

# ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙ ЦГЭ

## информационный бюллетень



государственное учреждение

«Вороновский районный центр гигиены и эпидемиологии»

Понедельник • 05.08.2019

№ 8 (40)

### 15 АВГУСТА – ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

На протяжении всей истории люди придавали питанию особое значение, так как оно в значительной степени определяет не только саму возможность существования человека, но и продолжение рода. За последнее десятилетие произошли значительные изменения в образе жизни населения, вызванные развитием технологий, которые повлекли за собой и преобразования в питании человека. К сожалению, эти изменения не

всегда положительные. Рацион большинства взрослого населения Республики Беларусь не соответствует принципам здорового питания из-за потребления пищевых продуктов, содержащих большое количество жира животного происхождения и простых углеводов (сахаров), недостатка в рационе овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов, что приводит к росту избыточной массы тела и ожирению, увеличивая риск развития сахарного диабета 2-го типа, заболеваний сердечно-сосудистой системы и других хронических неинфекционных заболеваний.

Помимо несбалансированного рациона имеется тенденция к снижению физической активности населения, ведению малоподвижного образа жизни, вызванная широким использованием бытовых приборов, которые позволяют облегчить домашнюю работу, наличием автотранспорта и досугом, который зачастую заключается в просмотре фильмов и телепередач, а также информационных лент в социальных сетях.

Все вышеперечисленные факторы являются причинами нетрудоспособности и преждевременной смертности населения.

Экспертами Всемирной организации здравоохранения были разработаны принципы здорового питания, придерживаясь которых можно избежать многих неинфекционных заболеваний:



С Днем  
Здорового  
Питания!

1) равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, которую человек расходует в процессе жизнедеятельности;

2) удовлетворение потребности организма в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;

3) регулярность приема пищи.

Придерживаться здорового питания не так уж и сложно. Для этого надо:

1. Научиться правильно готовить пищу:

в процессе приготовления еды, используйте минимум термической обработки. Каждый продукт в сыром виде содержит большое количество полезных веществ, которые под воздействием высоких температур исчезают. Не обязательно становиться сыроедом. Необходимо просто использовать для приготовления пищи запекание в духовке или варку, тушение или паровую обработку. При таком приготовлении сохраняется максимальное количество полезных веществ.

2. Употреблять в пищу только свежие здоровые продукты питания:

еда должна быть натуральной. Предпочтение необходимо отдать местным фруктам и овощам, белому мясу птицы, говядине, рыбе и крупам. Следует игнорировать готовые соусы (различные майонезы), так называемый фастфуд, сахар, изделия из пшеничной белой муки.

При здоровом рационе питания исключить нужно все продукты, которые содержат консерванты, красители, химические элементы. К сожалению, в наше время, это очень сложно, поэтому стараться нужно минимизировать употребление ненатуральных продуктов. Еще лучше - не покупать, а готовить блюда только самому.

3. Соблюдать правила питания: есть нужно только тогда, когда Вы ощущаете чувство голода. Это ощущение появляется после того,

как организм переварил всю пищу, съеденную раньше и готов принимать новую порцию. В наше время человеку, питаясь традиционными порциями и не занимаясь физическими упражнениями, нужно 3 дня, чтобы ощутить настоящий голод! Поэтому, не идите на кухню после того, как вы пришли с работы. В большинстве случаев к этому нас подталкивает не голод, а привычка. Если вы не голодны – пропустите прием пищи.

Кушать нужно только в определенное время. Должно быть не меньше 3 полноценных приема пищи и 1-2 перекуса. Если вы будете соблюдать рацион, то уберете свой организм, во-первых, от переедания, запоров, тяжести в желудке, изжоги, а во-вторых, отучитесь от дурной привычки есть на ночь и переедать. Не забывайте, последний прием пищи должен быть хотя бы за 3-4 часа до сна.

Объем еды должен иметь такой размер, чтобы помещаться в Вашей ладонке. При правильном подборе продуктов такая порция будет вполне достаточной, чтобы восстановить запасы энергии. Не кладите еду в большую тарелку, не готовьте большие порции, учитесь насыщаться небольшими порциями.

Тщательно пережевывайте пищу. Специалисты в области здорового питания говорят, что здоровый человек должен пережевывать пищу 50 раз, больной – 100.

С т а - райтесь не смешивать

различные продукты. Чем меньше составляющих в салатах, супах, соусах, тем легче усваивается она организмом и тем больше полезных веществ получит ваш организм.

Готовьте пищу с любовью для себя и своих близких. Блюдо становится вкусным не только благодаря различным секретам кулинара, но и от обогащения энергетикой повара.

*Так с чего же начать?* Утром вместо приготовления бутербродов или омлета, сделайте для себя кашу. Вместо печенья съешьте яблоко, хлеб намазывайте не шоколадным кремом, а медом или вареньем, вместо чашки кофе – выпейте сок или молоко. Берите с собой на работу не бутерброды или еще хуже супы и вермишель быстрого приготовления – а салат, немного гарнира из круп, овощи или яго-

ды. Эти правила не так уж и сложны, чтобы не суметь их придерживаться. Чаще всего человеку вредит именно привычка и нежелание подчиняться новым правилам.

Не забывайте, мы – то, что мы едим.

*Помощник врача-гигиениста  
Елена Зверко*

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

**С 17 по 31 июля в Вороновском районе прошел радиомарафон на тему: «Здоровый образ жизни: семь шагов, которые необходимо сделать уже сегодня»**

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то:

-на 20% оно зависит от наследственных факторов,

-20% - от действия окружающей среды,

-10% - от деятельности системы здравоохранения,

-а остальные 50% зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Существует много способов стать здоровым и избавиться от ненужных «болячек». Сегодня расскажем вам о семи эффективных шагах, которые помогут приблизиться к здоровью, и сделать вас полным энергии и бодрости.

Эти шаги сможет сделать каждый, кто хочет быть здоровым, главное – желание!

Итак, вот они, эти шаги:

**Первый шаг: отказ от вредных привычек.**

Ежедневно мы, сами того не замечая, подрываем свое здоровье множеством неправильных поступков, часть из которых постепенно переходит в разряд вредных привычек. Наркотическая зависимость, алкоголизм и курение наиболее опасные и распространенные.

Табачный дым стал настолько обыденным и повседневным, что не всегда воспринимается как токсичный яд.

Данные не утешительны: ежегодно от последствий, связанных с табакокурением, умирает около 5 миллионов человек по всему миру, и с каждым годом эта цифра неуклонно растет. Наибольший вред организму наносит даже не сам никотин, а входящие в состав сигарет смолы и канцерогены. Каждая сигарета – это коктейль из цианида, мышьяка, свинца, полония и других опаснейших

ядов, которые курительщик и его близкие вдыхают ежедневно.

У курительщиков в разы чаще встречаются онкологические заболевания трахеи, гортани, легких и пищевода.

Смертельно опасным последствием курения являются патологии сердечно-сосудистой системы. Каждая выкуренная сигарета провоцирует спазм сосудов и скачок артериального давления, в результате чего развивается ишемия, тромбоз, нарушения кровоснабжения органов, инсульты и десятки других крайне опасных последствий. Вред курения затрагивает все органы и системы, постепенно разрушая организм изнутри, снижая продолжительность и качество жизни в целом.

Патологическая тяга к спиртному, эта проблема касается и мужчин, и женщин, и даже подростков.

Попадая в организм, спирт в первую очередь воздействует на мозг человека, появляющиеся провалы в памяти являются «первым звоночком» разрушения мозга. Согласно исследованиям, каждый выпитый стакан вызывает отмирание примерно от 1000–2000 клеток мозга. Симптомы регулярного употребления алкоголя затрагивают весь организм.

Основная проблема, с которой сталкиваются люди злоупотребляющие алкоголем – патологии сердечно-сосудистой системы. Этиловый спирт вызывает склеивание эритроцитов, в результате в сосудах образуются бляшки, полностью или частично перекрывающие кровоток и ухудшающие кровоснабжение органов. Этот процесс может стать причиной аневризм которые, в свою очередь, вызывают геморрагические инсульты.

**Главное для того чтобы избавиться** от абсолютно любой вредной привычки это – осознание и принятие проблемы, и его можно условно разделить на три этапа:

1. Отказ от пристрастия. Осознав всю степень негативного влияния, проще отказаться от зависимостей.

2. Переломный момент. Желание вернуться к привычному образу жизни ощущается на физиологическом уровне.

Если привычка сильна и непреодолима, стоит прибегнуть к медицинской помощи.

3. Восстановление. После отказа от вредной привычки, организм начинает постепенно восстанавливать утраченные функции. Улучшается работа органов и систем, возвращаются жизненные силы.

**Второй шаг: рациональное питание.**

О значимости рационального питания уже говорилось в первой статье нашего Вестника, поэтому переходим к следующему шагу.

**Третий шаг: двигательная активность.**

Физическая активность делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части.

*За прошедшее столетие физическая активность среднестатистического человека снизилась в 90 раз.* «Винюват» в этом технический прогресс. Автомобили, лифты, всевозможная бытовая техника сделали нашу жизнь комфортной, но при этом ограничили нашу физическую активность.

*Недостаточная физическая активность по оценкам ВОЗ является основной причиной примерно 25% случаев рака молочной железы и толстой кишки, 27% случаев диабета и примерно 30% случаев ишемической болезни сердца. К этому печальному списку можно добавить такие заболевания, как атеросклероз, гипертония, ожирение.*

Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Она может быть низкой, высокой и оптимальной.

Оптимальная физическая активность позволяет человеку сохранять или улучшать свое здоровье, снижать риск возникновения заболеваний, в том числе и фатальных.

Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спор-

та, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.

Какова же оптимальная физическая активность? Медики полагают, что для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности 5 дней в неделю.

**С чего же начать? Вот несколько советов:**

перед началом физических занятий желательна консультация врача;

наиболее удобно начинать с ходьбы или плавания в комфортных условиях;

повышать двигательную активность и физические нагрузки нужно постепенно;

если Вы офисный работник, то после каждого часа работы делайте 3-5 минутные перерывы, во время которых вставайте со своего рабочего места и пройдитесь по кабинету (коридору);

по возможности, не пользуйтесь лифтом или эскалатором;

припарковывайте машину за 1-2 квартала до нужного Вам места и пешком добираться до него;

во время выходных отдавайте предпочтение активному отдыху;

в выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности. В таком случае физическая активность будет для Вас в удовольствие, а значит и более полезной;

занимайтесь физическими упражнениями регулярно, а для этого выделите для него время в своем распорядке дня;

периодически меняйте виды физических упражнений (бег, велосипед, теннис, танцы и т.п.), тем самым Вы устраните элемент монотонности в занятиях, уменьшая вероятность прекращения занятий;

следите во время занятий за своим самочувствием;

стимулируйте и подбадривайте себя: ставьте перед собой маленькие и большие цели, достигнув их, отмечайте их как праздничные события.

Помните, физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении Вашего здоровья, а потому она должна стать обязательным атрибутом Вашей жизни!

**Четвертый шаг: психологический климат.**

В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья. Что такое здоровая семья?

Здоровая семья – это семья, которая

ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

Человеку, а особенно ребенку, необходим спокойный, доброжелательный психологический климат. Создание благоприятного морального климата в семье – это проявление доброжелательности, готовности простить и понять, стремление прийти на помощь, сделать приятное друг другу, в заботе о здоровье членов семьи.

**К здоровому образу жизни относится также умение противостоять стрессу, оптимизм, интерес к новому, умение устанавливать близкие взаимоотношения, позитивное мышление, активная интеллектуальная деятельность, творчество и самореализация.**

- Будьте демократичны, избегайте конфликтов, не нервничайте и не будьте раздражительными, проблемы решайте разумно и без суеты, так вы снизите нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

- Не обижаетесь на людей, научитесь прощать.

- Ваша семья и близкие друзья – самое ценное и главное в Вашей жизни, не забывает об этом.

В народе говорят: «Здоровому – все здорово!». Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда.

#### **Пятый шаг: здоровый сон.**

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. От того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты.

Налаживаются обменные, иммунные, психические процессы, биоритмы, мозговая деятельность.

Полученная за день информация обрабатывается и отправляется в хранилище, долговременную память. Это дает нам ощущение умственного отдыха утром.

Клетки кожи усиленно обновляются, освобождаются от токсинов, в них вырабатывается белок коллаген. Особенно полезна для регенерации первая половина ночи.

Восстанавливается баланс гормонов.

Существует ряд правил, соблюдение которых позволит сделать сон исключительно полезным для здоровья. Эти пра-

вила помогают организму правильно выполнять свои функции во время сна, что непременно благоприятно сказывается на самочувствии и настроении человека в период бодрствования.

1. Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели. Рекомендуется поддерживать длительность здорового сна не менее 4 часов, и не более 8.

2. Лучше всего ложиться спать до 23 часов. В промежутке времени с 22 до 02 часов выработка важнейших гормонов мелатонина и соматотропина достигает пика. А их дефицит опасен ранним старением, облысением, ожирением, остеопорозом, онкологией и т.д.

3. Не стоит перед сном употреблять тяжелую пищу.

4. Не стоит употреблять перед сном алкоголь и напитки, содержащие кофеин (какао, кофе, чай).

5. Быстро уснуть поможет прогулка перед сном на свежем воздухе.

6. Перед сном не стоит думать о проблемах и переживаниях, о них вы успеете подумать днем.

7. Не стоит принимать перед сном холодный душ, оставьте эту процедуру на утро. Вечером лучше всего принять теплую ванну.

8. Для быстрого и спокойного засыпания можно почитать спокойную литературу или включить негромко медленную музыку, звуки природы, колыбельные и т.п.

9. Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.

10. Выключайте в спальном помещении свет, в противном случае сон, скорее всего, будет поверхностным.

11. Спать лучше всего более обнаженным, а в случае замерзания укрыться дополнительным одеялом, а не надевать на себя теплые вещи.

12. Спальное место должно быть ровным, не слишком мягким и не слишком жестким.

13. Спать необходимо в горизонтальном положении, желательно попеременно — то на правом, то на левом боку. На животе спать специалисты не рекомендуют.

14. Для того чтобы с самого утра дать старт хорошему настроению, не залеживайтесь долго в постели, сразу после пробуждения потянитесь, улыбнитесь и вставайте. Делайте это не спеша и с удовольствием.

**Здорового Вам сна и легкого пробуждения!**

#### **Шестой шаг: закаливание.**

Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на



сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Кроме этого закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

**Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур:**

**Аэротерапия** – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе.

**Гелиотерапия** – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом.

**Хождение босиком.** Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.

**Закаливание водой.** При водном закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества. Закаливание водой можно разделить на несколько видов: обтирание, обливание, душ, лечебное купание и моржевание.

**Правила закаливания**

1. Начинать закаливающие процедуры необходимо, когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями можно начинать закаливание со щадящих процедур и только после консультации с врачом.

2. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце.

3. Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без

больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур.

4. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

5. Закаливание должно приносить бодрость и радость. Если вы чувствуете недомогание после закаливающих процедур, то необходимо прекратить закаливание и обратиться к врачу.

6. При закаливании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека, состояние здоровья, время года, природно-климатические условия и так далее.

7. Выполняя закаливающие процедуры необходимо проводить самоконтроль. Оценивайте общее самочувствие, пульс, кровяное давление, аппетит и другие показатели в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

*Закаляйтесь с удовольствием и будьте здоровы!*

**Седьмой шаг: личная гигиена.**

Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здоровье». Говорят, что о культуре человека можно судить в том числе и по тому, как он соблюдает (или не соблюдает) правила личной гигиены. Главными составляющими гигиены являются в первую очередь уход за кожей, уход за волосами, уход за зубами, а также гигиена личной обуви и одежды.

*Правило первое*

Соблюдение чистоты собственного тела. Необходимо регулярно и своевременно мыть кожу тела, рекомендуется ежедневно принимать ополаскивающий душ. Принимать ванну или посещать баню, используя мыло, мочалку или веник, необходимо не реже одного раза в неделю. Правила личной гигиены предусматривают умывание лица утром и вечером, а руки следует мыть каждый раз, после соприкосновения с грязной поверхностью. Не забывайте чистить ногти и подрезать или подпиливать их. Чистота — залог здоровья, так гласит народная мудрость.

*Правило второе*

Идеальная чистота волос. Несмотря на длину, волосы, как короткие, так и длинные необходимо мыть не по расписанию, а по необходимости. Обычно раз

или два в неделю. Сушить волосы следует весьма осторожно, аккуратно вытирая их полотенцем. Не рекомендуется часто применять фен, эта процедура приводит к пересушиванию волос, а, следовательно, и к их сечению и ломке. Правила личной гигиены включают в себя обязательное расчесывание волос каждое утро и каждый вечер, недопустимо использование чужих расчесок.

*Правило третье*

Тщательный уход за полостью рта. Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером, специальной пастой на натуральной основе, а межзубные промежутки зубной нитью или зубочисткой. После приема пищи обязательно полощите рот. Чтобы своевременно обнаружить кариес, снять зубной камень или пролечить десны, посещайте врача стоматолога два раза в год. Чтобы Ваши зубы не болели, ешьте больше пищи, укрепляющей десны и зубы. Избегайте жирной еды, образующей кислоту, которая разрушает зубную эмаль.

*Правило четвертое*

Соблюдение чистоты нательного белья, одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежду необходимо регулярно стирать. Нижнее белье, которое непосредственно касается кожи тела (майка, носки, трусы, колготки, чулки), нужно менять ежедневно. Обувь также требует к себе внимания, ее следует мыть и снаружи, и внутри. Как можно чаще менять в закрытых туфлях, ботинках и сапогах стельки. Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.

Каждому члену семьи рекомендуется иметь свое полотенце, свою зубную пасту и щетку, свою расческу и, разумеется, у каждого должно быть личное нижнее белье и своя постель (постельное белье необходимо менять еженедельно). Все гигиенические мероприятия должны стать повсеместными и повседневными для каждого человека.

Это основные правила личной гигиены, которые должны быть усвоены с младенчества. Но, для поддержания здоровья важно не только соблюдать правила личной гигиены, но и вести здоровый образ жизни, больше бывать на свежем воздухе и заниматься спортом – тогда никакие болезни Вам будут нестрашны.