ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Как защитить здоровье в жаркую погоду

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТОМ

Гепатит и его профилактика

ИНФЕКЦИЮ – ПОД КОНТРОЛЬ

Ротавирусная инфекция ЕДА БЕЗ ВРЕДА

Домашнее консервирование – опасно!





Здоровый стиль

№ 12 [июль-август 2013]

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ, ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ!



Лето и здоровье

Здоровое тело - продукт здорового рассудка. Бернард Шоу

Лето приносит нам не только радостные возможности наслаждаться природой, купанием, свежими овощами и фруктами... О том, какие опасности для здоровья существуют в это прекрасное время года, читайте в номере.

Пожалуй, никто лучше классика не сформулировал те проблемы, которые создает для человека знойное лето в средней полосе России.

О том, как пережить жаркое время без ущерба для здоровья, рассказывает главный врач Республиканского центра медицинской профилактики МЗ УР Гульнара Мукатдесовна Сагдеева.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ЖАРКУЮ ПОГОДУ

последнее время лето стабильно «балует» нас сухой и солнечной погодой. Однако повышение температуры воздуха в тени более чем плюс 30 градусов - своеобразное испытание для организма. Особенно это опасно, если жара стоит более трех дней подряд. Кроме того, в последнее десятилетие отмечается существенное повышение активности солнца, поэтому долго находиться в жаркую погоду под его прямыми лучами вредно. Перегреваться на солнце нельзя маленьким детям, пожилым людям и тем, кто страдает сердечно - сосудистыми заболеваниями.

Наш организм умеет защитить себя от аномально высоких или низких температур. Внутренняя температура тела поддерживается постоянной с помощью адаптационных механизмов. Во время жары «срабатывает» такой механизм, как потоотделение: чем сильнее потоотделение, тем лучше происходит теплоотдача и охлаждение тела. Однако из-за усиленного потоотделения организм быстро теряет большое количество жидкости и минеральных солей, что ведет к ослаблению сосудистого тонуса. Потерю воды и солей необходимо восполнять: пить 2-2,5 литра жидкости в день. Лучше всего пить воду, можно минеральную (не лечебную) со щелочным составом, Хорошо утоляют жажду морсы из ягод, квас, компот из сухофруктов или свежих ягод, зеленый чай, отвары трав. Необходимо исключить пиво, другие алкогольные напитки, кофе - они усиливают обезвоживание.

Полезнее употреблять не ледяную и холодную жидкость, а комнатной температуры или чуть теплую, поскольку это способствует усилению потоотделения и, соответственно – теплоотдачи, да и риск заболеть ангиной и OP3

Ох, лето красное! Любил бы я тебя, Когда б не зной да пыль, да комары, да мухи. А. С. Пушкин

ОХ, ЛЕТО КРАСНОЕ...

сокращается. Напоминаем: для людей с сердечно - сосудистыми заболеваниями, и особенно с сердечной недостаточностью, питьевой режим индивидуален, нужно консультироваться с врачом.

Питание в жаркие дни должно быть легким: ешьте больше зелени, ягод, фруктов, овощей. Ограничьте употребление мяса, особенно жирного, а также жареных блюд. Отдайте предпочтение рыбе, так как на ее переваривание организм тратит меньше энергии и не выделяет большого количества тепла.

Другим способом понижения температуры тела являются водные процедуры. Во время приема прохладного (но не ледяного!) душа или купания в водоемах усиливается отдача тепла.

Соблюдайте простые правила:

- По возможности ограничьте время пребывания на улице в самое жаркое

Помните!

Симптомами солнечного и теплового удара являются слабость, вялость, головокружение, шум в ушах, тахикардия, сильное потоотделение, жажда, головная боль, тошнота и рвота. В особо тяжелых случаях возможна потеря сознания, развитие судорог. При появлении этих симптомов нужно, в первую очередь, охладить организм. Перейти в тень, в прохладное место, выпить воды до полного исчезновения жажды, принять прохладный душ или наложить лед на области наиболее интенсивного кровотока (шею, пах, подмышечные области). Если не стало легче обратиться к врачу.

время дня (с 11 до 16 часов). Больше находитесь в тени, ходите под зонтом.

- Реже пользуйтесь общественным транспортом. Жара и духота в замкнутом пространстве провоцируют головокружение, обморок, гипертонический криз.
- Старайтесь меньше времени проводить за рулем, поскольку из-за жары резко снижается внимание, нарушается реакция.
- Отдайте предпочтение просторной светлой одежде из натуральных тканей хлопка, льна. Носите головной убор; это особенно важно для детей и пожилых людей.
- Окна в жару держите закрытыми и занавешенными шторами светлых оттенков, а открывайте вечером, когда температура воздуха снижается.
- Не сидите прямо под кондиционером и вентилятором, особенно если вы вспотели. Оптимальная температура для кондиционера должна быть ниже температуры воздуха на улице не более чем на 8 10 градусов.
- Ограничьте физическую работу, занятия спортом, поскольку физическая нагрузка усиливает теплообмен в 5 раз, а это приводит к обезвоживанию.
- Работать в саду в жару непродуктивно. Доказано, что повышение температуры на каждый градус более чем 26 градусов снижает работоспособность человека примерно на 10%. Работайте утром до 11 и вечером после 16 часов.

БЕРЕГИТЕ ГЛАЗА ОТ СОЛНЕЧНОГО СВЕТА

От чрезмерного воздействия солнечных лучей нужно оберегать не только тело, но и глаза. Вблизи водоемов, отражающих солнечные лучи, интенсивность ультрафиолетового и инфракрасного излучения возрастает. Если глаза не защищены очками, они утомляются,



появляются слезы, головная боль. Может возникнуть ожог роговицы, сопровождающийся резкой болезненностью. Вредно читать на пляже: солнечные лучи становятся еще интенсивнее, ведь свет отражается от белых листов бумаги. Наше зрение в значительной степени зависит от специального зрительного пигмента, находящегося в светочувствительных клетках сетчатки. Чем больше яркость солнечного света, тем быстрее происходит распад зрительного пигмента, тем труднее идет его восстановление.

Неприятные ощущения в глазах иногда появляются лишь спустя 6-8 часов после пребывания на солнце. Для уменьшения отека и болезненных ощущений к закрытым векам прикладывайте холодные компрессы из воды, настоя чая или слабого раствора питьевой соды (1/2 чайной ложки на стакан воды). Если облегчения не наступило, обратитесь к врачу.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

В жаркую погоду возрастает количество кровососущих насекомых, укусы которых иногда способны нанести значительный вред организму человека. Комары особенно активны рано утром и вечером, а также в безветренные ночи, когда приближается полнолуние. Самка комара способна укусить до шести человек, а летает на расстояние до 3-х километров. Оказывается, комары выбирают жертву по запаху. Их привлекают запахи пота, косметических средств и сердечных лекарств. Интересно, что цвет одежды имеет значение: комары предпочитают голубой цвет и не любят желтый. Людей старше шестидесяти лет кусают реже, чем молодых и детей.

Укусы всех кровососов - комаров, мошек, слепней, помимо зуда и крапивницы, могут вызывать повышенную раздражительность, потерю аппетита, бессонницу, общее нервное утомление. Однако наиболее опасны укусы пчел, ос, шершней, поскольку они могут вызвать не только местную реакцию (сильную боль, зуд и жжение, красноту и отек на месте укуса), но и токсическую и аллергическую реакцию организма. Токсическая реакция, возникающая при одновременном укусе нескольких десятков насекомых, сопровождается высокой температурой, головной болью, рвотой, а иногда - судорогами.

Для развития аллергической реакции количество яда насекомых не име-

ет значения. Ее проявления - крапивница, отек лица, ушей. Очень опасен отек языка и гортани, поскольку это может вызвать удушье. Иногда наблюдается одышка, сильное сердцебиение, головокружение, боль в животе, тошнота. Самая тяжелая, опасная для жизни форма аллергии — анафилактический шок, когда человек сразу после укуса теряет сознание, нарушается деятельность сердечно - сосудистой и нервной системы.

Чтобы уменьшить всасывание яда в кожу, можно к месту укуса осы, пчелы приложить кусочек сахара (он вытягивает яд из ранки) или сделать компресс из содового или солевого раствора (1 десертная ложка на стакан воды). Место укуса нужно охладить льдом или грелкой с холодной водой, но не сырой землей или глиной (это может привести к заражению крови). Народное средство - приложить к месту укуса осы размятые пальцами свежие листья петрушки. Чтобы уменьшить токсическую реакцию, нужно больше пить жидкости, алкоголь противопоказан. Аллергическую реакцию снимают приемом антигистаминного препарата - тавегила, супрастина, димедрола. Если аллергическая реакция не проходит в течение суток, необходимо обратиться к врачу.

Согласно календарю ВОЗ, 28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом. Дата выбрана в честь дня рождения лауреата Нобелевской премии, профессора Баруха Самюэля Бламберга, открывшего вирус гепатита В. В 2013 году этот день проводился во всем мире на общую тему: «Это гепатит. Знайте его. Защищайтесь от него».

ирусным гепатитом называют группу инфекционных заболеваний, известных как гепатит A, B, C, D и E.

Как можно заразиться. Существуют два основных пути передачи вирусов гепатита: фекально-оральный (через рот) и парентеральный (минуя желудочно-кишечный тракт, т. е. с кровью).

Причиной заражения гепатитом А и Е обычно является употребление немытых сырых или термически недостаточно обработанных продуктов, инфицированной воды, а также любое нарушение гигиенических правил. Не случайно на протяжении веков прослеживается четкая взаимосвязь вспышек эпидемий гепатита с войнами и другими социальными катаклизмами. Больные гепатитом А становятся наиболее заразными для окружающих еще за неделю до проявления первых симптомов заболевания, причем с развитием болезни выделение вируса со стулом практически прекращается.

Гепатит В, С и D обычно развивается в результате парентерального контакта. Существует опасность заражения не только при переливаниях крови, но и при лечении зубов, посещении парикмахерской, косметического и педикюрного кабинетов, при сексуальных контактах и даже в быту (при пользовании общим полотенцем, зубной щеткой, расческой, бритвенным прибором).

Как проявляется гепатит. Общим и наиболее ярким симптомом всех вирусных гепатитов является желтуха, т. е. желтушное окрашивание кожи и склер глаз, что, как правило, и является причиной обращения пациентов к врачу. Однако этот симптом проявляется не всегда, поэтому, к сожалению, многие заболевшие не получают своевременную медицинскую помощь.



ЧТО ТАКОЕ ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ

Также общими для всех гепатитов симптомами являются недомогание, снижение трудоспособности, отсутствие аппетита, боли в области живота, иногда – повышение температуры. При осмотре у больного нередко обнаруживается увеличение размеров печени и селезенки.

Подчеркнем, что дискомфорт или боли в правом подреберье, на которые часто жалуются пациенты, связаны, как правило, с патологией желчного пузыря, а не с воспалительным процессом в печени. Заболевания печени как таковые не сопровождаются какими-либо болевыми ощущениями, поскольку печень – это орган, который практически не имеет нервных окончаний.

Степень выраженности клинических симптомов может быть различной и определяет тяжесть заболевания.

У пациентов с хроническим гепатитом В и С иногда наблюдается красный плоский лишай, поражение почек, глаз.

Все клинические проявления вирусных гепатитов неспецифичны – они могут встречаться при многих других заболеваниях. Более того, больной вирусным гепатитом может чувствовать себя очень хорошо. Поэтому решающую роль для диагностирования гепатита играют данные лабораторных исследований.

Как протекает болезнь. Для гепатита А и Е не характерно развитие хронического (т. е. протекающего более полугода) заболевания печени. А вот после острой стадии заболевания гепатитом В, С и D часто формируется хронический процесс, в результате которого через 10–30 лет с момента заражения примерно у 20% больных развивается цирроз печени. Вследствие

Здоровый *СМИЛЬ*№ 12 [июль-август 2013]

Всемирный день борьбы с гепатитом

практически необратимого изменения структуры печеночной ткани нарушается целый ряд функций печени. Также при развитии цирроза затрудняется свободное прохождение крови через печень, и в брюшной полости начинает скапливаться жидкость, что может привести к желудочным и кишечным кровотечениям. Иногда на фоне цирроза может развиваться рак печени.

Гепатит В – самая коварная форма заболевания. Подобно вирусу иммунодефицита (ВИЧ), вирус гепатита В передается при контакте с кровью и другими жидкостями организма человека. Однако гепатит В в 50–100 раз заразнее, чем ВИЧ.

Источниками вируса гепатита В являются люди, больные гепатитом В, или носители этого вируса (то есть здоровые люди, в крови которых имеется вирус гепатита В). Вирус гепатита

Полное излечение

от хронического гепатита В возможно при условии правильного лечения и разумного поведения больного (соблюдения диеты, показаний врачей и мер профилактики гепатита).

В длительно сохраняется в мельчайших частицах крови и при отсутствии должной стерилизации медицинских инструментов и иных колющих и режущих предметов (например, бритв, ножниц, маникюрных наборов) легко передается лицам, использующим эти инструменты. Нужно помнить, что вирус гепатита В выделяется и со спермой, поэтому передается половым путем.

С момента заражения до появления симптомов болезни проходит в среднем 12 недель (иногда – от 2 до 6 месяцев). Симптомами заражения вирусом гепатита В могут быть:

- слабость, повышенная утомляемость;
- повышение температуры (до 39°C), озноб, боли в суставах;
- тошнота, рвота, снижение или отсутствие аппетита, осветление кала;
- потемнение мочи (до цвета крепкого чая);

- боли, дискомфорт, тяжесть в правом подреберье;
- желтуха (появление желтой окраски кожи тела, склер глаз и слизистой оболочки рта).

Гепатит В может быть острым и хроническим в зависимости от свойств вируса и защитных сил организма. Острый гепатит В развивается бурно, но в 90% случаев заканчивается полным выздоровлением в течение 6–8 недель. В 10% случаев острый гепатит переходит в хроническую форму. Хронический гепатит В длится более 6 месяцев, причем симптомы болезни могут быть невыраженными или вовсе отсутствовать, хотя человек болен и способен заражать других людей.

При появлении симптомов, позволяющих заподозрить гепатит, необходимо сразу же обратиться к врачу, который назначит необходимые для диагностирования виды исследований и составит адекватную схему лечения. Полное излечение от хронического гепатита В возможно при условии правильного лечения и разумного поведения больного (соблюдения диеты, показаний врачей и мер профилактики гепатита).

Если острым гепатитом В заболевает беременная женщина, вероятность заражения ребенка еще до родов, к сожалению, довольно высока. Чаще всего заражение ребенка происходит во время родов.

У беременных женщин и их родственников нередко возникает вопрос о безопасности грудного вскармливания. Согласно рекомендациям ВОЗ, женщины с хроническим гепатитом В могут кормить детей грудью. При этом важно следить за целостностью сосков и слизистых оболочек рта ребенка. Детям, родившимся от женщин, страдающих хронической формой гепатита В, обязательно проводят вакцинацию – согласно отечественному календарю прививок.

Сейчас каждому новорожденному ребенку в первые 12 часов жизни ставят прививку от гепатита В. Прививку повторяют в 1 месяц и в 6 месяцев. Стойкий иммунитет в большинстве случаев сохраняется до 19 лет. Дополнительно делать прививку рекомендуется взрослым людям, состоящим в группах риска.

Чтобы обезопасить себя от гепатита В, каждому человеку рекомендуется сделать прививку. Вакцина от гепатита В представляет собой синтетически полученный фрагмент вируса гепатита В, который способен вызвать выработку иммунитета к вирусу. Вакцинация абсолютно безопасна и сама по себе не может спровоцировать заболевание.

Наталья Михайловна Баранова, заведующая 5-м отделением Республиканской клинической инфекционной больницы МЗ УР

▲ ПО ДАННЫМ ВОЗ

Ежегодно в мире регистрируется около 1,4 млн. случаев заболевания гепатитом А. Около 2 млрд. человек в мире инфицировано гепатитом В. Почти 150 млн. человек хронически инфицированы гепатитом С.

В России, в соответствии с постановлением правительства РФ от 1 декабря 2004 года, гепатит включен в перечень социально значимых заболеваний. В нашей стране у 1,5 млн. человек выявляются маркеры перенесенной инфекции вирусного гепатита С и не менее чем у 2 млн. – вирусного гепатита В. По данным Роспотребнадзора, в 2011-2012 годах отмечалось снижение заболеваемо-

сти острыми формами гепатитов, но стабильно высоким остается уровень заболеваемости впервые выявленными формами гепатитов В и С.

Самой эффективной защитой от заражения гепатитом В на сегодняшний день является прививка. Вакцина против гепатита В характеризуется высокими показателями безопасности и эффективности. С 1982 года в мире было использовано более 1 миллиарда доз вакцины. Вакцина на 95% предотвращает развитие хронических форм болезни. Защита действует, по меньшей мере, 20 лет. В соответствии с рекомендациями ВОЗ, повторная вакцинация не требуется.

Ротавирусная инфекция – опасность для детей и взрослых

Одна из распространенных форм острой кишечной инфекции – ротавирусная инфекция (другие названия – ротавирусный гастроэнтерит, желудочный грипп, кишечный грипп) в последнее время занимает первое место среди кишечных заболеваний у детей (особенно от 6 месяцев до трех лет). Установлено, что большему риску инфицирования подвержены дети, находящиеся на искусственном вскармливании. Однако заболеть могут люди всех возрастов.

ирокая распространенность заболевания во всем мире объясчто вызывающие усы очень устойешней среде. Они вою жизнеспособалиях до семи меником инфекции жде всего больной известны случаи,

ирокая распространенность заболевания во всем мире объясняется тем, что вызывающие его ротавирусы очень устойчивы во внешней среде. Они сохраняют свою жизнеспособность в фекалиях до семи месяцев. Источником инфекции является прежде всего больной человек. Но известны случаи, когда носителями вируса становились и внешне здоровые люди.

Маленькие дети всего заражаются контактно-бытовым путем - через предметы, игрушки, посуду. Инфекция может присутствовать в любом продукте при неправильном его хранении, приготовлении, при несоблюдении сроков реализации. Поскольку вирус длительно сохраняется в речной, водопроводной, грунтовой и сточных водах, возможно заражение при употреблении некипяченой воды, при купании. Специалисты не исключают и возможность воздушно-капельного пути инфицирования.

Ротавирусная инфекция характеризуется поражением желудочно-кишечного тракта и высокой температурой тела. От момента заражения до первых признаков болезни может пройти от 24 часов до 7 дней. Часто заболевание начинается с повторяющейся рвоты, к ко-

торой присоединяется диарея. Стул жидкий, водянистый, пенистый, желтовато-зеленого цвета (его частота колеблется от 1 до 20 раз в сутки). У большинства больных возникает вздутие живота, несильные ноющие или схваткообразные боли, громкое урчание в животе. К этим симптомам присоединяются проявления общей интоксикации организма: слабость, вялость, головная боль, головокружение, повышенная температура (38–39^o). У 60-70% больных эти симптомы сочетаются с поражением верхних дыхательных путей: першит в горле, появляется заложенность носа, покашливание, отечность и покраснение слизистых оболочек рта и горла.

Важно помнить, что при любой кишечной инфекции с жидким стулом, рвотой и при повышенной температу-

ре тела человек теряет воду и соли. Что касается детей, то чем меньше возраст ребенка, тем дольше сохраняется у него диарея и быстрее развивается обезвоживание организма. Поэтому необходимо пить много жидкости с

регистрировано 2078 заболевших, из которых 1882 – дети.

Чтобы уберечься от заражения кишечной инфекцией, соблюдайте простые санитарно-гигиенические правила:

- мойте руки перед едой, после посещения туалета, по возвращении с улицы;
- регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений, мойте детские игрушки;
- пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены (полотенцем, расческой, зубной щеткой, постельными принадлежностями и.т. д.);
- фрукты, овощи, ягоды мойте под проточной водой, а затем обдавайте кипятком;
- употребляйте в пищу качественные, термически обработанные и правильно хра-

нившиеся продукты с не истекшим сроком годности;

- употребляйте для питья кипяченую или бутилированную воду;
- питание детям грудного возраста готовьте непосредственно перед

кормлением и на один прием;

 не купайтесь в открытых водоемах там, где это запрещено.

Лето и осень – время, когда риск заражения кишечной инфекцией значительно возрастает. Будьте внимательны и осторожны – берегите свое здоровье и здоровье своих детей.

За 6 месяцев 2013 года

в Удмуртии ротавирусной инфекцией переболело 1892 человека, из них 1667 детей. За этот же период 2012 года зарегистрировано 2078 заболевших, из которых 1882 – дети.

первого дня болезни. Кроме того, в острый период заболевания нужно соблюдать диету: исключить молоко, соки, сырые овощи и фрукты. При появлении первых симптомов болезни необходимо обратиться к врачу. При своевременном и правильном лечении заболевание обычно длится не более 5–7 дней.

За 6 месяцев 2013 года в Удмуртии ротавирусной инфекцией переболело 1892 человека, из них 1667 детей. За этот же период 2012 года за-

Марина Михайловна Комиссарова,

заведующая 7-м отделением Республиканской клинической инфекционной больницы МЗ УР Практически каждая хозяйка заготавливает продукты на зиму. Но иногда домашние консервы хранятся годами. Летний «заготовительный» сезон уже в разгаре, но где гарантия, что очередная банка с грибочками иди огурчиками не таит в себе смертельную угрозу под названием «ботулизм»?

отулизм – это острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением нервной системы и приводящее к парезам и параличам, а при отсутствии своевременного лечения – к летальному исходу.

Возбудители ботулизма широко распространены в природе. Местом их постоянного обитания является почва, откуда они попадают в воду, на фрукты, овощи и грибы, в кишечник животных и птиц, с илом проникают в кишечник рыб. Возбудители ботулизма образуют споры, устойчивые к воздействию химических и физических факторов: они выдерживают полуторачасовое кипячение, хорошо переносят высокие концентрации соли и уксусной кислоты. Непременным условием для развития этих микробов является отсутствие кислорода, поэтому чаще всего причиной заболевания ботулизмом является употребление продуктов домашнего консервирования.

Продукт, отравленный токсином ботулизма, не меняет ни внешнего вида, ни запаха, ни вкуса. Единственным признаком инфицирования консервов может быть вздутая (вследствие накопления газов) крышка.

Токсин, попав в кишечник человека, быстро всасывается в кровь и вызывает тяжелое заболевание. С момента употребления в пищу отравленных консервов до появления первых признаков ботулизма проходит от 24 часов до 5–6 дней. Чем короче инкубационный период, тем тяжелее течение болезни.

В большинстве случаев ботулизм начинается остро: появляются головная боль, сухость во рту, выраженная мышечная слабость, тошнота. К ранним признакам относятся также симптомы расстройства глотания - наличие комка в горле, болезненность при глотании, поперхивание. Голос становится осипшим, а иногда пропадает совсем. Затем ухудшается зрение, появляется двоение в глазах, «туман», зрачки расширяются, причем один становится шире другого. Характерный симптом - температура тела в разгар болезни остается нормальной. Рвота и жидкий стул бывают не всегда, чаще наоборот - запоры, не



Домашние консервы польза или вред?

Всегда следует помнить, что

даже при промышленном производстве невозможно убить в консервах все микробы и бактерии, а в домашних условиях – тем более.

поддающиеся действию слабительных. Пульс, вначале замедленный, начинает ускоряться, кровяное давление понижается.

При подозрении на ботулизм немедленно вызывайте врача! Госпитализация больного в стационар необходима – важно как можно быстрее ввести ему противоботулиническую сыворотку, так как существует угроза остановки дыхания.

ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛОСЬ БЕДЫ

- При домашнем консервировании тщательно промывайте продукты, стерилизуйте используемую посуду, соблюдайте правила термической обработки продуктов, используйте рекомендуемые концентрации соли, сахара и кислоты, так как они препятствуют накоплению токсина.
- Мясо и рыбу в домашних условиях лучше не консервировать.
- По возможности не закрывайте герметически грибы и другие продукты, которые трудно очистить.
- Храните домашние консервы при низких температурах.

- Не покупайте домашние консервы и «самодельные» мясные и рыбные продукты на улицах и рынках.
- Не покупайте в магазине консервы со вздутой крышкой.

Всегда следует помнить, что даже при промышленном производстве невозможно убить в консервах все микробы и бактерии, а в домашних условиях – тем более. Тщательно вымытые овощи, фрукты, ягоды и грибы не могут быть гарантированно обезврежены от бактерий. Ни один из рецептов консервирования не защищает полностью от прорастания спор ботулинического микроба.

Консервирование продуктов – не самый полезный способ их приготовления – ведь большая часть витаминов и микроэлементов разрушается под воздействием высоких температур и длительного хранения. Часто употребляя консервы, вы рискуете не только отравиться, но и вызвать обострение хронических заболеваний желудка и печени. Не проще ли вместо трудоемкого процесса домашней консервации просто заморозить ягоды, овощи, грибы? Так вы сохраните в продуктах больше витаминов и микроэлементов и не потеряете здоровье.

Надежда Вадимовна Тюлькина, врач 1-го отделения Республиканской клинической инфекционной больницы МЗ УР



Правильно ли вы питаетесь?



Вы уже на пути к здоровому питанию или еще не контролируете свой рацион? Проанализируйте свои привычки и пристрастия в еде, ответив в тесте на простейшие вопросы, которые разумно задавать себе не только в зрелом возрасте, но и гораздо раньше. Многие люди с удивлением убеждаются в том, что наглядность такого рода дает совершенно потрясающие результаты.

Так как же обстоит дело с вашим питанием?

■ 1. Как часто вы едите фрукты и овощи в течение дня?

- А. От одного до двух раз 1 балл
- Б. От двух до трех 2 балла
- В. От четырех до пяти 3 балла

■ 2. Ваша потребность в жидкости:

- А. Малая двух чашек кофе за завтраком хватает на весь день 1 балл
- **Б.** Полтора литра: потребность покрывается кофе, чаем, соками и напитками 2 балла
- **В.** Два литра в день как норма, при этом пьете преимущественно воду 3 балла

3. Самая большая порция на вашей обеденной тарелке состоит чаще всего:

- А. Из мяса 1 балл
- Б. Картофеля, риса, овощей или салата 2 балла

4. В вашем холодильнике находятся следующие молочные продукты:

- А. Сливки для кофе/сгущенное молоко 1 балл
- Б. В основном свежее молоко 2 балла
- В. Почти всегда свежее молоко, сыр, творог 3 балла

5. Соевые продукты:

А. Никогда не пробовали – 1 балл

Б. Используете время от времени вместо мяса – 2 балла **В.** Едите регулярно, даже если готовите сами – 3 балла

6. Какой из следующих вариантов больше всего подходит к вашему питанию:

- **А**. Утром только кофе, в обед пирожки, вечером дома холодные закуски 1 балл
- **Б.** Утром одно яблоко, в обед салат, вечером огромная порция макарон с соусом 2 балла
- В. Утром каша, в обед смешанное горячее блюдо, вечером салат и сыр 3 балла

7. Взгляните на свои запасы: какие жиры есть у вас дома?

- А. Только сливочное масло и масло для салата 1 балл Б. Подсолнечное масло, маргарин и сливочное масло 2 балла
- **В.** Оливковое масло, репейное масло, маргарин и немного сливочного масла 3 балла

8. Вспомните, какой гарнир вы ели на прошлой неделе чаще всего:

- **А**. Картофель фри 1 балл
- Б. Лапша из твердых сортов пшеницы 2 балла
- В. Гречка, рис, картофель или лапша из муки грубого помола 3 балла

9. Ваш основной прием пищи состоит чаще всего:

- А. Из одного блюда с мясом 1 балл
- Б. Рыбного блюда 2 балла
- В. Блюда без мяса 3 балла

ПОДСЧИТАЙТЕ ОБЩЕЕ ЧИСЛО БАЛЛОВ

- 9–14 баллов. Вы до сих пор не очень внимательно относитесь к своему питанию. Даже если работа изобилует стрессами, не надо «заедать» их поверьте, последствия такого пищевого поведения дополнительный стресс для вашего организма.
- 15–20 баллов. Вы уже питаетесь правильно. Но еще есть несколько недочетов. Вам предстоит выяснить, где конкретно находятся эти слабые места при питании на работе или дома? Если дома не хватает самодисциплины для здорового питания по вечерам, вы можете начать с фруктового или овощного дня в выходные и салатного вечера раз в неделю. Вы справитесь с этим легко!
- 21–26 баллов. Отлично! Можно сказать, что вы почти профессионал в области здорового питания.

Как выстроить систему здорового, полноценного питания? На этот и другие вопросы по здоровому образу жизни вам помогут ответить специалисты центров здоровья.

Периодическое информационное издание – газета «Здоровый стиль»
Издается БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР»



