



Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ

В текущем году прогнозируется умеренный подъем заболеваемости острыми респираторными инфекциями и гриппом в январе-феврале месяце. В Минском районе в настоящее время регистрируется незначительный рост заболеваемости острыми респираторными инфекциями. Среди заболевших 70% составляют дети, в основном организованные, в возрасте от 3 до 14 лет. На сегодняшний день в Минском районе не выявлено ни одного случая лабораторно подтвержденного заболевания гриппом.



В условиях сезонного подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями:

- старайтесь сократить время пребывания в многолюдных местах;
- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми;
- соблюдайте гигиену рук, старайтесь не прикасаться ко рту и носу;
- как можно чаще проветривайте помещение;
- при контакте с больным человеком используйте защитные маски;
- в случае появления признаков заболевания обращайтесь к врачу.

И не забывайте придерживаться здорового образа жизни – полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе помогут вашему организму противостоять инфекции.

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ



Рекомендации ВОЗ и ЮНИСЕФ по оптимальному кормлению детей грудного и раннего возраста заключаются в следующем: раннее начало грудного вскармливания в течение часа после рождения ребенка; исключительное грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни; введение надлежащего питательного и безопасного

прикорма в возрасте шести месяцев наряду с продолжением грудного вскармливания до достижения ребенком возраста двух лет и больше.

Исключительное грудное вскармливание в течение шести месяцев имеет много преимуществ для детей грудного возраста и их матерей. Основными из них являются защита от желудочно-кишечных инфекций, наблюдаемая не только в развивающихся, но и в промышленно развитых странах. Благодаря раннему началу грудного вскармливания – в течение часа после рождения ребенка – обеспечивается защита новорожденного от инфекций и снижается смертность новорожденных. Риск смерти в результате диареи и других инфекций может быть более высоким среди детей, находившихся ранее на частичном грудном вскармливании или вообще не находившихся на грудном вскармливании.

Грудное молоко является также важным источником энергии и питательных веществ для детей в возрасте 6-23 месяцев. Оно может обеспечивать половину или более всех энергетических потребностей ребенка в возрасте 6-12 месяцев и одну треть энергетических потребностей ребенка в возрасте 12-24 месяцев. Грудное молоко является также важным источником энергии и питательных веществ во время болезни и способствует снижению смертности среди детей, испытывающих недостаточность питания.

Дети и подростки, находившиеся в грудном возрасте на грудном вскармливании, с меньшей вероятностью имеют избыточный вес или страдают от ожирения. Кроме того, они демонстрируют более высокие результаты тестов на интеллектуальное развитие и лучшую посещаемость школ. Грудное вскармливание связано с более высоким доходом во взрослой жизни.

Более длительное грудное вскармливание способствует также укреплению здоровья и благополучия матерей; оно снижает риск развития рака яичников и молочной железы и позволяет делать перерывы между беременностями – исключительное грудное вскармливание детей в возрасте до шести месяцев оказывает гормональное воздействие, которое часто вызывает отсутствие менструаций. Это естественный (хотя и ненадежный) метод предупреждения беременности, известный как метод лактационной аменореи.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИИ

Получить переохлаждение очень просто даже во сне, когда центр терморегуляции человека находится в заторможенном состоянии, а теплоотдача тела не защищена укрывным материалом (одеялом).

Первое, и самое главное, что необходимо сделать – исключить воздействие на пострадавшего холодового фактора: перенести человека в теплое помещение или, если нет такой возможности, надежно укрыть от ветра и осадков.

Если одежда мокрая – снять и переодеть в сухую, в крайнем случае, завернуть в теплое одеяло или плед.

Если человек находится в сознании, нужно дать ему выпить теплого чая, молока или воды. Жидкость не должна быть горячей! Алкоголь противопоказан!



Быстро согреть человека, получившего переохлаждение, нельзя. Это может стать причиной проблем с сердцем и сосудами.

Горячая ванна, в качестве первой помощи при переохлаждении, категорически противопоказана.

При второй и третьей степени переохлаждения следует обязательно вызвать скорую медицинскую помощь. Вылечить такого человека можно только в условиях стационара.

Переохлаждение практически никогда не проходит бесследно для человека. Все зависит от возможностей организма, состояния иммунитета и здоровья в целом. У некоторых переохлаждение вызовет банальную простуду, у других может стать причиной двусторонней пневмонии.

Холодная погода – вовсе не причина оставаться дома, боясь получить переохлаждение. Всего-то нужно соблюдать несколько рекомендаций:

Одежда должна быть подобрана по сезону. Быть достаточно свободной. Надевать лучше несколько слоев вещей. Воздушная прослойка, которая образуется между слоями, спасает от переохлаждения. Предпочтение следует отдавать одежде из натуральных тканей.

Если воздух довольно холодный и доставляет вам дискомфорт, нос и рот можно замотать шарфом.

Рукавицы или варежки – обязательный атрибут для прогулок в холодное время года.

Обувь не должна жать. Пусть будет немного свободной. Желательно на толстой подошве.

Согреться лучше чаем, а не алкогольными напитками.

У детей механизм терморегуляции еще не до конца сформирован. Поэтому стоит лишний раз проконтролировать время пребывания своего ребенка на улице.

Если вы почувствовали, что сильно замерзли, лучше лишний раз зайти куда-нибудь в теплое помещение и согреться, а не тянуть до последнего.

СОВЕТЫ ВОЗ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Конкретный ассортимент необходимых человеку здоровых продуктов питания зависит от различных факторов: возраста, уровня активности и доступности тех или иных продуктов в месте его проживания. Однако всем нам, к какой бы культуре мы не принадлежали, помогут несколько советов в области питания, помогающие прожить более долгую и более здоровую жизнь.

Разнообразить рацион питания. Наш организм устроен очень сложно, и ни один продукт питания не содержит всех питательных веществ, которые необходимы ему для оптимального функционирования (кроме грудного молока для младенцев).

Поэтому для поддержания здоровья в рацион необходимо включать широкий спектр свежих и питательных продуктов.

Помимо базовых продуктов питания (пшеница, кукуруза, рис и картофель) старайтесь ежедневно употреблять бобовые (чечевицу и фасоль), много свежих фруктов и овощей, а также продукты животного происхождения (мясо, рыбу, яйца и молоко). По возможности отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам: необработанным зернам кукурузы, пшени, овса, пшеницы и нешлифованного риса; они богаты ценной клетчаткой и продлевают чувство сытости.

Между приемами пищи утоляйте голод сырыми овощами, несолеными орехами и свежими фруктами, а не продуктами с высоким содержанием сахара, жиров или соли.

Уменьшить потребление соли. Избыток соли может приводить к повышению кровяного давления, а это ведущий фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Большинство жителей планеты употребляют слишком много соли, вдвое превышая рекомендуемый ВОЗ ежедневный лимит в 5 грамм (примерно одна чайная ложка).

Сократить некоторые жиры и масла. Некоторое количество жиров должно присутствовать в рационе каждого человека, однако избыточное употребление, особенно вредных жиров, повышает риск ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Самую большую опасность для здоровья представляют промышленно производимые трансжиры. Известно, что частое потребление таких жиров на 30% повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Ограничить потребление сахара. Избыток сахара не только вреден для зубов, но и повышает опасность нездорового набора веса и ожирения, чреватого тяжелыми хроническими проблемами для здоровья. Так же как и в случае с солью, важно учитывать, сколько «скрытых» сахаров может содержаться в технологически обработанных продуктах питания и напитках. Так, в одной-единственной банке газированного напитка может содержаться до 10 чайных ложек добавленного сахара!

Избегать опасного и вредного употребления алкоголя. Здоровый рацион не включает в себя алкоголь. В целом, частые или обильные возлияния не только сразу же повышают риск получения телесных повреждений, но и имеют более долговременные последствия в виде поражения печени, рака, сердечно-сосудистых заболеваний и психиатрических расстройств. ВОЗ считает, что безопасного уровня потребления алкоголя не существует; и что для многих людей даже малые дозы спиртного чреваты значительными рисками для здоровья.

Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый первый 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: minzgie@tut.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