



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТАМИ



Ежегодно во Всемирный день борьбы с гепатитом, 28 июля, ВОЗ и ее партнеры обращаются с призывом к лицам, определяющим политику, работникам здравоохранения и общественности, действовать без промедления для предупреждения случаев инфицирования и смерти от гепатита.

Вирусный гепатит – группа инфекционных болезней, известных как гепатит А, В, С, D и E, поражает сотни миллионов людей во всем мире, вызывая острую и хроническую болезнь печени и ежегодно приводя примерно к 1,4 миллиона случаев смерти. Эти пять основных типов вирусов представляют огромную проблему в связи с их широким распространением, наносимым бременем болезни от осложнений и инвалидности, а также потенциалом вызывать вспышки болезни.

В нашей стране вирусный гепатит А и E относится к числу мало распространенных инфекций с регистрацией 1-2 случая заболевания на 100 тысяч населения, при этом каждый пятый случай завозится к нам из-за рубежа в результате туристических и деловых поездок. Однако стандартные санитарно-гигиенические меры, такие как употребление пищи и воды гарантированного качества, соблюдение технологии приготовления кулинарных блюд, меры личной гигиены, купание в специально отведенных для этих целей водоемах сохраняют свою актуальность.

Типы вирусов В и С приводят к развитию хронической болезни и являются самой распространенной причиной возникновения цирроза и рака печени. Возрастной группой риска обнаружения маркеров вирусных гепатитов В и С является возраст 18-39 лет.

Несмотря на повсеместную распространенность заболеваний, уровень осведомленности людей о парентеральных вирусных гепатитах (далее – ПВГ) недостаточный. Большинство людей убеждены, что ни они, ни их близкие не встретятся с этими инфекциями. Многие заблуждаются, думая, что заболеть могут только люди, употребляющие наркотики или ведущие асоциальный образ жизни.

Передача вирусов ПВГ от человека к человеку происходит посредством их попадания с инфицированными биологическими жидкостями в кровь здорового. Заражающая доза при этом очень мала – несколько вирусных частиц, а для попадания их внутрь кровотока достаточно ссадины, царапины, укола или пореза. Предметы и инструменты, на которых находится вирус, могут выглядеть чистыми, без остатков крови. На необработанной дезинфекционными средствами поверхности предметов вирусы могут сохраняться от нескольких часов до нескольких недель.

Поэтому заражение ПВГ может пройти незаметно для человека, часто заболевание протекает бессимптомно, при хорошем общем самочувствии. Обнаружить, что человек инфицирован, можно случайно при специализированном лабораторном исследовании крови на антигены вируса гепатита «В» или антитела к вирусу гепатита «С». Отбор образцов крови для индикации маркеров вирусных гепатитов осуществляется в амбулаторно-поликлинических организациях здравоохранения, стационарах, медицинских центрах. При обнаружении маркеров вирусного гепатита, пациент для дальнейшего обследования и назначения лечения должен обратиться к врачу.

По статистике чаще всего заражение ПВГ происходит в местах, где совместно употребляются инъекционные наркотики. На втором месте по риску инфицирования – незащищенные (без презерватива) половые контакты. Заражение вирусами ПВГ может произойти при выполнении пирсинга, татуажа, маникюра, педикюра инструментами, не прошедших биологическую очистку (дезинфекцию) в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологического законодательства. Как правило, они не соблюдаются при проведении этих процедур в домашних условиях.

Медицинский персонал может заразиться ПВГ на рабочем месте при возникновении аварийных ситуаций в работе с биологическими жидкостями инфицированного пациента. В последнее десятилетие, с внедрением одноразового медицинского инструментария, практически исключена вероятность внутрибольничной передачи возбудителей ПВГ при переливании крови, введении медицинских препаратов, вакцинации, стоматологической помощи и других медицинских процедур.

Заражение ПВГ может произойти при бытовых контактах, если инфицирован кто-то из членов семьи. При этом вирусы не передаются при разговоре, чихании, со слюной, а также при рукопожатии, объятиях, пользовании общей посудой, едой или напитками. Опасность представляют только те предметы, на которых может содержаться кровь: бритвенные принадлежности, маникюрные принадлежности, зубная щетка, расческа, мочалка, полотенце. Для каждого из членов семьи эти принадлежности должны быть индивидуальными.

Эффективной мерой профилактики заражения вирусным гепатитом В является вакцинация. С 2000 года иммунизация против гепатита В включена в Национальный календарь профилактических прививок Республики Беларусь и проводится детям на первом году жизни (вакцинация в первый день жизни с ревакцинацией в 1 месяц и 5 месяцев). Вакцины против гепатита С не

разработано, поэтому профилактика этого заболевания осуществляется с применением общегигиенических правил безопасности.

Современный уровень диагностики и лечения позволяет выявлять и бороться с вирусными гепатитами. Своевременное выявление парентеральных гепатитов и эффективное их лечение – это залог выздоровления и отсутствия развития осложнений.

Желание победить болезнь исходит от пациента и находится в прямой зависимости от здорового образа жизни – имеется в виду отказ от приема наркотиков, алкоголя и курения, соблюдение чистоты сексуальных отношений, снижение психологических нагрузок и, конечно, выполнение всех медицинских назначений.

Информация подготовлена врачом-гигиенистом отделения общественного здоровья Гинзбург Н.В. по материалам сайта belmapo.by



ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

К сожалению, большинство людей никак не связывают свои заболевания с недостаточным потреблением чистой питьевой воды и категорически не соблюдают питьевой режим. В действительности, на первом месте из всех питательных веществ (не считая кислорода), находится вода. Чистая питьевая вода – это главный элемент здорового питания.

Вода доставляет всем тканям нашего тела полезные вещества и отводит токсины, без нее невозможна терморегуляция. Даже небольшое обезвоживание лишает нас энергии и сил. Вот почему запасы воды в организме важно регулярно пополнять.

Как же приучить себя к питьевому режиму и выработать привычку регулярно пить воду? Естественно, очень сложно начать соблюдать питьевой режим и ежедневно употреблять необходимое количество воды, если вы ранее этого не делали. Конечно, на первых этапах будет сложно. Поэтому, очень важно осознанно подойти к изменениям и понимать, для чего вам все это нужно. Постарайтесь увидеть и почувствовать позитивные изменения с вашим организмом перед тем, как они произойдут. Внедрить полезную привычку – начать соблюдать питьевой режим, вам помогут несколько рекомендаций.

- Поместите у себя дома – желательно на кухне (так как именно там вы едите и пьете) напоминание. Это может быть небольшой плакатик – с картинкой (образ здорового человека, либо что-то связанное с водой) и надпись с позитивной установкой: Ежедневно я выпиваю достаточное количество чистой воды, которая очень полезна для моего организма.

- На телефоне можно поставить напоминание, чтобы через определенное время вам звонил будильник и напоминал про то, что надо выпить стакан воды.

- На работу вы можете брать с собой 1,5 литровую бутылку с чистой водой. Обязательно ставить ее на видное место.

В летний период есть свои особенности по соблюдению питьевого режима. Чем жарче на улице, тем больше хочется пить. Однако, просто попивая кофе, газировку или сок, эту задачу не решишь.

1. Утоляйте жажду водой. Именно она лучше всего насыщает организм влагой. Квас, газировка, кефир, смузи – все это уже еда. И дополнительные калории. Сладкие напитки вообще плохо утоляют жажду, зато хорошо провоцируют «прыжки» сахара в крови. Кофе и чай с молоком обладают мочегонным эффектом. Кисломолочные продукты, как и морсы без сахара, в жару неплохи, но все же не могут полноценно утолить жажду, так как в них мало свободной жидкости. Кроме этого нужно помнить, что на солнце пеке питьевой йогурт или ряженка могут быстро испортиться. Не стоит брать их с собой на пляж или на длительную прогулку. Пейте воду комнатной температуры.

2. Пейте, не дожидаясь жажды. Она – первый признак начавшегося обезвоживания, и до этого лучше не доводить. Особенно внимательно следить за полноценным утолением жажды следует людям с избыточным весом и тем, кто страдает диабетом и болезнями почек. В жару всегда берите с собой бутылку питьевой воды.

3. Пейте регулярно и понемногу, а не редко и большими порциями. Даже немного прогулявшись по жаре или поработав в летний полдень в саду, пить порой хочется так, что вот просто взял и «выдул» сразу две литровые бутылки жидкости! Однако делать этого не следует. Организму трудно пропустить через себя такой объем жидкости, это большая нагрузка на сердце и сосуды, на почки, которым ее нужно будет вывести. Чтобы не изнывать от жажды при физических нагрузках и не набрасываться на воду после них, возьмите себе за правило: выпивать один-два стакана за 15 минут до «старта» и понемногу прихлебывать во время тренировки. Также полезно выпивать стакан воды перед каждым приемом пищи (лучше за 15-30 минут до еды): так вы избежите не только обезвоживания, но и переедания.

4. Подсаливайте воду. Все по той же причине: с потом организм теряет натрий. В литровую бутылку можно добавить примерно четверть чайной ложки соли. Или просто выпить содержащую натрий столовую минералку. Именно столовую. Лечебную можно принимать только в ограниченном количестве и по рекомендации врача.

5. Добавьте в свое меню жидкие блюда, свежие овощи и фрукты. Очень хороши с этой точки зрения сочные плоды, ягоды, зелень, мясистые овощи. Многие из них – огурцы, арбузы, дыни, сельдерей, клубника, малина, редис – состоят из воды более чем на 80% – и за счет высокого содержания клетчатки медленно перевариваются. Жидкость из них будет высвобождаться постепенно, в течение долгого времени подпитывая вас влагой.

6. Не пейте на ночь. Вечером обменные процессы замедляются, почки работают не так активно. Напившись воды на ночь, вы рискуете проснуться с отеками.

*Информация подготовлена врачом-гигиенистом отделения
общественного здоровья Гинзбург Н.В. по материалам интернет-сайтов*



ТРИ «КИТА» ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Питание в нашей жизни играет значимую роль. Наше самочувствие, то, как мы выглядим, насколько активны – все это отражение наших пищевых привычек. Употребляя полезные продукты, мы чувствуем себя лучше, выглядим моложе, дольше сохраняем активность и жизненную энергию. Придерживаться принципов здорового питания довольно просто. Важно лишь соблюдать некоторые рекомендации.

Первое правило: баланс жиров, белков, углеводов. Это первое, на что следует обратить внимание при составлении своего ежедневного меню. Белки – это строители, которые запускают в нашем организме различные внутренние и внешние процессы. Углеводы – настоящий деликатес для нашего мозга. Они же повышают выносливость организма. Жиры дают энергию и силу. Но только вместе они способны сделать человека энергичным, здоровым, жизнерадостным. Ежедневный рацион человека должен состоять на 50 % из углеводов, 25 % приходится на жиры и 25 % на белки.

Специалистами-диетологами составлена схема, с помощью которой легко разобраться, какие продукты являются полезными, а какие стоит употреблять в пищу лишь изредка. Такая схема представляет собой пирамиду. Ее основу составляют злаковые культуры, благодаря которым наш организм получает большую часть углеводов и минеральных веществ, витаминов и пищевых волокон. Это могут быть: рис, отруби, рожь, овес, ячмень, кукуруза и др.

Насыщать организм полезными веществами злаковым помогают свежие фрукты и овощи, особенно полезны темно-зеленые листовые овощи (салат, шпинат, брокколи, листовая капуста и др.), а также бобовые. Среди молочных продуктов пальму первенства следует отдать кисломолочным – ряженке, кефиру, натуральному йогурту, а также творогу. Богатым источником кальция является сыр.

Основным «поставщиком» полноценного белка человеку служит мясо. Вместе с тем, по питательности, ему не уступает рыба, которая легче усваивается и содержит меньше жира. Верхушку пирамиды можно смело исключить из своего рациона – это жиры, масла и сахар, добавляемые в пищу.

Второе правило: здоровое питание любит стабильность и не терпит краткосрочности. Этот пункт обязательно стоит учитывать. Его нужно придерживаться каждый день, все время. Наш организм любит порядок. Принимать пищу необходимо часто, небольшими порциями, 4-5 раз в день, в определенное время. Нельзя пропускать завтрак. На этот прием пищи приходится наибольшее количество углеводов. Именно завтрак поможет вам проснуться, получить достаточно энергии, запустить процессы обмена веществ, обеспечит хорошим настроением. А вот ужин должен быть легким, но не позднее, чем за три-четыре часа до сна.

Третье правило: главное, чтобы продукты были натуральными и свежими. Здоровая еда не требует больших финансовых расходов. Основной нюанс заключается в способе их приготовления. Длительная термическая обработка лишает продукты значительной доли питательных веществ, микроэлементов. Польза

от такой еды минимальна. Сегодня на вооружении у любой хозяйки много «помощников». Это мультиварки, пароварки, «умные» духовые шкафы. Стоит проявить фантазию – здоровые, полезные, вкусные блюда готовы. Ешьте больше свежих овощей, фруктов, зелень, каши из круп. Помните про пользу кисломолочных продуктов, рыбы, мяса. В качестве небольшого перекуса хорошо подойдут орехи, сухофрукты. Варите, тушите, запекайте в духовке. Используйте пряности, специи. А вот про майонезы, кетчупы, другие магазинные соусы, фаст-фуд, жареное, жирное лучше забыть. Меньше стоит употреблять соли и сахара. Научитесь читать этикетки товаров в магазинах, обращайте внимание на состав продуктов.

И еще: не ходите в магазин голодным, чтобы в вашей корзинке не появились лишние, зачастую ненужные продукты.

Полезное и рациональное питание, безусловно, немаловажная составляющая здорового образа жизни. Вместе с тем, для хорошего самочувствия, укрепления организма и здоровья нужно соблюдать распорядок дня: вовремя ложиться спать и вставать, не забывать о физических нагрузках. Любая привычка формируется в течение 21 дня. За это время человеческий организм перестраивается, привыкает к новому, в том числе и в плане пищевых предпочтений.

Здоровое питание – это молодость, привлекательность, активность, стройность, здоровье и долголетие. Ведь не зря говорят: мы то, что мы едим.

Информация подготовлена врачом-гигиенистом отделения общественного здоровья Гинзбург Н.В. по материалам сайта 24health.by

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний



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:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья

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

