



# Календарь Здоровья

АВГУСТ 2016

52		1
1	Выпуск:	8
2	№29(08)	15
3		22
4		29



## *В этом выпуске:*

Питьевой режим в летнее время	2
Как правильно помочь перенести жару детям?	4
«Зуд купальщиков»	6
Дети и взрослые с избегающей привязанностью (эмоциональной связью)	7
Акция 7 июля (профилактика алкоголизма)	9
Приняли участие в туристическом слете	10

## *18 августа День здорового питания*



## Питьевой режим в летнее время



Поговорим о том, сколько же нужно пить чистой воды и как научиться соблюдать питьевой режим?

К сожалению, большинство людей никак не связывают свои заболевания с недостаточным потреблением чистой питьевой воды и категорически не соблюдают питьевой режим. В действительности, на первом месте из всех питательных веществ (не считая кислорода), находится вода, роль воды больше всего недооценивается людьми.

Ни для кого не секрет, что наше тело в основном состоит из воды. Легкие — на 83%, мозг и сердце — на 73% и даже кости — на 31%. Вода доставляет всем тканям нашего тела полезные вещества и отводит

токсины, без нее невозможна терморегуляция. Даже небольшое обезвоживание лишает нас энергии и сил, а нехватка всего 5% воды в организме отключает работу мозга на 20%. Вот почему запасы воды в организме важно регулярно пополнять.

**Чистая питьевая вода – это главный элемент здорового питания.** Главным источником энергии для организма является пища, (преимущественно это углеводы), при этом, ученые давно доказали, что вода тоже способна вырабатывать энергию внутри нашего организма. Именно недооценка воды как источника энергии является одной из причин накопления жира в организме. Когда вода проникает в клетку через клеточную мембрану, она не только поставляет пищу, но так же вырабатывает гидроэлектрическую энергию и данная энергия способна заряжать молекулы АТФ, так же как энергия пищи. Пока организм получает достаточное количество воды, клетки постоянно заряжаются и производят свою работу эффективно. Но как только организм обезвоживается или не дополучает необходимый объем воды, клетки отдают энергию, запасенную в молекулах АТФ, и начинают ее расходовать без подзарядки. Соответственно отсутствие энергии – вялое состояние, усталость, заставляет нас чувствовать жажду, которую часто путают с голодом. Люди вместо того, чтобы начинать пить воду, которая требуется организму, попросту начинают кушать и давать энергию из пищи.

**По ощущениям жажда очень похожа на голод.** Чем больше мы кушаем, тем больше клетки начинают зависеть от энергии, поступающей из пищи и тем сложнее становится отличить жажду от голода. Разница этих двух источников энергии заключается в том, что вода легко выводится из организма с мочой, потом, и к тому же она удаляет из организма переработанные отходы, токсины. А вот лишняя пища, которую мы потребляем, не сможет вывестись из организма как вода, и все лишнее съеденное будет направляться в жировые запасы.

Больше всего от энергии воды зависит энергия мозга. А мозг – это главный центр управляющий работой всех органов и систем организма. На все процессы нашему мозгу постоянно требуется энергия и в случае ее нехватки, мозг тут же посылает нам сигнал о своих потребностях – сигнал жажды. Данный сигнал проявляется не только, как сухость во рту, но также и как отсутствие внимания. Это говорит о том, что мозгу не хватает энергии и он просто отключает какие-то мыслительные процессы.

**Есть сладкое вместо того, чтобы пить воду – это распространенная ошибка.** Ловушка, в которую попадают большинство людей, заключается в том, что самый быстрый источник энергии (после воды), для работы мозга – это углеводы (сахар) ... Это ошибка, влекущая за собой накопление жировых отложений и нарушение обмена веществ.

**Как же приучить себя к питьевому режиму и выработать привычку регулярно пить воду?** Естественно, очень сложно начать соблюдать питьевой режим и ежедневно употреблять необходимое количество воды, если вы ранее этого не делали. Конечно, на первых этапах будет сложно. Поэтому, очень важно осознанно подойти к изменениям и понимать, для чего вам все это нужно. Постарайтесь увидеть и почувствовать позитивные изменения с вашим организмом перед тем, как они произойдут. Возможно, также будут мешать разные обстоятельства. **Внедрить полезную привычку – начать соблюдать питьевой режим, вам помогут несколько рекомендаций.**

- Поместите у себя дома – желательнее на кухне (так как именно там вы едите и пьете) напоминание. Это может быть небольшой плакатик – с картинкой (образ здорового человека, либо что-то связанное с водой) и надпись с позитивной установкой: Ежедневно я выпиваю достаточное количество чистой воды, которая очень полезна для моего организма.
- На телефоне можно поставить напоминание, чтобы через определенное время вам звонил будильник и напоминал про то, что надо выпить стакан воды.
- На работу вы можете брать с собой 1,5 литровую бутылку с чистой водой. Обязательно ставить ее на видное место.

В летний период есть свои особенности по соблюдению питьевого режима. Чем жарче на улице, тем больше хочется пить. Однако, просто попивая кофе, газировку или сок, эту задачу не решишь. Сколько жидкости нужно организму летом, как правильно утолить жажду и какой напиток больше для этого подходит? Тут нужна верная стратегия. **Выстроить ее вам помогут следующие пять правил.**

**1. Утоляйте жажду водой.** Запомните: именно она лучше всего насыщает организм влагой. Квас, газировка, кефир, смузи — все это уже еда. И дополнительные калории. Сладкие напитки вообще плохо утоляют жажду, зато хорошо провоцируют «прыжки» сахара в крови. Кофе и чай с молоком обладают мочегонным эффектом. Кисломолочные продукты, как и морсы без сахара, в жару неплохи, но все же не могут полноценно утолить жажду, так как в них мало свободной жидкости. Кроме этого нужно помнить, что на солнцепеке питьевой йогурт или ряженка могут быстро испортиться. Не стоит брать их с собой на пляж или на длительную прогулку.

**2. Пейте, не дожидаясь жажды.** Во-первых, она — первый признак начавшегося обезвоживания, и до этого лучше не доводить. Во-вторых, современный человек нередко глух к потребностям собственного тела — он может этот сигнал и пропустить. Поэтому самое разумное — вычислить, сколько воды вам положено в сутки (в норме — из расчета 30 мл на 1 кг массы тела, в жару — 40 мл на 1 кг массы тела) разделить получившиеся количество на порции и выпивать их через примерно равные промежутки времени. Допустим, вы весите 60 кг, тогда в знойный летний день вам требуется 2,4 литра (40 мл x 60 кг). Можете начать утро с одного-двух стаканов воды, а затем в течение дня прибавлять по полстакана каждые полчаса. Особенно внимательно следить за полноценным утолением жажды следует людям с избыточным весом и тем, кто страдает диабетом и болезнями почек.

**3. Пейте регулярно и понемногу, а не редко и большими порциями.** Даже немного прогулявшись по жаре или поработав в летний полдень в саду, пить порой хочется так, что вот просто взял и «выдул» сразу две литровые бутылки жидкости! Однако, делать этого не следует. Организму трудно пропустить через себя такой объем жидкости, это большая нагрузка на сердце и сосуды, на почки, которым ее нужно будет вывести. К тому же с потом мы теряем, не только воду, но и натрий. Если поступившая вода этого элемента не содержит, нарушается калиево-натриевый баланс — баланс воды в клетках и межклеточном пространстве. И могут возникнуть опасные отеки. Чтобы не изнывать от жажды при физических нагрузках и не набрасываться на воду после них, возьмите себе за правило: выпивать один-два стакана за 15 минут до «старта» и понемногу прихлебывать во время тренировки.

**4. Подсаливайте воду.** Все по той же причине: с потом организм теряет натрий. В литровую бутылку можно добавить примерно четверть чайной ложки соли. Или просто выпить содержащую натрий столовую минералку. Именно столовую. Лечебную можно принимать только в ограниченном количестве и по рекомендации врача. После по-настоящему жаркой тренировки можно утолить жажду и спортивными напитками, содержащие электролиты — они помогут нормализовать водно-солевой обмен.

**5. Добавьте в свое меню жидкие блюда, свежие овощи и фрукты.** Хотя это не отменяет необходимости пить воду, организм может «вытащить» влагу и из них. Очень хороши с этой точки зрения сочные плоды, ягоды, зелень, мясистые овощи. Многие из них — огурцы, арбузы, дыни, сельдерей, клубника, малина, редис — состоят из воды более чем на 80% — и за счет высокого содержания клетчатки медленно перевариваются. Жидкость из них будет высвобождаться постепенно, в течение долгого времени подпитывая вас влагой.

**Соблюдая эти нехитрые правила, вы правильно насытите организм влагой и избежите обезвоживания в жару. Особенно если возьмете на вооружение еще несколько советов.**

\* **Пейте воду комнатной температуры.** После обжигающего чая вы «взмокните», тут же потеряв драгоценную влагу. Холодная вода освежает. Однако, коснувшись неба, она может вызвать спазм сосудов мозга и головную боль.

\* **В жару всегда берите с собой бутылку питьевой воды.**

\* **Выпивайте стакан воды перед каждым приемом пищи (лучше за 15-30 минут до еды):** так вы избежите не только обезвоживания, но и переедания.

\* **Увеличьте потребление жидкости не только в дни тренировок, но и во время болезни.** Простуда или грипп с высокой температурой опять же заставят вас пропотеть. Еще быстрее организм обезвоживается при рвоте и диарее.

\* **Не пейте на ночь.** Вечером обменные процессы замедляются, почки работают не так активно. Напившись воды на ночь, вы рискуете проснуться с отеками.

Берегите Здоровье!



## Как правильно помочь перенести жару детям?



В жару практически все системы нашего организма функционируют с повышенной нагрузкой. И если, здоровые взрослые способны справиться с этим довольно легко, то дети — с трудом, поскольку процессы терморегуляции у них еще несовершенны. Ребенок может очень быстро перегреться на солнце. Как следствие, у него будут наблюдаться симптомы теплового удара и ожоги кожи. Стоит отметить, что и переохлаждения в теплое время не являются редкостью. Для того чтобы солнце приносило только пользу, нужно соблюдать простые правила безопасного поведения в жаркую погоду.

### Как одеваться?

Очень важно правильно подобрать одежду ребенку в жаркую погоду. Она должна быть из натуральных тканей и иметь простой свободный покрой. Лучше всего выбирать светлые наряды из хлопчатобумажных или льняных тканей. Нельзя забывать в жару о головном уборе. Он, как и одежда, должен быть из натуральной светлой ткани и не слишком тесным. Шляпка или панамка должна иметь широкие поля, кепка — достаточно большой козырек. Это поможет защитить от солнца глаза ребенка. Детская обувь должна быть из натуральных материалов.

### Когда и где гулять?

Всем известно, что основной пик жары приходится на 11-15 часов. В это время солнце настолько опасно, что даже пребывание в тени может грозить солнечным ударом или ожогами кожи. Поэтому постарайтесь сделать так, чтобы пребывание детей на улице именно в этот период было полностью исключено, а время прогулок приходилось на период с 8 до 11 и после 18 часов дня. Лучше всего гулять в тени деревьев.

### Оптимальный питьевой режим в летнюю жару.

Одно из летних правил гласит — в жару нужно пить. Правило это касается всех без исключения. Какие же напитки можно предлагать детям? Ребенку можно предложить практически любые морсы, компоты, разбавленные водой несладкие соки, слабенький зеленый чай или простую воду. Можно пить натуральные кисломолочные напитки без сахара и наполнителей. Что же пить не стоит? В первую очередь это любые сладкие газировки. Они содержат очень много сахара, несут лишние калории, и очень плохо утоляют жажду. По этой же причине стоит отказаться и от сладких соков. Они содержат слишком мало воды и слишком много сахара и мякоти. И, конечно же, нельзя детям кофе, крепкого чая, энергетиков и других кофеин содержащих напитков, так как с утолением жажды они имеют очень мало общего, зато негативно сказываются на работе нервной системы и обладают ярко выраженным мочегонным эффектом.

### Чем кормить ребенка в жару?

Потеря аппетита у ребенка во время жары — вполне нормальное явление. Главное, не заставляйте его кушать, если он сам не изъявляет такое желание. Предлагайте лёгкие блюда — овощные и фруктовые салаты, просто цельные фрукты и овощи, молочные коктейли, творожки, мюсли с прохладным молоком вместо каши и т.д. Основной прием пищи необходимо перенести на вечер, когда жара немного спадет. Жаркие летние дни — это ещё и повышающийся риск отравлений и кишечных инфекций. В эти дни родителям необходимо очень бдительно следить за свежестью продуктов и сроком их годности. Кроме того, не стоит покупать продукты, а особенно мясные на улице, на пляже с рук или в маленьких ларьках-палатках, чтобы избежать серьезных отравлений. Следует исключить из питания детей в жаркий период торты или пирожные с кремом, т.к. они быстро портятся и есть опасность получить отравление.



## **Водные процедуры.**

Водные процедуры помогают победить жару. Все знают, как приятно принять прохладный освежающий душ в изнуряющую летнюю жару, но посему-то мало кто предлагает такое удовольствие своему ребенку. Большинство людей мотивируют это тем, что ребенок может простудиться от прохладной воды. Но это не так, простудить ребенка можно, если окунуть его в ледяную воду, а от воды комнатной температуры никакого вреда, тем более в жару, не будет. Если вы хотите облегчить состояние ребенка, можно купать его под освежающим душем по три-четыре раза в день. Если такой возможности нет, то можно обливаться из кувшина или обтираться влажным полотенцем. Это поможет легче перенести высокие температуры и позволит избежать перегрева. Достаточно просто протереть личико влажным носовым платком, и уже станет намного легче. Очень важно после купания вытирать ребенка. Можно также использовать пульверизаторы с водой комнатной температуры и всевозможные игры с водяными пистолетами и обливаниями.

## **Защита детской кожи во время зноя.**

Очень многие мамы с детьми стараются спастись от изнуряющего зноя на пляже. Это решение не лишено здравого смысла, так как возле воды всегда прохладнее и есть возможность искупаться. Но нужно помнить, что здесь обгореть на солнце гораздо проще, чем в тени деревьев. Поэтому необходимо позаботиться о защите кожи ребенка. Спастись от ожога, кроме одежды и головного убора, поможет правильно подобранный крем от загара. Если вы выбираете крем, необходимо обратить внимание на цифру SPF. Она указывает на фактор солнечной защиты, или точнее, во сколько раз время пребывания на солнце увеличится поле использования данного крема. Кроме того, при выборе крема необходимо учитывать и фототип ребенка, цвет его кожи, волос и глаз. Очень важно чтобы на упаковке крема указывались маркировки UVB, UVA, это значит, что крем защищает и от ультрафиолетовых лучей А и В.

## **Правильное поведение в транспорте в жару.**

Поездка в транспорте в летний зной часто становится настоящим испытанием для взрослых и для детей. Как же помочь себе и ребенку во время поездки и не допустить перегрева? Если предстоит поездка на общественном транспорте, то необходимо запастись простой водой и влажными салфетками. Салфетками можно протирать лицо и конечности, воду можно пить, можно использовать для увлажнения кожи. Поможет и импровизированное опахало из любой бумаги или одежды. Если вы путешествуете в авто без кондиционера, то не забывайте открывать окна и ни за что не оставляйте ребенка в машине одного, даже на несколько минут. Даже если на улице всего +25 градусов, в машине температура может подняться до +40 градусов всего за несколько минут.

## **Симптомы теплового удара.**

Перегрев способен спровоцировать тепловой удар. Причем получить его можно не только под прямыми солнечными лучами, но и находясь в душном помещении. Первые признаки теплового удара: головокружение, слабость, покраснение кожи, сильная боль в висках, тошнота, учащение пульса и дыхания. Если вы заметили любой из этих симптомов, поместите ребенка в более прохладное место, приложите прохладную и влажную ткань к коже и дайте выпить воды. Если состояние не улучшится, обратитесь к врачу.

***Будьте бдительны и ничто не помешает вам и вашему ребенку наслаждаться летними солнечными деньками!***

## «Зуд купальщиков»

В жаркие летние дни мы с удовольствием идем на городской пляж, купаемся в различных озерах, заливах, которыми так богаты наши окрестности. И совсем не думаем о том, насколько это опасно для здоровья. Следует помнить, что купаться в водоеме, где прибрежная его часть покрыты растительностью и обитают моллюски опасно.



В необорудованных для отдыха местах, в водоемах могут оказаться церкарии, которые вызывают у человека паразитарное заболевание — церкариальные дерматиты (народные названия: «зуд пловцов», «зуд купальщиков»).

Это сезонное заболевание. Поражение наиболее вероятно с июля по август месяцы, когда происходит массовый выход церкарий из зараженных моллюсков. У человека сразу после контакта с церкариями от-

мечается покалывание, зуд кожи в местах их внедрения, возникают покраснения и сыпь. Типичная их локализация — кожа голеней и бедер, реже кожа живота, груди и спины.

**В целях профилактики данного заболевания следует соблюдать следующие правила :**

- запрещается прикармливать диких водоплавающих птиц в местах, предназначенных для купания;
- наиболее безопасно купаться на специально оборудованных пляжах, в местах свободных от скопления моллюсков и гнездования водоплавающих птиц и находиться в воде не более 5-10 минут;
- выйдя из водоема, следует ополаскиваться водопроводной водой, а если нет такой возможности, то насухо обтираться жестким полотенцем или сухой тканью (особенно голени и бедра);
- при хождении босиком по мелководью или по мокрой траве в «подозрительной» зоне, рекомендуется интенсивное обтирание ног через каждые 2-3 минуты, так как личинки шистосоматид внедряются в эпидермис ног в течение 3-4 минут.

## Дети и взрослые с избегающей привязанностью (эмоциональной связью)

В вынужденно подслушанном разговоре в маршрутке женщина делилась по телефону впечатлениями о сыне знакомой (не цитата, но общий смысл): «А какой у нее ребенок! Он идеальный, не то, что наши. Не плачет, истерики не закатывает, самостоятельный, такой умный, все понимает, можно дого-



вориться и объяснить. Она с ним совсем не мучается. Она после родов сразу работать начала, уже после 3-х месяцев, и не надо было возле него сидеть, а сейчас ему уже 4,5.»

Сию (вынуждено, все еще в маршрутке), жду, когда же она поведаст собеседнице о цене за такую самостоятельность ребенка (в 4,5 года!). Через 10 минут она переходит от восхищения и зависти к сочувствию — ребенок имеет проблемы со здоровьем, сильнейшая аллергия...

Именно так выглядит ребенок, у которого сложилась эмоциональная связь с родителем по избегающему типу. Он кажется автономным, независимым, «маленьким взрослым» и (часто) имеет проблемы со здоровьем. Когда мама уходит, такой ребенок показывает, что это его не беспокоит, он невозмутим и иногда даже кажется равнодушным. Когда мама возвращается, ребенок не приветствует ее, не бежит к ней и не старается забраться на руки, он не излучает радости, так же как и не огорчен. Его взгляд направлен либо в другую сторону, либо обращен к тому занятию, за которым его оставили. Чаще всего это именно то, чего ждут родители от ребенка: чтобы он научился справляться со стрессом без слез и криков, желательно сам.

Если в течение первого года жизни ребенок сталкивается с тем, что на призывы и крики никто не приходит или, еще хуже, они вызывают гнев и раздражение, а его стремление прижаться и забраться на руки подавляется, то он приучается скрывать свою потребность в помощи и поддержке.

В арсенале родителя устанавливающего избегающую привязанность фразы с помощью, которых выражается поддержка следующие: «ничего страшного», «ничего не случилось», «не плачь», «сам виноват», «не делай вид, что тебе больно», «не слушаешься – теперь будешь знать», «успокойся потом придешь» и так далее.



Ребенок начинает скрывать чувства и показывать то поведение, которое ожидают и одобряют родители, становится идеальным, удобным, спокойным.

Но современные исследования показали, что эти дети лишены внутреннего покоя. Дети с эмоциональной связью по избегающему типу испытывают стресс в момент расставания с близкими людьми. Об этом свидетельствуют объективные показатели: пульс учащается, выделяются гормоны стресса. Ввиду того, что выразить свои эмоции невозможно, стресс находит свое выражение в виде психосоматических реакций, поэтому такие дети часто жалуются на боли, тошноту, у них возникают проблемы со сном, в худшем случае это проявляется хроническими заболеваниями.

Тип эмоциональной связи формируется до первых 5 лет жизни. После этого он может закрепиться, а в будущем воспроизводится в отношениях с другими людьми, друзьями, партнерами, собственными детьми. Родители, которые устанавливают с детьми эмоциональную связь по избегающему типу, как правило, тоже унаследовали определенный стиль поведения от своих родителей, а те, в свою очередь, переняли его у старшего поколения.

В отношениях с партнером человек с избегающей привязанностью кажется дистанцированным, отстраненным. Редко открывается и говорит о себе, своих переживаниях. Ему может быть тяжело распознавать чувства другого и разделять их.

Для установления **надежной здоровой привязанности** с ребенком необходимо:

- постоянный значимый взрослый в первый год жизни (мама, папа, бабушка не имеет значения), оказывающий уход и заботу;
- чуткое поведение по отношению к ребенку (внимательно относится к призывам о помощи, стремление понять то, о чем хочет сообщить ребенок, действия для удовлетворения потребностей ребенка и в интересах ребенка);
- возможность реализовать потребность в познании и чувственном восприятии мира (наличие стимулов для развития, одобрение исследовательской деятельности, похвала);
- поддержание зрительного и телесного контакта, речевое общение и диалог (начиная со звуков и слогов);
- утешение в ситуации стресса (боль, страх, разлука и прочее может стать стрессом для ребенка, даже если для взрослого это кажется незначительным), обязательно с помощью телесного контакта.

*Психолог отделения общественного здоровья Бабич Вера Александровна*

## 7 июля прошли мероприятия в рамках единого дня здоровья «День профилактики алкоголизма».

В рамках Единого дня здоровья, который прошел 7 июля 2016 года в торговом объекте ООО «Евроторг», была проведена акция при участии специалистов отделения общественного здоровья ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии». Среди посетителей и работников торгового центра был распространен информационно-образовательный материал по профилактике алкоголизма, а также проводились консультации по вопросам вреда злоупотребления алкогольной продукцией.



22-23 июля команда Гомельского городского ЦГЭ приняла участие в **областном туристическом слёте работников учреждений здравоохранения Гомельской области**. Всего в турслете, который проходил в живописном уголке Хойницкого района, приняли участие **19 команд**, около **400 человек**. Чтобы доказать навыки и умения, которые подтверждают право называться туристами командам нужно было пройти **12 различных конкурсов**.

Команде Гомельского городского ЦГЭ заслуженно присужден **диплом 1 степени** за участие в конкурсе «Фитнес драйв». По результатам всех конкурсов команда Гомельского городского ЦГЭ заняла **11 место**.

