



Будь здоров!

ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии» (распространяется бесплатно) № 8(2017)

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И О РЕЗУЛЬТАТАХ
ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА

Выпускается за собственные средства, выходит в последний понедельник месяца

Акция «Здоровое питание»

18 августа в рамках Республиканского дня здорового питания в холле торгово-развлекательного центра «Экспобел» прошла районная акция «Здоровый образ жизни – здоровое питание».

Организатором акции выступил Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии. В мероприятии приняли участие: УЗ «Минская ЦРБ», ООО «Белтеа», ООО «ГрандМит», УП «Здоровый продукт», СООО «Баниар», ЗАО ВЦ «Аквабел».

Все желающие смогли узнать свои «цифры здоровья»: измерить артериальное давление, вес, определить индекс массы тела, а также индивидуальный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, получить консультацию по вопросам рационального питания и профилактики неинфекционных заболеваний.



Многих участников акции интересовал вопрос: «Как питаться, чтобы похудеть?», однако были и те, кто спрашивал, что надо кушать, чтобы набрать вес.

Приятно было узнать, что многие участники акции заботятся о своем здоровье, регулярно контролируя вес и артериальное давление, стараются придерживаться правил здорового питания. Были и те, которые поделились своими «секретами» снижения веса.

Участникам акции была представлена возможность попробовать травяные чаи ООО «Белтеа», мясные снеки из свинины и говядины ООО «ГрандМит», хлебцы, напиток из цикория, заменители сахара и многое другое УП «Здоровый продукт», диетическую продукцию собственного производства СООО «Баниар».

В рамках мероприятия проведен социологический опрос по вопросам здорового питания. Из числа опрошенных более половины (53%) придерживаются правил здорового питания. Около половины респондентов (49%) питаются 3-4 раза в день; на 5-6 раз в день разделен дневной рацион у 35% опрошенных; 2 раза в день питаются 16%. Свежие фрукты ежедневно употребляет 65% опрошенных, 11% – 2-3 раза в неделю, редко едят фрукты 21% респондентов, встречаются и те, кто фрукты не любят, соответственно и не кушают (3%). Физическую активность считают для себя достаточной 40% опрошенных, 60% хотели бы ее увеличить.

Организаторы мероприятия постарались, чтобы мероприятие прошло достойно и в теплой дружественной атмосфере. Посетители торгово-развлекательного центра «Экспобел», принявшие участие в акции, получили много полезной информации о «здоровых» продуктах, правильном питании, а также сделали приятную паузу между покупками, покушав хлебцев с травяным чаем или напитком из цикория.

Важные правила здорового питания



1. Не уходите из дома, не позавтракав.
2. Разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приема пищи вместо 2-3 больших.
3. Прислушивайтесь к своему организму и не ешьте, если вы не голодны.
4. Ужинайте не позже чем за 2 часа до сна.
5. Кушайте медленно, мелкими кусочками, хорошо пережевывая каждый кусочек.
6. Кушайте в спокойном состоянии, концентрируйтесь на процессе еды, не отвлекаясь на мысли о работе, делах, серьезные разговоры, чтение или телевизор.
7. Кушайте сидя.
8. Не запивайте еду и не пейте непосредственно после еды.
9. Кушайте свежеприготовленную пищу.
10. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания.
11. Регулярно употребляйте нежирные кисломолочные продукты.
12. Соблюдайте питьевой режим: дневная потребность в питьевой воде составляет полтора-два литра.
13. Кушайте больше свежих овощей и фруктов.
14. Сократите общее потребление поваренной соли до 5 грамм в день, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах.
15. Сведите к минимуму жир, сахар, сладости.
16. Исключите сладкие газированные напитки.
17. Максимально сократите употребление таких продуктов, как майонез, кетчуп, «фаст-фуд», соленые чипсы, алкоголь.
18. Старайтесь максимально разнообразить свое питание.
19. Соблюдайте правило: калорийность пищи должна соответствовать энергетическим затратам в процессе жизнедеятельности (умственная и физическая активность).

Не ждите от перехода на здоровое питание моментальных результатов. Постепенно вы заметите, что появилось больше энергии, восстановился сон, вы стали болеть гораздо реже и гораздо быстрее выздоравливать, нормализовался вес и еще много приятных моментов.

Самое главное – это не только перейти на правильное питание, но и сделать его нормой, а не кратковременным явлением.

Выезжающим за границу



Во многих странах мира продолжают регистрироваться инфекционные заболевания, представляющие или могущие представлять чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения, имеющую международное значение. Обычно такие заболевания называют «опасные инфекции».

В 2017 году случаи заболевания:

чумой зарегистрированы в Азии (Китай, Монголия), Африке (Мадагаскар, Танзания, Уганда, Демократическая Республика Конго), Американском регионе (США, Перу, Боливия);

холерой – в Азии (Ирак, Йемен, Филиппины, Индия, Непал, Бангладеш, Сирия, Афганистан, Пакистан, Йемен, Иран, Таиланд, Индонезия, Мьянма, Камбоджа, Вьетнам, Северная Корея), в Америке (Гаити, Доминиканская Республика, Куба, Эквадор, Гайана, Перу), большинстве стран Африканского континента, всего 32692 случая;

лихорадкой Эбола – в странах Африки (Демократическая Республика Конго, Уганда, Гвинея, Сьерра-Леоне, Либерия).

Это наиболее известные широким кругам населения заболевания. Кроме перечисленных, существует большое количество менее известных, но не менее опасных заболеваний. Все они характеризуются острым началом, преимущественно тяжёлым течением, высоким процентом смертности в случае несвоевременно начатого лечения.

При выезде в зарубежные страны Вам необходимо знать, что в некоторых из них существует реальная возможность заражения инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые характеризуются тяжёлым клиническим течением, поражением жизненно важных органов и систем организма и могут привести к смертельному исходу.

Во время путешествия, Вам необходимо соблюдать определенные правила и ограничительные меры проживания, питания и культурного отдыха:

во время отдыха следует быть особенно осторожными при контакте с животными, так как они являются источниками многих инфекционных и паразитарных болезней;

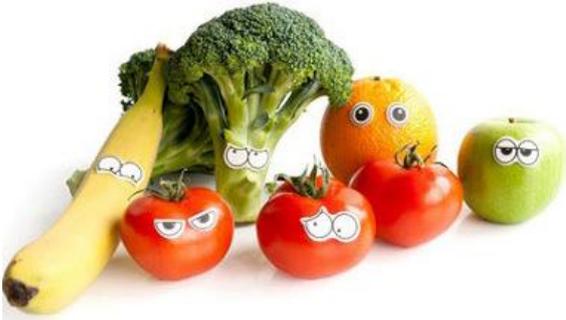
если Вы при контакте с животным получили укус, оцарапывание или просто ослюнение, немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о проведении прививок против бешенства;

большинство опасных для человека кровососущих насекомых (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи) являются переносчиками тропических инфекционных и паразитарных заболеваний;

для предупреждения осложнений во время отдыха на природе необходимо избегать контактов с животными, пресмыкающимися и насекомыми, одевать одежду с длинными рукавами, брюки, ботинки с плотными гетрами или носками, применять репелленты.

- ✓ освещение должно быть оптимальным для данного вида деятельности или чтения, вреден как слишком яркий, так и приглушенный свет;
- ✓ нельзя читать в движущемся транспорте или долго фокусировать взгляд на постоянно движущихся мелких объектах.

Еда полезная для зрения



Глаза – одни из самых важных органов чувств человека. Выбирая «правильные» продукты питания, можно защитить свои глаза от преждевременного старения и вернуть им здоровье и красоту.

Известно, что морковь и черника – главные продукты, ответственные за хорошее зрение. Какие еще продукты полезны для глаз и чем обусловлена эта польза?

Печень трески. Это источник рыбьего жира, а значит, и незаменимых омега-3 жирных кислот, которые современная медицина считает чуть ли не универсальной профилактикой множества заболеваний.

Морковь. Принято считать, что для зрения она очень полезна. И это действительно так – оранжевый корнеплод является лидером по содержанию бета-каротина – предшественника витамина А. Салат из моркови следует делать со сметаной, растительным маслом или потушить ее с добавлением сливок. Такой способ приготовления улучшает усвоение жирорастворимого каротина.

Тыква – признанный рекордсмен по содержанию лютеина и зеаксантина. Это тоже полезные каротиноиды, отвечающие за здоровье макулы – центра сетчатки, где фокусируется пучок света. Другими словами, чем больше лютеина и зеаксантина, тем лучше человек видит.

Черника действительно очень полезна для зрения. Ее главное достоинство – наличие веществ (витамины А, Е, лютеин, зеаксантин), которые способствуют накоплению родопсина и йодопсина, световоспринимающих пигментов сетчатки. В чернике к тому же содержится много антоцианов, молекул, которые насыщают глаз кислородом и борются со свободными радикалами.

Рыба. Это источник жирных кислот омега-3, необходимых для хорошего зрения. Наиболее богат ими лосось, сардины, сельдь и скумбрия. А употребление рыбьего жира предотвратит дегенерацию желтого пятна глаза.

Фрукты. Особенно полезны для глаз фрукты зеленого и оранжевого цветов: киви, цитрусовые, виноград, персики и т.д.

Брокколи. Шпинат. Поддерживают зрение благодаря содержанию лютеина, зеаксантина и каротина.

Лук и чеснок. Употребляя эти продукты, Вы поможете своему зрению сохранить или восстановить четкость. Эти овощи богаты – серой.

Бобовые – это отличный источник витаминов для здоровья глаз. Среди них особое место занимает соя, спаржа, фасоль, горох.

Растительные жиры очень хорошо помогают при усталости глаз. Они укрепляют глазные сосуды, что является профилактикой дистрофии сетчатки. Прежде всего, источником таких жиров есть разные виды орехов: грецкие, миндаль, фундук и т. д.

Не курите рядом с нами

Пассивное курение – вдыхание воздуха с табачным дымом. Пассивное курение неизбежно при пребывании рядом с курильщиками.

Исследование Международного агентства по изучению рака Всемирной организации здравоохранения пришло к выводу, что некурящие пассивные курильщики подвергаются воздействию тех же канцерогенов, что и активные. Боковой поток дыма содержит более 4000 химикатов, включая 69 доказанных канцерогенов.

Многие научные исследования показывают, что вторичный табачный дым ведет к развитию ряда заболеваний, включая сердечно-сосудистые, рак легкого и заболевания респираторной системы.

Почти половина детей регулярно дышат воздухом, загрязненным табачным дымом в местах общественного пользования. Более 40% детей имеют, по меньшей мере, одного курящего родителя. Многие родители даже не задумываются, насколько опасно для маленьких детей пассивное курение. То, что курить в присутствии детей нельзя, знают все, однако многие позволяют себе нарушать это правило, оправдываясь открытым окном, наличием сквозняка или выпуская дым в другую сторону. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует. Расстройства сна и аппетита, нарушение работы желудка и кишечника, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и отставание в физическом развитии – вот далеко неполный перечень последствий пассивного курения детей.

Вред пассивного курения является ключевым доводом внедрения политики ограничения курения.

У НАС



НЕ КУРЯТ!

В Минском районе свободными от табачного дыма объявлены детский парк культуры и отдыха г.Заславль (Решение Заславского городского исполнительного комитета от 01.06.2017г. № 191), центральная площадь в аг.Лесной (Решение Боровлянского сельского исполнительного комитета от 22.06.2017г.).

К сведению граждан, в соответствии со статьей 17.9 Кодекса Республики Беларусь "Об административных правонарушениях" «Курение (потребление) табачных изделий в местах, где оно в соответствии с законодательными актами запрещено, – влечет наложение штрафа в размере до четырех базовых величин».

Курение – сознательный выбор взрослого человека, достаточно информированного о его возможных последствиях. Однако людям, которым сложно отказаться от курения, следует помнить, что право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух.

Издание ТУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Наш адрес: 223053, Республика Беларусь, Минская обл., Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а тел: 505 28 36;

факс: 505 29 17;

e-mail: minzgie@tut.by

сайт minzchie.by

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митрайкина, заведующий ООЗ

Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста ООЗ

