#### **Как поддержать свой иммунитет?**

[](http://www.gomelgcge.by/wp-content/uploads/2015/09/170_280217.jpg)Осенью и в периоды вирусных заболеваний часто говорят об ослабленном иммунитете. Обычно это и называют едва ли не главной причиной всех заболеваний, ну или по крайней мере – инфекционных. Что же такое иммунитет? Говоря научным языком, это резистентность организма к различным воздействиям чужеродных организмов. Проще говоря – его сопротивляемость.

Поскольку иммунитет — целая система, то и для его укрепления нужно действовать комплексно. Следует в целом скорректировать образ жизни:

1. Сбалансировать питание. Желудочно-кишечный тракт — самый большой орган иммунной системы, поэтому, наладив и разнообразив рацион, уже можно основательно укрепить здоровье.

2. Отказываться от вредных привычек, заменяя их полезными. Например, если привыкли смотреть фильмы, хрустя чипсами, замените их на овощи и фрукты.

3. Соблюдать режим активности и отдыха. Отдых — это тоже работа: пока человек спит, некоторые органы и процессы работают наиболее активно. Взрослому человеку необходимо спать 7-8 часов сутки. Желательно ложиться спать не позднее 23.00.

4. Закаляться и повышать физическую активность. Необязательно нырять в прорубь, но стойкость к пониженным температурам тренирует сосуды и в целом делает организм устойчивее к воздействию внешней среды. И пониженные температуры, и регулярная физическая нагрузка — кратковременный положительный стресс для организма, который тренирует иммунную систему.

5. Прогулки на свежем воздухе. Ежедневно необходимо минимум один час пройтись по улице на свежем воздухе.

6. Избегать длительных стрессов. Таковым может быть не только нервное переживание, но и любое неблагоприятное воздействие на организм. Например, регулярное недосыпание или переработки.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр

гигиены и эпидемиологии»

#### **Рыба, птица, говядина, свинина: польза или вред?**

[](http://www.gomelgcge.by/wp-content/uploads/2016/04/b92bf9ecda3c5afb2187bde5ad9639e7-768x512.jpg)Некоторые люди считают мясо основой рациона — они убеждены, что без этого продукта человечеству не выжить.

Другие, наоборот, полагают, что от продуктов из мяса одни беды: по их мнению, такая еда провоцирует болезни и очень плохо усваивается. В этой статье мы собрали самые распространенные убеждения о мясной пище и попытались выяснить, сколько в них правды.

Помните: ответственность за ваше здоровье лежит на вас и на лечащем враче. Мы не выписываем рецептов, мы даем рекомендации. Полагаться на нашу точку зрения или нет — решать вам.

МИФ № 1: «**Самое полезное мясо — курица».**

Теоретически белое мясо курицы или, например, индейки действительно может оказаться полезнее красного мяса — например, свинины, говядины или баранины.

Согласно одной из гипотез, употребление большого количества красного мяса может приводить к раку желудка и кишечника, так как в мышцах млекопитающих много красного дыхательного белка миоглобина. Когда люди едят мясо, при переваривании миоглобина образуются азотистые соединения, которые считаются потенциальными канцерогенами. Сначала было обнаружено, что эти химические вещества могут вызывать рак у животных, а затем появились данные, что они же могут способствовать развитию онкологических заболеваний и у людей.

В мясе птицы миоглобина меньше, чем в мясе млекопитающих — именно поэтому оно не такое красное. Получается, что в организме людей, которые его едят, образуется меньше вредных азотистых соединений. Это позволяет предположить, что куриное мясо меньше способствует развитию рака, чем, например, свинина.

Однако разобраться, по какой причине у любителей мяса на самом деле возникает рак, очень сложно. Многие ученые считают, что дело не столько в содержании миоглобина, сколько в том, как это мясо было приготовлено. В пользу этого есть серьезные аргументы.

Например, Всемирный фонд исследования рака обнаружил, что гриль и барбекю из красного мяса и рыбы одинаково повышают риск рака желудка. А поскольку в мясе рыб миоглобина тоже мало, получается, что концентрация дыхательного белка в мясе — все-таки не основной фактор, вызывающий у людей рак.

Если речь идет о вареном или тушеном мясе, то курица действительно может оказаться полезнее красного мяса. Но не за счет меньшего содержания миоглобина, а просто потому, что птица обычно менее жирная, чем свинина или баранина. Но если выбирать только нежирное красное мясо, например, говяжью или свиную вырезку, то такое мясо будет не менее полезным, чем курица или индейка.

МИФ № 2: **«Красное мясо вызывает рак, диабет и болезни сердца».**

«Красное мясо вызывает рак, диабет и болезни сердца» — в данном случае речь о повышенной жирности красного мяса относительно белого. В теории, конечно, можно выбирать наименее жирные части, но все же прекрасно понимают, что не получится одни только вырезки растить, люди в среднем покупают и едят всё.

Судя по имеющимся данным, риск развития хронических заболеваний увеличивает не столько богатое красным мышечным белком миоглобином мясо млекопитающих вроде свинины, говядины и баранины, сколько способ его приготовления.

Это значит, что жареное мясо и продукты его глубокой переработки, то есть мясные полуфабрикаты и готовый к употреблению бекон, сосиски и копчености, сильнее вредят здоровью, чем вареное и тушеное мясо, если его есть в тех же количествах.

На самом деле, никто пока до конца не понимает почему, но у ученых довольно много гипотез на этот счет.

При нагревании в мясе образуется множество вредных соединений. Скорее всего, здоровью вредят:

— гетероциклические амины. Эти вещества образуются, когда аминокислоты, из которых состоят белки, нагревают до высоких температур вместе с креатином — кислотой, которая образуется в мышечной ткани. Судя по некоторым данным, эти потенциальные канцерогены увеличивают риск колоректального рака, повышают давление, способствуя развитию сердечно-сосудистых болезней, и могут повреждать клетки поджелудочной железы — в будущем это может привести к диабету;

— полициклические ароматические углеводороды. Это сажа и дым, которые образуются при горении мяса. Они способны вызывать рак как минимум у лабораторных животных — так что могут быть опасны и для людей.

В продукты глубокой переработки добавляют много соли — так они лучше хранятся, а еще соленая еда больше нравится покупателям. Но соль задерживает в организме воду, увеличивая давление в кровеносных сосудах. Люди, которые регулярно едят любую сильно соленую пищу, быстрее изнашивают свои сосуды, увеличивая риск инфаркта или инсульта.

При приготовлении продуктов глубокой переработки используют трансжиры, или насыщенные жиры. Хотя, согласно Техническому регламенту на масложировую продукцию, с 2018 года содержание трансжиров в маслах не должно превышать 2%, они там все-таки есть. У людей, которые едят много продуктов с высоким содержанием трансжиров, выше риск развития сахарного диабета, чем у тех, кто предпочитает продукты с ненасыщенными жирами — например, с растительным маслом.

Все это относится к любым продуктам глубокой переработки, даже если они приготовлены вообще без красного мяса. Это, например, чипсы, куриные наггетсы, сырные палочки и печенье.

Если есть их только иногда, например, один-два раза в неделю, ничего страшного не случится. Но если речь идет о ежедневном рационе, то жареное мясо полезнее заменить на вареное и тушеное, а еду глубокой переработки — на блюда из менее обработанных продуктов. Например, на вареный картофель, сыр, творог, молоко и цельнозерновой хлеб, овощи и фрукты.

МИФ № 3: **«Мясо плохо усваивается».**

Это не так. Многие ученые считают, что люди превратились в самый умный вид на планете Земля именно потому, что когда-то научились питаться мясом. Если бы мясо усваивалось плохо, у нас никогда не появилось бы достаточно строительного материала и энергии, чтобы сначала построить, а потом успешно использовать мощный и очень сложный головной мозг.

С точки зрения человеческого организма мясо — это белок, а белок — хороший источник энергии и удобный материал, из которого тело строит само себя. Но чтобы строительным материалом можно было воспользоваться, сначала нужно превратить его в кирпичики — аминокислоты, из которых организм будет создавать свои собственные белки.

Производство аминокислот отлажено в нашем организме очень хорошо. Сначала мы пережевываем и смачиваем слюной мясную пищу — это нужно, чтобы сделать белки более доступным для расщепления. Затем пережеванное мясо поступает в желудок, где соляная кислота и пепсин режут белки на более мелкие кусочки. Потом все это движется в тонкую кишку, где ферменты поджелудочной железы измельчают куски белков до аминокислот, которые затем поступают в кровь. После этого не востребованные организмом остатки мясного обеда оказываются в толстой кишке и покидают организм.

МИФ № 4: **«Люди не способны обойтись без мяса, поэтому вегетарианцы обречены болеть».**

Хотя в процессе эволюции люди приспособились питаться мясом, и это вполне могло стать причиной процветания нашего вида, это еще не значит, что современные люди в принципе не способны без него обойтись.

Самое ценное, что есть в мясе — белок, необходимый для строительства новых клеток, железо, которое нужно для формирования дыхательных клеток — эритроцитов, и витамин В12, который помогает обеспечивать организм энергией. Хотя мясо позволяет получить все это за раз, есть и другие продукты, которые могут удовлетворить наши ежедневные потребности в этих веществах.

Белок. Взрослым мужчинам нужно 75—114, а взрослым женщинам — 60—90 граммов белка в сутки. 100 г постной свинины дает чуть больше 26 г белка, то есть около половины дневной нормы. Но в 100 г швейцарского сыра белка даже больше — 27 г. Помимо молочных продуктов вегетарианцы могут получать белок из бобовых, зерновых, овощей и грибов.

Железо. Взрослому мужчине нужно 10, а взрослой женщине — 18 мг в сутки. Красное мясо богато железом: например, в 100 г постной свинины содержится 1,15 мг железа. Но оно есть и в других продуктах: например, в 100 г запеченной фасоли содержится даже больше — 1,4 мг.

Кроме того, железо есть в других бобовых, в сухофруктах, и, например, в цельнозерновой каше и хлебе. И хотя из растений железо усваивается хуже, чем из мяса, вегетарианцы, которые разнообразно питаются, могут получать его в достаточном количестве.

Витамин В12. Взрослому человеку требуется 0,3 мкг в сутки, а в 100 г постной свинины его даже больше необходимого — 0,57 мкг. Хотя этот витамин есть только в продуктах животного происхождения, чтобы его получить, необязательно есть именно мясо — подойдут и молочные продукты. Если человек отказался от животной пищи недавно, запасов хватит еще на 5—10 лет. А чтобы проблема не появилась в будущем, строгим веганам стоит принимать по 250 мкг витамина В12 в день.

В пользу того, что без мяса вполне можно обойтись, говорит тот факт, что продолжительность жизни вегетарианцев и мясоедов ничем не отличается. Согласно некоторым исследованиям, люди, которые отказались от мяса, могут жить даже дольше. Правда, не из-за диеты, а в основном потому что по сравнению с типичными мясоедами типичные вегетарианцы обычно ведут более здоровый образ жизни: больше двигаются, реже курят и меньше пьют алкоголя.

МИФ № 5: **«Мясо перед готовкой нужно мыть».**

Чистый кусок мяса кажется более безопасным и привлекательным. Но парадокс в том, что от вымытого мяса вреда больше, чем от чем только что снятого с прилавка.

Дело в том, что на поверхности мяса могут быть болезнетворные микробы — они могут попасть на него при разделке туши на бойне. Если мы сразу же приготовим мясо — то есть сварим, пожарим и запечем его, то под действием высоких температур эти микробы погибнут.

Но если мы вымоем мясо, бактерии с его поверхности вместе с каплями воды из мойки могут попасть на столовые приборы, посуду, овощи и фрукты — в общем, на все те предметы, которые не будут нагреваться. В итоге микробы выживают и могут спровоцировать пищевое отравление.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр

гигиены и эпидемиологии»

Профилактика клещевого энцефалита и Лайм-боррелиоза.

 Осень – пора «тихой охоты», и грибники, отправляясь в лес, должны быть готовыми к встрече с малоприятными лесными обитателями – клещами, которые являются переносчиками опасных заболеваний (клещевой энцефалит и Лайм-боррелиоз).

Клещевой энцефалит – острое вирусное инфекционное заболевание, поражающее центральную нервную систему, начинается заболевание с озноба, головной боли, головокружения, затем присоединяются тошнота, рвота.

Лайм-боррелиоз – заболевание, протекающее с преимущественным поражением кожи, суставов, нервной системы и сердца. Наиболее ярким признаком является эритема (пятно) на месте укуса клеща.

Собираясь в лес, «на природу», необходимо одеваться так, чтобы уменьшить возможность заползания клещей под одежду. Т.е. костюм должен иметь плотно прилегающие манжеты на брюках и рукавах. Самой подходящей обувью являются высокие сапоги. Одежда предпочтительнее светлых тонов, так как на ней клещи наиболее заметны. Эффективным является применение репеллентов с маркировкой «от клещей», представленных в розничной торговой сети.

После укуса необходимо немедленно обратиться к врачу (инфекционисту, терапевту, педиатру, хирургу) для извлечения клеща и назначения экстренной химиопрофилактики. Важно помнить, что максимальный профилактический эффект достигается только в том случае, если экстренная профилактика начата в первые 72 часа.

Исследование удаленного клеща на бюджетной основе показано только лицам, имеющим медицинские противопоказания к приему лекарственных средств, предназначенных для профилактики клещевых инфекций. В этом случае медицинский работник выдает направление на бесплатное лабораторное исследование клеща. В остальных случаях пациент имеет право самостоятельно обратиться в лабораторию для проведения исследования клеща на платной основе. Стоимость исследования на дату опубликования составляет 16.67 рублей.

Исследования проводятся в Гомельском областном ЦГЭиОЗ по адресу г. Гомель, ул. Моисеенко, 49, корпус микробиологических исследований, 5 этаж, процедурный кабинет. Дополнительную информацию можно получить по телефону 507- 348.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр

гигиены и эпидемиологии»

Бешенство. Меры профилактики и факты.

На территории города Гомеля ежегодно регистрируются случаи бешенства среди домашних, безнадзорных и диких животных (собаки, коты, лисы и др.). Домашние животные чаще всего заражаются бешенством после контакта с больными дикими или безнадзорными животными.

Бешенство относится к группе наиболее опасных вирусных болезней, которое заканчивается гибелью зараженного организма. Вирус бешенства человеку передаётся со слюной через укусы, оцарапывание и ослюнение больным животным.

Профилактика бешенства включает в себя следующие правила:

- все собаки и кошки, вне зависимости от породы, должны прививаться против бешенства, прививки проводят в ветеринарных учреждениях,

- выгуливать домашних животных необходимо только в специально отведенных для этого местах,

- соблюдать правила выгула собак на улице (использовать поводок, намордник),

- нельзя допускать контакт домашних животных с бродячими и дикими животными,

- избегать контактов с бродячими и дикими животными!

Если вас укусило или оцарапало животное, немедленно обратитесь в лечебное учреждение за медицинской помощью. При назначении прививок против бешенства, их нужно начинать немедленно, соблюдая назначенный курс, ни в коем случае не пропуская ни одной. Если в течение 10 суток наблюдения за животным оно остается здоровым, то лечение прекращают, если лабораторно доказано отсутствие бешенства у животного, то лечение прекращают с момента установления отсутствия бешенства. Во всех других случаях - лечение продолжается и составляет 5 прививок. Следует помнить, что отказ от прививок или самовольное их прекращение может привести к трагическим последствиям.

Бешенство, по-прежнему, остается серьезной и неразрешенной проблемой в мире. Но по – прежнему, не все знают, что:

Факт №1: Если заболел бешенством, уже не выздоровеешь, но можешь предотвратить заболевание с помощью прививок и введения иммуноглобулина. В связи с этим антирабическая помощь назначается здоровому человеку, но имевшему контакт с животным. И очень важно весь назначенный курс выполнить, не отказываться и самовольно не прерывать.

Факт №2: Коллективного иммунитета при бешенстве не существует. При таком иммунитете большинство защищает меньшинство. Это возможно только против инфекций, которые передаются от человека к человеку. Бешенство распространяется через укусы или ослюнение животных. Поэтому и защититься от него всем и сразу не получится. А значит, каждому нужно помнить о простых мерах профилактики: избегать диких и неизвестных животных, не подходить на улице к бродячим собакам и кошкам, соблюдать правила содержания домашних питомцев.

Факт №3: Собака со страшным оскалом и пеной у рта, которая бросается на всех окружающих – распространённый стереотип. На самом деле больные животные выглядят так далеко не всегда. Часто встречается паралитическая или «тихая» форма бешенства. Животное становится чрезмерно ласковым, дикое животное становится «ручным». Впрочем, симптомов у зараженного бешенством животного может и вовсе не быть. Поэтому любой укус, царапина, любое ослюнение по умолчанию считается опасным!

Факт №4: Важно, как укусил, кто укусил и где укусил. Риск заражения усиливается, если вирус попал в организм через глубокие или рваные раны, раны локализованы в области головы, шеи, рук и плечевого пояса. Также важно помнить, что, если вас укусило дикое животное, шансы заболеть в разы увеличиваются. В Республике Беларусь природным резервуаром вируса бешенства являются лисы. Однако потенциально опасными считаются все дикие животные, имеющие слюнные железы.

Каждый месяц в лечебные учреждения города Гомеля обращаются около 100 человек, из них треть – это дети. Причем это не только укусы от безнадзорных и диких животных, но и от наших домашних питомцев. Особенно настораживает то, что увеличиваются случаи спровоцированных покусов, то есть тех, которые могли бы и не быть.

Поэтому населению следует ответственно относиться к соблюдению мер профилактики бешенства, ведь данное заболевание можно избежать, если знать и выполнять определенные правила поведения. Если контакта с животным, даже внешне здоровым, все же избежать не удалось, необходимо в максимально короткие сроки самостоятельно провести первичную обработку раны — тщательно промыть раневую поверхность в течение не менее 15 минут струей воды с мылом, обработать края раны 5% настойкой йода и немедленно обратиться в медицинское учреждение. Только врач может оценить риск возможного заражения вирусом бешенства и назначить, при необходимости, курс лечения. Следует помнить: чем раньше начата иммунизация против бешенства, тем вероятнее благополучный исход в сложившейся ситуации. Ни в коем случае не следует отказываться от назначенного лечения и самовольно прерывать его, это может привести к трагическим последствиям.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр

гигиены и эпидемиологии»

О рациональном питании.

Рациональное питание — это питание способное обеспечить потребность организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества, сбалансированные с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола. Именно такое питание способствует нормальному развитию организма, сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, активному долголетию.

Пищевой рацион человека должен строиться с учетом основных принципов: умеренность, разнообразие, режим питания. Во главе этой триады стоит умеренность, которая в итоге определяет здоровье человека и его образ жизни. Отказ от переедания - важнейшее условие здорового образа жизни.

Важнейшим аспектом сбалансированного питания является правильное соотношение между энергией, которая образуется в организме, и её расходом. Необходимо помнить, что высокой калорийностью обладают такие продукты как растительное и сливочное масло, жирная свинина, каши (перловая, манная), хлеб, мёд, шоколад, сахар, различные кондитерские и мучные изделия, сухофрукты. Продуктами с умеренной калорийностью можно считать нежирную говядину, баранину, рыбу, овощи, фрукты.

Пища должна быть разнообразной, что позволяет обеспечить организм всеми необходимыми пищевыми веществами - белками, углеводами, жирами, витаминами, минеральными элементами. В дневном меню должны присутствовать самые разнообразные продукты: нежирное мясо, рыба, морепродукты, молоко и кисломолочные продукты, фрукты, овощи, орехи и семена. Особенно важно включать ежедневно в рацион овощи, причем предпочтение стоит отдавать сезонным, местным овощам. Дневная норма должна быть не меньше 300—400г. Например, картофель может частично заменять хлеб, так как в нем много углеводов и значительное количество калия, который играет существенную роль в электролитном обмене в сердечной мышце, что очень важно для профилактики перенапряжения миокарда, а также атеросклероза и гипертонической болезни. Очень полезна белокочанная капуста, которая содержит многие витамины, особенно С и Р, тартроновую кислоту, способную сдерживать процессы превращения углеводов в жировую ткань. Стоит отметить, что витамина С в капусте сохраняется достаточно много, особенно в квашеной.

Из фруктов и ягод особое внимание привлекают также сезонные виды. Наиболее распространенными фруктами в наших широтах являются яблоки, груши. Они положительно влияют на пищеварение, да и на общее состояние здоровья. Сахар в них представлен главным образом фруктозой и глюкозой, что особенно важно для пожилых людей и для людей, имеющих избыточный вес.

При разнообразном, сбалансированном и достаточном питании в пище содержатся, как правило, все необходимые человеку витамины и микроэлементы. Однако в периоды повышенных физических и умственных нагрузок специалисты рекомендуют принимать витаминные комплексы и повышенные дозы витамина С (аскорбиновой кислоты).

Рациональное питание предусматривает также правильное распределение приемов пищи в течение дня и соблюдение временных интервалов. Предпочтительно принимать пищу всегда в одни и те же часы, так как в этих случаях вырабатывается условный рефлекс на время. К моменту приема пищи усиливается секреция и пища попадает в желудок, подготовленный к ее восприятию. В противном случае нарушается ритмичность работы пищеварительного тракта, что с течением времени может повлечь за собой расстройство функции его органов и отрицательно отразится на состоянии всего организма. Учитывая тот факт, что интенсивность обменных процессов в организме снижается во второй половине дня, то завтрак и обед должны быть более калорийными, чем ужин. На ужин следует употреблять легкоусвояемую пищу, такую, как травяные чаи с лимонным или апельсиновым соком, цельнозерновой хлеб с маслом, сыром или творогом. Обильный прием пищи во второй половине дня, когда обменные процессы ниже, чем до обеда, приводит к нарастанию массы тела. Последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна.

Стоит акцентировать внимание на необходимости соблюдения питьевого режима. Количество свободной жидкости в течение суток должно составлять не менее 1 - 1,5л в сутки (при отсутствии противопоказаний). Пить и использовать для приготовления пищи лучше всего бутилированную или фильтр ованную дома воду. Для питья можно использовать минеральную негазированную воду с наименьшей степенью минерализации, свежеотжатые соки, чай, кофе. Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. Интервал между последним приемом жидкости и едой должен быть 20-30 минут, между едой и последующим приемом жидкости не менее 30 минут. Оптимальное соотношение между твердой и жидкой частями пищи во время одного приема должно быть не менее 2:1.

Таким образом, правила рационального питания следующие:

не переедать; разнообразить пищевой рацион, употребляя в любое время года зелень, овощи, фрукты; ограничить употребление животных жиров, в том числе сливочного масла, соли, сахара, кондитерских изделий; меньше употреблять жареных продуктов;

не есть горячей и острой пищи; тщательно пережевывать пищу;

не есть поздно вечером; питаться не реже 4-5 раз в день малыми порциями; стараться принимать пищу в одно и то же время.

Культура питания является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Можно с уверенностью сказать, что в недалеком будущем о культуре человека будут судить не только по тому, как он пользуется столовыми приборами, но и по тому, что и сколько он ест.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр

гигиены и эпидемиологии»

Профилактика гриппа и ОРИ

Для заболеваемости острыми респираторными инфекциями характерна осенне-зимняя сезонность. Как правило, в этот период ежегодно отмечается подъем заболеваемости. Среди вирусов, способных вызвать острые респираторные инфекции, более известны и распространены среди населения города: адено-, рино-, респираторно-синцитиальный вирусы, вирусы гриппа, инфекция COVID-19.

В настоящее время Министерством здравоохранения объявлен период подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями, в том числе инфекцией COVID-19. Это значит, что в данный период увеличивается риск заражения и заболевания острыми респираторными инфекциями.

Традиционно, дети в возрасте до 18 лет являются «группой риска» по заболеваемости острыми респираторными инфекциями. Удельный вес в общей структуре заболеваемости детского населения составляет более 70%.

Для профилактики острых респираторных инфекций в период подъема заболеваемости населению рекомендуется: соблюдать правила личной гигиены, минимизировать контакты с окружающими, избегать мест массового скопления людей, соблюдать режим проветривания и уборки в помещении, укреплять иммунитет путем приёма витаминных и минеральных препаратов и другими доступными способами.

Однако не стоит забывать о вакцинации, которая была и остаётся самым эффективным средством профилактики инфекционных заболеваний, в том числе гриппа.

Кампания по вакцинации населения города против гриппа началась в сентябре и продлится вплоть до декабря 2022г. Всего планируется привить не менее 40% населения города, по состоянию на 07.10.2022г привито 3,2% от населения или 8% от планируемого количества.

В 2022г, так же, как и в предыдущие годы, поликлиниками города для иммунизации населения за счет бюджетных средств получена вакцина «Гриппол плюс» производства Российской Федерации. При этом в первую очередь будут привиты люди из «группы риска» развития осложнений и летального исхода в случае заболевания ими гриппом (дети с 6 месяцев до 3-х лет, лица с хроническими заболеваниями, иммуносупрессией, старше 65 лет, беременные и другие). Остальным категориям граждан так же будет рекомендовано пройти вакцинацию.

Вакцинация будет проводиться и на платной основе за счет личных средств граждан в поликлиниках по месту жительства, а также иммунизация работающих за счет финансовых средств предприятий медицинскими работниками выездных прививочных бригад. Для платной иммунизации поликлиниками города получены вакцины «Гриппол плюс» производства Российской Федерации, «Ваксигрипп Тетра» производства Франции.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр

гигиены и эпидемиологии»

#### **Профилактика пищевых отравлений**

[](http://www.gomelgcge.by/wp-content/uploads/2014/10/oki.jpg)

Среди различных интоксикаций организма значительное место занимают пищевые отравления. Для них характерны массовые вспышки, острое течение с малым инкубационным периодом и бурной клинической картиной.

**Что такое пищевые отравления? Как можно их распознать и какое течение болезни?**

**Пищевые отравления** — это заболевания, возникающие после употребления пищи, зараженной микроорганизмами, либо содержащей большое количество токсических веществ микробной или немикробной природы.

Пищевые отравления можно разделить на микробные, немикробные и отравления неустановленной этиологии.

**Микробные пищевые отравления** — острые заболевания, возникающие при употреблении пищи, содержащей большое количество живых возбудителей и их токсинов.

**Немикробные пищевые отравления** — разделяют на три группы:

* Первая группа — включает отравления дикорастущими и культурными ядовитыми растениями, и отравления ядовитыми продуктами животного происхождения. К числу наиболее распространенных пищевых отравлений этой группы относятся отравления грибами. Возможны пищевые отравления ядовитыми семенами сорных растений, попадающих в зерно при сборе урожая и поступающих в пищу с мукой.
* Вторую группу — составляют отравления съедобными продуктами растительного и животного происхож­дения, которые приобретают ядовитые свойства при определенных условиях.
* Третья группа — отравление примесями токсичных для организма химических веществ, пестицидами, солями тяжелых металлов, пищевыми добавками, введенными в количествах, превышающих допустимые, соединениями, мигрирующими в пищевой продукт из оборудования, инвентаря, тары, упа­ковочных материалов, другими химическими при­месями.

**Пищевые отравления неустановленной этиологии** — этиологическая природа ряда заболеваний, связанных с потреблением определенных видов пищи и обоснованно относимых к пищевым отравлениям, выяснена недостаточно.

В отличие от кишечных инфекций, пищевые отравления не передаются от больного человека к здоровому.

Эти заболевания могут возникать в виде массовых вспышек, а также групповых и отдельных случаях.

Пищевые отравления характеризуются внезапным началом, коротким течением. Возникновение отравлений нередко связано с потреблением какого-то одного пищевого продукта, содержащего вредное начало. В случаях длительного потребления пищевых продуктов, содержащих вредные вещества (пестициды, свинец), пищевые отравления могут протекать и по типу хронических заболеваний.

Наиболее чувствительны к пищевым отравлениям дети, лица пожилого возраста и больные желудочно-кишечными заболеваниями. У них отравление нередко протекает в более тяжелой форме.

Клинические проявления отравлений чаще носят характер расстройств желудочно-кишечного тракта. Однако в ряде случаев эти симптомы отсутствуют (при ботулизме, отравлении соединениями свинца и др.).

**Основные симптомы пищевого отравления:**

* рвота (до 3 раз в сутки и более);
* диарея (иногда до 10 — 15 раз за день, часто со слизью;
* температура (37 — 37,5°С);
* тошнота, слабость;
* схваткообразные боли в животе, в подложечной или околопупочной области;
* иногда появляются озноб, тахикардия, понижается артериальное давление;
* изредка возникает обморочное состояние и отмечаются судороги мышц.

Инкубационный период у пищевого отравления недолгий — 2-3 часа, иногда симптомы появляются через 20 минут после еды.

**Меры профилактики и защиты от пищевых отравлений**

Основными принципами профилактики пищевых отравлений микробной природы являются:

* предупреждение заражения пищи микроорганизмами;
* недопущение размножения микроорганизмов и токсинообразования в продуктах питания;
* уничтожение микроорганизмов в пищевых продуктах в процессе их кули-парной обработки;
* строгое соблюдение санитарных правил первичной обработки продуктов;
* широкое использование холодильной технологии на всех этапах производственного процесса и транспортировки сырья, полуфабрикатов и готовой пищи;
* соблюдение установленных сроков реализации продуктов и готовых блюд, а также режимов хранения.

Основные принципы профилактики немикробных пищевых отравлений заключаются в предупреждении попадания в пищу различных вредных примесей, а также использования продуктов, ядовитых по своей природе или определенных условиях.

Профилактические мероприятия по предупреждению пищевых отравлений должны строиться с учетом сезонности отравлений и роли отдельных пищевых продуктов в возникновении эпидемической ситуации на пищевых предприятиях различного профиля. Особое место среди таких мероприятий занимают гигиеническое воспитание работников пищевых объектов и санитарная пропаганда среди населения.

**Для защиты от пищевых отравлений на бытовом уровне необходимо:**

* покупать продукты питания только в установленных местах и проверять их сроки годности;
* транспортировать продукты, особенно те, что не подвергаются термической обработке, всегда в полиэтиленовых пакетах и закрытых сумках;
* следить за сроками хранения скоропортящихся продуктов;
* хранить сырые и вареные продукты в холодильнике упакованными отдельно друг от друга;
* размораживать замороженные продукты в холодильниках или микроволновых печах. При размораживании в тепле часть продукта с поверхности быстро оттаивает, и в ней начинают размножаться микробы;
* не использовать один и тот же разделочный инвентарь, посуду для сырых и вареных продуктов;
* мыть руки обязательно с мылом каждый раз перед приготовлением пищи, перед едой, по возвращении с улицы и после посещения туалета;
* Ягоды, фрукты и овощи перед употреблением обязательно мыты, а затем обдавать кипяченой водой.
* Никогда не брать в дорогу скоропортящиеся продукты.
* Во время путешествия воздерживаться от покупки салатов и готовых блюд, предложенных уличными торговцами или «коробейниками» в поездах.

Помните! Соблюдая правила хранения, кулинарной обработки продуктов и личной гигиены, Вы сможете уберечь себя и своих близких от пищевых отравлений!

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр

гигиены и эпидемиологии»

#### **Эпидситуация по ВИЧ-инфекции в Гомельской области в январе-сентябре 2022 года**



Показатель заболеваемости ВИЧ-инфекцией в январе-сентябре 2022 года составил 23,2 на 100 000 населения (рост на 7,3% к уровню 2021 г.), выявлено 314 случаев заболевания.

По возрастным группам в 2022 году ВИЧ-инфицированные распределились следующим образом: 0-14 лет – 0,3%, 15-19 лет – 0,3%, 20-24 — 2,5%, 25-29 лет — 6,4%, 30-34 года — 10,2%, 35-39 лет — 19,7%, 40-44 года — 18,2%, 45-49 лет — 14,6%, 50-54 года — 10,2%, 55-59 лет — 8,6%, 60 лет и старше — 8,9%. Удельный вес мужчин составил 59%, женщин — 41%, удельный вес полового пути передачи 94%.

По социальному статусу среди пациентов с ВИЧ-инфекцией, выявленных в 2022 году, преобладают лица без определённой деятельности (35%) и рабочие (42%), 8,3% пациентов выявлено при поступлении в места лишения свободы.

Единственный надежный метод убедиться в отсутствии ВИЧ-инфекции — пройти тестирование на антитела к ВИЧ не ранее 6 недель после того, как Вы подверглись риску инфицирования (вступали в сексуальные контакты без использования презерватива, либо употребляли инъекционные наркотики).

Пройти обследование на ВИЧ можно самостоятельно, приобретя в аптеке набор для тестирования по слюне, либо бесплатно и анонимно в любом лечебно-профилактическом учреждении республики, а также в УЗ «Октябрьская центральная районная больница». Забор крови производится в процедурном кабинете №34 поликлиники УЗ «Октябрьская центральная районная больница» ежедневно, кроме субботы, воскресенья в часы работы процедурного кабинета с 8-00 до 17-00. Результаты проведенного исследования проб крови на ВИЧ – инфекцию Вы можете узнать в кабинете инфекционных заболеваний УЗ «Октябрьская центральная районная больница» с 10-30 до 13-00 ежедневно, кроме субботы, воскресенья через 10 дней после забора крови.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр

гигиены и эпидемиологии»

**ВИЧ: 95-95-95**

Эпидемия ВИЧ берет свое начало в 80-х годах 20 столетия, и за все это время она унесла жизни миллионов людей.

Проблема распространения ВИЧ затрагивает абсолютно каждую страну, заставляя все мировое сообщество делать решительные шаги по противодействию в данном направлении.

В 1994 году под эгидой ООН была создана организация ЮНЭЙДС (Объединённая программа Организации Объединённых Наций по ВИЧ/СПИД). Целью ЮНЭЙДС является укрепление и поддержка масштабных мероприятий по борьбе с ВИЧ, а также объединение усилий различных слоев общества против этой инфекции. Благодаря активной и продуктивной работе этой организации, статистка выявления новых случаев инфицирования ВИЧ в мире с 2000 года снизилась на 39 %. А количество смертей от СПИДа сократилось на 51 %. Применение антиретровирусных препаратов спасло порядка 15 млн. жизней. Однако, чтобы достичь больших результатов и победить эту болезнь, требуется время, усилия, немалые денежные средства и добровольная поддержка людей.

Активные действия по противодействию распространения ВИЧ ведет Всемирная организация здравоохранения. В апреле 2016 года, на 69-ой сессии всемирной ассамблеи здравоохранения была поставлена очень амбициозная цель: полностью прекратить эпидемию ВИЧ к 2030 году. Для этого были разработаны проекты глобальных стратегий здравоохранения, в т.ч. и в Республике Беларусь. Кроме того, ВОЗ постоянно проводит профилактическую и информационную работу.

Данная стратегия подразумевает, что к 2026 году 95 % людей, живущих с ВИЧ, будут знать свой ВИЧ-статус; 95 % людей, знающих свой ВИЧ-статус, будут получать лечение; у 95 % людей, получающих лечение при ВИЧ, в лабораторных условиях вирус не будет определяться (его «нет»). Это значит, что их иммунная система будет оставаться «сильной» и они больше не будут передавать инфекцию другим людям.

Достижение показателей 95-95-95 позволит ограничить развитие эпидемии до управляемых уровней и даст возможность перейти к фазе искоренения эпидемии. Если ответные меры будут слишком медленными, то эпидемия будет продолжать расти, что приведет к тяжелым человеческим и финансовым потерям, растущему спросу на антиретровирусную терапию и увеличению расходов на лечение и профилактику.

Каждый из нас может внести свою лепту в реализацию Стратегии ЮНЭЙДС «95-95-95». Для этого нужно сдать кровь на ВИЧ и узнать результат своего анализа. У кого впоследствии будет установлен диагноз ВИЧ-инфекция, необходимо осознанно организовать для себя прием антиретровирусных препаратов: обратиться к врачу-инфекционисту по месту жительства. Лечение ВИЧ-инфекции позволяет существенно увеличить продолжительность жизни людей, живущих с ВИЧ, и эффективно предупредить ее передачу.

Внести свой вклад в дело борьбы с ВИЧ – долг каждого!

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр

гигиены и эпидемиологии»

**Здоровый ребенок в дискордантной паре – миф или реальность**

 В последнее время довольно часто мы слышим такие слова (словосочетания) как дискордантная пара. Кто-то задумывается, что это такое, большинство даже не знает и не обращает внимания на это. А это – реальность, с которой нам все больше и больше приходиться сталкиваться. Так что же такое, или такая, эта дискордантная пара?

Дискордантной парой называют пару, в которой один из партнеров ВИЧ-положительный, а другой ВИЧ-отрицательный.

Как и у всех пар в жизни возникает вопрос о рождении ребенка. В данном случае это сопряжено с множеством «но» и «за».

В этой ситуации поможет информация о том, как не передать ВИЧ-инфекцию партнеру и снизить риск ее передачи ребенку.

Для того чтобы свести к минимуму вероятность заражения ВИЧ- инфекцией отрицательного партнера необходимо:

1. регулярно обследоваться у врача инфекциониста в рамках диспансерного наблюдения, строго соблюдать режим антиретровирусной терапии (АРТ);

2. обследоваться на наличие других заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП).

Решение о зачатии ребенка в дискордантной паре — это серьезный и ответственный шаг. Оно всегда требует тщательного планирования.

В первую очередь необходимо обратиться к врачу-инфекционисту по месту жительства для прохождения необходимого обследования, определения иммунного статуса и уровня вирусной нагрузки ВИЧ-инфицированного пациента, уточнения ВИЧ-статуса полового партнера и получения соответствующих рекомендаций.

На следующем этапе необходимо обратиться в женскую консультацию по месту жительства, или медицинский центр «Брак и семья», где по показаниям назначается проведение УЗИ, определение функции яичников, спермограмма партнера и др.

Проблемы с зачатием в дискордантной паре связаны с тем, что для зачатия нужен секс без презерватива, а это означает риск передачи ВИЧ от ВИЧ-положительного партнера ВИЧ-отрицательному.

В случае ВИЧ-позитивного статуса у женщины, при неопределяемом уровне вирусной нагрузки, вероятность инфицирования партнера составляет 0,03-0,09 %. В случае ВИЧ-позитивного статуса у мужчины, при неопределяемом уровне вирусной нагрузки, вероятность инфицирования женщины выше и составляет 0,1-0,2 %.

Сегодня существуют методы безопасного зачатия, что не раз подтверждено на практике:

- искусственная инсеминация сперматозоидов в полость матки (введение спермы, с помощью специального катетера в полость матки). Проводится в клинических условиях. В благоприятный для беременности день (период овуляции) женщине вводят предварительно подготовленную сперму мужа или донора;

- искусственное оплодотворение — ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение) — метод, при котором оплодотворение, то есть слияние женской и мужской половых клеток, происходит в лаборатории, и эмбрионы развиваются вне организма матери.

В государственном учреждении Республиканский научно-практический центр «Мать и Дитя», проводится процедура очистки эякулята, отделение активноподвижных сперматозоидов от семенной жидкости, в которой находится вирус.

Все беременные женщины проходят обязательное двукратное обследование на ВИЧ-АТ (при постановке на учет и в сроке 33-34 нед.) При ВИЧ-положительном статусе беременным женщинам назначается бесплатный курс антиретровирусной терапии, родоразрешение проводится путем планового кесарева сечения в 38 недель, новорожденные дети с первых суток получают антиретровирусный препарат в виде сиропа.

Необходимо полностью отказаться от грудного вскармливания.

Тщательное планирование беременности, выбор способа зачатия, забота о своем здоровье и выполнение предписаний врача позволят Вам сохранить здоровье и стать счастливыми родителями здорового малыша.

По всем интересующим вопросам по проблеме ВИЧ/СПИД Вы можете получить консультацию по телефону горячей линии 8-0232-50-74-12.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр

гигиены и эпидемиологии»

**Мифы о ВИЧ-инфекции**

 Впервые столкнувшись с диагнозом ВИЧ-инфекции, люди ищут информацию в Интернете и находят различные данные, порой непроверенные и устаревшие, а иногда и вовсе откровенную ложь.

Давайте разберем некоторые мифы о ВИЧ-инфекции.

**1. ВИЧ-положительные люди не могут иметь отношений с ВИЧ-отрицательными людьми, потому что могут инфицировать близких - миф.**

Иногда люди боятся подойти к ВИЧ-инфицированному, обнять его. На самом деле ВИЧ не распространяется воздушно-капельным путем и через общие предметы быта. Вирус иммунодефицита человека передается исключительно через кровь, сперму, материнское грудное молоко и другие биологические жидкости.

При этом, если ВИЧ-инфицированный принимает назначенные лекарства правильно, при достижении неопределяемой вирусной нагрузки он не заразит партнера даже при незащищенном сексе. Однако не стоит отказываться от средств барьерной контрацепции: они защищают от многих других заболеваний.

**2. ВИЧ-положительным нельзя иметь детей - миф.**

Сегодня многие пары с положительным ВИЧ-статусом имеют здоровых детей. По статистике, если ВИЧ-положительная женщина соблюдает рекомендации врачей во время беременности, шансы родить здорового младенца составляют 98-99 %. При отсутствии же противовирусной профилактики у беременной во время родов и в течение первого времени жизни ребенка ВИЧ передается в 20-40 % случаев.

Если у беременной впервые выявляют ВИЧ, ей сразу же назначают антиретровирусные препараты для профилактики перинатальной передачи вируса: женщине - в периоды беременности и родов, ребенку - в течение первых четырех недель жизни. Кроме того, новорожденного переводят на искусственное вскармливание сразу после рождения, чтобы минимизировать риск заражения.

**3. От ВИЧ умирают - миф.**

Сегодня мировая медицина считает ВИЧ хронической инфекцией, поддающейся контролю. Опыт показал, что, если принимать современные препараты, ВИЧ-положительные люди живут столько же, сколько в среднем обычный человек.

Люди с ВИЧ-инфекцией могут принимать антиретровирусные препараты и вести нормальный образ жизни, пока ученые придумывают лекарство, способное раз и навсегда остановить вирус.

**4. ВИЧ распространен только внутри традиционных групп риска - миф.**

ВИЧ вышел за пределы традиционных групп риска - людей, употребляющих инъекционные наркотики, представителей ЛГБТ-сообщества и секс-работниц. Более 60 % новых случаев инфицирования связаны с гетеросексуальными контактами. Поэтому каждый человек должен ответственно относиться к своему здоровью и здоровью близких: использовать барьерные средства контрацепции и регулярно, раз в полгода-год, сдавать анализ на ВИЧ.

Часто передача вируса происходит именно из-за незнания своего статуса и несвоевременного начала приема антиретровирусных препаратов.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр

гигиены и эпидемиологии»

**Что должны знать ваши дети о ВИЧ-инфекции и СПИДе?**

ВИЧ-инфекция - это серьёзная опасность. А об опасности лучше заранее предупредить ребенка, тогда и риск получить ВИЧ-инфекцию будет меньше. Ваш ребёнок не изолирован от современного общества, а значит, он должен знать о ВИЧ. Постарайтесь дать ребёнку полную и доступную информацию для профилактики.

Маленькие дети еще не в состоянии понять, что такое ВИЧ-инфекция, но они должны знать, что:

- никогда нельзя трогать чью-либо кровь;

- никогда нельзя прикасаться к иглам или шприцам, а если дети найдут их, им следует обязательно рассказать об этом взрослым.

Старшие дети и подростки должны знать, что:

- воздержание (не иметь никаких половых контактов) – это лучший способ защитить себя от ВИЧ-инфекции и других инфекций, передающихся половым путем (ИППП);

- презервативы – это лучший способ снизить риск заражения ВИЧ и другими ИППП, если подростки уже сексуально активны. Объясните подросткам, что другие способы контрацепции не будут защищать их от ВИЧ и других ИППП. Не лишне будет рассказать, что до начала сексуальных отношений желательно вместе с партнером провериться на ВИЧ и ИППП;

- объясните о последствиях употребления наркотиков. Препараты, которые вводятся в организм при помощи иглы, подвергают их жизнь риску, потому что игла или шприц могут распространять кровь от одного человека к другому. Использование алкоголя, марихуаны или других наркотиков может также увеличить риск заражения ВИЧ, поскольку все эти стимуляторы влияют на психику и могут привести к не контролируемому рассудком поведению.

Постарайтесь не запугивать ребёнка. Психологи считают, что запугивания не эффективны. Информация, которая сообщается с помощью запугивания, не удерживается в памяти дольше трех месяцев. Вместо запугивания старайтесь информировать и развивать осознанность.

***В государственном учреждении «Октябрьский районный центр гигиены и эпидемиологии» по рабочим дням (понедельник – пятница) работает «горячая» телефонная линия 8 (02357) 3-72-78.***

***С 9.00 до 13.00 и с 13.30 до 17.00 (перерыв на обед 13.00 – 13.30)***

Государственное учреждение «Октябрьский районный центр

гигиены и эпидемиологии»