

# В борьбе с весенним авитаминозом

Весенний авитаминоз – это проблема, с которой сталкиваются практически все, но преодолевает не каждый. Как бороться с этим наследием зимы, какие витамины нам нужны для этого, и откуда их брать?

Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица

## Информационный обзор

Государственное учреждение  
«Щучинский зональный центр гигиены  
и эпидемиологии»

Четверг 23 марта 2023 года  
№ 11 (414)

### Что такое трихинеллез и можно ли с ним бороться?

Речь идет об остром и хроническом заболевании, которое вызывают нематоды, то есть круглые черви рода *Trichinella spiralis*. Их личинки имеют микроскопический размер – до 0,1 мм. А взрослые самцы и самки достигают в длину 1,5 и 3 мм соответственно. Заболеть трихинеллезом могут не только дикие и домашние животные, но и человек. Самые тяжелые последствия связаны с поражением сердечной мышцы или центральной нервной системы: они могут привести к летальному исходу. Личинки трихинеллы отличаются особой устойчивостью и ни проварка, ни прожарка, ни копчение, ни соление и даже замораживание в полной мере от них мясопродукты не освобождают.

Заболевание обычно проявляется через 2-4 недели с момента заражения, но может и через несколько дней, в зависимости от полученной дозы возбудителя. Клинически это выражается повышением температуры тела до 38-40°C, ощущением слабости, болей в мышцах (чаще в икроножной области). Появляются отеки век, лица, реже туловища, кожные высыпания, кишечные расстройства, эозинофилия в крови. Все это может протекать в легких и стертых формах, а может и в очень тяжелых, заканчивающихся смертельным исходом от миокардита или поражения легких. Для лечения трихинеллеза, которое проводится в условиях стационара, есть эффективные препараты.

Крайне опасны, как носители могут быть грызуны. С наступлением холодов они мигрируют из природной среды в жилой сектор, поближе к теплу и личным подсобным хозяйствам.

В промышленном свиноводстве болезнь может циркулировать, если животные содержатся в антисанитарных условиях. Кроме того, при их откорме часто используют боенские отходы. Но это недопустимый подход к работе! Именно поэтому необходима сертификация или компартиментализация свиноферм: это позволяет исключить доступ собак, кошек, грызунов и других потенциальных переносчиков к поголовью.

Стандартный жизненный цикл выглядит следующим образом: млекопитающее поедает мышечную ткань с личинками. В течение 1-3 суток они взрослеют, линяют, цепляются за ворсинки кишечника, дифференцируются на самок и самцов, после чего спариваются. На 4-5-й день идет отрождение новорожденных личинок. Из кишечника они проникают в кровеносные и лимфатические сосуды, разносясь по всему организму. На 12-13-й день попадают в мышечную ткань, где и остаются в виде свернутой спирали. На 20-й день образуется капсула, содержащая белки, витамины и минералы, которыми питается личинка. Она обрастает сосудами, и животное ходит с ней очень долгое время – вплоть до конца жизни. Если у носителя хороший иммунитет, через несколько лет происходит обызвествление (то есть кальциноз) капсулы и гибель паразита. Но при слабом иммунитете токсины, которые выделяют личинки, попадают в кровяное русло, отравляя организм хозяина.

**Чтобы не заболеть трихинеллезом, необходимо соблюдать следующие правила:**

□ на частном подворье обеспечивать защиту помещений для скота от проникновения крыс, использовать различные способы борьбы с ними (котов, механические ло-

### ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВА-

вушки, различные приманки);

□ не скармливать домашним свиньям не исследованные отходы охотничьего промысла;

□ не оставлять в лесу тушки хищников после снятия с них шкурок (их нужно сжечь или закопать на глубину не менее 2 метров);

□ проводить послеубойную ветеринарную экспертизу туш диких кабанов и домашних свиней;

□ нельзя делать подарки из дичи, не прошедшей ветеринарную экспертизу в виде кусков сырого мяса, которое зачастую смешивается с домашней свиной, а также различными изделиями из него (шашлыками, сыровяленной домашней колбасой, окороком и др.), которыми угощаются родственники, друзья и знакомые, что влечет за собой большое количество заболевших;

□ нельзя покупать мясо и изделия из кабана у неизвестных лиц вне установленных мест торговли, а также мясопродукты, не имеющие клейма или свидетельства о проведении ветеринарно-санитарной экспертизы. Необходимо спрашивать в палатках, ларьках справку о ветеринарном исследовании реализуемых мясопродуктов;

□ нельзя пробовать на вкус сырой фарш в процессе приготовления мясных блюд и тем более готовить из него бутерброды;

□ нужно знать, что пораженная трихинеллами мясная туша подлежит уничтожению! Не пытайтесь ее проварить или прожарить (исключением может быть только сало без прожилок мяса), а тем более сбывать ее на стороне!

Послеубойная ветеринарная экспертиза кабанов и свиней не требует каких-либо документов о правах собственника на исследуемое мясо или мясопродукты; не надо везти в ветеринарное учреждение всю тушу – достаточно отобрать пробу мышечной ткани (из ножек диафрагмы, межреберных, шейных, жевательных и икроножных мышц) весом чуть более 60 грамм.

Ветеринарная экспертиза осуществляется специалистами ветеринарной службы мясокомбинатов, мясоперерабатывающих предприятий, рынков, городских и районных ветеринарных учреждений, ветеринарными врачами животноводческих хозяйств. На селе организовать доставку проб мышечной ткани животных для трихинеллоскопического исследования помогут ветеринарные фельдшера хозяйств.

В Щучинском районе ветеринарную экспертизу можно провести в ЛВСЭ ГУ «Щучинская РВС» на рынке г. Щучина, ул. Пушкина, 22, телефон 8 029 5878843, время работы: воскресенье с 7.00 до 13.00, среда: с 8.00 до 11.00; ЛВСЭ ГУ «Щучинская РВС», г. Щучин, ул. Чапаева, 15, телефон 8 (01514) 21 7 28, время работы, понедельник – четверг: с 8.00 до 13.00, с 14.00 до 16.00, пятница с 8.00 до 13.00, выходные дни: суббота, воскресенье; Остринская УВЛ аг. Острино, ул. Гродненская, 25, телефон 8 (01514) 20796, время работы понедельник – пятница: с 8.00 до 13.00, с 14.00 до 16.00 выходные дни: суббота, воскресенье.

Людмила Станиславовна Васюк,  
помощник врача-эпидемиолога.

**Моё здоровье зависит от меня**

С 13 по 17 марта 2023 года в нашем районе проводилась областная информационно-образовательная акция «Жизнь без вредных привычек».



Специалистом Щучинского зонального ЦГЭ в учреждениях образования района поведены Дни здоровья «Моё здоровье зависит от меня».

Ребята показали свои знания во время проведения викторины «Вопросник о вредных привычках», некоторые вопросы дались легко, некоторые – вместе обсуждали, находили правильные ответы.



Проведен конкурс загадок, распространены малые носители информации по профилактике табакокурения, алкоголизма и наркомании.

Особенный интерес вызвал просмотр видеороликов. Младшие школьники с удовольствием смотрели мультфильм «Здоровым – быть здорово!». Потом вместе обсуждали, отвечали на вопросы.

Мультфильм «Тайны едкого дыма» полезен для ребёнка любого возраста: в доступной форме раскрывается влияние табака на здоровье человека.

Видеоролик «Береги себя» показал, как алкоголь, в том

**ВНИМАНИЕ!!! АКЦИЯ**



числе и пиво, влияет на органы человека (мозг, сердце, желудок и т.д.). Видеоролик «Научитесь говорить:

«Нет!» наркотикам» раскрывал мифы об употреблении наркотических веществ, побуждал подростков даже не пробовать и начинать эту вредную привычку.



Вредные привычки часто начинают у детей, если они не умеют справляться со стрессом, не находят выхода из сложных ситуаций. Главный герой мультфильма – барашек – показал, что можно и нужно находить выход. И он не начал ни курить сигареты, ни стал пить энергетики и ни стал пробовать «лёгкий» наркотик. Прекрасный пример для каждого ребёнка, кто участвовал в этих мероприятиях!

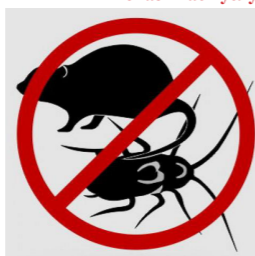
Светлана Ивановна Кирилова, инструктор-валеолог.

**Лабораторный отдел Щучинского зонального ЦГЭ оказывает услуги населению:**

- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов: партия до 100 кг – 9 рублей 93 копейки, более 100 кг – 22 рубля 64 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 5 рублей 55 копеек, более 100 кг – 8 рублей 34 копейки;
- Исследование овощей и фруктов на содержание нитратов и наличие яиц гельминтов: партия до 100 кг – 15 рублей 15 копеек, более 100 кг – 27 рублей 08 копеек;
- Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям и на содержание нитратов – 10 рублей 88 копеек;
- Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям и на содержание железа – 9 рублей 38 копеек;
- Радиологическое исследование лекарственного сырья - 13 рублей 12 копеек.

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 20 6 56 «одно окно».

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



- Дератизация (уничтожение грызунов) строений помещений), территорий;
- Дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов;
- Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях;
- Дезинфекция разовая автотранспорта;
- Дезинфекция разовая шахтных колодцев;
- Продажа ядохимикатов против грызунов (крысы и мышей).

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

Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении 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.

ГУ «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

# 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом

