



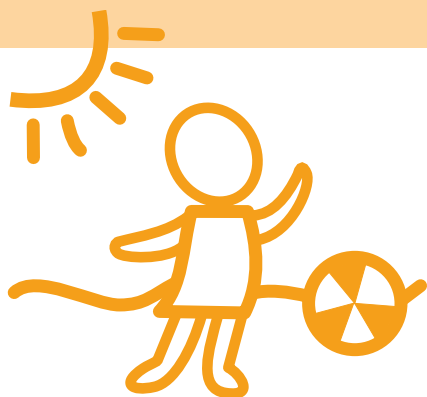
# ДЕТИ И РАДИАЦИЯ



Здоровье детей, проживающих в регионах с повышенным радиационным фоном, требует особого внимания.

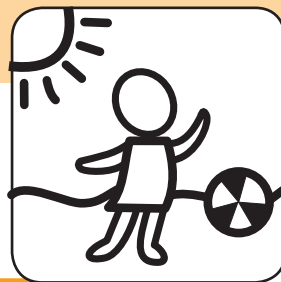
Сегодня в «чернобыльских регионах» уровень радиации находится в допустимых пределах, однако из-за потребления загрязненных цезием-137 продуктов питания (например, грибов и ягод) возможно внутреннее облучение. Поэтому важно контролировать уровень радиации в продуктах питания и объектах окружающей среды.

Проживание в регионах с повышенным радиационным фоном — не приговор долголетию и здоровью. Соблюдение обычных санитарно-гигиенических правил и несложные профилактические меры защищают человека от радиации. Придерживаясь принципов здорового образа жизни, можно и в условиях последствий загрязнения окружающей среды сохранить здоровье, родить и вырастить здоровых детей.



## ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Человек живет в условиях естественного радиационного фона, который существует на Земле с момента ее образования. В течение жизни человек может подвергаться дополнительному облучению на производстве или при медицинских обследованиях.
2. Не следует связывать все недомогания и болезни с последствиями аварии на Чернобыльской АЭС или действием радиации.
3. Здоровое и рациональное питание, простые методы предосторожности снижают риск для здоровья детей и подростков.
4. Ежегодные медицинские осмотры позволяют своевременно выявлять и лечить многие заболевания, в том числе и обусловленные действием радиации.



# Дети и радиация

## 1.

**Человек живет в условиях естественного радиационного фона, который существует на Земле с момента ее образования. В течение жизни человек может подвергаться дополнительному облучению на производстве или при медицинских обследованиях.**

Радиоактивность и сопутствующее ей ионизирующее (радиоактивное) излучение существовали в космосе и на Земле задолго до зарождения на ней жизни. Ионизирующее излучение возникает в процессе естественного радиоактивного распада нестабильных ядер (радионуклидов) или искусственно генерируется в ядерных реакторах, рентгеновских аппаратах и других установках.

Природа не наделила человека органами чувств, реагирующими на радиацию. Ее можно обнаружить, только используя специальные приборы. Для контроля загрязнения радионуклидами используются радиометры и спектрометры, для контроля доз облучения – дозиметры.

В процессе жизнедеятельности человек может сталкиваться с дополнительным облучением. Так, использование современных ядерных технологий в медицине, промышленности и энергетике связано с риском дополнительного (техногенного) облучения. Основной вклад в дозу, получаемую обычным человеком от техногенного облучения, вносят медицинские процедуры, применяемые для диагностики и лечения ряда тяжелых заболеваний. Облучение в таких случаях допустимо, поскольку необходимо для исцеления от угрожающих жизни заболеваний. Так, благодаря применению рентгеновской и радиоизотопной диагностики и лучевой терапии миллионы людей, страдающих онкологическими заболеваниями, выздоровели или получили возможность прожить дольше.

# 2.

**Не следует связывать все недомогания и болезни с последствиями аварии на Чернобыльской АЭС или действием радиации.**

26 апреля 1986 года произошла катастрофа на четвертом энергоблоке Чернобыльской АЭС, что привело к выбросу радиоактивных веществ в окружающую среду. В первые дни и недели после аварии основную опасность для здоровья представляли короткоживущие радиоактивные изотопы йода, попадавшие в организм с пищей (особенно молоком), водой и воздухом. Так как в продуктах питания населения, проживавшего на пораженных территориях, в силу природных причин содержание йода было низким, радиоактивный йод накапливался в щитовидной железе, особенно у детей и подростков. В результате этого в пострадавших при аварии на Чернобыльской АЭС регионах Беларуси, Украины и России несколько лет спустя резко возросла заболеваемость раком щитовидной железы, особенно среди тех, кто на момент аварии находился в детском и подростковом возрасте.

Со временем основным дозообразующим радионуклидом для населения «чернобыльских регионов» Украины и России стал долгоживущий радиоактивный изотоп цезий-137. До настоящего времени сохраняется риск потребления населением загрязненных цезием-137 продуктов питания, особенно дикорастущих грибов и ягод.

Сегодня на территориях, подвергшихся загрязнению радионуклидами в результате аварии на Чернобыльской АЭС, дополнительные дозовые нагрузки не превышают уровней облучения от естественного радиационного фона. Но, несмотря на снижение дозы облучения, обеспокоенность населения последствиями этой аварии не уменьшается. Часто люди связывают свои болезни и недомогания с действием радиации, хотя курение или злоупотребление алкоголем представляют собой куда больший риск для здоровья, чем проживание на «чернобыльских территориях».

Не имея достоверной информации, люди иногда думают, что они «приговорены» к меньшей продолжительности жизни или к смерти от злокачественных новообразований. Однако статистика показывает, что основные причины смертности населения на контролируемых территориях после аварии те же, что и в целом по стране: это заболевания сердечно-сосудистой системы, травмы, отравления и несчастные случаи, а не заболевания, обусловленные облучением.

Важно понимать, что каждый человек несет ответственность за свое здоровье, а каждая семья — за здоровье своих детей. Добровольно внося в свою жизнь дополнительные факторы риска в виде курения, употребления спиртных напитков, неправильного питания, малоподвижного образа жизни, избыточного пребывания в закрытых помещениях, пренебрегая элементарными гигиеническими правилами, человек может серьезно подорвать свое здоровье и здоровье своих детей и без воздействия радиации.

### 3.

**Здоровое и рациональное питание, простые методы предосторожности снижают риск для здоровья детей и подростков.**

Некоторые продукты питания в регионах, пострадавших после аварии на Чернобыльской АЭС, могут содержать опасные для здоровья радионуклиды (радиоактивный цезий-137). Следует употреблять в пищу только те продукты, которые проверены на содержание в них радионуклидов в пунктах радиационного контроля. В первую очередь это относится к молоку, мясу и овощам с личных приусадебных хозяйств.

Рекомендовано не употреблять «дары леса» (грибы, дикорастущие ягоды), а также рыбу из непроточных водоемов, особенно в тех случаях, если эти продукты нельзя проверить на содержание радионуклидов.

Для грудных детей идеальной пищей является материнское молоко. Детям более старшего возраста необходимы продукты, содержащие микроэлементы, витамины, растительную клетчатку: хлеб из муки грубого помола, овсяная и гречневая каши, овощи (свекла, морковь, капуста), фрукты, а также молоко и кисломолочные продукты, мясо, морепродукты, яйца. Вместо животных жиров рекомендуется использовать растительное масло.

При приготовлении блюд из овощей и фруктов нужно стараться снизить возможность поступления радионуклидов в организм. Для этого картофель и корнеплоды чистят, срезая кожуру потолще. Овощи моют дважды: перед очисткой от кожуры и после. С капусты снимают 2–3 наружных листа, затем готовят обычным способом. Фрукты и ягоды моют в проточной воде и ополаскивают кипяченой. У яблок срезают кожуру и удаляют сердцевину.

При приготовлении пищи следует использовать только йодированную соль, что снижает риск развития заболеваний щитовидной железы, в том числе и радиационной природы.

---

## 4.

**Ежегодные медицинские осмотры позволяют своевременно выявлять и лечить многие заболевания, в том числе и обусловленные действием радиации.**

Все дети, проживающие в контролируемых после аварии на Чернобыльской АЭС регионах России, проходят ежегодные медицинские профилактические осмотры. Дети, посещающие детские дошкольные учреждения, проходят диспансеризацию в яслях и детских садах, школьников ежегодно осматривают в школе. Помимо традиционных обследований в диспансеризацию включены ультразвуковое исследование щитовидной железы, общий анализ крови, исследование накопления радионуклидов на специальном счетчике излучения человека.

Если по каким-либо причинам ребенок не прошел ежегодный профилактический осмотр, то родителям следует обратиться в детскую поликлинику по месту жительства, где его обследуют. Если ребенку назначили дополнительные исследования, не нужно пренебрегать ими. Лучше провести все назначенные процедуры, даже если для этого придется обратиться в районное, областное или федеральное учреждение здравоохранения, что потребует дополнительных усилий и затрат времени.

При обнаружении каких-либо отклонений в состоянии здоровья ребенка родителям будут даны рекомендации по изменению режима дня, режима и рациона питания либо рекомендованы лекарственные препараты. Долг родителей – обеспечить ребенку надлежащие условия для восстановления его здоровья. Ежегодный профилактический медицинский осмотр позволяет родителям не только узнать о состоянии здоровья ребенка, но и сохранить его.