|  |
| --- |
| Информационныйбюллетень **Государственное учреждение**  **«Рогачевский зональный центр гигиены и эпидемиологии»** |



Август 2022

Выпуск №8

**В этом номере:**

* **ОСТОРОЖНО! Ребенок у окна!………………………………………………..стр.2**
* **Достаточная ли у Вас двигательная активность…………………………….стр.3**
* **15 августа – День здорового питания………………………………………..стр.4-5**
* **На что необходимо обратить внимание при выборе пищевой продукции стр.6**
* **Как избежать отравлений грибами....................................................................стр.7**
* **Употребление вейпов-путь к дыхательной недостаточности……………стр.8-9**

|  |
| --- |
| **стр 2** |

**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 дёрнуться 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. | |
| **стр 3** |

**Достаточная ли у Вас двигательная активность**

|  |
| --- |
| Физическая активность - как физиологический процесс присуща любому человеку. Она может быть низкой, если человек осознанно или вынужденно ведет малоподвижный образ жизни и, наоборот, высокой, например, у спортсмена. Низкая физическая активность (гиподинамия) может быть причиной развития мышечной атрофии. Если гиподинамия сочетается с погрешностями в пищевом рационе (прием высококалорийной пищи в большом количестве) это неминуемо приведет к развитию ожирения.  Следует говорить об оптимальной физической активности, которая позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных. Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.  Если Вы находитесь в самом начале пути по укреплению своего здоровья, начинайте физические упражнения в медленном темпе и, только адаптировавшись к таким нагрузкам, постепенно и ступенчато (уровень за уровнем) повышайте их интенсивность. Такой подход обеспечит наибольшую пользу при минимальном риске.  В выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.) а в выборе времени – на особенности своего распорядка дня и особенности своего биоритма («жаворонок» или «сова  Занимайтесь физическими упражнениями регулярно, а для этого выделите для него время в своем распорядке дня.  Во время выполнения физических упражнений не отвлекайтесь на постороннее действия, (чаще всего разговоры), – это уменьшит вероятность травматизма.  Если во время выполнения физических упражнений Вы почувствовали слабость, головокружение или Вам стало трудно дышать – нагрузка чрезмерна, ее интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятия. О чрезмерности упражнений свидетельствует также продолжительность восстановительного периода более 10 минут.  Выполняйте физические упражнения в удобной обуви и не стесняющей Ваши движения одежде.  Периодически меняйте виды физических упражнений (бег, велосипед, теннис и т.п.), тем самым Вы устраните элемент монотонности в занятиях, уменьшая вероятность прекращения занятий.  Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей с раннего возраста. Пусть физические упражнения станут привычкой, что поможет Вашим детям поддерживать здоровье в течение всей их жизни.  Стимулируйте и подбадривайте себя: ставьте перед собой маленькие и большие цели, а достигнув их, отмечайте их как праздничные события.  Помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом Вашей жизни! |

|  |
| --- |
| **стр 4-5** |

**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 питании**   * 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. | |
| **стр 6** | |

**«На что необходимо обратить внимание 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 нарушение 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, отнеситесь к ним настороженно. Запрещается продавать арбузы по частям, т.е. в разрезанном виде, потому что это угрожает загрязнению мякоти микроорганизмами. Дома перед разрезанием арбуз надо хорошенько вымыть.  Соблюдение правил бытовой культуры и личной гигиены, а также правил приготовления блюд помогут Вам хорошо отдохнуть в теплый период и сохранить здоровье. |
| **стр 7** | | |

**Как избежать 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 какгрибы 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 грибыдолжны 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, азатем уже жарить грибы; * не кормите детей пищей из лесных грибов. |

|  |
| --- |
| **стр 8-9** |

**Употребление вейпов - путь к дыхательной недостаточности**

|  |
| --- |
| Примерно в одно время с COVID-19 в мире появился ещё один, ранее не известный человечеству, диагноз. Он возникает из-за модной привычки. И его главной целью также являются лёгкие человека. Имя ему EVALI. Или, если расшифровать эту аббревиатуру, повреждение организма, связанное с употреблением электронных сигарет. Официально как отдельное заболевание оно было зарегистрировано США два года назад, после того, как в стране было зафиксировано сразу нескольких смертельных случаев из-за курения вейпов.  Свое шествие по миру вейпы (электронные сигареты) начали в качестве якобы безопасной альтернативы обычным сигаретам в начале 2000-х годов. Тогда про EVALI еще никто не думал. Но первые «звоночки», намекающие на то, что электронные сигареты далеко не так безопасны, уже появились.  Исследователи из Университета Северной Каролины провели исследование, в ходе которого установили, что все ароматизаторы, которыми наполняют электронные гаджеты, проникают в легкие человека и влияют на них, причем не поверхностно, а на самом глубоком, клеточном, уровне. И чем дольше в легких задерживается пар от вейпов, тем масштабнее становится вред.  Не так давно научный журнал Radiology опубликовал результаты исследования с детальным анализом фотографий лёгких подростков, которые увлекаются курительными смесями. Как показала рентгенография и КТ грудной клетки, их органы были серьезно повреждены испарениями электронных сигарет. А в нижней части лёгких проявились характерные темные образования округлой формы, по своей структуре похожие на те, которые возникают при развитии пневмонии.  Клиническая картина при данном заболевании может сильно различаться у тех или иных пациентов (скорее всего, это связано с тем, что разные жидкости для вейпов содержат разные химические вещества), тем не менее, есть общие симптомы, характерные EVALI: у 85% заболевших отмечаются повышение температуры, озноб и резкая потеря в весе; у 95% - одышка, усталость, боли в груди, кашель; у 77% пациентов развиваются болезни желудочно-кишечного тракта (рвота, диарея, сильные боли в животе); больше, чем у половины больных (55%) отмечается тахикардия (учащенное сердцебиение).  Производители электронных устройств уверяют, что внутри таких сигарет безвредное вещество, чуть ли не чистый водяной пар, однако эксперты установили, что основными компонентами раствора, помимо никотина, являются пропиленгликоль, глицерин, ароматизирующие вещества, формальдегид и другие, вызывающие рак, вещества, например, сульфат никотина, который раньше использовали в качестве пестицидов для уничтожения насекомых, а потом и вовсе запретили из-за их высокой токсичности.  Электронные сигареты чаще покупают молодые. Как модный гаджет или как способ, покрасоваться перед сверстниками. А иногда просто как альтернативу настоящим сигаретам, считая, что такие сигареты безопасны. В результате они курят их нон-стоп и ежедневно повышают риск развития болезней легких, астмы, рака.  Сделайте выбор в пользу здоровья, а не новомодных аксессуаров. Если курите - бросайте, а не курите - не начинайте.  ! |

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

**Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике**

**Ответственный за выпуск: Е.В.Кохно**