



# Информационный бюллетень

Государственное учреждение  
«Рогачевский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Август 2018  
Выпуск №8



## Чтобы сон вернуть...



Проблемы с нормальным сном знакомы подавляющему количеству взрослых людей. Когда они возникают периодически, о каких-либо негативных последствиях для организма речь не идет. Но нарушение сна помимо причинения неудобств ведет к повышению в организме человека гормона стресса – кортизола, который негативно влияет на эмоциональный фон.

*Недосыпание грозит истощением нервной системы и вызывает:*

- постоянную сонливость в дневное время;
- быструю утомляемость и снижение работоспособности;
- раздражительность, снижение способности к концентрации;
- выраженное ухудшение памяти, снижение коммуникабельности, невроз.

После недосыпаний организму человека требуется не менее 2 недель на полное восстановление правильного суточного ритма, иммунитета и нормального функционирования нервной системы.

*Чтобы сон был здоровым и полноценным необходимо соблюдать следующие правила:*

- Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.
- Не следует перед сном употреблять возбуждающие продукты: кофе, крепкий чай, газированные напитки, алкоголь, копчености.
- Не рекомендуется спать во второй половине дня.
- Рекомендуется выполнять легкие физические упражнения в вечернее время, но не позднее чем за 3 часа до сна.
- За час до сна следует выключить компьютер, мобильные устройства.
- В помещении для сна должно быть хорошо проветрено, прохладно и темно.
- Во время подготовки ко сну лучше приглушить яркий свет, включить негромкую музыку.
- Хорошо перед сном принять душ, чередуя прохладную и теплую воду, можно выпить стакан теплого молока или теплой воды с медом.
- Желательно укладываться спать в одно и то же время и не позднее полуночи, снизить психоэмоциональные и умственные нагрузки в вечернее время.
- Старайтесь перед сном не смотреть мрачные фильмы ужасов, триллеры – всё это может спровоцировать ночные кошмары и прерывистый сон.
- Для комфортного и здорового сна рекомендуется подбирать подушки и матрас индивидуально.

## Профилактика острых кишечных инфекций



В теплую погоду создаются благоприятные условия для возникновения различных заболеваний. **Острые кишечные инфекции** – группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта. Заражение происходит через пищу, воду, контактно-бытовым путем. Чаще всего первые клинические признаки заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов (боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях выраженная интоксикация и обезвоживание).

### Выполняя ниже перечисленные меры профилактики, вы сохраните свое здоровье:

- ✓ соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы; при отсутствии возможности помыть руки - воспользуйтесь влажными гигиеническими салфетками;
- ✓ соблюдайте питьевой режим: для питья используйте бутилированную или кипяченую воду;
- ✓ овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой;
- ✓ соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов; при отсутствии в дороге условий для охлаждения не берите с собой скоропортящиеся продукты;
- ✓ при покупке продуктов в магазине, обращайте внимание на дату выпуска особо скоропортящихся продуктов,



срок годности и условия хранения. К особо скоропортящимся продуктам относятся отдельные виды молочных, мясных и других продуктов, срок годности которых не превышает нескольких дней, а иногда выражается в часах, например, 48 или 72 часа;

- ✓ не покупайте продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;
- ✓ не переносите и не держите в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (сырое мясо, колбасы, масло, сыры, творог);
- ✓ купайтесь только в установленных для этого местах.

## 16 августа – День здорового питания

**Правильное питание - залог здоровья и долголетия**

В Республике Беларусь 16 августа проводится Единый дня здоровья «День здорового питания».

**Правильное (здоровое) питание** является неотъемлемой частью здорового образа жизни, основные правила которого должны закладываться с самого детства и придерживаться которых необходимо в течение всей жизни.

Правильно питаться необходимо для активного долголетия, сохранения и укрепления здоровья, высокой физической и умственной работоспособности, предотвращение болезней. Поэтому правильное питание- это здоровое питание.

Рацион питания в значительной степени определяет здоровье населения, рост его численности и развитие. За последнее десятилетие произошли изменения в рационе питания и образе жизни населения, вызванные урбанизацией, индустриализацией, экономическим развитием рынка. И хотя в целом уровень жизни повысился, продукты питания стали разнообразнее и доступнее, тем не менее, это привело к проблемам, связанным с неправильным (не рациональным) питанием, снижением физической активности и малоподвижного образа жизни населения. Вследствие этого возрастает риск развития неинфекционных болезней, таких как сердечно-сосудистые (чему способствует артериальная гипертензия), инсульты, сахарный диабет, ожирение. Все это является причинами нетрудоспособности и преждевременной смертности населения.

**Что бы избежать неблагоприятных последствий, связанных с неправильным (не здоровым) рационом питания, необходимо придерживаться простых принципов здорового питания, определенных Всемирной организацией здравоохранения:**



➤ Здоровое сбалансированное питание основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, отдавая предпочтение продуктам растительного происхождения; употребляйте не менее двух раз в неделю рыбу и морепродукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами и полноценными белками,

йодом; не менее 400 граммов овощей и фруктов; больше используйте в пищу хлеб ржаной, с отрубями, из муки грубого помола, а также используйте в питании продукты, обогащенные пищевыми волокнами, с пониженным содержанием жира, сахара.

- Употребляйте пищу желательно в одно и то же время 4-5 раз в день небольшими порциями и не торопясь.
- Сместите на первую половину дня основную часть суточных калорий. Для этого необходимы нормальные завтрак и обед. Калорийность завтрака должна составлять до 25%, обеда 30-35% от общей калорийности в день. Обязательно в обед употребляйте первое горячее блюдо, а не просто делайте перекусы сухими продуктами.
- Выпивайте до 2 литров жидкости в день. За пол часа до приема пищи выпивайте один стакан воды.
- Ужинайте за 2-3 часа перед сном. Не перегружайте желудок перед сном жареными, тяжелыми для пищеварения продуктами.
- Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции продуктов должны быть небольшими.
- Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции продуктов должны быть небольшими.
- Больше практикуйте изготовление блюд на пару, в пароварках и в духовках. Эти способы приготовления уменьшают количество жира в готовых блюдах. Следует избегать многократного разогрева пищи, так как в ней не только разрушается часть витаминов и других важных веществ, но и образуются новые, чаще токсические, которые провоцируют различные заболевания. В процессе приготовления не следует переваривать и пережаривать пищу.
- Что бы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
- Откажитесь от курения, злоупотребления пива и алкогольных напитков.



## 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.

К сожалению, возможны отравления и съедобными грибами. Вследствие того, что грибы богаты белковыми соединениями, углеводами и содержат большое количество воды, они становятся хорошей питательной средой для развития микробов. Поэтому, грибы в свежем виде не могут храниться более суток и перевозиться на большие расстояния.

**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 старые и поврежденные грибы;
- не собирайте грибы вдоль дорог, так как грибы способны накапливать вредные вещества, находящиеся в окружающей среде;
- 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, довести до кипения несколько раз и слить воду. Варить грибы не менее часа, а затем уже жарить;
- не кормите детей пищей из лесных грибов!

## Арбуз. Правила употребления и выбора при покупке.

Арбуз вкусен и прекрасно утоляет жажду, но стоит ли его давать детям? Конечно, стоит, но только при условии, что этот арбуз целый, зрелый и не нашпигован нитратами. Чтобы не навредить себе и ребёнку стоит знать где, как и когда можно покупать арбузы.

Арбуз привлекает не только вкусом, так как хороший арбуз – ценный диетический продукт, который можно рекомендовать людям любого возраста. Он является мочегонным и желчегонным средством, оказывает целебное действие при болезнях печени, желчного пузыря, почек и мочевыводящих путей.



Как правильно выбрать арбуз? В первую очередь важно место покупки арбуза. Покупать арбузы следует в магазинах и местах, специально отведённых для их продажи. Откажитесь от покупки, если ягоды лежат на земле, а не на поддонах. Из-за неправильного хранения арбузов в них могут начать развиваться бактерии и микробы. Важно, чтобы плоды хранились за металлической сеткой, и обязательно в тени навеса, который защищает от прямых лучей солнца. Это предотвратит нагревание арбузов, исключив процессы брожения. Покупать плоды вдоль автомобильных трасс не следует, т.к. все выхлопные газы, копоть, сажа от машин легко «проникают» в арбуз, постепенно накапливаясь в нём.

Перед тем, как вы правильно выберете арбуз, не стесняйтесь, и попросите у продавца документы. Главный из них – санитарно-эпидемиологическое заключение, гарантирующее прохождение проверки данной партии плодов на содержание вредных веществ и нитратов. Не стоит покупать надрезанный арбуз или просить его надрезать. Подумайте сами, арбуз не мытый, нож тоже. На коже, стали, руках продавца может быть множество бактерий. И потом не факт, что вы будете кушать арбуз сразу после покупки. А за время хранения в надрезанное место могут попасть другие бактерии и вредные вещества.

Также важно оценить внешний вид арбуза. Полосы на коже должны быть ярко выражены. Желтый бочок лишний раз доказывает спелость арбуза. Наконец, не забудьте проверить хвостик. Если арбуз полностью созрел, то хвостик должен быть сухим. И, разумеется, не стоит покупать арбуз, на коже которого есть подозрительные пятна, трещины и другие изъяны.

Помните! Натуральная мякоть не обязательно должна быть яркого оттенка. При разрезании арбуз должен хрустеть. А после разреза мякоть должна быть шероховатой.

### **Советы любителям арбузов:**

- надо помнить: лучшее время для покупки арбуза - это конец лета и осень;
- перед тем, как разрезать арбуз, не забывайте его тщательно вымыть тёплой водой с мылом, после мытья рекомендуется обдать кипятком, затем холодной водой;
- разрезанный арбуз храните только в холодильнике;
- белую часть арбуза кушать не стоит, ведь именно в ней скапливается наибольшая часть нитратов, поэтому ребёнку лучше предложить ту часть, которая ближе к сердцевине.

**При соблюдении перечисленных выше простых правил, вы сможете без опасения наслаждаться вкусом любимой ягоды. Приятного аппетита!**

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

Автор: Людмила Кравцова, врач-валеолог  
 Ответственный за выпуск: Е.В. Кохно