

Информационный обозреватель



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

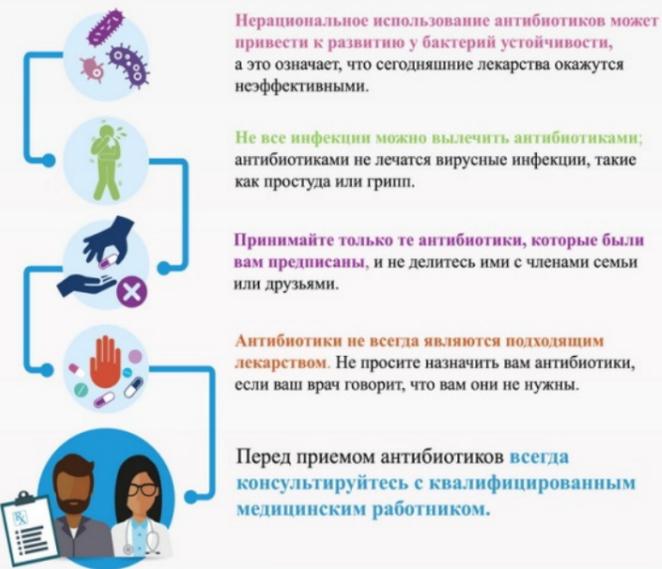
обеспечивает высокую активность местной иммунной защиты, участвует в пищеварении.

Видовое и количественное соотношение микроорганизмов в норме стабильно и характеризует микробиологический статус организма человека, называемый зубиозом. Неправильное применение антибиотиков приводит к его нарушению, ведь большинство антибиотиков действует не только на возбудитель, но и на нормальную микрофлору человека. Известно, что «свято место пусто не бывает», и место полезных микроорганизмов занимают вредные, в первую очередь, грибы. К слову, грибковые инфекции лечить сложнее, чем бактериальные, т.к. грибы быстрее приобретают устойчивость к лекарственным препаратам, чем бактерии.

Кроме того, необходимо знать, что современное развитие животноводства невозможно без применения антибиотиков, которые используются как для лечения скота, так и в качестве кормовых добавок. В результате в небольших количествах антибиотики могут естественным путем с пищей ежедневно поступать в организм человека, внося свой вклад в лекарственную устойчивость.

Подумай дважды. Совет врача – важно

Неоправданный прием антибиотиков ускоряет развитие устойчивости к противомикробным препаратам, одной из крупнейших угроз для здоровья людей во всем мире.



Следовательно, чтобы лекарственные средства, изобретенные человеком, приносили пользу, а не вред, нужно уметь правильно и рационально их применять.

**Людмила Иосифовна Серко,
врач-лаборант.**

О пользе и вреде антибиотиков

В 1939 году, наблюдая бактерицидное действие плесени, группой английских ученых под руководством Флеминга был получен первый природный антибиотик, известный под названием «пенициллин». Открытие пенициллина положило начало новой эры в лечении инфекционных заболеваний.

В настоящее время термин «антибиотики» объединяет все лекарственные препараты, подавляющие жизнедеятельность возбудителей инфекционных заболеваний, таких как бактерии, грибки, простейшие.

Характер противомикробного действия антибиотика может быть бактерицидным или бактериостатическим. При бактерицидном действии антибиотики вызывают полное разрушение клетки бактерий и их гибель. Бактериостатические антибиотики прекращают деление клеток и снижают жизнеспособность бактерий, что в дальнейшем также приводит их к гибели.

Применение пенициллина привело к резкому уменьшению инфекционных осложнений. Но вскоре было замечено: чем шире применялся пенициллин, тем ниже становилась его эффективность, потому что микроорганизмы стали вырабатывать свои способы защиты от антибиотиков.

Человек изобретает все новые противомикробные препараты, а микробы вырабатывают новые механизмы борьбы с ними. Речь идет о так называемой лекарственной устойчивости. Устойчивость может быть естественной, природной, когда определенный антибиотик не может воздействовать на данный микроорганизм из-за отсутствия у последнего подходящих структур влияния. Или же наоборот, микроорганизм имеет ферменты, разрушающие антибиотик. Приобретенная устойчивость возникает, когда под воздействием антибиотика микроорганизмы разными способами выстраивают свою защиту, чтобы выжить.

На сегодняшний день в Республике Беларусь значительно сужен перечень антибиотиков, которые можно купить без рецепта. Это правильно, потому что только врач имеет систематизированные знания о способе действия антибиотиков на микробную клетку, о возникновении устойчивости, о действии антибиотика на организм человека, о комбинированной терапии. Именно врач знает, какие антибиотики применяются при лечении конкретного заболевания. Применение антибиотиков в неправильных дозах, несоблюдение курса и сроков лечения приводит к появлению высокоустойчивых микроорганизмов - монстров, которым не страшны никакие противомикробные препараты.

Здоровый организм человека содержит множество полезных микроорганизмов, которые составляют нормальную микрофлору роговицы глаза, кожи, полости рта, носа, и особенно кишечника. Именно микрофлора кишечника

**Питайтесь
правильно**



10 шагов к здоровому питанию!

- 1. ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ** в свой рацион.
- 2. ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ** СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- 3. ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ ПОРЦИИ**, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
- 4. СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО**, не перекусывайте на ходу.
- 5. ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН** как можно больше продуктов богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- 6. НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ** от каких-либо вредных продуктов, делайте это постепенно
- 7. СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ**
- 8. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ** чистого сахара
- 9. ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ** поваренной соли
- 10. ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ** АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ



Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



**Рациональное
питание**

как основная

составляющая



Здорового

Образа

Жизни

О результатах надзорных мероприятий в учреждениях образования в октябре 2023 года



В октябре 2023 года специалистами Щучинского зонального ЦГЭ проведен мониторинг 6 учреждений образования по вопросу выполнения требований санитарно-эпидемиологического законодательства при организации образовательного процесса, питания обучающихся.

В ходе проведения мероприятий особое внимание уделялось:

содержанию производственных и прилегающих территорий, производственных и санитарно-бытовых помещений;

оборудованию и функционированию вентиляционных систем;

оснащению и функционированию санитарно-бытовых помещений, в том числе душевых при спортивных залах; организации питьевого режима учащихся.

Выявлены нарушения:

не было обеспечено:

надлежащее состояние спортивного инвентаря в спортивных залах;

содержание в чистоте помещений;

исправное состояние в санитарных узлах ручек в кабинках;

должное состояние напольного покрытия в кабинетах;

исправное состояние защитной арматуры осветительных приборов в кабинетах;

достаточное количество пищеварочных котлов из нержавеющей стали для приготовления пищи;

исправное состояние, своевременная замена учениче-

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ской мебели в учебных кабинетах;



необходимое количество торгово-технологического оборудования для работы пищеблока (весы «ГП», весы «СП», весы в складское помещение).

По выявленным нарушениям руководителям учреждений образования направлены 6 рекомендаций по устранению нарушений (недостатков).

Специалистами Щучинского зонального ЦГЭ будут продолжены надзорные мероприятия в учреждениях образования Щучинского района.

Валерия Андреевна Назарова,
помощник врача-гигиениста.

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:



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

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

- 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).

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.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.



9 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Постоянно следите за весом тела.
3. Сократите порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Ешьте медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше свежих овощей, фруктов, зерновых продуктов и круп.
6. Сократите потребление жиров, в том числе при приготовлении пищи.
7. Ограничьте потребление чистого сахара.
8. Ограничьте потребление поваренной соли.
9. Избегайте потребления алкогольных напитков.

Здоровое питание – это выгодно!

2 основных принципа здорового питания :

их соблюдение - неотъемлемая часть здорового образа жизни!

1 ПРИНЦИП

Соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит

Калорийность пищи определяется ее составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, можно прочитав информацию на упаковке.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности человека.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ).



$$ИМТ = \frac{МАССА ТЕЛА, КГ}{РОСТ^2, М}$$

ИМТ от 18,5 до 25 – вес в норме.

ИМТ меньше 18,5 – дефицит массы тела.

ИМТ от 25 до 29,9 – избыточная масса тела.

ИМТ более 30 – ожирение.

2 ПРИНЦИП

Соответствие химического состава суточного рациона физиологическим потребностям человека в витаминах и минералах

Эти вещества организм не может вырабатывать самостоятельно, поэтому их необходимо получать с пищей.



Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов: кальций и витамин D содержится в молоке, витамин B12 – в молоке и мясе.

витамин С – только в овощах и фруктах, витамин PP – в мясе, бобах, крупах.



Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.