

# Информационный обозреватель



## АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

делает дальнейшее лечение дорогостоящим и малоперспективным.

Специфическим методом профилактики туберкулеза является вакцинация. Для целей вакцинации используется БЦЖ – вакцина, которая представляет собой живую высушенную культуру микобактерий туберкулеза. В процессе обработки эти бактерии потеряли способность вызывать заболевание, но сохранили способность стимулировать развитие противотуберкулезного иммунитета. Вакцинация БЦЖ в нашей стране проводится всем здоровым новорожденным на 3 - 5 день жизни.

**Карина Михайловна Шершень,**  
помощник врача-эпидемиолога.

## О выявлении продукции, не соответствующей гигиеническим требованиям

Согласно информации Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) по Свердловской области зарегистрированы случаи заболевания ботулизмом в г.Екатеринбурге, связанные с употреблением в пищу рыбной консервы с маркировкой «Пищевая рыбная продукция. Рыбные консервы стерилизованные «Шпроты в масле из балтийской кильки тушки». Торговая марка – ТМ «За Родину», дата изготовления 13.09.2024, изготовитель ООО Рыбзавод «За Родину» (238345, Россия, Калининградская область, г.Светлый, поселок Взморье, ул.Заливная, д.2А, этаж 2, кабинет 1, ул.Заливная, д.2А).

Ботулизм – заболевание вызванное токсином, который вырабатывают бактерии *Clostridium botulinum*, споры их устойчивы к высоким температурам и широко распространены в окружающей среде. При отсутствии кислорода эти споры прорастают, развиваются и начинают выделять токсины. Этот токсин считается одним из самых сильных ядов. Ботулизм не передается от человека человеку. Чаще всего болезнь развивается после употребления пищи, зараженной ботулотоксином:

консервированных продуктов (особенно домашних заготовок);

вяленой, копченой или консервированной рыбы; мясных или грибных консервов.

Симптомы: слабость, головокружение; нарушение зрения (туман или двоение); сухость во рту, проблемы с речью и глотанием; тяжелые случаи сопровождаются параличом мышц, включая дыхательные, что может привести к летальному исходу.

При появлении первых же симптомов заболевания необходимо срочно обратиться в лечебное учреждение, поскольку существует только один способ лечения ботулизма - введение противоботулинической сыворотки. И чем раньше она будет введена, тем оптимистичнее прогноз течения болезни.

**Марина Владимировна Петрашевская,**  
помощник врача-гигиениста.

## Туберкулез

Туберкулез - это инфекционное (заразное) заболевание, которое вызывается микобактерией туберкулеза. Это означает, что заразиться этой болезнью можно только от больного с открытой формой туберкулеза - то есть такого, который при разговоре, кашле, чихании выделяет туберкулезную палочку в окружающую среду.

Подвержены ему не только люди, но и животные, которые тоже являются распространителями этой болезни. В большинстве случаев инфицирование проходит бессимптомно, но иногда переходит в активную форму.

Поражаться туберкулезом могут все органы без исключения, но все же более восприимчивы к палочке Коха – ткани легких. Именно эта локализация встречается чаще всего.

Проявляется туберкулез легких затяжным течением с кашлем и кровохарканьем (в запущенных случаях).

Мелкие капли мокроты могут попадать в дыхательные пути здорового человека, находящегося рядом. Мокрота может оседать на поверхность пола или земли, на предметах и вещах. В последующем высохшие капли мокроты с пылью поднимаются в воздух и также заражают людей. Микобактерии туберкулеза долго сохраняют свою жизнеспособность в окружающей среде, особенно во влажных и запыленных помещениях.

При отсутствии лечения больной заразной формой легочного туберкулеза может инфицировать от 10 до 15 человек в год.

Как уберечься от заболевания?

Чтобы не заболеть туберкулезом, необходимо вести здоровый образ жизни. Для крепкого здоровья нужна здоровая нервная система, поэтому важно избегать стрессов. Пища должна быть полноценной, обязательно должна содержать достаточное количество белков. Важным условием для поддержки здоровья должна быть ежедневная нормальная физическая нагрузка. Пыльные непроветриваемые помещения благоприятствуют распространению туберкулезных бактерий. Для профилактики заболевания необходимо проветривать помещения.

Единственным способом выявить болезнь на ранних стадиях развития заболевания является флюорографическое (или рентгенологическое) исследование. Ежегодные флюорографические осмотры — надежный и безопасный метод выявления туберкулеза легких и других заболеланных органов грудной клетки.

Как правило, туберкулез излечим. И чем раньше выявляется, тем быстрее лечится. Лечение туберкулеза заключается в регулярном приеме больным комплекса противотуберкулезных препаратов в течение длительного периода времени. Больной должен вести правильный образ жизни, не нарушать лечебный режим и полноценно питаться.

Помните! Бактерии туберкулеза очень живучи. Как только прием противотуберкулезных препаратов прерывается, или их доза снижается, микобактерии не только восстанавливают свою жизнедеятельность, но и приобретают устойчивость к лекарственным препаратам, что

### 4. **Закаливание организма.**

Укрепит иммунитет поможет чередование высоких и низких температур. Для этого используют обливание холодной водой, контрастный душ. Помогает посещение бани и сауны.

### 5. **Природные средства.**

Природными народными средствами для укрепления иммунитета являются: эхинацея, женьшень, солодка, элеутерококк и лимонник. Полезны травяные чаи.

### 6. **Активный образ жизни.**

Для здоровья очень полезны физические упражнения. Рекомендуется заниматься аэробикой, гимнастикой, шейпингом, фитнесом, бегом и плаванием. Хорошо совершать длительные пешие прогулки. Однако физические нагрузки должны быть нормированы.

### 7. **Расслабление.**

Для борьбы с негативными последствиями стресса необходимо научиться правильно расслабляться. Во многом этому способствует спокойная музыка, глубокое и ровное дыхание, а также позитивные мысли.

### 8. **Полноценный сон.**

Спать нужно не менее восьми часов в сутки. Бессонницу обязательно нужно лечить. Для лучшего засыпания можно выпить полстакана теплой воды с растопленной в ней ложечкой меда. Перед отходом ко сну можно послушать тихую классическую музыку.

Старайтесь получать как можно больше позитивных эмоций: общение с друзьями, любимая комедия, хобби, интересная книга, прогулка.

Чаще смейтесь! Ведь смех инициирует настоящую «биохимическую бурю» – вырабатывает эндорфины, антидепрессанты.

ГУ «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

**Полезные советы  
для укрепления  
иммунитета**



**Ветряная оспа**

Ветряная оспа (или ветрянки) - это инфекционное заболевание, вызванное вирусом *Varicella zoster*. Это заболевание обычно поражает детей, но может возникнуть и у взрослых, которые не болели ветрянкой в детстве или не были вакцинированы против нее. В окружающую среду микроорганизм попадает с частицами слюны больного. Он очень заразен. При попадании в организм человека, который не имеет специфического иммунитета, почти с 100-процентной вероятностью вызывает заболевание. Дети, которые болели ветрянкой, обычно получают пожизненный иммунитет к этому заболеванию, но вирус может остаться в организме в «спящем» состоянии и вызывать появление опоясывающего лишая в более позднем возрасте.



Ветряная оспа может распространяться посредством контакта с капельками жидкости из носа и горла инфицированного человека. Эти капельки перемещаются в воздухе, когда человек кашляет или чихает. Кроме того, вы можете заразиться ветряной оспой, дотронувшись до волдырей инфицированного человека.

Больной ветряной оспой становится заразным за 1-2 дня до появления сыпи и остается источником заражения до тех пор, пока не подсохнут и не покроются коркой все волдыри.

Самым характерным признаком ветряной оспы считается сыпь. Ее развитие происходит следующим образом:

- появляются небольшие покраснения на теле, размер которых сначала не превышает миллиметра, после

**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».*

**ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

чего они увеличиваются до сантиметра;

- участок, размещенный посередине покраснения, поднимается вверх и образует папулу;
- в центре образования собирается жидкость, которая напоминает капельку воды;
- появившийся пузырек с прозрачным содержимым покрыт тонкой кожной пленкой;
- со временем жидкость начинает мутнеть, а само образование значительно уплотняется;
- затем образование покрывается корочкой, которая отпадает через несколько дней.

Больше всего опасны высыпания, образующиеся на слизистых. Они могут обнаруживаться во рту, в носу, на поверхности половых органов или около глаз.

Лечение ветрянки у детей и взрослых направлено на преодоление неприятных симптомов. Само заболевание не лечится, а проходит постепенно и, как правило, бесследно. Осложнения у детей встречаются редко, куда более подвержены им взрослые люди.

Так как дети склонны к расчесыванию сыпи, основное лечение должно быть направлено на снятие зуда и недопущение нагноения язвочек и пузырьков.

Ветрянка у беременных может быть опасной как для матери, так и для плода. Заражение в первом триместре может привести к врожденным порокам развития. В третьем триместре существует риск передачи вируса новорожденному, что может привести к тяжелому течению заболевания у ребенка.

Наиболее надежной профилактикой (в т. ч. при планировании беременности и в детских коллективах) является вакцинация против ветряной оспы.

Общая профилактика ветряной оспы заключается в своевременной диагностике заболевания, изоляции больного с последующим проветриванием и влажной уборкой помещения с целью предотвращения распространения инфекции

Важно также избегать контактов с больными, тщательно мыть руки, дезинфицировать поверхности. Благодаря таким простым вещам вы сможете значительно снизить риск заражения и сохранить свое здоровье и своих близких.

**Карина Михайловна Шершень, помощник врача-эпидемиолога.**

**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 профилактики ГУ «Щучинский зональный ЦГЭ» по адресу: г. Щучин, ул. Мичурина, 26 или по телефону: 50 7 89.*



**Способы укрепления иммунитета**

**1. Правильное питание.**

Разнообразная и качественная пища. Частое употребление мяса или рыбы. Очень полезны овощи, фрукты, ягоды и зелень. Кисломолочные продукты усиливают выработку интерферона. Очень полезно оливковое масло. Поменьше продуктов с консервантами, красителями и стабилизаторами. Поменьше сахара. И никаких диет!

**2. Витамины и минералы.**

Самыми важными витаминами для иммунной системы являются А, В<sub>5</sub>, С, D, F, РР. Необходимые минералы: селен, цинк, магний, кальций, железо, йод и марганец. Недостаток этих веществ ослабляет иммунитет. Особенно не хватает витаминов человеку весной и осенью. Добавляйте в пищу зелень – петрушку, укроп, сельдерей. Поднимают иммунитет насыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах.

Рекомендуется использовать витаминный рецепт, способствующий общему укреплению организма:

1 лимон, 300 г черносливы, 300 г кураги, 300 г изюма, 300 г грецких орехов. Все прокрутить через мясорубку, добавить 300 г меда.

**3. Пробиотики.**

Это вещества, которые увеличивают рост полезных бактерий в организме. Пробиотиков много в печатом луке, чесноке, артишоках и бананах.

Чаше стала болеть голова?  
 Опять выскочил герпес?  
 Снова простуда...

Всё это – признаки снижения иммунитета.



Иммунитет представляет собой защитную реакцию организма, его способность противостоять действию повреждающих агентов. Именно благодаря наличию иммунитета организм справляется с заболеванием и выздоравливает. Кроме того, благодаря иммунитету, человек болеет некоторыми инфекционными заболеваниями только один раз в жизни. А после этого он становится невосприимчив к таким болезням относительно, например, корь и краснуха.

Иммунитет способен распознавать и блокировать любой чужеродный фактор в нашем организме.

**Как не заболеть зимой?**

Зимой наш организм требует особенного внимания к себе. Морозы, сухой воздух в помещениях, повышенная влажность на улице, перепады температуры, отсутствие витаминов в повседневном рационе — все это снижает сопротивляемость организма, вследствие чего увеличивается количество заболеваний, начинаются эпидемии. Однако, заболеем мы или нет, в первую очередь зависит от нас самих: ведь существует множество способов, которые помогут повысить и укрепить иммунную систему нашего организма в холодный осенне-зимний период.