



Август 2017 года

ВЫПУСК 3

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

## В этом выпуске:

1. С грибами будьте осторожны, ведь отравления возможны!  
стр. 1
2. Безопасные консервы (профилактика ботулизма).  
стр. 3
3. Профилактика малярии.  
стр.4
4. Что нужно знать о сколиозе.  
стр.5
5. Игромания: профилактика игровой и компьютерной зависимости.  
стр.6
6. Профилактика преждевременного старения.  
стр.8



## С ГРИБАМИ БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, ВЕДЬ ОТРАВЛЕНИЯ ВОЗМОЖНЫ!



**Ежегодно в грибной сезон регистрируются многочисленные отравления грибами, в том числе, на первый взгляд, съедобными!**

**ГРИБЫ** – это один из даров природы, традиционно используемый населением в качестве источника питания. Блюда из лесных грибов обладают выраженными вкусовыми качествами, так как грибы богаты экстрактивными и ароматическими веществами, присутствуют в них белковые соединения и углеводы.

Как правило, употребление ядовитых грибов происходит либо по незнанию видовой принадлежности гриба, либо по ошибке, когда ядовитый гриб, имеющий внешнее сходство со съедобным, употребляется в пищу.

Одним из первых открывателей грибного сезона в белорусских лесах является **сморчок обыкновенный**. Неизбалованные боровиками грибники охотно кладут их в корзину.

Сморчок обыкновенный растет в смешанных и хвойных лесах, встречается на вырубках, просеках, пожарищах и среди редкого мелколесья. Не боится утренних заморозков.

**Сморчок обыкновенный** внешне похож на **ядовитый строчок** и отличить ядовитый строчок от съедобного сморчка не просто. Шляпка грибов в многочисленных извилинах, поляя, неправильно округлая, складчатая и разделена на множество долей, поверхность её на вид бархатистая, цвет её может варьировать от желтовато-коричневого до красновато-коричневого – зависит от места и условий произрастания.



сморчок

строчок

Так, один из самых ядовитых грибов - **бледная поганка** имеет внешнее сходство с **зеленой сыроежкой**. Отличить бледную поганку можно по мешковидному утолщению у основания ножки, часто глубоко уходящему в землю, и тонкому бахромчатому кольцу в виде манжетки в верхней трети ножки. В бледной поганке содержится сильный яд **аманитотоксин**, который не разрушается при любом способе кулинарной обработки, а также не разрушается под воздействием пищеварительных соков.



Аманитотоксин воздействует на центральную нервную систему, почки, печень, селезенку, кровеносные сосуды, сердце. Симптомы отравления проявляются уже через 8-24 часа после употребления в пищу даже небольшого количества гриба и выражаются в виде расстройства функции органов пищеварения, слабости.



**К сожалению, возможны отравления и съедобными грибами. Вследствие того, что грибы богаты белковыми соединениями, углеводами и содержат большое количество воды, они становятся хорошей питательной средой для развития микробов. Поэтому, грибы в свежем виде не могут храниться более суток и перевозиться на большие расстояния!**

## Соблюдаем правила консервирования!

### БЕЗОПАСНЫЕ КОНСЕРВЫ (ПРОФИЛАКТИКА БОТУЛИЗМА).



**БОТУЛИЗМ** - это острое токсико-инфекционное заболевание, вызываемое токсинами бактерий ботулизма. Возникает ботулизм при употреблении в пищу продуктов, содержащих токсины ботулиновой палочки. Овощные, рыбные, мясные, грибные, а также многие другие консервы, вяленые продукты, которые мы изготавливаем в домашних условиях, порой бывают весьма опасными для нашего здоровья.

*Ботулотоксин отличается высокой устойчивостью к действию консервирующих факторов — солению, замораживанию, маринованию. В то же время высокая температура довольно быстро вызывает разрушение токсина: при кипячении (100 °С) — через 15 мин, при 80 °С — через 30 мин.*

В большинстве случаев ботулизм начинается остро.

#### Самые распространенные ранние симптомы ботулизма:

- ✓ тошнота, рвота;
- ✓ ухудшение зрения («сетка», «туман», двоение в глазах, опущение век);
- ✓ сухость во рту и першение;
- ✓ нарушение речи, головная боль и слабость в мышцах.

*Поэтому при первых же симптомах необходимо обращаться за квалифицированной медицинской помощью и не заниматься самолечением!*

**Лучшей профилактикой ботулизма является употребление консервов только промышленного приготовления. В домашних условиях следует соблюдать следующие правила:**

- ✓ овощи, фрукты, ягоды и грибы должны быть хорошо отмыты от частиц земли;
- ✓ недопустимо консервировать давно снятые, испорченные овощи, фрукты, ягоды и грибы;
- ✓ рыбу после улова нужно быстро выпотрошить, промыть проточной водой и хранить в условиях холода;
- ✓ следует строго соблюдать правила стерилизации банок, крышек и режим тепловой обработки продуктов в домашних условиях;
- ✓ необходимо хранить домашние консервы при низких температурах, обязательно отбраковывать и уничтожать вздутые банки;
- ✓ засолку грибов не следует производить в герметически закрытых банках, добавлять в рассол растительное масло, т.к. это создает бескислородную среду и может способствовать размножению бактерии ботулизма и накоплению токсина, особенно в емкостях с плотно утрамбованными грибами;
- ✓ запрещается 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.

*Так как к ботулиническому токсину особенно чувствительны дети, то им нельзя давать консервированные в домашних условиях продукты, не подвергнув их предварительной термической обработке.*

**Соблюдая эти простые правила, вы сможете избежать заболевания ботулизмом и сохранить свое здоровье и здоровье своих близких!**

## Это нужно знать!

### ПРОФИЛАКТИКА МАЛЯРИИ.

Малярия продолжает оставаться одним из самых распространенных заболеваний в мире. Ежегодно в странах Африки, Азии, Латинской Америки и даже некоторых государствах Европы ежегодно заболевает свыше 500 миллионов человек и около миллиона из них от этой болезни умирают.

**Малярия** – это заболевание, вызываемое кровяными паразитами, которые передаются от больного человека здоровому через укусы комаров рода *Anopheles*, при переливании крови или шприцевых инъекциях.



**Комары (малярийные) рода Anopheles** широко распространены во всем мире, встречаются они и у нас в Беларуси. Сами по себе комары не содержат возбудителей малярии. Чтобы стать инфицированным комаром, он должен напитаться крови человека больного малярией.

С развитием туризма все большее количество жителей Беларуси выезжает в регионы неблагоприятные по малярии и ежегодно на территории Республики Беларусь регистрируется до 10 случаев завозной малярии.

#### Наиболее характерными признаками малярии являются:

*лихорадочные приступы с кратковременным ознобом, высокой температурой, головными и мышечными болями, головокружением, тошнотой, рвотой, учащенным сердцебиением, задержкой мочеиспускания – подобное состояние держится 6-8 часов и заканчивается резким падением температуры (до 35-35,6<sup>0</sup>C) и обильным потоотделением.*

Диагноз устанавливается на основании результатов лабораторного исследования препаратов крови лихорадящего больного и этим же исследованием подтверждается выздоровление его после лечения.

Профилактика малярии складывается из 2 направлений: предупреждение заражения и профилактика заболевания.

#### Предупреждение заражения малярией включает в себя:

- ✓ защиту помещений от проникновения переносчиков (засетчивание окон) и защиту от их укусов (установка прикроватных марлевых пологов, уничтожение залетевших комаров инсектицидными средствами с помощью электроиспарителей-фумигаторов;
- ✓ обработка открытых участков тела отпугивающими препаратами – репеллентами.

#### Профилактика заболевания:

это прием по назначению врача-инфекциониста лекарственных противомаларийных препаратов (химиопрофилактика), начиная за неделю перед выездом, весь период пребывания и еще 4-6 недель после возвращения из неблагоприятного по малярии региона.

*После возвращения в течение 3 лет при каждом обращении за медицинской помощью по поводу любого заболевания, повлекшего повышение температуры, необходимо информировать лечащего врача о своем пребывании в местах распространения малярии.*



## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СКОЛИОЗЕ.



**СКОЛИОЗ** – это аномальное искривление позвоночника. В норме позвоночник имеет естественные изгибы. Сколиоз обычно вызывает деформацию позвоночника и грудной клетки. Искривление позвоночника может возникнуть и у взрослых, но чаще всего диагностируется впервые у **детей в возрасте 10-15 лет**.

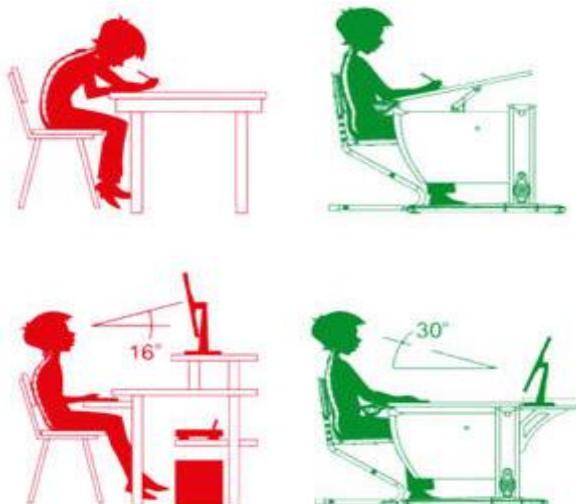
Сколиоз часто бывает бессимптомным. Искривление позвоночника само по себе может быть слишком незначительным, чтобы быть замеченным даже наблюдательными родителями.

### Одними из первых признаков могут быть:

- ✓ *сутулость;*
- ✓ *выступающие и несимметричные лопатки;*
- ✓ *расположение плеч или бедер на разном уровне;*
- ✓ *деформация грудной клетки;*
- ✓ *возникновение боли в спине с усилением после непродолжительной ходьбы или стояния.*

На ранних этапах развития сколиоз можно вылечить физическими упражнениями и ношением специального корректора осанки.

При сколиозе необходимо ежедневно в течение 20-30 минут выполнять комплекс физических упражнений, направленных на укрепление мышц спины. Комплекс физических упражнений при сколиозе подбирается строго индивидуально, в зависимости от состояния и вида сколиоза. Очень эффективно при сколиозе современное направление фитнеса – **пилатес**. Плавность и мягкость движений, эффективное растяжение, элементы йоги – все это очень благотворно влияет на позвоночник при сколиозе. Укреплению мышечного корсета способствует **плавание**. Занятия в бассейне совмещают с дыхательной гимнастикой и акваэробикой. При отсутствии противопоказаний эффективен массаж спины, который направлен на нормализацию тонуса ослабленных или чрезмерно напряженных скелетных мышц.



### Для профилактики сколиоза очень важно рационально питаться:

- ✓ важно употреблять достаточное количество *продуктов, богатых белками*, особенно, если сколиоз выявлен у ребенка.
- ✓ обязательно употребление достаточного количества *фруктов и овощей*, так как они содержат максимум витаминов и микроэлементов;
- ✓ полезно *разнообразить рацион кашами*, так как они не только насыщают организм энергией, но и содержат полезные вещества, такие как медь, бор, железо, магний;
- ✓ рекомендуется увеличить *потребление продуктов с витамином E*, так как он является антиоксидантом и принимает участие в формировании костной ткани.

Витамин Е содержится в рыбе, орехах, сухофруктах (кураге и черносливе), шпинате, облепихе, щавеле, овсянке и ячневой крупе;

- ✓ **употребление витамина D** положительно влияет на рост костной ткани, он содержится в некоторых жирных сортах рыбы, в куриных яйцах, сметане;
- ✓ очень важно **есть больше молочных продуктов**, творога, сыра, разных видов орехов, бобовых, овсянки и ячневой крупы, так как они обогащают организм кальцием, который играет важную роль в формировании костей;
- ✓ употребление **продуктов с витамином А** помогает организму усваивать кальций и фосфор. Источники данного витамина – морковь, облепиха, абрикосы, желтая тыква, яйца, печень рыб и животных.

**Существуют и продукты, которые не рекомендуется употреблять в пищу при сколиозе:**

- ✓ жирная, копченая пища, сладкое и мучное приводят к развитию ожирения и, как следствие, к дополнительной нагрузке на позвоночник;
- ✓ чрезмерное употребление соли и жиров животного происхождения отрицательно влияет на суставы и кости;
- ✓ рекомендуется ограничить потребление крепкого черного чая и кофе, так как кофеин, который в них содержится, вымывает кальций из костей;
- ✓ противопоказаны алкоголь и курение, так как они отравляют организм токсинами.

***Следите за рационом питания, повышайте свою физическую активность и будьте здоровы!***

**ИГРОМАНИЯ**

## ***ИГРОМАНИЯ: ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ И КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ.***



В современном обществе всё более возрастающее значение приобретают телекоммуникационные и информационные технологии. В частности, за последние годы бурно развивалась индустрия **компьютерных и он-лайн игр**. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, чем гуляет с дурной компанией. Тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

**Но злоупотребление компьютерными играми несёт в себе отрицательные последствия.**

В результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми. Проявляется снижение активности, настроения, ухудшение самочувствия, депрессия, тревожность. Особенно это относится к играм, содержащим убийство, кровавые сцены, обязывающие виртуального героя к насилию ради выживания. Подросток вырабатывает у себя привычку уходить от проблем в «виртуал», что негативно сказывается на умении решать свои проблемы.

**Игромания (игровая зависимость, лудомания, гэмблинг-зависимость)** – разновидность психологической зависимости, заключается она в потребности в азартных играх, при этом утрачивается интерес к материальным, семейным, социальным ценностям. Наиболее распространенный вариант игромании – зависимость от компьютерных игр.

### **ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

- ✓ Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует протест, раздражается;
- ✓ Постоянные просьбы денег для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;
- ✓ Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- ✓ Сбивается режим дня, режим питания и сна, ребенок перестает заботиться о собственном здоровье;
- ✓ Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, молодые люди начинают злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- ✓ Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- ✓ Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- ✓ Ограничение общения с окружающими, постоянное обсуждение компьютерной тематики.

Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок (при игре дети практически не моргают) может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.



### **Электронные игры отличаются по жанру и содержанию:**

- ✓ **Аркадные игры.** Они наименее опасны. У них простая графика и звук. За этими играми, как правило, «убивают» время, они не могут вызвать длительной привязанности.
- ✓ **Рольевые игры.** Во время этих игр игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.
- ✓ **«Стрелялки».** Представляют наибольшую опасность! Эти игры характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанным на насилии. Такие игры рано или поздно скажутся на психике ребенка и могут стать причиной его чрезмерной агрессивности.

**Развитие игромании происходит в несколько стадий.** На начальной стадии игровой зависимости можно попробовать справиться с данным недугом, не прибегая к помощи врачей. Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За неимением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.

*Необходимо стабилизировать обстановку в семье, избегать конфликтов, скандалов, которые только усугубляют игроманию. Постарайтесь «переключить» зависимого человека – активный отдых, встречи с друзьями, другие хобби, путешествия способны отвлечь игромана. Покажите ему, что жизнь вне компьютерной игры тоже может быть интересной, пусть он ощутит, что может быть значимым и нужным не только во время компьютерной игры, но и в реальной жизни. И тогда проблема зависимости от компьютерных игр может исчезнуть.*

## Спрашивали – отвечаем!

### ПРОФИЛАКТИКА ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО СТАРЕНИЯ.



Выделяют *старение естественное и преждевременное*. И если первому процессу противостоять практически невозможно, то существует много приемов для борьбы с преждевременным старением. Ведь преждевременное старение (частичное или общее ускорение темпа старения) – это, главным образом, следствие образа жизни и результат воздействия факторов окружающей среды.

*Старше своего возраста выглядят, в первую очередь, люди, имеющие вредные привычки, злоупотребляющие жирной, жареной, преимущественно мясной пищей, постоянно занимающиеся тяжелым физическим трудом либо ведущие малоподвижный образ жизни.*

#### Общие рекомендации по профилактике:

- ✓ *Не курите, не употребляйте алкоголь и другие наркотические вещества.*
- ✓ Ведите активный образ жизни (особенно полезны занятия на открытом воздухе). *Регулярная физическая нагрузка* не только поможет снять стресс, но и улучшит кровообращение, доставку кислорода к клеткам.
- ✓ *Соблюдайте режим труда и отдыха.* Особенно важен полноценный сон. Ведь во время сна отдыхает мозг и другие органы, восстанавливаются ткани и клетки, в том числе кожи.
- ✓ *Придерживайтесь принципов рационального питания.* В качестве профилактики старения употребляйте в пищу *сырые овощи, фрукты и ягоды*, богатые микроэлементами и антиоксидантами (особенно полезны шпинат, бананы, черника, облепиха); *продукты из цельного зерна, орехи, обезжиренные молочные продукты, морскую рыбу, белое куриное мясо без кожи*, в качестве приправ – *пряные травы* (петрушка, кинза, укроп) и *чеснок*.
- ✓ *Мыслите позитивно*, старайтесь жить в гармонии с окружающим миром.

#### Несколько советов во избежание преждевременного старения кожи:

- ✓ Помните, что кожа нуждается в *увлажнении*, ведь ей нужно противостоять иссушающему воздействию окружающей среды. Регулярно используйте хороший дневной крем.
- ✓ *Избегайте длительного воздействия солнечных лучей.* Но не впадайте в крайности, полностью пренебрегая отдыхом на свежем воздухе.
- ✓ В сутки *выпивайте не менее 1,5 л воды*. Вода выводит продукты распада из организма, нормализует кровообращение, стимулирует рост и восстановление клеток кожи.
- ✓ Тщательно следите за мимикой лица, *старайтесь не морщить лоб*, своевременно решайте проблемы со зрением (вызывают потребность щуриться).
- ✓ Ежедневно делайте *массаж лица* и специальную гимнастику, помогающую поддерживать мышцы в тонусе.
- ✓ Помните, что курение способствует появлению первых морщинок, а алкоголь обезвоживает ткани и расширяет сосуды, тем самым принося вред коже.
- ✓ Позаботьтесь о снабжении организма *антиоксидантами*, которые связывают свободные радикалы и выводят их из кожи (витамины А, С и Е, липоевая кислота, убихинон).

