

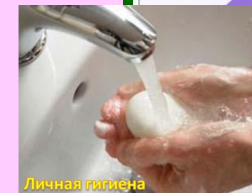
Витаминизация



№2

2017 год

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»



Личная гигиена

ПРОФИЛАКТИК



ВАКЦИНАЦИЯ

Гигиена рук и лица

Уже давно доказана роль грязных рук при распространении кишечных инфекций, глистных инвазий и других болезней. С рук микробы попадают на пищевые продукты, посуду, предметы домашнего обихода. Уже давно замечено, а сегодня еще и научно доказано, что для того, чтобы дети меньше были подвержены риску заболеваний, их достаточно приучить правильно мыть руки. Достоверны сведения, о том, что микробы погибают в течение 10 минут, если их поместить на чистую кожу рук. А микробы на коже грязных рук сохраняются и продолжают жить в 95% из всех случаев.

К сожалению, и взрослые моют руки подчас неправильно и наспех, причем дети берут с них пример. Правильное мытье рук должно занимать по времени полторы – две минуты, а не несколько секунд, как делает большинство людей.

При мытье рук, убирается не только грязь и бактерии, обновляется кожа, так как с водой уходят и отмершие клетки кожных покровов. Таким образом, соблюдение правил личной гигиены позволяет не только содержать тело в чистоте, помогает избежать ряда заболеваний, но и способствует тому, чтобы оно выглядело молодым и привлекательным.

Уже было сказано, что преобладающее количество всех микробов скапливается под ногтями и удаление их достигается только с помощью щетки. После мытья руки нужно вытирать насухо полотенцем или, как это делается во многих общественных зданиях, в туалетных комнатах, сушить руки потоком сухого воздуха с помощью электрополотенца.

Гигиена кожи лица очень индивидуальна. В зависимости от типа кожи и возраста человека, следует подбирать и средства по уходу за ней, и способ ухода. Так, например, проще всего ухаживать за нормальной кожей лица. Но такой тип кожи встречается нечасто. С возрастом кожа чаще всего становится суше. Жирную кожу не следует мыть горячей водой. Горячая вода стимулирует выработку кожного сала. Сухую кожу следует оберегать от воздействия неблагоприятных температур. Важно увлажнять сухую кожу, потому что увядает она быстрее кожи тела.

Врач-бактериолог

ГУ «Воложинский РЦГиЭ» Ирина Алексеевна Семенович

2. Тщательно приготавливайте пищу. Многие сырые продукты, главным образом, птица, мясо и сырое молоко, часто обсеменены патогенными микроорганизмами (летом). В процессе приготовления (варки, жарки) бактерии уничтожаются. Тщательно прожаривайте или проваривайте продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты.

3. Употребляйте приготовленную пищу без промедления. Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа, пищу для детей лучше вообще не подвергать хранению. Не храните пищу долго, даже в холодильнике.

4. Тщательно храните пищевые продукты. Если Вы приготовили пищу впрок или хотите после употребления сохранить оставшуюся ее часть, имейте в виду, что она должна храниться либо горячей (около или выше 60° С), либо холодной (около или ниже 10° С).

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу, это наилучшая мера защиты от микроорганизмов, которые могли размножиться в пище в процессе хранения (правильное хранение угнетает рост микробов, но не уничтожает их).

6. Избегайте контакта сырых и готовых пищевых продуктов. Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами, зараженными тем или иным возбудителем

7. Часто мойте руки, особенно перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки, после посещения туалета, после разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, опять вымойте руки, прежде чем приступить к обработке других продуктов.

8. Перед тем как почистить мандарин, апельсин, банан, киви другие фрукты и овощи промойте их под проточной водой, они проходят длительный этап транспортировки, в процессе которого возможно их загрязнение возбудителями ОКИ, особенно вирусами.

9. Храните пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных. Для надежной защиты продуктов храните их в плотно закрывающихся емкостях (контейнерах).

10. Используйте чистую воду, чистая вода исключительно важна как для питья, так и для приготовления пищи. Не купайтесь в водоемах, где купание запрещено из-за загрязнения воды.

В теплое время года возрастает вероятность заболевания острыми кишечными инфекциями особенно у детей. Помните, что возбудитель кишечных инфекций очень любит жаркую погоду это оптимальные условия для его жизнедеятельности. Соблюдайте эти нехитрые правила и оставайтесь здоровыми. Пусть лето будет для Вас приятным. Будьте здоровы!

Помощник врача-эпидемиолога

Римма Николаевна Гасилович

Профилактика острых кишечных инфекций.

Острые кишечные инфекции - кто из нас не слышал названия такого заболевания, как правило, многие сами имели такой недуг. Но в некоторых случаях симптомы ОКИ могут отсутствовать, или быть слабо выраженными, поэтому не всегда мы обращаемся за медицинской помощью к врачу, пытаемся сами оказать себе помощь или даже вылечить себя, принимая определенные препараты, которые можно купить в аптеке.

Но кишечные инфекции не такие уж «безобидные» не правильно назначенное лечение или отсутствие лечения может привести к ряду осложнений или развитию стойкого носительства. Не своевременное обращение приводит к развитию тяжелого течения заболевания.

Заражение происходит, когда возбудитель попадает в кишечник человека, где начинает размножаться выделяя ядовитые вещества – токсины, поражающие желудочно - кишечный тракт, нервную, сердечно – сосудистую системы организма человека, Появляются у больного характерные клинические симптомы: слабость, головные боли, снижение аппетита, боли в животе, повышается температура тела, тошнота, рвота, диспепсия. Поэтому при первых проявлениях заболевания непременно обращайтесь за медицинской помощью к врачу, особенно если это ребенок. Изолируйте больного, по возможности выделите ему отдельную посуду, если это ребенок не видите его в детский сад, школу или оздоровительный лагерь, где он может явиться источником заболевания для других детей.

Как любое заболевание легче предупредить, чем лечить так и кишечные инфекции легче предотвратить, чем болеть. Для этого необходимо знать всего лишь несколько простых правил, которые помогут нам оставаться здоровыми и радоваться наступившему лету, когда риск заболевания кишечными инфекциями намного больше, чем в другие поры года.

1. Выбор безопасных пищевых продуктов. Во время покупки продуктов имейте в виду, что цель их последующей обработки – сделать пищу безопасной и удлинить срок ее хранения. Определенные продукты, которые потребляются сырыми (зелень, овощи, фрукты), требуют тщательной мойки. Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности.

Профилактика щитовидной железы

Щитовидная железа - в народе ее называют щитовидка - является важным эндокринным органом. Если еще не так давно, по сути, единственным средством профилактики заболеваний щитовидной железы была йодированная соль. Основа профилактики - своевременное лечение заболеваний щитовидной железы, своевременное и систематическое прохождение профилактических осмотров, особенно если вы относитесь к группе риска. Профилактикой зоба является потребление в пищу достаточного количества продуктов богатых йодом, физическая активность, отказ от табакокурения и других вредных привычек.

Факторы риска заболевания щитовидной железы:

- регион с пониженным содержанием йода в грунтовых водах;
- экологически неблагоприятные места (крупные города, промышленные зоны);
- стресс;
- злоупотребление загаром;
- недостаток морепродуктов, зелени, овощей и фруктов в ежедневном рационе.

Профилактика заболеваний щитовидной железы:

В профилактике важное значение имеет образ жизни: регулярное занятие спортом (плавание, йога), интересная не изнуряющая работа с приятным психологическим климатом в коллективе. Использование йодированной соли особенно в местности, где мало йода в грунтовых водах. Большое значение имеет рацион питания:

Можно и нужно:

кисломолочные продукты (1-2 стакана в день), морская капуста и другие водоросли (2-3 раза в неделю), орехи всех видов (кроме арахиса), семечки, сухофрукты, лимоны, овощи, зелень, напитки шиповника, боярышника, зеленый чай, продукты пчеловодства, хлеб грубого помола;

Нельзя:

сахар, маргарин, чипсы, алкоголь, маринады, консервы, кетчуп, горчица, соусы всех видов, фастфуды, тушенка, супы в порошках.

Врач-гигиенист

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»

Ирина Юрьевна Грико

Профилактика табакокурения, алкоголизации и наркомании

Ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам прежде всего надо отнести употребление алкоголя, наркотиков и курение.

Алкоголь. Алкоголь, или спирт, является наркотическим ядом, он действует прежде всего на клетки головного мозга, парализуя их. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Например, всего 80 г алкоголя действуют целые сутки. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.

Алкоголь — внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека. Теряются чувство меры и контроль над количеством потребляемого алкоголя.

Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев.

Особенно пагубно влияние алкоголя на печень. При длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Алкоголь вызывает (в том числе и у лиц молодого возраста) нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей. Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие поражения сердечно-сосудистой системы вдвое чаще приводят к смерти употребляющих спиртное, чем непьющих. Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции и в первую очередь на половые железы; снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих спиртными напитками.

кафе «Молодежное» в г.п.Ивенец, магазинах в д.д.Маньковщина, Брильки, № 115 и № 116 в г.п.Ивенец, Подберезье, д.Саковщинад.Падневичи, д.Адамово. Вишнево, Войганы.

Указанные нарушения свидетельствуют об отсутствии должного производственного контроля со стороны субъектов хозяйствования.

В связи с приведенными фактами хочется еще раз заострить внимание покупателей на том, чтобы при выборе товара, обращали обязательное внимание на срок годности и соблюдение температурного режима при хранении скоропортящейся пищевой продукции. Это правило поможет Вам приобрести качественный и безопасный продукт и иметь важное значение в профилактике пищевых отравлений и кишечных инфекций.

Заведующий отделом гигиены

ВоложинскогоРЦГиЭ

Светлана Александровна Марчик

Как нас обслуживают

Специалистами государственного учреждения «Воложинский районный центр гигиены и эпидемиологии» в первом квартале 2017 года в ходе плановых проверок и мониторинга обследовано 82 объекта торговли и общественного питания, из них на 86% выявлены различные нарушения.

Основными выявленными нарушениями являются: замечания по содержанию территорий – 22 объекта; реализация пищевых продуктов и продовольственного сырья без маркировки в соответствии с требованиями белорусского законодательства – на 6 обследованных объектах; реализация пищевой продукции с истекшим сроком годности – на 16 объектах, реализация пищевой продукции с нарушением температурных режимов хранения – на 12 объектах; несвоевременное проведение уборки производственных, подсобных и вспомогательных помещений – на 7 объектах; несвоевременное прохождение медосмотра и гигиенического обучения работников – на 4 объектах.

При выявлении нарушений принимаются меры воздействия, предусмотренные законодательством Республики Беларусь. По результатам госнадзора за предприятиями торговли и общественного питания в первом квартале 2017 года дано 4 предписания и 38 рекомендаций об устранении нарушений, наложен 21 штраф на сумму 2030руб., в т.ч. 1 штраф на юридическое лицо – Воложинскоерайпо - на сумму 690 рублей.

Если за 1 квартал 2016г. было изъято из обращения 206 кг пищевых продуктов и продовольственного сырья на 15 объектах, в т.ч. 46 кг с истекшим сроком годности, то за первый квартал текущего года эти показатели ухудшились: вынесено 23 предписания об изъятии из обращения 324 кг продукции, в том числе с истекшим сроком годности- 230,7 кг.

Выявлена реализация пищевой продукции с истекшим сроком годности на 16 объектах торговли и общественного питания, причем все случаи зафиксированы по объектам Воложинскоерайпо: в магазинах «Сузорье» в г.Воложине, «Универсам «Раковский» в а.г.Раков, в автомагазинах №№ 1,4, в кафетерии «Универсама «Раковский», столовой в д.Городьки,

Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения.

Медики утверждают: у трети женщин, употребляющих спиртное, рождаются недоношенные дети, четверть пьющих женщин рождает мертвых детей. Давно доказано, что зачатие в пьяном виде чревато большой опасностью для будущего ребенка. В результате систематического употребления алкоголя развивается болезненное пристрастие к нему.

Курение-это одна из форм токсикомании. Оно оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

Содержащийся в табачном дыме никотин практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Никотин – сосудистый яд и негативно воздействует на все сосуды организма, поэтому и отдаленные последствия наблюдаются во всех органах и системах, которые не кровоснабжаются должным образом. Табачный дым кроме никотина содержит угарный газ, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. В последнем содержится более сотни вреднейших канцерогенных химических соединений веществ, в том числе радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводов — канцерогенов, химических веществ, воздействие которых на организм может вызвать рак. Поэтому не только рак лёгких и органов дыхания, но и рак любого другого органа может стать следствием длительного курения.

Табак вредно действует на весь организм. Нервную систему он вначале возбуждает, а затем угнетает. В итоге память и внимание ослабевают, работоспособность понижается. Никотин нарушает деятельность сердечно-сосудистой системы. Табак вызывает воспаление носоглотки и гортани, хронический бронхит, функция легких под влиянием курения ослабевает, процесс обмена углекислоты на кислород затрудняется.

Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей. желтоватый цвет, а полость рта — специфический запах.

Разрушению зубной эмали способствует отложение на поверхности зубов табачного дегтя.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, довольно быстро вызывая хронический гастрит.

Хроническое раздражение голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах вместо того, чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания. Наступает кислородное голодание. Из-за этого прежде всего страдает сердечная мышца. Синильная кислота, содержащаяся в табачном дыме, отравляет нервную систему, аммиак раздражает слизистые оболочки, снижая сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу.

Но основное действие на организм человека при курении оказывает никотин..

Вдыхание задымленного табачного воздуха (так называемое пассивное курение) вызывает те же болезни, которыми страдают курильщики. Исследования показали, что опасность от пассивного курения весьма реальна. Дым, струящийся от зажженной сигареты, оставленной в пепельнице или находящейся в руке курильщика, — это не тот дым, который вдыхает курящий. Курящий вдыхает дым, который профильтрован в сигарете, в то время как некурящий вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. Этот дым содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше дегтя и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Поэтому находиться в накурленном помещении одинаково вредно курильщикам и некурящим! Для людей, работающих в сильно накурленных помещениях, степень пассивного курения может достигать эквивалента в 14 сигарет в день.

Начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем

специальной литературе, помогающей людям сохранить здоровье, где расписаны специальные комплексы и даются рекомендации. Однако не следует забывать о пользе простых правил, соблюдение которых помогает сохранять здоровье. Утренняя зарядка вместе со старшими членами семьи, и пробежка вокруг дома. Совместные прогулки перед сном, и проветривание помещения, и соблюдение правил личной гигиены.

Создание благоприятного морального климата и здорового образа жизни семьи обеспечивается и за счет совместного участия детей и родителей в разнообразных делах.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у своих детей:

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней зарядки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора
4. Любите своего ребенка, он – ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше – 8 раз.
6. Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ – лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух, вода.
10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.

Инструктор-валеолог

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»

Светлана Федоровна Нахай

Наркоманы, деградируя физически и морально, являются обузой для семьи и общества. Они входят в группу риска распространения СПИДа.

Начав употреблять наркотики, человек подписывает себе смертный приговор! В большинстве случаев возврата нет!

Инструктор-валеолог

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»

Светлана Федоровна Нахай

Здоровая семья

Здоровая семья – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Задача состоит не в том, чтобы подготовить ребенка к жизни, но и в том, чтобы обеспечить ему полноценную жизнь уже сейчас. А полноценная жизнь может быть только у здорового человека. Совместная деятельность родителей и детей по укреплению здоровья и ведению здорового образа жизни может решить проблему здоровья нации.

Здоровый образ жизни – это радость для больших и маленьких в доме, но для его создания необходимо соблюдение нескольких условий.

Первое условие - создание благоприятного морального климата в семье, что проявляется в доброжелательности, готовности простить и понять, стремлении прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи. Конечно, это совершенно исключено в тех семьях, где часты скандалы, где кто-то из родителей пьет, где царит культ насилия и грубости.

Второе условие успешности формирования здорового образа жизни - тесная, искренняя дружба детей и родителей, их постоянное стремление быть вместе, общаться, советоваться. **Общение** – великая сила, которая помогает родителям понять ход мыслей ребенка и по первым признакам определить склонность к негативным поступкам, чтобы вовремя предотвратить их.

Третье условие - повышенное внимание к состоянию здоровья всех членов семьи. Сейчас нет недостатка в спе-

чень трудно. По мнению специалистов здравоохранения, пристрастие к курению табака является слабой формой наркомании.

Наркомания — это тяжелое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков, вследствие приобретенного патологического пристрастия к ним.

Больными наркоманией чаще становятся лица, легко поддающиеся внушению, лишенные интересов, плохо контролирующие свои желания.

Скорость развития наркомании зависит от химического строения наркотика, способа его введения, частоты приема, дозировки и индивидуальных особенностей организма.

Начальным этапом наркомании является переход от эпизодического к регулярному приему наркотика, появление влечения к наркотическому опьянению. Если в начале приема наркотиков у человека возникает субъективно неприятное состояние, то вскоре оно исчезает и каждый прием наркотиков вызывает эйфорию. По мере развития наркомании повышается выносливость к наркотику, прежние дозы не дают эйфории, начинается прием все больших и больших доз, изменяется картина действия наркотика.

Прекращение приема наркотиков приводит к болезненным состояниям. Токсикомания — заболевание, характеризующееся патологическим пристрастием к веществам, не рассматриваемым в качестве наркотиков. Медико-биологических различий между наркоманией и токсикоманией не существует. Токсикомания разрушительно влияет прежде всего на головной мозг. В результате интоксикации развивается токсическая энцефалопатия. Подростки плохо начинают ориентироваться в окружающей обстановке, теряют способность быстро принимать решения, и плохо воспринимают учебный материал.

Наркомания наносит большой материальный и моральный ущерб человеку, семье и обществу, она является причиной несчастных случаев на производстве, на транспорте, в быту.