

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 03.01.2022

№ 01 (69)

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).

Вирусы гриппа относятся к таким возбудителям, которые имеют чрезвычайно высокую способность изменяться. Поэтому наша иммунная система, встретившись с измененным вирусом гриппа, начинает воспринимать его как новый, ранее не известный вирус. И пока иммунная система «налаживает» производство защитных антител, чтобы бороться с вирусом гриппа, у человека развивается заболевание. Именно с изменчивостью вирусов гриппа связаны ежегодные сезонные подъемы заболеваемости.

Вирусы гриппа передаются, главным образом, воздушно-капельным путем. Инкубационный период при гриппе длится от 1 до 5 дней, составляя в среднем 2 дня.

В клинической картине болезни преобладают симптомы интоксикации. Заболевание начинается остро с высокой температуры, которая в течение первых суток достигает 39-40 градусов, появляется сильная головная боль в области лба, глазных яблок, а также боли в мышцах и костях. Со 2-3 дня заболевания присоединяются катаральные явления в

виде сухого мучительного кашля, обильные выделения из носа. Лихорадка при неосложненном гриппе продолжается в течение 1-3 дней, максимально до 5 дней. Кашель может сохраняться в течение 7-10 дней.

Наиболее тяжелые осложнения при гриппе: стенозирующий ларинготрахеит, пневмонии, острые синуситы, поражение

внутреннего уха, отек легких, поражение нервной системы, нередко нарушения со стороны сердечно-сосудистой, выделительных и иных систем.

жения на 60-80 %. Маску не используйте повторно.

-Соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук.

-Обязательно проветривайте помещения, следите чтоб температура в помещениях не опускалась ниже 20 градусов.

-Соблюдайте «респираторный этикет»: кашляйте и чихайте в одноразовый бумажный платок, выбрасывайте сразу после использования, часто и тщательно мойте руки с мылом или антисептиком, не прикасайтесь к губам, носу и глазам.

-Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами. Это поможет организму бороться с инфекцией.

Если, вы заболели гриппом, не занимайтесь самолечением, обратитесь к врачу и строго выполняйте его рекомендации.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*



Правила личной и общественной гигиены:

-Избегайте контакта с больными, если этого не миновать, надевайте медицинскую маску, что снижает риск зара-

ВИТАМИНЫ ВПРОК

Каждый из витаминов выполняет в организме свою особую функцию. Например, витамин А (аксеофтол, ретинол) отвечает за рост, состояние кожи и иммунитет человека.

Витамин В1 регулирует работу мышц, центральной и периферической нервной системы, является составным элементом ферментов, регулирует обмен углеводов и аминокислот.

Витамин В2 (рибофлавин) от-

вечает за рост и регенерацию клеток, регулирует обмен белков, жиров и углеводов, поддерживает зрение.

Витамин В3 (пантотен) участвует в общем процессе обмена веществ, входит в состав ферментов пищеварения.

Витамин В6 (пиридоксин) отвечает за аминокислотный и липидный обмен.

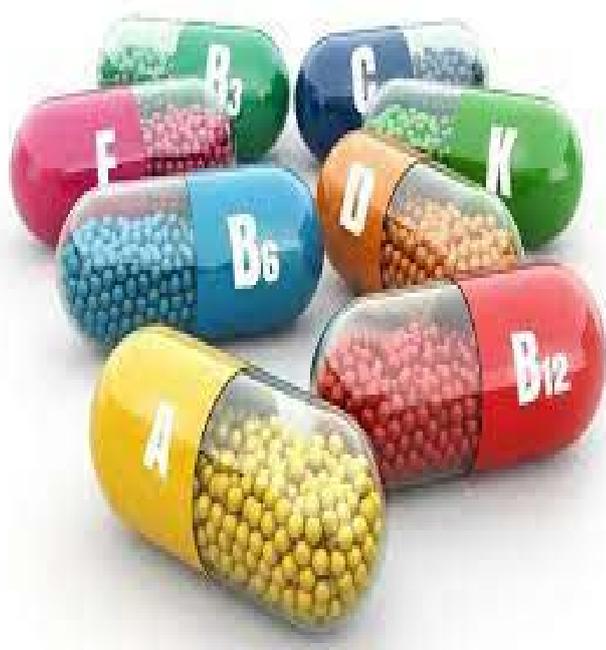
Витамин В12 (цианокобаламин) отвечает за поддержание нормальных показателей крови, участвует в синтезе нукле-

иновых и аминокислот, запускает обмен жиров и углеводов, регулирует работу пищеварительной и нервной системы.

Витамин С отвечает за крепкий иммунитет и эластичные сосуды, влияет благоприятно на ЦНС, работу эндокринных желез и является онкопротектором.

Витамин D отвечает за обмен и усвоение кальция и фосфора в организме человека, препятствует развитию рахита.

Витамин Е (токоферол) отвечает за



нормальное функционирование репродуктивной системы человека. Регулирует белковый и липидный обмен, снабжение тканей кислородом, продлевает мо-

организме, причем их депо в организме является жировая ткань и печень.

Водорастворимые витамины не накапливаются в организме, а при их

избытке – выводятся. Поэтому, часто встречаются гиповитаминозы водорастворимых витаминов и гипervитаминозы жирорастворимых витаминов. Витамины не синтезируются (или синтезируются в недостаточном количестве) в организме, а поступают с пищей. В нашем рационе стало больше рафинированной, высококалорийной, но бедной витаминами еды (белый хлеб, макаронные, кондитерские изделия, сахар, всевозможные напитки), возросла доля продуктов, подвергнутых консервированию, длительному хранению, интенсивной технологической обработке, что неизбежно ведет к существенной потере витаминов. Вот почему, у нас должна выработаться привычка к ежедневному употреблению большого количества разнообразной зелени, фруктов и морепродуктов, которые являются основными источниками витаминов.

Витамин РР регулирует активность ферментов, обмен белков и клеточный газообмен, деятельность мозга и пищеварительную функцию.

Витамины делятся на: жирорастворимые (А, D, E, K) и водорастворимые (витамины комплекса В, витамины С и Р)

Жирорастворимые витамины могут накапливаться в организме, причем их депо в организме является жировая ткань и печень.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

РОТАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ

Ротавирусная инфекция человека – острое высокозаразное заболевание, вызываемое кишечными вирусами (ротавирусами). Инфекции, вызываемые ими, распространены повсеместно и поражает, в первую очередь, детей до 2-х лет. Наибольшее число случаев заболеваний регистрируется в зимнее время с января по март. В отдельных случаях ротавирусная инфекция встречается в холодные и дождливые летние дни.

Источником заражения для маленьких детей чаще всего являются родители, которые перенесли инфекцию в легкой форме или являются бессимптомными вирусоносителями.

Ротавирусная инфекция может передаваться от одного человека к другому через предметы быта, приготовленную пищу, через воду – речную, колодезную и водопроводную. Вирус морозостойчив, остается живым при нулевой температуре, может длительное время сохраняться в воде и затем попасть в пищу.

С самого начала болезнь может проявиться небольшим насморком, болями в горле, и в это время лечащий врач нередко ошибочно принимает ротавирусную инфекцию за острую респираторную инфекцию, а если к этому добавляется высокая температура – за грипп.

Основное распространение вируса начинается в желудочно-кишечном тракте: он нарушает пищеварительные ферменты, и это вызывает рвоту и диарею.

От начала заражения до первых клинических проявлений проходит от 12 часов до 7 суток. Заболевание начинается остро с внезапного подъема температуры тела до 38-39°C, которая держится 1-2 дня. Очень часто заболевание начинается с рвоты, к этому симптому присоединяются головная боль, вялость иногда озноб. В этот же день или на следующий появляется диарея - частый жидкий стул – до 20 раз в день. При этом боль в животе бывает редко. У маленьких детей стул может быть нормальным, но обесцвеченным.

Чтобы уберечь себя и своих близких от заражения, необходимо:

- Соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом, особенно после посещения туалета, перед едой, после прихода домой с улицы, а мамам – дополнительно перед приготовлением пищи и кормлением ребенка.

- Питьевую воду, сырое молоко для всех членов семьи и, особенно, для маленьких детей нужно обязательно кипятить. Отдавать предпочтение артезианской питьевой воде расфасованной в бутылки.

- Фрукты, овощи, ягоды тщательно мыть под проточной водой, затем обдавать кипятком.

- Не допускать соприкосновения между продуктами, не прошедшими и прошедшими кулинарную обработку.

- Упаковывать каждый продукт в отдельную чистую упаковку, беречь продукты от загрязнения.

- Обязательно соблюдайте чистоту в доме, чаще проветривайте поме-



щения в доме, чаще проветривайте поме-

щения, ежедневно проводите влажную уборку, помните о том, что вирус может находиться на мебели, белье, игрушках, ручках дверей, кранах умывальника и т.д.

- Строго следите за состоянием здоровья всех членов семьи. При воз-

никновении у кого-либо дисфункции со стороны кишечника - не занимайтесь самолечением, а незамедлительно обращайтесь к врачу.

Соблюдение всех этих правил предохранит Вас от заболеваний ротави-

русными инфекциями!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадыш*

РЫБНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ НЕМАТОДЫ

Рыбы, некоторые рачки, моллюски являются промежуточными хозяевами сосальщиков (трематод), ленточных червей (цестод), круглых червей (нематод) и др. Большинство этих паразитов имеют сложный цикл развития – сменяют несколько хозяев. Оказаться им может и человек, съевший сырую или недожаренную рыбу.

Диоктофимоз

Диоктофимоз относится к тяжелым паразитарным заболеваниями, которое протекает с нарушением функции печени, желудка, почек и возникает при попадании соответствующего гельминта в организм пищевым путем. В результате сложного жизненного цикла, человека заражает уже взрослая особь, которая продолжают свою миграцию в организме, поражая внутренние органы.

Попав в желудок человека, паразит внедряется в его стенку. В таком состоянии он находится непродолжительное время. Поскольку пилорический отдел желудка тесно прилегает печени, червь, проедавая стенку желудка, перемещается в паренхиму печени. Для создания потомства, этому гельминту необходимо попасть в почечную паренхиму или ее чашечно-лоханочную систему, поэтому он мигрирует в почку, повреждая печень.

Дифиллоботриоз

Дифиллоботриоз – паразитарная инфекция, вызываемая ленточным червем рода Дифиллоботриум (чаще – Лентец широкий). Любой человек, вне зависимости от возраста, пола, национальности и расовой принадлежности, употребляющий термически плохо обработанную рыбу, может быть инфицирован дифиллоботриозом.

Человек инфицируется возбудителем заболевания при употреблении сырой рыбы, содержащей личинки солитера. Кроме людей окончательными хозяевами паразита являются собаки, кошки, моржи, тюлени и другие животные. После попадания в кишечник личинка начинает расти и развиваться. Со временем (около 3–6 недель), она превращается в поло-

возрелую особь, способную продуцировать яйца. Яйца образуются в каждом сегменте червя и затем в стуле. Иногда в стуле можно увидеть всего или его части.

У большинства людей с дифиллоботриозом заболевание протекает бессимптомно. **Однако, в некоторых случаях могут наблюдаться:**

потеря аппетита, внезапная потеря веса;
боль в животе;
расстройство желудка;



тошнота, рвота;
диспепсия;
наличие яиц или частей червя в стуле.

Описторхоз

Возбудитель описторхоза – описторхис. Яйца паразитов из кишечника носителя попадают во внешнюю среду, в воду, где их заглатывают моллюски, которых затем съедают рыбы. Болезнь развивается при попадании сырой или недожаренной рыбы в желудочно-кишечный тракт. У человека начинается лихорадка, общее недомогание. Взрослые описторхисы, паразитирующие в желчных протоках печени, желчном пузыре и протоках поджелудочной железы, вызывают воспаление этих органов, развитие острых язв с перфорацией и некрозом стенки желудка и кишечника, могут стать причиной цирроза.

Анизакидоз

Анизакидоз является паразитарным

заболеванием человека, вызываемого личинками червей семейства Анизакид. Для этих червей характерно обоснование в желудочно-кишечном тракте.

Человек играет роль окончательного хозяина паразитов, а заражение его происходит по причине употребления в пищу зараженных промежуточных хозяев (моллюсков, ракообразных, рыб), если те не прошли достаточную термическую обработку.

После попадания в организм человека инвазивные личинки проникают в слизистую оболочку желудка, затем в тонкий кишечник. Паразиты оказывают механическое воздействие (повреждение слизистой оболочки пищеварительной системы, сопровождающиеся воспалительным процессом и отеком оболочки), способствуют возникновению кишечной непроходимости, вызывают аллергические реакции.

Вороновский районный ЦГЭ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

Определить, заражена ли рыба по внешнему виду невозможно. Защититься от гельминтов помогут тепловая обработка в течение получаса, глубокое замораживание (–18 °С и ниже) или хороший посол.

Не рекомендуется в домашних условиях готовить рыбу холодного копчения: добиться равномерного и глубокого прогрева очень сложно. Солить рыбу надо минимум 2 недели, соли должно быть не менее 14 % от веса продукта.

Нельзя скармливать сырую рыбу и отходы от нее без предварительной термической обработки животным и домашней птице, поить их речной или озерной водой. Они не только заболеют, но и сами станут источниками распространения гельминтов.

*Фельдшер-лаборант
Валентина Бутя*

ШЕСТЬ ПОПУЛЯРНЫХ ПРИЕМОВ, КОТОРЫЕ НЕ РАБОТАЮТ

До сих пор многие люди при недомогании не спешат к врачу. Почему-то считается, что справиться с ОРВИ или даже с гриппом можно народными средствами. Разберемся, так ли это.

Лук и чеснок

Лук и чеснок действительно содержат комплекс веществ, полезных в питании здорового человека. Но следует употреблять их с осторожностью — чрезмерное количество может усугубить проблемы с пищеварением, почками и печенью. Также доказано раздражающее действие лука и чеснока на слизистые, поэтому закапывать их сок в нос, а это нередко делают даже детям, не следует.

Горячий чай с лимоном

Обильное питье, которое часто рекомендуют врачи при простудах, зачастую ассоциируется у пациентов с горячим чаем. Но для слизистых, атакованных вирусом, термическая нагрузка вовсе не полезна. К тому же лимон в кипятке теряет основную часть своих полезных свойств из-за разрушения витамина С. Во время простуды возрастает потребность в витамине С, поэтому принимать его полезно, а для восполнения водного баланса необходимо просто много пить.

Горячее молоко с медом

При нагревании меда свыше 60 градусов, он утрачивает свойства «живого продукта», так как теряет биологически активные вещества (ферменты и ценные витамины). Мед лучше разводить в теплой воде или в теплом молоке, так получается неплохое общеукрепляющее средство.

Баня, сауна, горячая ванна

Процедуры, связанные с общим прогреванием тела, пользуются совершенно незаслуженной популярностью, потому что многократно возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему, которая при болезни и так испытывает стресс. Посещать баню и сауну можно только здоровым людям.

Ингаляции в домашних условиях

Часто старшее поколение при насморке, кашле рекомендует дышать «над горячей картошкой», травами или эфирными маслами. В целом, паровые ингаляции дома – неплохая идея, но при температуре тела более 37,5, а также при склонности к носовым кровотечениям и повышении артериального давления, при дыхательной недостаточности и в некоторых других случаях они противопоказаны.

Как бороться с симптомами ОРВИ и гриппа?

При первых симптомах простуды врачи советуют начинать больше пить. И как раз на этой стадии ягодные морсы наиболее эффективны. Кроме морсов это может быть чай с лимоном, с медом, с имбирем, но как раньше обсуждалось, не горячим. Жидкости должно быть до трех литров в день. До температуры 38,5 градуса пытаемся справиться сами — питье, постельный режим, народные средства, выше 38,5 принимаем жаропонижающие.

Также хорошим средством профилактики являются фрукты и ягоды, содержащие витамин С. Это апельси-



ны, мандарины, грейпфруты, киви, шиповник, черная и красная смородина, клюква, малина и другие ягоды.

Фитотерапия полезна для профилактики на начальных стадиях заболевания. Например, эфирные масла чайного дерева, эвкалипта и др. При первых признаках простуды можно сделать паровую ингаляцию, добавив каплю эфирного масла в стакан горячей воды. Дышать надо около 10 минут, накрывшись полотенцем.

Конечно можно использовать народные средства, но помните, если простуда длится больше четырех дней или появляются новые симптомы, нужно обязательно обратиться к врачу: своевременная консультация и надлежащее лечение необходимы для скорейшего выздоровления.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



Издатель: Государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Юридический адрес: ул. Советская, 81а, 231391, г.п. Вороново, Гродненская обл.

Телефон/факс: +375 (1594) 2-17-59

Официальный сайт: <http://www.cgev.grodno.by>

E-mail: cge-voronovo@yandex.by

Ответственный за выпуск: Ясюкевич В.А.