

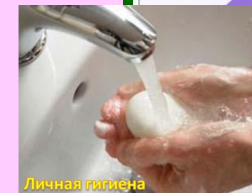
Витаминизация



№4

июль 2017 года

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»



Личная гигиена

# ПРОФИЛАКТИК



ВАКЦИНАЦИЯ

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР, СНИЖАЮЩИЙ ПРЕЖДЕВРЕМЕННУЮ СМЕРТНОСТЬ

«Жизнь дается один раз и хочется прожить ее бодро, осмысленно, красиво»

А.Чехов

В наше время быть здоровым становится «модным» и престижным.

Быть здоровым необходимо, чтобы достичь успеха в избранной профессии.

Чем бы вы ни занимались, где бы вы ни работали, здоровье - основная гарантия того, что ваш труд будет приносить пользу и удовлетворение.

Народная мудрость гласит, что две вещи обнаруживают свою истинную ценность после их потери - молодость и здоровье. Здоровье – это не только природный дар, но и плод собственных усилий. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это- основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Доброе здоровье, разумно сохраняет и укрепляет самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Успехи медицины и бесплатная медицинская помощь учили нас мало беспокоиться о своем здоровье. «Пусть о нем думают доктора», - так говорят многие. Но стоит ли доводить дело до вмешательства медицины?

Трудно представить себе людей, радующихся по поводу необходимости обращаться к врачу, различных инъекций, лекарств. А ведь такие средства, как физические упражнения, закаливание, рациональное питание, обладая огромной эффективностью, и без помощи врача позволяют оставаться здоровыми до самой глубокой старости.

Учитывая, что здоровье человека более чем на 50% определяется образом жизни, то есть поведением и отношени-

ем его к собственному здоровью, из всего комплекса мер, направленных на охрану здоровья населения, основным является формирование навыков здорового образа жизни, повышение уровня санитарно- гигиенической культуры, что по сравнению с затратами на лечение болезней, не требует значимых финансовых средств, но может принести ощутимый социально-экономический эффект.

Как же сохранить здоровье, не растерять его преждевременно, суметь предотвратить болезни? Однозначно ответить на этот вопрос трудно. Идеального рецепта, пригодного на все случаи жизни для каждого из нас, не существует. Однако ряд советов, будут несомненно, полезны.

Их выполнение в совокупности с оздоровительными мероприятиями, поможет сохранить и укрепить здоровье и как можно дольше оставаться молодым.

- **Труд- источник здоровья и долголетия человека.** В процессе труда развиваются разум, воля человека, сила, ловкость, выносливость.

- **Отдых является жизненной необходимостью.** Без него невозможно восстановление и укрепление сил организма. Цените и правильно используйте не только отпускное время, но и выходные дни, отдых после работы и кратковременные перерывы в течение рабочего дня.

- **Для поддержания здоровья большое значение имеет рациональное питание.** Переедание и сидячий, малоподвижный образ жизни ведут к тучности, которая предрасполагает к заболеваниям сердечно – сосудистой системы, сахарному диабету, болезням обмена веществ.

-**В укреплении здоровья огромную роль играют оптимальный двигательный режим, физическая активность, физкультура и спорт.** Физическая культура – часть общей культуры. Если бы люди делали ежедневно хотя бы утреннюю зарядку, это дало бы им и здоровье, и ощущение радости жизни.

-**Важным компонентом здорового образа жизни является закаливание.** Основные природные факторы закаливания – солнце, воздух и вода. Одежда по сезону, открытая форточка в комнате в течение всего года, ходьба босиком – прекрасные методы закаливания.

– солнце, воздух и вода. Одежда по сезону, открытая форточка в комнате в течение всего года, ходьба босиком – прекрасные методы закаливания.-

**Личная гигиена – уход за телом, кожей, волосами, ногтями и зубами – залог красоты и здоровья.** Не зря в народе говорят: «Болезнь с чистотой враждуют».

- **Значительное влияние на здоровье человека оказывает окружающая среда.** Губительны загрязненные воздух, вода, почва. Бережное отношение к лесу, зеленым насаждениям, водоемам, воздуху – залог здоровья нынешнего и будущего поколений людей.

- **Психозмоциональная деятельность** человека во многом определяет уровень его здоровья. Устранение ненужных отрицательных эмоций, возникающих при взаимоотношениях в семье, на работе, в транспорте, в местах общественного пользования,

*Главная задача, стоящая перед человеком в отношении его здоровья, не лечение болезней, а творение здоровья.*

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Существует огромное количество возможностей позаботиться о себе и сохранить свое здоровье.

Жить радостнее и счастливее, чувствовать себя лучше, выглядеть отлично, добиваться того, чего хочешь – вот смысл здорового образа жизни!

Вы надолго сохраните работоспособность и жизнелюбие, следуя принципам здорового образа жизни – самого верного средства укрепить и сохранить здоровье на многие годы.

**И.о. главного врача**

**И.Ю.Грико**

### Профилактика острых кишечных инфекций

Ежегодно в весенне-летний период отмечается сезонный подъем заболеваемости острыми кишечными инфекциями. Именно в этот период создаются благоприятные условия для жизнедеятельности микроорганизмов, активизации путей и факторов передачи инфекций. Возбудители кишечных инфекций обладают высокой устойчивостью во внешней окружающей среде. Все они хорошо размножаются во многих пищевых продуктах. В течение 1-2 недель могут сохранять жизнеспособность на сырых овощах и фруктах. Но наиболее опасными в плане инфицирования являются молоко и молочные продукты, яйца, которые служат прекрасной питательной средой для бактерий. При несоблюдении правил товарного соседства возможно микробное обсеменение гастрономических, кулинарных и готовых к употреблению продуктов. Как показывает опрос заболевших, заражение в большей степени связано с недостаточной санитарной культурой населения, употреблением в пищу мясных, молочных продуктов и яиц, купленных у частных лиц с нарушением сроков реализации и хранения.

#### Основные правила профилактики ОКИ:

- не покупать продукты в местах, не предназначенных для торговли (на автотрассах, во дворах жилых кварталов и т.п.) и у лиц, торгующих не сертифицированной продукцией и без указания о прохождении обязательного медицинского осмотра в личных медицинских книжках;
- обращать внимание при покупке скоропортящейся продукции на сроки их реализации;
- не приобретать подгнившие ягоды и фрукты в целях экономии, так как жизнеспособные бактерии находятся не только на поверхности, но и внутри продукта;
- не покупать бахчевые культуры (арбузы, дыни) в разрезанном виде, так как микробы с поверхности легко переносятся и размножаются в сочной мякоти;
- тщательно промывать овощи и фрукты под струей проточной питьевой воды (в том числе и бананы) перед употреблением в пищу;
- исключить длительное хранение готовых блюд, не подвергающихся перед употреблением термической обработке (заливные, студни, салаты, винегреты);

- не употреблять сырую воду из водопровода и случайных источников (например, из родников, колодцев и т.д.);
- использовать для питья только кипяченую воду или бутилированную воду;
- соблюдать правила личной гигиены (мыть руки после посещения общественных мест, автотранспорта, перед едой).

Врач-эпидемиолог

ГУ «Воложинский РЦГЭ»

Наталья Александровна Сафронова

### **ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ БОЛЕЕ НЕСОВМЕСТИМО, ЧЕМ АЛКОГОЛЬ И СПОРТ?**

Спорт – это деятельность человека, направленная на улучшение физической формы, на повышение жизненного тонуса и продление активного периода жизни, а алкоголь – это токсическое вещество, которое разрушает физическую форму, снижает жизненный тонус и укорачивает активный период жизни человека.

Прием алкоголя не только несовместим со спортом, но и вредит человеку, который занимается спортом.

Каждая спортивная тренировка- это период нагрузки, когда мышцы и все жизненно важные органы работают в экстремальном режиме. Выпитый алкоголь после тренировки может не только помешать восстановлению человеческого тела, но и нанести значительный удар по организму, который находится в состоянии посттренировочного стресса. Во время тренировки организм человека интенсивно теряет влагу, которая выходит через потовые железы. Выпитый после тренировки алкоголь еще больше обезвоживает организм и могут возникнуть очень тяжелые последствия.

Алкоголь даже в малых дозах негативно сказывается на моторике и снижает координацию движений. В игровых видах спорта это приводит к катастрофам и травмам игроков.

После приема алкоголя в человеческом организме нарушается выработка гормона роста, который работает во сне. Именно этот гормон отвечает за формирование новых мышечных волокон. Алкоголь, попадая в организм, разрушает тестостерон и подавляет его выработку. Получается, что алкоголь препятствует образованию мышечной массы тела.

Физические тренировки на фоне алкоголя приводят организм к полному износу. Каждая капля алкоголя не проходит бесследно для организма.

Алкоголь искажает психические реакции, вызывая у спортсменов чувство ложного подъема сил, что приводит к истощению.

Частое употребление спиртных напитков и даже пива разрушает не только физически, но и духовно. Незаметно для себя и окружающих человек теряет свою индивидуальность.

Инструктор-валеолог

ГУ «Воложинский РЦГиЭ»

Светлана Федоровна Нахай



## Если Вы решили бросить курить сразу:

Определите точный день и час, когда Вы бросите курить.

Заручитесь поддержкой друзей или родственников. Можете даже заключить пари.

Сообщите знакомым о своем решении никогда, ни при каких условиях больше не курить.

Уберите с глаз сигареты, спички, зажигалку, пепельницу.

Постарайтесь избегать ситуаций, в которых Вы привыкли курить.

Попытайтесь занять делами промежутки свободного времени, в которые Вы обычно курили.

При остром желании закурить, постарайтесь отвлечься - сделайте три спокойных вдоха и выдоха, прогуляйтесь.

Чаще гуляйте на свежем воздухе, пейте больше воды, занимайтесь спортом.

## Если Вы решили постепенно отказываться от сигарет:

Ваш выбор - навсегда отказаться от курения.  
Ваш выигрыш - годы здоровой жизни.  
Бросить курить никогда не поздно.



### Если Вы хотите:

**предупредить** развитие серьезных заболеваний, связанных с курением: рака легких, хронического бронхита, эмфиземы, болезней сердца, импотенции, бесплодия...

**продлить** свою жизнь на 15-20 лет;

**избавиться** от кашля, одышки и сердцебиения, связанных с курением;

**сохранить** зрение;

**улучшить** обоняние и вкус;

**избежать** проблем в сексуальной жизни;

**стать** примером для своих детей и близких;

**сократить** финансовые затраты, связанные с покупкой сигарет;

**подарить** своим близким чистый воздух без табачного дыма;

**защитить** своих детей и близких от пассивного курения;

**перестать** быть рабом вредной привычки;

**почувствовать** себя хозяином своих действий.



### ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ КУРИТЬ:

- во время ходьбы;
- за обеденным столом;
- во время чтения или просмотра телепередач;
- дома, в кругу семьи;
- когда хочется есть;
- работая за письменным столом;
- когда кого-нибудь ждете;
- когда при Вас курят.

В первую очередь отказывайтесь от "лишних" сигарет, выкуриваемых чисто машинально.

Первую сигарету выкуривайте не раньше, чем после завтрака.

Докуривайте сигарету только до середины.

Постарайтесь курить, не затягиваясь.

Закурив, после первой затяжки, старайтесь погасить сигарету.

Прежде чем закурить, сделайте три спокойных вдоха и выдоха. Пусть пройдет 2 минуты, только после этого можете закурить.

Покурив, каждый раз тщательно очищайте пепельницу и убирайте ее подальше.

Приучите себя закуривать через 5 минут после того, как решите покурить. Позднее через 10 минут и т.д.

Если у Вас кончились сигареты, ни у кого не просите, а если предлагают закурить - отказывайтесь.

