



Будь здоров!

ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (распространяется бесплатно) № 12(2017)

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И О РЕЗУЛЬТАТАХ
ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА

Выпускается за собственные средства, выходит в последний понедельник месяца



Мандарины – традиционный атрибут Нового года и Рождества

Ничто так не ассоциируется с новогодними праздниками, как аромат мандаринов. Мандарины благодаря яркому цвету, потрясающему аромату и восхитительному вкусу не только поднимают настроение, надолго обеспечивают заряд бодрости, но и восстанавливают утраченные нашим организмом за осенне-зимний период витамины.

Мандарин – ценный диетический продукт, богатый источником полезных веществ. Фрукт на 85% состоит из воды, содержит углеводы, белки, жиры, пищевые волокна, органические кислоты, сахара, соли. В состав мандаринов входят витамины: РР, А, Е, С, D, группы В, необходимые организму минеральные вещества: калий, кальций, магний, железо, фосфор и натрий; фитонциды, флавоноиды.

Мандарин способен восполнять минеральный и витаминный запас организма и укреплять иммунитет.

Они могут выступать в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства. Антимикробным действием обладают фитонциды, которыми богаты мандарины. Плоды являются прекрасным профилактическим и лечебным средством для респираторных заболеваний.

Мандарин является противослизевым средством, благотворно влияет на бронхи благодаря содержанию в нем синефрина (феноликовой аминокислоты).

Наличие в плодах мандарина калия, витамина В1 (тиамина) и фосфора делает их полезным кардиологическим средством. Доказано, что употребление мандаринов значительно снижает риск развития заболеваний сердца, предотвращает атеросклероз и отложение холестерина на стенках сосудов.

Белая оболочка (сеточка) мандариновых долек содержит гликозиды укрепляющие сосуды и капилляры. Благодаря идеальному соотношению калия и натрия, фрукты обладают противоотечным свойством. Замечено, что при регулярном употреблении этого фрукта снижается кровяное давление, восстанавливаются силы.

Мандарины повышают аппетит и улучшают пищеварение, обменные процессы.

Важным компонентом состава мякоти мандарина является клетчатка. Она не переваривается в кишечнике, благодаря чему очищает его от многочисленных шлаков, радионуклидов и липопротеинов. Последние являются предшественниками

холестерина в организме, и благодаря их блокированию пектин, как еще называют клетчатку, защищает кровеносные сосуды от образования атеросклеротических бляшек.

С содержанием в мякоти и соке мандаринов провитамина А связано благотворное влияние на зрение, в частности, снижение утомляемости глаз.

Мандарины – это отличный антидепрессант. Аромат мандаринов обладает лечебными свойствами. Воздействуя на нервные рецепторы, он способствует активной выработке эндорфинов – гормонов счастья.

Несмотря на свой прекрасный вкус и бесспорные полезные свойства, мандарины могут и навредить человеку. Правда, они вредны только в том случае, если их употреблять в большом количестве. 4-5 мандаринок в день при отсутствии аллергических реакций и противопоказаний принесут вашему организму только пользу. Но вот килограммами мандарины есть не рекомендуется.

Мандарины противопоказаны при наличии следующих заболеваний: воспалительные процессы кишечного тракта; язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки; гастриты, при которых наблюдается повышенная кислотность желудочного сока; гепатит; нефрит; холецистит (плоды повышают кислотность желудка, являются раздражителями слизистых). Если имеется одно или несколько из указанных заболеваний, то лучше ограничить употребление мандаринов либо, если имеют место обострения, временно отказаться от них. Мандарины содержат большое количество сахара, следовательно, людям, которые страдают сахарным диабетом, рекомендуется с осторожностью относиться к мандаринам. Ну и, конечно же, воздержаться от мандаринов следует тем лицам, которые страдают аллергией к цитрусовым, так как мандарин является мощным аллергеном и может вызвать серьезные проблемы со здоровьем.



В преддверии новогодних праздников

Чтобы Вам не пришлось встретить праздники на больничной койке, а нам на рабочем месте по причине расследования пищевых отравлений, настоятельно рекомендуем Вам соблюдать следующие правила:

✚ не пере едайте и не злоупотребляйте спиртными напитками, ведь праздник не имеет ничего общего с обжорством и пьянством;

✚ выбирайте продукты для приготовления блюд и готовые блюда тех производителей и на тех торговых объектах, которые Вам уже известны и завоевали свою нишу на рынках Республики. Не экспериментируйте с импортозамещающей продукцией, исключение могут составить лишь фрукты и овощи, которые не произрастают в Республике Беларусь;

✚ продукты для приготовления блюд должны быть свежими. Внимательно изучайте маркировку производителя, на которой должна содержаться информация, необходимая для потребителей, а именно: состав продукта, пищевая ценность, даты

выработки (фасовки), конечная дата реализации, условия хранения, адрес производства (импортер в РБ);

✚ упаковка продуктов должна быть без дефектов, продукты – без посторонних включений, со свойственным им цветом, запахом и видом данного продукта. Если внутри упаковки с продукцией, которая должна храниться при температуре -18°C имеется лед, снежная шуба – это свидетельствует о нарушениях температурного режима хранения – продукт был разморожен. Если продукция, которая должна храниться при температуре от $+2^{\circ}\text{C}$ до $+6^{\circ}\text{C}$ заморожена, – это также является нарушением условий хранения. Не покупайте такие продукты, возможно пищевого отравления от них не будет, но и «удовольствия» желудку и пользы для организма также не будет.

В предновогодние дни будут организованы ярмарки, распродажи по сниженным ценам, будьте внимательны в местах организации такой торговли! Требования по соблюдению правил личной гигиены и чистоте на рабочих местах остаются неизменными для всех работников торговли.



Трихинеллез

Государственное учреждение «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» информирует, что практически каждый год на территории Республики Беларусь регистрируются случаи заболевания трихинеллезом.

В 2017 году в Республике выявлено 39 случаев трихинеллеза: Брестская область – 33 случая, в том числе 6 детей (в ходе эпидемиологического расследования было установлено, что пациенты заболели после употребления в пищу переработанного мяса дикого кабана, не прошедшего ветсанэкспертизу), Витебская – 5, г. Минск – 1. Заболеваемость в основном формировалась за счет семейно-групповых случаев.

Заражение людей трихинеллезом происходит в результате употребления в пищу свинины и нередко мяса диких животных (кабана, медведя, барсука и др.), пораженного трихинеллами. Гельминты обычно находятся в мясе или сале с прослойками мяса и невидимы невооруженным глазом. Пораженная трихинеллами свинина по цвету, запаху, вкусу и внешнему виду ничем не отличается от обычного. Засолка, копчение, замораживание не убивают всех трихинелл. Они погибают только при длительном воздействии высокой температуры, когда варке или жарению подвергаются небольшие куски мяса толщиной не более 2,5 см.

При употреблении в пищу свинины, пораженной трихинеллами, через 10-20 дней, а иногда и раньше развиваются первые признаки заболевания. На 2-3-й день болезни появляются отек век, покраснение глаз, головная боль, потливость, повышается температура. К концу первой недели болезни отмечаются боли в мускулатуре, глазных яблоках, в языке. По всему телу появляется сыпь. При своевременном лечении через 2-3 недели наступает выздоровление. Исход болезни благоприятный, однако, в тяжелых случаях возможен летальный исход.

Профилактика трихинеллеза:

Мясо убитых свиней и диких животных до употребления в пищу нужно подвергнуть ветеринарной проверке, как и все приобретенные на рынке продукты из свинины (колбасу, окорки, зельц, сало, шпик). Для проведения экспертизы в частном порядке не требуется предъявления каких-либо документов о правах собственника на исследуемое мясо или мясопродукты, а также вести в ветеринарное учреждение всю тушу – достаточно отобрать пробу мышечной ткани (из ножек диафрагмы, межреберных, шейных, жевательных или икроножных мышц) весом чуть более 60гр.

Нельзя пробовать на вкус сырой фарш в процессе приготовления мясных блюд.

Нельзя скармливать домашним животным отходы убоя свиней из личного хозяйства до получения результатов проверки мяса ветеринарным врачом и тем более самим есть любые части туши.

Нельзя выбрасывать отходы убоя на огород, в помойку, мусорный ящик; скармливать свиньям и другим домашним животным трупы павших диких животных и отходы охотничьего промысла.

Все части туши зараженной свиньи, в том числе ноги, уши, хвост, внутренности нужно уничтожить (сжечь).

Необходимо обеспечивать защиту помещений для скота от проникновения грызунов, периодически их отлавливать, используя, к примеру, механические ловушки.

Не покупайте мясо и мясопродукты у неизвестных лиц вне государственных точек торговли (на рынках и в магазинах проводят трихинеллоскопию).

Адреса ближайших ветеринарных лабораторий, осуществляющих диагностические исследования мяса и мясопродуктов:

ГУ «Белорусский государственный ветеринарный центр», г.Минск, ул. Красная, 19-а,
Лаборатория ветеринарно-санитарной экспертизы № 4, Комаровский рынок,
г.Минск, ул. В. Хоружей, 8,

ГУ «Областная ветеринарная станция», областная ветеринарная лаборатория,
г.Минск, ул. Казинца, 92/2,

ООО «Торговый Дом Ждановичи» (продовольственный рынок), г.Минск,
ул. Тимирязева, 129/1.

Ведущая причина смертности в мире - неинфекционные заболевания



В мире почти не осталось стран, для которых не актуальны проблемы демографического характера, улучшения здоровья населения.

Ведущей причиной смертности в мире в настоящее время являются неинфекционные заболевания (далее – НИЗ).

Неинфекционные заболевания, на долю которых приходится 79,1% смертности и 79,8% бремени в структуре общей заболеваемости, остаются основной

причиной заболеваемости, инвалидизации и преждевременной смертности населения Республики Беларусь. И что особенно важно – неинфекционные заболевания являются основной причиной такого явления, как «сверхсмертность» мужчин трудоспособного возраста.

Показатель общей смертности населения в республике выше среднеевропейских значений и в основном определяется высокими показателями смертности от болезней системы кровообращения, злокачественных новообразований и других распространенных НИЗ.

Основными факторами риска возникновения хронических НИЗ являются генетическая предрасположенность и образ жизни.

Почти 60% общего числа факторов риска развития НИЗ приходится на долю 7 ведущих: повышенное артериальное давление; курение; алкоголь; повышенное содержание холестерина в крови; избыточная масса тела; недостаточное потребление фруктов и овощей и малоподвижный образ жизни.

Согласно национальному STEPS-исследованию факторов риска НИЗ в Республике Беларусь:

курит более 30% населения, из них почти половина мужчин и 16% женщин. При этом ежегодно в стране умирает от причин, связанных с употреблением табака, 15,5 тыс. человек, половина из них – в трудоспособном возрасте;

распространенность артериальной гипертензии составляет более 40% у мужчин и 38% у женщин;

гиперхолестеринемия встречается у половины мужчин и трети женщин трудоспособного возраста;

недостаточная физическая активность имеет место у 24% населения, хотя мест для занятий спортом, площадок, ледовых дворцов, бассейнов предостаточно;

избыточная масса тела отмечается у более 40% населения республики.

Даже небольшое снижение уровня основных факторов риска НИЗ значительно влияет на уровень заболеваемости и смертности.

В обществе постепенно происходит процесс осознания значимости здоровья и здорового образа жизни. На сегодняшний день рейтинг здоровья является самым высоким среди 22 жизненных ценностей белорусов: 86,9% опрошенных отметили его в числе пяти наиболее важных жизненных ценностей.

Производственный травматизм

Производственный травматизм – это травмы, полученные работниками на производстве и вызванные, как правило, несоблюдением требований охраны труда. Причинами производственных травм являются:



1. Организационные, связанные с недостатками в организации и содержании рабочего места; применением неправильных приемов работы; недостаточный надзор за работой и соблюдением правил техники безопасности; допуск к работе неподготовленных рабочих; плохая организация трудового процесса; отсутствие или неисправность индивидуальных защитных приспособлений.

2. Санитарно-гигиенические: отсутствие специальной одежды и обуви или их дефекты; неправильное освещение рабочих мест; чрезмерно высокая или низкая температура воздуха в рабочих помещениях; производственная пыль, недостаточная вентиляция, захламленность и загрязненность производственной территории.

3. Личного характера: заболевание или утомление рабочего; недостаточная квалификация; неудовлетворительные бытовые условия; алкогольное опьянение.

Меры предупреждения производственного травматизма сводятся к устранению непосредственных или способствующих причин:

- ✚ механизация и автоматизация технологических процессов, ликвидация ручных операций и сокращение перекрещивающихся грузопотоков, ручной переноски изделий и подъем грузов и т.д.;

- ✚ наличие специальных безопасных мест для складирования изделий и полуфабрикатов, а также запасных частей и оборудования, чтобы не загромождать ими рабочие площади и проходы;

- ✚ соответствие технологического оборудования и инструментов своему назначению, и нахождение их в исправном состоянии;

- ✚ ограждение движущихся и вращающихся деталей машин и агрегатов, а также мест возможного соприкосновения с горячими поверхностями, едкими жидкостями и другими веществами;

- ✚ заземление всего электрооборудования в цехах и его периодический контроль;

- ✚ ограждение мест открытых контактов защитными щитками или кожухами;

- ✚ периодический контроль состояния подъемно-транспортного оборудования и аппаратов, находящихся под давлением;

- ✚ хорошее освещение, поддержание чистоты и порядка на рабочем месте и в цехе.

Для снижения производственного травматизма необходимо строго соблюдать правила охраны труда, рабочие должны обеспечиваться исправными средствами индивидуальной защиты и спецодеждой. Для оказания первой медицинской помощи должны быть в наличии аптечки с набором медикаментов, перевязочного материала, шин и др.

Все вновь принимаемые на работу проходят медицинский осмотр и обязательный инструктаж по охране труда. Повышение компетентности и пополнение знаний в этой области и их проверка должны быть постоянными.

Издание ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Наш адрес: 223053, Республика Беларусь, Минская обл., Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а тел: 505 28 36;

факс: 505 29 17;

e-mail: minzgie@tut.by

сайт: minzchie.by

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий ООЗ

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста ООЗ

