



Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



ЗАПУЩЕН ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕСУРС ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ НАРКОМАНИИ POMOGUT.BY

МВД Республики Беларусь выступило инициатором создания нового информационного ресурса, который будет ориентирован на определенную аудиторию – зависимые и созависимые, дети и подростки, просто неравнодушные граждане.

Информационный ресурс сможет в режиме реального времени – путем телефонной беседы или интернет-переписки – обеспечить каждого обратившегося человека знаниями по его конкретной проблеме.

Участники проекта: Министерство Внутренних Дел Республики Беларусь, Республиканское общественное объединение «Матери против наркотиков», Белорусское общественное объединение «Позитивное движение», Управление ООН по наркотикам и преступности, Центр здоровой молодежи, БелХард.

Проект POMOGUT.BY – это объединение усилий и возможностей государства и гражданского общества. Задача проекта – помочь тем, кто оказался один на один со своей бедой и потерялся в океане обещаний, предложений и услуг, помочь матерям, чьи дети оказались в плену наркозависимости, помочь подростку сказать “нет” первой пробе, помочь потребителю, оказавшемуся один на один с зависимостью.



ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ – КРАСОТА УЛЫБКИ



Здоровье зубов – немаловажный фактор, от которого зависит не только красота улыбки, но и Ваша уверенность в себе. Кроме того, любая патология в полости рта способна привести к серьезным заболеваниям на системном уровне, что может потребовать продолжительного лечения. Поэтому знания о том, как правильно ухаживать за зубами и какие факторы могут повлиять на их состояние, способны помочь Вам сохранить здоровье зубов и избежать проблем в будущем.

Для обеспечения здоровья зубов в ежедневное меню обязательно должны быть включены свежие и отварные овощи, мясо, рыба, фрукты и фруктовые соки (желательно разведенные водой для снижения активности органических кислот), молочнокислые продукты и зелень. Количество сладостей и хлебобулочных изделий в рационе необходимо свести к минимуму: эти продукты образуют на поверхности зубов и в межзубных промежутках налет, который становится благоприятной средой для микробов, вызывающих кариес и другие заболевания. Следите за разнообразием питания.

В меню обязательно должны присутствовать твердые сорта яблок, морковь и другие плотные овощи и фрукты. Интенсивное жевание волокнистой пищи, которую и представляют собой овощи и фрукты, является отличной профилактикой нарушения кровообращения в деснах. Грубые растительные волокна производят на зубную эмаль эффект пилинга, мягко очищая ее от налета.

Эффективная защита полости рта – это комплексный подход к профилактике, который учитывает каждый фактор, способный повлиять на состояние зубов и десен. Абсолютно все – начиная с того, как ухаживать за зубами, и заканчивая тем, с помощью каких средств это делать, – имеет значение.

Регулярная чистка зубов дважды в день и использование зубной нити – не все, что нужно для профилактики. Ухаживать за своими зубами только в домашних условиях недостаточно. Для того чтобы любые заболевания или нарушения были выявлены своевременно, необходимо посещать стоматолога дважды в год даже при отсутствии жалоб на состояние зубов и десен. Такой подход не позволяет пропустить начало развития недуга, когда он может быть излечен с минимальными потерями времени и сил.

При профилактике заболеваний полости рта очень важно следить за общим состоянием своего организма. Различные нарушения в его работе – от гормональных сбоев до заболеваний ЖКТ – способны спровоцировать неблагополучие зубов и десен, а также усложнить лечение уже существующих недугов.

ПРОДУКТЫ-АНТИДЕПРЕССАНТЫ

Недостаток солнца, перепады температуры, короткий световой день и другие неблагоприятные факторы влияют на наше настроение. Не в последнюю очередь настроение зависит и от того, что мы едим.

После зимы нам просто необходимы продукты, стимулирующие выработку серотонина – «гормона радости». Для того чтобы синтезировался серотонин необходима особая незаменимая аминокислота – триптофан. В нашем организме триптофан не вырабатывается и соответственно должен поступать с пищей. Именно благодаря тому, что эта аминокислота может увеличивать количество серотонина, она особенно важна при повышенных психоэмоциональных нагрузках, стрессе и незаменима при депрессивных состояниях.

Вот главные продукты, которые помогут не унывать и радоваться жизни даже в серые зимние будни:

Молочные продукты: сыр твердых сортов, плавленый сыр, творог, йогурт, ряженка, кефир, молоко.

Мясо: кролик, индейка, курица, говядина и телятина.

Рыба: лосось, форель, семга, минтай, скумбрия, карп.

Морепродукты: черная и красная икра, кальмар, омар.

Бобовые: фасоль, горох, соевые бобы, нут.

Орехи: арахис, грецкий орех, кедровые, миндаль.

Семена кунжута, льна, тыквы и подсолнечника.

Крупы: овес, гречневая, коричневый рис, пшеница, ячмень.

Фрукты: банан, апельсин, грейпфрут, авокадо, гранат, персик, хурма.

Овощи: томат, морковь, свекла, кабачки.

Сладости: халва, горький шоколад.

Из грибов особо выделяются вешенки.

Итак, повышение уровня триптофана в организме посредством включения в рацион питания богатых этим веществом продуктов усиливает естественную выработку серотонина, что в свою очередь повышает настроение человека, регулирует его аппетит, позволяет ему расслабиться, а также помогает нормализовать сон.

Однако не стоит увлекаться «продуктами радости». Как вы могли заметить, большинство из перечисленных продуктов относятся к высококалорийным. Их ежедневное употребление в больших количествах может негативно сказаться не только на фигуре, но и на здоровье. Включите в свое ежедневное меню хотя бы один продукт из каждой категории и вы почувствуете себя бодрее и веселее даже в самую депрессивную погоду.

И еще. Если вы привыкли заедать стресс и тоску, внимательно относитесь к тому, что вы едите. Не стоит тянуть в рот все, что попало под руку, пусть перекусы станут полезными и насытят вас «гормонами счастья».



Не переживай, а пережевывай!

ТУБЕРКУЛЁЗ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



Туберкулёз – широко распространённое в мире инфекционное заболевание, при котором чаще всего поражаются лёгкие, но могут поражаться и другие органы и системы. Ежегодно в мире заболевает 8-10 миллионов человек, из них 3 миллиона погибают.

Возбудителем инфекции является микобактерия туберкулеза (палочка Коха). Бактерии туберкулеза очень устойчивы во внешней среде, они устойчивы к спирту, кислотам и щелочам.

Источником заражения является больной активной формой туберкулёза лёгких. При кашле, разговоре, чихании больной человек выделяет большое количество бактерий, которые длительно сохраняются во внешней среде, особенно во влажном, плохо проветриваемом помещении, откуда попадают в организм здорового человека при дыхании.

Повышает риск заболевания туберкулезом длительное нахождение в контакте с больным туберкулёзом, наличие факторов, понижающих иммунитет, а именно: потребление токсических продуктов (алкоголь, наркотики, никотин), хронические заболевания (язвенная болезнь желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет, ВИЧ-инфекция и др.), регулярный приём гормональных средств, длительный стресс.

Заразиться туберкулезом сегодня можно всюду: дома, в гостях, на работе, в общественном транспорте, магазине, на стадионе, просто в толпе. Болезнь поражает людей в любом возрасте, независимо от национальности и социальной принадлежности.

Туберкулез может скрываться под видом бронхита, пневмонии, острого респираторного заболевания, гриппа. В то же время при этой инфекции человека беспокоят: быстрая утомляемость и слабость; снижение или отсутствие аппетита, потеря в весе до 5-10 кг; повышенная потливость, особенно по ночам; появление одышки при небольших физических нагрузках; незначительное повышение температуры до 37-37,5°C; кашель или покашливание с выделением мокроты, возможно с кровью; специфический (так называемый лихорадочный) блеск в глазах. При сохранении хотя бы одного из перечисленных выше симптомов в течение трех недель необходимо срочно обратиться к врачу – фтизиатру, который назначит специальные анализы для уточнения диагноза.

Самым надёжным и ранним способом выявления туберкулёза является рентгенофлюорографическое обследование, которое следует проходить ежегодно.

Основой профилактики туберкулёза являются меры, направленные на повышение защитных сил организма: соблюдение правильного режима труда и отдыха, рациональное и сбалансированное питание, отказ от курения, наркотиков, спиртных напитков, занятие физической культурой, содержание в чистоте жилища и места работы. Существует и специфическая профилактика туберкулёза – вакцинация БЦЖ-вакциной детей на 3-5 сутки от рождения.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ОН ПРОИЗОШЕЛ?

Внезапное нарушение мозгового кровообращения (инсульт) способно кардинально изменить жизнь больного и его близких или, хуже того, привести к трагическим последствиям. Именно поэтому данную патологию также называют ударом или сосудистой катастрофой. Как же распознать инсульт и что делать, если он произошел?

Инсульт опасен тем, что он наступает внезапно. Причем, если раньше эта патология развивалась в основном у пожилых людей, то, сейчас инсульт у лиц младше 40 лет, увы, не является редкостью.

Следует помнить, что чем раньше будет оказана помощь, тем больше у больного окажется шансов на успешное лечение и восстановление. Если же не оказать необходимую медицинскую помощь в стационаре, то последствия инсульта могут стать трагичными, а именно – привести к смерти.

Существует довольно простой, но надежный тест для диагностирования инсульта в домашних условиях (позволяет диагностировать инсульт в 80% случаев). В англоязычной литературе этот тест называется FAST (FaceArmSpeechTest, что в переводе значит «Лицо-Рука-Речь-Тест»). Суть этого теста состоит в следующем:

Просят пациента улыбнуться или показать зубы. При инсульте происходит заметная асимметрия лица (угол рта с одной стороны «висит»).

Просят пациента поднять и удерживать в течение 5 секунд обе руки на 90° в положении сидя и на 45° в положении лежа. При инсульте одна из рук опускается.

Просят пациента сказать простую фразу. При инсульте у пациента не получается четко и правильно выговорить простую фразу, речь его неразборчива, невнятна.

Запомните три основных приема распознавания СИМПТОМОВ ИНСУЛЬТА (УЗП)



При наличии хотя бы одного симптома, свидетельствующего о развитии инсульта, необходимо срочно вызвать скорую помощь – чем раньше будет оказана помощь, тем больше шансов на восстановление.

Надо помнить, что отсутствие вышеописанных симптомов еще не гарантирует отсутствие инсульта или транзиторной ишемической атаки. Поэтому, если в состоянии пациента что-то беспокоит, лучше проконсультироваться с врачом.

Доврачебная помощь при инсульте:

1. Немедленно наберите «103» и постарайтесь четко описать происходящее. Больному с подозрением на инсульт необходима помощь специалистов-неврологов. Следуя вашему рассказу, именно такую бригаду и должен направить диспетчер.

2. Уложите пострадавшего так, чтобы голова оказалась выше уровня кровати приблизительно на 30°. Используйте подушки, одеяла, одежду.

3. Позаботьтесь о свободе дыхания: снимите с больного тугой пояс, расстегните тесную одежду, обеспечьте приток свежего воздуха в комнату.

4. При тошноте и рвоте осторожно поверните голову пациента набок, что защитит дыхательные пути от рвотных масс. Аккуратно подставьте тазик или пакет, лучше полиэтиленовый. После приступа рвоты постарайтесь как можно лучше очистить полость рта больного.

5. Измерьте (и запишите результаты) артериального давления. При высоком АД найдите и помогите больному принять лекарство, которое он использует в данных случаях. При отсутствии препарата приложите к ногам пациента грелку и/или бутыл с горячей водой (во избежание ожогов проконтролируйте температуру воды!).

7. Не суетитесь, не показывайте больному своего беспокойства, а тем более – растерянности и страха. Говорите спокойно, стараясь всеми мерами оказывать ему моральную поддержку.

8. По прибытии «Скорой» быстро, но связно передайте врачам картину случившегося. Ваши слова должны быть краткими, но информативными.

Своевременное распознавание первых симптомов инсульта и качественная доврачебная помощь способны сохранить человеку жизнь и обеспечить возможность 100%-ной реабилитации.



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый первый понедельник месяца

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

Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: minzcgie@tut.by

Наш сайт: minzchie.by

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митрайкина, заведующий отделением общественного здоровья

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