



**ГОРОД РОГАЧЁВ -
ЗДОРОВЫЙ ГОРОД**

**Август 2021
Выпуск №8**



Информационный бюллетень

**Государственное учреждение
«Рогачевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»**



В этом номере:

-  **ОСТОРОЖНО! Ребенок у окна!.....стр.2**
-  **5 августа – областная профилактическая акция «Профилактика болезней кровообращения..... стр.3-4**
-  **15 августа – День здорового питания.....стр.5-6**
-  **«Советы потребителю при выборе пищевой продукции.....стр.7**
-  **Профилактика отравлений грибами.....стр.8**
-  **Причины наркомании в подростковом возрасте.....стр.9-10**

Осторожно! Ребенок у окна!



Иногда обеспечение безопасности детей дома становится для родителей более чем серьезной проблемой. Вы защитили свой дом для детей, комнату за комнатой. Но есть одна потенциальная опасность, которую вы, возможно, недооценили или совсем упустили, — окно.

С наступлением теплых дней множество детей по всей Беларуси пострадали от падения с высоты. Наиболее распространенным сценарием является ребенок в возрасте от 2 до 3 лет, который падает через экранированное окно. Как правило, во всех случаях падения дети самостоятельно забирались на подоконник, используя в качестве подставки

различные предметы мебели, и опирались на противомоскитную сетку. Обычно за ними присматривает взрослый, который не осознавал опасности, пока не стало слишком поздно. Это дети, которые не осознают опасности — им любопытно, они хотят исследовать. Центр тяжести детей находится у груди, и поэтому, когда они высунутся из окна, чтобы посмотреть, что происходит, они падают.

Падения из окон — это не просто проблема для тех детей, которые живут в многоэтажках; на самом деле большинство из них происходит со скромных высот. Они происходят в течение наносекунды не из-за отсутствия надзора, а из-за склонности малыша к практическим исследованиям. Даже если окно закрыто, он обязательно попытается его открыть, а сделать это с пластиковым окном несложно, достаточно повернуть ручку. Если в этот момент рядом не окажется взрослых, любопытство может привести к трагедии. Не надейтесь на москитную сетку: ребенок видит некое препятствие впереди, уверенно опирается на него, и в результате может выпасть вместе с сеткой.

Вы, вероятно, не хотите мешать исследовательской игре вашего ребенка, поскольку это такая важная часть того, как он учится. Поэтому обезопасить ребенка можно одним способом — заранее предупредить все риски. К счастью, есть ряд вещей, которые вы можете сделать дома, чтобы защитить детей от падения из окна:

- держите окна закрытыми и запертыми. Во время проветривания открывайте фрамуги и форточки. Если Вы все же открываете окно, то не открывайте его больше чем на 10 см, для этой цели поставьте ограничители;
- используйте оконные ограждения или замки;
- на окна можно установить ограничительные перила или решетки;
- отодвиньте мебель подальше от окон, чтобы дети не могли на нее залезть, держите области перед окнами свободными;
- обучайте детей и подростков риску вылезания из окна или прыжка с него;
- учите детей открывать окна только с разрешения и с помощью взрослых;
- ребенок не может находиться без присмотра в помещении, где открыто настежь окно или есть хоть малейшая вероятность, что ребенок может его самостоятельно открыть;
- фурнитура окон и сами рамы должны быть исправны, чтобы предупредить их самопроизвольное или слишком легкое открывание ребенком;
- никогда не оставляйте спящего ребенка одного в квартире. Малыш может проснуться и полезть к открытому окну;
- посадите под окнами зелёные насаждения, особенно, если вы живёте в частном доме, которые смогут смягчить приземление в случае выпадения ребёнка из окна.

Если вы увидели своего ребёнка в открытом окне — постарайтесь сохранять спокойствие! Ни в коем случае не кричите, не издавайте громких звуков и не делайте резких движений. Ребёнок может непроизвольно дернуться и потерять равновесие. Спокойно подойдите к ребёнку и снимите его.

И последнее: даже если ваши окна полностью безопасны для детей, старайтесь не оставлять младших членов семьи в одиночестве. Даже пять минут вашего отсутствия могут стать роковыми.

5 августа – областная профилактическая акция **«Профилактика болезней кровообращения»**

Среди основных причин, вызывающих заболевания системы кровообращения необходимо отметить следующие:

- + гиподинамия;
- + увеличение массы тела;
- + потребление большого количества поваренной соли;
- + повышенный уровень холестерина в крови;
- + возраст более 45 лет;
- + мужской пол;
- + наследственная предрасположенность;
- + курение;
- + сахарный диабет.



Такие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний общеизвестны. В случае наличия сразу нескольких подобных условий вероятность появления недугов повышается.

При гиподинамии сосуды теряют свой тонус. В результате они оказываются неспособными справляться с повышенными объёмами переносимой крови. Это приводит к повышению артериального давления, что, в свою очередь, вызывает перенапряжение миокарда и возможные повреждения самих сосудов.

Лишний вес плох тем, что он оказывает постоянную дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Кроме этого, излишнее количество жировой ткани откладывается не только под кожей, но также и вокруг внутренних органов, в том числе и сердца.

Уже давно известно, что многие факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний связаны с гастрономическими пристрастиями человека. При этом чаще прочих в качестве продуктов, которые следует ограничить в своём рационе практически каждому, называют именно поваренную соль, соль содержит ионы натрия. Данный минерал способен задерживать молекулы воды в полости сосудов. В результате растёт объём циркулирующей кров, и у пациента может повышаться уровень артериального давления, что неблагоприятно воздействует на стенки сосудов и миокард.

Ещё одним серьёзным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний является повышенное содержание холестерина в крови, он способен откладываться на стенках сосудов. В результате со временем формируется атеросклеротическая бляшка. Постепенно увеличиваясь в размерах, она будет сужать просвет кровеносного сосуда.

Возраст старше 45 лет, рано или поздно настигают пациента. К данному периоду жизни сердечно-сосудистая система уже начинает постепенно изнашиваться. Те компенсаторные возможности организма, которые ранее защищали сердце и сосуды, начинают истощаться. В результате значительно повышается риск развития всевозможных патологий данных структур.

Мужчины значительно чаще подвержены развитию сердечно-сосудистых заболеваний по той причине, что у них практически отсутствуют женские половые гормоны - эстрогены. Эти активные вещества оказывают защитное влияние на сосуды и само сердце.

Обзор факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний будет неполон, если не затрагивать вопросы наследственной предрасположенности к патологии данного типа. Для того чтобы определить, насколько высока вероятность появления недугов кардиологического профиля, следует проанализировать уровень заболеваемости ими среди ближайших родственников.

Основные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний включают немало тех пунктов, которые представляют собой те или иные вредные привычки. Курение способствует временному сужению сосудов. В итоге уменьшается их пропускная способность. Если после курения человек начинает выполнять активные действия, которые требуют увеличенного поступления к сердцу кислорода и питательных веществ, это достигается только путём усиления кровотока. В результате возникает диссонанс между потребностями и возможностями сосудов. Без дополнительного количества кислорода и питательных веществ сердце страдает, что сопровождается болями.

Естественно, невозможно изменить возраст, пол и наследственность. Но неблагоприятного воздействия других факторов риска можно избежать посредством коррекции образа жизни. Пациенту следует отказаться от вредных привычек, в особенности от курения и злоупотребления алкоголем. Крайне важным моментом в исключении основных факторов риска является изменение гастрономического поведения человека. Ему следует отказаться от переедания, употреблять в пищу меньше различных приправ, включающих в свой состав большое количество поваренной соли. Кроме этого, не стоит злоупотреблять слишком жирными продуктами. Речь идёт о тех из них, которые имеют животное происхождение. Именно такие продукты питания способны достаточно сильно повышать уровень холестерина в крови. Безусловно, не стоит пренебрегать физическими упражнениями. Утренняя гимнастика, периодические походы в спортивный зал и прогулки пешком по вечерам помогут избежать гиподинамии. При соблюдении всех этих правил, несомненно, уменьшится риск развития опасных заболеваний, в том числе и тех из них, которые поражают сердце и сосуды.



15 августа – День здорового питания

Правильное питание – это основа здорового образа жизни каждого человека. Рациональное питание является залогом не только здоровья, но и природной красоты человека: чистой кожи, стройного тела, блестящих волос, крепких ногтей и белоснежной улыбки. Питаясь правильно, вы сохраните здоровье и красоту на долгие годы.



Схематически принципы правильного питания можно представить в виде пищевой пирамиды. Самая первая и наиболее известная пищевая схема была создана Гарвардской школой общественного здоровья в 1992 году.

Таким образом, основой нашего питания должны стать: овощи и фрукты, цельнозерновые продукты (неочищенный рис, хлеб

грубого помола, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши), растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (оливковое масло, подсолнечное, рапсовое и др.). Далее следуют белоксодержащие продукты растительного происхождения (орехи, бобовые, семена подсолнуха, тыквы и др.) и животного происхождения, а также молоко и молочные продукты (йогурты, сыр и т. д.), их употребление следует ограничить одной-двумя порциями в день. На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса (свинине, говядине) и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием «быстрых углеводов» (продукты из белой муки, очищенный рис), газированные напитки и прочие сладости.

Почему правильное питание является необходимым для здоровья человека?

- Здоровое правильное питание должно обеспечивать организм необходимыми для его роста, нормального развития и жизнедеятельности веществами, причем поступление этих веществ должно быть адекватным, соответствуя потребностям органов и тканей данного человека в энергии, витаминах и микроэлементах.
- Здоровая еда в сочетании с регулярной физической активностью помогает снизить риск возникновения различных хронических заболеваний внутренних органов и эндокринных нарушений, в том числе ожирения, сахарного диабета, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, артритов и артрозов, заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей.

- Полноценное правильное меню на каждый день помогает улучшить умственную и физическую работоспособность, а значит повысить успехи в учебе, настроение, жизненную активность.
- Здоровая еда помогает укрепить защитные силы организма, повысить сопротивляемость к инфекциям и даже значительно снизить риск возникновения злокачественных опухолей.
- Соблюдая основные правила здорового питания можно продлить активные годы жизни, увеличить продолжительность жизни, замедлить старение.

Полезные советы в организации питания

- ❖ В день условно здоровому человеку нужно выпивать не менее 1,5 – 2 литров чистой воды. Чай без сахара, компот, сок, кефир, газировка- это еда.
- ❖ Пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтрованную дома воду.
- ❖ Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости – не менее 30 минут.
- ❖ Научитесь есть медленно, тщательно пережевывая пищу – это поможет вам съесть меньше, т.к. чувство насыщения приходит постепенно, а главное - вы значительно облегчите работу органов пищеварения по усвоению пищи.
- ❖ При выборе способа приготовления пищи отдавайте предпочтение запеканию, приготовлению на гриле, пару, отвариванию.
- ❖ Особенно полезны овощи, содержащие пектин и клетчатку. Они создают чувство насыщения, регулируют функцию кишечника, выводят шлаки. К ним относятся капуста, кабачок, редис, томаты, огурцы, тыква, листовая зелень.
- ❖ Сократите употребление соли! Досаливание приводит к повышенной жажде, задержке излишней воды тканями организма, а далее – повышению артериального давления и отложению солей.
- ❖ Избегайте в одном блюде следующих сочетаний: белковые продукты (мясо, птица, рыба, морепродукты) и продукты, богатые углеводами (крупы, хлеб, отруби, картофель, сладкие фрукты и ягоды).
- ❖ Хлеб обязательно должен присутствовать в рационе, лучше всего зерновой, с отрубями.



«Советы потребителю при выборе пищевой продукции.»



В летний период актуальной проблемой остается сохранение здоровья и недопущение пищевых отравлений и острых кишечных инфекций. В теплую пору года несоблюдение температуры и срока годности продуктов способствует быстрому размножению в них болезнетворных микробов. Несоблюдение правил личной гигиены, употребление немытых овощей и фруктов, недоброкачественных продуктов, сырой воды из колодцев, рек, озер и других водоемов может стать причиной острых кишечных инфекций (далее- ОКИ).

Что должен знать потребитель при покупке пищевой продукции для профилактики острых кишечных инфекций.

Совет 1: Будьте внимательны к тому, где, как и кто вас обслуживает. Помните! Грязь и продукты питания не совместимы!

Совет 2: Обратите внимание на чистоту корзины, тележки. Грязную не берите!

Совет 3: Ни в коем случае не покупайте продукцию, где не представлена полная и достоверная информация о товаре. Зачастую маркировка нечитаемая, стерта, замазана, заклеена ценником на месте указания срока годности. Укажите продавцу на наличие такой продукции.

Совет 4: Всегда проверяйте наличие в маркировке пищевой продукции, которую хотите приобрести, срока его годности. Ни в коем случае не покупайте и не употребляйте продукты питания с истекшим сроком годности. Не покупайте фасованные продукты, в маркировке которых не указан срок годности.

Совет 5: При покупке продуктов всегда оценивайте температуру хранения в холодильном оборудовании. Не покупайте продукцию, имеющую вид повторно замороженной, она небезопасна. Не покупайте продукты неправильно хранившиеся.

Совет 6: Не приобретайте продукты питания у случайных продавцов и в неустановленных местах – это не безопасно!

Проинформируйте об увиденном местный орган власти.

При выявлении вышеуказанных нарушений на объектах торговли сделайте запись в книге замечаний и предложений, имеющейся в каждом объекте, о фактах нарушениях.

При приготовлении пищи, особенно на пикниках на природе, следует строго соблюдать гигиену приготовления блюд, а овощи и фрукты надо брать с собой помытыми и просушенными. Перед поездкой необходимо заранее предусмотреть ассортимент безопасных блюд, сладостей и напитков, которые вы берете на пикники для детей и взрослых, иметь закрытые контейнеры для транспортировки еды. Предпочтительно пользоваться пластиковыми пищевыми контейнерами и индивидуальной одноразовой посудой.

Не покупайте продукты питания и иные товары в неустановленных местах, с земли, с лотков, тележек, автомобилей, а также с использованием иных приспособлений. Покупая пищевую продукцию в неустановленных местах, у случайных лиц, вы рискуете своим здоровьем, не задумываясь о тяжелых последствиях. Пищевые продукты могут быть заведомо испорченными, инфицированными патогенными микроорганизмами, приготовленными с нарушением технологии производства, загрязнены радионуклидами. Овощи и фрукты, зелень и ягоды, приобретенные в неустановленных местах, могут содержать пестициды, микотоксины, нитраты в количествах, превышающих допустимые уровни, а также могут быть заражены яйцами гельминтов и цист кишечных патогенных простейших.

Уже появились первые арбузы и дыни, которыми всегда хочется в первую очередь побаловать детей. Знайте, что эффект раннего созревания плодов достигается при обильном внесении в почву азотных удобрений. Хотя перед поступлением на рынки и в магазины ранние арбузы особенно тщательно исследуются на наличие в них нитратов, относитесь к ним настороженно. Запрещается продавать арбузы по частям, т.е. в разрезанном виде, потому что это угрожает загрязнению мякоти микроорганизмами. Дома перед разрезанием арбузов надо хорошенько вымыть.

Соблюдение правил бытовой культуры и личной гигиены, а так же правил приготовления блюд помогут Вам хорошо отдохнуть в теплый период и сохранить здоровье.

Профилактика отравлений грибами



Грибы — это один из даров природы, традиционно используемый населением в качестве источника питания. Блюда из лесных грибов обладают выраженными вкусовыми качествами, так как грибы богаты экстрактивными и ароматическими веществами, присутствуют в них белковые соединения и углеводы. Однако ежегодно в грибной сезон регистрируются многочисленные отравления грибами, в том

числе, на первый взгляд, съедобными. Как правило, употребление ядовитых грибов происходит либо по незнанию видовой принадлежности гриба, либо по ошибке, когда ядовитый гриб, имеющий внешнее сходство со съедобным, употребляется в пищу. Так, один из самых ядовитых грибов — бледная поганка имеет внешнее сходство с зеленой сыроежкой. Отличить бледную поганку можно по мешковидному утолщению у основания ножки, часто глубоко уходящему в землю, и тонкому бахромчатому кольцу в виде манжетки в верхней трети ножки. В бледной поганке содержится сильный яд аманитотоксин, который не разрушается при любом способе кулинарной обработки, а также не разрушается под воздействием пищеварительных соков. Аманитотоксин воздействует на центральную нервную систему, почки, печень, селезенку, кровеносные сосуды, сердце. Симптомы отравления проявляются уже через 8-24 часа после употребления в пищу даже небольшого количества гриба и выражаются в виде расстройства функции органов пищеварения, слабости.

Самолечение при отравлении грибами недопустимо. При появлении тошноты, рвоты, расстройства функции кишечника, появлении боли в животе срочно обращайтесь за медицинской помощью.

Во избежание отравления пользуйтесь следующими советами:

- собирайте только те грибы, которые вам хорошо известны;
- никогда не берите грибы, которые вызывают сомнения;
- не собирайте грибы вдоль дорог, так как грибы способны накапливать вредные вещества, находящиеся в окружающей среде;
- не собирайте старые и поврежденные грибы;
- не покупайте грибы в местах несанкционированной торговли;
- покупайте грибы на рынке в специально отведенных местах. Знайте, что грибы должны быть рассортированными по ботаническим видам, очищены от земли и мусора, без вредителей, неповрежденными, целыми, иметь шляпку и ножку;
- не храните грибы в свежем виде более суток;
- перед приготовлением грибов проводите их сортировку;
- используйте тщательную кулинарную обработку грибов: предварительно очистить, промыть, нарезать и прокипятить в воде не менее 2-ух раз по 15 минут. При варке воду сливать, а затем уже жарить грибы;
- не кормите детей пищей из лесных грибов.



Причины наркомании в подростковом возрасте

Проблема наркомании среди подростков в последнее время приобрела эпидемический характер. Она оказывает разрушающее действие на мозг, психику, физическое здоровье еще неокрепшего организма, и нередко заканчивающаяся летальным исходом.

Нет никакой гарантии, что ребенок из полной, благополучной семьи не превратится в наркозависимого. Но всегда можно избежать этой проблемы.

Каковы же причины возникновения употребления наркотиков детьми? Существуют несколько условий, способствующих их появлению. Соединение нескольких из них влияет на скоростное развитие наркотической зависимости у подростка.



Эти условия можно разделить на несколько групп:

1. Наследственные (генетические).

Здесь идет речь о врожденной предрасположенности подростка к употреблению наркотиков. Она формируется, если законные представители имели печальный опыт в злоупотреблении наркотических веществ. Особенно сильно на развитие предрасположенности влияет употребление этих веществ матерью ребенка в период беременности.

2. Социальные связи.

То окружение, с кем часто контактирует подросток: семья, одноклассники/одногоруппники, друзья. Если ребенок предоставлен сам себе, никто не интересуется его личными успехами/неудачами и переживаниями, он может легко попасть в дурную компанию с зависимым поведением (курение, алкоголь, наркотики), с которой ему не будет казаться так одиноко. Также чрезмерная опека со стороны законных представителей, включая бабушек и дедушек, может располагать к возникновению зависимостей у ребенка, так как слишком опекаемый ребенок не имеет возможности на самостоятельность и независимость в решении собственных вопросов, другими словами он понимает, что ему не доверяют.

3. Место проживания.

Будь то большой город или маленькая деревня – местоположение также имеет значение. Например, в большом городе достать наркотические, одурманивающие вещества намного проще, чем в маленькой деревне. Но, в последнее время, информация о новых видах наркотиков разлетается очень быстро и проникает в самые отдаленные уголки страны.

4. Социальный статус семьи (полная/неполная семья).

Одним из немаловажных условий является семейное положение, взаимоотношения между законными представителями, а в негативном случае – их развод и раскол семьи. Особенно опасен «разрыв» семейных отношений для ребенка, не достигшего 5-летнего возраста и раннего подросткового (10-14 лет) возраста, поскольку разрушается реальная картина семьи, ее ценностей, ребенок не видит «правильно-организованных» семейных ролей, его психика скудна и не сформирована.

5. Акцентуация характера.

Ребенок с лабильной акцентуацией характера (частая смена эмоциональных состояний, склонность к импульсивным, необдуманным поступкам) постоянно ищет новые впечатления и легко поддается влиянию окружающих, поскольку собственного независимого взгляда у

него нет. Он действует необдуманно, порой даже безрассудно, не умеет планировать свои действия. Он по своей природе не может быть лидером, скорее предпочтет быть «ведомым». Такие подростки в большей степени подвержены действию наркотиков, и даже один раз приняв наркотик, становятся созависимыми.

Родители! Принимайте активное участие в жизни ребенка, интересуйтесь его взлетами и падениями, поддерживайте его. Если же вы видите, что он очень впечатлителен, доверчив, склонен к импульсивным поступкам, выражает бурные, но непродолжительные и поверхностные эмоции — все это можно вовремя откорректировать самостоятельно или можно обратиться за помощью к специалисту!



С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Рогачевский зональный ЦГЭ» - <http://rogachev-cqe.by>

**Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике
Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно**