



Календарь Здоровья

Ноябрь 2016

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2		15
3	№32 (11)	22
4		29

ОБЛАСТНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ

АКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ

МЕСЯЧНИК ЗДОРОВОЙ УЛЫБКИ



В этом выпуске:

Областная профилактическая акция здоровья: «Ноябрь – месячник здоровья»	2
«Осторожно, простуда!»	4
Правила выбора одежды для детей	6
Утомление и переутомление у детей дошкольного возраста	8
Открытие республиканского профилактического проекта: «Мой стиль жизни – Моё здоровье и успех завтра!»	9
Отчёт об акции здоровья, посвящённой Республиканскому дню Матери	10



14 ноября

Всемирный день борьбы против диабета

world diabetes day
14 November



17 ноября

Всемирный день некурения.
Профилактика онкологических заболеваний





Ноябрь – месяц здоровой улыбки!



В Беларуси с 1 по 30 ноября пройдет профилактическая акция здоровья «Месячник здоровой улыбки». Целью акции является сохранение и укрепление здоровья полости рта. Чтобы сохранить здоровье зубов необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

Посещайте стоматолога. Поход к стоматологу два раза в год — то, что нужно. Профилактика и регулярный контроль специалиста помогут ликвидировать проблемы в зачатке, сохранить много денег и нервов, в том числе зубных.

Чистите зубы регулярно и правильно. Чистить зубы следует минимум дважды в день. Оптимальное время чистки зубов — около двух минут активных движений.

Правильно подбирайте зубную щетку и пасту. При выборе зубной пасты и жесткости зубной щетки проконсультируйтесь со своим стоматологом. Меняйте зубную щетку каждые 2 месяца.

Внимательно относитесь к своему питанию. Предохраняйте свои зубы от кислот и сахара. Постарайтесь сократить потребление сахара и сладких газированных напитков. Помните, что сахар способствует развитию и поддержанию жизнедеятельности бактерий. Для приготовления блюд используйте йодированно-фторированную соль.

Откажитесь от курения, чрезмерного употребления кофе и крепкого чая.

Следуйте данным рекомендациям, радуйте себя и своих близких красивой здоровой улыбкой!



Министерство здравоохранения Республики Беларусь

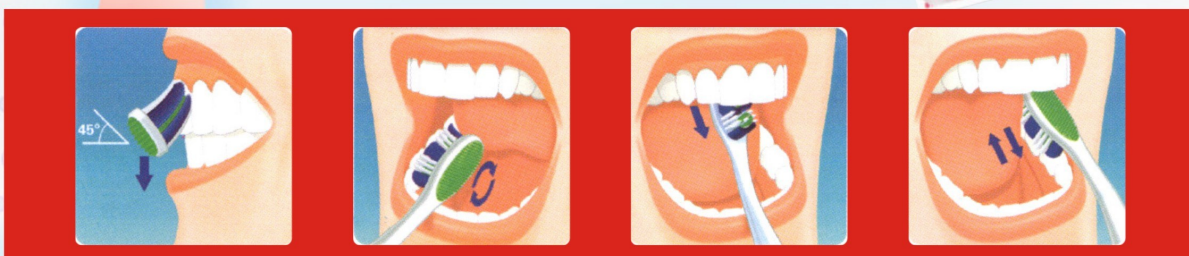
Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья



Как поел, почисти зубки!
Делай так два раза в сутки.
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты.



**ЧТОБЫ ЗУБЫ СОХРАНЯТЬ,
НАДО ПРАВИЛА
ВЫПОЛНЯТЬ**



Причём движения щётки должны быть и от задних зубов к передним, и от дёсен к зубам (от нижних дёсен – вверх, от верхних – вниз).

Хорошо очищать зубы следует с наружной стороны и с внутренней.



Почистив зубы,
вымойте щётку.
Храните её в отдельном
стакане или в специальной
ячейке.

Кроме того, обязательно после еды
несколько раз прополощите рот.

Чтобы удалить
все остатки пищи,
чистить зубы нужно
не менее двух минут.



Ребята!

Выполняя эти простые правила, зубы сохраните белыми,
красивыми, а главное – здоровыми.
Они не будут болеть.



Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идём
В год два раза на приём.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет.

Мы чистим, чистим зубки
И весело живём.
А тем, кто их не чистит,
Мы песенку поём:
Эй, давай не зевай,
О зубах не забывай,
Снизу вверх, сверху вниз
Чистить зубы не ленись.

Издано в рамках Национальной программы демографической безопасности Республики Беларусь на 2011-2015 годы.

Ответственный за выпуск:
Г. В. Солонец

Отпечатано с орг. мак. зак. на ОАО "Полеспечать", заказ №311, тир. 2000

Осторожно, простуда!

На смену лету пришла осень. Не за горами уже и зима. Меньше стало солнечных дней, пришла пора дождей и холодных ветров, но мы, как обычно, не спешим одеваться по погоде и доставать шапки и шарфы. А ведь межсезонье влечет особый риск возникновения простудных заболеваний.



Поэтому самое время задуматься о профилактике простудных заболеваний. Как же защититься от острых респираторных заболеваний? Как правило мы стараемся срочно пополнить свои домашние аптечки противовирусными таблетками и микстурами, и совсем не думаем о более безобидных профилактических мерах. Вот несколько необходимых правил предупреждения простудных заболеваний.

Важным моментом профилактики простудных заболеваний является увеличение длительности пребывания на свежем воздухе, систематическое выполнение режима дня, достаточность ночного сна, занятия утренней гимнастикой.

Немаловажную роль в профилактике простудных заболеваний играет «одежда по погоде». Следует обращать внимание также на обувь. Мокрые ноги – первый шаг к простуде. Охлаждение или перегревание снижает сопротивляемость организма и делает его более восприимчивым к инфекциям.

Нужно помнить о том, что основной путь проникновения вирусов в организм, это слизистая носа и рта. Поэтому, выходя на улицу в холодное время желательно смазывать или увлажнять слизистую носа дезинфекционным средством или детским кремом. Это предотвратит воспаление слизистой и проникновение вирусов. Также желательно несколько раз в день полоскать нос и рот отварами трав или солевым раствором. Чаще мойте руки с мылом, желательно бактерицидным, так как основные болезнетворные микробы проникают в организм через грязные руки.

читайте продолжение на следующей странице...

Продолжение статьи «Осторожно, простуда!»



Не менее важным моментом является правильное питание, присутствие достаточного количества витаминов в рационе. Недостаток витаминов и микроэлементов ведет к ослаблению общей сопротивляемости организма инфекциям. Питание должно быть разнообразным, с применением продуктов растительного и животного происхождения.

Старайтесь употреблять как можно больше продуктов, содержащих витамины А и С. А именно, лимоны, апельсины, черную смородину (можно использовать в замороженном виде), болгарский перец, квашеную капусту

(вит. С), молоко, печень, рыбий жир (вит. А). Кроме этого, по возможности, не отказывайтесь от лука и чеснока.

В холодное время года в доме обязательно должны иметься витаминные напитки. Речь идет, конечно же, не о газированных напитках, купленных в магазине. Лучший вариант – это приготовленные дома чай и морсы из замороженных ягод, с добавлением меда. Укреплению иммунитета также способствуют чай из трав душицы, чабреца, календулы, листьев малины, смородины.

Выполняя эти несложные рекомендации, вам будет проще справиться с надвигающимся заболеванием и предотвратить его. Недаром говорится, что болезнь легче предупредить, чем вылечить.

Врач-гигиенист

Л. В. Михалевская



Правила выбора одежды для детей.



Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров и счастлив. Но сегодня многие гонятся за модой и не всегда выбирают правильную одежду. На что же стоит обращать внимание при выборе одежды для Вашего ребенка?

Во-первых, она должна соответствовать времени года и погоде: ребенок не должен быть слишком легко одет зимой (вы хотите его закалить) и слишком тепло осенью или весной (вы боитесь, что он простудится)...

Во-вторых, одежда должна быть просторной и удобной. Дети очень подвижны и если одежда ему тесна, он ощущает дискомфорт и постоянно думает об этом дискомфорте, и у ребенка портится настроение; кроме того, если ребенок носит слишком тесную одежду, у него могут войти в привычку определенные движения – поправлять, оттягивать одежду.

В-третьих, одежда должна быть из воздухопроницаемых тканей (вообще избегайте синтетики), чтобы тело ребенка дышало. Одежда, выполненная из натуральных тканей, помогает сохранять правильную терморегуляцию и летом и зимой, пропуская воздух.

В-четвертых, одежда не должна мешать кровообращению – не покупайте ребенку одежду на слишком тугих резинках.

В-пятых. Очень важное правило: одежда должна соответствовать полу ребенка. Имеется в виду не только традиционный выбор цвета, а еще и покрой.

И запомните, нет надобности, приобретать ребенку такую одежду, одев которую он постоянно будет слышать одергивания: «Осторожно, не испачкай!», «Не бегай, порвешь!» и т.п., ведь детство и есть детство и оно одно.

Врач-гигиенист

Т.Е. Андрущенко

Утомление и переутомление детей дошкольного возраста



Основное отличие нервной системы ребёнка от взрослого заключается, прежде всего, в её недостаточной морфологической зрелости. Это создаёт предпосылки для быстрой истощаемости нервной системы и особой чувствительности к воздействию неблагоприятных факторов. Другой особенностью нервной системы ребёнка является преобладание процессов возбуждения над процессами торможения, поэтому длительное торможение у ребенка легко приводит к утомлению. Примером может служить утомление, возникающее при торможении двигательной сферы во время сидения за партой в школе.

Утомление – это состояние, сопровождающееся чувством усталости, снижением работоспособности, вызванное интенсивной или длительной деятельностью и прекращающееся после отдыха. Утомление – это определенный этап в динамике работоспособности, сигнал о том, что работу надо или облегчить, или прекратить.

Утомление у разных детей проявляется неодинаково. У одних детей оно выражается в снижении активности, у других - в повышении возбудимости, у третьих появляются отрицательные поведенческие реакции, капризы. Пропадает желание трудиться, снижается интерес к занятиям, ребенок плохо или совсем не усваивает то, что показывает или о чём говорит воспитатель, не доводит начатое задание до конца. Ослабляются внимание, память, увеличивается число совершаемых ошибок, ухудшается координация движений. Ребёнок постоянно отвлекается, меняет позу.

Переутомление — это состояние длительного утомления, требующее психолого-педагогической, а порой медицинской помощи. Если в детском саду или в семье для ребёнка не созданы все необходимые условия деятельности и отдыха и объём нагрузок постоянно превышает его физиологические возможности, то утомление, накапливаясь, может перейти в переутомление. Переутомление проявляется в ряде признаков: в ослаблении психических функций (мышления, памяти, внимания и пр.), в головных болях, нарушении нормального сна, ухудшении аппетита, апатии и пр.

Читайте продолжение на следующей странице...



Продолжение статьи «Утомление и переутомление детей дошкольного возраста»

Для снятия переутомления нужен более длительный отдых. При систематическом повторяющемся переутомлении возникает хроническое утомление – это уже пограничное состояние с заболеванием.

Предупредить появления утомления и переутомления ребенка поможет выполнение этих рекомендаций:

-соблюдение режима дня. Режим дня в детском саду следует дифференцировать по группам. Занятия должны проводиться в младшей группе - по 10-15 мин, в средней - по 20 мин, в старшей - по 20-25 мин. Продолжительность перерывов между занятиями 10-12 мин, в течение которых целесообразно организовывать подвижные игры умеренной интенсивности. Домашние задания во всех группах отсутствуют.

- соблюдение режима сна. В режиме дня предусматривается 12-12,5 ч на сон, из них 2 ч на одnorазовый дневной сон.

-соблюдение режима питания. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 4 часов.

-ежедневные прогулки на свежем воздухе. В дошкольном возрасте в холодное время года - прогулки 2 раза в день по 1,5-2 ч, летом все игры и занятия должны проводиться на свежем воздухе.

-проветривание помещения, в котором пребывает ребенок, в течение дня.

- чередование умственных и физических видов деятельности. -дозирование доступа ребенка к компьютеру и различным игровым приставкам, заменяя их другими увлекательными играми. Доказано, что компьютерные игры относятся к наиболее напряженной деятельности по сравнению с другими видами занятий на компьютере и считаются более утомительными, чем решение математических задач. Максимальная длительность работы на компьютере не должна превышать 10 минут для детей 5 лет, для детей 6 лет — 15 минут.

Правильно организованный режим дня создает ровное, бодрое настроение, интерес к учебной и творческой деятельности, играм, способствует нормальному развитию ребенка.



Врач-гигиенист

П.Е. Шелото



Открытие республиканского профилактического проекта «Мой стиль жизни – Моё здоровье и успех завтра!»

25 октября специалистом отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ было принято участие в торжественном открытии Республиканского профилактического проекта для студентов учреждений высшего образования «Мой стиль жизни – Моё здоровье и успех завтра!», которое прошло в Минске на базе учреждения образования «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники».

В ходе открытия с приветственным словом выступили Ректор университета, Министр образования Республики Беларусь, Главный государственный санитарный врач Республики Беларусь, руководитель Проекта. В программу открытия были также включены акции, мастер-классы, демонстрация видеороликов, церемония посвящения волонтеры участников проекта. В Гомеле реализация данного проекта уже начата на базе двух высших учебных заведений: Гомельского государственного университета имени Франциска и Скорины и Белорусского государственного университета транспорта.

*И.о. заведующего отделением
общественного здоровья*

А.И.Зинович



Приняли участие в областной профилактической акции «Пусть всегда будет мама!»

В рамках областной профилактической акции здоровья «Пусть всегда будет мама!», приуроченной к Республиканскому дню матери, который прошел 14 октября 2016 года, в Гомельском городском центре культуры перед началом праздничного концерта «Тебе одной» была проведена акция при участии специалистов отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ и ГУЗ «Гомельская городская центральная поликлиника».

Среди посетителей, пришедших на праздничный концерт, и сотрудников ГЦК были распространены информационно-образовательные материалы по вопросам сохранения репродуктивного здоровья женщины, ценностей материнства и семейных отношений. Также проводились консультации врача-гинеколога по вопросам грамотного планирования беременности, грудного вскармливания и консультации психолога по проблемам семейных взаимоотношений в контексте «Мать и ребенок», «Жена и Муж», профилактике семейного насилия.

*И.о. заведующего отделения
общественного здоровья*

А.И. Зинович

