

ГЛАВНОЕ – НЕ НАВРЕДИ ЗДОРОВЬЮ

Первые овощи и фрукты - спасательный круг для человеческого организма, который пережил фазу зимнего голодания и испытывает недостаток витаминов и нужных микроэлементов.

Так, редиска богата жизненно необходимым витамином С, содержит витамины группы В, калий, кальций, магний, железо, природные антибиотики - фитонциды и т.д. Огурец богат полезными органическими кислотами, клетчаткой, витаминами В, А, С, РР, Е, Н. Присутствие в составе огурца каротина, хлорофилла, кальция, фосфора, магния, железа, натрия, хрома, хлора, циркония, марганца, никеля, свинца, серебра, фолиевой кислоты говорит о его весомой поддержке для организма. Такая же полезна, как и вкусна, клубника, которая богата витаминами группы С и В, содержит фолиевую кислоту, железо, медь, йод, цинк.

Чтобы эти растения первыми попали на прилавок, а затем на стол потребителя, их «кормят» азотистыми удобрениями, которые содержат нитраты. Нитраты от природы есть во всех овощах, ягодах и фруктах. Они были и будут, даже если полностью отказаться от каких-либо удобрений. Нитраты — соли азотной кислоты — овощи и фрукты поглощают из почвы. Далее растения превращают эти азотные соединения в белки. Собственно, это и есть одна из уникальных особенностей растений. В допустимой концентрации нитраты безвредны для организма. Но, если таких соединений чересчур много, то они попадают в орга-

кислоты. Вот они как раз и опасны для здоровья., вызывая отравления, серьезность отравлений зависит от количества «съеденных» нитратов.

В период с марта по апрель происходит наибольшее количество случаев отравлений, и проявляются они так: Первые признаки острого отравления нитратами появляются через 4-6 ч после употребления продуктов. Это тошнота, одышка, посинение кожи и слизистых оболочек, диарея. Сопровождается головокружением, учащенным сердцебиением, общей слабостью, болями в затылочной зоне. Особенно опасна «химия» для детей и будущих мам. Нитраты, как утверждают врачи, могут вызвать срыв беременности и спровоцировать у детей появление врожденных пороков развития.

Больше всего нитратов накапливается в овощах, выращенных в закрытом грунте — парниках, теплицах. Поэтому и нормы содержания нитратов в овощах, выращенных в теплице гораздо выше, чем у их собратьев, выращенных в открытом грунте.

Чемпионы по содержанию нитратов — листовые овощи и ранние корнеплоды. Это салаты, укроп, петрушка, зеленый лук, редиска, огурцы, капуста, помидоры.

Обладают способностью накапливать нитраты больше остальных также свекла, морковь, арбуз, тыква, кабачки, баклажаны.

Как выбирать овощи, чтобы получить минимальную дозу нитратов?

Вот некоторые правила выбора овощей и зелени:

стоит покупать овощи и фрукты среднего размера, поскольку в них меньше накапливается нитратов.

Дело в том, что из-за высокой дозы нитратов один овощ вырастает непомерно большим, потому что «химия» подействовала на него как



стимулятор роста, другой, наоборот, маленький, потому что «перегорел» на повышенных дозах подкормки;

слишком светлый или неравномерный цвет зелени списывают, как правило, отсутствием солнечных лучей в теплице. Впрочем, высокие дозы нитратов стимулируют быстрый рост, а вот созреть овощ не успевает, потому и не приобретает «спелого» цвета.

по этой же причине «нитратные» овощи практически не пахнут. А уж если от огурчика пахнет металлом, то сомнений нет - химии в нем с избытком.

для помидоров есть еще и такой тест: если цвет внутри плода светлее, чем кожура – перед вами овощ, который «переел» химических удобрений. Поэтому лишне будет проверить перед покупкой срез томата;

не стесняйтесь интересоваться у продавцов свежих овощей и фруктов наличием документов, подтверждающих их качество и безопасность. Эти документы должны быть у всех, кто реализует свой товар. У случайных продавцов из машин при дорогах или вообще с асфальта, такие документы, как правило, отсутствуют.

А еще следует знать и ориентироваться на сроки созревания плодоовощной продукции без азотистой подкормки:

огурцы - начало-середина июля; клубника - конец мая - начало июня; редиска: ранние сорта - середина мая, поздние - середина июня; помидоры - конец июля - середина августа; кабачки - к концу июня; капуста: ранняя - вторая половина июля, поздняя - в сентябре; арбузы, дыни - конец июля - начало сентября.

Главное, что в «погоне» за витаминами не навредить своему здоровью.

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*



низм в чистом виде (а не в виде белка) и в процессе пищеварения могут превращаться в нитриты — соли азотистой

кислоты. Вот они как раз и опасны для здоровья, вызывая отравления, серьезность отравлений зависит от количества «съеденных» нитратов.

17 АПРЕЛЯ - МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕМОФИЛИЕЙ

Гемофилия – редкое наследственное заболевание, связанное с нарушением процесса свертывания крови. При этом возникают кровоизлияния в суставы, мышцы и внутренние органы, как спонтанные, так и вызванные травмами или хирургическим вмешательством. При этом резко возрастает опасность гибели человека от кровоизлияния в мозг и другие жизненно-важные органы, даже при незначительной травме. Больные с тяжелой формой недуга нередко выходят на инвалидность из-за частых гемартрозов (кровоизлияний в суставы) и гематом (кровоизлияний в мышечные ткани.)

Главные симптомы болезни – повышенная кровоточивость с первых месяцев жизни, разнообразные гематомы из-за ушибов и порезов.

Обычно болезнью страдают мужчины, а женщины выступают, как носительницы гемофилии и могут родить больных сыновей или дочерей – носительниц недуга. Всего в мире задокументировано порядка 60 случаев гемофилии у девочек. В связи с тем, что современная медицина существенно продлевает среднюю про-

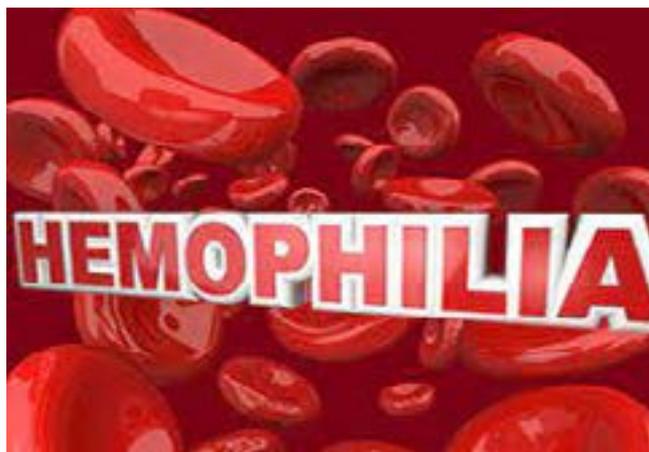
должительность жизни больных гемофилией, можно сказать, что случаи гемофилии у девочек будут встречаться все чаще. Сейчас, примерно в 15-25 процентах случаев обследование матерей мальчиков, страдающих гемофилией, не выявляет указанных мутаций генов, а это означает, что изменения возникли в момент формирования

родительской половой клетки. Получается, что гемофилия может быть диагностирована у ребенка и при отсутствии у родителей носителей ее генов. Однако, она может проявиться и в роду, где до этого никогда не появлялась. Чем тяжелее недуг, тем раньше покажутся признаки кровоточивости.

Раньше средняя продолжительность жизни больных гемофилией не превышала 30 лет, современная наука может существенно ее увеличить. При правильном лечении больные вполне способны вести полноценную жизнь – учиться, работать, создавать семьи.

Наиболее распространенное заблуждение о гемофилии – то, что больной может истечь кровью от малейшей царапины. Проблему представляют крупные ранения и хирургические операции, удаление зубов, а также спонтанные внутренние кровоизлияния в мышцы и суставы, которые, вероятно, связаны с уязвимостью стенок сосудов у больных гемофилией.

К сожалению, гемофилия – это неизлечимая болезнь, которая сопровождает человека всю жизнь. Не придуман еще способ, которым можно заставить организм вырабатывать нужные белки, если он не умеет



этого делать с рождения. Однако достижения современной медицины позволяют поддерживать организм на уровне, при котором больные гемофилией, особенно в не очень тяжелой форме, могут вести почти нормальное существование. Для предотвращения гематом и кровотечений требуется регулярное вливание растворов недостающих факторов свертывания. Их выделяют из крови людей-доноров и выращенных для донорства животных. Введение препаратов имеет постоянную основу в качестве профилактики и лечебную в случае предстоящей операции или травмы. Параллельно больные гемофилией должны постоянно проходить физиотерапию для поддержания работоспособности суставов.

Что касается прогноза, то он полностью зависит от тяжести процесса, своевременной и адекватной терапии. Препараты заместительной терапии способны, в большинстве случаев, предотвратить осложнения, сохранить пациенту здоровье и длительную трудоспособность. При правильном лечении и внимательном к себе отношении, пациенты с патологией кровоточивости доживают до глубокой старости.

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Хадъш*



«ПРЕДУПРЕДИТЬ. ЗАЩИТИТЬ. ПРИВИТЬ»

Ежегодно в апреле по инициативе Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) в странах Европейского региона, в том числе и в Республике Беларусь, проводится Европейская неделя иммунизации (далее – ЕНИ). В этом году она будет проводиться с 23 по 29 апреля.

Целью проведения ЕНИ является информированность населения о важ-

ности иммунизации для здоровья и благополучия людей, а также повышение уровня совместной ответственности граждан страны. Кампания этого года нацелена на привлечение внимания общественности к важности своевременной плановой вакцинации и продолжение вакцинации против COVID-19.

Ежегодно иммунизация спасает

миллионы жизни, предотвращая случаи смерти и инвалидности, связанные с инфекционными заболеваниями. Она является одной из немногих мер, требующих небольших затрат, но обеспечивает получение осязаемых положительных результатов для здоровья и благополучия всего населения. Благодаря успешно проводимым про-



граммам иммунизации, в нашей стране сохраняется стабильная ситуация по ряду инфекций, управляемых средствами вакцинопрофилактики: отсутствуют случаи, дифтерии, эпидемического паротита

столбняк, коклюш, полиомиелит, гемофильная инфекция, корь, краснуха, эпидемический паротит, а также грипп, пневмакокковая инфекция –определенным контингентам риска. Регламентировано

и краснухи. Обеспечение по поддержанию статуса страны, свободной от полиомиелита, статуса элиминации краснухи и кори.

В республике Беларусь разработан Национальный календарь профилактических прививок, который включает перечень прививок против 12 инфекций: гепатит В, туберкулез, дифтерия,

проведение профилактических прививок по эпидемическим показаниям против 19 инфекций, в том числе против COVID-19.

Каждый человек заслуживает защиты от болезней, предотвращаемых иммунизацией, и играет жизненно важную роль в защите окружающих путем выбора вакцинации. Вакцинация – это инвестиция в здоровье и благополучие детей на протяжении всей жизни.

Иммунизация необходима для каждого человека. Защищая себя, Вы обеспечиваете здоровье всего населения в целом!

*Помощник врача-эпидемиолога
Анна Высоцкая*

Внимание: сезон клещей

Пик активности клещей приходится на май-июнь.



После прогулки обязательно осмотрите одежду и тело.

Способы защиты

- Вакцинация против клещевого вирусного энцефалита.
- Обработка одежды и животных репеллентами перед прогулкой.
- Обработка участка акарицидными средствами.
- Собираясь в лес, следуйте следующим рекомендациям:
 - наденьте высокие плотные носки;
 - заправьте майку или рубашку в брюки, а брюки — в обувь;
 - наденьте головной убор.

Что делать в случае укуса?

- Обратитесь к врачу. В течение суток сдайте живого клеща на исследование.
- Не давите и не вырывайте клеща силой.
- Аккуратно выкрутите клеща вращательными движениями пинцетом или специальным устройством.
- Продезинфицируйте место укуса.



Удалить клеща можно в травмпунктах.