



**В ЭТОМ
ВЫПУСКЕ:**

Трихинеллез и его профилактика

Польза татуировок: миф или реальность

Дифтерия

Влияние сна на организм человека

Информационный обозреватель



Трихинеллез и его профилактика

Трихинеллез - паразитарная болезнь человека и животных. Личинок трихинелл обнаруживают у диких кабанов, волков, медведей, лисиц, кошек, собак, домашних свиней, нутрий и грызунов в толще мышечной ткани в виде инкапсулированной спиральной формы.

Чаще всего человек заражается трихинеллезом при употреблении в пищу мяса, зараженного трихинеллами и не прошедшего ветеринарно-санитарный контроль.

В желудке, личинки освобождаются от капсул, выход в кишечник и уже через 2-3 суток размножаются. Током крови разносятся по всему организму и на 21-ый день появляются в мышцах, где капсулируются. Обычно у человека в течение 2-х лет, находящиеся в капсуле личинки погибают, у животных они сохраняются годами. Трихинеллы хорошо переносят копчение, жарение, соление, варку, обработку в микроволновой печи и замораживание. Заболевает человек не сразу после употребления мяса, а спустя

какой-то период времени. Инкубационный период длится 5- 45 дней (в среднем 2 недели), и чем тяжелее заболевание, тем короче инкубационный период. Основными клиническими проявлениями трихинеллеза являются лихорадка, отеки, мышечная боль. Температура тела повышается до 38-40 градусов, слабость, боль в горле, покраснение глаз. Появляется боли в животе, подташнивание, отеки на лице – главным образом отеки век. Из-за характерного вида лица больного в народе это заболевание называют «одутловатка». Больных беспокоят боли в мышцах рук, ног, межреберных и жевательных мышцах. Становятся затруднительными и болезненными глотание, разговор, движение. При тяжелом течении болезни температура тела повышается до 39-40 градусов. Мышечные боли принимают генерализованный характер, могут развиваться контрактуры. Отеки распространяются на шею, туловище, конечности. Отек головного мозга проявляется возбуждением, бессонницей, галлюцинациями.



При тяжелом течении развивается осложнения: язвенно-некротические поражения желудка и тонкого кишечника с последующей перфорацией и кровотечением, поражения сердца (миокардит), легкие (пневмония), центральной нервной системы (менингоэнцефалит или энцефалит). Эти осложнения обычно и являются причиной смерти. Больные подлежат обязательной госпитализации и лечению в инфекционном стационаре. Лицам, употреблявшим зараженное мясо, но не заболевшим, назначается профилактическое медикаментозное лечение.

Профилактика заболевания домашнего скота:

- обеспечить защиту в помещении для содержания животных от проникновения крыс;
- сдавать пробы на ветеринарную экспертизу домашних туш перед употреблением и реализацией;
- не пробовать сырой фарш;
- не покупать мясо и мясные продукты у неизвестных лиц вне установленных точек торговли, а также без клейма или свидетельства о проведении ветеринарно- санитарной экспертизы;
- в торговых точках необходимо убедиться в наличии справки о ветеринарном исследовании.

Что нужно знать охотнику:

- не следует оставлять тушки хищника после снятия с них шкурок (их нужно сжечь, либо закопать в определенных для этого местах);
- не следует раздавать неисследованное мясо друзьям и знакомым;
- каждое добытое животное должно подвергаться ветеринарному исследованию перед употреблением в пищу.

Основным и обязательным мероприятием по предупреждению трихинеллеза у людей является послеубойная трихинеллоскопическая экспертиза туш мяса домашних свиней, кабанов, нутрий и других потенциально опасных животных. Для исследования лучше всего подвергать диафрагму, межреберные и жевательные мышцы (60-100г. мяса).

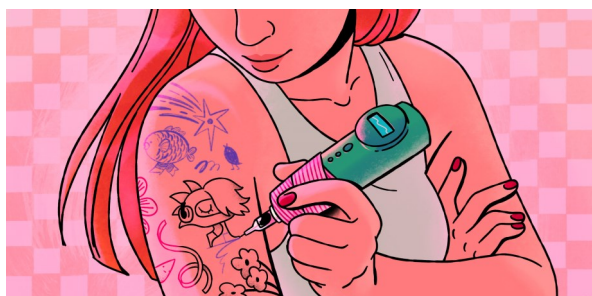
В Щучинском районе исследовать мясо и мясопродукты на трихинеллез можно в лаборатории ветеринарно – санитарной экспертизы: г. Щучин ул. Гастелло, 45. Режим работы: понедельник - пятница – 8.00-17.00; на рынке Щучинского филиала Гродненского облпотребобщества по адресу: г. Щучин, ул. Пушкина, 22. Режим работы: воскресенье - 7.00-13.00.

Полезность татуировок: миф или реальность

Татуировка – закаливание чернил под кожу посредством её накалывания особой иглой. Татуировки уже давно перестали быть чем-то экзотическим и превратились в популярный способ самовыражения. Люди всё чаще украшают своё тело рисунками, не задумываясь о том, как это может повлиять на их здоровье.

Опасность заражения инфекционными заболеваниями

Решившиеся на подобное нательное украшение должны отдавать себе отчет, что подкожное нанесение рисунка может быть чревато занесением инфекций. Перечень заболеваний, полученных в результате выполнения рисунка «грязными» или плохо стерилизованными иглами просто пугает – сифилис, СПИД, гепатит разных типов, туберкулез, возбудители бактериальных и грибковых инфекций. Вред от татуировок еще и в том, что нередко после манипуляций в тату-салоне возникают гнойничковые заболевания кожи, фурункулез вследствие проникновения в поверхностные и глубокие слои кожи стафилококков, стрептококков и других болезнетворных микроорганизмов. Поэтому, в первую очередь, необходимо проследить за тем, чтобы процедура была проведена профессионалом, в условиях соблюдения гигиены, с использованием стерильных инструментов и мастером, имеющим документы о наличии медицинского образования.



Аллергические реакции.

При нанесении татуировки вред для здоровья связан с повышенной чувствительностью на введение в кожу красящих пигментов. Причем аллергическая реакция может появиться и не сразу, а лишь после второго или третьего тату. Аллергия на тату проявляется в виде местной реакции с покраснением, зудом, припухлостью кожи, появлением на ней волдырей, пузырьков и других патологических проявлений. Нередко такие симптомы впервые возникают при посещении пляжа или солярия, когда ультрафиолетовые лучи начинают взаимодействовать с находящимися в коже пигментами красок. Иногда татуировка может вызвать и общую аллергическую реакцию с поражением слизистых оболочек носоглотки, гортани, бронхов, развитием отека Квинке и даже анафилактического шока.

Вред от токсического действия красящих пигментов на организм.

В состав красок для татуировки входят химические элементы, а в основном это оксиды металлов, всасываясь в кровь и попадая в костный мозг, печень и почки, головной мозг, могут оказывать выраженное токсическое и канцерогенное действие на организм, особенно, если у человека имеются хронические заболевания этих и других органов. Например, в составе многих татуировочных красок присутствует бензопирен, который, как показали проведенные научные медицинские эксперименты, может вызвать рак кожи. Ртуть, свинец или кобальт, входящие в состав красок могут вызывать аллергию или даже токсическое воздействие. Если у вас чувствительная кожа, вред татуировок для здоровья может проявиться в виде зуда, покраснения или хронического воспаления. В редких случаях аллергия развивается спустя годы после нанесения тату. Особенно опасна татуировка, выполненная с помощью чернил черного цвета, потому что помимо привычной хны, в их составе присутствует парафениленодиамин. Это химическое соединение при несоблюдении дозировки обычно вызывает экзему, дерматит, сложную аллергическую реакцию и другие поражения кожных покровов. Практически невозможно разобраться в составе тех чернил, которыми будет наноситься рисунок. Поэтому, вы никогда до конца не сможете быть уверены в том, что, украшая свое тело, вы не нанесли непоправимый вред здоровью.

ВАЖНО: татуировка — это хирургическое вмешательство. Нужно взвешивать все риски перед походом в тату-салон. Если решение всё же принято и вас не переубедить, идите в салон с сертифицированными красителями и обязательно к мастеру, имеющему документы о наличии медицинского образования.

Жизнь одна, и жить надо не только ярко, но и как можно дольше!

Дифтерия

Дифтерия - острое инфекционное заболевание бактериальной природы, характеризующееся развитием фибринозного воспаления в области внедрения возбудителя (поражается преимущественно верхние дыхательные пути, слизистая оболочка ротоглотки). Передается дифтерия воздушно-капельным и воздушно-пылевым путем. Инфекция может поражать ротоглотку, гортань, трахею и бронхи, глаза, нос, кожу и половые органы. Диагностика дифтерии основывается на результатах бактериологического исследования мазка с пораженной слизистой или кожи, данных осмотра и ларингоскопии.

Дифтерию вызывает *Corynebacterium diphtheriae* - грамположительная неподвижная бактерия, имеющая вид палочки, на концах которой располагаются зерна волютина, придающие ей вид булавы. Дифтерийная палочка представлена двумя основными биоварами и несколькими промежуточными вариантами. Возбудитель устойчив к воздействию внешней среды, способен сохраняться на предметах, в пыли до двух месяцев. Хорошо переносит пониженную температуру, погибает при нагревании до 60 °C спустя 10 минут. Ультрафиолетовое облучение и химические дезинфицирующие средства (лизол, хлорсодержащие средства и др.) действуют на дифтерийную палочку губительно.

Резервуаром и источником дифтерии является больной человек или носитель, выделяющий патогенные штаммы дифтерийной палочки. В подавляющем большинстве случаев заражение происходит от больных людей, наибольшее эпидемиологическое значение имеют стертые и атипичные клинические формы заболевания. Выделение возбудителя в период реконвалесценции может продолжаться 15-20 дней, иногда удлиняясь до трех месяцев.



Дифтерия передается по аэрозольному механизму преимущественно воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем. В некоторых случаях возможна реализация контактно-бытового пути заражения (при пользовании загрязненными предметами быта, посудой, передаче через грязные руки). Возбудитель способен размножаться в пищевых продуктах (молоке, кондитерских изделиях), способствуя передаче инфекции алиментарным путем.

Люди обладают высокой естественной восприимчивостью к инфекции, после перенесения заболевания формируется анитоксический иммунитет, не препятствующий носительству возбудителя и не защищающий от повторной инфекции, но способствует более легкому течению и отсутствию осложнений в случае ее возникновения. Детей первого года жизни защищают антитела к дифтерийному токсину, переданные от матери трансплацентарно.

Дифтерия различается в зависимости от локализации поражения и клинического течения на следующие формы:

дифтерия ротоглотки (локализованная, распространенная, субтоксическая, токсическая и гипертоксическая);

дифтерийный круп (локализованный круп гортани, распространенный круп при поражении гортани и трахеи и нисходящий круп при распространении на бронхи);

дифтерия носа, половых органов, глаз, кожи;

комбинированное поражение различных органов.

Локализованная дифтерия ротоглотки может протекать по катаральному, островчатому и пленчатому варианту. Токсическая дифтерия подразделяется на первую, вторую и третью степени тяжести.

Специфическая диагностика производится на основании бактериологического исследования мазка со слизистых оболочек носа и ротоглотки, глаз, гениталий, кожи и др.

Больные дифтерией госпитализируются в инфекционные отделения.

Прогноз локализованных форм дифтерии легкого и среднетяжелого течения, а также при своевременном введении анитоксической сыворотки - благоприятен. Усугублять прогноз может тяжелое течение токсической формы, развитие осложнений, позднее начало лечебных мероприятий.

Вакцинация против дифтерии в Республике Беларусь является обязательной и проводится согласно Национальному календарю прививок. Плановая иммунизация включает вакцинацию детей (с 2-3 месяцев) и ревакцинацию в 18 месяцев, 6 лет, 11 лет, 16 лет, а затем каждые 10 лет жизни (в 26, 36, 46, 56, 66 лет) для поддержания иммунитета.



Адрес: 231513, Гродненская обл., г. Щучин, ул. Мичурина, 26

Телефон/факс:
8(01514) 20 1 73
Эл. почта: info@shce.by

Официальный сайт:
<http://shce.by>

Тираж 200 экз.

Влияние сна на организм человека

Сон – это жизненно необходимый физиологический процесс, во время которого происходит «перезагрузка» всех систем организма. Он обеспечивает выведение токсинов, восстановление иммунитета, нормализацию гормонального фона, а также архивацию памяти и регуляцию обмена веществ.

В структуре сна выделяют две фазы: быстрого сна и медленного. Медленный сон занимает 75–80 %, быстрый – 20–25 %. Медленный сон более глубок в первую половину ночи, ближе к утру его продолжительность становится короче. Именно быстрой фазе человек обязан сновидениям. Во время сна наблюдаются полное расслабление мышц, падение артериального давления, урежение частоты дыхания и сердечных сокращений. С помощью сна клетки, с одной стороны, защищают себя от дальнейшего притока информации, а с другой – стремятся хотя бы в малой степени восстановить запасы питательных веществ.

Недостаток сна влияет не только на работоспособность человека в дневное время суток, но и на

его здоровье. Здоровье человека и его работоспособность связаны друг с другом. Недостаток сна вызывает у человека развитие сердечных и онкологических заболеваний, сахарного диабета, ухудшение иммунной системы и т.д. В связи с наличием различных заболеваний снижается и работоспособность человека.

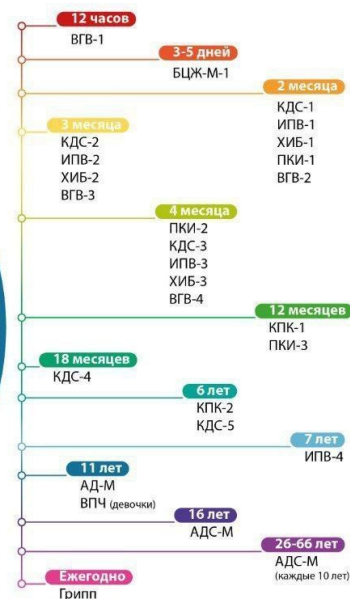


Правила здорового сна:

1. Старайтесь не накапливать периоды «недосыпа».
2. Не стоит принимать перед сном алкоголь и кофеин-содержащие продукты.
3. Вредит качеству сна и то, если вы ложитесь спать голодным или, наоборот, плотно поев. Рекомендуется, чтобы с момента последнего приема пищи до сна прошло не менее 2-3 часов.



КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ



ВГВ вакцина против вирусного гепатита В
БЦЖ-М вакцина против туберкулеза
КДС вакцина против дифтерии, коклюша, столбняка
ИПВ вакцина против полиомиелита
ХИБ вакцина против гемофильной инфекции
ПКИ вакцина против пневмококковой инфекции
КПК вакцина против кори, эпидемического паротита, краснухи
АД-М вакцина против дифтерии
АДС-М вакцина против дифтерии, столбняка
ВПЧ вакцина против папилломавирусной инфекции

Таким образом организм не будет занят перевариванием пищи, и вы уснете гораздо быстрее. Однако, спать много – не менее вредно, чем недосыпать. Идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет 7-8 часов в сутки. Некоторые специалисты считают, что женщинам требуется дополнительный час сна, потому что они более эмоциональны.

Если систематически спать меньше 7-8 часов, организм переходит в режим стресса. Это приводит к:

Снижению концентрации внимания и ухудшению реакции.

Упадку сил и снижению работоспособности.

Уязвимости перед вирусами и развитию хронических воспалений

Хороший сон имеет решающее значение для вашего здоровья. Чтобы сделать каждый день безопасным, продуктивным, примите меры, чтобы регулярно высыпаться!