



Скажыце, доктар...

ПАШКАДУЙЦЕ ЖЫВОТ!

Як пазбегнуць харчовых атручванняў летам



ючы яе на гатовую і сырую. Ні ў якім разе сырая прадукцыя не павінна знаходзіцца наверхсе. Здараюцца выпадкі атручванняў, калі сок з мяса трапляе ў гатовую прадукцыю.

Перад выездам на пляж трэба пазнаёміцца з інфармацыяй аб месцах, дзе купанне забаронена. На сайце Рэспубліканскага цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя, а таксама ў telegram-канале цэнтра такія даныя рэгулярна абнаўляюцца. Перад паездкай за горад, на дачу не варта браць прадукцыю, якая хутка псуецца, асабліва малочныя прадукты, тварог, кандытарскія вырабы. Калі вы збіраецеся смажыць шашлык ці барбекю, мяса павінна быць загадзя замарывана, яго варта добра тэрмічна апрацаваць. Сок празрыстага колеру сведчыць, што мяса есці бяспечна.

САМЫЯ НЕБЯСПЕЧНЫЯ ПРАДУКТЫ

Да іх адносіцца ўсё, што хутка псуецца. Гэта малочная прадукцыя, марожанае, кандытарскія вырабы, асабліва пірожныя, тарты і іншыя крэмавыя вырабы, а таксама мясная прадук-

цыя — вэнджаныя, вараныя вырабы і сырое мяса.

Вельмі важна правільна мыць садавіну і агародніну, а таксама некаторыя іншыя прадукты перад гатаваннем. Напрыклад, яйкі пажадана добра прамыць пад праточнай вадой перад іх расколам — гэта абавязковая працэдура для любой гаспадыні. Садавіну, агародніну і зеляніну неабходна старанна прамываць пад праточнай вадой. Некаторыя прадукты, напрыклад вінаград, варта нават на 5-10 хвілін замачыць у халоднай вадзе, для таго каб пясак і бруд аселі на дно ёмістасці. Агародніну, якая мае кантакт з зямлёй, а гэта морква, цыбуля, капуста і іншая, неабходна бланшыраваць.

КАЎБАСНАЯ ХВАРОБА

Актуальнае ў нашай краіне і такое захворванне, як батулізм, хоць захваральнасць на яго і не вельмі высокая. Гэта цяжкае захворванне, якое выклікае таксін Clostridium botulinum. Ён пашкоджвае цэнтральную нервовую сістэму і пры несвоечасовым звароце па медыцынскаму дапамогу можна прывесці да смяротнага зыходу, папярэдзіў урач-гігіеніст аддзялення гігіены харчавання Рэспублікан-

скага цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Юрый ГАРАНЮК.

— Батулізм раней называлі каўбаснай хваробай. Самыя раннія звесткі пра яго датаваныя канцом XV — сярэдзінай XVI стагоддзя. Захворванне звязвалі часцей за ўсё з ужываннем крывянай каўбасы, што часта прыводзіла да смяротных зыходаў, — адзначыў урач.

У нашай краіне штогод рэгіструецца ад 16 да 24 выпадкаў захворвання на батулізм, звязаных з ужываннем прадукцыі хатняга прыгатавання. З пачатку гэтага года зафіксавана чатыры выпадкі з чатырма пацыпелымі. Найчасцей людзі заражаюцца праз ужыванне рыбы і рыбных прадуктаў, агароднінны і мясных кансерваў, кансервавальных грыбоў.

— Узбуджальнік батулізму жыццяздольны толькі пры адсутнасці доступу кіслароду. Менавіта таму на батулізм часта захворваюць пасля ўжывання герметычна закрытых кансерваў, саленняў і вэнджання хатняга прыгатавання, дзе ў тоўшчу прадукту не пранікае паветра і ствараюцца спрыяльныя ўмовы для ўзбуджальніка хваробы. Зусім не абавязкова пры гэтым адзначаецца ўздзеянне кансервавальных слоікаў. Нагадаю, што для прадукту не пранікае паветра і ствараюцца спрыяльныя ўмовы для ўзбуджальніка хваробы. Зусім не абавязкова пры гэтым адзначаецца ўздзеянне кансервавальных слоікаў. Нагадаю, што для прадукту не пранікае паветра і ствараюцца спрыяльныя ўмовы для ўзбуджальніка хваробы. Зусім не абавязкова пры гэтым адзначаецца ўздзеянне кансервавальных слоікаў.

Акрамя таго, нельга кансерваваць прадукты з прыкметамі псавання і гнілі

і ўвогуле не грэбаваць прынятай тэхналогіяй гатавання. У прыватнасці, нельга змяняць колькасць солі і воцату, скарачаць час тэрмічнай апрацоўкі. Ні ў якім разе нельга ўжываць кансервы з надзьмутых слоікаў. Важна памятаць, што ягады, агародніну, садавіну, грыбы перад кансерваваннем трэба добра адмываць ад часцінак зямлі. Захоўваць хатнія кансервы трэба толькі ў прахалодным месцы. Перад ужываннем у ежу кансервавальных прадукты лепш пракіпаціць цягам 20-25 хвілін — за гэты час таксін батулізму разлагаецца.

— Інкубацыйны час складае, як правіла, ад шасці да 30 гадзін, часам вагаецца да двух тыдняў. Пачынаецца захворванне востра са з'яўленнем неспецыфічнай сімптоматыкі: агульнай слабасці, галаўнога болю, нядужання. Могуць быць пякота ў страўніку, млоснасць, шматразовыя ваніты, дыярэя. Праз некалькі гадзін пасля пачатку захворвання неспецыфічная сімптоматыка змяняецца спецыфічнымі неўралагічнымі праявамі. Гэта растройства зроку, параліч мяккага паднябення, глоткі, гартані, языка. Можа з'явіцца парушэнне маўлення і глытання, — расказаў урач.

Пры з'яўленні першых прыкмет або сімптомаў захворвання неабходна тэрмінова звярнуцца па медыцынскую дапамогу, паколькі існуе толькі адзін спосаб лячэння батулізму — гэта ўвядзенне супрацьбатулічнай сывараткі. Чым раней гэта будзе зроблена, тым больш аптымістычны прагноз ходу хваробы.

РУКІ, САДАВІНА, ВАДА...

Сёлета адзначаецца ўмераны прырост захваральнасці на кішэчныя інфекцыі і сальманелёз. Як расказала загадчыца супрацьэпідэмічнага аддзялення Рэспубліканскага цэнтра гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя Улада ЗАПОЛЬСКАЯ, сярод кішэчных інфекцый найбольш актуальнымі на сёння з'яўляюцца вірусныя: ротавірусная, норавірусная і энтэравірусная інфекцыі. У структуры захваральнасці яны складаюць 62 працэнты выпадкаў.

Санітарна-эпідэміялагічная служба праводзіць расследаванне ўсіх захворванняў на вострыя кішэчныя інфекцыі і харчовыя атручванні па месцы жыхарства і часам па месцы работы або вучобы пацыентаў і ўстанаўлівае фактары перадачы, шляхі інфекцыі, прычыны захворвання. У 92 % выпадкаў заражэнне адбываецца па месцы жыхарства, у 84 % выпадкаў — пасля ўжывання недабраякасных харчовых прадуктаў ці страў. Сярод асноўных прычын узнікнення захворванняў можна вылучыць тры: людзі дрэнна мыюць садавіну і агародніну (47 % ад агульнай колькасці), няправільна захоўваюць прадукты харчавання (26 %) і недастаткова тэрмічна апрацоўваюць прадукты (17 %).

Прафілактыка кішэчных інфекцый і харчовых атручванняў досыць трывіяльная, нагадала Улада Запольская. Папярэдзіць захворванне можна, выконваючы правільны асабісты гігіены і гігіены рук. Наогул мыць рукі рэкамендуецца як мага часцей. Калі няма такой магчымасці, то нават у маленькай сумачцы пажадана насіць з сабой вільготныя антыбактэрыяльныя сурвэткі або санітайзер.

У гарачае надвор'е варта выбіраць найбольш бяспечныя прадукты харчавання. Не пажадана набываць разрэзаныя кавуны і дыні, ужываць непастэрызаванае каровіна ці казінае малако. У магазіне абавязкова трэба звяртаць увагу на тэрміны прыдатнасці прадукцыі. Калі яны скончыліся або мінаюць літаральна праз 1-2 дні, то лепш ад такой прадукцыі адмовіцца. Трэба правяраць і цэласнасць упакоўкі. Пры гатаванні варта пераканацца, што прадукт прайшоў дастатковую тэрмічную апрацоўку. Менавіта ў перыяд спякоты гатаваць пажадана на адзін прыём ежы — нават у халадзільніку прадукцыя на працягу аднаго-двух дзён псуецца, у ёй адбываецца назапашванне мікраарганізмаў і пры яе разгрэве магчымае іх разбурэнне і вылучэнне эндатоксінаў, якія таксама часам могуць выклікаць харчовае атручванне.

У халадзільніку неабходна захоўваць ежу, падзяля-

Карысна ведаць



Калі за акном вышэй за 30 градусаў, колькасць кіслароду ў паветры памяншаецца, кроў гусцей і сэрцу складаней ганяць яе па арганізме. Ад гэтага мы адчуваем млявасць, дрымотнасць, хутка стамляемся, мучаемся ад галаўнога болю і нават галавакружэння. Асабліва цяжка людзям, якія пакутуюць на хваробы сістэмы кровазвароту і органаў дыхання, цяжарным жанчынам і пажылым. Як паводзіць сябе ў спякотнае надвор'е, нагадала старшая медыцынская сястра па фізіятэрапіі 11-й гарадской паліклінікі Святлана МАСЮК.

Піць як мага больш звычайнай пітной вады. Дадавайце ў пітную ваду сок лімона — такі напой не толькі спатляе смагу, але і разрэджвае кроў і не дае ўтварацца тромбам. Салодкія газавыя

напоі, нават калі яны вельмі халодныя, здаволенню смагі ў спякоту не спрыяюць, нават наадварот, выклікаюць згущэнне крыві, затрымку вадкасці ў арганізме. Моцную чорную гарбату і

ПЕРАЖЫЦЬ СПЯКОТУ

Дзевяць важных правіл

каву замяніце зялёным чаем, не піце алкаголь.

Паспрабуйце ў самы спякотны час — з 12.00 да 16.00 — не выходзіць на вуліцу і тым больш не хадзіць па адкрытым сонцы, асабліва гэта датычыцца пажылых людзей і тых, хто мае праблемы са здароўем. Таксама пры магчымасці не варта карыстацца наземным грамадскім транспартам. Перш чым сесці ў салон аўтамабіля, які стаіць пад адкрытым небам у сонечны дзень, трэба спачатку адчыніць усе дзверы для скразнога праветрывання. Лепш спланаваць свой дзень так, каб у гэты час знаходзіцца або на рабоце, або дома. Калі ж вы вымушаны хадзіць па горадзе, паспрабуйце выбіраць зацненныя месцы і абавязкова насіце галаўны ўбор або парасон. У крайнім выпадку — намачыце хустку і наматайце яе на галаву. Галоўнае, каб не было моцных скразнякоў, інакш можаце застудзіцца.

Як мага часцей прымайце душ. Рэгулярнае ачышчэнне

дазваляе скуры дыхаць нашмат больш эфектыўна. Вада павінна быць пакаёвай тэмпературы, прыёмнай для цела.

Не шукайце выратавання на пляжы, адпачывайце ў цяньку, лепш за ўсё ў лесе: на прыродзе паляпшаецца кровазварот, а лёгкія насычаюцца кіслародам.

Больш рухайцеся раніцай і ўвечары. Гэтая парада спякотным летам можа падацца дзіўнай. Але сязычы спосаб жыцця ў такую спякоту прыводзіць да абвастрэння гіпертаніі, сардэчна-сасудзістых захворванняў і павышэння рызыкі развіцця трамбозу. Адмоўцеся ад паходаў у фітнес-клуб, выключэнне — плаванне ў басейне. Не ператамляйцеся працай на дачы, доўгае знаходжанне ў сагнутым становішчы на градках можа прывесці да «дачнага інсульту».

Ешце сырую агародніну і садавіну, клятчатка ўмацоўвае сасуды. Асабліва карысныя памідоры і таматны сок, яны багатыя каліем, што ўплывае на інтэнсіўнасць, з

якой сэрца пампе кроў. Фасоль, гарох, аліўкавы алей багатыя вітамінам Е, які робіць сасуды эластычнымі. Трэба адмовіцца ад вострых і вэнджаных страў.

Выходзячы на вуліцу ў спякотны дзень, **аддайце перавагу адзенню з лёгкіх, пажадана натуральных матэрыялаў** светлых тонаў (бавоўны і лёну без дабавак), а таксама памятайце пра галаўны ўбор.

У такую спякоту без кандыцыянера, вядома, не абысціся. І, калі прыйдзеца праводзіць у кандыцыянаваным памяшканні шмат часу, паспрабуйце размясціцца так, каб струмень паветра з яго не дзьмуў прама на вас.

Абапіраючыся на агульныя рэкамендацыі паводзін у спякоту, **не варта забываць аб індывідуальных асаблівасцях свайго арганізма.** Таму, выходзячы на вуліцу, трэба браць з сабой набор лекаў — як тых, што прымаецца рэгулярна, так і тых, якія дапамагаюць вам у экстранных сітуацыях.