



# Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



## УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Табак ежегодно уносит жизни более 8 миллионов человек. После публикации в этом году данных о том, что курильщики подвержены более высокому риску тяжелого течения COVID-19 по сравнению с некурящими, миллионы людей захотели бросить курить. У курящих людей более высокий риск тяжелого течения и летального исхода COVID-19.

### **Табак негативно влияет на вашу внешность**

Все пропитывается неприятным запахом: ваша кожа, одежда, пальцы и дыхание, весь ваш дом.

Табак вызывает пожелтение зубов и образование зубного налета.

Табак способствует появлению морщин, в связи с чем вы выглядите старше своего возраста. Курение приводит к преждевременному старению кожи, способствуя распаду белков, придающих коже эластичность, нарушая кровообращение и снижая уровень витамина А. Такие морщины наиболее заметны вокруг губ и глаз. Табак также делает кожу огрубевшей и сухой.

Курение табака увеличивает риск развития псориаза, неинфекционного воспалительного состояния кожи, при котором по всему телу появляются зудящие красные пятна.

### **Курение оказывает негативное влияние на фертильность**

Курящие люди чаще страдают бесплодием. Отказ от курения означает устранение одного из факторов риска, связанных с проблемами с наступлением беременности, с преждевременными родами, рождением детей с низкой массой тела и выкидышами.

Курение может вызвать эректильную дисфункцию. Курение ограничивает приток крови к половому члену, что препятствует эрекции. Эректильная дисфункция чаще встречается у курящих людей, и эта проблема с большой вероятностью сохранится или станет постоянной, если мужчина не бросит курить в молодом возрасте. Курение также негативно влияет на количество, подвижность и форму сперматозоидов у мужчин.

### **Все виды табачных изделий смертельно опасны**

Ежегодно из-за употребления табака умирает более 8 миллионов человек.

Отказ от курения может стать непростой задачей, но есть много причин, чтобы это сделать.

Преимущества отказа от табака ощущаются практически сразу. Уже через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений. В течение 12 часов уровень монооксида углерода в крови снижается до нормы. В течение 2–12 недель улучшается кровообращение и нормализуется функция легких.

В течение 1–9 месяцев уменьшаются кашель и одышка. В течение 5–15 лет снижается риск инсульта до уровня риска у некурящего человека. В течение 10 лет примерно вдвое снижается риск смерти от рака легких по сравнению с риском у курящих людей. В течение 15 лет снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний до уровня риска у некурящего человека.

*Источник: who.int*



## РАБОТА НА ГРЯДКАХ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Дачный сезон набирает обороты, предстоит хорошенько потрудиться, чтобы грядки радовали урожаем. В таком деле важно, чтобы здоровье не подвело. Особенно это касается тех, кто просто не может усидеть без дела, добиваясь образцового порядка на участке.

Да, умеренная физическая активность на свежем воздухе благотворно сказывается на состоянии сосудов, сердца, повышает иммунитет, улучшает сон, помогает справляться со стрессом, а также способствует долголетию. Но это только при условии, что работа на участке будет занимать не более трех часов подряд и вы будете придерживаться некоторых правил. В противном случае полезное дело превращается в тяжелый физический труд, а это ничего хорошего не сулит и вместе с богатым урожаем (или вместо) вы приобретете проблемы со здоровьем.

Любимые трудовые позы огородников – сидя на корточках или согнув спину и низко наклонив голову – способны спровоцировать сердечный приступ, инфаркт, особенно у лиц пожилого возраста. Если долго работать с низко опущенной головой, нарушается отток крови, из-за чего возможен скачок артериального давления вплоть до гипертонического криза и развития инсульта.

Длительное сидение на корточках может привести к острой боли в тазобедренных суставах, коленях, нарушению венозного кровообращения в ногах, поэтому при длительной непрерывной работе можно еще больше усугубить состояние.

Если долго пропалывать грядки, согнув спину и опустив голову, позвоночник испытывает сильную нагрузку. Это способствует возникновению остеохондроза, радикулита. А если такие заболевания у вас уже имеются, длительная и частая работа в таком положении приведет к их обострению.

Ещё одна неприятная проблема дачников – ожоги и солнечные удары. Заработавшись и проведя целый день на солнце, легко получить обгоревшую спину и головную боль.

Часто, особенно у женщин, при работе без матерчатых перчаток на ладонях возникают волдыри и даже кровавые мозоли.

И это далеко еще не весь список к чему может привести неконтролируемая борьба за урожай. А ведь работа на грядках помимо хорошего урожая должна приносить радость и удовольствие от проделанной работы, а не быть причиной проблем со здоровьем.

Прислушайтесь к нашим рекомендациям. Эти простые меры не дадут вам устать так быстро, сэкономят силы и сэкономят здоровье.

Всю основную работу в саду, огороде лучше делать ранним утром или вечером. Если уж очень необходимо поработать в часы высокой солнечной активности (с 12 до 16 часов), надевайте светлую одежду из натуральных тканей, не оставляйте открытыми большие поверхности кожи. Время непрерывного нахождения на солнце не должно превышать полутора часов, затем следует сделать получасовой перерыв в тени. Чтобы не обгорели шея, лицо и руки, пользуйтесь солнцезащитным кремом с SPF-25 и выше. Защищайте голову шляпой с широкими полями и пейте больше воды.

Как можно чаще меняйте вид работы, главное, сменить позу и не дать суставам «заблокироваться» в одном положении надолго.

Для перемещения тяжелого груза используйте тележку или садовую тачку. Ведра и лейки не наполняйте доверху, достаточно половины. Поднимайте груз предварительно присев на корточки и держа спину прямой.

Трудитесь сидя, используя невысокую переносную скамеечку. Использование специальных мягких наколенников позволит полоть грядки, стоя на четвереньках, это обеспечит равномерное распределение нагрузки на позвоночник.

Если необходимо часто опускаться к земле и вставать – приседайте на корточки, но не совершайте наклоны на прямых ногах.

Чтобы не появились мозоли, работайте в перчатках. Держите под рукой аптечку со средствами первой помощи от ран и порезов.

При возделывании земли тяпкой/лопатой упор делайте не только на лопату, но и на выставленную вперед опорную ногу.

Время от времени отвлекайтесь, чтобы снять напряжение с работающих мышц и размять те, которые затекли от бездействия. Сделайте зарядку, разомнитесь, пройдите.

Проходите босиком по траве, по песку, по камушкам. Такой «массаж» поможет расслабиться, восстановить силы.

Принимайте водные процедуры. Летний душ, поливание из шланга или купание в реке помогут освежиться и снять усталость.

Не спешите сразу, за пару выходных, переделать все дела, накопившиеся в саду и огороде. В противном случае, велик риск не рассчитать свои силы и надолго выйти из строя, подорвав здоровье.

Радуйте близких не только богатым урожаем, но и своим отличным самочувствием!

*Заведующий отделением общественного здоровья  
Минского зонального ЦГиЭ Митряйкина Ю.В.*

## ДОНОРСТВО КРОВИ



Безопасная кровь нужна повсеместно. Она жизненно необходима как для лечения, так и для экстренной медицинской помощи. Она используется для продления и улучшения жизни пациентов, страдающих смертельно опасными заболеваниями, и для проведения сложных медицинских и хирургических процедур. Кроме того, кровь применяется для лечения раненых в чрезвычайных ситуациях любого рода (стихийные бедствия, несчастные случаи, вооруженные конфликты и т.д.) и помогает спасти жизни матерей и новорожденных.

Но доступ к безопасной крови до сих пор остается привилегией ограниченного круга людей. Для большинства стран с низким и средним уровнем дохода обеспечение доступности безопасной крови – трудновыполнимая задача, так как число доноров невелико, а оборудования для исследования крови недостаточно. Сорок два процента крови собирается в странах с высоким уровнем дохода, в которых проживает всего 16% мирового населения.

Обеспечить достаточное количество безопасной крови можно только за счет ее регулярной безвозмездной сдачи добровольными донорами. Именно поэтому в 2005 г. Всемирная ассамблея здравоохранения учредила специальный день, для того чтобы выразить признательность донорам и призвать людей более активно сдавать кровь. В этот день не только звучат слова благодарности в адрес доноров, но и проводятся мероприятия по повышению осведомленности о глобальных потребностях в безопасной крови и о том, как каждый человек может содействовать их удовлетворению.

Донорство крови требуется во всем мире, поскольку обеспечивает доступ отдельных пациентов и населения в целом к безопасной и качественной крови и ее продуктам как в обычной жизни, так и в периоды чрезвычайных ситуаций. В рамках этой кампании мы призываем людей во всем мире спасать жизни, добровольно и регулярно сдавая кровь.

Спасибо,  
Донор!



Источник: [rceph.by](http://rceph.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](mailto:info@minzchie.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

