

Четверг 5 января 2023 года
№ 1 (404)

Информационный обозреватель



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Польза йодированной соли

Соль – это один из самых незаменимых продуктов, который всегда присутствует на столе. Ни одно кулинарное блюдо не обходится без нее. Без соли нельзя почувствовать вкус пищи.

В наше время в магазинах можно встретить огромное количество разнообразной соли: черная, обычная поваренная, йодированная, с добавлением приправы, морская, даже диетическая. При таком большом выборе важно знать, какая из них полезна, а не только красива своей упаковкой и перечисленными на ней качествами.

Выбирая соль, в первую очередь нужно обратить внимание на важность получения с ней организмом человека необходимых и важных микроэлементов. И одним из таких немаловажных элементов является йод, который сейчас присутствует во многих сортах соли. Медики категорично утверждают, что вся соль, которую используют в питании и приготовлении блюд, должна быть йодированной и нужна для ежедневного применения (но в рамках нормы принятия – 5-6 г в сутки).

Можно выделить несколько основных преимуществ использования именно обогащенной йодом соли:

- Потребление йода важно для лучшей работы щитовидной железы. Недостаток этого элемента может вызвать такие медицинские проблемы со здоровьем, как увеличение щитовидной железы, гипотиреоз, появление аденомы.
- Йод накапливается в организме. Основное действие минерала – поддержка обмена веществ, в том числе за счет активного производства гормонов, находящихся в щитовидной железе. При недостатке гормонов появляются такие тревожные симптомы, как слабость, утомляемость, постоянная сонливость.
- Употребление йодированной соли благоприятно сказывается на психологическом состоянии кормящей мамы: снижается нервозность, которые естественны в этот период времени.
- Дети имеют большее умственное и физическое развитие, чем сверстники, которые лишены его. В раннем возрасте заболевание йододефицита может вызвать быструю утомляемость, подавленное психическое состояние с постоянной плаксивостью, капризностью, а также неспособность сосредоточиться на одном действии. Но врачи категоричны в своем мнении – добавлять эту приправу в детские блюда можно только, начиная с 1,5 года.
- Попадая в организм человека, йодированная соль уничтожает вредные бактерии и микробы в желудочно-кишечном тракте.
- Обогащенная соль активно участвует в выработке соляной кислоты, а также повышает секрецию бронхиальных желез.
- Продукт препятствует обезвоживанию организма, а также за счет микроэлементов помогает сохранить тургор кожи.

➤ Во время отдыха и в перерывах между заходами в парную нужно пить травяные чаи или напитки из ягод и фруктов, чтобы восполнить потерю жидкости с потом.

➤ Если Вы паритесь с веником, влажность должна быть более высокой. Если подливать камни небольшими порциями воды, можно сделать пар менее влажным, «легким» и «мягким».



➤ При выходе из парной рекомендуется прохладный душ или посидеть, завернувшись в простыню, а затем можно нырять в сугроб и ледяную воду; при этом ни в коем случае не переохлаждаться до озноба. Банные процедуры завершите мытьем и растиранием всего тела.



➤ При использовании веником – не замачивайте веник слишком долго, иначе ценнейшие вещества перейдут из листьев в воду. Обычно березовый или дубовый веник готов к применению после запаривания в течение 5-10 минут.

➤ Манипулировать веником следует в определенной последовательности: сначала легкие поглаживания от стоп по икрам и далее вдоль спины. Обратно веник должен скользить по бокам и стопам. Повторить этот комплекс следует 4 – 5 раз.

Помните! Даже опытному любителю попариться лучше не находиться в парилке дольше 2-4 заходов по 8-10 минут каждый.

Именно те люди, которые регулярно посещают баню, гораздо реже болеют, благодаря ее нехитрой, но разумной и проверенной тысячелетиями системе гигиены и закаливания!

«С легким паром!»

или как париться
с пользой для организма



(памятка для населения)

Как важен медицинский осмотр

Медицинские осмотры работников (далее – медосмотры) – одна из форм лечебно - профилактической помощи, заключающаяся в активном обследовании с целью определения состояния здоровья и раннего выявления заболеваний. Это важнейшая составляющая в системе профилактических мер, направленных на определение пригодности работников выполнять работу по данной профессии или должности, а также для выявления и предупреждения профессиональных заболеваний в течение трудовой деятельности и осуществления необходимых лечебно-оздоровительных мероприятий.

Порядок проведения обязательных медицинских осмотров работающих установлен Инструкцией о порядке проведения обязательных и внеочередных медицинских осмотров работающих, утвержденной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29.07.2019 № 74.

В соответствии с законодательством наниматель обязан обеспечивать условия для своевременного прохождения работниками обязательных медицинских осмотров и несет ответственность за допуск к работе лиц, не прошедших медицинский осмотр или признанных непригодными по состоянию здоровья к работам с вредными и неблагоприятными производственными факторами.

Наниматель обязан не допускать к работе (отстранить от работы) в соответствующий день (смену) работника, не прошедшего медицинский осмотр.

В Щучине и Щучинском районе в 2022 году были установлены случаи, когда руководители некоторых организаций осуществляли прием на работу граждан, деятельность которых связана с повышенным риском заражения инфекционными заболеваниями, по договору подряда без прохождения предварительного медицинского осмотра, а также без прохождения рентгенофлюорографического обследования.

Медосмотры лиц, поступающих на работу и работающих, проводятся с целью:

- динамического наблюдения за состоянием здоровья работников, своевременного выявления заболеваний, в том числе социально значимых, начальных форм профессиональных заболеваний, ранних признаков воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов на состояние здоровья работников, формирования групп риска профессиональных заболеваний и социально-значимых заболеваний;
- выявления заболеваний, состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями для продолжения работы, связанной с воздействием вредных и (или) опасных производственных факторов, а также работ, при выполнении которых обязательно проведение предварительных и периодических медицинских осмотров работников в целях охраны здоровья населения, предупреждения возникновения и распространения заболеваний;

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- своевременного проведения профилактических и реабилитационных мероприятий, направленных на сохранение здоровья и восстановление трудоспособности работников;
- своевременного выявления и предупреждения возникновения и распространения инфекционных и паразитарных заболеваний.

В настоящее время проводится три вида обязательных медицинских осмотров. Это предварительные при поступлении на работу, периодические в течение трудовой деятельности и внеочередные медицинские осмотры.

Предварительный медосмотр проводят при поступлении на работу с целью определения соответствия состояния здоровья требованиям профессии, а также выявления заболеваний, которые могут обостряться и прогрессировать в условиях работы с профессиональными вредностями. Существует список заболеваний, являющихся противопоказанием к работе и учебе по ряду профессий.

Периодические медосмотры проводятся на протяжении трудового стажа работников с целью предупреждения профессиональных заболеваний, выявлению общих (непрофессиональных) заболеваний, а также проведения своевременных реабилитационных мероприятий и улучшения условий труда.

Внеочередные медосмотры работающих проводятся в течение их трудовой деятельности в случаях изменений условий труда работающего; при заболевании (травме) работающего с временной утратой трудоспособности свыше трех месяцев; по окончании отпуска по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет; при вновь возникшем заболевании и (или) его последствиях, препятствующих продолжению работы; при необходимости проведения дополнительных исследований, динамического наблюдения, консультаций врачей-специалистов и другого (по результатам периодического медосмотра); при угрозе возникновения или распространения групповых инфекционных заболеваний; при ухудшении состояния здоровья работника. Внеочередной медосмотр может проводиться по инициативе лечебного учреждения, работодателя или самого работника.

Нужно всегда помнить, что заболевание легче предупредить, чем лечить. Даже, если у человека нет жалоб, проверять здоровье все равно необходимо. Многие заболевания на ранних стадиях протекают бессимптомно. Именно профилактическая направленность сможет обеспечить успехи в борьбе с болезнями. Медицинские осмотры позволяют добиться серьезного снижения заболеваемости, увеличения продолжительности жизни людей.

Дарья Олеговна Трахимович,
помощник врача-гигиениста.

Противопоказания для посещения бани:

- после инфаркта миокарда, при всех формах гипертонии,
- при язвенной болезни,
- обширных воспалительных процессах на коже,
- явно выраженном склерозе сосудов,
- туберкулезе,
- эпилепсии,
- сахарном диабете,
- онкологических заболеваниях,
- а также в острых стадиях всех болезней.

Правила посещения бани:

- Не стоит посещать баню на голодный или полный желудок. Не ешьте пищу, которая долго переваривается (мясо, бобовые, копчености, пирожные), а также продукты с консервантами и искусственными ароматизаторами.



ПАРИТЬСЯ НА ПОЛНЫЙ ЖЕЛУДОК



- Ни в коем случае не употребляйте алкоголь перед баней и тем более не пейте его в парной.

ЗЛОУПОТРЕБИТЕЛЬ СПИРТНЫХ НАПИТКОВ



- Перед тем как зайти в парную необходимо принять теплый душ, но не мочить голову, чтобы не было перегрева; если волосы мокрые, наденьте головной убор из шерсти, льна или хлопка.

- Перед парной не следует мыться с мылом,

так как в этом случае с поверхности кожи удаляется жир, предохраняющий ее от жжения, особенно если хлестаться веником. Мыться с мылом необходимо после окончания парной процедуры.

- Не стоит много времени проводить в парилке. Соблюдайте принцип постепенности: не подымайтесь сразу на верхние полки, в парной лучше всего лежать, а не сидеть. Это положение способствует правильной циркуляции крови.

- В парной нужно дышать носом, чтобы исключить пересушивание бронхов и легких горячим паром.

О пользе бани знают многие. Выходя из бани, мы часто говорим: «Я как будто помолодела на десять лет!».

При посещении бани закаляется организм, укрепляется иммунитет, повышается устойчивость к простудным заболеваниям. Баня усиливает обмен веществ и способствует выведению шлаков из организма и поэтому задерживает старение.



Принадлежности для посещения бани

Отправляясь в баню, рекомендуется взять с собой следующие принадлежности: простыни для закутывания, махровые полотенца, фетровую шапку для защиты головы и волос от перегрева, моющие средства для головы и тела, моющиеся тапочки для предотвращения заражения грибковыми заболеваниями.

Типы бань

В зависимости от устройства, средств мытья, особенностей микроклимата можно выделить несколько типов бань: русская баня, баня душевого типа, сауна, баня пропускного типа.

Парильня – традиционный элемент бани. Высокая температура пара (воздуха) вызывает ряд временных физиологических сдвигов в организме: повышается температура тела, ускоряется частота сердечных сокращений и дыхание, снижается артериальное давление, ослабляется сила мышц, повышается тонус сердечнососудистой системы.

Польза бань

Регулярное пользование парильней способствует тренировке, закаливанию организма. А иногда является лечебным методом при таких заболеваниях, как ревматизм, подагра, болезни почек, некоторые неврозы.

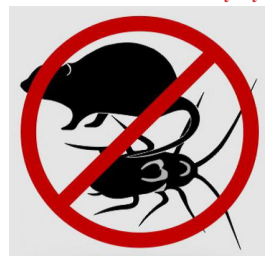


Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 7 рублей 06 копеек, более 100 кг – 16 рублей 51 копейка;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 4 рубля 98 копеек, более 100 кг – 7 рублей 37 копеек;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 12 рублей 04 копейки, более 100 кг – 21 рубль 49 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 9 рублей 79 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 7 рублей 69 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 28 9 95.

Отделение профилактической дезинфекции Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:



Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделе профилактики ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

Издатель: Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Наш адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

E-mail: info@shcge.by

Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая

Телефон/факс: 8(01514) 20 1 73

Официальный сайт: http://shcge.by/

Тираж 200 экз.