

Информационный обозреватель



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

нашего организма, тем самым истощая его. Действие энергетика провоцирует подростка на увеличение дозы: сначала происходит возбуждение, потом резкий спад, и тогда он думает, что ему необходим еще один энергетик. Однако отказаться от употребления безалкогольных энергетиков не так легко, как кажется на первый взгляд. Это продукт, который вызывает зависимость, иначе бы его не покупали так много и так часто не пили, практически каждый день.

Вредные последствия энерготоников:

- Нервозность
- Раздражительность
- Учащённое сердцебиение
- Сердечные заболевания
- Бессонница
- Дискомфорт в желудке и язва
- Повышенная кислотность
- Чувство разбитости (сонливость, депрессия, беспокойство)
- Остеопороз



Энергетические напитки влияют на:
иммунную систему – возможны аллергические реакции на компоненты напитка;
пищеварительная система – передозировка таурина даёт боли в животе, риск язвенной болезни, а кофеин может провоцировать диарею;
обмен веществ – возможны развитие диабета, появление кофеиновой зависимости, задержка роста и нарушение гормонального фона;
печень – повышенная нагрузка на печень (активно расходуется важное вещество гликоген);
почки – кофеин как мочегонное увеличивает нагрузку на почки;
сердечно-сосудистая система – тахикардия, аритмия, увеличение пульса, артериального давления;
нервная система – нервозность, демонстрация агрессии и раздражительности, депрессивное состояние, головные боли, мигрени, повышенная тревожность, бессонница, формирование психологической зависимости от энергетических напитков.
Задумайтесь, стоит ли так рисковать своим здоровьем?
Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!

Людмила Станиславовна Васюк,
помощник врача-эпидемиолога.

Энергетик в молодёжной среде



А как вы думаете, какой вред приносит употребление энергетических напитков? Производители энергетических напитков сознательно подвергают здоровью людей. Они продаются везде, даже ребенок может купить «напиток бодрости», при этом производители не считают своим долгом предупреждать покупателей о потенциальной опасности своей продукции. Что нам обещают производители энергетических напитков? Изготовители энергетических напитков утверждают, их продукция приносит только пользу, и продолжают выпускать новые типы напитков.

Считается, что энергетические напитки поднимают настроение, снимают усталость и стимулируют умственную деятельность, их действие сохраняется в 2 раза дольше, чем от обычной чашки кофе. Однако, по мнению медиков, энергетические напитки – не более чем витаминные заменители кофе, но только более опасные для здоровья.

Вот она – обратная сторона медали употребления энергетических коктейлей...

Энергетики, или так называемые «жидкие батарейки», употребляет в основном молодежь, причем не только для того, чтобы дольше оставаться в умственной и физической форме, но и ради новых ощущений, из любопытства. Молодежь говорит, что это газировка, и ничего в ней такого нет. Кажущиеся безобидными баночки энергетика способны нанести организму непоправимый вред, особенно если он еще до конца не сформировался.

Если рассматривать каждый элемент энергетиков в отдельности, то можно увидеть даже пользу, их сочетание также не настораживает. Но неконтролируемость дозы, потребность пить еще и еще приводят к переизбытку вроде бы безобидных веществ (кофеин, сахар, вкусовые добавки, витамины). Однако угроза – в концентрации этих веществ. В одной банке энергетика объемом 300 миллилитров огромная концентрация кофеина, как в семи чашках кофе, это огромный удар по организму человека, тем более подростка.

После энергетика человек прекрасно себя чувствует, он активный, подвижный, у него огромное количество идей и энергии, но это одномоментно. Потом нервная система дает сбой, человек долгое время спит, чувствует себя разбитым. То есть никакой дополнительной энергии такие напитки в себе не содержат, а лишь черпают запасы из

принадлежностям, создание нормальных условий для сна и отдыха.
Воздух жилого помещения быстро загрязняется. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха в 3-5 раз. Оно должно проводиться зимой не менее 3-х раз в день (утром, во время уборки и перед сном) продолжительностью не менее 30 минут.

Наиболее эффективно сквозное проветривание. Наиболее благоприятная температура в жилых помещениях 18° – 20°С и относительная влажность 30-60%. Во избежание сырости следует избегать сушки белья в жилых помещениях. Уборка должна проводиться влажным способом (выпачкой тряпкой, щеткой) или с помощью пылесоса.



Обращаем внимание на то, что у ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая. Длина кровати должна быть на 15 - 25 см больше длины тела ребенка.

Каждый ребенок должен быть опрятным в одежде и обуви. Придя с улицы, одежду надо снять, очистить от пыли при помощи платяной щетки и проветрить. Далее переодеться в специальную чистую одежду для дома. Верхнюю одежду необходимо хранить изолированно в специальном месте (вещалка, шкаф и т.д.).

Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь и класть домашних животных на постель. Для животных, содержащихся в доме, необходимо отводить специальное место, выде-



вать посуду, расческу, подстилку.
Ребенок должен знать, что нельзя гладить и трогать бездомных и чужих кошек и собак. При укусе животных срочно обращаться к врачу или к взрослому.

Большое значение имеет личный пример взрослых, которым дети обычно подражают. Дети должны иметь возможность обращаться за разъяснениями при возникновении каких-либо вопросов к близким взрослым. Для этого необходимы дружба и открытость с родителями.

Дети хорошо слушают рассказы, стихотворения, смотрят картинки, плакаты, с большим интересом воспринимают детские фильмы, постановки кукольного театра на гигиенические темы. Разнообразные игры, особенно с куклами, помогают воспитанию гигиенических навыков. Этому способствует и посильная помощь взрослым по хозяйству.

Детей знакомят с тем, какое значение имеют утренняя гимнастика и закалывающие процедуры для укрепления здоровья и хорошей работоспособности.

Только при повсеместном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.



Тираж 200 экз.

Щучинский зональный ЦГЭ

Личная гигиена детей дошкольного возраста



Соблюдение требований санитарно-эпидемиологического законодательства организациями здравоохранения в октябре 2023 года



В октябре 2023 года специалистами Щучинского зонального ЦГЭ мониторингом охвачены 6 объектов УЗ «Щучинская ЦРБ», нарушения выявлены во всех структурных подразделениях.



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».

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

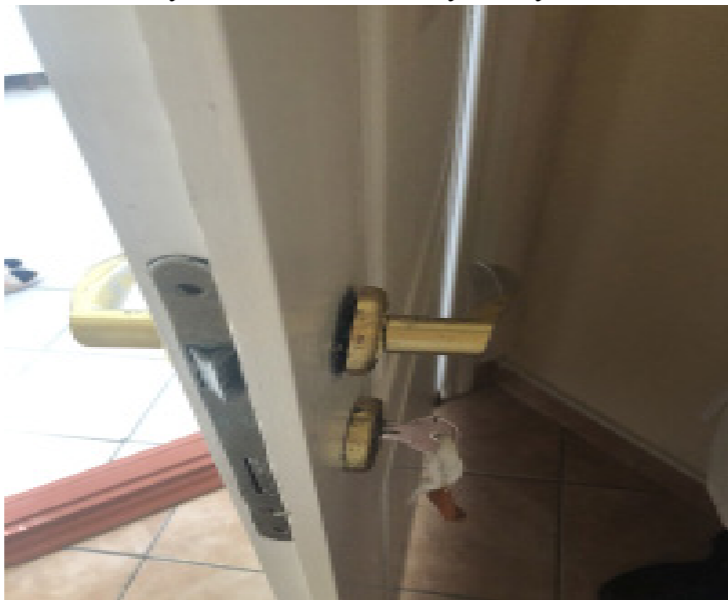
Наш адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

E-mail: info@shcge.by

Ответственный за выпуск: Марианна Станиславовна Хвойницкая

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Основными нарушениями стали:
использование мебели с дефектами покрытия;
не поддерживались в исправном состоянии поверхности стен, дверей;
отсутствовали отдельные умывальные раковины для промывания медицинских изделий после проведения дезинфекции; специальные емкости для транспортировки обеззараженных ИМН;
не созданы условия для мытья и сушки суден;

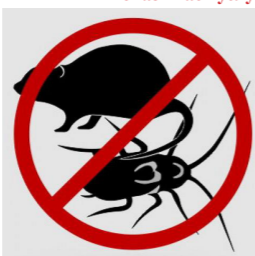


емкости с растворами дезинфицирующих средств не имели четкой надписи с указанием названия средства, его концентрации;
помещение дневного стационара не использовалось по назначению;
было допущено не упорядоченное хранение СИЗ;
отсутствовали индивидуальные одноразовые бумажные полотенца;
на пищеблоке при проведении оценки перспективных и ежедневных меню установлено, что ежедневное меню не соответствовало утвержденному семидневному меню.

По результатам мониторинга подготовлены рекомендации об устранении нарушений.

Мария Владиславовна Дорошкевич, энтомолог.

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 (крыс и мышей).
- Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные санитарно-гигиенические услуги.
- Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделе дезинфекции ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.

Здоровье человека складывается в детстве. Организм ребенка пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия — благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.
Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит гигиеническому обучению и воспитанию.
Глубоко не правы те, кто считает, что обучение детей гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является уделом медицинских работников. Это прежде всего забота родителей.



Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если её долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частички пыли. Кожа становится грязной, грубой, перестает защищать тело. Поэтому за кожей необходимо ухаживать.



Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.
Перед сном необходимо мыть ноги, потому что на ногах особенно сильно потет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также способствует к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки.

Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закалывающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.



Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья надеть чистое белье.

Особенно важно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладит животных (кошек, собак), берет за дверные ручки. Грязь, часто невидимая глазом, остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от большого человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.



Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение и поведение.
Самой распространенной болезнью зубов является кариес — разрушение зуба с образованием в нем полости. При этом возникает сильная боль от приема холодной или горячей, кислой или соленой пищи. Если такой зуб не запломбировать вначале заболевания, то внутри него развивается сложный воспалительный процесс с поражением зубного нерва, корня и надкостницы. Карриозные зубы, как и другие очаги хронического воспаления, могут быть причиной гайморита, тонзиллита, отита, менингита, а также ревматизма, бронхиальной астмы, болезни почек.

Как же сохранить зубы ребенка здоровыми? Детям нужно давать твердую пищу, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа зубов и челюстей с обеих сторон. Не старайтесь кормить детей с молочными зубами протертой пищей. Пусть грызут яблоки, репу, морковь. Энергичное жевание способствует нормальному развитию челюстей.
Родителям следует помнить, что уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов также необходимы, как и уход за постоянными зубами, т.к. кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных.
Два раза в год обязательно посещать зубного врача.



С раннего детства необходимо приучать ребенка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что при кашле и чихании из носоглотки выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Платки должны быть чистыми. Менять их необходимо ежедневно. Не разрешайте детям вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот.

Старайтесь, чтобы Ваши дети не пили из стаканов или кружек, которыми пользовалось много людей. Обходите разовыми стаканчиками, но если такой возможности нет, то вы всегда должны помнить, что общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Не разрешайте ребенку навещать товарищей, заболевших инфекционными заболеваниями.
Очень важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря ребенка. Запоры и задержка мочи очень вредны и могут вызвать отравление организма.

Личная гигиена включает поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными