

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень



Понедельник • 07.04.2025

№ 4 (09)

КАК ОДЕВАТЬ НА УЛИЦУ РЕБЕНКА?



Ежедневные прогулки на свежем воздухе – обязательное условие для полноценного развития ребенка уже с самого момента его рождения. В разное время года любую маму волнует вопрос как правильно одевать ребенка на прогулку? Давайте разберемся с этим вопросом.

В детских дошкольных учреждениях в группах воспитателями вывешивается таблица с указанием температуры наружного воздуха и слоистости одежды. Собирая ребенка на прогулку зимой или в период межсезонья, педиатры советуют брать за основу принцип трехслойности:

- * первым слоем становиться нательное белье из натуральных волокон либо термобелье с «дышащей» функцией. Оно способно отлично собирать и испарять влагу, обладая при этом минимальной теплоизоляцией;

- * промежуточным слоем необходимо выбирать плотную водолазку или теплый свитер с хорошей способностью удерживать тепло;

- * третьим и последним слоем станет верхняя одежда – зим-

ний либо демисезонный полупомбинезон с курткой в зависимости от времени года.

Таблица соответствия слоистости одежды может стать основой, которую каждый родитель подстроит под себя. Для маленького непоседы очень сложно представить точную таблицу соответствия одежды и температурного режима. Многое зависит и от самого ребенка, степени его активности. Если новорожденные мирно спят в коляске, то дошкольники на улице больше двигаются. Чем ниже температура воздуха за окном, чем выше степень влажности или сильнее порывы ветра, тем желательнее добавить дополнительный слой одежды и тем больше должна оказаться его плотность. В любое время года ребенка не надо одевать теплее, чем одеты взрослые. Однако эту золотую середину следует подбирать маме для своего малыша индивидуально, так как у каждого человека свой температурный баланс.

В текущем году все заметили, что зимний период стал намного теплее, а резкие пе-

репады температуры каждый день, выбивают нас из колеи.

Чтобы вам научиться правильно одевать ребенка выполняйте следующие рекомендации:

в холодный период года сначала оденьтесь сами, а потом оденьте ребенка. Не пугайтесь, если во время прогулки у ребенка холодный нос, ручки или щечки – все это не является признаком переохлаждения. Ориентируйтесь на его поведение, если малыш чувствует себя хорошо, он доволен, весел, то гуляйте на здоровье. Часто боясь болезней и переохлаждений, родители излишне кутают ребенка, и как следствие – не заставляющая себя долго ждать простуда;

многие родители считают обязательным одевать на голову капюшон. Это неверно, так как очень часто голова ребенка потеет, что может служить причиной простуды;

детская одежда летом должна быть свободной, из легких натуральных тканей. Обязателен головной убор. Если ребенок вспотел во время прогулки, обязательно оботрите его. Помните, что из-за несовершенства системы терморегуляции маленькие дети тяжелее переносят жару, чем холод. Обязательно берите с собой воду;

не допускайте попадания прямых солнечных лучей на малыша. Солнечные ванны полезны, но ребенку достаточно и солнышка, которое будет попадать на него в тени;

весной и осенью надо одевать следующую детскую одежду – демисезонная курточка (или комбинезон), тоненькие перчатки, сапожки или ботиночки.

Нам кажется, что весной

после зимы — сразу тепло, а осенью после лета, что очень холодно. Именно весной и осенью мы чаще всего одеваем детей не правильно, кутаем или наоборот резко раздеваем, не давая организму адаптироваться в новых погодных условиях. Проверяйте правильность оде-

вания после прогулок, так как было написано ранее — ребенок не должен потеть. Это признак того, что он одет слишком тепло.

Важно понимать, что выполнение данных рекомендаций во многом зависит и от самого ребенка, степени его активности. Учитывая советы и собствен-

ные ощущения, можно без особого труда подобрать правильно одежду для прогулок, чтобы малышу всегда было комфортно, и он всегда был здоров.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ШОКОЛАДЕ

Шоколад — сладкое лакомство, которое любят дети и взрослые, которое уместно дарить на любой праздник, которое добавляем в напитки.... Но в последние года шоколад стал менее вкусным, т.к. на рынке появляется все больше подделок. Как же выбрать настоящий шоколад высокого качества?

Шоколад готовится из какао-бобов. Из этих плодов получают три продукта: какао тертое, какао-масло и какао-порошок. Первый и второй продукты используют как раз для производства шоколада. Самый полезный — горький шоколад, он отличается характерным насыщенным вкусом и густым ароматом. Горький шоколад содержит в себе множество такоферонов, дарящие ощущение легкости и радости. Доказано, что этот вид шоколада снимает усталость при умственных и физических нагрузках, улучшает кровообращение, а также имеет тонизирующий эффект. Главное правило горького шоколада: минимум сахара и максимум тертого какао. Это и придает шоколаду максимально тонкий вкус без примесей.

Молочный шоколад — это удел сладкоежек. Мягкий и нежный вкус такому шоколаду придают молоко и сливки, а сладким молочный шоколад становится благодаря большому количеству сахара.

Белый шоколад состоит из одних лишь белых продуктов: сахар, какао-масло, молоко или сливки. Жирный, сладкий, калорийный, он нашел много поклонников.

Так что если есть шоколад для здоровья — выбирайте горький, если для души, то молочный или же белый.

Кроме того, шоколад бывает: десертный — высшей степени измельчения, буквально тающий во рту, на вкус изысканный - горьковато-сладкий; обыкновенный —



обладает сладко-горьким вкусом; кондитерская плитка — в ее состав, кроме масла какао, входят жиры; сладкая плитка — в ней отсутствует масло какао, только жиры, а по вкусу сладкая; шоколад премиум-класса — в нем увеличено содержание тертого какао.

Определившись со своими вкусовыми пристрастиями, можно начинать осматривать упаковки с приглянувшимся шоколадом.

Чем из меньшего числа ингредиентов состоит плитка, тем больше в ней пользы. В состав натурального шоколада входят следующие компоненты: какао-масло, какао тертое, лецитин, сахарная пудра. Для молочного шоколада — сухое молоко или сливки.

Натуральный шоколад обязательно содержит какао-масло, в нем не должно быть даже намека на любой другой кондитерский жир — соевое, пальмовое, хлопковое либо подсолнечное масла. Увидели в составе продукта какао-порошок — положите упаковку обратно на полку, знайте, что это точно не шоколад, а нечто очень низкосортное, ведь какао порошок готовится из жмыха, который остается после отжима из какао бобов масла.

Лецитин организм человека синтезирует ежедневно, даже ежеминутно. Защитные оболочки головного мозга, мышечные и нервные клетки человеческого организма обязательно содержат лецитин. Но львиная часть лецитина «сгорает» во время эмоциональных и физических нагрузках, а недостаток этого вещества может привести к ощущению хронической усталости и постоянной раздражительности. Если запасы лецитина не пополнять, это может грозить ухудшением памяти. Поддерживать необходимый уровень лецитина в нашем организме можно, употребляя яйца, сыр, арахис, овсянку или печенье. А можно совместить полезное с приятным — наслаждаясь шоколадом, содержащим лецитин.

В состав шоколада могут добавлять соевые и различные белковые продукты. Их можно легко распознать по матовой и более светлой поверхности «шоколада», в то время как настоящий шоколад имеет будто отполированную поверхность. К тому же подделка будет прилипать к зубам и иметь глухой звук при ломке.

Важный показатель отменного качества шоколада — срок годности.

Натуральный десертный и без добавок шоколад может храниться от 6 до 10 месяцев, а десертный и шоколад с добавками, а также шоколад с начинкой — не более 4 месяцев, весовой с добавками, не упакованный — до 2 месяцев, белый шоколад с добавлением различных молочных продуктов — примерно месяц.

Итак, подведем итог. Признаки натурального шоколада:

- производится из какао-бобов;
- не может долго храниться;

- при разломе видна матовость, а сама поверхность блестящая;
- тает во рту, в руках не размазывается;
- при разламывании слышен характерный хруст.

Вы наверняка замечали белый налет на шоколаде, который не придает ему ни прелести, ни шарма. «Седой» шоколад говорит о неправильном хранении: более 21°C и 75% влажности. «Седой» шоколад на вкус ничем не уступает обычному, так

как при повышенной температуре хранения белое какао-масло может подниматься вверх и образовывать снежный налет. Технологи считают, что «поседению» надо радоваться, ведь это же отличный признак того, что вы купили натуральный шоколад

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ СМУЗИ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА?

Смузи — это мягкий, однородный густой коктейль из свежих или свежемороженых ягод, фруктов, овощей и других продуктов, перебитых до пюреобразного состояния. Смузи насыщает организм витаминами, макро- и микроэлементами, клетчаткой, необходимыми для здоровой работы организма. И поэтому он чрезвычайно полезен. Особенно востребован напиток летом, когда овощи, фрукты и ягоды доступны. Однако в зимний период организм еще больше нуждается в полезном напитке, поскольку испытывает недостаток витаминов.

С помощью смузи можно восполнить суточную норму необходимых нам поливитаминов, минералов, энергии.

Готовить густой напиток из измельченных фруктов, овощей, ягод и других полезных ингредиентов начали еще в 1930-е годы в Калифорнии, когда появились первые блендеры.

Чем полезен смузи?

В отличие от соков, этот напиток содержит не только воду и сахар из фруктов, но и необходимую организму клетчатку, которая улучшает пищеварение.

Самые полезные смузи — с большим количеством клетчатки. Ее много в ягодах с косточками (в малине и клубнике), а еще в зелени — особенно в сельдерее и шпинате. Клетчатка «чистит» желудочно-кишечный тракт и питает здоровую микрофлору — от этого сильно зависит состояние иммунитета и уровень энергии.

Смузи — это низкое содержание калорий. Конечно, все зависит от ингредиентов, которые мы использовали. Смузи подходит всем. Чтобы зарядиться энергией, можно выпить сладкий смузи с добавлением калорийных продуктов в первой половине дня, а если вы собираетесь снизить вес, то смузи может заменить обед или ужин. Не рекомендуется пить коктейль из кислых продуктов натощак. Наш

желудок утром не готов принимать кислоту, своей хватает.

Смузи — это эликсир молодости. В смузи содержатся антиоксиданты, поливитаминные комплексы. Еще в смузи можно спрятать специфические вкусы (сельдерей или шпинат), которые мы просто так съесть не можем.

Состав напитка напрямую влияет на его полезные свойства. Зеленый содержит хлорофилл — главный антиоксидант, продлевающий жизнь. А ягоды — источник флавоноидов, веществ, укрепляющих сосуды.

Фруктовые или овощные коктейли приносят пользу только в том случае, если ими не злоупотреблять. Иначе могут возникнуть проблемы с желудком.

Готовить смузи следует без добавления сахара. Сладость должна быть натуральная: обеспечить ее может, например, банан или клубника.

Лучше, чтобы состав был разнообразным. Можно сделать микс ягод/фруктов или зелени/овощей. Используйте минимум два разных овоща/фрукта для получения максимума витаминов и минералов.

Разбавлять смузи лучше водой или молоком. Чтобы добиться оптимальной консистенции, выбирайте ингредиенты различной плотности.

Подбирайте разнообразные ингредиенты с учетом особенностей организма, не используйте сахар и не злоупотребляйте напитком — тогда смузи принесет только пользу.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*

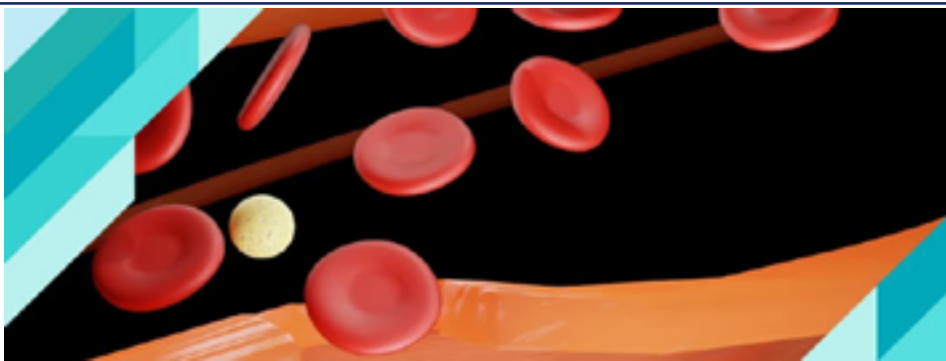


ГЕМОФИЛИЯ

Гемофилия является редким, но серьезным наследственным заболеванием, связанным с нарушением функции свертывания крови, что приводит к неконтролируемым и часто спонтанным кровотечениям и кровоизлияниям в различные органы и ткани. При гемофилии организм человека не может естественным способом остановить кровотечение, возникшее из-за повреждения кровеносного сосуда в результате травмы, хирургического вмешательства или стресса. Интенсивность кровотечения сопоставима с таковой у здорового человека, однако оно продолжается значительно дольше.

Гемофилия – это наследственное заболевание, связанное с дефектом плазменных факторов свертывания, характеризующееся нарушением свертываемости крови. Известна данная патология с древних времен: еще во II веке до нашей эры описывались случаи гибели мальчиков от непрекращающегося кровотечения, возникающего после процедуры обрезания.

Данное заболевание встречается с частотой 1 случай на 50000 новорожденных, причем гемофилия А диагностируется чаще: 1 случай болезни на 10000 человек, а гемофилия В – реже: 1:30000-50000 жителей мужского пола. Наследуется гемофилия по рецессивному признаку, связанному с X-хромосомой. В 70% случаев гемофилия характеризуется тяжелым течением, неуклонно прогрессирует и приводит к ранней инвалидизации больного. Самый известный больной гемофилией в России — это цесаревич Алексей, сын Александры Фе-



доровны и царя Николая II. Как известно, заболевание досталось семье российского императора от бабушки его жены, королевы Виктории. На примере этой семьи часто изучают передачу недуга по генеалогической линии.

Заболевание передается от родителей к ребенку, хотя примерно в трети случаев вызвано спонтанной мутацией. Гены, кодирующие оба фактора свертывания крови, локализованы в X-хромосоме. У женщин имеются две половые хромосомы XX. Хромосомный набор мужчин — XY. При рождении девочек одна X-хромосома наследуется от матери, а другая — от отца. Мужчина, больной гемофилией, имеет одну аномальную X-хромосому и одну неповрежденную Y-хромосому. В случаях рождения мальчиков Y-хромосома наследуется от отца, а одна из X-хромосом — от матери.

Сыновья мужчины, больного гемофилией, и здоровой женщины будут со 100% вероятностью здоровыми, а дочери — со 100% вероятностью носительницами гемофилии. В среднем, носительницы гемофилии будут иметь 30-50% от нормального уровня фактора свертывания.

Если женщина — носительница гемофилии имеет одну X-хромо-

сому здоровую, а другую аномальную, то от здорового мужчины у нее с равной долей вероятности могут родиться как здоровые сыновья (50%), так и больные (50%) гемофилией, а дочери также с равной долей вероятности будут или здоровыми (50%), или носительницами (50%) гемофилии. Именно поэтому гемофилией страдают в основном пациенты мужского пола, которые наследуют пораженную X-хромосому от матери.

Дочери могут болеть гемофилией с вероятностью 25%, если она есть у отца, а мать — носительница гена. Но это случается крайне редко.

Терапия заболевания преследует следующие цели: предотвращение развития кровотечений; минимизация их последствий; профилактика возникновения осложнений и инвалидизации больного.

Главное направление лечения гемофилии — заместительная терапия, которая предусматривает регулярное введение в кровоток недостающего фактора свертывания.

*Помощник врача-гигиениста
Василиса Фокина*

ЧТО ТАКОЕ ЗОЖ?

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим че-

ловеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

С медицинской точки зрения ЗОЖ — это такой образ жизни человека, который позволяет сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний — в первую очередь, инфаркта и инсульта.

Здоровье — бесценное богат-

ство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Вольнец*

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

Ответственный за выпуск: Фокина В.А.

Тираж 200 экз.