



# ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МОЗЫРСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМОЛОГИИ»

ВЫПУСК 4  
ноябрь 2023 года

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

## *В этом выпуске:*

1. Укрепляйте иммунитет      стр.- 1
2. Что такое псориаз            стр.- 2
3. Аскаридоз – меры профилактики      стр. - 3
4. Скандинавская ходьба... Идем за здоровьем            стр. - 4
5. Береги осанку с молодости            стр. – 5
6. Что надо знать о паразитарных инфекциях            стр. – 6
7. Меланома: будьте начеку            стр. – 7

## УКРЕПЛЯЙТЕ ИММУНИТЕТ!

Беречь здоровье и укреплять иммунитет важно всем и всегда, особенно в межсезонье и холодную погоду. В это время иммунитет ослабевает, и организм особенно нуждается в поддержке и укреплении.

Основными причинами снижения иммунитета являются: плохая экология, нерациональное питание, пониженная физическая активность, избыточный или недостаточный вес, дефицит витаминов и микроэлементов, стрессы, физические и умственные перегрузки, хроническое недосыпание, вирусные инфекции, микробы, бактерии.

Хотите быть здоровыми, а значит иметь хороший иммунитет – измените свой образ жизни!

### Существует масса дополнительных способов укрепить организм:

- питание должно быть разнообразным по количеству и качеству. В вашем меню важно присутствие полноценных белков животного и растительного происхождения – это нежирные сорта мяса, рыба, бобовые; кисломолочные продукты и морепродукты; овощи, фрукты и ягоды; сухофрукты, орехи; зелень; зеленый и витаминные чаи; пряности. Из фруктов и овощей употребляйте в пищу цитрусовые, сладкий перец, виноград, морковь, капусту, в том числе квашеную. Витамины А, С, цинк, кальций, селен содержащиеся в этих продуктах, предупреждают простуды или облегчают их течение. Есть и естественные модуляторы иммунитета: это чеснок, имбирь, брокколи, эхинацея, женьшень, элеутерококк, алоэ;
- ведите активный образ жизни и выполняйте умеренные физические нагрузки. Полезны физические упражнения; гимнастика, аэробика, фитнес, бег, плавание, длительные пешие прогулки, шейпинг, тренажеры. Из этого разнообразия можно выбрать что-то по вкусу, настроению. Однако нужно избегать чрезмерных физических нагрузок – чрезмерные физические нагрузки идут во вред иммунитету;
- проводите закаливание организма: плавание, обливание холодной водой или обтирание холодным полотенцем, контрастный душ, бассейн. Механизм закаливания основан на тренировке организма. Закаленные люди менее зависимы от перепадов температур, реже болеют простудными заболеваниями, более выносливы и трудоспособны. Однако закаливание нужно проводить постепенно, снижая температуру – систематически и индивидуально;
- по возможности обеспечьте себе эмоциональный комфорт - спите не менее 7-8 часов в сутки, побольше гуляйте на свежем воздухе;
- постарайтесь избавиться от вредных привычек: чрезмерного употребления алкоголя, курения и других вредных привычек;
- старайтесь не нервничать, создавать самим себе и окружающим хорошее настроение, побольше позитива и положительных эмоций; почаще смейтесь – смех укрепляет здоровье и продлевает жизнь человека, а значит и укрепляет иммунитет.

# ЧТО ТАКОЕ ПСОРИАЗ ?



**Псориаз** – незаразное хроническое заболевание кожи, протекающее годами и сопровождающееся чередованием рецидивов и ремиссий.

Заболевание характеризуется нарушением ороговения кожи с наличием сухих, четко очерченных, серебристых, шелушащихся узелков (папул) и бляшек разных размеров. Псориазные высыпания могут быть в ограниченном количестве, чаще на разгибательной поверхности локтевых и коленных суставов, или захватывают обширную поверхность кожного покрова, включая лицо и кожу волосистой части головы.

У части больных заболевание протекает остро, но быстро, у других - по несколько лет имеются псориазные высыпания на коже коленей и локтей, так называемые «дежурные бляшки». Существует и тяжелая форма заболевания, когда поражается весь кожный покров человека, в процесс вовлекаются суставы. Высыпания обычно не сопровождаются зудом. После заживления на их месте не остается рубцов. Рост волос, как правило, не нарушается.

## **В ЧЕМ ПРИЧИНА ПСОРИАЗА?**

Несмотря на большие успехи в изучении болезни, ее причина остается неизвестной.

## **ОСНОВНЫМИ ПРОВОЦИРУЮЩИМИ ФАКТОРАМИ ЯВЛЯЮТСЯ:**

- **ИНФЕКЦИОННЫЙ** (острые и хронические заболевания в области зева и носоглотки, желудочнокишечного тракта, герпес и т.п.).
- **ПСИХОГЕННЫЙ** (переутомление, перенапряжение, стрессы).
- **ТОКСИЧЕСКИЙ** (алкоголь, курение, наркотики, некоторые медикаменты).
- **ОБМЕННЫЙ** (ожирение, сахарный диабет, заболевание щитовидной железы, климакс и т.п.).
- **ФИЗИЧЕСКИЙ** (травматизация кожи, переохлаждение, солнечные ожоги и др.).

## **ПИТАНИЕ И ДИЕТА**

Употребление продуктов, содержащих жиры, уксус и перец может спровоцировать обострение или ухудшить течение заболевания.

**Целесообразно ограничить** употребление маринованной, жареной и жирной пищи, кофе, шоколада, сладостей, мучных изделий, продуктов питания, содержащих консерванты и пищевые добавки, скоропортящиеся и полуфабрикатных продуктов (паштеты, мясной и рыбный салаты и др.).

**Запрещается употребление** острой, соленой и копченой пищи. Рацион больных псориазом должен на 2/3 состоять из щелочеобразующих продуктов (овощей и фруктов, за исключением земляники, клубники, манго, бананов, помидоров, картофеля, перца) и баклажанов и только на 1/3 – из кислотообразующих.

**Необходимо употребление** достаточного количества белковой пищи (не менее 100 в сутки) в большей степени за счет молочно-растительных продуктов.

Алкоголь может спровоцировать обострение псориаза. Особенно это относится к пиву, шампанскому, крепким спиртным напиткам.



**ЖИЗНЬ С ПСОРИАЗОМ НЕ В ТЯГОСТЬ,  
если своевременно обратиться к специалисту, выполнять сделанные  
им назначения и соблюдать режим жизни и питания.**

# Аскаридоз – меры профилактики



**Аскаридоз – глистная инвазия, возбудителями которой являются аскариды.** В организме человека аскарида обитает в тонком кишечнике. Единственным источником заражения является больной человек, в кишечнике которого самка аскариды откладывает в сутки до 200 тысяч яиц.

Выделившиеся в окружающую среду с испражнениями больного яйца гельминта при отсутствии благоустроенных туалетов и нарушении правил гигиены попадают на почву вокруг домов, территории дворов, огородов и садов. Заражение человека происходит при проглатывании зрелых яиц аскарид, содержащих инвазионные личинки. От заражения и до момента, когда половозрелые аскариды начинают выделять яйца, проходит 2,5-3 месяца.

Заражение происходит преимущественно через руки, загрязнённые на полевых работах и при употреблении в пищу плохо обработанных свежих овощей, зелени и ягод, выращенных на почве, удобряемой, необеззараженными фекалиями человека. **Массовый сезон заражения – период сбора урожая.**

Яйца аскарид очень устойчивы во внешней среде, сохраняют жизнеспособность в почве до 5 лет и более. Созревают при температуре от 13 до 36 градусов, оптимальная температура 24 градуса, при которой яйцо становится инвазионным через две недели.

Болезнь своими симптомами сходна с другими глистными инвазиями, однако существуют **характерные признаки аскаридоза**, которые являются ключевыми в постановке диагноза:

- ✓ частые приступы боли в животе, которые внезапно появляются и проходят;
- ✓ бледность кожи, иногда ее желтушность;
- ✓ масса тела ниже возрастных норм;
- ✓ снижение аппетита, отвращение к еде;
- ✓ тошнота, рвота, повышенное слюноотделение;
- ✓ запоры или жидкий стул;
- ✓ изредка в кале появляются аскариды;
- ✓ плохой сон, скрежет зубами во сне;
- ✓ частые простуды и кишечные инфекции.

**Профилактика заражения включает в себя следующие мероприятия:** обучение ребенка правилам личной гигиены (мытьё рук после туалета, перед едой, запрет на употребление немых фруктов и овощей);

✓ предупреждение загрязнения дворов и детских площадок фекалиями животных и людей (регулярная чистка дворовых туалетов, отказ от использования испражнений в качестве удобрения);

✓ постоянное рыхление песка, так как яйца глистов не переносят сухости почвы и солнечных лучей;

✓ тщательное мытьё овощей и фруктов.

# СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА... ИДЕМ ЗА ЗДОРОВЬЕМ!



**Скандинавская ходьба** – это вид оздоровительной ходьбы на свежем воздухе со специальными палками, благодаря использованию которых задействуется верхняя часть тела – руки, спина, плечи.

## ***В чем же преимущество?***

Скандинавская ходьба соответствует естественному характеру движений человека, является идеальной формой тренировки для тех, кто хочет улучшить свое здоровье. В отличие от бега, при занятиях скандинавской ходьбой не важна скорость, можно делать остановки для выполнения упражнений на растяжку, дыхательных упражнений. Занятия проходят легко, тренируется выносливость, подвижность, сила и координация движений. Заниматься можно в любом месте и в любое время года, нет возрастных ограничений и практически отсутствуют противопоказания.

**Скандинавская ходьба рекомендована:** при остеохондрозе, сколиозе, заболеваниях легких, различных психологических проблемах (неврозы, депрессии), бессоннице, избыточном весе и ожирении. Не рекомендуется заниматься скандинавской ходьбой тем, кто недавно перенес инфаркт, инсульт, тяжелые травмы позвоночника, операции на брюшной полости, страдает диабетом, тромбозом. При беременности разрешены только короткие и несложные дистанции. Людям, страдающим поллинозом (аллергией на пыльцу), не рекомендуется заниматься в период цветения растений.

**Важно правильно подобрать необходимую обувь, одежду и специальные палки (снордик) с наконечниками.** Неправильно подобранные палки повышают нагрузку на опорно-двигательный аппарат, особенно на позвоночник, коленные и голеностопные суставы. Одежда не должна препятствовать движениям. Лучшая обувь для ходьбы с палками – обычные кроссовки, но можно использовать и любую другую удобную для ноги обувь с гибкой подошвой.

## **Правила скандинавской ходьбы:**

- ✓ во время занятий необходимо держать спину прямо, не наклоняться вперед;
- ✓ движения напоминают бег на лыжах: правая рука и левая нога движутся одновременно, а затем также – левая рука и правая нога;
- ✓ во время ходьбы можно чередовать основной шаг с дополнительными движениями: широким шагом, чередованием ходьбы с прыжками, бегом и др.;
- ✓ при движениях сначала ставьте ногу на пятку, затем на носок;
- ✓ темп ходьбы должен быть размеренным, вы не должны задыхаться;
- ✓ первые занятия не должны превышать 20-25 минут, постепенно увеличивают продолжительность последующих на 5 минут;
- ✓ кратность занятий – 3 раза в неделю, а для тех, кто намерен похудеть – ежедневно.

## **Плюсы этого вида спорта очевидны:**

- Одновременно тренируется до 90% всех мышц тела.
- Тонизируется работа сердечно-сосудистой системы. В среднем пульс «ходока» возрастает на 10-15 ударов в минуту.
- Занятия всегда проходят на свежем воздухе, организм интенсивно насыщается кислородом и эффективнее очищается от токсинов.
- Повышается выносливость организма, укрепляется иммунитет,
- Расход энергии увеличивается до 46% (это равно 400 ккал/час). Именно высокая интенсивность сжигания калорий позволяют рекомендовать скандинавскую ходьбу для похудения. Не случайно ее называют «спортом ленивых».

Плюсом еще является и то, что во время занятий позвоночник и коленные суставы испытывают минимальную нагрузку, поэтому скандинавская ходьба подходит в качестве ежедневного фитнеса как для пожилых людей, так и лиц с предельным превышением веса.

***Занимаясь скандинавской ходьбой, вы обязательно улучшите свое здоровье, продлите молодость, зарядитесь энергией и оптимизмом!***

# БЕРЕГИ ОСАНКУ СМОЛОДУ!



Осанка – это положение тела, наиболее привычное для человека в вертикальном положении (стоя). Формируется осанка в процессе жизнедеятельности с момента рождения человека.

Правильная осанка характеризуется симметричным развитием правой и левой частей тела. Неправильная осанка – различные асимметрии человеческого тела, в частности положения туловища и позвоночника.

Сидящий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современного человека приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и

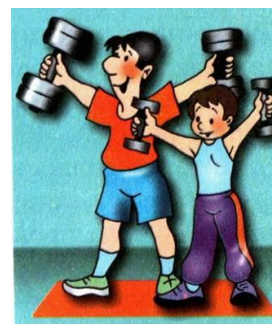
внутренних органов.

Неправильная осанка – это не только заболевание опорно-двигательного аппарата, но и начальный этап сбоя в работе различных жизненно важных органов. Все отклонения в осанке представляют большую опасность, если они не выявлены своевременно и не приняты меры для их устранения. Нарушения осанки, особенно в период роста, могут вызвать стойкие деформации костного скелета, расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, головные боли, повышение утомляемости и нарушение деятельности всех органов и систем организма.

Формирование правильной и красивой осанки у ребенка начинается с его рождения, учитывая то, что основные ее составляющие определяются к 6-7 годам.

## Формированию правильной осанки способствуют:

- ✓ физические упражнения;
- ✓ закаливающие процедуры;
- ✓ занятия плаванием, укрепляющие здоровье, повышающие жизненный тонус;
- ✓ сбалансированное питание;
- ✓ полноценный сон, дающий отдых центральной нервной системе, мышцам и уменьшающий нагрузку на позвоночник и суставы.



Ребенок с нарушением осанки должен большую часть времени проводить в движении, в подвижных играх на улице или дома. Дети должны больше двигаться – это укрепляет мышцы и скелет.

Родители должны знать, что у детей всегда много различных вредных привычек, неудобных поз, принимаемых ими как дома, так и во дворе и добиваться их искоренения. При малейшем подозрении на ухудшение осанки у вашего ребенка, немедленно обращайтесь за консультацией и помощью к педиатру или врачу-ортопеду.

**Помните! Правильная осанка, красивая и плавная походка, свободные и непринужденные движения свидетельствуют о здоровом состоянии организма. В этом и сегодня, и в будущем залог здоровья ваших детей!**



## ЭТО НАДО ЗНАТЬ О ПАРАЗИТАРНЫХ БОЛЕЗНЯХ

**Глисты** – это одна из самых распространенных болезней в мире - такая же распространенная, как обыкновенная простуда! Это может произойти с каждым из нас, в любое время и повторяться снова и снова.

Кишечные глисты – это паразиты, которые обнаруживаются в непереваренной пище в желудочно-кишечном тракте человека или животного или в кровеносной сети кишечной стенки и разрушают сопротивляемость организма. Глисты вырабатывают токсины (яды), которые ослабляют естественные защитные функции организма. Они несут бактерии и вирусы и вызывают неприятные, и даже опасные болезни (например, малокровие). Но иногда вы можете быть носителем инфекции, даже не подозревая об этом. И взрослые, и дети легко заражаются глистами, но дети более подвержены болезни.

***Заразиться можно различными путями, в зависимости от вида глистов.***

- Проглотив яйца (это относится к острицам, аскаридам или власоглавам). Яйца глистов настолько малы, что их невозможно увидеть невооруженным глазом. Они могут находиться в пыли, и вы можете вдохнуть или проглотить их, даже не подозревая об этом. Они прилипают к одежде и белью, к грязным рукам. Яйца других глистов могут перейти к вам из шерсти кошек и собак, а также из почвы с овощами и зеленью, из пляжного песка, со спортивной площадки или от другого человека, который уже является носителем инфекции
- Проглотив личинки (это относится к ленточным червям). Они могут оказаться в сырой говядине, свинине и рыбе.
- При проникновении личинок через кожу (это относится к нематодам, стронгилоидам).

Личинки могут попадать в организм при ходьбе голыми ногами по грязной земле.

Заразиться можно сразу несколькими видами глистов, так как приблизительно 83% инфекции – смешанные. Глисты вызывают жалобы больного только тогда, когда их становится очень много.

**В основном симптомы заражения глистами таковы:**

- острица – зуд в области заднего прохода, потеря веса, аппетита, сна, беспокойство и раздражительность;
- аскарида – колики, боли в животе, рвота, глисты в кале, возможна небольшая температура и частый кашель;
- власоглав (встречается в основном у детей) – боли в животе, потеря аппетита или рвота, запор или понос с кровью в кале, возможна небольшая температура.
- нематода (встречается в основном у детей) - раздражение на участках кожи между пальцами ног с сильным зудом, боли в животе, потеря аппетита, тошнота и рвота в сочетании с усталостью и апатией, запор, чередующийся с легким поносом, невысокая температура;
- ленточные черви – части глистов в кале, раздражение и зуд в области заднего прохода, боли в животе, потеря веса.

**ПОМНИТЕ! ГЛИСТЫ СТАНОВЯТСЯ ОПАСНЫМИ, ЕСЛИ ПРОТИВ НИХ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ НАДЛЕЖАЩИЕ МЕРЫ!**



## МЕЛАНОМА : будь начеку !

**Меланома** – это злокачественная опухоль. Локализуется в основном на коже. Может развиваться из врожденных или приобретенных родинок, а также на чистой коже.

Факторы, приводящие к развитию опухолевого процесса, можно разделить на две группы. Это экзогенные (факторы внешней среды) и эндогенные (внутренние).

К экзогенным факторам может быть отнесена солнечная радиация, ионизирующее излучение, хроническая механическая травматизация участка, на котором расположена родинка, ожоги, химическое раздражение родинки.

Эндогенные факторы – это генетическая предрасположенность (наличие меланомы у родственников). В эту группу можно отнести и обладателей очень светлой кожи. Гормональные изменения (половое созревание, беременность) так же считаются относительными факторами риска.

### ГЛАВНЫЕ И СОПУТСТВУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ МЕЛАНОМЫ:

- асимметрия образования (одна половина не похожа на другую, с одной стороны возможен быстрый рост);
- беспорядочные очертания (зубчатые, неровные, узорчатые границы);
- цветовые вариации, вкрапления различных цветов (белые, розовые, коричневые, голубоватые);
- диаметр больше 6 мм (измеряют по самой длинной оси очага).

Ранним но редким симптомом является зуд. В большинстве же случаев заболевание протекает бессимптомно.

К поздним симптомам относятся болезненность, кровоточивость, изъязвление.

При обнаружении хотя бы одного из вышеперечисленных признаков, необходимо обратиться к специалисту, который сможет произвести достоверную диагностику.

### ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ МЕЛАНОМЫ, НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ:

1. **Ограничьте воздействие на кожу** естественного солнечного излучения и полностью исключите искусственное (солярий).
2. **Находиться на солнце можно только в определенные часы.** Не следует загорать с 10 до 15 часов – это самое опасное время, когда риск получить ожоги наиболее высок.
3. **Не находиться на солнце без защитных средств более 30-40 минут.** Самым надежным способом защиты от солнечных лучей остается одежда и головные уборы. Лучше, если они будут из хлопка.
4. Необходимо **регулярно проводить осмотр кожных покровов.** Особенно следует обращать внимание на родинки в начале и конце лета.
5. При наличии большого числа пигментных невусов следует **ежегодно проходить осмотр** у специалиста с выполнением дерматоскопического исследования.
- 6.

## ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ



Никотин – сосудистый яд, который всасывается в кровь человека в легких и вызывает спазм всех мелких сосудов, что нарушает кровоснабжение всех органов и тканей человека, что в свою очередь, способствует накоплению токсинов, нарушению тканевого дыхания, развитию

кислородного голодания.

Никотин – сосудистый яд, который всасывается в кровь человека в легких и вызывает спазм всех мелких сосудов, что нарушает кровоснабжение всех органов и тканей человека, что в свою очередь, способствует накоплению токсинов, нарушению тканевого дыхания, развитию кислородного голодания.

Как правило, курильщик страдает от частых простудных заболеваний, хронического бронхита, хронического отита. Чаще подвержены развитию гипертонической болезни, стенокардии, таким онкологическим заболеваниям как рак носовой полости, рак гортани, легких и т.д. Если курит женщина во время беременности, то ее плод тоже становится активным курильщиком. Пассивное курение оказывает на организм не меньший вред, чем активное.

### **РАЗВИТИЮ КАКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ КУРЕНИЕ?**

✓ Рак легкого	✓ Влияние курения на половую функцию
✓ Хронический бронхит	✓ Влияние курения на развитие плода
✓ Болезни сердца и сосудов	✓ Онкологические заболевания других органов

### **ПОДВЕРГАЮТСЯ ЛИ РИСКУ ЛЮДИ, ВЫКУРИВАЮЩИЕ ЕЖЕДНЕВНО МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО СИГАРЕТ?**

✓ Каждая выкуренная сигарета наносит вред Вашему здоровью. Даже у людей, выкуривающих менее 5 сигарет в день, обнаруживаются отчетливые изменения в легких.

### **КАК ДОЛГО СОХРАНЯЕТСЯ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОСЛЕ ПРЕКРАЩЕНИЯ КУРЕНИЯ?**

✓ Через 1 год после прекращения курения риск развития у Вас серьезных заболеваний снижается, а через 10 лет он становится таким же, как у никогда не курившего человека.

### **НАНОСИТ ЛИ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ КУРЕНИЕ БЕЗ ЗАТЯЖКИ?**

✓ Не зависимо от того как человек курит, имеет место вредное воздействие табачного дыма.

### **НАСКОЛЬКО ДОЛГО ПОСЛЕ ВЫКУРИВАНИЯ СИГАРЕТЫ СОХРАНЯЕТСЯ ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАЧНОГО ДЫМА НА ОРГАНИЗМ?**

✓ Эффект вредного воздействия табачного дыма накапливается. Если это происходит год за годом, то Ваш организм находится под постоянным воздействием вредных веществ.

### **ОБЛАДАЮТ ЛИ ЗАЩИТНЫМ ДЕЙСТВИЕМ СИГАРЕТНЫЕ ФИЛЬТРЫ?**

✓ Установлено, что у курильщиков предпочитающих сигареты с фильтром, развитие рака легких ниже. Однако наличие фильтра никак не защищает Ваш организм от развития заболеваний, обусловленных курением.



**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.