

того нужно обращать внимание на далеко не всем известную и важную проблему выбора – это косметика и бытовая химия, которые, как показывают некоторые исследования, не так уж и безобидны. Рассматривая этот вопрос, ученые, отмечают, что все вещества, которых следует избегать беременным, делится на несколько групп: К первой группе относятся вещества, нарушающие работу эндокринных желез. К ним относятся декоративная косметика и парфюмерия. Компоненты входящие в состав данной продукции (фталаты) способны нарушать нормальное протекание биологических процессов и вызывать неврологические и репродуктивные дефекты, могут вызывать преждевременные роды, оказывать неблагоприятное воздействие на сперму. Женская экологическая организация «Women's Environmental Network», Шведское общество охраны природы и «Health Care Without Harm» заключили договор с сертифицированной Шведской аналитической лабораторией, для проверки 34 косметических средств от известных производителей на содержание фталатов. Лаборатория обнаружила, что около 80% исследованных средств содержат фталаты. Основные товарные марки включают продукцию Procter & Gamble, Christian Dior, Lever Faberge, L'Oreal, Wella. Ни у одного из средств, упоминающих о содержании фталатов на этикетке не было. Ко второй группе относятся вещества, сохраняющиеся в окружающей среде (бытовая химия). Моющие и чистящие средства не распадаются в течение длительного периода времени, приводят к возникновению головных болей, повышают риск возникновения послеродовой депрессии. В состав третьей группы входят биоаккумулятивные вещества, преимущественно строительные материалы и пестициды, накапливающиеся в нашем организме и способные передаваться из поколения в поколение, вносящие гормональный дисбаланс в организм. Безусловно, женщина не сможет провести 9 месяцев в стерильной обстановке, поэтому специалисты предлагают несколько способов, благодаря которым можно снизить вредное воздействие на свой организм. Во время беременности необходимо избегать: чистки мебели с различными средствами типа пятновыводителей, сухой химчистки одежды, косметики и парфюмерии, содержащей синтетические отдушки, использования пестицидов в садоводстве и овощеводстве. А также длительного использования средств для перманентной окраски волос, на упаковке которых написано «могут вызывать аллергическую реакцию».

Вывод: Ограничение в использовании вредной бытовой химии и косметики, применение альтернативных, безопасных средств основной способ поддержания благоприятной атмосферы в доме, а самое главное – сохранение здоровья матери и будущего ребенка.

#### ПИЩЕВЫЕ ТОКСИКОИНФЕКЦИИ В СПОРТЕ

Снитка М.С., Поздняков А.М.

*Волгоградский государственный медицинский университет, Волгоград, e-mail: PozdAM@list.ru*

Пищевые токсикоинфекции у спортсменов возникают в результате употребления ими пищевых продуктов, инфицированных определенными видами микроорганизмов. К пищевым токсикоинфекциям относятся заболевания, вызываемые группой сальмонелл, *Bact. coli commune*, *paracoli*, протеом, стафилококками, а также ботулизм. Пищевые токсикоинфекции характеризуются внезапным и одновременно возникновением массовых заболеваний вслед за употреблением пищевого продукта, содержа-

щего бактерии или их токсины. Заболевания протекают при явлениях общего токсикоза и резко выраженного гастроэнтерита, сопровождаются повышенной температурой, нарушением водно-солевого обмена и сердечно-сосудистыми расстройствами. Пищевые токсикоинфекции отличаются от других кишечных инфекций отсутствием контагиозности и быстрым окончанием вспышки (после изъятия инфицированного продукта).

Различают две группы пищевых токсикоинфекций:

1. Собственно токсикоинфекции, вызываемые паратифозными бактериями из рода сальмонелла и условно патогенными бактериями (кишечная и паракришечная палочки, протей, палочка Морганя). А также заболевания, протекающие по типу пищевых токсикоинфекций, которые иногда могут быть вызваны дизентерийной бактерией Зонне, стрептококком и *Cl. perfringens*.

2. Бактериотоксикозы или интоксикации, обусловленные употреблением продуктов, содержащих токсины микроорганизмов: энтеротоксин стафилококка (стафилококковые пищевые интоксикации) и токсин ботулинической бациллы.

Профилактика пищевых токсикоинфекций у спортсменов достигается в первую очередь строгими ветеринарно-санитарными мероприятиями. Медико-санитарные мероприятия предполагают защиту пищевых продуктов от инфицирования при хранении, транспортировке, кулинарной обработке и раздаче пищи.

#### Список литературы

1. Заборовой В.А. Энергообеспечение и питание в спорте: Уч.-мет. пос. – М: Ф. К, 2011.
2. Поздняков А.М. Развитие восстановительной медицины в Волгоградской области // Профсоюз и реализация прав и свобод личности в Российской Федерации: Сб. матер. III науч.-практ. конференции. – Волгоград, ноябрь, 2007.

#### ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА

Старовиков М.В., Поздняков А.М.

*Волгоградский государственный медицинский университет, Волгоград, e-mail: PozdAM@list.ru*

Среди современных спортсменов бытует мнение, что алкоголь помогает снять волнение, утомление, психическое напряжение, облегчает состояние при физических перегрузках. Но даже однократный прием небольшой дозы алкоголя вызывает нарушение функции печени, а восстановление ее происходит через несколько дней. Если спортсмен злоупотребляет алкоголем, то патологические изменения в печени постепенно нарастают и могут приобрести стойкий характер. Из клеток печени исчезает гликоген, в них накапливается жир, в результате чего наступает ожирение печени. Печень в этом случае не в состоянии выполнять свои функции в полном объеме. Употребление алкоголя отрицательно влияет и на деятельность сердечно-сосудистой системы, оказывая прямое токсическое действие на сердечную мышцу, повышая артериальное давление, частоту сердечных сокращений, свертываемость крови. А далее нарушается умственная и физическая работоспособность, уменьшается скорость двигательных реакций, снижается сила и точность движений. Оказывая вредное воздействие на организм спортсмена, алкоголь в значительной мере снижает эффективность тренировочных занятий и уровень тренированности спортсмена.

При выкуривании сигареты весом около 20 г курительщик-спортсмен пропускает через дыхательные пути около 20 л табачного дыма. В таком объеме дыма содержится примерно 250 мг угарного газа и до