



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



Каждое утро многие люди начинают с чашечки ароматного кофе. И многие задаются вопросом: полезно или вредно для организма человека употребление кофе? Споры о пользе и вреде кофе связаны с неоднозначным воздействием кофеина на организм человека. В науке кофеин известен давно. Его исследовал еще русский и советский физиолог И.П. Павлов, который доказал, что алкалоид усиливает положительные условные рефлексy, повышает работоспособность и двигательную активность, ослабляет сонливость. Но также ученый, выяснил, что большие дозы кофеина

могут приводить к истощению нервных клеток. Со временем формируется зависимость. Уже доказано, что кофе наносит вред психическому здоровью, нервной и сердечно-сосудистой системе, вымывает из организма нужные микроэлементы (кальций, магний, калий, натрий, витамины группы В). Но при этом результаты некоторых исследований указывают на то, что кофе снижает вероятность возникновения рака, астмы, снижает воспалительные процессы в организме, а при гипотонии помогает повысить давление. Важно отметить, что польза или вред кофе связаны не только с ним самим, но и с индивидуальными особенностями организма, образом жизни, наличием сопутствующих заболеваний и вредных привычек. Привычка человека пить кофе определенным образом тоже имеет значение — натуральный в зёрнах или растворимый, сваренный в турке или альтернативным способом с использованием бумажного фильтра, кратность употребления в течение дня, а также температура. Можно снизить вред от кофе, вернее от кофеина. В различных сортах кофе содержится различное количество активного вещества. Например, в «арабике» содержится кофеина на 30% меньше чем в «робусте». Во – вторых, можно выбрать определенный способ приготовления напитка. Если взять свежесмолотые зерна кофе, залить кипятком, нагреть до закипания и сразу разлить по чашкам, то напиток будет традиционно ароматным, а содержание кофеина снизится. Сколько чашек кофе в день можно пить? ВОЗ рекомендует употреблять не более 400 мг/л кофеина в день, что примерно равно трём средним чашкам кофе. Но если ваше самочувствие ухудшается уже после второй — значит вам нужно ограничиться одной чашкой и наблюдать за реакцией организма. Если у вас проявляются нервозность, бессонница, головная боль, дрожь в руках, учащение сердцебиения, головокружение, раздражительность, чувство тревоги и беспокойства, мелкие судорожные подергивания, потливость рук и ног; заторможенность, рассеянность или сонливость – это признаки хронического отравления кофеином. Скорее всего, у вас кофеиновая зависимость. Также стоит отказаться от привычки пить очень горячий кофе, это уберезёт ваш пищевод от неприятных последствий. Прислушивайтесь к своему организму, если чувствуете перевозбуждение, ухудшение самочувствия или сна, возможно, количество кофе нужно сократить или ограничить его употребление во второй половине дня. Дневная норма кофеина для каждого человека отличается, что связано со следующими факторами: генетические особенности; общее состояние здоровья; возраст; беременность, лактация; уровень возбудимости нервной системы; время суток; соблюдение диеты; наличие болезней сердца, сосудов, ЖКТ; состояние печени.

ПОМНИТЕ! Кофе может принести и пользу, и вред. Главное – не злоупотребляйте этим напитком!

1 марта Международный день борьбы с наркотиками

Ежегодно 1 марта во всем мире отмечают Международный день борьбы с наркотиками. Помимо уголовной ответственности за употребление, распространение, человек сталкивается с негативным воздействием наркотиков на организм человека. Наркомания-тяжелое психическое заболевание, вызывает привыкание даже с одного приема наркотиков. Наркотики — химические вещества растительного или синтетического происхождения.

Последствия этого заболевания чрезвычайно опасны, так как происходят грубые нарушения функций внутренних органов, нервной системы и деградация личности. Попадая в кровь, наркотические вещества наносят значительный вред всему организму: разрушается печень и легкие, кровь сгущается, что приводит к образованию тромбов и кровоизлияниям. Кроме функциональных расстройств, проявляются серьезные нарушения и в психике. Употребление наркотических веществ сопровождается галлюцинациями, расторможенностью, совершением неконтролируемых и агрессивных действий, развитием психозов, приступами необоснованного страха, угнетением, суицидальным поведением. В таком состоянии человек становится опасным и для себя, и для окружающих. Зависимость от наркотиков развивается быстро. Прекращение употребления сопровождается синдромом «отмены» с плохим самочувствием и тяжелой депрессией, что провоцирует очередной прием наркотика.

Лабораторный отдел Дятловского районного ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:

- Исследование овощей, фруктов, зелени на наличие яиц гельминтов, цисты простейших: 20 рублей 33 копейки; - Исследование воды из колодца по микробиологическим показателям – 21 рублей 87 копеек; Исследование воды из водопроводного крана по микробиологическим показателям – 21 рублей 87 копеек;

Более подробную информацию можно получить по адресу: г. Дятлово, ул. Мицкевича, 2 или по телефону: 61203

24 марта Всемирный день с туберкулезом

В Дятловском районе в 2022 году зарегистрировано 7 случаев заболевания активным туберкулезом, в 2021 году – 5 (все заболевшие мужчины).

Туберкулез - это инфекционное заболевание, возбудитель которого микобактерии ТБ. Туберкулезная палочка - это бактерия. Оптимальная температура для ее размножения - температура тела человека.

Пути передачи туберкулеза:

Воздушно-капельный и пылевая инфекция. При разговоре, сопровождающимся кашлем и чиханием больного, мельчайшие капельки слизи высыхают, прилипают к мелким частицам пыли и могут находиться в подвешенном состоянии несколько часов. Пыльные непроветриваемые благоприятствуют распространению ТБ инфекции;

Пищевой. Проникновение инфекции с пищей (с молоком от больных коров);

Контактный. Инфекция проникает через поврежденную кожу и слизистые.

Здоровый образ жизни – основа профилактики многих заболеваний, в том числе и туберкулеза.

Отделение профилактической дезинфекции Дятловского районного ЦГЭ оказывает услуги населению и юридическим лицам:

- Дератизация (уничтожение грызунов) строений (помещений), территорий)-обработка объекта до 100м²-1 рубль 92 копейки; Дезинсекция против бытовых насекомых (уничтожение членистоногих) помещений и других объектов- обработка объекта до 100м²-4 рубля 53 копейки; Дезинсекция разовая против клещей и гнуса на открытых территориях – обработка объекта каждые 1000м²-42 рубля 20 копеек; Дезинфекция автотранспорта, перевозящего пищевые продукты – легковой автомобиль – 4 рубля 76 копеек, микроавтобус 7 рублей 94 копейки, грузовой автомобиль грузоподъемностью до 7,5 тонн -9 рублей 53 копейки, грузовой автомобиль грузоподъемностью более 7,5 тонн – 11 рублей 91 копейка, прицеп – 9 рублей 53 копейки, полуприцеп -15 рублей 87 копеек; Дезинфекция разовая шахтных колодцев – 9 рублей 53 копейки;- в тарифах не учтена стоимость материалов. Продажа ядоприманки против грызунов (крыс и мышей)- 2 рубля 78 копеек за 200 грамм. Стоимость каждой вышеперечисленной услуги согласно действующего прейскуранта тарифов на платные медицинские услуги. Информацию по интересующим вопросам можно получить в отделении профдезинфекции ГУ «Дятловский районный ЦГЭ» по адресу: г. Дятлово, ул. Мицкевича, 2 или по телефону: 69381

Издатель: Государственное учреждение «Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Наш адрес: 231471, Гродненская обл., г. Дятлово, ул. Мицкевича, 2

E-mail: dtgig@mail.grodno.by

Ответственный за выпуск: Наталья Ивановна Юрена

Телефон/факс: 8(01563) 69381

Официальный сайт: <http://dtcgig.by/>

Тираж 200 экз.