



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ БЕЗ УЩЕРБА ЗДОРОВЬЮ



Новогодние праздники с богатыми застольями – настоящее испытание для нашего здоровья. Из-за более жирной и обильной пищи, а также не всегда умеренного употребления алкогольных напитков после праздников происходит рост обострений панкреатита, холецистита и ряда других заболеваний.

Для здоровья было бы замечательно встретить Новый год в трезвости. Но, безусловно, выбор остается всегда за человеком, как относиться к алкоголю,

выпивать или вести трезвый образ жизни.

Предлагаем прислушаться к простым и в то же время действенным советам, которые помогут избежать переедания и тяжелого похмелья, поддержать здоровье и получить от праздников только удовольствие.

Новый год мы отмечаем ночью, когда многие функции организма работают на минимальном уровне, в том числе и ферментативная система. По этой причине алкоголь перерабатывается медленно, и соответственно токсические продукты его распада дольше задерживаются в организме, тем самым отравляя его еще сильнее, как результат – тяжёлое похмелье. Данный процесс усугубляется, если к тому же было съедено много сладкого или жирных закусок. Поэтому даже в Новогоднюю ночь, когда кругом царит праздничная атмосфера и всеобщее веселье, помните о том, что всему есть мера.

Дозы алкоголя должны быть небольшими, а промежутки между приемами продолжительными, при этом, чем крепче напиток, тем меньшим должно быть его количество. Потреблять меньше алкоголя поможет добавление в напитки льда.

Покупайте продукты и алкогольные напитки только промышленного производства в установленных местах торговли. Суррогат, контрафактный алкоголь и продукты домашнего производства – частая причина отравлений.

Готовясь к праздничному застолью, не морите себя голодом, придерживайтесь привычного режима питания. Алкоголь и большое количество еды на голодный желудок станут причиной быстрого опьянения и дискомфорта в желудке – ваш праздник будет испорчен, не успев начаться.

Употреблять специально что-то жирное (например, сливочное масло) перед приемом алкоголя не стоит: утверждения о полезности такого приема – миф. Да, некоторое время «жировая пленка» защитит от всасывания алкоголя, но затем наступит момент, когда она растворится, и весь объем выпитого спиртного спровоцирует весьма резкий переход в состояние «нестояния».

Кроме мясных блюд нужно обязательно подавать на стол свежие овощи, салаты из овощей. В них содержится целлюлоза, которая стимулирует работу пищеварительной системы и способствует лучшему перевариванию пищи. Кроме того, они содержат меньше калорий.

Салаты и закуски полезнее заправлять обезжиренным йогуртом, растительным маслом, а не майонезом. Это позволит снизить жирность блюд и уменьшит нагрузку на пищеварительную систему.

Не готовьте впрок. Салаты, заправленные майонезом, нежелательно доедать на следующий день. Такие блюда быстро портятся и могут стать причиной пищевого отравления.

Во время приготовления блюд не снимайте пробу слишком часто. Достаточно попробовать блюдо всего пару раз, чтобы понять, хватает ли в нем соли или нет.

Из-за стола желательно вставать с лёгким чувством голода. Так как чувство насыщения приходит только через 20-30 минут после еды. Жуйте тщательнее, насладитесь вкусом еды, так вы съешьте меньше, улучшите свое пищеварение и удовольствия получите куда больше.

Если все-таки вы переели, можно принять препараты, которые содержат пищеварительные ферменты.

Не мешайте алкоголь. Почти все спиртные напитки высококалорийны и плохо сочетаются между собой. Особенно вредно смешивать алкогольные напитки с газированными, в первую очередь со сладкими, чередовать, «повышать» или «понижать» градусы. Такие эксперименты могут не просто закончиться тяжелым похмельем, но и привести к больничной койке.

Пейте простую негазированную воду. Алкогольные напитки обладают мочегонным эффектом, что приводит к потере жидкости организмом, повышению вязкости крови и как следствие – возрастает нагрузка на сердце. От обезвоживания страдает и печень – ей приходится работать с удвоенной силой – нейтрализовывать токсические продукты переваривания алкоголя.

Не сидите на одном месте, активно участвуйте в празднике – двигайтесь, танцуйте, пойте. Так вашему организму будет легче переработать алкоголь и разнообразные блюда.

Не забывайте, что от того, как вы проведете новогоднюю ночь, может зависеть ваше состояние здоровья, как в последующую неделю, так и на протяжении более длительного периода. Как говорится, как встретишь Новый год, так его и проведешь.

Заведующий отделением общественного здоровья Юлия Митряйкина

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ



При простуде, появлении первых признаков острого респираторного заболевания в силу разных обстоятельств не все обращаются за профессиональной медицинской помощью. Одни используют для лечения проверенные народные рецепты, другие занимаются самолечением, прибегая к советам медицинских Интернет-сайтов (не всегда официальных), которых в настоящее время огромное количество, а также рекомендациям родственников и знакомых. В таких случаях в ход идет все, что найдется в аптечке, а также продается в аптеке без рецепта.

Занимаясь самолечением, не имея специальных знаний о тех или иных препаратах, мы не только можем ухудшить свое состояние, но и подвергаем себя риску развития осложнений.

Позиция «соседка сказала, что это хорошее лекарство и ей всегда помогает» очень опасна. Похожие симптомы могут быть при разных заболеваниях, подобрать правильно препарат не так просто, как кажется. Только доктор, сопоставив все симптомы, риск и пользу, может подобрать правильное лечение, назначить нужный антибиотик.

Некоторые считают, что антибиотиками можно вылечить любой недуг, но это не так. Антибиотики действуют против бактерий и практически бесполезны, если причина заболевания – вирусы, грибки, простейшие. Грипп, ОРЗ, простуда – в большинстве случаев как раз и вызываются вирусами. Антибиотики могут быть полезны, когда к вирусам присоединяются бактерии. Антибактериальные препараты не так уж безвредны, чтобы принимать их при каждом чихе.

Антибиотики следует принимать строго в соответствии с назначениями и инструкцией к препарату, использовать их в полном объеме, назначенном врачом, даже если вы чувствуете себя лучше. Если в организме недостаточная концентрация действующего вещества, погибают только слабые микроорганизмы, а остальные приспосабливаются к этому препарату, и в дальнейшем у бактерий возникает устойчивость к этому виду антибиотика, приходится искать ему замену. Концентрация лекарства зависит от его дозировки, частоты и продолжительности курса лечения. Из всего этого следует, что при антибиотикотерапии соблюдать курс лечения и частоту приема препарата очень важно. Принимать препарат нужно в строго определенное время, поскольку каждый антибиотик обладает своим временем действия в организме, а в результате нерегулярного приема образуются так называемые "окна", когда свежая доза антибиотика не поступает в кровь и бактерии имеют время для передышки и приспособлению к данному лекарственному препарату.

Эффективность антибиотиков также зависит от приема пищи: одни следует принимать во время еды, другие – выпивать за час до еды или спустя 1-2 часа после еды. Рекомендуется запивать любые лекарства водой, чистой, негазированной, не следует запивать антибиотики молочными продуктами, а также чаем, кофе и соками – это снизит их эффективность.

Следует также знать, что при приеме антибиотиков зачастую наблюдаются аллергические реакции, токсическое действие на внутренние органы. Бесконтрольный прием антибиотиков очень часто вызывает дисбактериозы, и полезные микроорганизмы, которые живут у нас в кишечнике, погибают, а они, как известно, очень большую ответственность несут за иммунитет. Это еще одна причина отказаться от самолечения.

Относитесь ответственно к своему здоровью – не занимайтесь самолечением и в случае необходимости – обращайтесь за медицинской помощью. Только врач может назначить эффективное и необходимое именно вам лечение.

Заведующий отделением общественного здоровья Ю.В. Митрайкина

КАК ПИТАТЬСЯ В СЕЗОН ПРОСТУД И ВИРУСОВ



Как правильно питаться в сезон простуд и респираторных инфекций? Как организовать свой рацион, если все-таки заболел?

Ежедневный рацион должен содержать необходимое количество питательных веществ, микро- и макроэлементов. От этого зависит наше состояние здоровья, самочувствие и работа иммунитета.

Не существует какого-либо одного продукта, который бы стал тем волшебным средством, которое позволит не заболеть. Ежедневный рацион человека должен содержать адекватное количество основных нутриентов: белков, жиров, углеводов, микро- и макроэлементов, витаминов и воды. Он предусматривает несколько групп продуктов, включая зерновые (хлеб, макароны, крупы), овощи и фрукты, кисломолочные и мясные (источник белка).

Овощи являются источником витаминов, сложных углеводов и клетчатки (способствует поддержанию нормальной микрофлоры кишечника). ВОЗ рекомендует употреблять не менее 400 г разных овощей и фруктов в день.

Зеленый и желтый перец, спаржа, каперсы богаты в том числе кверцетином, который доказал свою активность и эффективность против распространения вирусов внутри организма.

Лук и чеснок содержат аллиин, который преобразуется в аллицин. Это вещество еще называют природным антибиотиком. Аллицин обладает бактерицидным и противогрибковым действием.

Своеобразным аналогом чеснока и лука является имбирь, который отличается более приятным вкусом и запахом. В нем также содержится аскорбиновая кислота, витамины группы В, А, цинк, кальций, йод. Имбирь обладает иммуностимулирующим и иммуномодулирующим действием, повышает сопротивляемость организма и помогает ему сражаться с патогенными агентами.

Мощнейшим стимулятором и природным антибиотиком называют содержащийся в куркуме куркумин. Это вещество препятствует бактериальным осложнениям и вирусным инфекциям.

Активно восстанавливает нашу иммунную систему аскорбиновая кислота. Она содержится в лимонах, шиповнике, черной смородине и клюкве, квашеной капусте, болгарском перце и зеленых листовых овощах.

Примерно 80% нашего иммунитета формируется в кишечнике. Поэтому для его здоровья важно включить в свой рацион кисломолочные продукты.

Белок участвует в синтезе гормонов и иммунных белков, а значит меню следует дополнить рыбой, мясом, птицей.

К сожалению, многие сегодня сокращают содержание жиров в своем рационе. Отказываться от них нельзя, особенно в сезон простуд и ОРИ, ведь жиры активно принимают участие в синтезе многих гормонов. Например, Омега 3 и 6 полиненасыщенные жирные кислоты участвуют в создании такого вещества, как сурфактант, которым изнутри покрыты альвеолы легких. Сурфактант поддерживает их в виде пузырьков, а также ускоряет попадание кислорода в кровь.

Важно употреблять полезные жиры. Ими богаты палтус, лосось, сельдь, тунец, макрель и сардины, а также печень этих сортов рыб. Не стоит забывать и про яйца – источник витамина Д.

Не стоит забывать и про питьевой режим. Рекомендованная доза в день – 10 мл на 1 кг массы тела человека. Если есть какие-либо хронические заболевания, эту дозу следует откорректировать со своим лечащим врачом. В период острых респираторных заболеваний воду можно заменять другими напитками – морсом, чаем с медом, шиповником или липой.

Принимать пищу нужно 3 раза в день. При этом приемы пищи следует разделить так, чтобы не испытывать чувство голода и не переедать. Калораж должен соответствовать потребностям человека в зависимости от возраста, пола и вида деятельности. А вот от любых диет, пока стоит воздержаться.

В случае, когда болезнь находится в самом разгаре, питаться следует в щадящем режиме. Пища должна быть разделена на дробные частые порции. Блюда следует готовить на пару или в духовке. Это могут быть супы-пюре или другие простые щадящие блюда. Никаких излишеств. Стоит отказаться от алкоголя и колбасных изделий, а также других продуктов, которые содержат большое количество специй. Меняется и питьевой режим: до 30-40 мл до 1 кг массы тела. Хороши соки, чай с липой, шалфеем, морсы, напитки, богатые витамином С.

Информация подготовлена по материалам сайта 24health.by



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, E-mail: info@minzchie.by

Наш сайт: minzchie.by

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митрайкина, заведующий отделением общественного здоровья

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья

