



Информационный бюллетень

Государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»

Май 2016 года

Издается с 2014 г раз в квартал
(в электронном виде)

ВЫПУСК 2

В этом выпуске:

1. Витамины: польза и выбор для каждого! стр. 1
2. Все о иерсиниозах. стр. 3
3. У кого диабет – вот наш совет! стр.4
4. Радон – невидимый враг рядом с нами. Сырость и плесень как факторы неблагоприятия среды обитания. стр.6
5. Дыхание астмы. стр.7
6. Жизнь с аллергией. стр.8



ВИТАМИНЫ: ПОЛЬЗА И ВЫБОР ДЛЯ КАЖДОГО!

Трещинки в уголках рта, тусклый цвет лица и волос, ломкость ногтей, раздражительность свидетельствуют о том, что нужно срочно восполнить недостаток витаминов, в которых нуждается наш организм. Для нормального самочувствия витамины так же важны, как здоровый сон, физическая активность и т.д.

Витамин А. Отвечает, как за внутреннее состояние организма (нормальное функционирование иммунной системы), так и за внешнюю красоту (ногти, волосы, кожа). Содержится во многих растительных и животных продуктах: *тыква, морковь, брокколи, петрушка, персики, дыня, яблоки, печень (в особенности говяжья), рыбий жир, яичный желток, молоко, сыр, творог.*



Правильное питание – это самый простой способ получения необходимых витаминов.

Для того чтобы сбалансировать рацион, важно знать, в каких именно продуктах содержатся нужные нам витамины. Давайте рассмотрим некоторые из них

Витамин Е. Этот витамин замедляет процесс старения, укрепляет стенки сосудов, предотвращает образование и способствует рассасыванию тромбов. Способствует усвояемости витамина А. Много витамина Е содержится в *растительных маслах, есть он в яйцах, печени, молоке, зелени.*

Витамин К. Его роль – принимать участие в обмене веществ в соединительной ткани и костях, а также в усвоении организмом кальция. В значительном количестве содержится в *оливковом масле, листовых зелёных овощах, в белокочанной, цветной и брюссельской капусте, а также в некоторых фруктах: киви, авокадо, бананы; есть в мясе, яйце, молоке.*

Витамин С. Ещё один не менее важный витамин: стимулирует и укрепляет иммунную систему при ряде болезней – например, простудных. Основными источниками аскорбиновой кислоты (витамина С) являются свежий *шиповник, болгарский красный перец, облепиха, чёрная смородина, яблоки, цитрусовые.*

Витамин Р. Вместе с витамином С участвует в окислительно-восстановительных процессах. Содержится в *грецких орехах, цитрусовых, чёрной смородине, абрикосах, гречке, капусте, винограде, шиповнике.*

Витамины группы В (В1, В2, В3, В6, В12). Их в организме несколько, и каждый выполняет свою функцию. Они отвечают за работу нервных клеток, улучшают микроциркуляцию крови, принимают участие в ряде процессов в организме, среди которых: образование красных клеток крови, обмен жиров. Содержатся в ряде продуктов (*мясо, орехи, яйца, печень, яичный желток, рыба, зелёные овощи, морковь, картофель, свекла, бобовые, рис*).

Йод. Необходим для построения гормонов щитовидной железы. При недостатке йода у детей наблюдается снижение умственного, физического и полового развития, интеллектуальных способностей, памяти. Десятая часть потребности в йоде обеспечивается за счет воздуха и воды, а остальное приходит в организм с пищей. Поэтому важно употреблять йодсодержащие продукты.

Больше всего йода - в морепродуктах: *в морской капусте, красной икре, мясе трески, пикши и тунца, в креветках и кальмарах.* Есть йод и в овощах и фруктах, например, *хурме, черной смородине, огурцах, картофеле и чесноке.*

Помогают усваиваться йоду и другие витамины и микроэлементы: фосфор, калий, железо, витамины А, D, Е. Всего 100 граммов морской капусты в день – и дневная норма по йоду выполнена.

В **печени трески** огромное содержание жирных кислот Омега-3, витаминов D, Е и С, оказывающих омолаживающее действие, и конечно, йода.

Гречка - пожалуй, самая полезная и любимая крупа. Есть в гречке и йод, по его содержанию она чемпионка в мире злаковых. Кроме того, в гречке множество полезных витаминов и микроэлементов, которые помогут усвоить йод.

**Каждому человеку необходимо
внимательно относиться к своему
здоровью, своевременно реагировать на
малейшие недуги, «подпитывать»
организм необходимыми витаминами и
не допускать авитаминоза.
Питайтесь правильно и будьте здоровы!**



Что мы должны знать о иерсиниозе?

ВСЕ О ИЕРСИНИОЗАХ.



ИЕРСИНИОЗ - это острое инфекционное заболевание, которое сопровождается поражением желудочно-кишечного тракта, интоксикацией, сыпями на коже, увеличением размеров печени, болями в суставах. Вызывается это заболевание иерсинией (бактерией). Ее особенность - чрезвычайная устойчивость к низким температурам, однако при кипячении иерсинии погибают в течение нескольких секунд.

Какова распространенность возбудителя?

Возбудители иерсиниоза распространены повсеместно: в почве, пресной воде, пищевых продуктах (овоцах, мясе, хлебе, молочных продуктах), в организме диких и домашних животных. Продуктами, наиболее часто подвергающимися заражению, являются овощи и корнеплоды - морковь, капуста, зеленый и репчатый лук. Заражению подвергаются различные соленья: квашеная капуста, соленые огурцы, помидоры, в которых возбудитель сохраняется в течение 3-15 суток. В молочных продуктах - твороге, сыре - бактерии живут около 20 суток.

Каков источник иерсиниоза?

Источником инфекции являются мышевидные грызуны, сельскохозяйственные животные (свиньи, крупный рогатый скот), домашние животные (собаки, кошки), птицы, а также человек - больной и бактерионоситель.

Как происходит заражение иерсиниозом? Кто болеет?

Основной путь передачи - **пищевой**, однако не исключены **контактно-бытовой и водный**. Люди могут заразиться и при контакте с больными животными (животноводы, работники мясоперерабатывающих предприятий). Заболеванию подвержены и взрослые, и дети, но частота регистрации этого заболевания особенно высока у детей 2-5 лет, а также пожилых людей с ослабленным иммунитетом. В коллективе возможны массовые заболевания при употреблении одного и того же инфицированного продукта.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:

- ✓ необходимо строго соблюдать правила личной гигиены (обязательно мыть руки с мылом после возвращения домой с улицы, перед приготовлением и приемом пищи, после посещения туалета, перед кормлением ребенка);
- ✓ проводить мероприятия по борьбе с грызунами;
- ✓ готовые блюда хранить отдельно от сырых продуктов;
- ✓ нельзя употреблять в пищу недостаточно термически обработанное мясо, особенно свинину. При приготовлении овощных блюд овощи подвергать тщательной термической обработке;
- ✓ перед употреблением сырые овощи, фрукты и корнеплоды необходимо тщательно мыть теплой водой с мылом, очищать от подгнивших участков, а затем ошпаривать кипятком;
- ✓ хранить продукты только в течение рекомендованного срока годности, даже в холодильнике. Не приобретать продукты в неустановленных местах;
- ✓ салаты следует принимать в пищу только в свежеприготовленном виде;
- ✓ использовать бутилированную питьевую воду;
- ✓ не использовать в рационе питания куриные яйца в сыром виде;
- ✓ при кормлении детей использовать воду и молоко только в кипяченом виде;
- ✓ по мере возможности исключать близкий контакт детей до 1 года с домашними животными.

ПОМНИТЕ! БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ!

Если вы заболели диабетом!

У КОГО ДИАБЕТ – ВОТ НАШ СОВЕТ!



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – это серьезное заболевание, которое при соблюдении определенных правил лечения, питания и личной гигиены позволит поддерживать самочувствие на удовлетворительном уровне.

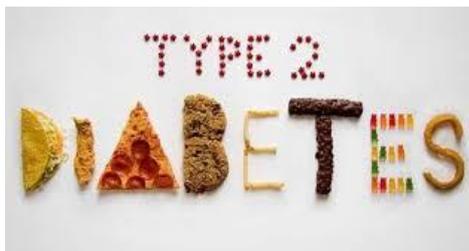
Если вам или кому-то из ваших близких поставлен диагноз «сахарный диабет», вы должны иметь полную информацию об этом заболевании, чтобы знать, как с ним жить дальше.

Сахарный диабет известен с древних времен. Знания об этом заболевании накапливались постепенно. В настоящее время заболевание хорошо изучено и лечится, хотя полностью и не излечивается.

Заболевание возникает в результате того, что поджелудочная железа перестает вырабатывать гормон – инсулин или, когда вырабатываемый поджелудочной железой инсулин не усваивается организмом человека. Результатом является недостаток инсулина, регулирующего уровень глюкозы в крови.

Выделяют 2 типа этого заболевания.

Диабет I типа – развивается у молодых людей, у которых инсулин не вырабатывается в результате повреждения клеток поджелудочной железы. Организм человека не может использовать глюкозу, и она накапливается в крови. Почки начинают выводить избыток глюкозы через мочу.



Диабет II типа - более распространен. Обычно развивается у людей после 40 лет и имеющих избыточный вес. При этом у людей с избыточной массой тела содержание инсулина в крови может соответствовать норме, но клетки организма теряют восприимчивость к инсулину, и глюкоза накапливается в крови.

Оба типа диабета чреваты осложнениями: ослаблением зрения, почечной недостаточностью, сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Основные симптомы заболевания:

- ✓ слабость, высокая утомляемость;
- ✓ постоянное чувство жажды;
- ✓ частое мочеиспускание;
- ✓ сухость кожи, зуд;
- ✓ внезапная и быстрая потеря веса;
- ✓ ухудшение зрения;
- ✓ снижение иммунитета, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям.

Важно вовремя обратить внимание на указанные симптомы заболевания и обратиться за медицинской помощью. Помните, если вовремя принять меры, то диабет II типа излечим на ранних стадиях!

ФАКТОРЫ РИСКА:

- ✓ стресс;
- ✓ ожирение;
- ✓ возраст;
- ✓ заболевания поджелудочной железы, инфекционные заболевания, в т. ч. грипп.



Если вы заболели диабетом I типа, вам необходимо:

- ✓ ежедневно делать инъекции инсулина;
- ✓ в соответствии с рекомендациями врача отрегулировать режим питания в сторону снижения употребления углеводов;
- ✓ вести здоровый образ жизни с достаточной двигательной активностью;
- ✓ контролировать содержание глюкозы в крови и моче.



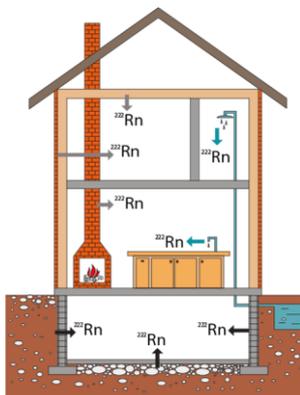
Если вы заболели диабетом II типа, вам необходимо:

- ✓ принимать противодиабетические препараты, рекомендованные врачом;
- ✓ изменить режим питания, посоветовавшись с врачом;
- ✓ вести здоровый образ жизни;
- ✓ следить за своим весом.

*Важно понимать, что сахарный диабет - это образ жизни!
Именно такое восприятие заболевания, при соблюдении определенных норм и правил, не мешает вам нормально жить, работать, любить, рожать и растить детей и жизнь до глубокой старости.*



РАДОН – НЕВИДИМЫЙ ВРАГ РЯДОМ С НАМИ!



Большинство белорусов уверено в том, что единственным источником радиоактивного облучения являются радионуклиды «чернобыльского происхождения». Но, по оценке Научного комитета по действию атомной радиации ООН, основной вклад в дозу облучения населения вносят природные радионуклиды, основным из которых является **РАДОН**.

РАДОН – это радиоактивный газ, который повсеместно распространён в природе, не имеет цвета, вкуса, запаха, хорошо растворим в воде, тяжелее воздуха в 7,5 раз и поэтому скапливается в подвальных помещениях, на нижних этажах зданий.

Радон является потенциальным канцерогеном. Считается, что радон — второй по частоте (после курения) фактор, вызывающий рак лёгких.

Обезопасьте себя и своих близких, не пренебрегайте опасностью, которую таит невидимый враг – радон. Проводите радиационное обследование своего жилья!

СЫРОСТЬ И ПЛЕСЕНЬ КАК ФАКТОРЫ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ.



В пору межсезонья жители как многоквартирных, так и индивидуальных домов особенно часто сталкиваются с проблемой возникновения в жилых помещениях сырости, появления на стенах и потолках влаги, что может приводить к росту плесени. Но не только климатические условия являются факторами риска появления сырости и плесени. Причины подобных явлений можно разделить на три основные группы: **высокая влажность воздуха, низкая температура и неэффективная вентиляция**.

Зачастую мы сами **переувлажняем** свои дома, когда сушим белье в жилых комнатах, не включаем вытяжку при приготовлении еды, злоупотребляем бытовыми увлажнителями воздуха и др.

Говоря о температуре, следует сразу разграничить два понятия: **температура воздуха и температура поверхностей**. И если в первом случае проблема решается дополнительным обогревом, то во втором дело обстоит сложнее. В стенах или потолках могут иметься участки с недостаточной теплоизоляцией – так называемые «холодовые мостики». Причиной их появления могут являться пустоты в железобетонных плитах или дефекты теплоизоляции кровли, швов на стыке плит. Со временем в этих местах образуются мокрые пятна, не высыхающие даже при высоких температурах воздуха в помещении. Появление плесени в этой ситуации лишь вопрос времени.

Последним, но не менее важным фактором, способствующим появлению сырости и плесени, является **низкая эффективность вентиляции**. Чтобы вырастить в своем доме плесень, достаточно закрыть все окна, заклеить вентиляционную решетку и ждать. Подобная ситуация кажется курьезной, но встречается довольно часто. Особенно это касается современных окон со стеклопакетами.

Существует ряд заболеваний, для которых установлена связь с наличием в жилом помещении сырости и плесени: **бронхиальная астма, аллергические реакции и прямая инфекция** (явление очень редкое, возникающее у людей с серьезным иммунодефицитом).



Чтобы снизить вероятность появления плесени необходимо соблюдать простое правило – проветривать помещения в любое время года! Не стоит пренебрегать кухонной вытяжкой и канальными вентиляторами. При выборе окон обращайте внимание на наличие функции микропроветривания, позволяющей без потерь температуры создать приток воздуха, достаточный для нормальной работы вытяжной вентиляции.

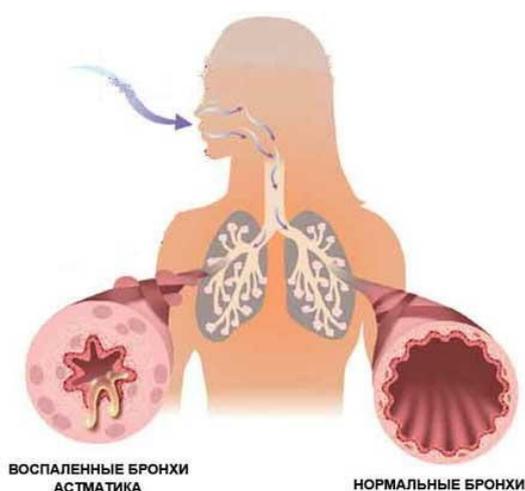
А вот при наличии плесени в местах конструктивных дефектов здания (фундамента, кровли, стен или потолка) единственным решением является ревизия и восстановление тепло- и гидроизоляции. Для этого необходимо незамедлительно обратиться в организацию, эксплуатирующую жилой фонд.

При необходимости микологические исследования воздуха закрытых помещений и смывов с поверхностей на содержание спор плесневых грибов можно провести в лаборатории Гомельского областного ЦГЭ И ОЗ на платной основе (телефон для справок 8(0232)75-49-68). Однако проведение лабораторных исследований нецелесообразно, когда явная причина появления плесени не устранена.



Спрашивали – отвечаем!

ДЫХАНИЕ АСТМЫ.



БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА – это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, для которого характерна повышенная реактивность бронхов. По данным ВОЗ, в мире насчитывается более 100 млн. больных астмой – около 3% взрослого населения и до 10% детей. В детском возрасте чаще болеют мальчики, во взрослом – женщины.

Типичные симптомы начинающейся астмы. Появляется свистящее дыхание, изредка даже слышимое на расстоянии; непродуктивный кашель; постоянная отдышка во время физической нагрузки или возникающая без явной причины; приступы удушья с ощущением нехватки

кислорода; ночные удушья, вызванные затруднением поступления в легкие воздуха (спазмами бронхов).

Выделяют причины двух уровней. Первые из них приводит к развитию воспаления дыхательных путей, а вторые воздействуют на воспаленные бронхи и провоцируют развитие приступа. Сегодня известны два главных фактора для возникновения астмы –

наследственность и аллергия. Доказано, что примерно у 1/3 больных заболевание носит наследственный характер. Что касается аллергической природы астмы, то здесь причиной воспаления бронхов могут быть всевозможные аллергены (пух, перья, пыльца растений, перхоть и др.).

Причины вызывающие приступы удушья:

- ✓ инфекции (прежде всего ОРВИ);
- ✓ аллергены;
- ✓ физическая нагрузка;
- ✓ некоторые медикаменты (выделяют даже аспириновую форму);
- ✓ резкие запахи;
- ✓ холодный воздух;
- ✓ стрессы, волнение, причем не обязательно от какого-то горя или неприятности – приступ удушья может спровоцировать, например, сильный смех;
- ✓ желудочно-пищеводный рефлекс.

Главными принципами лечения этого заболевания являются постоянное проведение противовоспалительных мероприятий и лечение, которое помогает сократить число приступов удушья и быстро снимать эти приступы.

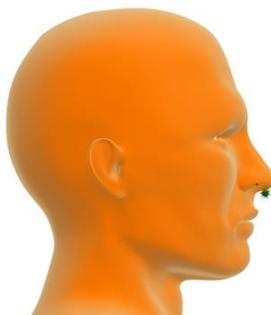
ПОМНИТЕ! САМОЛЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО!

Несколько практических советов:

- ✓ Старайтесь не есть много, особенно на ночь, иначе переполненный желудок будет давить на диафрагму и затруднять дыхание.
- ✓ Не избегайте умеренных физических нагрузок. Плавание в бассейне, легкая атлетика, езда на велосипеде – все это способствует развитию дыхательной мускулатуры.
- ✓ Закаливайте свой организм, но начинайте осторожно – с влажных обтираний и хождения в холодной воде от 30 секунд до 2 минут. Очень постепенно привыкайте к прохладному душу.
- ✓ Больше находитеесь на свежем воздухе. Постоянно проветривайте и держите в чистоте свое жилище.
- ✓ Для наилучшей регуляции дыхания следует дышать носом. При таком дыхании поступающий в организм воздух увлажняется, очищается и согревается.

Чтобы лишний раз не сбивать себе дыхание, ограничьте такие проявления чувств, как волнения, переживания, приступы гнева, крик, а также длительный хохот, долгий разговор и т.п. Нужно обучаться спокойствию, стараться думать о хорошем.

ЖИЗНЬ С АЛЛЕРГИЕЙ.



Аллергия – это повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды, называемых аллергенами.

Аллергены бывают неинфекционного происхождения (бытовая пыль, шерсть животных, лекарственные средства, химические вещества, пыльца растений, пищевые продукты) и инфекционного происхождения (бактерии, грибки, клещи, вирусы и продукты их жизнедеятельности).

Для чувствительных к воздействию аллергенов РЕКОМЕНДАЦИИ:

- **Исключите** возможность курения в доме.
- **Поддерживайте** в помещениях относительную **влажность** воздуха около 40%, что поможет избежать возникновения **плесени**. Сушите одежду вне жилых помещений; пользуйтесь вытяжкой на кухне.
- **Откажитесь** от одежды на основе шерсти, меха животных; лучше использовать льняные или хлопчатобумажные вещи.
- **Используйте** постельные принадлежности с синтетическими наполнителями и ежедневно их просушивайте.
- **Устраните** источники скопления **пыли** (в том числе открытые книжные полки, телевизор и компьютер, букеты из сухих растений), особенно в спальне.
- **Не заводите** домашних животных.
- **Ежедневно** проветривайте и делайте влажную уборку помещений.
- **Избегайте** воздействия сильных запахов, включая духи, ароматические смеси, освежители воздуха.
- **Соблюдайте диету**. Исключите из рациона: острые и жареные блюда, копчености, консервы, специи; цитрусовые; соленую и копченую рыбу, рыбные бульоны, икру; птицу; орехи; шоколад, какао, кофе; грибы, сдобное тесто; яйца; томаты, баклажаны, хрен, редис, редьку; клубнику, землянику, дыню, ананас; мед; алкогольные напитки.

Можно употреблять: крупы (овсяная, гречневая, рисовая), кисломолочные продукты, отварную или паровую говядину, крольчатину, картофель, капусту, фрукты светлой окраски.

Остановимся подробнее на одном из видов аллергии. Весна — время пробуждения природы. Однако некоторых людей это не радует – это лица с **аллергией на пыльцу деревьев и трав**. Ведь для них это период обострения заболевания. Первыми страдают слизистые оболочки глаз и носа. Поэтому такая аллергия проявляется в виде насморка, чихания с зудом, обильных выделений из носа, а также отечности и зуда век, слезотечения. При тяжелом течении могут появляться симптомы бронхиальной астмы, кожной сыпи, головной боли.

СОВЕТЫ лицам, страдающим от такого вида аллергии:

- в солнечную и ветреную погоду перенесите прогулки на вечернее время, ближе к заходу солнца, смело совершайте прогулки сразу после дождя;
- возвратившись с улицы, сразу переоденьтесь, смените обувь и примите душ;
- в период цветения растений не сушите белье на улице;
- настороженно относитесь к разведению комнатных растений;
- исключите работу на приусадебных участках в период цветения растений;
- воздержитесь от применения лекарственных препаратов и косметических средств, содержащих экстракты растений;
- не рекомендуется проведение профилактических прививок и плановых операций в период цветения тех растений, на пыльцу которых у вас аллергия.

Выполнение вышеизложенных рекомендаций поможет избежать проявлений аллергии и сделать вашу жизнь более полноценной!



С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» - <http://gmlocge.by>

Издатель: Отдел общественного здоровья
государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»
e-mail: Health@gmlocge.by
246000 , г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23
Тел./факс: 8(0232) 75 77 64

Редакционная коллегия:	Короткевич Елена Науменко Наталья
Ответственный за выпуск:	Соболева Людмила