

Вестник

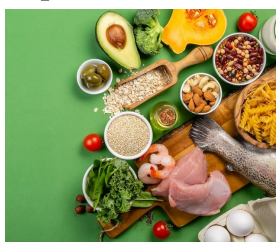
здорового образа жизни

В августе 2021 года прошел

Единый день здоровья:

15 августа — День здорового питания

Правильное питание — основа долголетия



Рацион большинства взрослого населения Республики Беларусь не соответствует принципам здорового питания из-за потребления пищевых продуктов, содержащих большое количество жира животного происхождения и простых углеводов (сахаров), недостатка в рационе овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов, что приводит к росту избыточной массы тела и ожирению, увеличивая риск развития сахарного диабета 2-го типа, заболеваний сердечно-сосудистой системы и других хронических неинфекционных заболеваний.

Экспертами Всемирной организации здравоохранения были разработаны принципы здорового питания, придерживаясь которых можно избежать многих неинфекционных заболеваний.

- Используйте в своем рационе разнообразные продукты растительного, а не животного происхождения. В течение дня необходимо употреблять не менее 500 граммов различных фруктов и овощей.
- В ежедневном рационе обязательно наличие молока и молочных продуктов.
- Следует уменьшить поступление животных жиров (не более 30% от суточной калорийности), отдавать предпочтение растительным маслам, заменить мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на постные сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
- Ограничьте потребление соли. Рекомендуемое количество – не более одной чайной ложки в день. При этом учитывайте, что такие продукты как сыр, колбасные изделия содержат большое количество соли. При приготовлении блюд в домашних условиях используйте йодированную соль.
- Сведите к минимуму сладости, кондитерские изделия в своем рационе.
- Немалое значение имеет и способ приготовления пищи. Отдавайте предпочтение запеканию, варке, приготовлению на пару. Такие способы не вызывают образование токсичных и канцерогенных веществ, а также позволяют снизить количество жира в готовых продуктах.
- Не забываем и о физической нагрузке. Она не только сохранит массу тела в рекомендуемых пределах, но и сохранит здоровье. Лучшим следует считать такой вид физической активности, который легко

- вписывается в распорядок дня и может поддерживаться на протяжении многих лет.

Питание является одним из важнейших факторов в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышении работоспособности.

Соблюдайте эти правила и будьте здоровы!

Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Радиационный контроль дикорастущей продукции



Сбор ягод и грибов — увлекательное занятие. Как приятно всей семье выехать в лес, подышать свежим воздухом, побродить по лесу в надежде как можно больше наполнить свои корзинки дарами леса.

В Республике Беларусь в разгаре сезон сбора ягод и грибов. Это время население всегда ждет с нетерпением: кто-то, чтобы заработать, а кто-то — полакомиться дарами леса.

Свежие ягоды – настоящий подарок природы, кладезь необходимых витаминов, органических кислот и микроэлементов.

Представители грибного царства, которые можно употреблять в пищу, имеют богатый химический состав и отличаются насыщенным вкусом в зависимости от типа кулинарной обработки, а также зрелости (молодые значительно питательнее старых), а также сбалансированы по всем биологически ценным пищевым компонентам (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

Однако, как и любой продукт, дикорастущая продукция может наносить вред здоровью.

Очень важно, где собрана дикорастущая продукция. Если сбор производится вблизи автомобильных трасс, промышленных предприятий, на загрязненной радионуклидами территории и т.д., то пользы от них будет мало. Такие дары леса могут содержать большое количество тяжелых металлов, ядохимикатов, радионуклидов и др.

Лабораторией государственного учреждения «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии» периодически регистрируются случаи превышения допустимых норм содержания цезия-137 в дикорастущих ягодах и грибах, которые население собирает не только на территории Речицкого района, но и за его пределами.

Необходимо помнить, что ягоды и грибы способны накапливать радионуклиды. Наиболее опасным радионуклидом для человека является цезий-137. Он хорошо накапливается растениями, попадает в пищевые продукты, быстро всасывается в кишечнике и способен накапливаться в мышцах, почках, сердце, легких и печени, создавая серьезную угрозу внутреннего облучения.

По внешнему виду и на вкус «загрязненные радиацией»

продукты ничем не отличаются от «чистых».

Настоятельно рекомендуем не приобретать грибы и дикорастущие ягоды в неустановленных местах торговли и трассах без документов о проведенном радиационном контроле, ведь так любимые нами дары леса могут быть собраны за десятки и сотни километров от мест их реализации на неблагополучных в радиационном отношении территориях.

Дикорастущую продукцию следует покупать только в местах санкционированной торговли, где она подвергается обязательному радиационному контролю.

Таким образом, еще раз напоминаем жителям района о личной настороженности в отношении даров леса и о том, что наиболее оптимальный способ обезопасить себя и своих близких – это провести проверку собранных дикорастущих ягод и грибов на содержание радионуклидов!

Это можно сделать в лаборатории государственного учреждения «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии» на бесплатной основе по адресу: г. Речица, ул. Жилияка, 11, тел. 9 92 89.

ГУ «Речицкий ЦЦГЭ»

Укусы гадюки неожиданные, но предсказуемые



Лето – это время походов в лес, сбора ягод и грибов, дачные хлопоты, прогулки на свежем воздухе. Но также этот период связан с укусами гадюк – наиболее распространенной ядовитой змеи, обитающей в Беларуси. Такие происшествия регулярно случаются и на территории Речицкого района. Поэтому любителям отдыха на природе и на приусадебных участках нужно знать о том, как избежать встречи со змеей и что делать, если гадюка все же укусила. Активны они только в теплое время года, для охоты выбирают теплые ночи и большую часть дневного времени проводят, лежа на освещенных и нагретых солнцем местах. Яд гадюки, как правило, не смертелен для человека, исключение составляют случаи укуса в области, прилегающие к расположенным поверхностно крупным кровеносным сосудам. Действие яда обусловлено не только входящими в его состав токсинами, но и дозой, глубиной проникновения зубов в кожу и ткани.

При виде человека змея обычно пытается скрыться, но гадюка близорука, она хорошо реагирует на все тепловое излучение, улавливая инфракрасное излучение, при неосторожном приближении, человек воспринимается как потенциальная угроза и атакуется.

Симптомы интоксикации делятся на местные: покраснение, отечность, боль, образование гематомы, некроз тканей – в местах укуса и общие: слабость, одышка, тахикардия, бледность кожных покровов, желтушность слизистых и склер, мелкие подкожные кровоизлияния, кровотечения и другое.

Что делать, если укусила гадюка?

- снять одежду, если укус прошел сквозь нее, удалить яд с кожных покровов, избегая его контакта с раной, промыть большим количеством воды; снять кольца, браслеты, обувь (если укус был в ногу);
- отсасывание яда из раны, делается не менее получаса, но эффективна процедура в течении первых 20

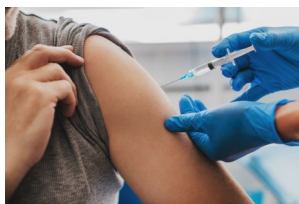
- минут, делать это можно при полной уверенности, что в ротовой полости нет ранок и яд не попадет в кровь, человеку оказывающего помощь;
- производится обработка раны любым раствором на спиртовой основе, накладывается повязка;
- при укусе в руку или ногу надо создать неподвижное положение для конечности, избегать лишних движений;
- охлаждение места укуса также замедляет всасывание яда;
- обильное питье, желательно сладкое, пить надо не залпом, а понемногу;
- незамедлительная доставка пострадавшего в лечебное учреждение.

При своевременном оказании специализируемой медицинской помощи, соблюдении врачебных рекомендаций, последствия укуса проходят через полторы-две недели.

Пусть лето будет в радость!

Кизик О.Н., помощник врача-эпидемиолога
ГУ «Речицкий зональный ЦГЭ»

Вакцинация: защищая себя, спасаешь и других



Пандемия COVID-19 заставила человечество вспомнить, как опасны и разрушительны бывают вспышки инфекционных болезней и что вакцины в таких случаях – единственная надежда на возврат к нормальной жизни.

Пандемия COVID-19 заставила человечество вспомнить, как опасны и разрушительны бывают вспышки инфекционных болезней и что вакцины в таких случаях – единственная надежда на возврат к нормальной жизни.

Коронавирус – не первый враг, оружием против которого должна стать массовая вакцинация. Сотням миллионов людей во всем мире посчастливилось остаться в живых, потому что нашлась управа на невидимых убийц, терроризирующих мир.

Вакцинация – самое эффективное медицинское вмешательство из изобретенных человеком. Многие болезни, уносящие тысячи, а то и миллионы жизни людей ежегодно, теперь практически не встречаются. Это касается целого ряда заболеваний, таких как оспа, малярия, полиомиелит, корь, бешенство, туберкулез, дифтерия, коклюш, краснуха, эпидемический паротит, грипп, столбняк и другие.

Вакцинация против коронавирусной инфекции решает очень многие вопросы по здоровью, начиная от тяжести клинического течения заболевания до формирования иммунитета.

Противопоказания к вакцинации вакциной Гам-КОВИД-Вак (Спутник V) минимальны: возраст до 18 лет, гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или вакцине, тяжелые аллергические реакции в анамнезе. ВОЗ советует даже кормящим матерям привиться от коронавируса, не говоря уже о беременных.

По данным Минздрава, на сегодняшний день предварительный уровень коллективного иммунитета в стране является недостаточным для сдерживания циркуляции вируса. Поэтому для контроля эпидемиологической ситуации продолжатся ограничительные мероприятия, в силе рекомендации о социальном дистанцировании и использование

масок. Решение о прививке каждый человек принимает сам или вместе с лечащим врачом, исходя из имеющихся заболеваний и текущего состояния здоровья. Для большинства граждан вакцинация остается наиболее действенным способом защиты себя, родителей и от заражения коронавирусом.

Нас, привитых, по Республике Беларусь уже миллион, и мы в ответе за нашу жизнь и здоровье!

*Поднесенский Виктор Мечеславович,
главный врач ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Внимание-лептоспироз!



Лептоспироз – острое инфекционное заболевание, относящееся к группе зоонозов, т.е. заболеваний, при которых источником заражения людей являются животные. Заболеваемость характеризуется летне-осенней сезонностью.

Резервуаром инфекции служат сельскохозяйственные животные (крупный рогатый скот, свиньи), грызуны (крысы, мыши, полевки), насекомоядные (ежи). Больные животные не проявляют внешних признаков недуга, длительное время выделяют лептоспиры во внешнюю среду с мочой.

Человек чаще заражается через инфицированные выделения грызунов предметы быта, пищевые продукты, реже – через воду водоемов (при купании, рыбной ловле). Заразиться также можно при уходе за домашними животными, при убое и разделке туш животных, при уборке подсобных помещений. В организм человека возбудитель проникает через поврежденную кожу и слизистые оболочки.

Лептоспирозом чаще болеют работники животноводческих ферм, ухаживающие за животными; люди, купающиеся в местах водопоя сельскохозяйственных животных, рыболовы, дачники.

Первые признаки болезни появляются через 7-14 дней после заражения. Заболевание начинается остро, с озноба и повышения температуры до 39-40° С. Характерны головная и мышечная боли, особенно в икроножных мышцах. В процессе развития болезни выявляются признаки поражения печени, почек, нервной и сосудистой систем. При тяжелом течении лептоспироза преобладание тех или иных органных нарушений может у различных больных проявляться либо желтухой, либо острой почечной недостаточностью, либо кровотечениями.

Лептоспироз является самым распространенным в мире зоонозом, случаи заболевания зарегистрированы на всех континентах земного шара, кроме Антарктиды. В Республике Беларусь ежегодно регистрируется до 40 случаев заболеваний лептоспирозом, среди населения Гомельской области - от 5 до 15 случаев.

Специалистами санитарно-эпидемиологической службы Гомельской области проводится эпизоотологический мониторинг с целью установления природных очагов лептоспироза, т.е. территорий, на которых происходит непрерывная циркуляция возбудителя заболевания среди животных. На территории области числится 93 природных очага лептоспироза. В эпизоотический процесс вовлечены все административные территории.

Учитывая, что природные очаги лептоспироза являются

постоянно действующими, существует постоянная угроза заражения людей.

Профилактика лептоспироза базируется на комплексе медико-санитарных и ветеринарно-санитарных мероприятий. Огромное значение имеет защита жилья, продуктовых складов и других объектов от проникновения грызунов, защита водоемов от возможного инфицирования выделениями грызунов, сельскохозяйственных животных, уничтожение крыс и мышей.

Чтобы не заболеть лептоспирозом, необходимо соблюдать следующие простые правила:

- при посещении водоемов закрывать порезы или ссадины водонепроницаемой повязкой, избегать попадания воды в рот;
- купаться и ловить рыбу в специально отведенных для этих целей водоемах;
- при работе с животными надевать защитную одежду и перчатки;
- употреблять только бутилированную или кипяченую воду;
- подвергать тщательной первичной обработке овощи, корнеплоды, фрукты, идущие на приготовление блюд, употребляемых в сыром виде (очистка, мытье, ошпаривание кипятком);
- после контакта с любыми животными мыть руки, не прикасаться к умершим животным голыми руками.

Берегите себя и будьте здоровы!

*Отдел эпидемиологии
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Легче предупредить болезнь, чем её лечить



Вот уже второй год весь мир живет одной бедой под названием COVID-19. Многие ощутили на себе и своих близких всю тяжесть этой коварной болезни. Всем известна не прописная народная мудрость: «Легче предупредить болезнь, чем её лечить».

К сожалению, сегодня мы часто натываемся на глухую стену непонимания серьезности сложившейся ситуации и нежелания помочь себе и тем, кто окружает нас. Для этого не надо прилагать огромные усилия, вкладывать большие денежные средства. Достаточно соблюдать элементарные меры личной профилактики в период регистрации случаев инфекции COVID-19: использовать средства защиты (органов дыхания, рук), проводить гигиеническую обработку рук с применением дезинфицирующих средств, разрешенных для этих целей. Важно соблюдать социальную дистанцию в местах, где возможно скопление людей (магазины, аптеки, отделения связи и т. д.).

Особое место в вопросе снижения риска заражения инфекцией COVID-19 занимает общественный транспорт, где невозможно организовать условия для соблюдения социальной дистанции (1–1,5 метра). Оглянитесь! Посмотрите на тех, кто с вами рядом! От их поведения в общественном транспорте зависит не только ваше здоровье, но и здоровье ваших близких.

Основной путь проникновения вируса COVID-19 в организм человека – дыхательные пути. При передвижении в общественном транспорте 50% пассажиров об этом забывают и считают бесполезным использование защитных

масок. В общественном транспорте **ОБЯЗАТЕЛЬНО** нужно использовать средства защиты органов дыхания (защитные маски)!

Помните! Ваше благополучие, ваше здоровье – в ваших руках!

*Отделение гигиены труда
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

Варикоз в пожилом возрасте: факторы риска, симптомы и профилактика заболевания



Десятки миллионов людей страдают от расширения сосудов ног. Но особенно часто вздутые вены атакуют пожилых — свыше 50% людей старше 60 лет сталкиваются с этой проблемой. Болезнь похожа на хищника, нападающего на самых уязвимых. В каких случаях происходит варикозное расширение вен?

Факторы риска:

- Тяжелая физическая нагрузка.
- Наследственная предрасположенность.
- Повышение внутрибрюшного давления.
- Запоры.
- Неудобная, тесная, узкая обувь, обувь на высоком каблуке.
- Гормональные нарушения, которые могут отрицательно повлиять на состояние вен.
- Алкоголь, и особенно курение пагубно действуют на сосуды.
- Малоактивный образ жизни.

Симптомы варикоза:

- Отеки, судороги, зуд в ногах.
- Появление сосудистых звездочек, сетки – свидетельство лопнувших сосудов.
- Боли при статических нагрузках (стоянии, боль ломящая) или длительной ходьбе (боль пульсирующая и горячая).
- Судорожные подергивания в мышцах голени.
- Если не лечить варикоз, то болезнь прогрессирует: появляются язвы на ногах, нарушается кровообращение, конечность синее, возможно омертвление.

Профилактика:

- Следите за работой кишечника и избегайте чрезмерных нагрузок.
- Следите, чтобы не было сдавливания ног обувью или носками.
- Носите правильно подобранные компрессионные изделия – гольфы, чулки, колготки.
- Покончите с вредными привычками.
- Регулярно занимайтесь спортом (плавание, ходьба с палками, лечебная физкультура).

- Следите за весом. Придерживайтесь разумной диеты: в рационе должно быть много свежих овощей и фруктов, богатых витамином С и клетчаткой, а вот острое, соленое, копченое, жареное лучше сократить до минимума.

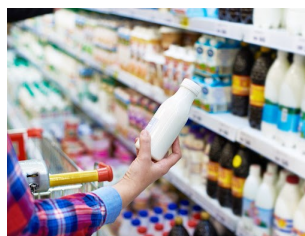
- Пейте около 2 л воды в сутки.

Лучшее лечение – профилактика!

Самолечением не следует заниматься – специалист даст точные рекомендации, основанные на данных анализов и в соответствии с индивидуальными показателями.

*Отдел общественного здоровья
ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

О нарушениях на объектах торговли, общественного питания, придорожного сервиса и рынка



Государственным учреждением «Речицкий зональный центр гигиены и эпидемиологии» за период с 25.07.2021 по 25.08.2021г надзорными мероприятиями охвачено 52 объектов. Нарушения требований санитарно-эпидемиологического законодательства зарегистрированы в 100%.

Преобладали следующие нарушения :

- не соблюдались условия хранения товаров на 25 объектах (48,7 %);
- товары с истёкшим сроком годности реализовались на 20 объектах (38,46%);
- реализация товаров с нарушениями требований к маркировке установлены на 21 объекте (40,3%);
- неудовлетворительное санитарное состояние помещений, торгового и технологического оборудования выявлено на 3 объектах (5,7%);
- неудовлетворительное содержание территории установлено на 5 объектах (9,6%);
- не соблюдение правил личной гигиены установлено на 4 объектах (7,6%);
- реализация продукции с признаками порчи установлена на 9 объектах (17,3 %);
- несвоевременное прохождение медицинских осмотров и гигиенического обучения работниками – на 5 объектах (9,6%);
- другие нарушения установлены на 39 объектах (75%).

По результатам проведенных надзорных мероприятий за нарушения санитарно-эпидемиологического законодательства оштрафованы 25 должностных лица, вынесено 29 предписаний о запрете реализации недоброкачественной продукции (общим весом 218,6кг), направлено 42 рекомендации об устранении нарушений.

ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»