



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МИНСКОГО РАЙОНА

Питание удовлетворяет одну из важнейших физиологических потребностей человеческого организма, обеспечивающую его формирование, функционирование, устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Но также питание играет важную роль в профилактике и в лечении многих заболеваний.

Специальным образом организованное питание – лечебное питание – обязательное условие лечения многих заболеваний. Лечебное питание – это питание, в полной мере соответствующее потребностям больного организма в пищевых веществах и учитывающее как особенности протекающих в нем обменных процессов, так и состояние отдельных функциональных систем.

Для того чтобы получить пользу от лечебного питания, т. е. режима питания и состава пищи при лечении заболеваний, необходимо иметь в виду несколько простых и доступных пониманию каждого положений:

Первое – лечебное питание должно способствовать направленному воздействию на обмен веществ, оно должно и лечить, и предотвращать обострение многих заболеваний.

Второе – необходимо соблюдать режим питания: питаться регулярно, в одни и те же часы.

Третье – необходимо разнообразить рацион питания.

Можно выделить основные группы пищевых продуктов, которые должны быть представлены в повседневном питании.

Первая группа – молоко и молочные продукты (молоко, кефир, простокваша, творог и т. д.).

Вторая группа – овощи, фрукты, ягоды (капуста свежая и квашеная, картофель, морковь, свёкла, помидоры, огурцы, салат, тыква, яблоки, смородина, земляника и т. д.).

Третья группа – мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

Четвертая группа – хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы.

Пятая группа – жиры (сливочное и растительное масло).

Шестая группа – сладости (сахар, мед, кондитерские изделия).

Четвертое – следует индивидуализировать лечебное питание: лечить не болезнь, а больного.

Пятое – надо учитывать калорийность и химический состав основных продуктов и блюд с целью составления лечебной диеты.

Шестое – нужно знать наиболее целесообразную кулинарную обработку продуктов.

Седьмое – обязательно учитывать при составлении диеты сопутствующие заболевания.

В государственном учреждении «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (далее – Минский зональный ЦГиЭ) в отделении надзора за организациями здравоохранения отдела эпидемиологии Минского зонального ЦГиЭ контроль осуществляется за 18 больничными организациями, из них 4 республиканского подчинения, 4 областного; 36 амбулаторно - поликлиническими организациями (6 поликлиник, 24 амбулатории, 5 ФАПов, 1 МРЭК). Из вышеуказанных учреждений здравоохранения питание организовано в 16, 7 из которых используют услуги ТПКУП «Комбинат питания «Витамин», остальные 9 – организуют лечебное питание самостоятельно.

Специалистами проводятся ежеквартальные надзорные мероприятия в учреждениях здравоохранения с целью соблюдения санитарно-эпидемиологического законодательства в части организации питания пациентов с отбор проб готовых блюд и смывов с поверхностей, одежды, рук персонала, а также проводится активная просветительская работа по соблюдению санитарно-эпидемиологических требований.

И.о. заведующего отделением надзора за организациями здравоохранения Муха Н.А.

О ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Несмотря на разнообразие серьезных болезней, актуальных для современного общества, сердечно-сосудистые заболевания по-прежнему являются основной причиной смерти в мире.

Приверженность терапии по-прежнему остается низкой. Если проанализировать приверженность по данным STEPS за 2008 и 2018 годы, она снизилась в два раза. Человеку важно сформулировать для себя какие-то нерезкие стратегии, но стараться переходить к здоровому образу жизни.

Отсрочить наступление сердечно-сосудистых заболеваний можно, во многом это в руках каждого из нас. Если доктор дает рекомендации, это не плод его



фантазий или личных наблюдений, а отработанные и тщательно изученные стратегии, которые действительно безопасны.

Инфаркт миокарда и другие проблемы с сердцем, очень коварны, при том, что у большинства пациентов имеются типичные симптомы – это давящая, сжимающая боль в левой половине грудной клетки, которая может отдавать в левую руку, либо в верхнюю часть живота, либо в межлопаточную область. Все это сопровождается очень плохим самочувствием.

Надо насторожиться, если упомянутые симптомы возникли впервые после чрезмерной физической или эмоциональной нагрузки. Все это – при общем плохом самочувствии, например, вам резко стало дурно – вспотели, зазнобило и в глазах потемнело. Следует обратить внимание и на острую нехватку воздуха, которая тоже сопровождается общим плохим самочувствием. Это может быть признаком инфаркта или других угрожающих жизни сердечно-сосудистых состояний.

Все это развивается очень быстро, и, если такое впервые случилось и становится только хуже, не ждите улучшения, незамедлительно обращайтесь к врачам, звоните в скорую!

Очень часто пациенты, находясь в предынфарктном состоянии, оттягивают обращение к медикам. В итоге поступают в больницу очень поздно – это касается Минска и регионов. Человеку становится плохо, он пытается полежать, прибегает к народным средствам – ему ставят банки, горчичники, пробуют сделать массаж. К сожалению, это оттягивает попадание его в стационар и замедляет оказание специализированной медицинской помощи.

Лечение, начатое в первые часы с момента появления болей, чаще всего будет благоприятным. Если время упущено, то результат иной.

Серьезное направление – отказ от употребления табака в любом виде. Сегодня есть одна рекомендация – избегать употребления табака, несмотря на современные технологии, которые используются в этой отрасли.

Важен контроль за артериальным давлением и дислипидемией – они приобрели актуальность, особенно после коронавирусной инфекции. К сожалению, ковид оставил негативные последствия. У тех, кто перенес инфекцию, может наблюдаться дестабилизация изначально хорошо отрегулированного медикаментозно АД, развиваться артериальная гипертензия. Поэтому контроль давления приобретает все большую значимость.

Бесконтрольный прием лекарственных доз витаминов D, A, E, препарата «Омега-3» может серьезно навредить здоровью человека. Витамин D выпускают и реализуют в аптеках не только в профилактической, но и в лекарственной дозировке. И назначать самому себе этот препарат, что вошло в моду в пандемию ковид-инфекции и после, категорически нельзя! Лекарственная дозировка витамина D может очень быстро у здорового человека вызвать гипervитаминоз (переизбыток витамина), который намного опаснее, чем гиповитаминоз (недостаток). Поэтому принимать такой препарат надо только по назначению врача. Рекомендация касается не только витамина D, но и жирорастворимых витаминов A, E, группы B.

Есть последствия и у неконтролируемого врачом приема препарата «Омега-3» - полиненасыщенные жирные кислоты. Здесь речь пойдет именно о лекарстве,

которое появилось в 2008-2010-х годах и на него возлагались большие надежды по части насыщения организма хорошим холестерином и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Сейчас врачи назначают этот препарат только для определенной категории пациентов, для которых они будут гарантированно безопасны. К сожалению, неконтролируемое потребление самого «Омега-3» и пищевых добавок с «Омега-3» (а там есть и омега-6, и омега-9, и омега-12) привело к увеличению числа мерцательных аритмий у тех, кто раньше не страдал болезнями сердца, сосудов. Популярность лекарственного средства «Омега-3» со всеми вытекающими последствиями возросло в пандемию коронавируса. Этот препарат назначали самим себе и бесконтрольно принимали переболевшие ковид-инфекцией.

Люди, которые находятся на полноценном пищевом рационе и съедают как минимум 400 г свежих овощей и фруктов в день, не нуждаются в дополнительном таблетированном приеме поливитаминов и минералов. Поливитамины и минералы в таблетках нужно принимать, если люди переболели, ослаблены или имеют расстройства пищеварения, из-за чего натуральные витамины и минералы у них плохо усваиваются. Также витаминно-минеральные комплексы рекомендуют людям, если они не питаются полноценно. Всем упомянутым категориям граждан, чтобы подстегнуть иммунитет, какое-то время можно принимать профилактические дозы поливитаминов и минералов.

Витамины для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний представлены в аптеках в достаточно большом количестве. Однако, в этом смысле они бесполезны. Последние 20 лет ученые-медики из разных стран изучали, как влияют на профилактику кардиозаболеваний прием витамина С, комплексов А, Е, С и других. Однако, к сожалению, все попытки заниматься профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний с помощью «аптечных» витаминов, минералов потерпели неудачу.

Гораздо эффективнее для профилактики болезней сердца и сосудов вести здоровый образ жизни. Если конкретнее, то придерживаться принципов правильного питания, не переедать, больше двигаться, высыпаться и не перетруждаться. Тем, кто курит, – «завязать», злоупотребляющим спиртным – бросить пить. Сердце любит прогулки на свежем воздухе и позитивный настрой. А вот стрессы его погубят.

Любая фитотерапия должна быть подобрана специалистом! Для употребления фитосборов есть четкие показания и противопоказания. Прежде, чем пить травяные чаи, желательно проконсультироваться с врачом. Потребление некоторых травяных сборов могут спровоцировать холециститы, печеночные проблемы. Кроме того, любые травяные сборы содержат витамин К, который может привести к изменению метаболизма у людей с мерцательной аритмией или с механическими клапанами сердца. Такие люди постоянно принимают антикоагулянты. И если они будут пить фиточаи, предварительно не посоветовавшись с лечащим врачом, то лекарства, разжижающие кровь, перестанут работать, как надо. Со всеми вытекающими последствиями.

В жару человек много потеет, из-за чего у него повышается риск тромбообразования. Поэтому нужно утолять жажду натуральными напитками, обладающими легким, разжижающим кровь действием. В жару очень полезны

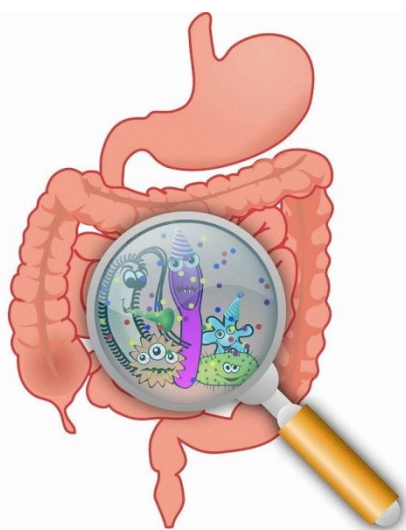
домашние лимонады со льдом, когда citrusовые заливаются кипяченой водой. Эти натуральные напитки хорошо утоляют жажду. Кроме того, citrusовые обладают легким, разжижающим кровь действием. Также полезны клюквенные морсы и отвары из сухофруктов без сахара. А отказаться в жару следует от окрашенных подслащенных напитков, сладких компотов и газировки, кваса.

В зеленом чае содержится колоссальное количество витамина К, поэтому одним людям он полезен, а другим вреден. Если человек принимает препараты, разжижающие кровь (варфарин, фенилин), то ему пить зеленый чай категорически нельзя. Дело в том, что на фоне потребления зеленого чая концентрация этих лекарств в крови может катастрофически измениться и привести к драматическим последствиям. Иными словами, зеленый чай и упомянутые антикоагулянты несовместимы. К сожалению, далеко не все люди дочитывают памятки до конца.

Многочисленная информация в различных источниках о пользе кофе или чая, как правило, инициирована кофейными и чайными кампаниями. Доказана польза черного кофе при его разумном потреблении – 1-2 чашки в день. Потому что кофеин – все-таки лекарственное средство. Тем, у кого есть проблемы с артериальным давлением или страдающим нарушениями сердечного ритма, кардиолог посоветовала не увлекаться черным кофе, особенно крепким.

Заведующий отделением общественного здоровья Гинзбург Н.В.

ДИСБАКТЕРИОЗ



Сразу скажу, такой болезни как дисбактериоз не существует!

В Международной классификации болезней (МКБ-10) такого заболевания нет. Это состояние дисбаланса микрофлоры кишечника, сопровождающее развитие заболевания (например острую кишечную инфекцию). Также дисбактериоз развивается после хирургических операций на желудочно-кишечном тракте, лечения антибиотиками, цитостатиками, средствами, подавляющими иммунитет.

В нашем кишечнике (как и в других местах организма) живёт огромное количество бактерий (около 3-5 кг), которые выполняют много полезных функций: помогают переваривать вещества, которые наш кишечник не способен переварить (например, клетчатку), синтезируют витамины, участвуют в процессах всасывания некоторых микроэлементов и витамина D, борются с вредными микроорганизмами, перерабатывают токсические вещества и др. Эти бактерии находятся в определенном сочетании. Это нормальное соотношение бактерий в кишечнике может меняться при изменении некоторых условий. Например, при заболевании, нарушении питания, смене климатических условий.

Вот такое изменение нормального соотношения бактерий в кишечнике и называют дисбактериозом. То есть дисбактериоз – это не болезнь (не причина), а симптом (следствие). И устранять нужно именно причину, которая привела к

дисбалансу микрофлоры кишечника (бактерий в кишечнике) – острую кишечную инфекцию, антибиотики, интоксикация и др.

Кишечник новорожденного стерилен. Бактериями он заселяется при прохождении через родовые пути матери и при питании грудным молоком.

После острых заболеваний, когда ребенок выздоравливает, у него появляется аппетит. Но после болезни, в ослабленном состоянии, его кишечник не способен переварить всё количество пищи, и часть непереваренной пищи начинает гнить в кишечнике – отсюда и поносы (*диарея*), и газообразование (*метеоризм*). И мифический дисбактериоз здесь ни при чем. А всё это потому, что ребёнок съел пищи больше, чем его организм смог переварить. Поэтому нужно давать ребёнку порцию поменьше. И никакие *лакто-* и *бифидобактерии* ничем не помогают. Пищеварительная система сама придёт в норму. Если же вам назначили длительный курс антибиотиков, длиной более 10 дней, или у вас есть заболевания кишечника, то да, можно вдобавок к антибиотикам принимать пробиотики.

Не нужно перекармливать ребёнка. Не нужно стимулировать его к поеданию большого количества пищи (ложку за маму, тарелку за папу, половник за бабушку).

Исследование кала на дисбактериоз не дает представления о разнообразии кишечных микроорганизмов, т.к.:

- их >400 ВИДОВ;
- микроорганизмы локализуются на стенках кишки,
- каловые массы формируются только в конечном отделе кишечника,
- в процессе транспортировки кала в лабораторию соотношение микроорганизмов существенно меняется,
- существует высокий риск инфицирования материала микроорганизмами из внешней среды при заборе и транспортировке.

К сведению: Антибиотики узкого спектра действия – природные пенициллины, цефалоспорины 1го поколения, монобактамы, полимиксины, фузидин, противогрибковые - не действуют на кишечник.

Итак, дисбактериоз, как и диарея (понос), - это не диагноз, это не болезнь, а симптом какого-то заболевания. Нужно искать причину, диагностировать заболевание, лечить его. И тогда эти симптомы пройдут.

Следите за вашим здоровьем и вовремя обращайтесь к врачу.

Врач-бактериолог (заведующий лабораторным отделом) В.В.Суховерхая



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

