

## Гигиенические аспекты радиационного фактора

Проживание на загрязнённой чернобыльскими радионуклидами территории не приговор вашему долголетию и здоровью. Придерживаясь принципов здорового образа жизни и соблюдая правила безопасной жизнедеятельности, можно сохранить своё здоровье и вырастить здоровых детей.

После аварии на Чернобыльской АЭС миллионы людей проживают на загрязнённых радионуклидами территориях и подвергаются дополнительному облучению, уровень которого во многом зависит от их образа жизни, отношения к своему здоровью. Для населения Беларуси основные дозы облучения были сформированы в течении первых десяти лет после аварии на ЧАЭС. Возрастные группы населения, являющиеся свидетелями Чернобыльской аварии, уже получили около 80% дозы, ожидаемой в течении жизни. В настоящий момент можно говорить о минимизации возможных будущих доз, что особенно актуально для детей. Так как дети представляют группу населения, наиболее чувствительную к воздействию радиации, для них необходимым условием безопасного проживания является минимизация рисков радиационной и нерадиационной природы путем ведения здорового образа жизни и соблюдение правил безопасной жизнедеятельности.

Природа не наделила человека органами чувств, реагирующими на радиацию. Поэтому её наличие может быть обнаружено только с использованием специальных приборов. В настоящее время преобладающий вклад в дозы облучения от радионуклидов чернобыльского происхождения вносит внутреннее облучение, обусловленное потреблением загрязнённых цезием-137 продуктов питания. При этом одной из наиболее значимых проблем является потребление загрязнённых грибов, ягод и других «даров леса». Важно контролировать содержание радионуклидов в продуктах питания, сельскохозяйственной продукции, в том числе из подсобных хозяйств, а также подвергать их последующей специальной обработке.

Степень опасности подвергнуться облучению вследствие чернобыльских выпадений с годами значительно уменьшилась в связи с естественным распадом радионуклидов и проведением различных защитных мероприятий в области радиационного контроля, сельскохозяйственного производства, медицины и т.п.

Важно уяснить себе, что каждый человек несёт индивидуальную ответственность за своё здоровье, а каждая конкретная семья - за здоровье своих детей. Добровольно подвергая себя воздействию дополнительных факторов риска для здоровья в виде курения, употребления спиртных напитков, неправильного питания, малоподвижного образа жизни, избыточного пребывания в закрытых помещениях, пренебрегая элементарными гигиеническими правилами, человек рискует в значительной мере подорвать своё здоровье и без воздействия радиационного фактора.

Питание является важнейшим фактором нормализации физиологических и биохимических процессов в организме человека. Опасность радионуклидов обуславливается их накоплением в органах в результате их всасывания из

пищеварительного тракта. Поэтому питание тех, кто проживает на загрязнённой радионуклидами территории, должно регулировать процессы всасывания и выведения радионуклидов, что обеспечит уменьшение дозовой нагрузки за счёт внутреннего облучения. В наибольшей степени это касается детей, так как интенсивность накопления радионуклидов в их организме значительно выше, чем у взрослых. Необходимо широко использовать в рационе продукты, содержащие большое количество микроэлементов, витаминов, клетчатки и пектинов, улучшающих процесс пищеварения, а также связывание и выведения радионуклидов. Следует знать, что поступление в организм радионуклидов можно снизить путём кулинарной обработки продуктов питания с использованием специальных методов их технологической обработки в процессе приготовления пищи. Необходимо помнить, что контроль содержания радионуклидов в продуктах питания и использование «чистых» продуктов являются главным условием снижения риска дополнительного внутреннего облучения. Для этого проверяйте продукцию из личных подсобных хозяйств и «дары леса» на содержание радионуклидов в ближайших пунктах и лабораториях радиационного контроля.

Ежегодные профилактические медицинские осмотры детей позволяют выявить отклонения в состоянии их здоровья на ранней стадии и своевременно провести оздоровительные мероприятия. В республике Беларусь все дети подлежат ежегодным медицинским профилактическим осмотрам. Детей грудного возраста осматривают на дому или в организации здравоохранения, оказывающей амбулаторную медицинскую помощь детям (например, детской поликлинике), дошкольников - в детских дошкольных учреждениях, школьникам ежегодно проводят комплексные медицинские осмотры. Необходимо помнить: любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Ежегодный профилактический медицинский осмотр даёт родителям возможность узнать о состоянии здоровья ребёнка и помочь ему остаться здоровым.