

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 08.01.2024

№ 01(93)

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым. С самого детства мы должны научить своих детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Питание детей несколько отличается от питания взрослых. Если система питания ребёнка выстроена правильно, то ребёнок, нормально развивается, как физически, так и психически.

Сделайте так, чтобы ежедневное приобщение ребенка к правильному питанию стало для вашей семьи образом жизни. Не нужно устраивать из этого постоянных лекций на тему, что полезно, а что вредно. Активно общаясь со своим ребенком, подавая ему пример, вы прививаете хорошие привычки в еде.

**Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать несколько важных правил:**

*промежутки между приемами пищи не должны превышать 3,5 часов,*

*ужинать рекомендуется за 1,5-2 часа до сна,*

*завтрак должен обеспечивать 20-25% суточной потребности в пищевых веществах, обед – 30-35%, полдник – 10-15%, ужин – 20-25%, второй ужин – 8-10%;*

*питание должно быть разнообразным;*

*питание должно восполнять ежедневные траты энергии ребенка.*

**Разнообразное питание** – это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимые для роста и развития вещества. Каждый день в меню ребенка должны быть: фрукты и овощи; мясо и рыба; молоко и молочные продукты; зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья). Недостаточность или переизбыток потребляемой ребёнком пищи может неблагоприятно отразиться

на деятельности желудочно-кишечного тракта, способствовать нарушению обмена веществ, увеличению избыточной массы тела (даже до ожирения различных степеней) или привести к истощению.

**За столом нужно говорить только о хорошем.** Обстановка должна помочь ребенку расслабиться, тогда и аппетит будет хорошим, и настроение доброжелательным. Дети могут помочь вам с сервировкой и украшением блюд.

С самого детства мы должны научить своих детей из всего многообразия продуктов выбирать те, которые действительно полезны для здоровья. Питание детей несколько отличается от питания взрослых.

**Не надо постоянно читать лекции, что полезно, а что вредно.** Просто, когда будете подавать овощи, фрукты, молочные продукты, мясные или рыбные блюда на стол, спросите у детей какие витамины, микроэлементы или полезные вещества в них содержатся и почему они так полезны.

Потребление овощей и фруктов в достаточном и даже превышающем норму количестве приносит многоплановую пользу: способствует росту и развитию детей, увеличивает продолжительность жизни, способствует сохранению психического здоровья, обеспечивает работу сердца, улучшает работу кишечника и иммунитет, снижает риск ожирения, диабета,



онкологических и других заболеваний.

**А что делать, если ребенок отказывается от овощей или фруктов?** Этот вопрос надо обязательно задать родителям: «А вы сами достаточно едите эти продукты? Часто готовите салаты из свежих овощей?». Если в семье готовят салаты, овощные блюда, родители объясняют их пользу, тогда не возникнет проблем. Ваши предпочтения и личный пример – главные стимуляторы для ребёнка!

Для того, чтобы увеличить долю овощей и фруктов в детском меню, можно проявить фантазию и умение и привлечь внимание не только вкусовыми качествами пищи, но и внешним оформлением блюда. Малышей заинтересуют красиво нарезанные и необычно поданные овощи. Выкладывайте из овощей забавные мордочки или картинки. Например, к «мордочке» из картофельного пюре можно приделать «ушки» из кабачков, «глазки» из зелёного горошка, укропные «усики» и морковный «ротик».

**Следует помнить, что правильное питание – залог здоровья ребенка.** Если отсутствуют витамины и минеральные вещества – питание ребенка не может быть полноценным, поэтому овощи и фрукты обязательно и в достаточном объёме должны присутствовать в рационе детей и взрослых.



Помощник врача-гигиениста  
Ирина Метелица

## 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, необильные

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.

**Правила личной и общественной гигиены**

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



кет»: 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

## ПЬЯНСТВО И АЛКОГОЛИЗМ

**Пьянство и алкоголизм – серьёзное препятствие на пути развития любого общества.** По данным Всемирной организации здравоохранения, систематическое употребление алкоголя уменьшает продолжительность жизни примерно на 15-20 лет. Известно также, что лицами в нетрезвом состоянии совершается почти 40% всех преступлений, они – частые виновники дорожно-транспортных происшествий.

К сожалению, Республика Беларусь относится к группе стран с высоким уровнем потребления алкоголя, и проблемы пьянства и алкоголизма, а также наносимого этим пагубным явлением вреда, являются для нас весьма актуальными. По стандартам Всемирной организации здравоохранения критический показатель – 8 литров абсолютного алкоголя на одного человека. По мнению ученых, в случае превышения данной нормы происходит постепенная деградация нации в демографическом, экономическом, социальном и культурном отношении.

**Справочно: алкоголь, или этиловый спирт, является наркотическим ядом, действующим на клетки организма че-**

**ловека, парализуя и разрушая их.** Учеными доказано, что 100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга. Доза 7–8 г чистого спирта на 1 кг тела является смертельной для человека.

*Алкоголь в любых дозах через формирование структурных изменений мозга подавляет интеллект, инициативность, творческие способности, снижает социальную активность, подавляет чувство гордости, чести, ответственности, заметно снижает половые способности как мужчин, так и женщин, формирует стандартность мышления, подавляет человека физически и нравственно, отягощает наследственность и т. д.*

Следует отметить, что показатель общего уровня потребления алкоголя в Беларуси является одним из наиболее высоких в мире, что не может не вызывать обеспокоенности (10-е место по данным Всемирной организации здравоохранения).

**Справочно: Данные Все-**

**мирной организации здравоохранения по уровню потребления алкоголя:** Молдова – 18,2 л., Чехия – 16,4 л., Россия – 15,7 л., Украина – 15,6 л., Эстония – 15,5 л.

Институтом социологии Национальной академии наук Республики Беларусь проведено исследование культуры потребления спиртных напитков и социальной эффективности антиалкогольной политики. **Выяснилось, что на распространённость пьянства и алкоголизма основное влияние оказывают следующие факторы:**

- низкий уровень жизни населе-



ния (43,5%);

- отсутствие интересных занятий в свободное время (38,3%);
- неправильное воспитание в семье (37,5%);
- тяготы повседневной жизни (36,4%);
- «питейные» традиции и обычаи (34,8%);
- доступность приобретения спиртных напитков (34,3%);
- семейные ссоры и конфликты (26,3%) и другие.

В последние годы в молодежной среде набрал значительные «обороты» так называемый пивной алкоголизм. Это отнюдь не безобидная вещь. Дело в том, что из-за слабой концентрации в пиве алкоголя его пьют в больших количествах, чем водку или вино. Поэтому алкоголизм на почве употребления пива развивается в 3-4 раза быстрее, чем от крепких спиртных напитков.

Для учащихся в каждом учреждении образования проводится цикл классных и информационных часов по профилактике пьянства и алкоголизма, формиро-

ванию здорового образа жизни, что повышает престижность трезвого образа жизни в семье, осознание необходимости отказа от потребления алкогольных напитков несовершеннолетними. Так же регулярно проводятся пропагандистские профилактические акции, регулирующие необходимость введения ограничений доступности алкогольных, слабоалкогольных напитков и пива в целях снижения потребления алкоголя и его негативных последствий. Наркологической службой постоянно оказывается как официальная консультативная и лечебно-профилактическая помощь, так и анонимное консультирование населения.

**Профилактика злоупотребления алкоголем повсеместно признается как чрезвычайно важная задача.** В конечном счете, преодолеть эту проблему позволит активизация усилий всех, кто по долгу службы, а также в соответствии со своей гражданской позицией не может оставаться равнодушным перед лицом этого зла.

Из всего вышеизложенного следует, что только системный подход и скоор-

динированные действия всех заинтересованных по устранению комплекса причин и условий, способствующих злоупотреблению алкоголем и развитию негативных последствий от чрезмерного потребления спиртных напитков, способны эффективно противодействовать дальнейшей алкоголизации населения.

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50% зависит от него самого, а именно от образа его жизни. Государство регулирует законодательными актами условия труда на производстве, медицинскую помощь и т.п., что составляет остальные 50%.

Таким образом, преодоление пьянства и алкоголизма является задачей не только государства и общества в целом, но и каждого его гражданина в отдельности.

*Помощник врача-эпидемиолога  
Алеся Берцевич*

## ПРОФИЛАКТИКА СКАРЛАТИНЫ

Зимний период – это время подъема заболеваемости не только ОРВИ и гриппом, но и другими инфекциями. **Скарлатина — это острое инфекционное заболевание, которым болеют дети, чаще дошкольного и младшего школьного возраста (90 %).** Возбудителем скарлатины является бета-гемолитический стрептококк группы А. Стрептококки относительно устойчивы во внешней среде. Хорошо переносят высушивание, могут месяцами сохраняться в высохшем гное и мокроте. При нагревании до 56 °С стрептококки погибают в течение 30 минут, чувствительны к действию рабочих растворов многих дезинфицирующих препаратов и антисептиков.

Источником инфекции являются: больные скарлатиной, которые заразны в течение 7–10 дней заболевания, а иногда и несколько недель при наличии осложнений; больные любой другой формой

стрептококковой инфекции — ангиной, стрептодермией, стрептококковым назофарингитом, бронхитом и др.; здоровые носители стрептококка. **Механизм передачи инфекции — капельный.**

**Пути передачи инфекции:** воздушно-капельный — при кашле, чихании, особенно в период подъема среди населения острых респираторных инфекций; контактно-бытовой — через игрушки, многоразовые полотенца, другие предметы, руки, инфицированные возбудителем; алиментарный — через инфицированное заболевшим молоко, сметану, творог.

Заболевание начинается остро, родители с точностью до одного часа могут сказать, когда ребенок заболел. У заболевшего резко поднимается температура, часто до 39°C, ребенок жалуется на боль в горле, тошноту и рвоту, на лице контрастно выделяются алые щеки и бледный носогубный треугольник. Язык густо обложен налетом, затем с краев и кончика язык очищается и становится малиновым с ярко выраженными сосочками. В первый-второй день болезни появляется скарлатинозная сыпь: мелкоочечная розовая — на шее, на груди, на руках и ногах, более густая — на сгибательных поверхностях в складках кожи (локтевые сгибы, подколенные и паховые

области).

Особенностью современного течения скарлатины является наличие преимущественно легких и среднетяжелых форм болезни (90 % случаев), и отсутствие гнойных осложнений, благодаря раннему назначению антибактериальной терапии.

**Специальных вакцин против скарлатины не разработано.** Основная профилактика заключается в изоляции и лечении заболевших, воспитания у детей навыков и потребности к соблюдению правил личной гигиены. Так как возбудитель может передаваться и через личные предметы, то необходимо детей с самого раннего возраста приучать пользоваться своей посудой, индивидуальными принадлежностями для соблюдения правил личной гигиены. Профилактика любых инфекционных заболеваний начинается с мытья рук и это обязательно нужно делать после посещения любых общественных мест и игр на улице.

**Стрептококк часто не развивается и в организме тех детей, которые имеют достаточно высокий иммунитет.** Повышению иммунитета способствует закаливание, ежедневные прогулки на свежем воздухе, правильное питание с достаточным количеством витаминов и микроэлементов, достаточная физическая активность.

Профилактика так же заключается и в поддержании чистоты жилища. Частая



влажная уборка, ежедневное проветривание комнат уменьшают риск развития инфекционных заболеваний. Скарлатина чаще всего возникает в зимние месяцы и поэтому в это время желательно ограничить посещение мест массового скопления населения. Особенно это касается маленьких детей.

Если заражение ребенка произошло и диагноз скарлатины не вызывает сомнений, то заболевшему необходимо выделить отдельную комнату, посуду, индивидуальные предметы ухода. Организовать регулярную влажную уборку и проветривание помещения, где находится заболевший.

Профилактика скарлатины заключается и в своевременном назначении и приеме антибиотиков. После их использования вероятность заражения других людей уменьшается примерно через 5-6

дней. Нательное, постельное белье, полотенца больного необходимо подвергать кипячению.

Выделенную посуду мыть с использованием моющих средств и хранить отдельно.

Ежедневно игрушки больного ребенка следует тщательно мыть с мылом под проточной водой.

Мама или кто-то другой, ухаживающий за больным ребенком, при общении с ним должны надевать маску (марлевую повязку), полоскать горло, принимать аскорбиновую кислоту – все эти профилактические меры уберегут их самих от инфекции.

*Изоляцию больных скарлатиной осуществляют в стационаре или на дому на 10 дней с момента заболевания, при этом переболевших скарлатиной не до-*

*пускают в детские дошкольные учреждения и первые два класса школы еще в течение 12 суток после выздоровления. Такие же сроки изоляции (22 дня) рекомендуются и для больных ангиной из очага скарлатины. При регистрации случая скарлатины в организованных коллективах для детей до 10 лет на протяжении 7 дней с момента изоляции последнего пациента проводится текущая дезинфекция, ежедневное медицинское наблюдение и другие режимно-ограничительные мероприятия, направленные на раннее выявление и предотвращение дальнейшего распространения инфекции в детском организованном коллективе.*

*Помощник врача-эпидемиолога  
Анна Хадыш*

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗУБОВ И ДЁСЕН



### МОРКОВЬ

Содержит каротин, полезный для слизистой рта и дёсен. Укрепляет зубную эмаль



### ЯБЛОКИ

Отлично массируют дёсны, очищают, удаляют зубной налёт



### МОЛОКО

Содержит кальций, который является строительным материалом для зубов



### ТЫКВА

Содержит фтор, цинк и селен. Прекрасно отбеливает зубы, делает их более крепкими и здоровыми



### ЗЕЛЕНЬ

Прекрасный источник органического кальция



### ЦИКОРИЙ

Стимулирует кровообращение в ротовой полости



### МОРСКАЯ КАПУСТА

Благодаря высокому содержанию йода и других полезных микроэлементов восстанавливает обмен веществ в организме



### КЛУБНИКА И КИВИ

Отбеливают зубы и улучшают состояние дёсен

## ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗУБОВ И ДЁСЕН



### СЛАДОСТИ, ЛЕДЕНЦЫ

Способствуют развитию кариеса



### ГАЗИРОВКА

Разрушает эмаль зубов



### ПОПКОРН

Царапает эмаль зубов



### СЕМЕЧКИ

Счищают зубную эмаль, шелуха раздражает небо и дёсны

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.by>

E-mail: [voronovo@cgev.by](mailto:voronovo@cgev.by)

Ответственный за выпуск: Крушинская И.В.