

# Здоровый Образ



# Жизни #без границ

Информационная газета Вилейского райЦГиЭ



## Сегодня в номере:

1. Факторы риска неинфекционных заболеваний.
2. Целевые уровни показателей здоровья человека
3. Польза круп для организма человека.
4. Картофельные чипсы-польза или вред здоровью?
5. Вред газированных напитков. Миф или реальность?
6. Кофе-наркотик или благо для организма
7. Какая столовая посуда самая безопасная для здоровья человека
8. Профилактика ОКИ в период паводка
9. Как избежать укусов клеща
10. Железа в воде: причины и способы решения проблемы
11. Вакцинация против инфекции COVID19. Носим маску правильно
12. Ход реализации профилактического проекта

## **ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Факторы риска** — это потенциально опасные для здоровья факторы поведенческого, биологического, генетического, экологического, социального характера, окружающей и производственной среды, повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирование и неблагоприятный исход.

### *Факторы риска НИЗ*

- употребление табака;
- вредное употребление алкоголя;
- низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- недостаточная физическая активность;
- потребление соли;
- повышенное содержание глюкозы в крови/диабет;
- повышенное кровяное давление;
- избыточный вес и ожирение;
- повышенный уровень общего холестерина.

По данным ВОЗ **курение** является ведущей причиной плохого здоровья и преждевременной смертности. Оно ведет к развитию таких заболеваний, как сердечно - сосудистые, респираторные, некоторые формы рака. С курением связаны до 90% всех случаев рака легких, 75% случаев хронического бронхита и эмфиземы легких, 25% случаев ишемической болезни сердца.

### **Повышенный уровень холестерина (гиперхолестеринемия).**

Уровень холестерина в крови зависит в основном от состава пищи, хотя несомненное влияние оказывает и генетически обусловленная способность организма синтезировать холестерин. Обычно наблюдается четкая связь между употреблением в пищу насыщенных жиров и уровнем холестерина. Холестерин необходим для нормальной жизнедеятельности организма, однако его высокий уровень в крови способствует развитию атеросклероза.

**Избыточная масса тела.** В настоящее время ожирение приобретает размах эпидемии. Около 50 % взрослого населения имеют индекс массы тела больше желаемой величины. Избыточное отложение жира (в частности, в области живота) приводит к развитию факторов риска кардиологических заболеваний. Уменьшать массу тела рекомендуется постепенно, избегая необычных диет, так как они приносят лишь временный успех. Питание должно быть сбалансированным, пища — низкокалорийной, продукты питания разнообразными, привычными и доступными, а прием пищи должен доставлять удовольствие.

**Низкая физическая активность.** Сегодня в экономически развитых странах каждый второй взрослый человек ведет сидячий образ жизни, и эта пропорция возрастает среди лиц старшего возраста. Малоподвижный образ жизни ведет к ожирению, нарушению обменных процессов, что, в свою

очередь, приводит к росту распространенности важнейших социально значимых заболеваний. Афоризм «Движение — это жизнь» должен прочно войти в наше сознание. Попробуйте хотя бы на месяц объявить войну всему, что мешает вам двигаться. Воспринимайте кресло перед телевизором, компьютером коварным «бесом-искусителем», уносящим ваше здоровье.

Пройдите мимо автобусной остановки и полчаса прошагайте бодрым шагом — это будет ваша маленькая победа над немощью. Такие вклады не имеют цены. Они продлят вам молодость и активную жизнь. Двигайтесь... двигайтесь... двигайтесь...

**Алкоголь и наркотики.** Алкоголизм и наркомания являются одними из самых острых проблем здоровья. Широко описаны острые и хронические заболевания, вызванные чрезмерным употреблением алкоголя. Во многих странах в последние десятилетия возросла смертность от цирроза печени, существуют убедительные доказательства влияния потребления алкоголя на повышение артериального давления; даже в тех случаях, когда потребление не считается чрезмерным, алкоголь способствует развитию социально значимых заболеваний.

**Высокое артериальное давление.** Примерно каждый пятый человек, проживающий в экономически развитых странах, имеет повышенное артериальное давление, однако большая часть гипертоников не контролируют свое состояние. Опасность артериальной гипертонии состоит в том, что у многих больных она протекает бессимптомно и они чувствуют себя здоровыми. У врачей даже существует такое выражение — "закон половинок". Оно означает, что из всех лиц с артериальной гипертонией половина не знает о своем заболевании, а из тех, кто знает, только половина лечится, а из тех, кто лечится, только половина лечится эффективно.

Длительное повышение артериального давления оказывает повреждающий эффект на многие органы и системы человеческого организма, но больше всего страдают сердце, головной мозг, почки, глаза. Артериальная гипертония является одним из основных факторов риска ишемической болезни сердца, повышает риск смерти от заболеваний, обусловленных атеросклерозом. Признано, что лечение гипертонии должно стать основной частью всех усилий, направленных на борьбу с факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний (наряду с борьбой с курением, контролем за содержанием липидов в крови и избыточной массой тела).

**Психологические факторы.** Доказана роль стрессов, усталости на работе, чувства страха, враждебности в развитии сердечно-сосудистых заболеваний. Психоэмоциональное напряжение вызывают условия работы — чрезмерные задачи на день, нездоровая окружающая среда на рабочем месте.

От нас самих зависит количество факторов риска в нашей жизни. Мы сами в гораздо большей степени, чем врач, способны помочь своему организму надолго сохранить физическую активность, ясность мысли.

Для сохранения и поддержания здоровья очень важно каждому человеку, а не только врачу и пациенту, знать целевые уровни показателей здоровья.

## **Целевые уровни показателей здоровья человека**

*Целевые уровни показателей здоровья* - те, при которых риск развития хронических неинфекционных заболеваний наименьший. Они обеспечивают снижение не только количества новых случаев заболеваний, но также обострений и осложнений уже имеющихся.

### **1. Артериальное давление**

У большинства людей артериальное давление должно быть менее 140/90 мм рт.ст

У лиц, страдающих сахарным диабетом и хроническими заболеваниями почек, артериальное давление должно быть менее 130/80 мм рт.ст.

### **2. Индекс массы тела, окружность талии**

Индекс массы тела 19-25 (вес кг/рост м<sup>2</sup>)

Окружность талии у мужчин должна быть менее 94 см, у женщин - менее 80 см

### **3. Содержание липидов в крови**

Концентрация общего холестерина - менее 5 ммоль/л; (менее 4,5 ммоль/л-для пациентов с ИБС и сахарным диабетом)

Холестерин ЛПНП - менее 3,0 ммоль/л; (менее 2,5 ммоль/л- для пациентов с ИБС и сахарным диабетом)

Холестерин ЛПВП: для мужчин - более 1,0 ммоль/л, для женщин - более 1,2 ммоль/л

Триглицериды (ТГ) - менее 1,7 ммоль/л

### **4. Уровень глюкозы крови.**

Уровень глюкозы натощак утром 3,3-5,5 ммоль/л (этот показатель имеет большое значение для своевременного выявления сахарного диабета)

### **5. Потребление овощей и фруктов.**

Рекомендуемое ежедневное потребление овощей и фруктов - не менее 400 г в день

### **6. Потребление соли.**

Общее количество соли в пище не должно превышать одной чайной ложки - 6 г в день.

### **7. Минимальный уровень физической активности**

Пять раз в неделю по 30 минут упражнений в день.

### **8. Курение. Не курить!**



## Полезность круп для организма человека

В ежедневном рационе человека обязательно должны присутствовать крупы, так как они делают его сбалансированным, сытным и полноценным. Крупы содержат важные для организма белок, витамины, микроэлементы и так называемые «сложные углеводы».

**Гречневая** каша способствует выведению из организма различных вредных токсинов, тяжёлых металлов и избыточного холестерина. Она является лидером среди круп по содержанию железа, поэтому хорошо укрепляет кости. Так как гречка имеет невысокий гликемический индекс (этот индекс характеризует влияние пищи на уровень сахара в крови) 50-55 единиц, она рекомендуется для основного питания диабетиков. Польза гречки для организма также в нормализации артериального давления. Крупа имеет в своем составе витамины А, Е и В, а также много важных микроэлементов, среди них калий, цинк, фосфор и магний. Гречка легко усваивается организмом, а также укрепляет иммунитет. Она помогает бороться с плохим настроением и даже депрессией. Важно, что она обычно не вызывает аллергии, если есть ее при кормлении грудных малышей

**Зерна риса** содержат «медленные углеводы», а также белки и минералы. Рис – это природный сорбент, который прекрасно выводит вредные токсины из организма и практически не имеет в своем составе жиров. Рис содержит такие полезные микроэлементы, как фосфор, цинк, магний, калий, кальций, способствует выведению из организма жидкости. Рис может заменить вегетарианцам мясные продукты, так как белок, который он содержит, имеет схожесть с белками мяса. Рисовая каша имеет закрепляющие свойства, поэтому полезна при расстройствах желудка, а если вы здоровы, то лучше употреблять рис вместе с овощами. Интересно, что самые полезные свойства среди разных видов риса имеет именно дикий рис.

**Овсянка** содержит растворимую клетчатку, которая выводит из организма вредные шлаки. Овсянка способствует хорошему пищеварению, поскольку нужные элементы обволакивают стенки желудка. Она содержит много нужных для организма микроэлементов: кальций, калий, магний, йод, фтор и другие. Рекомендуют добавлять овсянку в рацион при наличии сахарного диабета, болезнях печени, а также подагре. Эта каша хорошо влияет на кожу, укрепляет волосы и ногти. Она способствует улучшению памяти и внимания, ее рекомендуют при физических и умственных нагрузках. Хорошо действует на щитовидную железу, поскольку имеет в своем составе такой нужный микроэлемент как йод. Эта крупа прекрасно влияет на организм, даря омолаживающий эффект.

**Пшеничная крупа** практически не проходит обработку, она имеет много неповрежденной ценной клетчатки. Пшеница содержит углеводы, клетчатку, минералы, среди них: медь, магний, калий, марганец, железо. Эта крупа способствует выведению из организма шлаков, токсинов и солей тяжёлых металлов. Она является низкокалорийным продуктом, поэтому имеет заслуженное название - “каша стройности”. Влияет на снижения уровня холестерина в крови, очищает сосуды. Регулярно есть такую кашу рекомендуется сердечникам и диабетикам. Борется даже с хронической усталостью и авитаминозом. Пшеничная крупа имеет много витамина D.

**Манная крупа** во время обработки полностью очищается и шлифуется, поэтому очень спорна польза этой каши для человека. Способствует вымыванию из организма витамина D, поэтому она не рекомендуется детям. Манка – это высококалорийный продукт, эта крупа может помочь вам набрать нужный вес. Ее можно есть при сильных отравлениях и ротавирусной инфекции (если готовить кашу на воде).

**Кукурузная крупа** неоднозначно влияет на организм. Она богата на клетчатку и аминокислоты, а также такие важные микроэлементы, как железо и кремний, способствует благоприятной работе нервной системы. Кукурузная крупа выводит токсины из кишечника благодаря своей клетчатке. Также она способствует снижению газообразования в крови. Эта каша не создаёт брожение в животе, что способствует уменьшению в нем жира и формированию тонкой талии. Она повышает иммунные реакции организма. Но кукурузная крупа быстро усваивается, что все же плохо влияет на вес.

**Перловая и ячневая крупы.** Перловка способствует укреплению сосудов. Она влияет на уничтожение вирусов и микробов благодаря особому веществу — лизину. Благодаря тому же лизину, что способствует выработке коллагена, кожа при употреблении этой каши станет упругой и нежной. Ячневая каша содержит клетчатку, которая способствует очищению организма от шлаков и токсинов, а также выводу из крови холестерина. Она богата на белки и полезную клетчатку.

**Гликемический индекс** - это коэффициент, который показывает, насколько та или иная пища влияет на уровень сахара в крови человека, а именно повышает его.

Первое место по опасности для крови занимает кукурузная каша, дальше идет манка, потом рис, гречневая крупа и гороховая. Наиболее низкий индекс имеет перловая каша, так что она наиболее безопасная для употребления.

## Картофельные чипсы - польза или вред здоровью?



Чипсы считаются одним из самых популярных продуктов среди молодежи, при этом они неизменно занимают первые места в рейтингах вредных для здоровья человека товаров. В чем причина столь высокого спроса в сочетании с низкими пищевыми качествами этого продукта? На первый взгляд, кажется, что ничего вредного для организма в чипсах содержаться не может, ведь по сути это тот же продукт, что и варёная картошка, которую во многих семьях готовят, чуть ли не каждый день. Однако все не так просто: клубни картофеля содержат большое количество крахмала – вещества, превращающегося в организме в глюкозу, что обуславливает сытность продукта. При быстром нагревании во время изготовления чипсов из крахмала образуется **акриламид**, являющийся очень опасным канцерогеном, регулярное потребление которого в больших количествах приводит к раку. Особенно это вещество опасно для женщин – ведь под его воздействием опухоли возникают именно в женских половых органах: матке и яичниках.

К сожалению, есть и другие причины, из-за которых чипсы вредны для организма: для экономии производитель часто использует одно и то же масло для новых партий картофеля, от этого оно приобретает горьковатый вкус и отрицательно сказывается на здоровье человека, повышая холестерин в крови. Но и это еще не все: для придания определенных вкусовых качеств в чипсы добавляется количество промышленной химии, порой превышающее вес самого картофеля: это красители, усилители вкуса, ароматизаторы, идентичные натуральным. Большинство из них разрешены пищевыми экспертизами, однако при проверке процентного содержания не учитывается тот факт, что потребители, особенно молодежь, используют их в пищу регулярно, что приводит к тяжелейшим последствиям: нарушениям пищеварения и как следствие – обмена веществ, аллергиям, снижению иммунитета. Кроме того, эти вещества воздействуют на эмаль зубов, разрушая ее, микроскопические частицы остаются на поверхности пищевода, являясь причиной неприятного запаха изо рта, с которым многие безуспешно пытаются бороться с помощью жвачек и спреев.

Что же делать, чтобы избежать этих проблем? Необходимо помнить, что причиной заболеваний является, прежде всего, регулярное потребление: один или два раза в неделю – не страшно, а вот несколько раз в день – необратимые последствия.

## Вред газированных напитков. Миф или реальность?

На сегодняшний день прилавки магазинов переполнены газированными напитками, на любой вкус и цвет. Это притягивает и детей, и взрослых. Вместе с тем:

сладкие газированные напитки, потребляемые в больших количествах, неизбежно приводят к диабету и ожирению. Сахар в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует другую неприятность - кариес.

Вызывают беспокойство и некоторые добавки, используемые в газированных напитках. Фосфорная кислота способствует выведению из организма кальция, магния и цинка, что тоже не есть хорошо. А это чревато развитием остеопороза, заболевания, при котором кости становятся хрупкими и легко ломаются. Развитие остеопороза обычно проявляется после пятидесяти. И вред газировок сразу не заметен. Но исследования показывают, что и 3-15-летние дети, у которых были переломы костей, имели более низкую плотность костной ткани, которая могла быть следствием низкого потребления кальция.

Кофеин, который содержится в большинстве напитков, производимых

«Кока-Колой» и «Пепси-Колой», является мягким психоактивным стимулятором, способным вызывать зависимость. Одна из проблем, связанных с кофеином, имеет отношение к уже упоминавшемуся остеопорозу. Дело в том, что кофеин увеличивает выделение кальция с мочой. Не говоря уже о том, что



кофеин может вызывать раздражительность, бессонницу, нервозность, головные боли. У детей может нарушаться способность концентрировать внимание. Все химические добавки, внесенные в напиток для улучшения вкуса, запаха, цвета, а также консерванты, внесенные для увеличения срока годности продукта, потенциально являются довольно сильными аллергенами. Фенилаланин изменяет порог чувствительности, истощает запасы серотонина, что способствует при употреблении его в больших дозах развитию маниакальной депрессии, припадков паники, злости и насилия.

Употребление газированной воды может повышать кислотность желудочного сока, стимулировать моторную деятельность кишечника. Для детей она вредна ещё больше, так как у них еще не сформирован взрослый тип секреции желудка - она у них более низкая, а лимонады еще более снижают кислотообразование. Красители могут вызвать аллергические реакции, а один из ингредиентов газировки - углекислый газ (диоксид углерода) - вызывает отрыжку, вздутие кишечника и другие нежелательные явления в организме.



## Кофе – наркотик или благо для организма

Такой ароматный и бодрящий, терпкий и загадочный... Кофе, пришедший к нам с Востока, делает нас ближе к культуре тех стран-производителей, которые кажутся окутанными ореолом тайны.

Главным **негативным эффектом**, который приписывают кофе, является **возникновение зависимости** при его частом употреблении. Стоит отметить, что физическая зависимость при частом потреблении кофе действительно может развиваться. Это выражается в появлении сонливости, головных болей, рассеянности, заторможенности, тошноты и раздражительности при отказе от напитка. Однако к категории наркотических веществ кофе относить некорректно, так как для этого необходимо наличие одновременно еще и психологической зависимости в сочетании с привыканием.

Неоспоримым является факт развития **аритмии** в случаях злоупотребления кофе.

Следует знать и о том, что в состав кофе входит *бензопирен* – полициклический ароматический углеводород, обладающий выраженным канцерогенным и мутагенным действием, а также способностью накапливаться в организме. Отмечено, что его содержание в кофе увеличивается прямо пропорционально степени его обжарки. Поэтому чтобы минимизировать количество данного вещества, **стоит отдать предпочтение кофе с наименьшей степенью обжарки.**

Кофе является мощным **диуретиком**, что определяет выраженный мочегонный эффект и, как следствие, обезвоживающее действие на организм. Кроме того, повышенное мочеотделение способствует **выведению из организма незаменимых микроэлементов**, в первую очередь кальция (что негативным образом сказывается на состоянии зубов, ногтей и волос), а также магния, натрия, витаминов В<sub>1</sub> и В<sub>6</sub>.

С осторожностью следует пить кофе людям, страдающим **гастритами**, поскольку напиток способствует повышению секреции желудочного сока, пищеварительных ферментов, а также раздражению слизистой оболочки желудка. Именно по этой причине опасно употребление кофе утром натощак. Решение вопроса простое – **дополните кофе бутербродом или печеньем.**

**Польза кофе:** за счет улучшения кровоснабжения головного мозга под действием кофеина можно добиться увеличения продуктивности работы головного мозга на 10 %. Рекомендовано ежедневное употребление 1–2 чашек кофе в дополнение к антихолестериновой диете у пациентов, страдающих атеросклерозом. Не так давно была установлена противораковая эффективность кофе.



К другим **полезным свойствам** кофе можно отнести:

- предотвращение кариеса вследствие ликвидации микробов, находящихся в ротовой полости;
- смягчение приступов астмы и аллергии.

Кроме того, отмечено, что кофеманы реже страдают от алкогольной зависимости.

Есть мнение, что употребление кофе способствует ускорению обмена веществ. Однако следует отметить, что выпиваемые ежедневно 4 чашки активизируют метаболизм всего на 1 %.

Благодаря выработке серотонина кофе можно назвать мощным антидепрессантом. Так, употребление 2 чашек напитка в день способствует снижению риска развития депрессии в 3 раза.

Положительным эффектом для желудочно-кишечного тракта является активизация перистальтики кишечника и, как следствие, наличие мягкого послабляющего эффекта.

Напиток регулирует количество в организме глюкозы, что может быть полезным для людей, страдающих сахарным диабетом 2-го типа.

## **Какая столовая посуда самая безопасная для здоровья человека?**

В торговых объектах огромный выбор столовой посуды.

Самая безопасная посуда — стеклянная. Стекло изготавливают при температуре в тысячу градусов. Все, что в его составе, полностью спекается. Из такой тарелки никакие вредные вещества в пищу не попадут.

На втором месте по безопасности - керамическая посуда. Если на производстве выдержали технологию, и продукция прошла контроль, то из керамических тарелок в пищу тоже не должно ничего мигрировать. Но здесь есть нюанс: необходимо избегать рисунка внутри посуды, который бы соприкасался с едой. В состав красок, особенно ярких, входит немало солей тяжелых металлов, поэтому лучше выбирать белую посуду без декора.

Чугунную посуду по безопасности можно поставить в ряд со стеклянной и керамической. Для того чтобы поры в чугуне закрылись, перед началом использования сковороду следует обильно смазать растительным маслом и подержать на огне или прокалить солью. Чугунная посуда прослужит верой и правдой не один год.

Жестяную посуду, как правило, производят из низколегированной стали, а для блеска покрывают оловом. Качественная металлическая



посуда и предметы обихода должны быть тяжелыми. Это главный признак того, что производитель не поскупился на дорогой металл. На этикетке должны быть указаны в составе нержавеющая или углеродистая сталь. Если сталь плохая, олово может выделяться в продукты.

Лучшая эмалированная посуда выпускается на предприятиях, где налажен ведомственный контроль. А покупатель, в свою очередь, должен сам себя страховать и приобретать товар там, где смогут предъявить необходимую информацию, паспорт качества.

Посуда низкого качества при контакте с кислой средой в процессе приготовления пищи начинает выделять бор, никель, цинк. Выходит, кислые щи в такой кастрюле могут быть приправлены бором. Он вымывается из эмали, а вот из организма — нет. Учеными давно доказано, что он обладает канцерогенным действием. А когда на такой посуде появляются глубокая царапина или скол, то в пищу начинают поступать медь, железо, марганец, никель, формальдегид, фталаты. Эта проблема касается и сковородок с антипригарным покрытием. Производитель может включить в товар хорошее покрытие, но сэкономить на основном металле. И когда вы вилкой царапнули покрытие, с такой помощницей на кухне лучше расстаться. Вряд ли пища, приправленная железом и другими тяжелыми металлами, добавит здоровья.

Осторожными нужно быть со старой алюминиевой посудой. Готовить в ней кислые продукты нельзя - происходит миграция алюминиевых солей, которые, предполагают ученые, могут вызывать развитие болезни Паркинсона.

И самый важный совет: покупать столовую посуду следует в магазинах, где на нее есть документы, подтверждающие качество.

## Профилактика ОКИ в период паводка

В связи с обильным паводком, имеется реальная угроза возникновения и распространения инфекционных заболеваний, обусловленная возможностью подтопления паводковыми водами источников питьевого водоснабжения, объектов канализации.

Разлившаяся вода уносит с собой огромное количество мусора с подтопленных территорий. В связи с этим возможен рост заболеваемости острыми кишечными инфекциями (дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф) и гепатитом А. Возбудители кишечных инфекций в организм человека попадают с пищей, водой, у маленьких детей через грязные руки, игрушки. При массивном накоплении возбудителей в окружающей среде частота их попадания в желудочно-кишечный тракт человека увеличивается, соответственно увеличивается вероятность возникновения заболеваний.



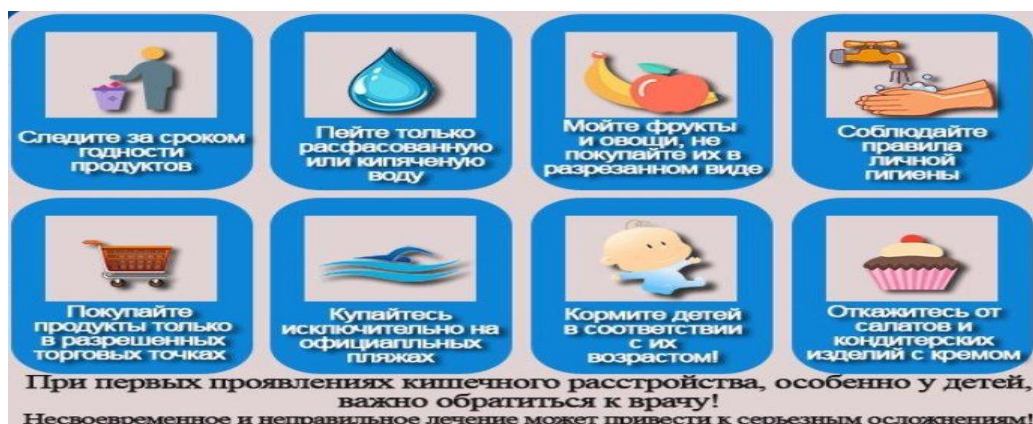
Каковы симптомы кишечных инфекций? После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется

не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 10 дней. Потом у больных могут появляться симптомы: повышение температуры, слабость, тошнота, ухудшается аппетит, появляются боли в животе, рвота, частый жидкий стул. При кишечных инфекциях вирусной этиологии так же возможно появление таких симптомов как: головная боль, сыпь на руках и ногах, отеки конечностей, язвы в ротовой полости.

Заболевание кишечными инфекциями может протекать и в виде здорового носительства. Носители представляют опасность для окружающих, так как с фекалиями выделяется огромное количество возбудителей в окружающую среду. Далее через загрязненную воду, предметы обихода, руки или пищевые продукты возбудители кишечных инфекций вновь попадают в кишечник здорового человека. Некоторые заболевания протекают в легкой форме, поэтому больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением. Это может привести к нежелательным последствиям.

Кишечная инфекция опасна, но бороться с ней можно, и весьма успешно, если соблюдать основные правила гигиены:

- для питья использовать только кипяченую или бутилированную воду;
- строго соблюдать правила личной гигиены (тщательно мыть руки с мылом после посещения туалета, контакта с животными, перед приготовлением и приемом пищи);
- продукты, подвергшиеся подтоплению употреблять в пищу только после достаточной термической обработки;
- при употреблении овощей и фруктов в сыром виде необходимо тщательно промывать их водой и обдавать кипятком;
- хранить готовые блюда при комнатной температуре не более 2-х часов;
- очистку территории и жилищ, в том числе сбор павших грызунов проводить в перчатках;
- при возникновении симптомов острого инфекционного заболевания незамедлительно обратиться за медицинской помощью. Ни в коем случае нельзя посещать образовательные учреждения (школу, детский сад, и т. д.), отправлять ребенка в секции, кружки, дворовые клубы и т. д.





# КАК ИЗБЕЖАТЬ УКУСА КЛЕЩА?

## Как одеваться в лес:



На голову предпочтительно надеть капюшон, плотно пришитый к куртке, в крайнем случае, волосы должны быть заправлены под косынку



Одежда должна быть светлой, однотонной



Рукава должны быть длинными



Нанести на одежду акарицидно-репеллентное средство от клещей



Воротник и манжеты должны плотно прилегать к телу, рубашку заправить в брюки



Брюки нужно заправить в ботинки или в носки на плотной резинке



## Как не принести клещей домой:



Не заносить в помещение свежесорванные растения, верхнюю одежду и другие предметы, на которых могут оказаться клещи



Проверять домашних животных на наличие клещей после прогулки

► Совет: лучше всего для похода в лес подходят комбинезоны

## Как вести себя в лесу:



Нельзя садиться или ложиться на траву

Стоянки и ночевки стоит устраивать на участках, лишенных травяной растительности или в сухих сосновых лесах на песчаных почвах

Каждые несколько часов внимательно осматривайте одежду, тело и волосы

## Что делать, если укусил клещ?



Клеща нужно удалить как можно быстрее, чтобы снизить риск заражения



Обратитесь в ближайшее лечебное учреждение или травмпункт



Удаленное насекомое нужно отправить на исследование в лабораторию в течение суток



Если нет возможности обратиться к врачу, наденьте чистые перчатки и смажьте место укуса подсолнечным маслом. Последнее закупорит отверстие, через которое дышит насекомое, и клещ вылезет сам



Категорически запрещено удалять клещей с животных руками, особенно при наличии порезов и трещин

## Железа в воде: причины и способы решения проблемы

Железо - один из самых распространенных природных элементов.

В подземных водах из-за низкого содержания растворенного кислорода железо присутствует в основном в растворенном двухвалентном виде. Вода, в которой содержится двухвалентное железо, изначально прозрачна и чиста на вид. Попадая в резервуары и водопроводные трубы, при контакте с кислородом воздуха железо окисляется, переходит в трехвалентное, которое выпадает в осадок, воде окрашивается в желтовато-бурый цвет. При содержании железа выше 1 мг/л вода становится мутной, особенно после нагревания, желто-бурого цвета, у нее ощущается характерный металлический привкус.

Допустимое для здоровья суммарное содержание железа в воде составляет 1 мг/дм<sup>3</sup>. Расчетная предельно-допустимая концентрация железа в питьевой воде – 0,3 мг/дм<sup>3</sup>. Это означает, что употребляя ежедневно на протяжении всей жизни такую воду, можно не опасаться за последствия для здоровья.

Льющаяся из крана вода бурого цвета или желтые разводы на сантехнике — это внешние проявления повышенного содержания



трехвалентного (нерастворимого) железа в водопроводной воде. Одна из причин - сокращено потребление воды жителями домов, как результат - увеличение периода окисляемости железа и образование темно-бурого осадка в

водопроводной трубе. Так что же нужно для того, чтобы очистить воду от соединений железа? На первый взгляд, очень немного: перевести железо в нерастворимую трехвалентную форму и отфильтровать его.

Проблему можно решить установкой фильтров очистки воды от железа непосредственным потребителем. Прежде чем принять решение о способе очистки данной конкретной воды от железа необходимо в комплексе рассмотреть такие параметры как: анализ воды, характеристики скважины, рабочие характеристики насосного оборудования (если уже установлено), планируемое потребление воды, а так же режим потребления воды - сезонный или круглогодичный. При этом необходимо учитывать «предел грязеемкости» фильтра, т. е самостоятельное обезжелезивание воды в доме, квартире, коттедже невозможно без специальных знаний. Только специалисты помогут подобрать именно то оборудование для водоочистки, которое необходимо в каждом конкретном случае.

## Вакцинация против инфекции COVID-19

Вакцинация является эффективным элементом защиты общества от инфекционных заболеваний. В условиях эпидситуации по COVID-19 вакцинация – один из очевидных и доступных способов сохранить здоровье и спасти жизнь. Действия вакцины заключается в настройке и подготовке защитных сил организма – его иммунной системы – к распознаванию и отражению атаки вируса. Вакцинация необходима и для формирования коллективного иммунитета, заключающегося в обеспечении безопасности и защите от этого заболевания уязвимых групп населения, которые не могут быть вакцинированы (например, из-за состояния здоровья либо по причине аллергических реакций на вакцину).

Для успешной борьбы с вирусом COVID-19 приоритеты расставлены таким образом, чтобы в первую очередь защитить тех, кто по долгу своей профессии подвержен наибольшему риску заражения данной инфекцией. Это медицинские работники, работники учреждений образования и учреждений социального обслуживания населения, которые ежедневно контактируют с большим количеством людей, затем – другие контингенты, определенные согласно Национальному плану мероприятий по вакцинации против инфекции COVID-19 в Республике Беларусь на 2021-2022 годы.

На территории Республики Беларусь в целом, используется зарегистрированная вакцина Гам-Ковид-Вак (торговая марка «Спутник V»), разработанная Национальным исследовательским центром эпидемиологии и микробиологии имени Н.Ф. Гамалеи Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Препарат получен биотехнологическим путем. Основа вакцины – созданные в лаборатории специальные структуры (векторы-носители аденовирусов разных серотипов), которые содержат лишь часть гена вируса SARS-CoV-2, в ответ на встречу с которым иммунитет вырабатывает защитные антитела.

Для более надежной защиты препарат Гам-КОВИД-Вак состоит из двух компонентов. Поэтому вакцинация проводится двукратно: сначала вы получаете один компонент вакцины, потом второй.

Иммунитет начинает формироваться уже после первой прививки. Повторная прививка стимулирует иммунный ответ организма и дает более длительный эффект. Для того чтобы устойчивый иммунитет сформировался, должно пройти 3-4 недели после второй вакцинации.

Как и для любой другой вакцины, для введения вакцины Гам-КОВИД-Вак существуют определенные противопоказания:

гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или вакцины, содержащей аналогичные компоненты;

тяжелые аллергические реакции в анамнезе;

острые инфекционные и неинфекционные заболевания, обострение хронических заболеваний – вакцинацию проводят через 2-4 недели после выздоровления или ремиссии. При нетяжелых ОРВИ, острых инфекционных

заболеваниях ЖКТ – вакцинацию проводят после нормализации температуры;

беременность и период грудного вскармливания;

возраст до 18 лет (в связи с отсутствием данных об эффективности и безопасности).

По данным промежуточного анализа эпидемиологическая эффективность вакцинации составляет более 91 %.

Согласно рекомендациям Министерства здравоохранения Республики Беларусь по вакцинации населения против коронавирусной инфекции, в случае наличия у пациента в медицинской документации сведений о перенесенной инфекции COVID-19, профилактические прививки против COVID-19 следует назначать не ранее, чем через 2-6 месяцев после выздоровления; проведение лабораторного обследования пациента на анти-SARS-CoV-2 антитела (иммуноглобулины) или антигены-SARS-CoV-2 перед вакцинацией нецелесообразно; вакцинация контактов 1-го уровня возможна по истечении периода медицинского наблюдения.

## Носим маску правильно







# **Вилейка - здоровый город**

## **Ход реализации профилактического проекта «0-5-30»**

В 2018 году сотрудники центра гигиены и эпидемиологии, изучив ситуацию в собственном коллективе, приняли решение воплотить в жизнь свой профилактический проект – «0-5-30», где 0 – это отсутствие вредных привычек, 5 – это пять порций овощей в день, а 30 – это не менее тридцати минут в день двигательной активности. Концепция, разработанная в России согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, которая позволяет любому человеку понять, что требуется сделать, чтобы начать вести здоровый образ жизни и сохранить свое здоровье.

В течении 2020 года в коллективе учреждения проводились встречи, беседы по основам здорового образа жизни, рационального питания, профилактике зависимостей и заболеваний, показаны ролики социальной рекламы по пропаганде здорового образа жизни, работники учреждения (лабораторная служба, служба хозяйственного обеспечения, административно-управленческий персонал) привлекались участие в акциях и других массовых мероприятиях, посвященных сохранению здоровья.

Эффективность проекта оценивается по результатам анкетирования, которое проводилось перед началом проекта и по истечении календарного года. При сравнительном анализе анкетных опросов отмечена положительная тенденция по отдельным вопросам.

Так, к примеру, увеличилось количество человек, обладающих навыками самоконтроля за состоянием своего здоровья на 3,3%.

Количество работников ежедневно делающих физическую зарядку увеличилось на 2,5 %.

На 3,2% увеличилось количество работников, которые совершают пешие прогулки от 30 минут до 1 часа.

Увеличилось количество работников употребляющих овощи на 2,4% и фрукты на 2,3 %.

Уменьшилось количество работников курящих постоянно на 2,7 %.

**Государственное учреждение  
"Вилейский районный центр гигиены и  
эпидемиологии"**

**Наш адрес: 222410, Минская область, г. Вилейка, ул.  
Пионерская, 45**

**Тел/факс: 8 (01771) 5-46-45      Email:  
vilcge@mail.belpak.by.**

**Ответственный за выпуск Жолнерович Н.А.**