха: отказаться от вечерних «посиделок» в социальных сетях, просмотра телевизора, компьютерных игр.

Физическая активность – еще один эффективный метод терапии. Занятия спортом или танцами провоцируют выработку эндорфинов – гормонов удовольствия, ускоряют кровообращение и улучшают метаболизм. Даже если на улице пасмурно и сыро, это не повод прятаться под одеялом и отказываться от физической активности. Можно заняться спортивными упражнениями дома или прогуляться по осеннему парку.

Хорошей терапией в борьбе с сезонной депрессией может также стать творчество. Погружение в творческий процесс поможет отвлечься от негативных мыслей и прогнать подступившую сезонную депрессию!



Привейся и защити себя от гриппа и инфекции COVID-19

Ежегодно в осенне-зимний период отмечается сезонный подъем заболеваемости инфекциями с воздушно-капельным путём передачи. Среди них грипп, инфекция COVID-19 и ряд других ОРВИ. Доказано, что риск заражения этими инфекциями в осенне-зимний период

увеличивается в разы, что связано со скученностью населения и некоторыми другими факторами.

Чтобы укрепить иммунную систему и сократить риск развития заболевания любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем, в период сезонного подъема заболеваемости рекомендуется: закаливание, сбалансированное питание, прием витаминов, особенно А, С и Е, соблюдение режима труда и отдыха и многое другое.

Однако, самым надежным средством профилактики остаётся вакцинация, так как после прививки в организме человека вырабатываются специфические антитела к инфекциям, способные снизить риск заболевания и развития осложнений.

В настоящее время в поликлиниках города организована и проводится вакцинация, в том числе бустерная, против инфекции COVID-19. Бустерная вакцинация - это введение одной дозы вакцины спустя более чем 6 месяцев после основной вакцинации с целью поддержания достаточного уровня антител к вирусу в организме человека. Бустерная вакцинация проводится детям в возрасте старше 5 лет и взрослым с использованием любой доступной вакцины для профилактики COVID-19, допустимой к использованию с учетом возраста и показаний (допускается использование компонента 1 или компонента 2 без чередования компонентов для двухкомпонентных вакцин) вне зависимости от типа иммунобиологического лекарственного препарата, применяемого для предшествующей вакцинации первичной (основной) или бустерной.

Все используемые вакцины способствуют выработке антител против SARS-CoV-2 и предотвращают заболевание COVID-19. В настоящее время в организациях здравоохранения имеются следующие вакцины: Гам-КОВИД-Вак и СПУТНИК ЛАЙТ (страна-производитель РФ); SINOPHARM или Vero Cell (страна-производитель КНР).

В сентябре в поликлиниках города стартовала вакцинация населения против гриппа. Поликлиниками города для иммунизации за счет бюджетных средств получена вакцина для профилактики гриппа (инактивированная), производитель ФРУП Санкт-Петербургский НИИ вакцин и сывороток и предприятие по производству бактериальных препаратов ФМБА, РФ. Согласно Национального календаря Республики Беларусь на бесплатной основе в первую очередь будут прививаться лица с высоким риском развития осложнений и летального исхода в случае заболевания ими гриппом (дети с 6 месяцев до 3-х лет, лица с хроническими заболеваниями, иммуносупрессией, старше 65 лет, беременные и другие). Привиться так же смогут все желающие на платной основе.

*Врач-эпидемиолог (заведующий)
противоэпидемического отделения*

Екатерина Кузьминская

О профилактике энтеровирусной инфекции.



В г.Гомеле регистрируется сезонный подъем заболеваемости энтеровирусной инфекцией. Чаще болеют дети младшего школьного возраста и посещающие детские дошкольные учреждения, они относятся к «группе риска» по заболеваемости энтеровирусной инфекцией.

Передаваться от больного человека здоровому энтеровирус может через окружающие предметы, руки, воду и пищевые про-

дукты, не подвергаемые перед их употреблением термической обработке, в первую очередь это фрукты и овощи. Ещё один путь передачи – воздушно-капельный (выделение вирусов с носоглоточной слизью во время кашля, чихания, разговора). Рискуют заболеть лица, находящиеся в непосредственном контакте с источником инфекции.

Такие факторы, как наступление нового учебного года, формирование детских коллективов, скученность населения создают дополнительные благоприятные условия для циркуляции вируса.

Клиническая картина разнообразна. Заболевание может протекать бессимптомно или в легкой форме, в том числе как обычная острая респираторная или кишечная инфекция и заканчиваться выздоровлением. Если же иммунная система человека ослаблена – вирус может поражать нервную систему. В этих случаях развиваются тяжёлые, неврологические формы заболевания, такие как серозный менингит, энцефалит.

Вакцинации при данной инфекции нет. Профилактика сводится к мероприятиям в очаге: заболевшего изолируют либо на дому, либо в стационаре; за лицами, находившимися в контакте с заболевшим, устанавливается медицинское наблюдение, подлежащих лабораторно обследуют.

В жилых помещениях должна проводиться регулярная, ежедневная влажная уборка с применением моющих и дезинфицирующих средств, проветривание.

Необходимо соблюдать правила личной гигиены; проводить гигиеническое обучение детей.

Большинство заболевших энтеровирусной инфекцией жителей города в анамнезе употребляли в пищу фрукты и ягоды, купленные на рынках и в гипермаркетах. На поверхность фруктов, ягод и овощей энтеровирусы могут попадать контактно-бытовым путём, через руки носителей инфекции, болеющих легкими формами, реконвалесцентов. Сохраняясь длительное время на поверхности фруктов и овощей, энтеровирусы попадают в организм здоровых людей при употреблении их в пищу, в случае, если они будут употребляться в сыром виде и будут плохо вымыты. Поэтому важно фрукты, ягоды, овощи перед их употреблением в пищу тщательно мыть под водопроводной проточной водой, а для маленьких детей, особенно ослабленных или с нарушением иммунного статуса, фрукты желательно мыть кипяченой водой, и даже обдавать кипятком.

Необходимо употреблять воду только гарантированного качества, отдавая предпочтение кипячёной или расфасованной в бутылки питьевой воде.

Соблюдение всех этих правил помогут Вам сохранить здоровье. При подозрении на заболевание, появление клинических признаков, обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением!

КЛЮКВА – КЛАДЕЗЬ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ



С наступлением осени лес продолжает радовать нас своими дарами. Начался сезон сбора такой лесной ягоды как клюква. Клюква – одна из самых полезных ягод, содержащая в себе огромное количество витаминов и минеральных веществ, способствующих укреплению иммунитета. В неё входят: витамины - А, группы В, С, D, Е, К, Р, РР; минеральные вещества - калий, фосфор, кальций, желе-

зо, марганец, медь и др. Клюква считается природным антибиотиком, помогает нашему организму бороться с заболеваниями.

Искать клюкву следует на влажных и наиболее освещенных местах, чаще всего на болотах. Ходить за клюквой лучше всего с опытными людьми, ведь сбор этой ягоды требует определённых умений и навыков. Клюква хорошо переносит морозы, поэтому её можно собирать и после зимы, но собранная ягода весной будет содержать меньшее количество полезных веществ и для хранения будет уже непригодна.

Напоминаем, что Гомельская область относится к территориям, подвергшимся радиоактивному загрязнению в результате катастрофы на Чернобыльской АЭС. Заготовка дикорастущих ягод допускается в лесах с плотностью загрязнения почв цезием-137 до 2 Ки/км². Информацию о радиационной обстановке в лесу можно получить в лесхозах. По способности накапливать цезий-137 клюква относится к сильнонакапливающим, поэтому собранные ягоды обязательно необходимо проверять на содержание радионуклидов.

Радиологический контроль дикорастущих ягод, а также грибов, мяса диких животных и рыбы местного улова можно провести бесплатно в лабораториях ветсанэкспертизы на рынках города Гомеля, а также в Гомельском областном ЦГЭ и ОЗ по адресу: ул. Моисеенко, 49, г. Гомель.

Не покупайте дикорастущую продукцию в местах несанкционированной торговли, а также без документов, свидетельствующих о прохождении радиологического контроля и подтверждающих её безопасность. Такая продукция может быть опасна для Вашего здоровья!

Берегите себя и будьте здоровы!

*Врач-гигиенист
отделения радиационной гигиены
Гомельского городского ЦГЭ*

Наталья Афанасенко

Столбнячная инфекция и её профилактика



Что такое столбняк?

Столбнячная инфекция – это заболевание, которое вызывают спорообразующие бактерии. Эти бактерии опасны тем, что вырабатывают один из самых сильных биологических токсинов – тетанотоксин, который вызывает поражение центральной нервной системы.

Возбудитель столбняка обитает в желудочно-кишечном тракте человека и животных. В обычных условиях во внешней среде хорошо сохраняется в почве (несколько лет).

Как происходит заражение?

Инфицирование возможно, если споры бактерий попадают в открытую рану с почвой, пылью, загрязненной водой. Особенно опасны глубокие, колотые, рваные раны, ожоги, обморожения.

Каковы клинические проявления столбняка?

Инкубационный (скрытый) период, составляет от 1 до 30 дней. В начале заболевания отмечается раздражительность, утомляемость, потливость. В области раны могут отмечаться мышечные подергивания.

Далее развивается судорожный синдром, который проявляется сокращением различных мышц или групп мышц. Могут быть клонические судороги, во время которых происходит чередование сокращения и расслабления мускулатуры. При этом малейший световой или звуковой раздражитель вызывает усиление судорог. Они быстро распространяются на мышцы шеи, спины, всего тела.

Во время судорог сокращения бывают настолько сильными, что возможны переломы костей и разрывы мышц, паралич сердца, инфаркт миокарда, дыхательная недостаточность и асфиксия.

Какова профилактика столбнячной инфекции?

Столбняк относят к смертельно опасным заболеваниям, поэтому подход к профилактике столбняка самый серьезный.

Избегайте травм, связанных с нарушением целостности кожи. Раны, в которые попала почва — наиболее опасные с точки зрения заражения столбняком.

Любые, даже самые небольшие царапины, полученные во время работы с землей, необходимо обрабатывать. Для этого можно воспользоваться чистой проточной водой, мылом и антибактериальными препаратами.

Крупные, глубокие, обширные раны, укусы животных, любые ожоги и обморожения необходимо обрабатывать в медицинском учреждении: больнице, поликлинике или травмпункте. В лечебном учреждении проведут не только обработку раны, но и назначат курс антибактериальных препаратов, введут необходимые для экстренной профилактики столбняка препараты (противостолбнячную сыворотку, иммуноглобулин, вакцину).

Все ли раны опасны?

Мелкая поверхностная рана (порез или царапина), не загрязненная землей, вовремя, правильно обработанная, в отношении столбняка наименее опасна.

Самые опасные с точки зрения инфицированности спорами столбнячной бактерии - раны нанесенные ржавыми, тупыми или загрязненными землей предметами, обширные и глубокие раны, раны от укуса животного. Такие раны и повреждения тканей могут стать источником инфекции, если нет специфического иммунитета к столбняку. В этих и некоторых других случаях, проводится экстренная профилактика столбняка.

Как часто нужно делать прививку от столбняка?

Самым основным и приоритетным методом борьбы с столбнячной инфекцией остается профилактическая плановая вакцинация. Если вакцинация проводилась своевременно и полноценно, то это позволяет полностью исключить возможность заражения.

Вакцинация – самый эффективный, безопасный и надежный способ избежать заражения. По принятому в Республике Беларусь национальному календарю прививок, вакцинацию от столбняка проводится детям 2,3,4 и 18 месяцев, 6 лет, 16 лет. Взрослым прививку делают каждые 10 лет.



Температура из-за стресса. Как вычислить термоневроз?

Повышенная температура – первый серьезный сигнал организма о болезни. Причиной такого симптома чаще всего становятся вирусные заболевания. Но бывает так, что кроме повышения температуры (обычно до 37-37,5 градусов) практически нет других симптомов. У такого странного состояния есть свое название – термоневроз. Толчком к его развитию может послужить стресс, перенесенное заболевание, травмы головы, физические и эмоциональные перегрузки.

Бывает два вида термоневроза: психогенный, возникающий на фоне стресса, ему больше подвержены люди невротического склада, со слабой нервной системой, и нейрогенный, вызванный опухолями и другими образованиями, которые давят на центры терморегуляции. Высокую температуру могут давать и сахарный диабет, гипертония, гипертиреоз и другие заболевания. Поэтому не стоит ставить себе диагноз самостоятельно. Ведь для повышенной температуры могут быть серьезные причины. Не занимайтесь самолечением, а запишитесь, первым делом, на прием к терапевту, который направит вас на обследование, чтобы исключить другие возможные причины повышения температуры.

Нередко, чтобы определить, связана ли температура с инфекцией, врач назначает «аспириновый тест». Человек принимает лекарство – и через полчаса измеряется его температура. При приеме аспирина температура тела должна снизиться в том случае, если причиной ее повышения послужила инфекция, воспалительный процесс в организме. При термоневрозе от приема аспирина температура тела не снижается.

Еще одна отличительная особенность термоневроза: температура неизменна в течение дня и на протяжении нескольких дней как минимум и стоит на примерно одной отметке. Для исключения факторов, влияющих на температуру, и определения более точного диагноза показатели температуры измеряют трижды за сутки. Первый раз – через 20-30 минут после сна. Затем замеры проводят днем и вечером перед сном.

Несмотря на неприятные симптомы, термоневроз не требует особого лечения. Чаще всего температура держится несколько дней и затем спадает сама. При этом можно отследить связь с изменившимися в лучшую сторону обстоятельствами, вызвавшими стресс, например, организм получил отдых после физической или психической перегрузки.

Но если причины возникновения заболевания более серьезные (например, предшествующая травма головы или нарушения работы мозга) – температура может держаться и несколько месяцев. В этом случае лечение термоневроза не будет быстрым, реабилитационный период может занять около года. Занимаются его коррекцией врачи-неврологи. Когда с термоневрозом удастся справиться, важно не допустить его повторения. Лучшая профилактика – повышение стрессоустойчивости, а также соблюдение режима питания, труда и отдыха.



К здоровью вместе

13 и 20 сентября 2023 года в магазинах «Соседи» (ул. Косарева, 53, ул. Дубравная, 11) были проведены акции по профилактике болезней системы кровообращения. В акциях приняли участие специалисты Гомельских поликлиник и Гомельского городского центра гигиены и эпидемиологии. Все желающие смогли узнать свое артериальное давление, индекс массы тела. Все участники акций получили консультации по профилактике артериальной гипертензии, о важности достаточной двигательной активности и соблюдении здорового образа жизни.

Выбор профессии – выбор будущего



На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 13 октября 2023 года прошла встреча заместителя главного врача Дмитрия Комешко с молодым поколением – студентами первого курса медико – профилактического факультета Гомельского государственного медицинского университета.

В рамках профориентационной работы будущие врачи ознакомились с особенностями работы в учреждении государственного санитарного надзора и получили ответы на вопросы, касающиеся своей будущей профессии.



Суицид: причины, виды, профилактика

4 октября 2023 года психолог Гомельского городского ЦГЭ Смолян Василина приняла участие в видеоконференции в формате онлайн с администрацией филиалов РУП «Белтелеком» тему: «Суицид: причины, виды, профилактика». Все желающие смогли задать интересующие вопросы и получить ответы.



Будущее в моих руках!

В сентябре 2023 года в УО «Гомельский государственный автомобильно-механический колледж», УО «Гомельский государственный колледж связи», УО «Гомельский государственный колледж искусств имени Н.Ф. Соколовского», в филиале «Гомельский государственный дорожно-строительный колледж имени Ленинского комсомола Белоруссии» УО «РИПО» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационно-образовательные мероприятия с учащимися о профилактике зависимостей.

В ходе проведения мероприятий специалисты рассказали о вреде табакокурения и алкоголизма на организм подростков и последствиях вредных привычек.

Прошли образовательные викторины по вопросам профилактики зависимости.

Все желающие смогли задать интересные вопросы и получить ответы.

Табак - наш враг

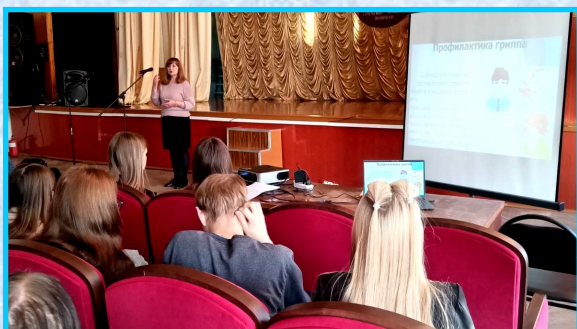
10 октября 2023 года в УО «Средняя школа №62 г. Гомеля» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационно-образовательное мероприятие с учащимися на темы: «Профилактика табакокурения», «Вейпы и в чём их опасность?!».

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о вреде вейпов, сигарет на организм человека и какие

последствия для здоровья возникают, если курение начинается в подростковом возрасте.

Прошли образовательные викторины по вопросам профилактики табакокурения.

Все желающие смогли задать интересные вопросы и получить ответы.



О профилактике гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции.

С 3 по 13 октября 2023 года в ГУО «Средняя школа № 57 г. Гомеля», ГУО «Средняя школа № 4 имени В. Маркелова г. Гомеля», ГУО «Средняя школа №12 г. Гомеля», УО "Гомельский государственный колледж кулинарии» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведены информационные мероприятия по вопросам профилактики гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции.

В ходе мероприятий специалисты рассказали о путях передачи и основных симптомах гриппа, ОРВИ, коронавирусной инфекции, о мерах профилактики этих заболеваний, о прививках, которые помогают защитить организм от инфекций.

Были проведены эрудит-игра и образовательная викторина по теме: «Профилактика гриппа и ОРВИ».

Защити себя от кишечных инфекций!

14 сентября 2023 года в общежитии №3 УО «Белорусский государственный университет транспорта» специалистами Гомельского городского ЦГЭ проведено информационно-образовательное мероприятие с учащимися о профилактике кишечных инфекций.

В ходе проведения мероприятия специалисты рассказали о путях передачи и симптомах заболеваний, о соблюдении правил профилактики кишечных инфекций. Была организована образовательная викторина: «Гигиена рук».





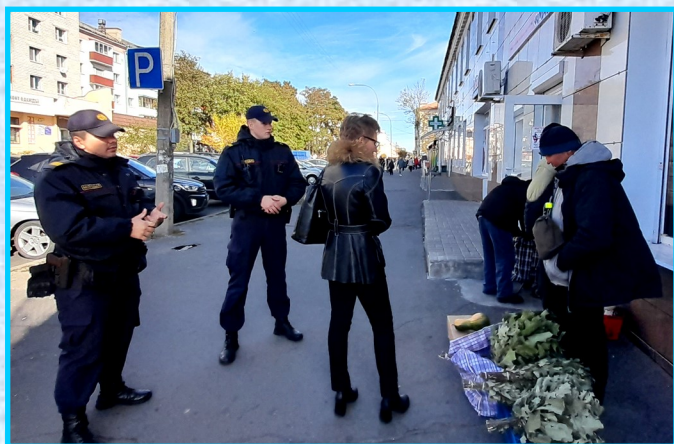
Значение занятий физкультурой для сохранения здоровья

26 сентября 2023 года в детском саду №48 г. Гомеля работниками учреждения совместно со специалистами Гомельского городского ЦГЭ было проведено спортивное мероприятие с воспитанниками детского сада.

Ребята поучаствовали в подвижных играх, выполняли физические упражнения с фитнес-резинкой, а также преодолели полосу препятствий. В ходе мероприятия ребята узнали много нового о пользе физической нагрузки и о том, как она важна для иммунитета и здоровья человека.



Рейдовые мероприятия по предупреждению несанкционированной торговли



Врач-гигиенист отделения радиационной гигиены Гомельского городского ЦГЭ в период с 11 по 12 октября 2023 года приняла участие в рейдовых мероприятиях в составе рабочей группы администрации Центрального района г. Гомеля по предупреждению несанкционированной торговли по ул.Карповича в районе ТУП «Гомельский центральный рынок».

В ходе рейдов установлены факты реализации физическими лицами плодовоовощной продукции без документов, подтверждающих их качество и безопасность, факты реализации дикорастущей продукции не установлены. Представителями администрации Центрального района г. Гомеля и Инспекции Министерства по налогам и сборам Республики Беларусь по Гомельской области принимались меры административного воздействия в отношении виновных лиц, личность которых устанавливалась сотрудниками ОВД администрации Центрального района г. Гомеля.

Специалистом отделения радиационной гигиены в ходе рейдовых мероприятий проводилась разъяснительная работа с физическими лицами по недопущению торговли пищевой продукцией в неустановленных местными исполнительными и распорядительными органами местах, а также без документов, свидетельствующих о прохождении радиологического контроля и подтверждающих её безопасность. Даны разъяснения о том, какая пищевая продукция подлежит радиологическому контролю и где данные исследования можно провести.



Заседание «круглого стола» в рамках Республиканского дня матери

В рамках проведения Республиканского дня матери 16 октября 2023 года на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» состоялось заседание «круглого стола» с участием представителей учреждений здравоохранения, социальной защиты, общественных организаций и духовенства. В качестве приглашенных в зале присутствовали представители учреждений среднего специального образования города и будущие медицинские работники – студенты 1 курса Гомельского медицинского колледжа.

Безусловно, материнство – это важный и ответственный шаг, к которому нужно подходить осознанно. Сохранение и укрепление репродуктивного здоровья – важный аспект жизни каждого человека и начинать данные мероприятия нужно еще в подростковом возрасте. Данный вопрос осветила Котович Виола, детский и подростковый гинеколог Гомельского областного диагностического медико-генетического центра с консультацией «Брак и семья».

В Республике Беларусь созданы условия для развития института многодетной семьи. О мерах социальной поддержки многодетных семей сообщила Шаповалова Екатерина – заместитель начальника отдела социальной поддержки населения управления социальной защиты администрации Железнодорожного района г. Гомеля, чем очень заинтересовала представителей подрастающего поколения. От студентов поступил ряд вопросов, касающихся социальных льгот и гарантий многодетным семьям. А это уже говорит о том, что многодетная семья постепенно становится ведущей моделью института семьи.

Роль Белорусской Православной Церкви в формировании и поддержке института семьи невозможно переоценить – этот факт подтвердил своим докладом протоиерей Артемий Кривицкий, председатель отдела по вопросам семьи Гомельской Епархии, осветив вопрос «Место Белорусской Православной Церкви в системе социальной защиты семьи, материнства и детства».

Тема заседания «круглого стола» вызвала живой интерес у присутствующих, ведь здоровье и социальное благополучие женщины как матери – залог здоровья будущих поколений.

