



ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МОЗЫРСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

ВЫПУСК 2
май 2023 года

Издается с 2015 г раз в квартал
(в электронном виде)

В этом выпуске:

1. Летний травматизм: как правильно оказать 1 помощь стр.- 1
2. Что делать, если укусил клещ стр.- 2
3. Трихинеллез. Профилактика стр. - 3
4. Пищевые отравления стр. - 4
5. Чтобы купание не принесло беды стр. - 5
6. Профилактика кишечных инфекций стр. - 6
7. Чем полезна йодированная соль стр. - 7

Летний травматизм: как правильно оказать первую помощь

С началом сезона летних отпусков и каникул существенно возрастает двигательная активность как взрослых, так и детей. Вместо ежедневных уроков и монотонной работы в офисе можно больше времени посвятить катанию на роликах, езде на велосипеде, игре в футбол, походам в лес... Неудивительно, что в этот период количество травм увеличивается, и переломы костей в этом перечне занимают не последнее место.

Перелом – это результат действия чрезмерной для кости механической нагрузки в момент травмы. Человек сразу чувствует интенсивную боль в месте повреждения, не может двигать сломанной конечностью, возникает отёк, нарушается форма и длина конечности. Наибольшую опасность представляет открытый перелом, когда происходит повреждение кожи и в рану попадает

инфекция. Разрушение костной ткани и травмирование окружающих мягких тканей вызывают внутреннее или наружное кровотечение, а иногда и травматический шок. Поэтому первая помощь при переломе костей должна включать остановку кровотечения, обезболивание, наложение повязки при наличии раны и транспортную иммобилизацию. Ни в коем случае нельзя пытаться самостоятельно исправлять деформацию повреждённой кости. Если у пострадавшего открытый перелом, необходимо продезинфицировать края раны раствором йода, бриллиантовой зелени или спиртом, и наложить асептическую повязку. Категорически запрещается вправлять в глубину раны торчащие фрагменты кости! Чтобы облегчить состояние пострадавшего – уменьшить отёк и боль, можно приложить к больному месту холод и дать человеку болеутоляющее. Затем нужно срочно вызвать скорую помощь и быстро доставить пациента в лечебное учреждение.

Предупредить травму гораздо проще, чем восстановить своё здоровье уже после случившегося. Внимание и осторожность являются определяющими мерами профилактики травматизма, и не только летнего. Соблюдение элементарных правил безопасности позволит сохранить только приятные воспоминания о летнем отдыхе.



Спешите медленно! Берегите себя и будьте здоровы!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛ КЛЕЩ?



ГДЕ И КОГДА МОЖЕТ УКУСИТЬ КЛЕЩ?

- во время прогулок за городом в лесу,
- во время проживания в лесных зонах (отпускные и вахтовые периоды),
- при работе на пригородном дачном участке,
- на территориях лесопарковых зон населенных пунктов.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ УКУС КЛЕЩА

- надевайте светлую одежду (на ней лучше видно клещей) с длинными рукавами и капюшоном, заправляйте брюки в носки;
- пользуйтесь репеллентами;
- осматривайте одежду каждый час, находясь в лесу и после выхода из леса;
- территории дачных садоводческих участков необходимо содержать в надлежащем порядке (своевременно очищать территорию от сухих веток и листвы, куч ботвы, регулярно проводить покос газона, удалять сорняки, бороться с грызунами).

ЧЕМ ОПАСЕН УКУС КЛЕЩА?

Клещи являются переносчиками таких инфекционных заболеваний, как клещевой энцефалит и Лайм-боррелиоз

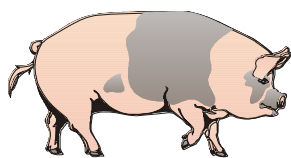
АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЯ ПРИ УКУСЕ КЛЕЩА

1. Клеща следует как можно быстрее удалить. Лучше это сделать в условиях медицинского учреждения. Но если это невозможно сделать в короткие сроки, клеща можно удалить самостоятельно одним из методов:

- при помощи специализированного устройства для удаления клещей промышленного изготовления согласно инструкции по применению;
- удаление при помощи нитяной петли (прочную нить следует подвести как можно ближе к хоботку присосавшегося клеща, завязывая ее в узел, клеща извлекают, подтягивая его вверх);
- удаление при помощи пинцета (обычно через 1-3 оборота клещ извлекается целиком вместе с хоботком).

2. Пострадавшему, после удаления клеща необходимо обратиться к врачу инфекционисту или терапевту по месту жительства не позднее 72 часов для решения вопроса о назначении профилактического лечения.

ТРИХИНЕЛЛЕЗ. ПРОФИЛАКТИКА



ТРИХИНЕЛЛЕЗ – это заболевание, вызываемое паразитированием в мышечной ткани многих видов плотоядных животных и человека невидимых невооруженным глазом личинок мелкого гельминта - трихинеллы.

Человек заражается трихинеллезом при употреблении в пищу мяса и мясных продуктов (сырого фарша, сыровяленых домашней колбасы и окорока, шашлыков, жареного мяса и других), зараженных личинками трихинелл. Трихинеллы устойчивы к варке, копчению, жарению, обработке в микроволновой печи и замораживанию.

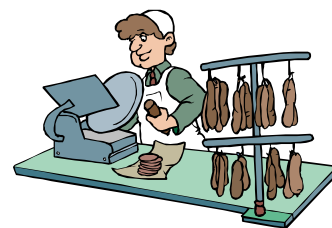
Заболевание обычно проявляется через 2-4 недели с момента заражения. Но возможно и через несколько дней (в зависимости от полученной дозы возбудителя и устойчивости самого организма хозяина). Клинически это выражается повышением температуры до 38⁰С и выше, ощущением слабости, болями в мышцах (чаще в икроножной области); появляются отеки век, лица (отсюда народное название - "одутловатка"), кожные высыпания, кишечные расстройства. Все это может протекать в легких и стертых формах, а еще и в очень тяжелых, заканчивающихся смертельным исходом.

Лечению трихинеллез поддается хорошо, но главным в системе предупредительных мероприятий является личная профилактика.

Для этого необходимо:



- Обеспечивать защиту помещений для скота от проникновения мышей и крыс, периодически их отлавливать, используя механические ловушки.
- Не скармливать домашним свиньям неисследованные отходы охотничьего промысла.
- Не покупать мясные изделия у неизвестных лиц вне установленных точек торговли, а также мясопродукты, не имеющие клейма или свидетельства о проведении ветеринарно-санитарной экспертизы.
- Не пробовать на вкус сырой фарш в процессе приготовления мясных блюд.
- Проводить послеубойную ветеринарную экспертизу туш домашних свиней и диких кабанов и только после этого употреблять их в пищу. Причем для проведения такой экспертизы не требуется предъявления каких-либо документов о правах собственника на исследуемое мясо или мясопродукты, а также везти в ветеринарное учреждение всю тушу. Достаточно отобрать пробу мышечной ткани (из ножек диафрагмы, межреберных, шейных, жевательных или икроножных мышц) весом чуть более 60 грамм.



Следует помнить, что исследовать мясо не поздно и через неделю после употребления свеженины. Если и обнаружатся личинки трихинелл, заболевание можно будет предупредить, своевременно обратившись в

медицинское учреждение по месту жительства, где вам будет назначено профилактическое лечение. Главное не торопиться распространять мясопродукты среди родственников и знакомых!

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ



Пищевые отравления – это расстройство пищеварения в результате употребления недоброкачественной пищи. Чего только нет в непромытых овощах и фруктах и перестоявшем на солнышке сметанном салате! Сальмонелла, кишечная палочка, стафилококковый токсин, ротавирус... В зависимости от того, что попадает в наш организм и в каком количестве, Вы либо денек голодными полежите на диване, выпив смекты или активированного угля, либо в карете «скорой» будете доставлены в инфекционную больницу.

НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ В ОТНОШЕНИИ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ:

- немытые овощи и фрукты;
- мясные продукты и сосиски с истекшим сроком реализации либо находившиеся вне холодильника более 6 часов. Стафилококковый токсин не разрушается при разогревании, так что если вкусная отбивная залежалась в течение дня на столе, ее лучше выбросить;
- творог, торты, пирожные, картофельное пюре, долго находившиеся вне холодильника;
- сырые и недоваренные яйца, яичница-глазунья, а также плохо запеченная или недоваренная курица. Их употребление является одной из наиболее частых причин сальмонеллеза.
- любые майонезные или сметанные салаты, долго находившиеся при комнатной температуре;
- нарушение целостности упаковки в молочных и мясных изделиях.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ:

- всегда мойте руки – перед едой, после выхода на улицу и уж тем более поездки в общественном транспорте, перед приготовлением пищи;
- тщательно мойте овощи и фрукты;
- старайтесь не перекусывать на ходу пищей из ларьков. Особенно это касается мясных блюд. Санитарно – гигиенические нормы в торговых киосках часто не соблюдаются, что приводит к передаче инфекции через грязные руки и с некачественно обработанным мясом;
- не приобретайте продукты питания в местах несанкционированной торговли;
- не употребляйте сырые яйца, даже самые свежие;
- всегда обращайте внимание на конечную дату реализации продукта;
- салаты желательно не покупать, а готовить на собственной кухне и заправлять сметаной непосредственно перед употреблением;

- приготовленную пищу оставлять при комнатной температуре не более 2 часов;
- соблюдать сроки и температурный режим хранения продуктов в холодильнике;
- не допускайте соприкосновения сырых продуктов (мясо, овощи, фрукты, яйца, морепродукты) и тех, которые не будут подвергаться термической обработке (колбаса, масло, сыр, хлеб, творог). Переносить и хранить их в разных упаковках;
- защищать пищу от различных насекомых.



ПОМНИТЕ! Если в течение суток отравление не проходит – вызывайте врача, а если появились настораживающие симптомы (понос или неукротимая рвота, судороги, повышение температуры тела выше 39°, обмороки, сухость слизистых) вызывайте скорую и доверьте свое здоровье специалистам.

ЧТОБЫ КУПАНИЕ НЕ ПРИНЕСЛО БЕДЫ

В ЖАРКИЙ СОЛНЕЧНЫЙ ДЕНЬ ХОРОШО ИСКУПАТЬСЯ В РЕКЕ ИЛИ ОЗЕРЕ И ПРОВЕСТИ ДЕНЬ НА БЕРЕГУ КАКОГО-НИБУДЬ ВОДОЕМА.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О МЕРАХ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ!



Никогда, ни при каких обстоятельствах не ныряйте в незнакомом месте. Наиболее типичная травма – вклинивание позвоночника в череп – происходит из-за того, что человек бросается вниз головой на мелком месте. Нельзя бросаться в воду и тогда, когда вы сильно перегрелись на солнце. В этом случае резкая разница температур может привести к спазму диафрагмы и остановке дыхания или к резкому спазму венечных сосудов сердца. Обе эти ситуации могут закончиться летальным исходом.

Никогда не купайтесь в водоемах, в которых плавают утки: выйдя из воды, вы можете почувствовать зуд в разных частях тела, а спустя несколько часов на теле могут появиться красные зудящие волдыри. Иногда их бывает так много, что человек испытывает нестерпимый зуд, у него повышается температура, резко ухудшается состояние. Налицо признаки довольно распространенного сезонного заболевания – зуда купальщика. Его возбудителями являются находящиеся в воде личинки утиных глистов (шистосом), которые внедряются в кожу человека во время купания и вызывают вышеперечисленные симптомы.

Если волдырей мало и общее состояние удовлетворительное, нужно помазать волдыри любым кремом или мазью, снимающими зуд. Если же состояние значительно хуже и волдырей много, нужно принять антигистаминные препараты (тавегил, димедрол, пипольфен) и обратиться к врачу.

Никогда не оставайтесь после купания в мокром купальнике. После купания надо обязательно переодеться. Дело в том, что, когда купальник сохнет, он

отнимает у вас тепло, и даже в жаркий день человек может получить глубокое охлаждение. Для женщин это чревато заболеваниями половой сферы, органов малого таза и мочепускающей системы. У мужчин особенно восприимчива к таким вещам предстательная железа. К тому же это может вызвать обострение геморроя или проктита.

Во время летнего отдыха постарайтесь соблюдать эти элементарные правила «техники безопасности» и тогда благодатная летняя пора позволит вам не только хорошо отдохнуть, но и укрепить свое здоровье.

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Лето – это благоприятное время для развития микроорганизмов, способных вызывать острые кишечные заболевания и пищевые отравления. В организм здорового человека возбудители проникают с водой, продуктами питания, через предметы домашнего обихода, белье, игрушки, грязные руки.



Острые кишечные инфекции (ОКИ) – это многочисленная группа заболеваний, вызываемых различными микроорганизмами с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта.

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителей острых кишечных инфекций. Наиболее опасны для окружающих больные легкими, стертыми и бессимптомными формами.

Чаще всего первые клинические признаки заболевания наблюдаются в ближайшие 4-48 часов (боль в области живота, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры, диарея, а в тяжелых случаях выраженная интоксикация и обезвоживание).

При покупке продуктов в магазине, необходимо обращать внимание на дату выпуска особо скоропортящихся продуктов, срок годности и условия хранения во время реализации. К особо скоропортящимся продуктам относятся отдельные виды молочных, мясных и других продуктов, срок годности которых не превышает нескольких дней, а иногда выражается в часах, например 48 или 72 часа, что обязательно должно быть указано на упаковке.

Соблюдая ниже перечисленные меры профилактики, Вы уберете себя и своих близких от кишечных инфекций:

- ✓ соблюдайте правила личной гигиены, тщательно мойте руки с мылом перед приготовлением пищи, перед едой, после посещения туалета, после прихода с улицы;
- ✓ овощи, фрукты, ягоды тщательно мойте перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей еще и кипяченной водой;
- ✓ тщательно проваривайте и прожаривайте продукты, разогревая супы, доводите их до кипения, готовность мяса или птицы определяйте по цвету соков (они должны быть прозрачными);

- ✓ соблюдайте температурный режим и сроки хранения продуктов в холодильнике, не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре в течение более двух часов;
- ✓ не покупайте продукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли, где не могут предъявить сертификат качества;
- ✓ нельзя переносить и держать в одной упаковке сырые продукты и те, которые не будут подвергаться термической обработке (сырое мясо, колбасы, масло, сыры, творог);
- ✓ на кухне соблюдайте чистоту, не скапливайте мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;
- ✓ для питья используйте бутилированную или кипяченую воду;
- ✓ купайтесь только в установленных для этого местах. При купании в бассейнах и водоемах не следует допускать попадания воды в рот.

Чем полезна йодированная соль?



Из всех необходимых нашему организму микроэлементов йод занимает одно из самых важных мест. В организме человека содержится от 20 до 50 мг йода, из них около 60 % находится в щитовидной железе, 40% – в мышцах, яичниках, крови. Несмотря на небольшое содержание йода в организме, здоровая жизнь без этого микроэлемента невозможна. Его дефицит может привести к серьезным нарушениям в работе организма. Опасность йододефицита заключается еще и в том, что данная патология на начальной

стадии практически никак не проявляется.

Гормоны щитовидной железы отвечают за поддержание нормальной температуры тела, стимулируют интеллектуальную и умственную деятельность, повышают физическую выносливость. Нехватка йода в пище, также как и его избыток, приводит к нарушениям в образовании гормонов и щитовидной железы. Йод также оказывает успокаивающее действие на нервную систему, снимает стрессы, способствует вниманию и улучшению памяти.

Дефицит йода возникает, если поступления в день менее 50 мкг. Тяжелая при поступлении его в организм до 20 мкг



количество его форма дефицита – в сутки.

Симптомы дефицита йода в

организме:

- упадок сил, снижение работоспособности, сонливость;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- снижение интеллекта: замедление умственной реакции, нарушение внимания, ухудшение памяти;
- ослабление иммунитета;
- увеличение массы тела;
- низкая частота сердечных сокращений (брадикардия);
- появление заболеваний репродуктивной системы (бесплодие, импотенция, самопроизвольные аборт и т.д.) и др.

Необходимость нормального снабжения организма человека йодом обусловила введение в нашей стране программы всеобщей массовой профилактики путем йодирования поваренной соли. Такая соль не имеет особого вкуса и запаха. Каждый грамм соли содержит в себе около 40 микрограммов йода. Потребление около 3-5 граммов соли в сутки обеспечивает человеку нормальный уровень содержания йода в организме. Соль необходимо добавлять в блюдо перед употреблением, а не во время приготовления, так как при нагревании йод практически полностью испаряется.

Дополнительно препараты йода используются тогда, когда нехватка йода может быть особенно

опасной, а потребности – выше обычных. В первую очередь это касается беременных женщин и детей. Йодные добавки следует принимать только после консультации с врачом!



Итак, йод является одним из важнейших микроэлементов для нашего организма. Его недостаток приводит к нарушению нормальной жизнедеятельности организма.

Питайтесь правильно, обогатив свой рацион не только йодом, но и другими необходимыми нашему организму микроэлементами. Будьте здоровы!

Издатель: отдел общественного здоровья
Государственного учреждения «Мозырский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
247760 г. Мозырь, ул. Котловца, д. 6
Тел.: 8(0236) 257139

Ответственный за выпуск: Кравченко С.В.
Составитель: Турчина О.А.