



# Информационный обозреватель



Выпуск 19 (530)

4 июня 2026

**В ЭТОМ  
ВЫПУСКЕ:**

**Всемирный день  
без табака**

**Что нужно знать о  
легионеллезе**

**Принцип тарелки:  
что это такое и как  
он работает**

**День защиты  
детей**

## *Всемирный день без табака*

Табачные изделия — это продукты, для изготовления которых используются в качестве сырья листья табака и которые предназначены для курения, сосания, жевания или нюхания. В состав всех таких изделий входит никотин - психотропный компонент, вызывающий сильное привыкание.

Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире.

Табакокурение имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма - это одна из причин смерти, болезней и инвалидности большого числа людей. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире от болезней, связанных с потреблением табачных изделий, умирает 5 миллионов людей. У курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гор-

тани, пищевода, желудка, почек и репродуктивной системы. Смертность среди курящих людей на 30-80% выше, чем у некурящих.

Риски для здоровья при потреблении табака:

- Дыхательные пути – бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких, рак легких.
- Органы кровообращения – повышение давления, ускорение пульса, сужение артерий (гангрена), повреждение внутренней оболочки артерий (инсульт, инфаркт).
- Пищеварительные органы – нарушения работы желудка, язвы желудка.
- Полость рта – воспаления десен, рак полости рта.
- Половые органы – бесплодие, импотенция.
- Зародыш человека – преждевременные роды, недовес, плохое здоровье.
- Психика – зависимость.
- Общее здоровье – укорачивает предполагаемый срок жизни.

Влияние курения на ротовую полость

Десны курильщика раздражены и болят.

Заболевания десен, вызванные потреблением табака – воспаление десен, воспаление тканей вокруг зубного корня и бактериальный налет, могут привести к:

- опуханию и болезненности десен,
- кровоточивости,
- отхождению десен от основания зуба,
- разрушению и выпадению зубов, вкусовой чувствительности.

Потребление табака повышает риск рака полости рта. Рак полости рта возникает на губах, языке или внутренней стороне щек (предраковое состояние). Рак губ и рак языка – агрессивные и быстро развивающиеся формы рака. Также рак может возникнуть в горле, глотке, на миндалинах. 90% этих случаев рака напрямую связаны с потреблением табака.

При отказе от курения уменьшается зубной налет. Также снижается риск заболеть раком полости рта.

Влияние курения на дыхательные пути



•Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывают хронические легочные заболевания.

•Содержащиеся в табачном дыме вещества раздражают дыхательные пути, снижают эластичность легочной ткани, разрушают стенки легочных альвеол.

•Возникает хроническая одышка, кашель.

•90% случаев рака легких связано с потреблением табака, содержащиеся в табаке канцерогены и смола приводят к образованию рака и способствуют его развитию. В начале болезни рак легких протекает скрыто. Когда проявляются такие симптомы, как кашель с кровью, затрудненное дыхание, то возможно, что рак уже распространился и на другие органы, особенно в кости, печень и мозг.



#### Влияние курения на внешность

При потреблении табачных изделий много очевидных признаков, ухудшающих внешность:

- Ваша кожа имеет серый оттенок, морщины появляются гораздо быстрее.
- Зубы, ногти и пальцы желтеют.
- Дыхание и волосы с одеждой неприятно пахнут.

При отказе от курения существенно улучшаются цвет и эластичность кожи. У некурящих пожилых людей в 5 раз меньше морщин чем у тех, кто в течение 25 лет курил по пачке в день.

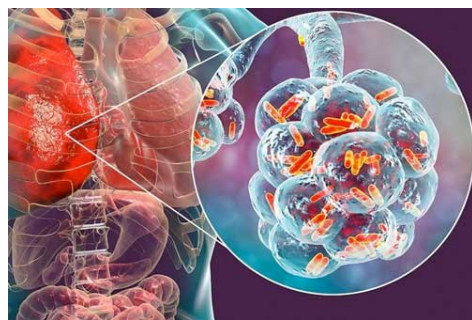
Курение наносит серьезный ущерб легким, вызывая воспаление, повреждение тканей, ухудшение функции дыхания и развитие опасных заболеваний, включая рак. Отказ от курения — единственный эффективный способ защитить свои легкие и значительно повысить качество жизни. Чем раньше человек начнет бороться с этой привычкой, тем больше шансов сохранить здоровье дыхательной системы и избежать тяжелых последствий.

## *Что нужно знать о легионеллезе*

Легионеллез — типичная техногенная инфекция, болезнь больших городов. Возбудитель легионеллеза — бактерия легионелла пневмофила (*Legionella Pneumophila*). Легионеллез довольно опасен, смертность составляет 20%. Это заболевание можно встретить где угодно, независимо от климата. Заболеванию присуща выраженная сезонность: вспышки происходят чаще всего летом — здесь прослеживается непосредственная связь с работой кондиционеров.

Почему так происходит и в чем же вина этих помогающих пережить жару устройств? Легионеллы любят влагу, а конденсат, который скапливается в кондиционерах, — прекрасная среда для их обитания и размножения, особенно летом при высоких температурах. На самом деле существует не один вид легионеллы — их около 40! И чуть более половины представляют опасность. Заражение происходит, когда человек вдыхает возбудителя вместе с парами увлажненного воздуха. Ослабленный иммунитет, наличие респираторных заболеваний, хронических респираторных аллергий, стресса, вредных привычек (курения) повышают риск развития заболевания легионеллезом. Наиболее часто заболевшими становятся путешественники, работники отелей и медицинских учреждений, то есть те, кто часто находится в помещениях с кондиционерами или развитой системой вентиляции.

Но только ли кондиционеры повинны в распространении легионеллеза? Оказывается, бактерия может попадать в организм и в естественной среде. Так, основным источником заражения в природе являются почва и водные ресурсы с пресной водой (реки, озера, пруды, водохранилища, бассейны, фонтаны и т. п.), но только в летнее время. Легионеллез встречается повсеместно в виде вспышек и спорадических случаев. Каждый год в разных странах отмечают вспышки легионеллеза. Легионелла выделяется от больного и из водопроводной воды, смывов с санитарно-технического оборудования квартирного очага. В группе риска — люди с ослабленным иммунитетом, с хроническими заболеваниями, старше 50 лет. Инкубационный период длится от 2 до 10 суток. Выделяют две основные формы заболевания: пневмоническая (собственно «болезнь легионеров») и острое респираторное заболевание («понтакская лихорадка»). Наиболее характерна для легионеллеза пневмония. Заболевание начинается остро с повышения температуры тела и в течение 2-3 суток нарастают симптомы интоксикации с ознобами, мышечными и суставными болями. Появляется мучительный кашель со слизисто-гнойной, а иногда с гнойной или гнойно-кровянистой мокротой. У многих больных с первых дней отмечается дыхательная недостаточность.



Главная мера профилактики легионеллеза: своевременная замена фильтров в кондиционирующих устройствах и очищение вентиляционных систем (несколько раз в год), регулярная влажная уборка помещений.

После долгого отсутствия дома, перед использованием воды, откройте краны и подождите, пока стечет несколько литров. Заливайте в увлажнители воздуха только кипяченую воду

Соблюдение правил предосторожности позволит Вам и Вашим близким избежать заболевания легионеллезом!

## *Принцип тарелки: что это такое и как он работает*

Сбалансированный рацион — это присутствие в меню всех основных групп продуктов примерно в равных количествах. Допускается отклонение в количестве углеводов, но не более, чем в три раза. С целью упрощения составления сбалансированного по количеству и разнообразию рациона иногда употребляют «принцип тарелки». Что же это такое?



Принцип тарелки — один из самых эффективных и простых способов контролировать размер порций и составлять полноценный рацион питания.

Составление тарелки на обед или ужин по правилу тарелки помогает эффективно способствовать получению дневной порции овощей (минимум три, рекомендуется больше). Одна порция овощей составляет около 100 г или горсть.

Суть методики заключается в разделении тарелки обычного диаметра (24-26 см) на 3 сектора:

Овощи и зелень должны занимать примерно половину блюда. Они насытят организм необходимой клетчаткой, витаминами и микроэлементами. Это обеспечивает нормализацию уровня глюкозы, улучшает пищеварение, активизирует метаболические процессы. Норма потребления овощей за 1 прием пищи – около 200 грамм.

На белки отводится примерно 25% площади блюда или около 100 грамм. Этот макронутриент – основной строительный элемент для тканей органов, мышц, костей. А еще источник жизненно необходимых аминокислот, цинка, железа, витамина B12, др.

Медленные углеводы занимают оставшуюся четверть тарелки, около 100 грамм. Они насыщают организм энергией, дают силы и бодрость на весь день.

Необходимые жиры организм при этом получает преимущественно из белковой части. А также в виде растительных и животных масел для заправки салатов, гарниров. Правило тарелки для похудения заключается в том, что в вечерний прием пищи необходимо исключить углеводы. При соблюдении этой модели организм получит нужные калории и питательные вещества, а человек не будет переедать.

Чтобы следовать системе питания по принципу тарелки, необходимо ориентироваться на 4 основных группы продуктов:

Белковые – курица, индейка, кролик, яйца, телятина, свинина, скумбрия, форель, тунец, креветки, кальмары, субпродукты, др.

Углеводные – цельнозерновые крупы, хлеб, картофель, др.

Овощи – кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, все виды капусты и зелени, тыква, лук, морковь, батат, др.

Фрукты и ягоды – грейпфрут, авокадо, апельсины, мандарины, яблоки, вишни, черешни, клубника, малина, др.

Почему следовать принципу тарелки полезно

Во-первых, это действительно простая схема, пользуясь которой вы будете сыты и не будете переедать.

Во-вторых, благодаря ей у вас не возникнет ощущения, что вы сидите на диете, и чувства вины из-за того, что съели что-то «запрещённое». Ведь питание будет разнообразным, и в каждый приём пищи можно есть даже самое любимое: и картошку, и макароны, и хлеб.

В-третьих, в вашем рационе будет много овощей и содержащейся в них клетчатки, которая хорошо влияет на работу кишечника; достаточное количество сложных углеводов, дающих энергию, и белков, благодаря которым укрепляются и растут мышцы и восстанавливаются ткани.





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

Телефон/факс:  
8(01514) 20 1 73

Эл. почта: [info@shcge.by](mailto:info@shcge.by)

Официальный сайт:  
<http://shcge.by>

Тираж 200 экз.

## День защиты детей — заботимся о здоровье, безопасности и счастливом детстве

1 июня — Международный день защиты детей. Это не только праздник радости, улыбок и летних каникул, но и серьёзный повод напомнить обществу о правах ребёнка и о нашей ответственности за их здоровье и безопасность.

### Почему это важно

Дети — самая уязвимая часть населения. Их физическое и психическое здоровье зависит от условий в семье, в учреждении образования и в общественной среде. Взрослые обязаны защищать детей от насилия, эксплуатации, пренебрежения, а также создавать условия для безопасного и активного отдыха.

### Ключевые направления деятельности

- Профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний: прививки, режим питания, гигиена рук, своевременные медосмотры.
- Безопасность во время отдыха: правила поведения у воды, на дорогах, при использовании транспорта и на детских площадках.
- Психологическая поддержка: внимание к эмоциональному состоянию, профилактика буллинга, доступ к консультациям психолога при необходимости.
- Противодействие вредным привычкам: информирование о вреде табака, алкоголя и вейпинга среди подростков.

### Практические рекомендации для родителей

- Перед выходом на прогулку проверьте погодные условия, возьмите головной убор, воду и аптечку первой помощи.
- На воде: выбирайте официально оборудованные пляжи, не оставляйте детей

без присмотра; используйте спасательные жилеты для маленьких.

- Дорожная безопасность: объясните ребёнку правила перехода проезжей части; используйте детские кресла и удерживающие устройства в автомобиле.
- Солнце и жара: солнцезащитный крем, одежда из лёгких материалов, регулярные перерывы в тени.
- Эмоциональное здоровье: говорите с ребёнком, интересуйтесь его переживаниями, не игнорируйте сигналы тревоги.

### Рекомендации для школ и организаторов мероприятий

- Планируйте активности заранее, согласовывайте маршруты и места отдыха, готовьте запасные варианты при плохой погоде.
- Обеспечьте присутствие взрослых, медицины и средств связи; проверяйте состояние оборудования и площадок.
- Проводите инструктаж по безопасности до начала мероприятий; составьте список контактных телефонов родителей.
- Организуйте спортивные занятия, квесты по безопасности, мастер-классы по первой помощи и правильному питанию.

День защиты детей — напоминание о том, что внимание и забота взрослых формируют безопасное и счастливое детство. Вкладывая в здоровье и безопасность детей сегодня, мы инвестируем в сильное будущее общества.

### Чек лист для родителей

Перед выходом:

- Погода и прогноз — проверены.
- Аптечка — в сумке.
- Запас воды и лёгкие закуски.
- Головной убор и солнцезащитный крем.
- Телефон и контакты экстренных служб.
- Инструктаж ребёнка: где можно играть, как вести себя у дороги и у воды.

На воде:

- Выбирайте официальные пляжи.
- Не оставляйте детей без присмотра.
- Маленькие дети — в спасательных жилетах.
- Не купайтесь после приёма пищи в течение 30–40 минут (ограничение для маленьких детей).

В дороге:

- Ребёнок в детском кресле/на защитном устройстве.
- Пешеход: переходите по переходам, используйте светоотражающие элементы в сумерках.

Эмоционально:

- Говорите с ребёнком о его чувствах.
- Следите за признаками усталости и стресса.
- При необходимости обратитесь к школьному психологу.

