



Февраль 2022 года

ВЫПУСК №1

Издается с 2014 года раз в квартал
(в электронном виде)

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

1. Особенности питания при
коронавирусной инфекции
стр.1
2. Признаки проблем со
щитовидной железой
стр.3
3. О безопасности игрушек
стр.5
4. Дисбактериоз. Как
восстановиться после приема
антибиотиков
стр. 7
5. О ботулизме и его
профилактике
стр. 9

Особенности питания при коронавирусной инфекции



Питание при коронавирусной инфекции оказывает огромное влияние на течение заболевания и скорость выздоровления пациентов.

Неправильное питание может ухудшить состояние заболевшего. При коронавирусной инфекции обязательным является **отказ от алкоголя**, который способствует обезвоживанию организма, что недопустимо и может привести к тяжёлой форме заболевания. Это связано с тем, что алкоголь уменьшает выработку антидиуретического гормона, который нужен организму для сохранения воды. В результате чего у человека наблюдается частое мочеиспускание, которое и может привести к **недостатку жидкости в организме**. Не стоит забывать и о том, что смешение алкоголя с лекарственными препаратами также может привести к осложнениям.

При лечении коронавирусной инфекции очень важно поддерживать в организме **водно-солевой баланс**: **пить как можно больше воды**, а также **исключить из своего рациона солёные продукты питания**. Соль оттягивает жидкость в ткани и в сосудах происходит сгущение крови, что может привести к развитию тромбоза.



Рацион питания как при коронавирусной инфекции, так и для её профилактики должен быть богат стимулирующими и укрепляющими иммунную систему витаминами **Д**, **С**, **А** и **Е**, а также микроэлементами **цинк** и **селен**.

Источниками **витамина Д** являются печень трески, рыбий жир, жирная рыба, яичный белок, сливочное масло, молоко, сыр, петрушка и др.



Витамином С богаты шиповник, красная и чёрная смородина, облепиха, болгарский перец, цитрусовые (лимон, апельсин, грейпфрут), клубника, белокочанная капуста, малина.



апельсин, грейпфрут),

Витамин А в большом количестве содержится в печени трески, рыбьем жире, говяжьей печени, яичном желтке, сливочном масле, сыре, моркови, болгарском перце, брокколи, петрушке, укропе.



Витамин Е укрепляет стенки сосудов,



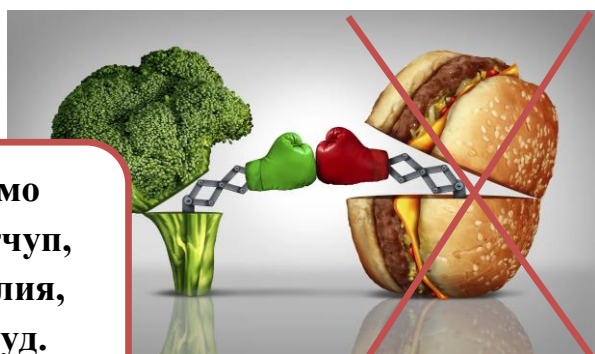
предотвращает образование тромбов и способствует их рассасыванию. Также витамин Е содействует усвояемости витамина А. Много витамина Е содержится в пшеничных отрубях, подсолнечном масле, семенах подсолнечника, миндале, фундуке, арахисе, кедровом орехе, сушёных белых грибах,

кешью, кураге.

Цинк содержится в пшеничных отрубях, кедровом орехе, семенах подсолнечника, сыре, арахисе, мясе говядины, фасоли, желтке куриного яйца, гречневой муке, овсяных отрубях и хлопьях и др.



Селен содержится в бразильском орехе, рыбе и морепродуктах, цельнозерновом хлебе, коричневом рисе, перловой крупе, овсяных хлопьях, семенах подсолнечника, кунжута и льна.



Также на период болезни необходимо исключить сладкое и сдобу, соус, кетчуп, майонез, приправы, колбасные изделия, копчёности, кофе, шоколад, фаст-фуд.

Признаки проблем со щитовидной железой



В настоящее время заболевания щитовидной железы являются одними из самых распространенных в мире. Практически у каждого есть родственники, друзья, сослуживцы, у которых есть нарушения в работе щитовидной железы. Проблемы со щитовидной железой у женщин возникают гораздо чаще, чем у мужчин.

Биогеохимический дефицит йода в почвах и водах, существовавший тысячелетиями на территории Беларуси – причина формирования зубной эндемии и йододефицитной патологии.

Йод необходим для продукции гормонов щитовидной железы: тетрайодтиронина (тироксина) и трийодтиронина.

Дефицит йода сопровождается нарушением образования данных

гормонов

, что



приводит к системным нарушениям.

Существует два варианта нарушения функции щитовидной железы: **гипотиреоз** и **гипертиреоз**, которые могут сопровождаться увеличением объема щитовидной железы. Симптомы нарушения функции щитовидной железы очень индивидуальны, и далеко не у всех

пациентов будут возникать все проявления заболевания.

Симптомы гипотиреоза: утомляемость, сонливость, чувство зябкости, ухудшение памяти, прибавка в весе, депрессия, запоры, нарушения менструального цикла, сухая шелушащаяся кожа.

Симптомы гипертиреоза: снижение массы тела даже при нормальном питании, тревожность, раздражительность, учащенное сердцебиение, широко раскрытые «выступающие» вперед глаза, дрожь в руках, слабость, выпадение волос, частый стул, потливость, нарушение менструального цикла.

Нарушения в работе щитовидной железы можно выявить путём определения уровня тиреотропного гормона (ТТГ) и тиреоидных гормонов в крови.

Необходимость снабжения организма человека йодом обусловила введение в нашей стране программы всеобщей массовой профилактики. Законодательно установлено, что дополнительное снабжение жителей Республики Беларусь этим важным микроэлементом осуществляется 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 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.

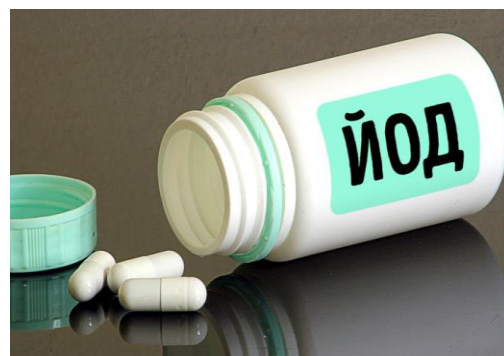
Препараты йода используются тогда, когда нехватка йода может быть особенно опасной, а потребности выше обычных.

В первую очередь это касается беременных женщин и

детей. Ведь, недостаточное поступление йода в организм приводит к нарушению нормального формирования



центральной нервной системы и обеспечению адекватного умственного развития ребенка.



О безопасности игрушек

Все родители хотели бы вырастить своего ребенка счастливым и здоровым. Важную роль среди необходимых для развития ребенка вещей занимают **игрушки**.

Безопасность игрушек для ребенка обеспечивается соблюдением требований ТР ТС 008/2011 «О безопасности игрушек».

Если при проверке гигиенической безопасности выявляется несоответствие любому из контролируемых показателей, продукция признается несоответствующей гигиеническим требованиям и не допускается в обращение на территории ЕАЭС.



Правильный выбор родителями игрушки в соответствии с назначением и возрастной принадлежностью также имеет огромное значение.

Игрушка должна иметь потребительскую и/или групповую упаковку. Маркировка должна содержать в обязательном порядке возрастную принадлежность игрушки. Для игрушек, которые не предназначены для детей до 3 лет и могут представлять для детей в этом возрасте опасность, для маркировки применяют графическое обозначение.

Элементы графического обозначения: окружность и пересекающая линия - красного цвета, фон круга - белого цвета, возрастная группа, для которой игрушка не предназначена, и контуры лица - черного цвета. Возрастная группа, для которой игрушка не предназначена должна обозначаться в годах: «0-3». **Не следует приобретать игрушки, которые не соответствуют возрасту ребенка, т.к. конструкционно они имеют особенности, которые следует учитывать в зависимости от возраста ребенка.**



В игрушках для детей до 3 лет **не допускается** применение *натурального меха, натуральной кожи, стекла, фарфора, ворсовых материалов (резины, картона и бумаги), набивочных гранул размером 3 мм и менее без внутреннего чехла, наполнителей игрушек, подобных погремушкам, размер которых во влажной среде увеличивается более чем на 5 %.*



Для детей грудного возраста при покупке погремушек, игрушек-прорезывателей и других игрушек, контактирующих с полостью рта ребенка, следует **обращать внимание, чтобы игрушки были окрашены в массе, а также при ударе погремушки не должны образовывать трещины и деформироваться.**

Для детей постарше важную роль играет защитно-декоративное **покрытие**, которое должно быть стойким к влажной обработке, воздействию слюны и пота.

При покупке воздушных шаров рекомендуется надувать их **насосом**, о чем, как правило, указано на маркировке.



При выборе игрушек наличие специфического, ярко выраженного постороннего запаха может свидетельствовать о том, что игрушка была изготовлена **не фабричным, а кустарным способом** с применением некачественного сырья, из которого вследствие деструкции может происходить миграция вредных химических веществ.

Популярные нынче игрушки – **антистрессы, лизуны, слаймы, слизи**



рекомендуется покупать бесцветными, так как наличие яркой окраски может свидетельствовать о



присутствии в них красителей, которые могут оказать неблагоприятное влияние на контактирующую с ними кожу ребенка. **После контакта с такой игрушкой рекомендуется вымыть руки с мылом теплой водой.**

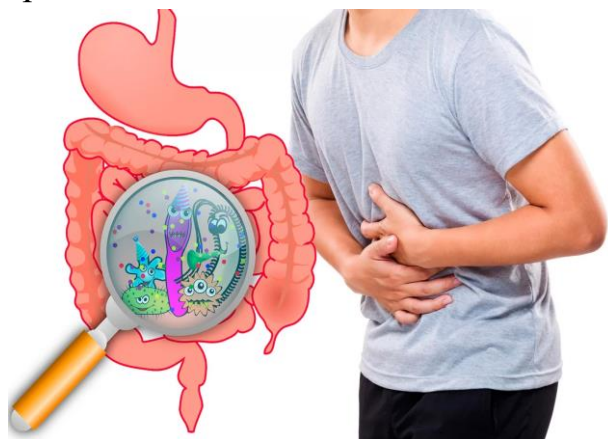
И, естественно, перед покупкой любой игрушки нужно тщательно осматривать ее на прочность деталей, креплений, отсутствия возможности нанести травмы ребенку.

Будем надеяться, что наши рекомендации помогут вам выбрать вашему малышу самые лучшие игрушки.



Дисбактериоз. Как восстановиться после приема антибиотиков

Наверняка всем известно, что прием антибиотиков, кроме положительного эффекта (уничтожения болезнетворных бактерий), оказывает и некоторый вред нашему организму – в первую очередь, убивает нужные нам, полезные микроорганизмы. И как итог – **дисбактериоз** – это нарушение микрофлоры кишечника, связанное с изменением видового состава бактерий в организме.



Пострадать от дисбактериоза могут любые участки, где присутствуют бактерии (*ротовая полость, кожа, половые органы и т.д.*). Но чаще всего под дисбактериозом подразумевают **нарушение микрофлоры кишечника**.

Безусловно, при таком нарушении кишечной флоры страдает и наша **иммунная система**, ведь большая часть наших клеток, формирующих иммунитет, вырабатывается именно в кишечнике. В результате **повышается восприимчивость к инфекционным и простудным заболеваниям**.

Столкнуться с таким неприятным явлением можно в любом возрасте, даже если антибиотик подобран с учетом особенностей заболевания, возраста, результатов диагностики и соблюдения необходимой дозировки.



Симптоматика при дисбактериозе зависит от степени тяжести и формы протекания заболевания, и может проявляться в виде расстройства желудка, *тошноты, диареи, запора, вздутия живота, потери аппетита, усталости, нарушения концентрации внимания, высыпаний на коже, нарушения обмена веществ*. Такие симптомы могут начаться как через сутки после начала приема антибиотиков, так и после окончания лечения.



Как же можно помочь организму в восстановлении?

Лечение дисбактериоза должно быть направлено не только на восстановление микрофлоры, но и на повышение иммунитета. Медикаментозная терапия обычно включает **пробиотики, пребиотики**, а в некоторых случаях **бактериофаги, антибактериальные и противогрибковые препараты**.

Не стоит прекращать прием препаратов по окончании курса антибиотиков. Ведь восстановление происходит постепенно. Кроме того, входящие в состав *полезные бактерии*, *повышают устойчивость организма к различным инфекциям*, *активизируют иммунную систему*, *способствуют выработке в кишечнике витаминов группы В и К*, *аминокислот*, *улучшают кишечное пищеварение*, *а также процессы всасывания витаминов и микроэлементов*.



Дополнительно помогут организму восстановиться простые способы:

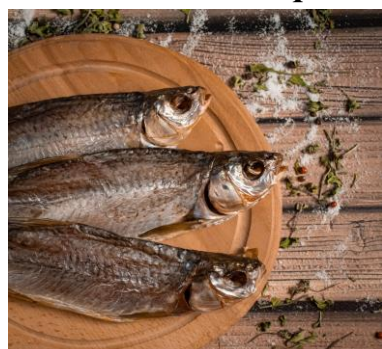
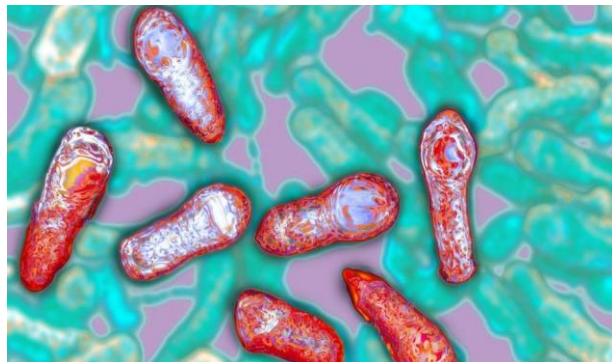
нормальный сон, физическая активность, отказ от вредных привычек, соблюдение режима дня.

необходимо пересмотреть свой рацион питания: исключить жареное, острое, копченое, а также продукты с высоким содержанием соли и сахара, молочные продукты, быстрые углеводы. **Обязательно включить в рацион пищу, богатую клетчаткой и пищевыми волокнами** (крупы, хлеб из муки грубого помола, сухофрукты, зелень, овощи), **кисломолочные продукты**.



О регистрации ботулизма в Гомельской области и его профилактике

Возникает **ботулизм** при употреблении в пищу продуктов, содержащих токсины ботулиновой палочки. Споры этого микроорганизма содержатся *в почве* и могут загрязнить вместе с землей пищевые продукты. Споры благоприятно *прорастают при хранении продуктов при комнатной температуре и недостаточной термической обработке продуктов*. А в отсутствии кислорода в продуктах происходит накопление ботулинического токсина, выделяемого микроорганизмом.



Отравление ботулизмом через рыбу происходит только при употреблении *соленой вяленой рыбой домашнего приготовления*. Это объясняется тем, что в отварной или жареной рыбе при термической обработке токсины разрушаются. Соленые рыбопродукты употребляются без тепловой обработки. В кишечнике живой рыбы палочка ботулизма обнаруживается редко, а в уснувшей - часто. В уснувшей рыбе быстро идет образование токсина. ***Если в рыбе до просаливания образовался токсин, то он не уничтожается под влиянием даже высоких концентраций соли.*** Если концентрация соли достигает 8-9%, образование токсина в рыбе становится невозможным, при условии, что он там не образовался до посола.

Ботулинический токсин накапливается в пищевом продукте гнёздно, не изменяет вкус, запах и цвет продуктов, в консервах возможно развитие бомбажа (вздутие банок), поэтому часть употребивших такой продукт людей может заболеть, а часть – нет.

Ботулотоксин не разлагается при солении, замораживании, мариновании. ***Кипячение разрушает токсин через 15-30 мин.*** Для полного обезвреживания возможно зараженных ботулиническим токсином кусков мяса или рыбы необходима ***варка не менее часа.***



Ранние симптомы ботулизма - *ухудшение зрения* («сетка», «туман», двоение в глазах, опущение век), *сухость во рту, изменение речи, головная боль и слабость в мышцах*. В начальном периоде может наблюдаться тошнота, рвота, иногда боли в животе. Голос становится слабым, речь невнятная, глотание и дыхание затруднены. ***Смерть наступает от остановки дыхания.***

При первых симптомах необходимо обращаться за медицинской помощью и не заниматься самолечением!

С целью профилактики заболевания следует соблюдать следующее:

- рыбу после улова нужно быстро выпотрошить, промыть проточной водой и хранить в условиях холода;

- посол рыбы осуществлять в охлажденном состоянии (при температуре 50С);

- не покупать на рынках (с рук) изготовленные в домашних условиях вяленую, соленую и копченую рыбу, вяленое мясо, консервированные грибы или овощи в банках с закатанными крышками.



- овощи, фрукты, ягоды и грибы должны быть хорошо отмыты от частиц земли;

- недопустимо консервировать давно снятые, подпорченные овощи, фрукты, ягоды и грибы;

- стерилизовать банки, крышки и соблюдать режим тепловой обработки продуктов в домашних условиях;



- хранить домашние консервы при низких температурах, обязательно отбраковывать и уничтожать банки с вздутыми крышками;

- засолку, в отличие от маринования, грибов не следует производить в герметически закрытых банках, нельзя также плотно утрамбовывать в емкости засоленные грибы и добавлять сверху в эту емкость растительное масло, так как все это создает бескислородную среду и способствует накоплению ботулинического токсина.



С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» – <http://gmlocge.by>

Издатель: Отдел общественного здоровья государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

e-mail: health@gmlocge.by

246050, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23

Тел./факс: 8(0232) 33 57 29

Редакционная коллегия:

Загорцева Светлана
Кулагина Юлия

Ответственный за выпуск:

Загорцева Светлана