



Календарь Здоровья

Август 2019

52					1
1					8
2					15
3					22
4					29

ВЫПУСК:
№65 (8)



В этом выпуске:

15 августа 2019 года - День здорового питания	2-4
Влияние стресса на психосоматику	5-6
Вырежи и сохрани: Что следует знать о профилактике кишечных инфекций?	7
Вырежи и сохрани: Питаясь правильно!	8
Вырежи и сохрани: Стихийная (несанкционированная) торговля - это опасно!	9
Информационно—образовательные акции	10





15 августа 2019 года – День здорового питания

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными умеренными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление. Разумеется, состав идеального рациона человека зависит от рода деятельности, образа жизни и места проживания, однако существуют более или менее универсальные рекомендации.

1. Для того, чтобы рацион был полноценным и сбалансированным, необходимо потреблять разнообразные продукты, содержащие множество разных питательных веществ, микроэлементов, витаминов.



2. Овощи и фрукты — обязательный компонент дневного рациона. В день вам необходимо съесть не менее 500 грамм овощей и фруктов. Особенно полезны зеленые и листовые овощи — шпинат, брокколи, руккола, салат, зелень, огурцы, брюссельская капуста.

3. Каждый день необходимо потреблять молочные продукты с низким содержанием жира (без соли и сахара в составе) — это ценный источник кальция.

4. Жирное мясо замените на рыбу, птицу, яйца, или постное мясо.

5. Вместо жареной на масле пищи предпочитайте вареную или запеченную. Откажитесь от маргаринов и рафинированных масел — в них больше вредных веществ, чем полезных.

6. Ограничьте употребление быстрых углеводов и сахаров — они не имеют никакой питательной ценности: все, что они дают организму — быстрая энергия, кариес и дисбаланс в обмене веществ.

Помните, что доля быстрых углеводов по нормам рационального питания составляет всего лишь 5% общей суточной калорийности (это всего 150-200 ккал в сутки).

7. Пейте воду. Для взрослого человека (не спортсмена) суточная норма воды — 2 литра, для спортсмена — 3-3,5 литров. Вода необходима для всех химических реакций в организме, без нее вы просто не сможете жить.

8. Откажитесь от употребления соленых, копченых и консервированных продуктов, научитесь есть слабосоленую пищу.

9. Консультируйтесь с врачом на темы диет, доверяйте только питанию, разработанному авторитетными учреждениями здравоохранения.

Самые полезные продукты питания для здоровья — это еда, не содержащая химических добавок, вкусная, свежая, правильно хранящаяся и приготовленная; овощи, фрукты и ягоды выращенные без применения синтетических веществ, собраны своевременно и куплены в сезон.

Продолжение статьи на следующей странице...



Продолжение ...

Обязательно включайте в свои рецепты на каждый день такую полезную пищу, снижайте потребление вредной еды. И тогда вы уже через несколько дней почувствуете себя лучше, а через несколько недель отметите не только хорошее самочувствие, но и улучшения во внешнем виде.

Чтобы всегда быть здоровым, красивым, чувствовать себя великолепно и иметь хорошую физическую форму, необходимо раз и навсегда отказаться от опасных для организма продуктов. Специалисты предупреждают, что вредная еда – это:

- ♦ консервированная пища, так как в ней содержится много консервантов и химических веществ, могут накапливаться бактерии;
- ♦ продукты с высоким содержанием кофеина, сахара, соли, а также алкоголь;
- ♦ сдобная выпечка;
- ♦ продукты быстрого приготовления;
- ♦ майонез, кетчуп и некоторые другие соусы;
- ♦ сладкие газированные напитки;
- ♦ разнообразные снеки, а также чипсы и сухарики;
- ♦ колбасные изделия, копчености;
- ♦ маргарин, спред, некачественное сливочное масло;
- ♦ разнообразные сладости, в том числе конфеты и торты.



Перечень полезных для здоровья продуктов включает в себя:

- Рыбу – продукт, содержащий легкоусвояемый белок. Рыба помогает предотвратить развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, способствует выведению холестерина из организма. В жирных сортах содержится кислота Омега-3 – редкий и полезный элемент.
- Брокколи – наиболее эффективный продукт, используемый для борьбы со злокачественными новообразованиями.
- Яблоки - этот фрукт обладает профилактическим воздействием, предупреждая возникновение различных заболеваний.
- Помидоры – содержат антиоксидант ликопен (редко встречается в других продуктах), большое количество клетчатки и витаминов.
- Морковь – богата витаминами А, В1, В3, С, Е, Р, РР и минеральными веществами (фосфором, медью, калием, йодом, железом и кальцием).
- Черника – предупреждает раннее старение, снижает вероятность развития болезни Альцгеймера, и старческого слабоумия.
- Орехи – в их составе содержится много полезных веществ. Они снижают риск возникновения сахарного диабета, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшают зрение.
- Бананы – естественные антидепрессанты. Они дарят энергию и хорошее настроение. К недостаткам этого фрукта можно отнести его высокую калорийность.
- Мед – укрепляет иммунную систему. Его недостаток заключается в том, что он может вызывать аллергическую реакцию.

Продолжение статьи на следующей странице...



Продолжение ...

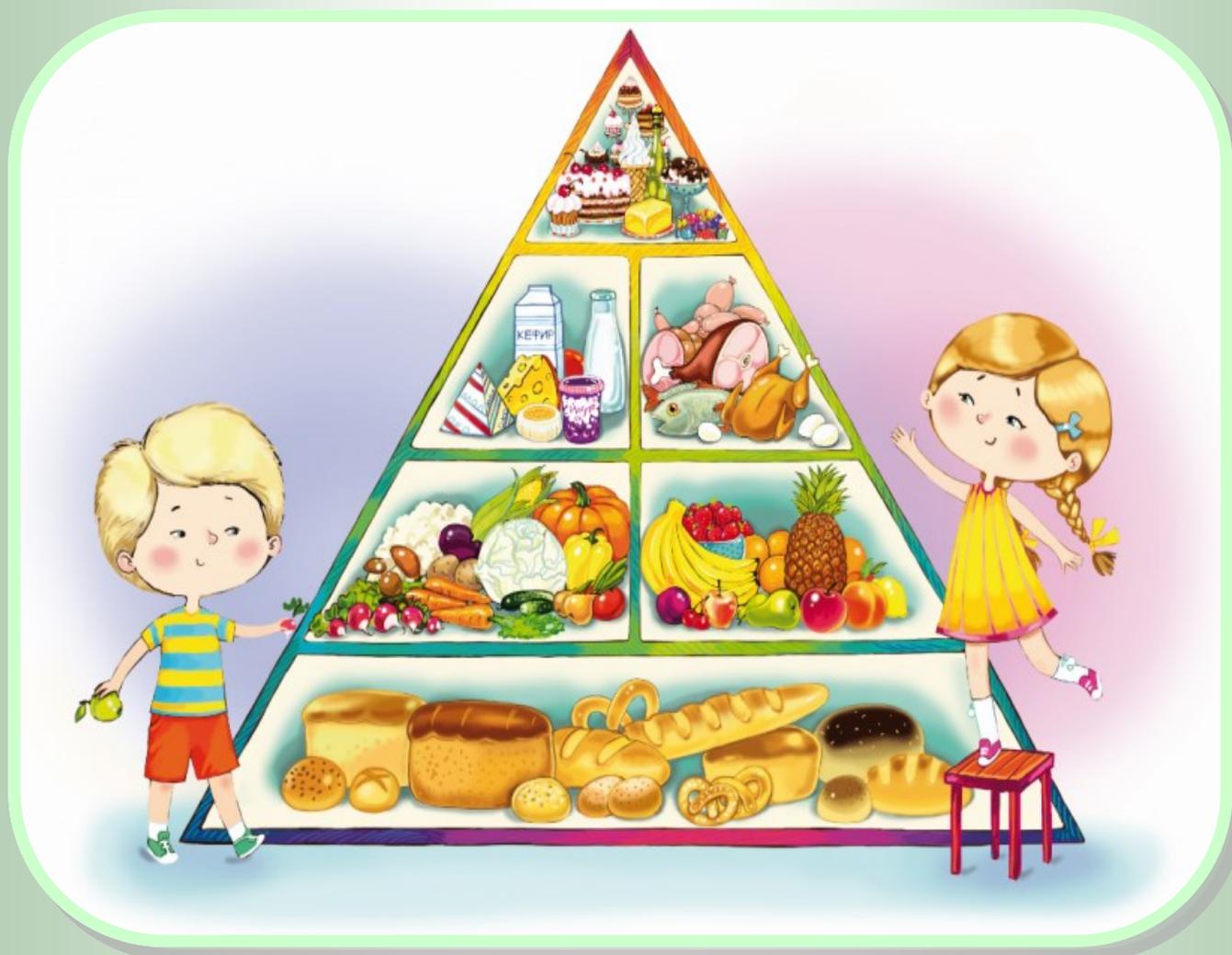
- Клюква – помогает бороться с простудой, нормализует давление, улучшает работу поджелудочной железы и способствует укреплению десен.

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будут организованы «прямые» линии:

-врача-гигиениста (заведующего) отделения общественного здоровья Кебикова Дениса Александровича 14, 15 августа 2019 года с 09.00-11.00 по телефону 21-02-17 на тему «Основы здорового и безопасного питания»,

-врача-гигиениста отделения общественного здоровья Зинович Аллы Ивановны 14,15,16 августа 2019 года с 08.30-09.30 по телефону 25-49-06 на тему «Здоровое питание - основа здорового образа жизни».

*Ольга Бетанова
помощник врача –гигиениста*





Влияние стресса на психосоматику

Понятие стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Сильное психическое напряжение, всевозможные неудачи, страхи, чувство повышенной опасности являются для человека наиболее разрушительными

стрессорами. Ведущие психологи мира, считают, что примерно 90% заболеваний современных людей имеет психосоматическое начало, и провоцируют их душевные травмы.

Сегодня самые распространённые болезни «от нервов»: на первом месте — гипертония, на втором месте — ишемическая болезнь сердца, на третьем — расстройства желудочно-кишечного тракта. Все эти нарушения — следствие постоянного стресса, в котором пребывает человек.

Наиболее часто встречаемыми «спусковыми крючками» психосоматических заболеваний становятся семейные конфликты, потеря близких, проблемы на работе. А вот онкологические заболевания чаще «активируют» обида или чувство вины. В случае если у личности вспыльчивой, возбудимой, склонной к агрессивным реакциям и вынужденной их сдерживать в большинстве случаев увеличивается артериальное давление, то у человека застенчивого, впечатлительного, с комплексом неполноценности появляется неспецифический язвенный колит. Соответственно любой человек будет болеть по-разному, потому, что каждая идея, на долгое время застрявшая в голове, со временем в обязательном порядке «перекидывается» на тело. Причем за каждую чувство по психосоматике заболеваний страдает «своя» часть тела.

Откуда же берется эта взаимосвязь стресса и заболевания? Как мы знаем, предки на все внешние раздражители реагировали действием, причем незамедлительно, без лишних раздумий. Появилась добыча — догоняй, напал враг — защищайся, угрожает опасность — удирай. Так, все человеческие переживания и неприятности сходились на мышечной системе. И в результате для нынешнего человека любой стресс, любое раздражение ведет к выбросу «гормонов Действия» — адреналина и ему аналогичных. Очевидно, у каждого это происходит в различном количестве, но неизменно, в любом случае стрессовая обстановка провоцирует мышечное напряжение: это как раз своего рода готовность на стресс отреагировать действием. Однако на сегодняшний день — вместо пещеры — офис, вместо тигра — глава.

Продолжение статьи на следующей странице...



Продолжение...

Поэтому у нас не всегда имеется возможность осуществить реакцию снятия мышечного спазма (вспомните, как время от времени сжимаются в кулак пальцы, в то время, когда хочется ударить обидчика! Но нельзя). И вот источник стресса ушел, а сжатые напряженные мускулы остались.

Под воздействием стрессора формируется модель привычной реакции организма. В результате чего объединяются нервные центры, и эндокринные органы, для достижения ответа на стресс выделяются необходимые ресурсы. Многократно повторяющиеся циклы ответа на стресс включают все новые ресурсы организма, что приводит к его истощению и как следствие развитию патологических состояний организма.

Секрет душевного равновесия — жить с тем, с кем хочется жить, заниматься тем, чем нравится заниматься. Проблемы начинаются, когда человек заставляет себя делать то, что противно его природе.

*Шашкова Ольга
психолог*



ПСИХОСОМАТИКА

- это сообщение тела
о непрожитых эмоциях



Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения республики Беларусь
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О ПРОФИЛАКТИКЕ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ?

Кишечные инфекции (КИ) - это заболевания, вызываемые различными болезнетворными микроорганизмами: простейшими, бактериями, вирусами.

Группа КИ довольно многочисленна, это: дизентерия, сальмонеллез, вирусный гепатит А, гастроэнтероколиты бактериальной и вирусной этиологии; пищевые токсикоинфекции.



Как происходит заражение?

Особенностью группы КИ является способность их возбудителей проникать с водой и пищей через рот здорового человека в кишечник, где происходит размножение микробов. В дальнейшем возбудитель с фекалиями выделяется во внешнюю среду. И вновь инфекция может быть занесена через грязные руки, воду, пищевые продукты или различные инфицированные предметы обихода (игрушки, посуду и другие) в организм человека.



Симптомы заболевания

После попадания возбудителя в организм болезнь проявляется не сразу. Это так называемый скрытый, инкубационный период, который длится от нескольких часов до 3-7 дней. К концу этого периода больной чувствует недомогание, слабость, головную боль, вместе с тем ухудшается аппетит. Затем появляются:

- повышение температуры;
- боли в животе;
- частый жидкий стул.

Как предупредить заболевание?

Для того, чтобы защитить себя от заражения, необходимо:

- обязательно мыть руки после посещения туалета, перед едой и приготовлением пищи;
- использовать для питья кипяченую или бутилированную воду;
- тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением;
- в домашних условиях сырые продукты хранить отдельно от готовых;
- готовые и скоропортящиеся продукты хранить в холодильнике;
- для разделки сырых и готовых продуктов использовать отдельные ножи и разделочные доски;
- при покупке обращать внимание на сроки годности продуктов, не покупать продукты сомнительного качества;
- защищать продукты питания от насекомых и грызунов;
- регулярно проводить влажную уборку жилых помещений и туалета, используя моющие и дезинфицирующие средства.



Каждый заболевший должен понимать, что он может быть опасен для окружающих!

Надежно защитить себя от кишечных инфекционных заболеваний можно только соблюдая санитарно-гигиенические правила и личную гигиену.

ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ ВСЕГДА!



Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО



Надо есть для того, чтобы жить,
а не жить для того, чтобы есть.
Сократ

«Всякому нужен и обед,
и ужин»

Соблюдайте режим питания: употребляйте
пищу в среднем 4-5 раз в день через 3-4 часа,
при этом не позднее 1,5-2 часов перед сном

Помните о культуре приема пищи: есть следует
молча, в спокойной, располагающей к отдыху
обстановке, за красиво сервированным столом.
Избегайте отвлекающих факторов, таких как
компьютер или телевизор

«Когда я ем,
я глух и нем»

«Есть скоро – не быть
здоровым»

Прием пищи должен длиться не менее
15-20 минут

Тщательно пережевывайте пищу – на одно
глотательное движение должно быть 30-50
жевательных

«Чем сильнее пожуеть, тем
подольше проживешь»

«На ужин – кефир
нужен»

Правильно составляйте меню -
высококалорийные продукты употребляйте во
время обеда; на завтрак и ужин включайте
легкоусвояемую пищу, к которой относятся
кисломолочные продукты, рыба, фрукты и овощи





Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

Стихийная (несанкционированная) торговля - это ОПАСНО!

Продукты питания, приобретенные в местах несанкционированной торговли, вне рынков и магазинов опасны!

Употребление в пищу таких продуктов может стать причиной возникновения инфекционных заболеваний и пищевых отравлений!



Остерегайтесь приобретать в местах несанкционированной торговли

Молочные продукты



Колбасы



Яйца



Кондитерские изделия



Крайне рискованно приобретать у случайных людей грибы и дикорастущие ягоды.

Употребление консервированных продуктов домашнего приготовления может стать причиной пищевых отравлений, приводящих к тяжелым последствиям для здоровья.



Приобретайте продукты питания только в установленных торговых местах!



Артериальное давление 120/80

В отделении почтовой связи № 28 (ул. Кожара, 1) 31 июля 2019 года состоялось мероприятие по профилактике болезней системы кровообращения. В акции приняли участие специалисты Гомельского городского ЦГЭ и Гомельской центральной городской поликлиники. Всем участникам акции измеряли артериальное давление, рассчитывали индекс массы тела, были даны рекомендации при артериальной гипертензии.

Проводилось обучение измерению артериального давления, консультации по вопросам профилактики болезней системы кровообращения, здоровому питанию, достаточной двигательной активности, распространялись информационно-образовательные материалы.



Табак – здоровью враг!

В июле 2019 года специалистами отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ совместно с сотрудниками внутренних дел административных территорий города Гомеля проведены рейдовые мероприятия, направленные на профилактику и борьбу с табакокурением в общественных местах города Гомеля. Рейдами охвачено 56 объектов, в том числе учреждения образования и здравоохранения, парковые зоны и остановочные пункты общественного транспорта, а также объекты торговли, общественного питания и бытового обслуживания,

В ходе мероприятий информационно-образовательной работой по профилактике табакокурения и формированию здорового образа жизни было охвачено 48 человек, среди которых было выявлено 13 человек, не соблюдающих запрет курения в общественных местах.



Ответственный за выпуск: Рубан Н.М.
Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: zozh-gorod@yandex.ru
сайт <http://www.gomelgcge.by>
Тел/факс: 8(0232) 25 49 06

*Легкомысленные приключения
заканчиваются печальным диагнозом.
Откажись от случайных связей*

