



БУДЬ ЗДОРОВ



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ПСОРИАЗОМ

Каждый год 29 октября во всем мире проводится Всемирный день борьбы с псориазом – важная дата, направленная на повышение информированности населения о псориазе, поддержке пациентов с псориазом, борьбы с предубеждениями и стигматизацией людей, страдающих этим заболеванием.

Псориаз – это хроническое аутоиммунное заболевание кожи, характеризующееся быстрым развитием новых клеток эпидермиса и образованием воспалительных красных бляшек с серебристо-белыми чешуйками. Однако при псориазе может поражаться не только кожа, но, например, и ногтевые пластины (псориаз ногтей) и даже суставы, приводя к псориатическому артриту, что значительно усложняет течение заболевания и требует комплексного подхода к лечению.

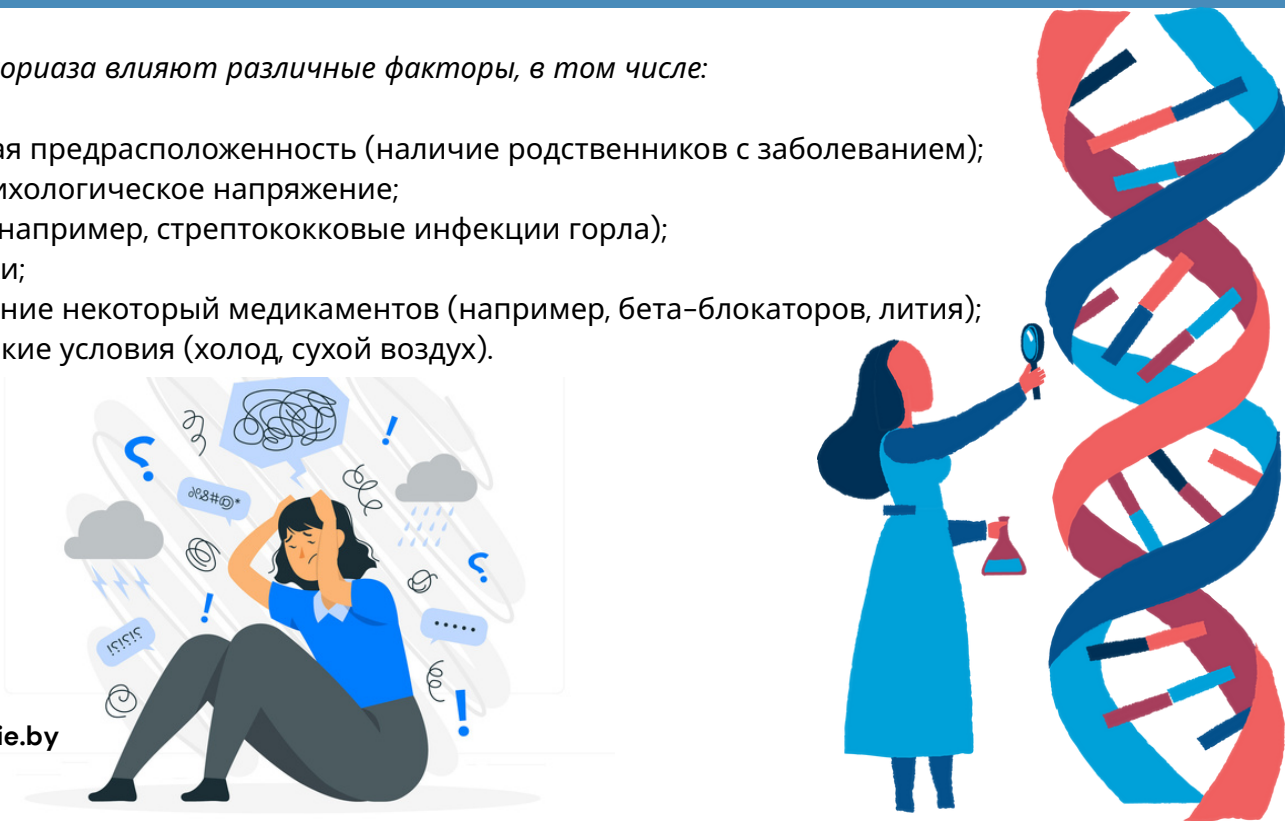
Это заболевание влияет как на внешний вид кожи, так и на качество жизни пациентов, вызывая зуд, дискомфорт и психологический стресс.

Причины и механизм развития

Псориаз развивается вследствие нарушений в работе иммунной системы и не является заразным заболеванием. Его нельзя «подхватить» при контакте с человеком, страдающим псориазом. Обычно обновление клеток кожи занимает около 28–30 дней, но при псориазе из-за нарушений в работе иммунной системы этот процесс ускоряется и длится всего 3–7 дней. Из-за этого новые клетки быстро накапливаются на поверхности кожи и не успевают нормально отпадать, что приводит к образованию плотных, шелушащихся бляшек.

На развитие псориаза влияют различные факторы, в том числе:

- Генетическая предрасположенность (наличие родственников с заболеванием);
- Стресс и психологическое напряжение;
- Инфекции (например, стрептококковые инфекции горла);
- Травмы кожи;
- Использование некоторых медикаментов (например, бета-блокаторов, лития);
- Климатические условия (холод, сухой воздух).



Основные признаки заболевания:

- Пятна на коже: обычно появляются красные, воспаленные участки кожи, покрытые серебристо-белыми чешуйками;
- Зуд: затруднительное состояние может сопровождаться зудом, который варьируется от легкого до интенсивного;
- Сухая кожа: участки кожи могут быть сухими и трескаться;
- Утолщение кожи: пораженные участки могут быть утолщенными и шероховатыми;
- Изменения ногтей: псориаз может также поражать ногтевые пластины, вызывая их утолщение, изменение цвета, расслоение и даже выпадение;
- Поражение суставов: в некоторых случаях псориаз может сопровождаться псориатическим артритом, который вызывает воспаление и боль в суставах.

Диагностика

Диагностика основана на клиническом осмотре врача-дерматовенеролога. В некоторых случаях для более точной диагностики и отличия псориаза от других кожных заболеваний может понадобиться проведение дерматоскопии кожи.

Этот неинвазивный метод позволяет специалисту внимательно рассмотреть структуру и особенности поражённых участков под увеличением, выявить характерные признаки заболевания, такие как уникальный рисунок сосудов, наличие серебристых чешуек, а также степень воспаления и изменения в верхних слоях кожи.

*Основные подходы к лечению псориаза*

Лечение псориаза обычно включает комплекс мер, направленных на снижение симптомов, уменьшение воспаления и предотвращение распространения заболевания. Выбор конкретных методов зависит от тяжести заболевания, участков поражения, сопутствующих заболеваний и индивидуальных особенностей пациента.

Общие рекомендации и образ жизни

- Уход за кожей – мягкое очищение, избегание раздражающих веществ, использование увлажняющих кремов;
- Диета – сбалансированное питание, исключение продуктов, вызывающих обострение (например, острых, жареных, алкоголя);
- Избегание психоэмоциональных стрессов – снижение психологического напряжения, поскольку стресс может ухудшить симптомы;
- Отказ от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем, которые негативно сказываются на процессе лечения и хроническом течении болезни.





РЕСПУБЛИКАНСКАЯ АНТИТАБАЧНАЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ, ПРИУРОЧЕННАЯ К ВСЕМИРНОМУ ДНЮ НЕКУРЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРОХОДИТ В НАШЕЙ СТРАНЕ С 3 ПО 21 НОЯБРЯ 2025 ГОДА

Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. В 90% клинических случаев рак легкого возникает именно из-за курения.

Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября, в 2025 году – это 20 ноября проводится «Всемирный День некурения, профилактика онкологических заболеваний».

Целью проведения акции является повышение уровня информированности населения в отношении пагубных последствий для здоровья потребления табака и воздействия табачного дыма, формирование у гражданского общества поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением табака в соответствии с положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ).

В рамках акции запланировано проведение пресс-конференций и «круглых столов», выступлений в СМИ по вопросам профилактики табакокурения с привлечением представителей организаций здравоохранения, учреждений образования, культуры, спорта и туризма, правоохранительных органов, общественных организаций; дней открытой информации, консультирования населения в учреждениях здравоохранения республики по вопросам профилактики табакокурения. В Минском районе проходит конкурс рилсов. Подробнее можно узнать на главной странице сайта.

НИТРИТ В МЯСНЫХ ИЗДЕЛИЯХ

Что такое нитрит натрия и зачем он нужен?

Нитрит натрия – это соль азотистой кислоты. Он обладает антибактериальными и антиокислительными свойствами, поэтому применяется при производстве пищевой продукции как консервант и, побочно, как фиксатор окраски. На этикетках нитрит натрия обычно указывается как пищевая добавка E250. Встретить ее можно в составе вареных, сырокопченых, солено-копченых и вяленых мясных продуктов (сосисок, колбас и др.), а также мясных консервов.

Использование нитритной соли в пищевой промышленности имеет глубокие исторические корни и конкретные технологические обоснования, но современная наука дает четкое понимание как о ее функциональной ценности, так и потенциальных рисков для здоровья при определенных условиях. Давайте разберемся подробнее.

Польза нитритной соли

Нитритная соль — это не просто приправа, а важный технологический ингредиент, выполняющий несколько критически значимых функций в производстве мясных продуктов длительного хранения. Ее применение строго регламентируется санитарными нормами, которые устанавливают предельно допустимые концентрации нитритов в готовом продукте. Основная цель использования: обеспечение безопасности и сохранности продуктов.



Подавление возбудителя ботулизма — это ключевая и наиболее важная функция. *Clostridium botulinum* представляет собой опаснейшую бактерию, вырабатывающую смертельно опасный нейротоксин. Она может развиваться в безвоздушной среде, характерной для вакуумированных или плотно упакованных мясных продуктов. Нитриты эффективно ингибируют рост и токсинообразование этих спор, предотвращая риск тяжелейшего пищевого отравления — ботулизма.

Стабилизация привлекательного розово-красного цвета мяса. Без нитритов вареные или копченые мясопродукты приобретают неаппетитный серо-коричневый оттенок из-за окисления миоглобина — мышечного пигмента. Нитриты взаимодействуют с миоглобином, образуя устойчивый нитрозомиоглобин, который придает продукту стойкий розовый или красный цвет, ассоциирующийся у потребителей со свежестью и качеством.

Нитриты подавляют развитие окислительных процессов, которые могут приводить к появлению прогоркания, тем самым способствуя сохранению желаемых органолептических свойств продукта на протяжении всего срока годности.

Как распознать колбасу, в которой есть E250?

Только по цвету, а также с помощью лабораторных исследований.

Сколько нитрита натрия в колбасе и сосисках? По нормативу на килограмм колбасы приходится 50 миллиграмм нитрита натрия. Это безопасный уровень. Он рассчитывается исходя из того, сколько в среднем за год мы съедаем сосисок и колбасы. Однако производители кладут гораздо меньше, обычно около 30 миллиграмм на килограмм — этого достаточно, чтобы добиться необходимого технологического эффекта, а организм при этом не пострадал.

Часто задают вопрос, а вызывает ли E250 рак?

Эта пищевая добавка спасает от ботулизма. Но существует мнение, что из-за нитрита натрия в организме образуются нитрозамины, которые вызывают онкологические заболевания. Частично это правда. В слабокислой среде — в среде желудка — нитрозамины могут синтезироваться под воздействием нитрита натрия. Однако для этого синтеза требуется множество условий. В желудке должны при этом присутствовать различные необходимые кислоты, органические соединения и т. д. С точки зрения химии такое возможно. Но в реальности, при низком содержании нитритов в продукте — маловероятно. Даже если нитрит натрия вступит в реакцию в желудке с другими объектами, будет включен защитный механизм. Та доза нитрита натрия, которую получает человек, съедая кусок колбасы, не причинит вреда организму.

Конечно, мы живем в атмосфере рисков для здоровья: дышим выхлопным газом, едим копченое и т. д. Если многократно и из разных источников поступают какие-то канцерогены, система защиты может обрушиться. Но все равно риск очень мал. Вопрос один — насколько правильно мы сами себя ведем по отношению к нашему организму и как его поддерживаем.

Важно! Нитрит натрия запрещен для использования в продуктах для детей до 3 лет.

Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: info@minzchie.by

Наш сайт: minzchie.by

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья

и социально-гигиенического мониторинга

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья

и социально-гигиенического мониторинга

