

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 05.02.2024

№ 02(94)

ПРОФИЛАКТИКА ИППП

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), - это инфекции, распространяющиеся, главным образом, в результате сексуальных контактов от человека человеку. Существует более 30 различных бактерий, вирусов и паразитов, передаваемых половым путем. Некоторые, в частности ВИЧ и сифилис, могут также передаваться от матери ребенку во время беременности и родов, а также через продукты крови и пересадку тканей.

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) относятся к числу наиболее распространен-

миллионов новых случаев излечимых ИППП (сифилиса, гонореи, хламидиоза и трихомоноза). ИППП могут привести к появлению острых симптомов, развитию хронических инфекций и серьезных отдаленных по времени последствий, таких как бесплодие, внематочная беременность, рак шейки матки и преждевременная смерть младенцев и взрослых. Для ИППП характерен скрытый инкубационный период – от момента заражения до первых признаков заболевания: при сифилисе - 3-4 недели; гонорее – 2-7 дней; трихомонозе – от 4 дней до 3 недель; хламидиозе, уреаплазмозе – 1-3 недели; герпесе половых органов – от 4 дней до 3 месяцев; ВИЧ - инфекции – 1-8 недель.

Имеется ряд общих для всех ИППП симптомов: необычные выделения из половых органов, зуд, болезненность, частые позывы к мочеиспусканию, краснота, раздражение, язвочки в области половых органов, увеличение паховых лимфоузлов. Некоторые инфекции, передаваемые половым путем, часто протекают без симптомов. Так, например, до 70% женщин и значительная часть мужчин с гонококковой или хламидийной инфекцией могут вообще не испытывать каких-либо сим-

птомов. Как симптоматические, так и бессимптомные инфекции могут приводить к развитию серьезных осложнений, о которых говорилось выше. При обнаружении ИППП лечение должно проводиться одновременно и половому партнеру заболевшего.

Основное правило профилактики ИППП, конечно, это гигиена половой жизни, которая обезопасит вас от заболеваний, передаваемых половым путем: постоянный партнер, которому вы доверяете, отказ от случайных половых связей или использование презерватива. Мужские латексные презервативы, при их постоянном и правильном использовании, высокоэффективны в снижении передачи ВИЧ и других инфекций, передаваемых половым путем, включая гонорею, хламидиоз и трихомоноз. Однако помните, что презерватив эффективное, но не 100% средство защиты от инфекций. При малейших подозрениях обратитесь к врачу, ИППП никогда не проходят самостоятельно. Инфекций передаваемых половым путем проще избежать, чем вылечить.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*



ных заболеваний в мире. Каждый день около 1 миллиона человек приобретают новые ИППП по всему миру. По оценкам ВОЗ, ежегодно во всем мире среди взрослого населения в возрасте 15-49 лет регистрируется 340

ПРАВИЛА ВЫБОРА КАЧЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ

1. Внимательно изучите название.

В большинстве случаев стандартное название продукта - синоним качества, соответствующего государственному стандарту. То есть только «Сметана», и никакой «Сметанки» или «Сметановны», только «Сгущенное молоко», а не

«Продукт молочный с сахаром», «Кефир», а не «Кефирный продукт» и т.д.

2. Выбирайте те продукты, на которых указано соответствие ГОСТу.

ГОСТ – это совокупность требований к качеству продукта, установленных государством.

Соответствие этим требованиям означает, что изделие безопасно для употребления и произведено с соблюдением всех необходимых норм. Зная, какому ГОСТу должен соответствовать тот или иной товар и найдя его упоминание на этикетке, вы точно обезопасите себя от откровенных подделок.



3. Качественный товар не может быть самым дешевым.

Конечно, покупая продукты самой низкой стоимости, не нужно надеяться на хорошее качество, несмотря на красивые обещания на этикетке. Такой производитель будет прежде всего экономить на сырье, используя самые дешевые и вредные составляющие. Но и самые дорогие товары – не гарант идеального состава. Часто мы переплачиваем за марку и название, получая к обеденному столу продукты с самыми обычными свойствами.

4. Выбирайте известных крупных производителей.

Этот пункт правил, как выбрать качественные продукты в магазине, тесно связан с предыдущим. Крупные производители товаров с хорошей репутацией, рассчитывающие на большой спрос, не станут рисковать своим добрым именем ради минутной выгоды. В большинстве случаев их продукции можно доверять. За редким исключением.

5. Всегда смотрите на внешний вид изделия.

Видите на прилавке помятую упаковку, деформированные банки, застарелые подтеки или чувствуете неприятный запах – проходите мимо. Все это признаки неправильного хранения, нарушений условий перевозки и истечения срока годности. Продукты питания, которые мы выбираем для нашего стола, должны радовать не только желудок, но и глаз.

6. Проверяйте срок годности.

У каждого продовольственного продукта есть свой срок годности, по истечении которого он является непригодным к употреблению. Чем меньше общий срок годности, тем меньше консервантов и стабилиза-

торов в его составе. Видите перебитые несколько раз цифры на упаковке – продукт упаковывали уже несвежим. А уж если выбрали и принесли домой товар с истекшим сроком годности – имеете полное право вернуть его обратно. Магазин обязан принять испорченный товар и отдать покупателю деньги.

7. Изучайте состав на этикетке.

Информацию на упаковке печатают не просто так. Там можно найти и все Е-добавки (вредные и не очень), и все заменители натуральных составляющих, и содержание белков, жиров и витаминов, и зачастую даже калорийность. Так, не пробуя на вкус, можно заранее исключить из своего рациона те продукты, которые вызывают опасение, и выбрать наиболее соответствующие вашим представлениям о полезной пище.

Мы все знаем, что практически все продукты, которые мы видим на прилавках, содержат пищевые добавки. Их содержание обозначается специальным кодом, перед которым стоит буква «Е». Буква «Е» означает Европа.

Согласно предложенной системе цифровой кодификации пищевых добавок, их классификация, в соответствии с назначением, выглядит следующим образом (основные группы):

E100-E182	–	красители;
E200-299	—	консерванты;
E300-399	—	антиоксиданты;
E400-499	—	стабилизаторы консистенции, загустители, эмульгаторы;
E450, E1000	–	эмульгаторы
E500-599	—	регуляторы кислотности и вещества против слеживания;
E600-699	–	усилители вкуса и аромата, ароматизаторы;
E700-800	—	запасные индексы для другой возможной информации;
E900 и далее	—	прочее: глазирующие агенты, улучшители муки, газы для упаковки и др.

Плюсы «Е»:

1. Увеличенные сроки хранения продуктов.

2. Улучшение технологий производства или, как в некоторых случаях, единственная возможность производства.

3. Улучшение вкуса и привлекательности товара, его консистенции.

4. Данное вещество проверено на безопасность.

5. Для данного вещества установлены критерии чистоты, необходимые для достижения определенного уровня качества продуктов питания.

Минусы «Е»:

1. Применение ПД ставит вопрос об их безопасности. При этом учитываются ПДК (мг/кг) – предельно допустимая концентрация чужеродных веществ (в том числе добавок) в продуктах питания, ДСД (мг/кг массы тела) — допустимая суточная доза на среднюю величину массы тела — 60 кг. Например, предполагается, что среднестатистический человек питается копченостями реже, чем другими видами колбасных изделий, поэтому предельно допустимая концентрация нитратов



в копченостях будет выше. Следовательно, при частом потреблении копченостей, легче суммарно превысить безопасную дозу.

2. Большинство пищевых добавок не имеет, как правило, пищевого значения, т. е. не является энергетическим или пластическим материалом для организма человека (из него нельзя что-то построить или получить энергию).

3. Пищевые добавки часто являются аллергенами.

4. Необходимо помнить и о том, что некоторые вещества обладают свойством кумулятивности, т.е. способностью накапливаться в организме и вызывать нежелательные явления.

Если вы придерживаетесь здорового питания, то содержание в вашем рационе обработанных продуктов должно быть минимальным.

Пищевые добавки, которые не стоит употреблять в пищу: E-103, E-105, E-121, E-123,

Е-125, Е-126, Е-130, Е-131, Е-142, Е-152, Е-210, Е-211, Е-213–217, Е-240, Е-330, Е-447, так как вызывают злокачественные опухоли.

Вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта: Е-221–226, Е-320–322, Е-338–341, Е-407, Е-450, Е-461–466.

Аллергены: Е-230, Е-231, Е-232, Е-239, Е-311–313

Вызывают болезни печени и почек: Е-171, Е-173, Е-320 – Е-322

Но многие пищевые добавки —

природного происхождения.

Например, Е-330 — лимонная кислота — есть во всех цитрусовых. В томатах содержится Е-160а — каротин, Е-101 — витамин В2 — рибофлавин. Из морских водорослей выделяют Е-400 — альгинат натрия. Сорбиновая и бензойная кислоты и их соли — это консерванты, которые тоже встречаются в природе, в частности, в рябине, бруснике, клюкве.

Обычное яблоко содержит такую

комбинацию пищевых добавок: уксусная кислота Е-260, винная кислота Е-334, глютаминовая кислота Е-620, каротин Е-160а, ниацин Е-375, антоцианин Е-163, лимонная кислота Е-330, янтарная кислота Е-363, цистин Е-920, витамин С Е-300, витамин В Е-101.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ПРОТИВОГОЛОЛЕДНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В связи с неустойчивостью погоды, способствующей образованию гололеда, ухудшению санитарно-гигиенического состояния территорий населенных пунктов и объектов, в целях профилактики травматизма людей, а также в дальнейшем при ухудшении погодных условий в виде осадков снега и возросшей скользкости на дорогах, тротуарах, подъездных путях,



государственное учреждение «Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии» (далее – ЦГЭ) рекомендует руководителям предприятий и организаций, а также физическим лицам проводить:

1. своевременную уборку собственной и прилегающей территории к зданиям, в том числе ступенек, крылец, от снега и льда;
2. скол сосулек с крыш, балконов и других выступающих частей здания;
3. очистку крыш от снега;
4. посыпку тротуара и пешеходных зон противогололедными средствами;
5. обеспечить запас противогололедных средств.

Представителям ЖСПК рекомендуется активно проводить

агитационную работу с населением и привлекать жителей многоэтажных домов для работы по уборке снега на внутридворовых территориях.

В течение всего зимнего периода Вороновский районный ЦГЭ будет проводить мониторинг санитарного состояния территории, в том числе проведения противогололедных мероприятий.

В случае невыполнения выданных рекомендаций и предписаний ответственные лица несут ответственность в соответствии с законодательством.

*Помощник врача-гигиениста
Василиса Фокина*

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ РЕБЕНКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

В первом номере «Вестник Вороновского районного ЦГЭ» мы с вами обсудили, как организовать правильное питание, как вести себя за столом, что полезно, а что вредно для организма ребенка.

Пища ребенку нужна не только для жизнедеятельности, но и для роста и развития. И теперь расскажем о каждом продукте отдельно.

Мясо и птица.

Мясо — источник белка, а именно он крайне важен для строительства всех органов и систем активно растущего организма. Содержит необходимые аминокислоты, а также таурин, который важен для полноценного функционирования нервной системы.

Для питания детей дошкольного возраста лучше использовать нежирные сорта: говядину, телятину, кролика. Баранина и свинина должна появляться на столе чуть реже. Предпочтительно как можно чаще включать в рацион

блюда, приготовленные из курицы и индейки. А вот утка и гусь — не самое подходящее мясо для питания детей раннего возраста.

Крупы.

Источник сложных углеводов, крупы — идеальный гарнир к овощам и мясу. Содержат растительные белки и волокна, витамины группы В, микроэлементы. Каша на завтрак подарит ребенку энергию на весь день. Овсянка, гречка, рис, пшено — даже если дошкольник не в восторге от какого-то одного вида круп, всегда можно найти альтернативу.

Бобовые.

Источник растительного белка, без которого не обойтись при выстраивании всех систем организма. Горох, фасоль, чечевица — эти продукты должны появляться в меню ребенка хотя бы два-три раза в неделю. Это могут быть супы, гарниры и салаты.

Молочные и кисломолочные

продукты.

Сладкие творожки из магазина, это вовсе не то, что должно быть в рационе ребенка. Они не имеют никакого отношения к здоровому питанию. А вот натуральные молочные и кисломолочные продукты должны быть на столе каждый день.

Детям дошкольного возраста, в зависимости от возраста, в сутки рекомендуется съедать:

- не менее 300 - 400 мл молока и кисломолочных продуктов;
- не менее 45-60 г творога или творожных изделий;
- 9 – 12 г сметаны;
- 5-8 г сыра;
- 12-20 г сливочного масла.

Рыба.

Рыба — источник фосфора, йода, омега-3 и омега-6. Рыбный день нужно устраивать каждую неделю. Но стоит стремиться к тому, чтобы рыба была в рационе хотя бы два раза в неделю.

Яйца.

Омлет на завтрак — привычный вариант для многих дошколят. Но злоупотреблять этим продуктом не стоит: два-три яйца в неделю будет достаточно.

Яйца содержат белки, жир, разнообразные минеральные вещества, фосфор, кальций, железо, витамины А, D, В1, В2, РР, жироподобные вещества — лецитин, холестерин.

Если ребенок не ест куриные яйца, попробуйте предложить ему перепелиные. По составу они даже полезнее, а детям понравится их необычный вид.

Фрукты.

Это то, что можно есть без ограничений.

Выбирайте сезонные фрукты — в них больше витаминов и микроэлементов. Так, мандарины и апельсины лучше покупать с осени по весну, а яблоки — с мая по сентябрь.

Важно! Сухофрукты — кон-



центрация витаминов и полезных микроэлементов, отличная альтернатива покупным сладостям. Курага, вишня, клюква, изюм, пукаты и ананасы могут стать идеальным вариантом перекуса.

Ягоды.

Сезон этих полезных продуктов ограничен. Это не значит, что нужно наедаться впрок. Но свежие ягоды трудно чем-либо заменить. Поэтому клубника, малина,

все виды смородины и крыжовника обязательно должны быть в рационе ребенка хотя бы в летний период. А в осенне-зимний можно варить компоты и морсы из замороженных впрок плодов.

Орехи.

Соленые фисташки и арахис — это то, что дети с удовольствием украдут из вашей тарелки. Однако злоупотреблять орехами не надо. Достаточно горсти ореховой смеси в день. Держите на кухонном столе вазочку, в которой всегда будут грецкие и кедровые орехи, миндаль, фундук, кешью.

Помните, что в первые пробовать орехи дети должны под присмотром взрослых, поскольку могут вызвать аллергическую реакцию.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ПРАВИЛА МЫТЬЯ РУК

Техника мытья рук с мылом и водой

Продолжительность всей процедуры: 40-60 секунд



Увлажните руки водой



Возьмите достаточное количество мыла, чтобы покрыть все поверхности руки



Потрите одну ладонь о другую ладонь



Правой ладонью разотрите тыльную поверхность левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот



Переплетите пальцы, растирая ладонью ладонь



Соедините пальцы в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирайте ладонь другой руки



Охватите большой палец левой руки правой ладонью и потрите его круговым движением; поменяйте руки



Круговым движением в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потрите левую ладонь; поменяйте руки



Ополосните руки водой



Тщательно высушите руки одноразовым полотенцем



Используйте полотенце для закрытия крана



Теперь ваши руки безопасны

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

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

Телефон/факс: +375 (1594) 2-17-59

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

E-mail: voronovo@cgev.by

Ответственный за выпуск: Берцевич А.П.

Тираж 200 экз.