



# Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,  
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



## КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ГИПОДИНАМИИ?



Гиподинамия – одна из наиболее острых проблем в современном мире. Болезни, называемой этим термином, в медицине не существует, однако это состояние способно привести к нарушению функций многих органов и систем. Именно поэтому врачи всего мира с каждым годом уделяют гиподинамии среди населения все больше внимания. О значении этого термина не трудно догадаться,

«гиподинамия» означает «пониженная активность».

Поскольку гиподинамия – это не заболевание, то не существует характерных клинических признаков такого состояния. Однако лица, подверженные такому синдрому ощущают ряд негативных его проявлений: постоянная усталость и слабость – даже после длительного отдыха не наблюдается восстановления жизненных сил; снижение аппетита – при этом речь идет не об отсутствии желания что-либо съесть, а о нежелании употреблять полноценную и здоровую пищу; психоэмоциональные расстройства – человек постоянно находится в раздраженном состоянии и плохом настроении без видимых на то причин; расстройства сна, а именно повышенной сонливостью – присутствует даже при полноценном ночном отдыхе. Однако в некоторых случаях может наблюдаться бессонница; постепенное понижение работоспособности – зачастую люди даже не замечают того, что их уровень активности понемногу, но постоянно понижается; снижение иммунитета.

При малоподвижном образе жизни человека мышцы слабеют и теряют тонус, снижается выносливость и сила, возникает вегето-сосудистая дистония, гипертония, инсульты, атеросклероз, происходит нарушение обмена веществ, снижается сопротивляемость организма инфекционным агентам. Со временем происходят нарушения в опорно-двигательном аппарате: прогрессирующе уменьшается костная масса, страдает функция периферических суставов и позвоночника, нарушается осанка. Страдает сердечно-сосудистая система, эндокринная система, происходят нарушения в работе кишечника, развиваются заболевания дыхательной системы. Ухудшается кровообращение, стенки сосудов теряют тонус, развивается варикозное

расширение вен, нарушаются обменные процессы. Появляется избыточный вес, депрессии, неврозы.

Как же не стать жертвой гиподинамии? В первую очередь, необходимо отказаться от вредных привычек, изменить распорядок дня и увеличить физическую активность.

Регулярная физическая активность необходима всем людям независимо от возраста и пола. Систематические тренировки укрепляют мышечную систему, в том числе и миокард, служат профилактикой застойных явлений в легких, улучшают циркуляцию крови в сосудах. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, имеют хорошую память, высокую работоспособность и хороший иммунный статус. Без сомнений, отличный вариант - это занятие спортом, посещение спортивных и фитнес клубов, плавание, катание на лыжах, роликах, коньках. Не стоит забывать про бег в парке, велосипедные прогулки, активные игры на свежем воздухе, например, футбол, баскетбол, волейбол, хоккей, теннис. Они имеют двойную пользу: двигательная активность и насыщение организма кислородом. Также с гиподинамией можно бороться и дома, в этом помогут турник, шведская стенка, гантели, обруч, эспандер, велотренажер, скакалка. Дома можно выполнять такие упражнения, как отжимания, приседания, пресс. Утренняя зарядка будет хорошим началом дня. Разумные нагрузки – гарантия, что гиподинамия и ее последствия пройдут стороной.

## **КАК СОХРАНИТЬ СВОИ ЗУБЫ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ?**

Правильное питание – одна из составных частей здорового образа жизни, непосредственно влияющая на здоровье полости рта.

В формировании зубной эмали принимают участие минеральные вещества: кальций, фосфор, фтор, витамины: D, B1, B2, B12, C. Источниками их поступления в организм являются:

- кальций – молоко и молочные продукты, орехи, зелень, рыба;
- фосфор – молочные продукты, особенно сыры, яйца и яичные продукты, бобовые, мясо, рыба, икра и хлебопродукты (однако усвоение фосфора из злаков затруднено);
- фтор – морская рыба, хлеб из муки грубого помола, орехи, чай, минеральная вода. Как правило, 2/3 фтора усваивается из воды; на территории Республики Беларусь, эндемичной по фтору, широко используется фторирование соли.

Витамины, участвующие в профилактике заболеваний полости рта, можно получить со следующими продуктами питания:

- витамин С – продукты растительного происхождения в сыром виде: фрукты, ягоды, овощи;
- витамин B1 – хлеб из муки грубого помола, зерновые, бобовые, корнеплоды;
- витамин B2 – дрожжи, яичный белок, молоко, мясо, рыба, печень, почки;



- В12 – продукты животного происхождения: печень, почки, мясо, яичный желток, молоко;
- витамин К – печень животных и овощи (капуста, шпинат, томаты, тыква, зелень);
- витамин D – рыбий жир, печень рыб, икра, красная рыба, яйца, сметана.

Важным аспектом питания, обеспечивающим профилактику стоматологических заболеваний, является повышение самоочищения полости рта, тренировка жевательного аппарата и стимуляция слюноотделения. У современного человека самоочищение затруднено, что обусловлено характером пищи, значительная часть которой мягкая, легко прилипает и скапливается в полости рта. К продуктам, используемым для самоочищения полости рта, относятся все твердые овощи и фрукты: яблоки, редис, морковь. Для тренировки жевательного аппарата рекомендуется употреблять твердую и сухую пищу: горбушка хлеба, сухари, натуральное мясо, сухая колбаса и рыба. Слюноотделение повышает грубая волокнистая пища, особенно острая, кислая, кисло-сладкая.

Для здоровья зубов важно соблюдать правила потребления углеводов:

не есть сладкое на ночь;

не употреблять сладкое как последнее блюдо при приеме пищи;

не есть сладкое между приемами пищи;

если нарушено одно из трех правил, необходимо почистить зубы или прополоскать полость рта.

Уделяйте внимание своему рациону, включайте в него больше полезных продуктов и пусть ваша улыбка сияет красотой и здоровьем!

## ЧТО ТАКОЕ ПОТЕРЯ СЛУХА И КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ?



Что такое потеря слуха? Тот, кто не способен слышать так же хорошо, как человек с нормальным слухом, страдает от потери слуха. Она бывает различной тяжести. Человеку с легкой потерей слуха бывает сложно расслышать собеседника в шумном месте, например, в ресторане. Человек с умеренной потерей слуха в состоянии расслышать и понять только громкую речь. Страдающие тяжелой потерей слуха не слышат даже очень громкие звуки, источник которых находится рядом с ними.

На сегодняшний день потеря слуха считается самой распространенной сенсорной формой инвалидности в мире. По данным ВОЗ, от глухоты и нарушений слуха страдают примерно 360 миллионов человек. Основными причинами глухоты и тугоухости (неполной потери слуха) называют генетические нарушения, хронические инфекции уха, ряд таких заболеваний как краснуха, корь, паротит (свинка), менингит, а также воздействие некоторых лекарственных препаратов и вредных факторов внешней среды, в первую очередь шума. Слуховые нарушения также могут развиваться у человека перенесшего черепно-мозговую травму, страдающего избыточной массой тела, сахарным диабетом, хроническим алкоголизмом. Естественное же снижение слуха происходит лишь в пожилом возрасте.

По мнению врачей-специалистов, около половины всех случаев глухоты и других нарушений слуха можно предотвратить, устранив причины их развития. В числе профилактических мер чаще всего называют иммунизацию населения, охрану здоровья матери и ребёнка, обеспечение гигиены труда.

#### Признаки возможной потери слуха?

Ваш ребенок, возможно, страдает потерей слуха, если он или она не реагирует на звуки; плохо понимает вашу речь; страдает задержкой или нарушениями речевого развития; наблюдаются выделения из уха; часто жалуется на боль или заложенность в ухе.

Во взрослом возрасте подозрение на потерю слуха должно возникнуть, если вы вынуждены часто переспрашивать собеседников; склонны прибавлять громкость, слушая радио или смотря телевизор; то и дело теряете нить разговора; слышите звон в ушах; получаете от окружающих замечания о том, что говорите слишком громко.

Регулярное воздействие громких звуков создаёт серьёзную угрозу развития потери слуха. По оценке ВОЗ 1,1 миллиарда молодых людей в мире могут быть подвержены риску потери слуха из-за небезопасной практики слушания (особенно при прослушивании аудиоплееров, телефонов в наушниках в течение длительного времени). Более 43 миллионов человек в возрасте 12-35 лет имеют потерю слуха, приводящую к инвалидности. Поэтому ВОЗ предупреждает молодых людей и их семьи о рисках потери слуха под воздействием шума и призывает правительства стран уделять этой проблеме больше внимания.

#### Как защитить слух?

Ограничьте воздействие громких звуков. Специалисты не рекомендуют подвергать органы слуха звуковой нагрузке выше 80 Дб более двух часов в день. Воздействие звука уже в 110 Дб врачи считают опасным для слуха.

Слушайте «живые» звуки. Старайтесь чаще бывать на природе, прослушивайте негромкую музыку через колонки, откажитесь на время от наушников. Это позволит чувствительным ворсинкам восстановиться после громких звуков мегаполиса и постоянного ношения наушников.

Немедленно идите на прием к оториноларингологу (ЛОР-врачу), если вы заметили неожиданное снижение слуха (особенно после простудных заболеваний или травм ушной раковины и прилегающих к ней тканей).

Регулярно проверяйте слух.

Если вам прописали слуховой аппарат, пользуйтесь им в соответствии с указаниями.

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: [minzcgie@tut.by](mailto:minzcgie@tut.by)

Наш сайт: [minzchie.by](http://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

