



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



МЕТЕОФАКТОРЫ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями и расстройствами вегетативной нервной системы, могут быть чувствительны к перемене погоды!

Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями и расстройствами вегетативной нервной системы, могут быть чувствительны к перемене погоды. Адаптационные возможности определяются балансом между симпатическим и парасимпатическим отделами автономной нервной системы. Чрезмерная активация симпатического звена нервной системы снижает регуляторные возможности сердечно-сосудистой системы, что влияет на тонус сосудов и регуляцию артериального давления.

У гипертоников преобладание симпатической активности может приводить к нарушению естественного суточного ритма артериального давления с недостаточным его снижением в ночное время. В условиях низких температур у таких пациентов может усиливаться сосудистый спазм и повышаться артериальное давление. Необходимо в этот период увеличить дозу антигипертензивных лекарственных средств, предварительно посоветовавшись с лечащим врачом.

Резкий перепад атмосферного давления может быть самостоятельным погодным фактором, который способствует обострению течения сердечно-сосудистых заболеваний. Повышенное атмосферное давление сопровождается сухой безоблачной погодой и ухудшение самочувствия происходит чаще у гипертоников. Пациенты жалуются на эпизоды резкого повышения артериального давления, шум в ушах, частое сердцебиение, болевые ощущения в области сердца, повышение тревожности. В этих условиях рекомендовано обязательно принимать таблетки для снижения артериального давления и успокоительные средства. Если такие меры не принесут облегчения, необходимо обратиться к врачу. При этом может потребоваться интенсификация антигипертензивной терапии – увеличение количества и дозы лекарственных средств.

При понижении атмосферного давления, что сопровождается большим количеством осадков и хмурой погодой, у людей с обычно пониженным

артериальным давлением может отмечаться ухудшение самочувствия. При этом они испытывают слабость, головокружение, тошноту и снижение работоспособности. В таких случаях гипотоникам можно выпить теплый крепкий чай с сахаром, а также рекомендовано принимать адаптогены – элеутерококк, лимонник, родиола розовая, астрагал, женьшень, шиповник в виде чая или экстракта в первой половине дня в 1-2 приема. Стойкий положительный эффект появляется как правило через 15-30 дней. Следует помнить, что они могут вызывать повышение артериального давления и учащение сердцебиение, поэтому необходимо заранее проконсультироваться с врачом. Такие продукты как укроп, чеснок, облепиха, имбирь, мед также обладают адаптогенными свойствами.

Для того чтобы адаптировать организм к погодным условиям, надо:

- больше бывать на свежем воздухе,
- чаще проветривать рабочие и жилые помещения.
- следует уменьшить физическую нагрузку,
- не носить тяжелые сумки,
- не затевать стирку или уборку квартиры,
- избегать наклонов и приседаний, они оказывают дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Необходимо обратить внимание и на питание:

- ограничьте мясные, жирные и мучные блюда, отдайте предпочтение простокваше, кефиру, творогу, рыбе, а также овощам и фруктам.
- пейте свежеприготовленные соки и морсы. И ни капли алкоголя, который провоцирует чрезмерную активацию симпатического отдела вегетативной нервной системы, тем самым усиливая сосудистый спазм, склонность к стенокардии, гипертоническим кризам и аритмиям со всеми вытекающими последствиями.

Если в дни повышенной метеоактивности вы вдруг почувствуете покалывание и онемение конечностей, боли в груди, отдающие в руку или лопатку, трудности в произношении слов и спутанность сознания — **как можно скорее обратитесь к врачу!** Это может свидетельствовать о развитии более серьезных и опасных для жизни состояний.

Советы для тех, кто страдает от резкой смены погоды:

- умеренные физические нагрузки как минимум 30 минут в день. Помните, что отсутствие необходимого уровня физической активности провоцирует ухудшение самочувствия при перепадах атмосферного давления.
- ежедневная дыхательная гимнастика. Особенно важно обратить внимание на соотношение вдоха и выдоха – выдох должен быть длиннее вдоха в 2 раза, что способствует нормализации баланса симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы.
- занятия йогой, медитационные техники, методики мышечного расслабления.
- контрастный душ у гипотоников хорошо влияет на все системы организма.

Принимайте его после зарядки для наилучшего эффекта.

- у пациентов со спастической реакцией сосудов на холод рекомендованы отвлекающие процедуры - теплые ванны для ног, гимнастика.

- питание частое, лучше пусть это будет легкая пища. Пейте больше воды и натуральных овощных, фруктовых соков. Старайтесь употреблять продукты, содержащие больше калия, магния, кальция, цинка, витаминов С и Д.

- пациентам с артериальной гипертензией во время резких перепадов погоды нужно обязательно ограничить употребление соли.

- постарайтесь пораньше ложиться спать. Полноценный сон позволит вашему организму отдохнуть и восстановить силы.

Подготовлено по материалам сайта minzdrav.gov.by

КАК РАСПОЗНАТЬ ИГРОВУЮ ЗАВИСИМОСТЬ?

Азартная игра или «игра случая» – это заведомо рискованное предприятие, выигрыш в котором зависит, прежде всего, от случайных совпадений, а не от искусства игрока. К азартным относятся карточные игры, кости, рулетка, игровые автоматы, заключение пари на события с сомнительным или непредсказуемым исходом (ставки на скачках, спортивных матчах, поединках) и пр. При этом главным намерением в азартной игре является получение прибыли или материальных ценностей (выигрыша), намного превышающих сделанную игроком ставку – «за просто так», а главным эмоциональным событием для игрока становится процесс «предвыигрышного» переживания: предвкушения, вожделения выигрыша.



Гэмблинг – патологическая склонность к азартным играм – обычно развивается в молодом юношеском или раннем подростковом возрасте и имеет хронически прогрессирующее течение, в котором периоды воздержания от игр чередуются с рецидивами – непреодолимой тягой к игре.

Склонность к игромании чаще имеют люди ведомые, неуверенные в себе, склонные к подражающему поведению, а также люди с авантюрным складом личности. Чем раньше начинается участие в азартных играх, тем более тяжелой становится зависимость от них, а последствия этой зависимости максимально неблагоприятны. Подростки легче (по сравнению со взрослыми) втягиваются в азартные игры, и у них чаще возникают связанные с ними проблемы.

Поворотным моментом в формировании игровой зависимости могут быть какие-либо отрицательные события в личной и профессиональной жизни: расставание, разочарование в отношениях, потеря работы и жизненных ориентиров, профессиональный и личностный кризис. Во время игры все проблемы теряют свою остроту или вообще забываются, а на первый план выходит жажда игровых достижений. Именно потребность утешить себя, доказать свою значимость и обрести почву под ногами толкают человека в объятия азартных игр: в стремлении к самоутверждению игрок забывает обо всем и пребывает в заблуждении, что, не потратив ничего, он может получить очень много.

Втягивание в игру происходит быстро, порой за считанные недели. Стоит этим людям начать выигрывать, как им кажется, что удача будет сопутствовать им постоянно. На процесс игры они начинают тратить всё больше сил и хотели бы за это получить награду в виде денежного приза, но проигрыш гарантирован, а выигрыш вероятен. Проигрыш рождает чувство вины и досады, злости и попытку во что бы то ни стало добиться желаемого успеха, а, следовательно, разжигает азарт.

Долгое время патологические игроки убеждают себя в том, что ничего страшного не происходит, что они в любой момент прекратят играть, только ещё чуть-чуть поиграют и остановятся. Многие говорят: "Вот отыграю своё и больше никогда к игре не вернусь". Постепенно желание повторять своё участие в игре становится настолько непреодолимым, что это приводит лишь к утяжелению зависимости, разорению, распаду семьи и к их личностной деградации. Стремление любой ценой раздобыть средства для игры заставляет патологических игроков идти на преступление и нередко, не выдержав своего падения, эти люди кончают жизнь самоубийством.

Важно! Азартный игрок отличается пониженной способностью контролировать собственные импульсы, то есть не может полноценно противостоять внутреннему стремлению к игре, так же, как и пациент с алкогольной зависимостью не в состоянии сопротивляться тяге к бутылке. Вопреки многочисленным отрицательным последствиям тяга к игре у пациента усиливается, невозможность играть вызывает напряжение, агрессию и усиливающееся стремление к игре.

При помощи этого теста Вы можете определить, есть ли у Вас игровая зависимость.

Вы часто участвуете в игре и часто добываете деньги на игру?

Вы часто играете на большие суммы?

Вы играете в течение более длительного времени, чем намеревались перед приходом в казино или зал игровых автоматов?

У вас возникает желание увеличить размер или частоту ставок, чтобы достигнуть азартного возбуждения?

Вы чувствуете беспокойство, раздражительность или ярость, если игра срывается?

Вы "охотитесь" за выигрышем: например, берете деньги в долг, чтобы отыграться?

Вы предпринимаете неоднократные попытки сократить ставки или вообще выйти из игры?

Вы играете чаще в кризисных ситуациях (например, когда есть проблемы на работе)?

Ради игры вы приносите в жертву важные профессиональные или увеселительные мероприятия, раньше имевшие для вас значение?

Вы продолжаете играть, несмотря на растущие долги, или проблемы другого характера (социальные, профессиональные)?

Если вы ответили утвердительно хотя бы на 4 из 10 вопросов, у вас есть игровая зависимость.

Если Вы обнаружили у себя или своих близких склонность к игромании, обратитесь за помощью к специалистам по лечению зависимостей: они помогут избавиться от навязчивого стремления играть, подскажут оптимальные способы решения Ваших проблем, найдут пути выхода из личностного кризиса, окажут психологическую и социальную поддержку.

Лечение игромании проводится в следующих медицинских учреждениях: Республиканский научно-практический центр психического здоровья (г. Минск, Долгиновский тракт, 152); Минский областной клинический центр "Психиатрия-наркология" (г. Минск, ул. П. Бровки, 7), а также в учреждениях психиатрии, наркологии и психотерапии областных центров Республики Беларусь.

Подготовлено по материалам сайта zagorje.by

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ?



В сезон простуд и острых респираторных инфекций (ОРИ) специалисты рекомендуют стараться реже контактировать с другими людьми. Например, по возможности меньше пользоваться услугами общественного транспорта, где возможно – пройти пешком. Тем более, что пользы от пеших прогулок намного больше.

Помните, что риск заболеть ОРИ во много раз увеличивается при посещении мероприятий, которые предполагают скопление большого числа людей, особенно в закрытом помещении.

Если у вас маленький ребенок, в период сезонного подъема острых респираторных инфекций не желательно брать его с собой в крупные магазины и гипермаркеты. Причина та же: большое скопление людей, а значит – высокий риск заражения ОРИ.

Ограничьте контакты своего ребенка с больными людьми – не посещайте без особой надобности поликлиники и больницы, не навещайте с ребенком больных родственников.

Не пренебрегайте гигиеной рук. Простые на первый взгляд действия помогут защититься от вирусов, которые могут передаваться контактным путем. Если нет возможности помыть руки с мылом, можно использовать обычные гигиенические салфетки или антибактериальное средство для рук.

Регулярно проводите уборку помещений. При влажной уборке желательно использовать дезинфицирующие моющие средства. Особое внимание нужно уделять поверхностям, с которыми часто приходится соприкасаться (столы, стулья, дверные ручки). Не стоит забывать и про влажную чистку детских игрушек.

Регулярно проветривайте помещение. В сухом, пыльном, теплом и неподвижном воздухе вирусы могут сутками сохраняться в активном состоянии. Поэтому не стоит забывать также про увлажнение воздуха.

Обязательно нужно проветривать комнату, где находится больной человек. Оптимальными условиями для того, чтобы вирус гриппа не распространялся в помещении, являются температура + 20° С и влажность воздуха 50-70%.

Не забывайте про «респираторный этикет»: прикрывайте рот и нос одноразовым платком (его нужно выбрасывать сразу после использования), когда чихаете или кашляете делайте это в изгиб локтя. Не трогайте лишним раз руками нос, рот и глаза.

Для прогулок на свежем воздухе одевайтесь «по погоде». Переохлаждение, как и перегрев, может способствовать развитию заболевания. Одежда должна быть удобной и комфортной. Для занятий спортом выбирайте специальную спортивную одежду, которая позволяет свободно двигаться и не затрудняет потоотделение, значительно повышающееся во время активных физических упражнений. Желательно, чтобы предметы гардероба, которые соприкасаются с телом, были из натуральных тканей. Кстати, после прогулки в морозную погоду можно согреться горячим чаем с пряностями (имбирем, мятой, корицей, гвоздикой).

Для того, чтобы повысить устойчивость организма к воздействию респираторных инфекций, следует:

- высыпаться; стараться избегать стрессов и переутомления;
- регулярно выполнять физические упражнения и закаливающие процедуры;
- увеличить потребление продуктов, которые являются источниками полиненасыщенных жирных кислот и углеводов, а также витаминов и микроэлементов (жирная рыба, растительные масла, цельнозерновые продукты), сезонных овощей (капусты, моркови, лука, чеснока), свежей зелени и фруктов (цитрусовые, яблоки, гранаты), различных орехов.

Не занимайтесь самолечением и не назначайте самостоятельно противовирусные и иммуномодулирующие лекарственные средства. Назначение лекарств даже с профилактической целью – задача врача!

Правила для заболевших ОРИ:

- при появлении симптомов ОРИ следует оставаться дома и обратиться к врачу, а также строго выполнять все его рекомендации;
- соблюдать постельный режим;
- максимально ограничить общение с домочадцами, особенно детьми;
- регулярно проветривать помещение;
- все лекарственные препараты принимать только по назначению врача;
- дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать дошкольные учреждения и школы.

Подготовлено 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: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: info@minzchie.by

Наш сайт: minzchie.by

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

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья
Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья

