Календарь Здоровья

Октябрь 2016

ВЫПУСК: №31 (10)

В этом выпуске:

Пресс-релиз к Международному дню пожилых людей	2
Как восстановить зрение?	3
Здоровый образ жизни ребёнка.	6
Как не заразиться кожными заболеваниями?	8
Неделя здоровья «Молодёжь,здоровье, образ жизни»	10

1 октября

Международный день пожилых людей

15 октября

Всемирный день чистых рук.

10 октября

Всемирный день психического здоровья

10-14 октября

Областная профилактическая акция здоровья, приуроченная к Республиканскому дню Матери.

Пресс-релиз «Международный день пожилых людей»

«Международный день пожилых людей» отмечается ежегодно 1 октября во всем мире. Напомним, что учрежден он был 14 декабря 1990 года, инициатором его создания стала Генеральная Ассамблея ООН.

Согласно классификации Всемирной организации здравоохранения границы пожилого возраста составляют 60-75 лет. Старение – естественный процесс. Однако, сколько существует человечество, столько оно и одержимо идеей бессмертия. Как же можно противостоять старению?

Что можно сделать обычному человеку, чтобы продлить молодость, подольше сохранить здоровье, увеличить продолжительность активной жизни?

Двигайтесь, занимайтесь физкультурой, фитнессом. Старение начинается тогда, когда тело отказывается служить человеку. Чем старше человек становится, тем больше необходимо двигаться, выбирая нагрузку по плечу.

Поддерживайте нормальный для вашего пола, роста и конституции вес. Это замедлит процесс старения, уменьшит нагрузку на скелет и ноги. Сбросить лишние килограммы – значит, помолодеть на 5-10 лет.

Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь, курение, пристрастие к острой жирной пищи, переедание несовместимы со здоровьем.

Храните душевное равновесие. Гнев, раздражение, обида, злопамятство, сильные отрицательные эмоции, которые пагубно влияют на сердце, кожу, ускоряют старение, укорачивают жизнь.

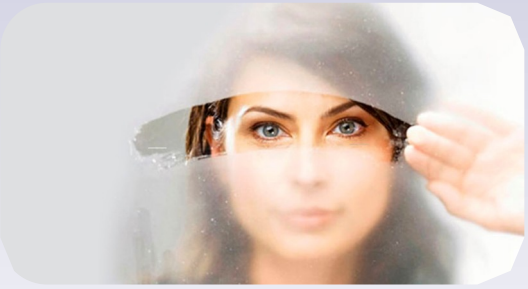
Найдите занятие по душе. Вяжите, вышивайте, займитесь рисованием, фотографией, пишите воспоминания, стихи, посещайте танцевальные или хоровые студии, создавайте райский уголок на даче (только в меру своих физических возможностей): эффект будет один и тот же – прилив положительных эмоций.

Общайтесь с приятными вам людьми. Особенно с теми, кому симпатичны сами, не замыкайтесь в своем узком мирке.

30 сентября 2016 года на базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будет организована «прямая» телефонная линия психолога и врача-гигиениста отделения общественного здоровья с 09.00 до 11.00 по телефону 25-49-06, где вы сможете получить необходимую информацию о сохранении своего здоровья и душевного благополучия.

Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

Как восстановить хорошее зрение?



В современном ритме и стиле жизни вопрос профилактики нарушений остроты зрения зачастую более правильно рассматривать в контексте коррекции уже имеющихся нарушений. Для этого существует множество способов и методик. Среди самых простых и доступных выделяется коррекции зрения по методу Шичко-Бейтса.

Это упражнения на расслабление и тренировку глазодвигательных мышц, которые следует включать в ежедневный арсенал упражнений для восстановления вашего зрения. Методика выполнения упражнений приводится по материалам лекций Владимира Георгиевича Жданова.

Пальминг

Первое упражнение, называется «пальминг», от английского слова «palm» — ладонь. Известно, что наши ладони обладают каким-то неизвестным науке, но очень целебным излучением. Оказывается, своими ладонями можно оказать существенную помощь своим усталым и больным глазам.

Как делается пальминг

С научной точки зрения — это «биофорез глаз», прогревание глаз теплом собственных ладоней. Потрите друг о друга ладошки до тепла. Сложите ладошки «домиком». Наденьте себе на глаза. Глаза закройте. Локти поставьте на стол. Главное, чтоб голова была не запрокинута назад и не сильно наклонена вперед и чтобы локти были не на весу. Глаза при этом закрыты.

Как только почувствовали усталость, утомление глаз — надо все отложить в сторону, потереть руки до тепла и сделать пальминг. Три-пять минут. Через пять минут, когда вы откроете глаза, они у вас хорошо отдохнут и будут готовы к дальнейшей зрительной работе. Под «пальмингом» можно просидеть хоть целый день — это не опасно, это полезно. Чем больше — тем лучше.

Упражнения на тренировку ослабленных глазодвигательных мышц.

Эти упражнения много делать нельзя. Их можно делать только три раза в день — перед завтраком, перед обедом и перед ужином. Если вы их сделаете много, у вас заболят глаза. Кроме того, для этих упражнений гимнастики для глаз существуют противопоказания.

Первое противопоказание — если у человека полгода назад была операция. **Второе противопоказание** — если у человека отслоена сетчатка глаз.

Гимнастика для глаз.

Такая гимнастика делается без очков. При этом лицо неподвижное. Работают только одни глаза. Резких движений глазами делать нельзя

читайте продолжение на следующей странице...

Продолжение статьи «Как восстановить зрение»

Моргание.

Быстро-быстро легко поморгайте одними веками. Кстати, вот это легкое быстрое моргание расслабляет мышцы глаз. И в народе давно замечено: плохо видишь — «проморгайся». Человек поморгал-поморгал — действительно видит намного лучше.

Упражнение 1

Поднимите глаза вверх. Вниз. Вверх. Вниз. Поморгали-поморгали-поморгали.

Упражнение 2

Скосите глаза вправо. Влево. Вправо. Влево. Поморгали-поморгали-поморгали.

Упражнение 3 — «Диагонали»

Поднимите глаза вправо-вверх. Потом лево-вниз. Вправо-вверх, влево-вниз. Поморгали. Обратная диагональ. Влево-вверх, вправо-вниз. Влево-вверх, вправо-вниз. Поморгали-поморгали-поморгали.

Упражнение 4 — «Прямоугольник»

Прямоугольник рисуем глазами. Поднимите глаза наверх, верхнюю сторону, боковую, вниз, нижнюю, вверх. Поморгали. В обратную сторону прямоугольник. Верхнюю, боковую, вниз, нижнюю, вверх. Поморгали-поморгали-поморгали.

Упражнение 5 — «Циферблат»

Представьте огромные часы. Там где переносица — стрелки начинаются. И мы по кругу оглядываем цифры циферблата. Подняли на двенадцать часов глаза, пошли по кругу. Три часа, шесть, девять, двенадцать. Три, шесть, девять, двенадцать. Поморгали-поморгали-поморгали.

Против часовой. Двенадцать, девять, шесть, три, двенадцать. Девять, шесть, три, двенадцать. Поморгали-поморгали-поморгали.

Упражнение 6 — «Змейка»

Глаза в сторону и начинаем с хвоста рисовать змейку глазами. Вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз, вверх - и голова. Назад, вверх-вниз, вверх-вниз, вверх-вниз, вверх- и хвост.

Упражнение «Приятное воспоминание»

Для того, чтобы лучше и быстрее расслабить зрение под пальмингом, Бейтс придумал одно очень важное упражнение, которое назвал «Приятное воспоминание».И вот всякий раз, когда вы будете делать пальминг, в этот момент надо думать о чем-то добром, хорошем, приятном. Вспомнить приятную встречу, приятное путешествие, приятный отдых. Приятное воспоминание, оно очень сильно расслабляет у человека психику, мышцы, мышцы лица и мышцы глаз.

Упражнение «Представление черного»

Всякий раз, когда вы будете делать пальминг, обратите внимание — в первый момент перед глазами у вас будут маячить остаточные световые образы. Минуты полторы маячит телевизор, свечка, лампочка, кусок окна, какой-то туман, облачко. Это говорит о том, что у вас перевозбужден зрительный тракт.

Продолжение статьи «Как восстановить хорошее зрение?»

Свет-то на глаза не попадает, а нам кажется, что мы что-то видим. И вот здесь, чтобы убрать эти остаточные световые образы, Бейтс придумал еще одно очень важное упражнение под пальмингом, которое назвал «Представление черного».

И вот всякий раз, когда вы закрываете глаза и делаете пальминг, надо представить, скажем, черный бархатный занавес в театре, он такой черный-черный, большой-большой. И вот гаснет свет, а он все чернее, темнее. Либо представить черную тушь, которую перед собой вы разлили и замазываете эти светящиеся места.

Выход из пальминга

А теперь запоминаем выход из пальминга. Глаза закрыты. Ладошки на носу. Под ладошками глаза слегка зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили, зажмурили, ослабили. Глаза закрыты, ладошки сняли с лица. И помотали с закрытыми глазами головой. Вверх-вниз – «да, да, да, да, да». Слева-направо – «нет, нет, нет, нет, нет». Таким образом восстановили кровоснабжение. А сейчас, как дети кулачками глазки протерли. Вздохнули глубоко, выдохнули и открываем глаза, быстро-быстро моргая.

Обратите внимание — краски стали более сочные. Дело в том, что с помощью упражнений мы насытили кислородом, питательными веществами зрительные колбочки сетчатки глаз. А зрительные колбочки как раз и отвечают за цветовое восприятие.

Упражнение 7 «Соляризация глаз на свече»

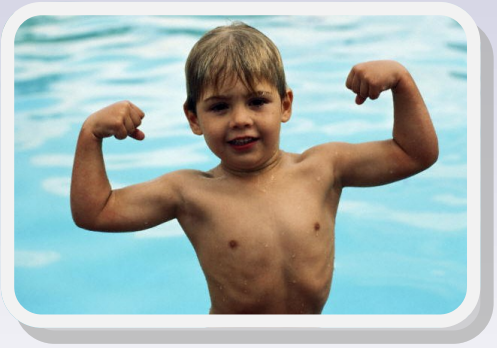
В темной комнате нужно перед собой на расстоянии около двух метров зажечь свечу. Это упражнение, как и все остальные упражнения в этой статье, выполняется без очков. Представьте, что ваши глаза не двигаются и смотрят всегда только перед собой, т.е. чтобы посмотреть сторону, вам нужно повернуть голову, а не глаза.

Поверните голову и посмотрите на левую стенку. А теперь быстро поверните голову вправо и посмотрите на правую стенку. Поверните голову налево, направо, налево, направо (20-30 раз).

На свечку не обращаем вообще никакого внимания. Когда мы будем смотреть на левую стенку, мы будем чувствовать в темноте, что свеча где-то справа. Потом вжик — свеча пролетела перед глазами. И вот мы уже смотрим на правую стенку, а будем чувствовать свет слева. Потом вжик — опять свеча перед глазами вот так туда-сюда пролетает быстро. На свечку никакого внимания не обращаем.

Самое сложное в этих упражнениях – заставить себя делать их регулярно.

Здоровый образ жизни ребенка.



Здоровый ребенок. Каков он? Во-первых, редко и нетяжело болеет. Во-вторых, жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям. Развитие его физических, прежде всего двигательных, качеств происходит гармонично. Здоровый ребенок достаточно быстр, ловок и силен. Он рационально питается, занимается физкультурой.

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми. Однако не все знают, как этого добиться. Некоторые родители считают, что они должны заботиться в первую очередь о питании своих детей, а укреплением здоровья должны заниматься медики. Другие, к сожалению, признают пользу нетрадиционных методов воспитания, нередко оказывающих неблагоприятное влияние на организм. Например, сразу, без подготовки, без консультации медиков, прибегают к жестким формам закаливания, в результате чего ребенок заболевает. Есть такие родители, которые тщательно и строго следуют врачебным рекомендациям, при этом используя множество лекарств. Конечно, во многих ситуациях советы врача полезны и необходимы. Но для полноценного развития детей одних врачебных рекомендаций мало – необходима и двигательная активность, и закаливание, и правильное, сбалансированное питание, и следование специальному режиму, и многое другое.

Правильное питание. Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным. Энергии и питательных веществ должно хватать на рост и ежедневную активность, при этом избыток и недостаток калорийности и питательной ценности одинаково вредны.

Рациональный режим дня. Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

Оптимальная физическая нагрузка. Любой ребенок, даже самый «неспортивный», должен заниматься физкультурой или спортом. Учитывая, что уроки физкультуры не в состоянии обеспечить достаточную физическую нагрузку, в свободное время школьнику рекомендуется посещать спортивную секцию и выделять время на подвижные игры на свежем воздухе.

Закаливание. Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

читайте продолжение на следующей странице...

Продолжение статьи «Здоровый ребёнок»

Соблюдение гигиенических норм. В эту группу входят все основные гигиенические мероприятия: поддержание чистоты полости рта и тела, гигиена половых органов, чистота постельного и нательного белья, использование только личных предметов гигиены и т.п.

Отказ от вредных привычек. Курение, алкоголь, любая форма наркомании несовместимы со здоровым образом жизни и угрожают школьнику задержкой роста и развития, формированием различных заболеваний и даже смертью.

Благоприятная психологическая обстановка в семье. Добрые дружеские отношения между всеми членами семьи являются основой психического здоровья школьника.

При этом сами родители также должны вести здоровый образ жизни.

Путь к высотам труден и тернист, но результат так сладок и приятен. Однако не все люди рождаются гениями и героями. Закаливая характер, тренируя силы и воспитывая волю можно вырасти здоровым, сильным и успешным в жизни. Важно еще понять, кому нужны золотые медали: Вам для реализации своей несбывшейся мечты или Вашему ребенку; уметь рассмотреть его таланты и способности, желания и истинное призвание в жизни. Тогда он не только добьется золота и признания, но и вырастет гармоничным, физически и психологически закаленным, целеустремленным человеком, способным решать любые задачи и преодолевать любые трудности.

Врач-гигиенист отделения гигиены детей и подростков *Т.Е. Андрющенко*

Как избежать заражения заразными кожными заболеваниями.

Обычно в осенний период отмечается рост заболеваемости населения заразными кожными заболеваниями, самые распространенные среди которых : чесотка и микроспория. Сезонность связана с характерным для возбудителей этих болезней жизненным циклом, ростом их плодовитости в различные периоды года.

В г. Гомеле за 8 месяцев 2016 года зарегистрировано 93 случая чесотки и 68 случаев микроспории. Основной процент заболевших приходится на детей до 17 лет.

Возбудителем чесотки являются клещи, с трудом различимые невооруженным глазом. Передача возбудителя происходит при тесном телесном контакте с больным человеком. Способствуют распространению заболевания скученность населения, неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия, недостаточные гигиенические навыки (редкая смена постельного и нательного белья, нерегулярный прием водных процедур).

Чтобы не заболеть чесоткой, необходимо:

постоянно содержать в чистоте руки;

после соприкосновения с различными предметами общего пользования, мыть руки с мылом (особенно после поездок в общественном транспорте);

каждому члену семьи пользоваться индивидуальными гигиеническими предметами (мочалками, полотенцами и другими);

периодически (не реже двух раз в неделю) принимать душ или ванну.

Микроспорию в народе называют еще «лишаем». Вызывают ее микроскопические грибы. Источниками заболевания служат больные кошки, собаки, причем чаще всего первые.

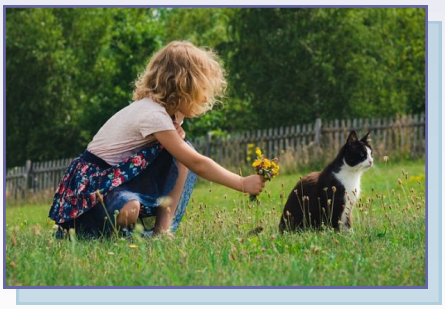
читайте продолжение на следующей странице...

Продолжение статьи «Как избежать заражения кожными заболеваниями»

Характерными проявлениями микроспории являются поражения волосистой части головы или гладкой кожи.

Профилактика данного заболевания заключается в соблюдении элементарных правил личной гигиены:

- нельзя пользоваться чужими расческами, мочалками, головными уборами и другими предметами обихода;
- после контакта с домашними животными нужно обязательно мыть руки с мылом. Необходимо также объяснять детям, что небезопасно трогать бродячих животных, так как это может привести к различным заболеваниям, а в семьях, где есть кошки и собаки следует позаботиться о их безопасности.



При подозрении на кожные заболевания ни в коем случае нельзя заниматься самолечением: это может затруднить постановку диагноза и привести к затяжному течению болезни. Лечение больных должно проводиться только врачом дерматологом.

Врач-паразитолог ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» *С.М.Воинова*

В Гомеле проведена Неделя здоровья «Молодёжь, здоровье, образ жизни».

В рамках Недели были проведены пресс-мероприятия, образовательные семинары, акции.

Студенты Гомельского государственного колледжа кулинарии стали участниками акции специалистов отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ совместно с Железнодорожной районной организацией Белорусского Общества Красного Креста. В ходе беседы были обсуждены темы укрепления и сохранения здоровья, двигательной активности, здорового питания, профилактики различных заболеваний. Все желающие прошли анонимный тест на ВИЧ.

На базе Гомельского городского ЦГЭ прошли образовательные семинары для заместителей директора по идеологической работе предприятий г. Гомеля, медицинских работников, заместителей директора по воспитательной работе учреждений образования.

22 сентября проведено заседание «круглого» стола при участии специалистов Гомельского городского ЦГЭ, представителей Гомельской епархии Белорусской православной церкви и специалистов учреждений образования г. Гомеля.

Врач-гигиенист *А.И.Зинович*