



Будь здоров!

ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (распространяется бесплатно) № 11(2017)

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И О РЕЗУЛЬТАТАХ
ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА

Выпускается за собственные средства, выходит в последний понедельник месяца



Зима – время повышенного травматизма

Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Согласно статистическим данным на зимний травматизм приходится до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

Основной причиной травматизма зимой является банальная спешка. Многие не замечают льда, припорошенного снегом, в результате чего падают и получают различные травмы. Переломы конечностей возникают из-за того, что, падая, человек инстинктивно выставляет вперед руку и обрушивается на нее всем весом тела. Аналогично неловко выставленная нога ломается в области голени.

Ознобления и отморожения – ещё одна серьезная проблема травматологии (15-17% всех зимних травм). Получить ознобление конечностей можно и при температуре +4 градуса, если будет повышенная влажность воздуха. Чтобы этого избежать обувь должна быть теплой и просторной.

Чтобы снизить риск падения при гололеде, необходимо соблюдать следующие правила:

- носить обувь желательно на плоской подошве или на низком квадратном каблуке, лучше подойдет обувь с рифленой подошвой;

- в гололедицу ходить нужно по-особому – как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах, наступать на всю подошву;

- внимательно смотреть под ноги (в спешке можно не заметить даже открытого льда);

- идти как можно медленнее. Важно помнить: чем быстрее вы идете, тем больше риск упасть;

- не ходить очень близко к стенам зданий – с крыши может упасть сосулька или кусок затвердевшего снега.

Если чувствуете, что потеряли равновесие, попытайтесь упасть с наименьшими потерями: при падении нужно сгруппироваться – это уменьшит силу удара о лед; постарайтесь присесть – уменьшится высота падения; безопасней всего падать на бок, так можно обезопасить таз, позвоночник и конечности; падая ничком, голову лучше втянуть в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть; ни в коем случае нельзя приземляться на выпрямленные руки; при падении на спину необходимо прижать подбородок к груди, а руки раскинуть пошире; если падаете со скользкой лестницы, постарайтесь прикрыть лицо и голову руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая конечности, это увеличит количество переломов.

Итак, основной способ профилактики травм зимой –осмотрительность и осторожность при передвижении по тротуарам и дорожкам, пешеходным переходам на мостовой, особенно при наличии снежных заносов и гололеда. Важно правильно, соответственно погодным условиям, подобрать одежду и обувь. Соблюдайте правила безопасного поведения при занятии зимними видами спорта и играми. Не оставляйте детей без присмотра.



1 декабря Всемирный день борьбы со СПИДом

О ВИЧ говорят, пишут, ему посвящают мероприятия на самом высоком уровне. Сегодня тема ВИЧ-инфекции одна из самых актуальных во всем мире.

Ежегодно, 1 декабря, в соответствии с решением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и Генеральной Ассамблеи ООН, принятыми в 1988 году, отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом. Дата была установлена в целях привлечения внимания мировой общественности к распространению ВИЧ-инфекции.

ВИЧ-инфекция – это, пожалуй, одно из самых распространенных заболеваний. Более 36 миллионов человек, по данным ООН, во всем мире ВИЧ-положительны.

Республика Беларусь – не исключение, на 1 сентября 2017 года в Республике насчитывалось 23 702 случая ВИЧ-инфекции, 18 438 человек, живущих с ВИЧ. За январь-сентябрь 2017 года показатель заболеваемости ВИЧ-инфекцией в Минской области составил 25,1 случая на 100 тыс. населения и превышает показатель за аналогичный период 2016 года на 10%. В Минском районе на 15 ноября 2017г. всего зарегистрировано 338 случаев ВИЧ-инфекции, за 10 месяцев 2017 года ВИЧ-инфекция зарегистрирована у 34 человек (аналогичный период прошлого года – 50 человек).

В Республике Беларусь с 2016 года реализуется Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 14 марта 2016 года № 200. Одна из подпрограмм (№ 5) посвящена профилактике ВИЧ-инфекции как важной составляющей демографической безопасности.

Даже если государство принимает успешные меры по противодействию распространению в своей стране, то всегда есть риск, что инфекция придет из-за

границы. Именно поэтому ВИЧ – это глобальная проблема, решить которую можно только совместными усилиями.

Правительство ни одной страны не может «расслабиться» в этом вопросе, только постоянный контроль за распространением сможет затормозить мировую эпидемию. Глобальная проблема требует глобальных решений. Именно поэтому в ООН появилась специальная Объединенная программа Организации Объединенных Наций по ВИЧ/СПИДу (ЮНЭЙДС). Программа ставит очень амбициозные цели – к 2020 году поставлена цель 90-90-90. Таким образом, планируется, что 90% всех ВИЧ-положительных к этому времени будут знать о своем статусе, 90% знающих о своем положительном ВИЧ-статусе будут получать лечение АРВ-терапией, и у 90% тех, кто будет получать препараты АРВ, вирусная нагрузка будет снижена до неопределяемой. По оценкам многих специалистов, достичь цель будет очень сложно, тем не менее, в этом направлении ведется очень большая работа. Внимание всей мировой общественности сосредоточено на этой проблеме. Лишь совместными усилиями этой проблеме можно противостоять.

Тест на ВИЧ можно сделать в процедурном кабинете любого учреждения здравоохранения бесплатно, конфиденциально, а также анонимно.



Простые, но эффективные способы профилактики простудных заболеваний

Поздняя осень, периоды оттепели в зимнюю пору – период частых простудных заболеваний, как взрослых, так и детей. Из-за этого мы вынуждены нарушать привычный образ жизни, временно откладывать текущие дела.

Как оградить себя от инфекции или сократить время болезни, если совсем некогда болеть?

Предлагаем простые, но эффективные способы профилактики простудных заболеваний.

Особенно внимательно следует относиться к личной гигиене – важной составляющей в профилактике инфекционных заболеваний. Необходимо как можно чаще мыть руки, особенно после посещения многолюдных мест, общественного транспорта. В ситуациях, когда это сделать невозможно, рекомендуется применять гигиенические салфетки с антисептиком.

Рекомендуется часто проветривать помещение, не оставаться на обед в офисе, а лучше прогуляться. В случае, когда помещение не проветривается, происходит скопление вредоносных микробов. А из-за работы центрального отопления наши слизистые оболочки склонны к сухости. Таким образом, вирусам и бактериям обеспечена благоприятная атмосфера для размножения.

Для укрепления работы иммунной системы, которая играет основную роль в профилактике простуды, полезно заниматься спортом. При этом динамические физические нагрузки предпочтительнее. Очень важно во время упражнений не

забывать о дыхании. Благодаря качественному дыханию в нашу кровь поступает больше кислорода, ускоряется обмен веществ. Как следствие, образуется больше здоровых и сильных клеток в организме, которые защищают нас от вирусов.

Чтобы быть активным, энергичным и здоровым надо обязательно выспаться. Доказано, что если человек спит меньше 7 часов в сутки, риск заболеть вирусной инфекцией у него возрастает в 3 раза.

Настоятельно не рекомендуется жить в постоянном напряжении, стрессе. Хотя бы на 30 минут в день следует отвлекать себя от проблем, обязанностей, суеты. Самовнушение и положительный настрой – сильное средство профилактики простуды. Мысли о приятных событиях позволяют нам стать сильнее и быть менее подверженными инфекциям.

Профилактика простудных заболеваний в обязательном порядке исключает употребление алкоголя и курение, существенно ослабляющих организм человека перед инфекцией.

Почему врачи не рекомендуют курить? Табачный дым высушивает слизистую дыхательных путей, реснички мерцательного эпителия становятся малоподвижными. В результате уменьшаются защитные свойства слизистой и облегчается проникновение инфекции.

Значительные количества алкоголя или его регулярное употребление, независимо от крепости, существенно ослабляют иммунитет, обезвоживают организм. Все это создает предпосылки для более длительного и тяжелого течения простудных заболеваний, увеличивают риск развития опасных осложнений.

В период острых простудных заболеваний очень полезно выпивать достаточное количество жидкости. Насыщенный влагой организм всегда быстрее восстанавливается. Предпочтение отдается питьевой негазированной воде.

Зима – это не самое подходящее время для строгих диет. Если человек в зимний период садится на разгрузочную диету, он лишается необходимых калорий – а это ведет к снижению иммунитета. Особенно не рекомендуются обезжиренные диеты. Дело в том, что стенки лимфоцитов и макрофагов (защитных клеток в организме) состоят из липидов, то есть жиров. Поэтому любые строгие диеты лучше отложить до весны, а в холодное время питаться полноценно и сбалансировано. Важно насыщать организм витаминами и минеральными веществами. Рекомендуется ежедневно употреблять овощи, фрукты.

Очень полезно ходить в баню, сауну. Любители попариться болеют простудными заболеваниями гораздо реже.

И, наконец, один из самых действенных способов профилактики простудных заболеваний – закаливание. Как известно, заболевание простудой нередко начинается с переохлаждения: сквозняки в помещении, работающий вентилятор или кондиционер, долгое ожидание транспорта в холодную ветреную погоду, промокшие ноги и т.п. Именно благодаря закаливанию можно значительно повысить устойчивость организма к неблагоприятным факторам. Благодаря закаливанию человек легче переносит климатические изменения и становится более устойчивым к вирусам и инфекциям. Необходимо заниматься закаливанием регулярно, постепенно увеличивая силу воздействия закалывающего фактора, чтобы организм привыкал к нагрузкам. Но помните, что начинать закаляться можно только тогда, когда вы абсолютно здоровы.

Перечисленные выше способы профилактики простуды, взятые за основу жизни, помогут поддержать здоровье не только в сезон болезней, но и в течение всего года.



Гаджеты и зрение детей. Родителям на заметку

Современный мир диктует свои условия, и сегодня каждый, кто не имеет мобильного телефона, считается, как минимум, человеком со странностями. А что уж говорить о детях и подростках, которые мало того что помешаны на гаджетах, так еще и хотят быть не хуже сверстников.

Но за стремлением иметь телефон, планшет, компьютер, электронную книгу мы забываем о том, как это все может отразиться на зрении. Особенно – незрелом зрительном аппарате ребенка.

Согласно исследованиям ЮНИСЕФ, 40% детей в возрасте 8-10 лет постоянно присутствуют в интернете. В возрасте 14-16 лет таких детей уже 68%.

Мобильные телефоны облегчают нам жизнь, позволяя постоянно находиться на связи, контролировать своего ребенка, помочь ему в экстренной ситуации. Однако можно ли считать нормой постоянное многочасовое сидение ребенка в социальных сетях, за компьютерными и мобильными играми? Ведь это не только приводит к потере навыков общения, асоциальности детей, раскоординированности их действий, но также мобильные телефоны портят зрение.

Как показали исследования американских ученых, риск возникновения проблем со зрением у людей, которые за компьютером проводят более 3 часов в день, составляет 90%!

Самый действенный способ сохранить здоровье ребенка – ограничить время, которое он проводит перед монитором. Режим работы школьника за компьютером: 1-й класс – 10 минут в день, 2-4 классы – 15 минут, 5-7 классы – 20 мин, 8-9 классы – 25 мин, 10-11 классы – 30 мин, после перерыва можно продолжить занятие еще в течение 20 мин.

Малышей до 3 лет не стоит приучать к играм на мобильном телефоне, компьютере, планшете или пользоваться видеодисплейными терминалами (гибкие устройства для ввода/вывода информации и управления ею). Мультрики и фильмы им лучше смотреть на большом экране телевизора, а не на мелких экранах гаджетов.

Ребенку школьного возраста уже можно пользоваться планшетом, но все же лучше отдавать предпочтение компьютеру. Причем стационарному, а не ноутбуку, в котором клавиатура совмещена с экраном, что не дает возможности регулировать расстояние от экрана до глаз. Следите за расстоянием от глаз до экрана телефона, планшета.

В век цифровых технологий бумажную книгу все чаще заменяют электронной. При выборе ридера отдавайте предпочтение моделям, в которых используются «электронные чернила» и нет подсветки. Однако, даже технология E-ink не может в полной мере обезопасить зрение ребенка, поскольку изображение все так же состоит из множества точек и не является непрерывным.

И самое главное – служите примером своему ребенку. Ведь как вы заставите его отказаться от планшета, если сами не выпускаете из рук гаджет и жить не можете без социальных сетей? Возможно, пришло время отложить их в сторону и выйти на улицу вместе с ребенком, прогуляться или заняться спортом?

Яблоки – доступно, вкусно и полезно!

Яблоки – одни из самых полезных и доступных фруктов.

Они очень вкусные, их можно приготовить самыми разнообразными способами: сушить, замачивать, квасить, запекать, делать соки, компоты и т. д. И все эти блюда будут не только вкусными, но и принесут пользу организму.

В разрезе

В чем польза яблока

Пищевая ценность

калорийность – 44,0 ккал
вода – 86,3 г
белки – 0,4 г
жиры – 0,4 г
углеводы – 9,8 г

Кожура

клетчатка – 1-0,8 г

Семена

йод – 80 мкг

Прочее

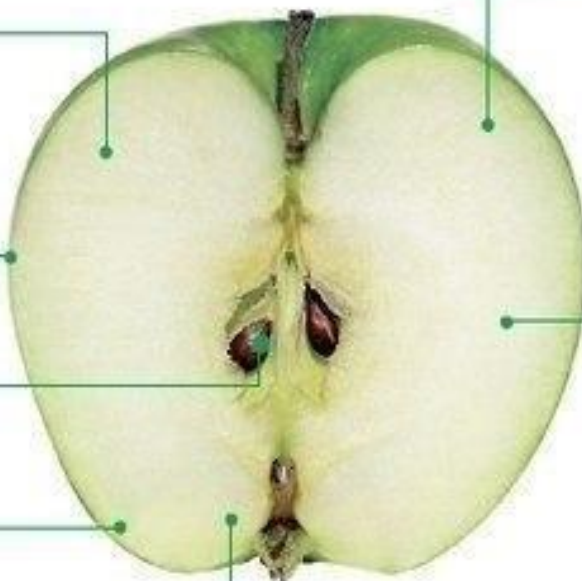
ненасыщенные
жирные кислоты – 0,1 г
сахар – 9-10 г
крахмал – 0,8 г
пищевые
волокна – 1,8 г
органические
кислоты – 0,8 г
зола – 0,5 г

Витамины

A – 0,03 мг	B ₉ – 2,0 мкг
B ₁ – 0,03 мг	C – 10,0 мг
B ₂ – 0,02 мг	E – 0,55 мг
B ₃ – 0,07 мг	H – 0,3 мкг
B ₆ – 0,07 мг	PP – 0,3 мг

Микроэлементы

железо – 2,2 мг
калий – 278,0 мг
кальций – 15,0 мг
магний – 9,0 мг
натрий – 26,0 мг
сера – 5,0 мг
фосфор – 11,0 мг
хлор – 2,0 мг
алюминий – 116,0 мкг
бор – 245,0 мкг
ванадий – 4,0 мкг
йод – 2,0 мкг
кобальт – 1,0 мкг
марганец – 47,0 мкг
медь – 110,0 мкг
молибден – 6,0 мкг
никель – 17,0 мкг
рубидий – 63,0 мкг
фтор – 8,0 мкг
хром – 4,0 мкг



5:1 в пользу зелёных яблок

В зелёных яблоках содержится

меньше сахара
больше железа
больше витаминов
меньше красителей
больше кислот

Жёлтые и красные яблоки
содержат больше каротина



Издание ТУ «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: minzcgie@tut.by

сайт minzchie.by

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий ООЗ

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста ООЗ

