



В этом выпуске:

Ноябрь - «Месяц здоровой улыбки»	2
Пресс-релиз к Всемирному дню борьбы с диабетом.	3
Пресс-релиз к антитабачной акции.	4
Диета по американски или долой «белых убийц».	5
Бросить курить – это реально!	6
Как избежать переохлаждения организма.	7
Так ли полезны обезжиренные молочные продукты?	8
Эмоции и беременность	9
Сигарету куришь – зубы губишь!	10
Материнство и женское здоровье.	11
Акция «День матери».	12



20 ноября

*Всемирный день некурения.
Профилактика онкологических заболеваний.*



14 ноября

Всемирный день борьбы против диабета





Ноябрь - «Месяц здоровой улыбки»

Министерство здравоохранения Республики Беларусь объявило ноябрь месяцем «Здоровой улыбки». Профилактика заболеваний зубов и полости рта - это одно из приоритетных направлений работы, комплекс государственных, социальных, гигиенических и медицинских мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня стоматологического здоровья. Прежде всего, речь идет о борьбе с факторами риска заболеваний, а задействованными в борьбе с ними должно быть не только государство, но и каждый человек, желающий оставаться здоровым. Можно ли защитить свои зубы от болезней? Всемирная Организация Здравоохранения уверена, что в скором будущем в Европе можно будет добиться снижения заболеваемости кариесом лишь с помощью массовых профилактических мероприятий.

Основная Организация Здравоохранения уверена, что в скором будущем в Европе можно будет добиться снижения заболеваемости кариесом лишь с помощью массовых профилактических мероприятий.

Основные правила просты:

1. Регулярно чистим зубы и тщательно выбираем зубную пасту и зубную щетку. Чистить зубы следует минимум дважды в день. При этом следует не торопиться, а проделывать эту работу тщательно, ведь эта простая процедура помогает избавиться от остатков еды и от зубного налета. При выборе зубной щетки лучше всего предварительно проконсультироваться со своим стоматологом. Он подскажет, какой пасте следует отдавать предпочтение. Щетка должна быть изготовлена из качественного материала, с подходящей вам жесткостью, ручка щетки должна быть длинная и тонкая. Что касается детей, им не подходит зубная паста и щетка для взрослых, обязательно учитывайте это, чтобы не нанести вреда здоровью своего малыша.

2. Потребляйте меньше сахара. Постарайтесь сократить потребление сахара и сладких напитков, таких как газировка, подслащенный чай или фруктовые соки. Помните, что, во-первых, сахар - постоянный источник питания для бактерий полости рта, поэтому, если вы не хотите нанести вред своим зубам, попробуйте взять под контроль свою страсть к сладкому. Во-вторых, сладости лишают зубы привычной жевательной «физкультуры» и процессов самоочищения, ослабляя тем самым как сами зубы, так и их окружение. В третьих, избыточное количество сахара приводит к снижению концентрации в крови кальция, что отрицательно влияет на формирование зубов и костей.

3. Регулярно меняйте зубную щетку. Меняйте чистящую головку своей зубной щетки каждые 2 месяца, а если щетинки износились, то раньше. После чистки зубов промывайте зубную щетку водой и храните ее в вертикальном положении. Не храните зубную щетку в закрытом контейнере, поскольку это только поспособствует росту бактерий.

4. Откажитесь от курения. Табак приносит непоправимый вред здоровью полости рта: разрушение эмали и ее пигментация, рак слизистой оболочки полости рта и языка – Вам это нужно?

5. Регулярно посещайте стоматолога. Люди не заботятся о здоровье своей полости рта, и вспоминают о нем только тогда, когда зубная боль их чрезвычайно сильно допекает. Именно в этот момент мы вдруг начинаем неожиданно и серьезно задумываться над вопросом как сохранить зубы крепкими и здоровыми. Мы забываем, что рекомендуется наносить визиты к стоматологу, как минимум несколько раз в год, даже при условии, что с вашими зубами на данный момент нет никаких проблем. Проводя профилактические осмотры, доктор может обратить внимание на некоторые перемены в состоянии вашей ротовой полости, которые пока еще не отдаются болевыми ощущениями. Именно в этот момент, своевременно проведенный процесс лечения будет максимально безболезненным. Обязательно посещайте стоматолога раз в полгода. Даже если вы считаете, что причин для визита нет.

Здоровые зубы – это не фантастика. Более того, перечисленные правила по сохранению здоровья зубов настолько просты, что их в состоянии выполнять даже дети.



ПРЕСС-РЕЛИЗ К ВСЕМИРНОМУ ДНЮ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ.

Ежегодно 14 ноября под эгидой ООН проводится **Всемирный день борьбы с диабетом**. Основная цель – широкое распространение информации о сахарном диабете, факторах риска заболевания и возможностях его профилактики.

Сахарный диабет - одно из наиболее распространенных заболеваний в мире, поражающее население как экономически развитых, так и раз-

вивающихся стран. Сахарный диабет 2 типа – одна из самых серьезных медико-социальных проблем современности, угроза всему мировому сообществу. Еще двадцать лет назад количество людей с диагнозом «сахарный диабет» во всем мире не превышало 30 миллионов. Сегодня их число превышает 366 миллионов, а к 2030 году может увеличиться до 435 миллионов. В декабре 2006 года Организация Объединенных Наций приняла специальную Резолюцию по сахарному диабету, в которой признала диабет тяжелым хроническим заболеванием, представляющим серьезную угрозу не только для благополучия отдельных людей, но и для экономического и социального благосостояния государств и всего мирового сообщества. Диабет стал первым неинфекционным заболеванием, по которому принята Резолюция ООН. Начиная с 2007 года 14 ноября – Всемирный день борьбы с диабетом – отмечается под эгидой ООН и направлен на решение основной задачи, поставленной резолюцией ООН – повышение информированности населения о диабете, мерах его профилактики, диагностики и адекватного лечения.

Диабет – это скрытая угроза: зачастую заболевание обнаруживается только тогда, когда в организме человека уже произошли необратимые изменения. Одна из причин стремительного распространения эпидемии сахарного диабета 2-го типа заключается в отсутствии у населения необходимой информации о надвигающейся опасности.

Факторы риска заболевания диабетом связаны с издержками современной цивилизации – неправильным питанием, избыточным весом, недостатком двигательной активности, постоянными стрессами. Люди должны четко понимать: главная мера предупреждения заболевания и его тяжелых осложнений – инфаркта миокарда, почечной недостаточности, потери зрения – своевременное тестирование на сахар крови.

Что можно сделать в нынешней ситуации? Вопросы профилактической медицины, здорового образа жизни, ответственности человека за собственное здоровье приобретают в настоящее время первостепенное государственное значение. В первую очередь, необходима профилактика сахарного диабета 2 типа, и она возможна. В частности, здоровый образ жизни позволяет предотвратить развитие сахарного диабета. Для людей, которые уже больны диабетом, возможно, снизить риск развития осложнений.

Основные принципы профилактики Сахарного диабета:

- Рациональное и сбалансированное питание
- Достаточная двигательная активность
- Снижение избыточного веса
- Правильное реагирование на неизбежные стрессовые ситуации

Будьте здоровы и помните, что Ваше здоровье в Ваших руках!



*Пресс-релиз к проведению в г. Гомеле
республиканской антитабачной
информационно-образовательной акции.*

20 ноября в Республике Беларусь отмечается «**Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний**», а с 17 по 21 ноября во всей стране проводится **антитабачная информационно-образовательная акция**. Целью данного мероприятия является привлечение внимания общества к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака.

В ходе этой акции будут освещены наиболее **актуальные проблемы, связанные с табакокурением**. Это повод переосмыслить свое поведение для всех, кому небезразлично собственное здоровье и здоровье его близких, друзей и будущих поколений.

Создание **окружающей среды, свободной от табачного дыма**, защита здоровья некурящих, профилактика заболеваний, причинно связанных с табакокурением— вот основные направления мероприятий акции.

Распространенность табакокурения в Беларуси находится на достаточно высоком уровне: Ежегодно от болезней, связанных с курением, умирают 15,5 тысяч жителей республики.

Курение является **причиной ряда хронических заболеваний** и патологических состояний, таких как онкологические заболевания, болезни органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Длительное курение приводит к снижению работоспособности, физической выносливости, ухудшению памяти, внимания, повышенной утомляемости.

Каждая выкуренная сигарета **сокращает жизнь человека** на 14 минут, а курение в целом сокращает ожидаемую продолжительность жизни на 5-7 лет по сравнению с некурящими людьми.

В последнее время **женщины уверенно догоняют мужчин в пристрастии к табаку**. Молодые девушки не задумываются о том, что курение обязательно негативно отразится не только на их внешности и здоровье, но и на здоровье их будущих детей. Не все девушки знают, что количество женских половых клеток дано им от рождения и они не обновляются. А компоненты табачного дыма накапливаются в этих клетках и снижают способность к оплодотворению. Также курение повышает риск возникновения у женщин патологии в течение беременности и родов, задержки физического и умственного развития плода.

В настоящее время назрела еще одна актуальная проблема – **пассивное курение**. Курящие люди ежедневно губят не только свое здоровье, но ставят под угрозу жизнь и здоровье окружающих, которые становятся пассивными курильщиками. Сегодня сплошь и рядом можно увидеть как молодые родители одновременно дымят и ведут ребенка за руку или везут его в коляске. О каком здоровье может идти речь?

Дым, струящийся от зажженной сигареты,— это не тот же дым, который вдыхает курящий. Этот неотфильтрованный «побочный» дым, содержащий в пятьдесят раз больше вредных веществ чем дым, вдыхаемый через сигарету. Хотя некурящие обычно не вдыхают побочный дым в таких количествах, как курящий, этой концентрации оказывается достаточно, чтобы оказать значительное воздействие на здоровье ребенка.

Берегите себя и своих близких – откажитесь от курения!



Диета по американски или долой «белых убийц».

В последнее время особую популярность набирает диета по-американски, в которой особое место отводят продуктам, называемым «белыми убийцами». Первое место в этом ряду занимает сахар, второе – соль а третье в этом ряду – сливочное масло!

В США, как и в большинстве развитых стран, среди специалистов существуют различные точки зрения на проблемы сбалансированного питания, которые,

как правило, сходятся в основном – примерном распределении ежедневного рациона между основными пищевыми компонентами. Однако все американские диетологи едины в одном, утверждая, что большинству взрослых сахар, несомненно, вреден. Они приводят такие данные: сегодня каждый американец в среднем съедает 150г. сладостей в день и 59кг в год. Это на 13, 5кг больше, чем 50 лет назад.

Конечно, любителям сладостей не стоит слишком уж сильно ограничивать себя в потреблении сахара, только следует помнить, что за каждый лакомый кусочек придется «заплатить» усиленной физической нагрузкой, интенсивными занятиями бегом и т.п. Иначе поглощенный без меры сахар будет «мстить» увеличением веса, а, следовательно, возрастает и риск сердечно - сосудистого заболевания. Одновременно почти наверняка увеличатся показатели кровяного давления и уровня содержания холестерина в крови.

Очень убедительны исследования, проведенные в Мичиганском университете, врачи просили своих пациентов – молодых людей со значительным превышением веса – резко сократить потребление пищи, богатой жирами и простыми углеводами, например, пирожных, выпечки, конечно сахара. Взамен они разрешили есть все остальные продукты, столько, сколько хочется да еще и с хлебом – до 12 кусочков хлеба в день, правда из муки цельного помола. Результат не замедлил сказаться уже через пару месяцев. Испытуемые похудели в среднем более чем на девять кг за эти 8 недель. Как это удалось? Очень просто – хлеб создавал ощущение сытости и потому они съедали меньше продуктов с высоким содержанием жиров, а значит, простых углеводов, а значит, и содержащих много калорий.



Бросить курить – это реально!

Бросить курить на самом деле просто! Даже если Вы глубоко убеждены, что это сложно - Вы ошибаетесь! Чтобы доказать Вам эту простую истину вспомним слова неизвестного Марка Твена: «Бросить курить легко, я делал это сотню раз». Это, конечно, ирония... Но курильщику, который пытается бросить курить, не до шуток.

На самом деле, сложно не бросить курить, а впоследствии не закурить снова. Поэтому чтобы решиться на этот шаг, нужна очень серьезная мотивация, и у каждого этот мотив будет свой. Бросить курить исходя из «общих соображений» - к сожалению, малоэффективно!

Давайте рассмотрим наиболее эффективные рекомендации по отказу от курения.

Запомните, для того чтобы справиться с курением, Вам необходимо:

- строго выполнять все рекомендации, приведённые ниже;
- переосмыслить проблему зависимости и ответить себе на вопрос: «Почему курение – столь вредная для Вашего здоровья процедура (горький дым, неприятный запах, кашель по утрам и прочее), а бросить курить всё равно трудно». Ведь наверняка при первой затяжке дым вызвал у Вас отвращение и, возможно, тошноту. Почему же многим там трудно отказаться от этой пагубной привычки, ведь курение не только дорогое удовольствие, но и враг нашему здоровью?

- подготовиться морально и психологически. Приготовьтесь к тому, что вам будет не хватать сигарет. Поэтому важно правильно расставить приоритеты. Приведите доводы, почему вы бросаете курить. Сделайте себе напоминания в виде маленького плаката и повесьте его где-нибудь на видном месте (холодильник, зеркало и т. д.). Первое время желательно избегать мест, где большинство людей курит, где вы можете незаметно для себя решить закурить. Старайтесь избегать пассивного курения. Отвлечься помогут физические нагрузки.

А теперь обратимся к рекомендациям:

1. Рассмотрите привычку курения и выясните ее размеры. Важно спросить себя, что она делает для Вас и против Вас. Можете затронуть медицинские аспекты данной проблемы, ведь курение воздействует на каждый орган человеческого тела, повреждая его.

2. Взгляните на отказ от курения, как на подарок самому себе. Вы дарите себе более здоровую жизнь.

3. Назначьте дату отказа. Возьмите на себя обязательство. Сделайте попытку.

4. Не относитесь к этому, как к лишению. Сначала это может казаться большой утратой. На самом деле Вы выбрасываете из своей жизни ненужный мусор. Вы больше не позволяете своим легким служить урной для никотина и дегтя.

5. Сохраняйте позитивное отношение к жизни. Ведь это одно из наиболее значимых действий, когда-либо производимых Вами.

6. Прекращайте курить прежде всего для себя. Если Вы бросите курить, близкие Вам люди получат колоссальные преимущества, но самые большие преимущества получите Вы сами.

7. Не обманывайте себя, говоря, что у Вас сейчас слишком много трудностей в жизни, чтобы бросить курить. Если Вы курите, это и есть трудность, вызывающая очень сильное давление. Вы будете лучше относиться к себе если бросите эту пагубную привычку, появится больше энергии, сил и здоровья.

8. Не используйте в оправдание своего курения то, что Вы можете набрать вес. Помните, что переедание, а не прекращение курения, вызывает увеличение веса.

9. Планируйте дела, которые отвлекут Вас от курения. Иногда наш мозг становится нашим врагом. Он может настраивать нас на мысль о курении, не поддавайтесь на провокации!

11. Старайтесь избегать ситуаций, вызывающих чувство «голода», «злости», «одиночества» и «усталости». Эти чувства являются сильнейшими провокаторами закурить...

12. Избегайте скуки и безделья. Хорошо найти себе занятие по душе. Прогулки на велосипеде, туризм, плавание и другие элементы здорового образа жизни помогут Вам справиться с этой вредной привычкой.

13. Имейте при себе семечки, леденцы, орешки или даже сырую морковь, в общем всё, что поможет Вам отвлечься от курения.

14. Не употребляйте алкогольные напитки в период борьбы с курением. Как только алкоголь попадает в Ваши руки, Вы оказываетесь в плену у зависимости.

15. Избегайте жалости к себе. Как только мы начинаем чувствовать жалость к себе, наш ум говорит нам, что мы заслуживаем сигареты, не верьте - это ловушка.

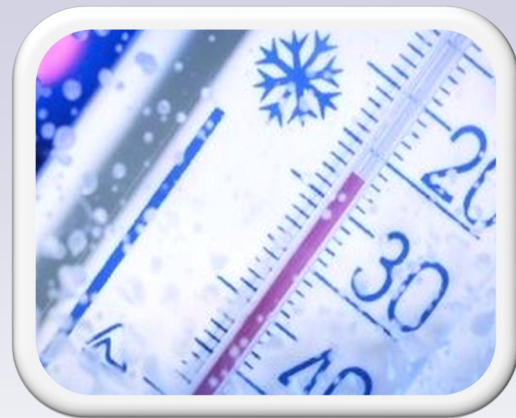
16. Пейте больше жидкости, это поможет более активно выводить табачный яд из организма.

17. Почаще напоминайте себе об изменениях которые Вы заметили, а они непременно будут: это и Ваше более свежее дыхание, это и Ваши зубы, которые восстанавливают свою природную белизну; это ужасный кашель который не мучает Вас ежедневно и другие положительные изменения.

Если появится желание закурить, прочитайте этот список еще раз.

Освободите себя от зависимостей. Чем больше зависимостей – тем меньше свободы!

Помните, если Вы настроены на победу, Вы уже отчасти победитель!



Как избежать переохлаждения организма.

Погода на этой неделе радует жителей города Гомеля значительно больше: выглянуло солнце, воздух стал суше и приятнее. Но впереди нас ожидает тяжелое испытание – «Крещенские» морозы, поэтому нам всем важно знать, как не замерзнуть в это время года.

Если в течение длительного времени на человека воздействует холод, у него может развиваться переохлаждение организма, при котором температура тела понижается до критических цифр и происходит нарушение в работе всех органов и систем. Наиболее подвержены общему переохлаждению дети младшего возраста, пожилые, вынужденно обездвиженные, физически истощенные, находящиеся в бессознательном состоянии люди. Усугубляют течение болезни сильный ветер, высокая влажность воздуха, переувлажнение, сырая одежда, полученные травмы, алкогольное или наркотическое опьянение.

Первые признаки серьезного переохлаждения - это неожиданный прилив сил и эмоциональное возбуждение, синюшность носогубного треугольника и побледнение кожных покровов. Больного беспокоит сильный озноб, одышка, частый пульс. Если в этом периоде не будет проведено никаких лечебных мероприятий, возбуждение сменяется апатией, вялостью, заторможенностью. Человек теряет способность передвигаться, его охватывает слабость и сонливость, нередко наблюдается потеря сознания. Неоказание помощи при тяжелой степени переохлаждения может привести к прекращению сердечной и дыхательной деятельности.

Как не замерзнуть в холодную погоду?

Тепло одевайтесь: Желательно одеваться так, чтобы были надеты несколько более тонких предметов одежды, чем одно, но плотное и тяжелое. Воздушная прослойка спасает от преждевременного переохлаждения.

Обувь не должна быть тесной и мокрой. Зимние сапоги нужно выбирать из натуральной кожи и на натуральном меху. Зимой лучше носить одежду из шерсти и других натуральных тканей. Помните, что хлопковая ткань плохо сохраняет тепло по сравнению с другими тканями, поэтому оставьте ее для летнего сезона.

Носите головные уборы, шарфы и варежки! Они являются главным элементом вашего “теплого” гардероба.

Дети должны гулять в достаточно просторной и подобранной по сезону одежде. Не рекомендуется завязывать рот и нос шарфом, чтобы не подвергать кожу лица воздействию влажного и холодного воздуха. Рукавички и носки обязательно должны быть сухими.

В морозные дни ребенку необходимо каждые 15-20 минут заходить в теплое помещение, чтобы согреться.

Нельзя смачивать жидкостями или смазывать увлажняющим кремом кожу лица перед выходом на улицу. Никогда не выходите на мороз с влажными волосами.

Следите за своим самочувствием. Главными признаками начинающегося переохлаждения являются онемение участка тела, боль при прикосновении и бледный цвет кожи. Если Вы заметили эти признаки у себя, зайдите в помещение и согрейтесь.

На морозе категорически нельзя курить, так как выкуренная сигарета приводит к ухудшению периферической циркуляции крови.

Когда вы дрожите от холода, в организме вырабатывается энергия, но сосуды сужены и крови в них поступает мало. Поэтому, начинайте двигаться. Только когда вы прыгаете, бегаєте, делаете руками махи, вы согреваетесь, расслабляетесь, кровь заполняет сосуды, а к мышцам приливает тепло.

В морозную погоду не выходите из дома на голодный желудок. Пища должна быть сытной, медленно перевариваемой. В процессе переваривания пищи повышается обмен веществ и теплообмен организма. Следовательно, хватит энергии и на обогрев тела.

Первая помощь при переохлаждении:

Если Вы все-таки подверглись длительному воздействию мороза, первое что Вам нужно – это согреться. Здесь тоже существуют определенные правила:

Не употребляйте алкоголь.

Не растирайте конечности снегом.

Переоденьтесь в сухую теплую одежду.

Выпейте горячего чая;

Примите теплую ванну, постепенно доведя температуру воды до 40 градусов.



Так ли полезны обезжиренные молочные продукты?

В пользу молочных продуктов не сомневался никто и никогда. Молоко называли источником жизни – ведь первая пища, которую получает человек и млекопитающие – это материнское молоко. Именно от молока мы растём и набираемся сил. В молоке содержатся необходимые нам белки, жиры, углеводы, аминокислоты, а также множество микроэлементов и витаминов. О том, что молочные продукты снабжают нас кальцием и витамином D, нам знакомо с детства.

Однако в этой статье речь пойдёт о новых видах молочных продуктов, а именно обезжиренных молочных продуктах, предлагаемых сегодня пищевой промышленностью. Прилавки магазинов и супермаркетов в наше время буквально заполнены различными продуктами, производимыми из молока и на его основе: это молоко разных видов, молочные напитки, сметана, сливки, сыр, кефир, йогурты, творог и многое другое.

Спрос на эту продукцию не снижается, поэтому производители стараются придумать всё новые и новые рецепты, чтобы удовлетворить избалованного современного покупателя.

Производство обезжиренных молочных продуктов было начато в целях профилактики развития ишемической болезни сердца, атеросклероза и артериальной гипертензии, так как ранее была доказана связь повышения уровня холестерина крови с приемом молочных жиров, содержащихся в молочных продуктах средней и высокой жирности. Употребление молочных продуктов с пониженным содержанием жира предупреждает повышение уровня холестерина крови и развитие данных заболеваний.

Также молочные продукты средней и высокой жирности рекомендуется употреблять употреблять тем, кто тратит много энергии — детям, подросткам, молодым людям, ведущим активный образ жизни, а также тем, кто занят тяжелым физическим трудом. А людям в возрасте стоит предпочесть молочные продукты низкой жирности, так как у пожилых снижается потребность в энергии и замедляется обмен веществ. Однако исключать из рациона все жиры нельзя. Жир — это источник энергии, жирных кислот, жирорастворимых витаминов, которые вовлечены во многие важные обменные процессы в организме. На жир должно приходиться 25—30 процентов суточного калоража.

Увлекаться обезжиренными продуктами нельзя. Любителей полностью обезжиренных продуктов подстерегает одна очень неприятная ловушка - неожиданно вместо уменьшения массы тела веса могут начать показывать прибавку килограммов. Это связано с тем, что даже обезжиренный творог, как это ни странно, зачастую может иметь ту же и даже большую калорийность, что и высокой жирности. В обезжиренном твороге и йогуртах часто добавляют вещества, улучшающие вкусовые качества продукта. В первую очередь это сахар. Еще одна причина кроется в неизменном повышении инсулина при длительном отказе от жиров. Как следствие, нарушается обмен веществ, и стрелка весов упорно ползет в противоположную всем ожиданиям сторону. Кроме того, отказ от жиросодержащих продуктов неизменно приводит к трудностям в уходе за кожей и телом, ухудшению состояния волос.

С детства мы привыкли употреблять молочные продукты средней жирности. И переходя на обезжиренные, ломаем систему, которая складывалась годами. Диетологи и гастроэнтерологи рекомендуют употреблять молочные продукты со средней жирностью, но в меньших количествах или чередовать и комбинировать в своем ежедневном рационе продукты с разной жирностью, чтобы организм получал все необходимые питательные вещества. Помните, что каждый даже очень полезный продукт, хорош в меру.



Эмоции и беременность

Период пренатального развития – это период от зачатия малыша до его рождения. Принято считать, что особенности пренатального периода определяют характер развития на следующих этапах жизни ребенка и даже взрослого человека. Условия жизни и материальное положение будущих родителей, эмоциональная атмосфера и чувственные переживания, состояние соматического здоровья отца и матери, наличие вредных привычек у родителей и многое другое влияют на развитие ребенка в материнской утробе.

Таким образом, образ жизни, эмоции и состояние будущей мамы влияют на развитие плода, а психическое развитие ребенка до рождения, несомненно, будет оказывать влияние на дальнейшее формирование его личности. Эмоции, которые испытывает мать, вызывают изменения в биохимии крови матери и ребенка, изменение частоты дыхания, сердечных сокращений, артериального давления. Ребенок подвержен влияниям ее меняющегося эмоционального фона, и это подтверждается тем, что в момент волнения матери увеличивается и его двигательная активность.

Таким образом, образ жизни, эмоции и состояние будущей мамы влияют на развитие плода, а психическое развитие ребенка до рождения, несомненно, будет оказывать влияние на дальнейшее формирование его личности. Эмоции, которые испытывает мать, вызывают изменения в биохимии крови матери и ребенка, изменение частоты дыхания, сердечных сокращений, артериального давления. Ребенок подвержен влияниям ее меняющегося эмоционального фона, и это подтверждается тем, что в момент волнения матери увеличивается и его двигательная активность.

Что нужно и можно делать беременным для того, чтобы научиться справляться с сильными эмоциональными переживаниями?

Для того чтобы снизить тревогу и избавиться от страхов, читайте специальную литературу, регулярно посещайте врача, принимайте участие в занятиях для будущих мам. Если вы чего-то боитесь, не стоит держать это в себе. Нужно не стесняясь задавать тревожащие вас вопросы и стараться получить ответ.

Соблюдайте режим дня, больше отдыхайте, питайтесь правильно и регулярно.

Старайтесь избегать отрицательных эмоций, продолжительных стрессов. Отвлекайтесь на любимое занятие, хобби, прогулки на свежем воздухе, небольшие поездки и т.д.

Физические нагрузки по специальным методикам для будущих мам будут также оказывать благоприятное воздействие на организм матери и ребенка, улучшая общее состояние.

Положительные отношения между супругами, внимательное отношение к своему эмоциональному состоянию будет благоприятно влиять на течение беременности и родов, будет способствовать нормальному развитию и хорошему состоянию здоровья вашего ребенка.

Сигарету куришь – зубы губишь!

Наверняка Вы знаете что курение не лучшим образом влияет на эмаль зубов. Каким именно образом? Канцерогены, которые содержатся в ядовитых смолах табачного дыма накапливаются и на эмали появляются потемнения.

Очень удивляет тот факт, что многие курильщики знают о том, как курение влияет на зубы и полость рта, но все равно закрывают на это глаза.



Из-за курения образуется зубной камень.

Курильщикам никак не избежать **появления на зубах темного налета**. Для удаления зубного камня придется в любом случае обращаться к специалистам, так как самостоятельно удалить его никак не получится. Зубной камень действительно исчезнет, но только на какое-то время. Спустя пол года-год процедуру чистки придется повторить снова. Если такой чисткой злоупотреблять, можно и зуба лишиться. Все мы знаем что опасность зубного камня в том, что помимо неприятного запаха изо рта он может вызвать воспаление десен, в некоторых случаях они могут начать кровоточить. Если запустить, и не уделять внимание зубному камню, вполне возможно появление пародонтита.

Как курение нарушает кровоснабжение?

Доказано, что курение пагубным образом влияет на сосуды, они могут сузиться а кровообращение в самих сосудах может нарушиться. Чем грозит нехватка кислорода и недостаток питательных веществ? Все вышеперечисленное может развить атрофию слизистой оболочки полости рта. На первом этапе развития у **курильщика воспаляются десны**, и воспаление сопровождается покраснениями, отеками и кровоточивостью, название всему этому - гингивит. По происшествию какого-то времени, воспаляются ткани пародонта, в конечном итоге, человек обречен на то, что зуб будет потерян - в медицине именуется хроническим пародонтитом.

Курение и потеря зубов.

Курильщики на протяжении всей жизни в среднем теряют на 20% больше зубов, чем те кто не курит. Обратим внимание на то, что если человек курит, то лечение зубов у него не настолько эффективно как у некурящего. Яды и химические вещества, которые содержатся в табаке, сильно мешают процессу лечения и выздоровления.

Курение и раковые заболевания.

Самым опасным и ужасным последствием курения, без сомнений является рак. И страдают на планете от рака губы, языка и слизистой оболочки рта более 70% курящих людей.

Если Вы курите, задумайтесь, может следует отказаться от курения? Тем более что мода на эту привычку давно прошла. Сейчас чтобы быть популярным и успешным необходимо иметь отличное здоровье и открытую белоснежную улыбку.

Берегите свое здоровье и здоровье зубов!

Задумайтесь, не слишком ли высокую цену

Вы платите за сомнительное удовольствие?!



Материнство и женское здоровье.

Социологом отделения общественного здоровья было проведено социологическое исследование для оценки уровня гигиенической грамотности и образа жизни мам. В исследовании приняло участие 200 человек

Здоровье женщины – это не только отсутствие болезни, но и психологическое и социальное благополучие.

Давайте разберёмся, так из чего же состоит женское здоровье?

Во-первых, это отсутствие болезней, как общего характера, так и заболеваний половой сферы.

Во-вторых, это благополучие в социальном аспекте. Под этим пунктом стоит понимать не только материальное положение, но и способность женщины гармонично общаться с другими людьми и обществом в целом.

В-третьих, это психологическое здоровье. Женщины очень зависимы от эмоций и перепадов настроения, поэтому очень важно найти гармонию со своим внутренним миром, адекватно и объективно себя оценивать.

На что нужно обратить внимание женщине в разном возрасте?

ВАЖНО

Желательно каждый год проходить полный медицинский осмотр. Социологический опрос показал, что посещение врачей в среднем и пожилом возрасте происходит эпизодически, по мере возникшей необходимости, а вот молодёжь чаще посещает медицинские заведения с целью обследоваться. Помните, заболевание очень важно определить на начальных стадиях. Поэтому постарайтесь не пренебрегать данной процедурой. Помните о своём здоровье нужно в любом возрасте...

ВАМ ВСЕГО 25...

В этом возрасте кажется, что проблем со здоровьем не существует, но это не совсем так. Здоровый, молодой организм может просто не замечает развития недуга. В этом возрасте особенно часто распространены болезни, связанные с половой жизнью, поэтому гинеколога необходимо посещать раз в год, и даже чаще. Как показали опросы, посещения гинеколога является скорее возникшей необходимостью, нежели плановым осмотром, а как мы все знаем болезнь лучше предупредить, чем потом тратить силы и средства на лечения недуга.

ВАМ 30...

В этом возрасте у некоторых женщин возникает гормональный всплеск, а также по результатам исследований в этом возрасте для многих становится актуальной проблема поддержания фигуры, для того чтобы обойти все проблемные моменты, связанные с данными вопросами регулярно проводите общий медицинский осмотр, а также следуйте рекомендациям Вашего лечащего врача. По результатам социологического опроса, к рекомендациям врача прислушиваются 52 % опрошенных, что составляет всего лишь половину женского населения. Остальная часть опрошенных не относится к рекомендациям своего лечащего врача должным образом.

КОМУ ЗА 40...

В этом возрасте следует обратить особое внимание на регулярность и продолжительность менструальных циклов, наличие болей в пояснице и внизу живота. Очень важно проводить самообследование молочной железы. Как показали исследования, правила самообследования молочной железы знает 71% опрошенных. Однако важно помнить, что важно не только знать, но и регулярно проводить данный вид обследования и тогда это поможет избежать или выявить уплотнения на ранней стадии заболевания.

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ОПРОСЫ ПОКАЗАЛИ...

Более 80 % женщин предпочли кормить ребёнка грудным молоком, и в большей степени это люди старшего возраста. Опрос показал, что молодое поколение выбирает грудное вскармливание по причине полезных свойств и экономической выгоды, а вот старшее поколение выбрало данный метод кормления по причине отсутствия альтернативы грудного вскармливания.

Сейчас большинство молодых девушек начали заботиться о своем здоровье, и главный фактор, способствующий этому – будущее материнство и здоровое потомство. А вот женщины старшего возраста, которые уже больше не собираются рожать, часто не желают обращать внимание на те или иные боли и зачастую запускают свое здоровье.

И В ЗАКЛЮЧЕНИИ...

Бесспорно, можно позавидовать людям, которые родились крепкими и здоровыми, но все же здоровыми не рождаются, а становятся. И даже если вы не чувствуете никаких проблем, лучше перестраховаться, ведь лечение болезни на ранней стадии гораздо эффективнее и дешевле.



Акция «День матери».

Специалисты отделения общественного здоровья провели День открытой информации в рамках Республиканского дня матери в Городском центре культуры.

В преддверии праздничного концерта, организованного Гомельским горисполкомом и центром социальной защиты населения 14 и 15 октября мамы и бабушки смогли получить информационно-образовательные материалы

по актуальным аспектам здорового образа жизни и профилактике заболеваний.

В рамках проведения Дня открытой информации проводилось консультирование населения специалистами ГУЗ «ГЦГП» - врачом-гинекологом и врачом-педиатром, врачом-валеологом и психологом ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии». Самыми популярными вопросами, с которыми посетители выставки обратились к специалистам стали: «Как найти общий язык с трудным подростком?» и «Как наладить рацион питания матери и ребенка».



Также социологом отделения общественного здоровья было проведено социологическое исследование для оценки уровня гигиенической грамотности и образа жизни мам. В исследовании приняло участие 200 человек. Главной темой стало здоровье женской половины населения.



Социолог Гомельского городского ЦГиЭ

Ирина Дрозд

