

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

своевременный отдых.

В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С, такие как квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды — чеснок и лук.

При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. Она проводится осенью, до начала эпидемии. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70—80 привитых сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клеток. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

Сделать прививку можно в любой поликлинике города по месту жительства (платно или бесплатно) или в Медицинских центрах. Возможна вакцинация за счет средств предприятий, организаций, учреждений. В данном случае прививочная бригада придет на рабочее место.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



**ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ
В ВАШИХ
РУКАХ**

Помните — Ваше здоровье в Ваших руках!

Карина Михайловна Шершень,
помощник врача-эпидемиолога.

Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно в мире заболевают до 500 млн. человек, 2 миллиона из которых умирают.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создают условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию — пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни.

Как защитить себя от гриппа?

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба),



Общее потребление калорий должно быть распределено в течение дня на 3-5 приемов пищи, включая завтрак. Больше потребляйте энергии днем предпочтительнее, чем в вечернее и ночное время.

Второй важный шаг: увеличение ежедневной двигательной и физической активности и ведение «дневника достижений».

Выберите вид активности, который вам нравится и отвечает вашему образу жизни. **Будьте активными** с друзьями и семьей. Такая группа поддержки поможет выполнять программу. Например, прогулки на велосипеде в выходные дни.

Один из способов стать физически активным — это **ходьба пешком**. Сначала ходите пешком 10 минут в день в течение первых двух недель, затем — 15 минут и в последующем расширяйте время или количество шагов, выполненное в день, до 10 000.

Используйте шагомер для **контроля и мотивации**. Ежедневно в течение всего дня совершайте простые вещи — поднимайтесь по лестнице, добираться на работу на велосипеде или выходите из автобуса на 1-2 остановки раньше и проходите оставшийся путь пешком. Даже если вы очень заняты, вы можете изыскать **30 минут** среди повседневных дел и посвятить их **физической активности** для улучшения вашего здоровья.

1-2 раза в неделю измерить вес, окружность талии и бедер и записать в **дневник достижений**. Также лучше фиксировать и объем физической и/или двигательной активности, например, количество шагов, совершенных за день.

Ваше здоровье в ваших руках!
Сделайте шаг навстречу лучшей жизни сегодня!



Предотвратить ожирение может каждый!



ОБРАЩАЕМ внимание на этикетки!!!

Выбирая продукты в магазине, покупатели в первую очередь смотрят на этикетку, обращая внимание на ингредиенты, дату изготовления и срок хранения товара.

На этикетке упакованных пищевых продуктов должна отражаться вся необходимая и, главное, правдивая информация о пищевых свойствах, особенностях и изготовителе товаров. Информацию о продуктах, которые продаются на развес, можно найти на листке-вкладыше, ценнике или в торговом зале рядом с товаром.

Выбирайте продукты с понятным названием

Наименование продукта несет в себе чрезвычайно важную информацию. Обращайте внимание не только на короткое и броское название товара, но и на его полный вариант. Ведь казалось бы, простое и понятное «Пагу из свинины» может оказаться «Полуфабрикатом мясным из свинины мелкокусковым категории Б охлажденным».

Состав продукта – это сведения об основных компонентах, пищевых добавках, БАДах, ГМО и ароматизаторах, входящих в его состав. Производитель обязан указывать состав, если продукт состоит из двух и более компонентов. Если какой-нибудь ингредиент составляет менее 2% от общего объема продукта, информация о нем может быть не указана.

Производитель обязан проинформировать покупателя о содержании веществ, которые могут повлиять на здоровье. Пищевые добавки – различные антиокислители, глазирователи и т.д. – указываются под своим названием, или в виде индекса Международной цифровой системы (INS) или Европейской цифровой системы (E).

Подсластители – сорбит, ксилит и др. – должны сопровождаться предупреждением: «Потребление более 15-20 г в сутки может оказать послабляющее действие». При использовании биологически активных добавок (БАДов) производитель обязан проинформировать о противопоказаниях при отдельных видах заболеваний. Также должна присутствовать надпись: «Не является лекарством».

Некоторые вещества могут вызывать аллергическую реакцию и их употребление противопоказано при

НАДЗОРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

отдельных видах заболеваний. Поэтому обращайте внимание на присутствие как самих этих веществ, так и продуктов их переработки в составе продукта. К ним относятся: злаки, содержащие глютен, ракообразные и моллюски, яйца, рыба, арахис и орехи, соя, молоко, сельдереи, горчица, кунжут, люпин, диоксид серы и сульфиты, аспартам и его соли.



По усмотрению изготовителя на этикетке могут быть перечислены минеральные вещества и витамины, которые изначально содержатся в продукте и не добавлялись специально. Указывать их точное количество производитель не обязан, но он должен поместить рекомендацию суточной нормы потребления такого продукта. Любую информацию о специальных питательных, лечебных, диетических и других особых свойствах производитель может разместить на этикетке только при наличии у него подтверждения указанной информации.

Делайте выбор в пользу продуктов с максимально простым и коротким перечнем ингредиентов и понятным составом.

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:



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

ОЖИРЕНИЕ – результат формирования чрезмерных жировых отложений, которые могут нанести вред здоровью. Для того чтобы оценить степень ожирения, существует особый критерий – **индекс массы тела (ИМТ)**.

ФОРМУЛА РАСЧЕТА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА:

$ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м)}$

ИМТ, кг/м²	МАССА ТЕЛА
<18,5	недостаточная
18,5 - 24,9	нормальная
25,0 - 29,9	избыточная
30,0 - 34,9	окрашенные I степень
35,0 - 39,9	окрашенные II степень
40,0 и выше	окрашенные III степень

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

1. «Мужской».

Фигура при таком ожирении условно именуется «яблоком». Отложение жира происходит в основном в области талии, практически не затронуты шея, плечи, руки, в меньшей степени отложения появляются на ногах.

2. «Женский».

Фигура при таком ожирении условно именуется «грушей». В основном, жир откладывается на бедрах и ягодицах. Практически не задействованы шея, руки, верх живота.

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМ из этих двух типов **ЯВЛЯЕТСЯ ТИП «ЯБЛОКО»**, так как ожирение такого типа оказывает негативное влияние на большое число внутренних органов, расположенных именно в средней области тела человека.

Большая часть пациентов, страдающих ожирением, не имеют навыка определять физиологические стимулы голода/жажды и насыщения, помогающие контролировать объемы потребляемой пищи. Поэтому часто человек ест, потому что надо поесть или с целью компенсации эмоций. **Первый важный шаг в лечении ожирения:** научиться определять физиологически голод и

насыщение через практические тренировки в условиях реальной жизни.

Простые советы для организации процесса питания:

1. Уменьшайте энергетическую нагрузку пищи, с помощью увеличения в рационе овощей/фруктов. Исключите сахар (в том числе сладкие напитки), промышленную выпечку и переработанные мясные продукты. Уменьшите порцию еды, используя тарелку меньшего размера. Не используйте добавку.
2. Избегайте «перекусывания». Если чувствуете голод – выделите время и поешьте полноценно. И наоборот, если не чувствуете голода через 30 минут после утреннего подъема, позавтракайте позже, когда будете голодны.
3. Ешьте медленно.
4. Отработайте навыки осознанного питания:
 - уловите момент отдыха;
 - присядьте за стол (не на ходу/стоя) в отсутствие телевизора, смартфона, компьютера, радио, книги;
 - ешьте медленно и получайте удовольствие, отмечайте свойства приготовленного блюда: горячее/холодное, мягкое/твердое, соленое/сладкое и т.д.;
 - остановитесь, когда ощущение голода сменится легкой сытостью.
5. Ведите дневник записей, отражающий пищевое поведение и помогающий определить триггеры использования еды в отсутствие голода:
 - что, когда и сколько съедать;
 - сопутствующие эмоции и ситуации (просмотр сериала, работа за компьютером, стресс, усталость, гнев или тревога).

