



Будь здоров!

ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОГО РАЙОНА



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ



Жизнь – драгоценный дар, которым в молодые и зрелые годы человек зачастую распоряжается легкомысленно. Пока есть силы и здоровье, он не ограничивает себя в активности, подвергая организма чрезмерным нагрузкам. Но человек постепенно стареет. Старение и старость – это не одно и то же. Начинается старение сравнительно рано и часто протекает незаметно. Уже с 25-30 лет в организме начинаются изменения, лет с 50 они уже

проявляются заметно.

Старение – это естественный процесс, с рядом характерных взаимодействующих между собой физиологических, психологических и социальных факторов, неизбежно развивающийся с возрастом в результате нарастающего повреждающего действие внешних факторов и ведущий к недостаточности физиологических функций организма, что усугубляет течение многих заболеваний, характерных для преклонного возраста. У пожилых людей, как правило, наблюдаются необратимые изменения нервной системы, работы сердца, дыхания, опорно-двигательного аппарата и других органов.

Физическая активность является абсолютным показанием для здоровья человека в любом возрасте. Физические нагрузки в небольших дозировках способствуют повышению физической интеллектуальной работоспособности, иммунитета, а также повышают жизненный тонус и улучшают настроение, значительно снижают количество сердечно-сосудистых заболеваний, избыточный вес, уровень стресса. Кроме того, регулярные тренировки помогают вылечиться от глубокой депрессии, а групповые занятия помогают освободиться от ощущения социальной изоляции и одиночества. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.

При выборе физической активности и подборе упражнений для пожилого человека важно учитывать его индивидуальные особенности, поэтому перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом. Также следует

помнить, что упражнения, направленные на развитие скорости и силы, пожилым людям строго противопоказаны.

Для тех, кто выбирает регулярные занятия, можно порекомендовать такие популярные и полезные активности в пожилом возрасте, затрагивающие большие мышечные группы, как скандинавская ходьба, фитнес, йога, плавание и аквааэробика. Начинать занятия необходимо с разминки и простых упражнений 3-5 раз в неделю, постепенно увеличивая нагрузку под контролем показателей пульса и давления и избегая силовых упражнений и нагрузки на суставы. Следует включать упражнения на растяжку и гибкость, постепенно наращивать интенсивность занятий.

Если пожилому человеку не нравится заниматься зарядкой, физическими упражнениями, то их можно заменить, на любую физическую активность – работа по дому, прогулки с собакой, работа на дачном участке, игры с внуками, танцы, прогулки на свежем воздухе, подъем по лестнице, медленная езда на велосипеде. Главное – это вести подвижный образ жизни.

Заботьтесь о своем здоровье, потому что ваше здоровье – в ваших руках. Превратите физические упражнения в полезную привычку!



О БЕЗОПАСНОСТИ ОТДЫХА НА ЗОНАХ РЕКРЕАЦИИ У ВОДНЫХ ОБЪЕКТОВ

Для отдыха необходимо выбирать те пляжи и водные объекты, которые официально определены местными органами власти для использования в рекреационных целях и оборудованные необходимыми элементами пляжной инфраструктуры.

При посещении пляжей необходимо обращать внимание на информационные стенды: в случае выявления в ходе лабораторного контроля несоответствия воды поверхностных водных объектов по показателям безопасности, эксплуатирующими организациями оперативно размещается информация о введении ограничительных мероприятий по купанию детей, взрослых и занятиями водными видами спорта.

Необходимо избегать купания в водоемах, где берега густо заросли водной растительностью, а также в местах скопления водоплавающих птиц и пресноводных моллюсков, так как они могут быть переносчиками паразитарных заболеваний, которыми болеет и человек, например, церкариоз, он же «зуд купальщиков». Это острое паразитарное заболевание, передающееся человеку личинками плоских червей. Они, как правило, обитают на поверхности тел водоплавающих птиц. Дети заражаются такой болезнью чаще, чем взрослые, и преимущественно в теплое время года. Заразиться церкариозом можно, даже прогуливаясь босиком в местах, где есть густая водная растительность и водоплавающие птицы. Поэтому основной способ профилактики – не купаться там, где небезопасно.

После купания необходимо принять душ и вымыться с мылом. При отсутствии такой возможности необходимо растереть тело жёстким полотенцем.

При появлении зуда или покраснений кожи незамедлительно обращаться в учреждения здравоохранения.

Для безопасного отдыха на воде достаточно придерживаться элементарных гигиенических правил и безопасного поведения на воде: предпочтительнее начинать купание в солнечную безветренную погоду, при температуре воздуха выше 25°C в утренние и вечерние часы, не рекомендуется находиться под открытым солнцем с 11.00 до 15.00.

С целью предотвращения теплового удара необходимо использовать головные уборы и соблюдение режима приема жидкости.

При купании в водоемах не стоит допускать попадания воды в ротовую полость. Если же это случилось, очень важно сразу прополоскать рот бутилированной водой, это снизит риск заражения острыми кишечными инфекциями. Особенно это касается детей, так как детский организм наиболее восприимчив к инфекциям.

Не стоит забывать и об уборке образовавшегося во время отдыха мусора, весь мусор необходимо собрать в пакеты и поместить их в контейнеры для сбора твердых бытовых отходов, расположенные на территории пляжа.

В период массового купания специалисты регулярно проводят отбор проб воды и лабораторные исследования на предмет соответствия установленным параметрам безвредности и безопасности. При несоответствии воды гигиеническим нормативам по представлению госсаннадзора местными органами власти могут быть приняты решения по ограничению, приостановлению или запрещению использования водного объекта для купания.

КАК СТАТЬ ДОНОРОМ 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.

Я могу быть **ДОНОРОМ**, если:



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:

Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья и социально – гигиенического мониторинга

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья и социально – гигиенического мониторинга

