



Информационный бюллетень

Государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»

Май 2017 года

Издается с 2014 г раз в квартал
(в электронном виде)

ВЫПУСК 2

В этом выпуске:

1. Болезни системы кровообращения:
факторы риска и профилактика.
стр. 1
2. Солить или не солить – вот в чем
вопрос!
стр. 3
3. Движение – это жизнь!
стр.4
4. Отказ от курения возможен!
стр.5
5. Алкоголь приносит боль (советы
подростку).
стр.6
6. Не цепляйся, клещ!
стр.7



БОЛЕЗНИ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ: ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА.

Одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения начала XXI века являются болезни системы кровообращения (БСК). Сердечно-сосудистые заболевания развиваются в результате воздействия различных факторов риска. Некоторые из них (наследственность, возраст) не поддаются изменению, однако других факторов можно избежать путем изменения образа жизни.

По мнению специалистов Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний *на 1/3 может быть обеспечено за счет развития лекарственной терапии и клинических вмешательств. В то время как 2/3 снижения смертности обеспечит изменение в образе жизни.*



Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3,5 раза, а сочетанное действие нескольких факторов – в 5-7 раз.

Это правильное питание, физические упражнения, прекращение курения и контроль уровня артериального давления.

Основными причинами болезней системы кровообращения являются:

- длительное воздействие факторов риска (нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, курение, злоупотребление алкоголем, подверженность стрессам);
- отсутствие у населения ответственности за собственное здоровье и мотивации к соблюдению здорового образа жизни;
- несвоевременное обращение за медицинской помощью.

Для того, чтобы правильно определить риск развития артериальной гипертензии и, как следствие, ишемической болезни сердца, **необходимо знать и контролировать уровень своего артериального давления**, а в случае необходимости пройти обследование, которое поможет уточнить нарушения углеводного и жирового обмена и степень поражения органов-мишеней (сосуды, сердце, почки, головной мозг).

Повышенный уровень холестерина, как правило, связан с неправильным питанием. Рациональное питание – это сбалансированное, регулярное (не реже 4-х раз в день) питание с ограничением потребления соли. Исследования показали, что если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 %. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

Основные принципы питания для профилактики атеросклероза:

- регулярное потребление разнообразных овощей, фруктов (свежие овощи на десерт);
- соотношение между насыщенными, моно- и полиненасыщенными жирами должно составлять 1:1:1;
- умеренное потребление молочных продуктов (молоко и сыр с низким содержанием жира, обезжиренный йогурт);
- отдавать предпочтение рыбе и домашней птице (без кожи) среди мясных продуктов;
- из мясных продуктов выбирать мясо без прослоек жира;
- употреблять не более 2-3 яиц в неделю (ограничивается употребление желтков, но не белка, который можно не ограничивать).

Низкая физическая активность способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). **Ходьба в быстром темпе в течение получаса в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 18% и инсульта на 11%.** Для профилактики ССЗ наиболее подходят такие физические упражнения, как: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и др.



Курение – один из основных факторов риска развития БСК. Даже одна сигарета повышает давление на 15 мм. рт. ст., а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов. **Если человек выкуривает 5 сигарет в день - это повышение риска смерти на 40%, если одну пачку в день – на 400%!**

По данным ВОЗ, 23% смертей от ишемической болезни сердца (ИБС) обусловлено курением, сокращая продолжительность жизни курильщиков в возрасте 35-69 лет в среднем на 20 лет. Курильщики не только подвергают риску свою жизнь, но и жизнь окружающих (пассивное курение увеличивает риск ИБС на 25-30%).

Измените свой образ жизни, откажитесь от вредных привычек, сделайте выбор в пользу здоровья!

Это нужно знать!

СОЛИТЬ ИЛИ НЕ СОЛИТЬ – ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС!



В 1960-е годы американские учёные Герберт Шелтон и Пол Брэгг назвали поваренную соль «белой смертью». Об этом говорят и по сей день. Но так ли это?

Пищевая соль представляет собой химическое соединение – хлорид натрия (NaCl). Известные биохимики установили, что на бессолевой диете любое животное проживет не более 2-х

недель. Ведь соль является главным поставщиком таких важнейших элементов правильного функционирования организма, как натрий и хлор.

Ещё в XVI в. Швейцарский учёный Парацельс сказал: «Всякое вещество может быть лекарством или ядом. Всё зависит от дозы». Так, обыкновенная поваренная соль может служить сильнейшим ядом. Смертельная доза составляет 3 г на 1 кг массы тела. Суточное потребление человеком в соли не должно превышать 5 г (1 ч. л.).

На прилавках наших магазинов можно найти **каменную, рафинированную и морскую соль**. Каменная соль при правильном её использовании, как правило, оказывает благоприятное действие на организм. Рафинированная же соль проходит термическую обработку, в результате которой помимо очищения от примесей, из её состава теряются практически все необходимые для организма микроэлементы. **Самой полезной считается нерафинированная морская соль**, выпаривание которой происходит под воздействием солнечных лучей. В морской соли сохраняются все природные минеральные элементы. В ней кроме хлорида натрия содержатся хлорид калия, хлорид магния, карбонат магния, сульфат кальция, железо, йод, фосфор и другие минеральные элементы. Обычная же соль не содержит других элементов, кроме хлорида натрия. Если же вы отдаёте предпочтение обычной соли, то желательно использовать йодированную или фторированную соль.

Солить пищу следует после приготовления блюда, для того чтобы сохранить содержащиеся в ней необходимые нашему организму минеральные вещества.

Самая главная польза от соли – снабжение клеток организма питательными веществами. *Этот продукт способен успокоить нервную систему, сохранить нормальный вес и др. Соль полезна и при заболеваниях желудка, именно она помогает организму синтезировать соляную кислоту в желудке, которая и*



обуславливает пищеварительный процесс. Поваренная соль обладает и *антисептическими свойствами: тормозит гнилостные процессы в желудочно-кишечном тракте.*

При злоупотреблении же соль может вызвать серьёзные негативные последствия. По данным Всемирной организации здравоохранения *переизбыток соли в пище может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем, проблемам с суставами, развитию катаракты и многим другим заболеваниям.*

Ограничивать употребление соли рекомендуется при:

- сердечно-сосудистых заболеваниях;
- почечной недостаточности;
- избыточной массе тела (если индекс массы тела (ИМТ) более 25 (рассчитать ИМТ можно по следующей формуле: вес (кг) / рост (м²)).

Помните, что как переизбыток, так и недостаток соли могут оказать негативное влияние на здоровье! Потребление соли, как и любого другого пищевого продукта, должно быть умеренным и соответствовать физиологической норме.

Будь физически активен!

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ!



Каждому из нас приятно чувствовать себя здоровым, когда выполнение любой работы, нагрузки не обременительны и доставляют радость. Каждый человек может и должен поддерживать высокий уровень своего состояния здоровья на протяжении всей жизни. Это достигается соблюдением определенного режима труд и отдыха, рациональным питанием, отказом от вредных привычек, но, прежде всего,

регулярной двигательной активностью.

Основные правила для поддержания хорошей физической формы:

- ✓ Ежедневно двигайтесь (ходите, бегайте, плавайте, играйте, танцуйте, прыгайте).
- ✓ Физическая нагрузка *должна быть регулярной*. Не делайте длительных перерывов между занятиями, т.к. тренировочный эффект со временем исчезает.
- ✓ Занятия должны включать разнообразные общеразвивающие упражнения, что необходимо для развития не только определенных групп мышц, но и для поддержания в тонусе всего организма.

- ✓ Для выработки тренированности организма необходимо постепенно переходить от малых нагрузок к большим, постепенно увеличивая сначала их объем, затем интенсивность.
- ✓ Темп тренировки следует контролировать по пульсу. *После основной части он не должен превышать 170 ударов в минуту и, в зависимости от возраста и физической подготовленности, колебаться от 120 до 150 ударов в минуту.*
- ✓ Для эффективного восстановления деятельности организма необходимо рациональное чередование физических нагрузок и отдыха. Появление во время занятий физическими упражнениями одышки, вынуждающей дышать через рот, чрезмерной потливости, сердцебиения, боли в ногах, головокружения свидетельствуют о чрезмерности нагрузки и является сигналом для ее уменьшения или прекращения.
- ✓ Выполняя физическую нагрузку или упражнения, особенно в жаркое время года, не допускайте, чтобы организм терял слишком много жидкости. Пейте воду до того, как почувствуете сильную жажду.
- ✓ Не перекармливайте, питайтесь разнообразно, полноценно и сбалансировано. Поддерживайте нормальный для вашего пола, роста и конституции вес. Это уменьшит нагрузку на скелет и ноги.
- ✓ Научитесь уменьшать нагрузку на позвоночник в повседневной жизни, не делайте резких движений, следите за осанкой.
- ✓ Не исключайте массаж и самомассаж, плавание.
- ✓ Больше времени проводите на свежем воздухе.

«ЗА» здоровый образ жизни!

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ ВОЗМОЖЕН!



**Миллионы людей во всем мире смогли
отказаться от курения.
СМОЖЕТЕ И ВЫ!**

- ✓ Для успешной борьбы с курением очень важно, чтобы желание прекратить курить было именно Вашим решением.
- ✓ Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видное место.
- ✓ Если Вы начали курить недавно – попробуйте бросить сразу.
- ✓ Для курильщиков со стажем возможно постепенное снижение количества выкуриваемых сигарет в день.
- ✓ Выберите конкретную дату отказа от курения.

- ✓ Расскажите близким о своем намерении, они поддержат Вас. Найдите единомышленников – вместе бросать легче.
- ✓ Постарайтесь избегать компаний, где курят.
- ✓ Не рассчитывайте, что конфеты или жвачка избавят от желания закурить. Будьте готовы к тому, что оно может появиться столько раз в течение дня, сколько сигарет Вы выкуривали в день.
- ✓ Бросайте курить на один день, завтра еще на один и т.д.

Продержитесь первые 48 часов – это самый трудный период! Помните, что чаще всего возвращаются к курению через 1 месяц, полгода и год. Не отчаивайтесь, если произошел срыв. При повторных попытках бросить курить шансы на успех возрастают!



ТЫ СМОЖЕШЬ!

АЛКОГОЛЬ ПРИНОСИТ БОЛЬ (СОВЕТЫ ПОДРОСТКУ).

Почему алкоголизм молодеет? К сожалению, мы сталкиваемся с алкоголем повсюду: на рекламных щитах, экранах телевизоров, прилавках магазинов и ларьков. Обычной также стала картина, когда юноши и девушки проводят время с пивом и более крепкими напитками. Это что – веяние времени или незнание пагубных последствий алкоголя?

Вот поэтому мы хотим дать несколько советов, которые, надеемся, помогут вам взглянуть на проблему алкогольной зависимости по-новому.

ПЕРВОЕ - Твой организм еще не окреп, и алкоголь, даже в небольших дозах, принесет непоправимый вред здоровью.

ВТОРОЕ - займись любым видом спорта. От этого **ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА**:

- ✓ польза для здоровья;
- ✓ у тебя будет, чем занять свободное время.

ТРЕТЬЕ - если тебя спросят, почему ты не подключаешься к алкогольной компании, заранее подумай об ответе. Ты можешь сказать:

- ✓ *мне не нравится вкус алкоголя;*
- ✓ *мне не нравится, как я себя чувствую после алкоголя;*
- ✓ *не хочу рисковать здоровьем;*
- ✓ *я просто не желаю.*

Неплохие ответы, да? Таким утверждениям уже сложно что-то противопоставить. Причину отказа надо называть уверенно, тогда она будет звучать правдиво и убедительно.

ПОМНИ:

* Если ты будешь до конца придерживаться своего решения, скоро увидишь, что другие станут уважать твой выбор.

* Настоящие друзья не будут заставлять тебя делать то, что сам не хочешь.

Поверь, что все это поможет тебе не только отстаивать свое мнение, но, главное, сберечь здоровье, находя радость общения без алкоголя.



Спрашивали – отвечаем!

НЕ ЦЕПЛЯЙСЯ, КЛЕЩ!



Много радости приносит нам лес, но вот некоторые его обитатели могут нанести человеку вред. Среди них особое место занимают **клещи**. Эти насекомые *переносят вирус клещевого энцефалита, клещевого боррелиоза (болезни Лайма)* и ряд других серьезных заболеваний. Наибольшее количество клещей концентрируется по обочинам лесных дорог, на звериных тропах, на лесных вырубках. У человека местами наиболее частого присасывания клещей являются спина, шея, волосистая часть головы, подмышечные и паховые области.

Поражение человека может произойти *не только при посещении леса, но и путем заноса клещей с цветами, одеждой человека, побывавшего в лесу, от домашних животных.*

Находясь в лесной зоне, соблюдайте правила поведения, которые помогут избежать присасывания этих переносчиков опасных заболеваний.

1. Необходимо одеваться таким образом, чтобы свести к минимуму заползание клещей под одежду. Лучше, чтобы одежда была однотонной, так как на ней клещи более заметны.

2. Нужно постоянно проводить само- и взаимоосмотры для обнаружения прицепившихся клещей. *Поверхностные осмотры надо проводить каждые 10 - 15 минут.* Не забывайте, что обычно клещи присасываются не сразу!

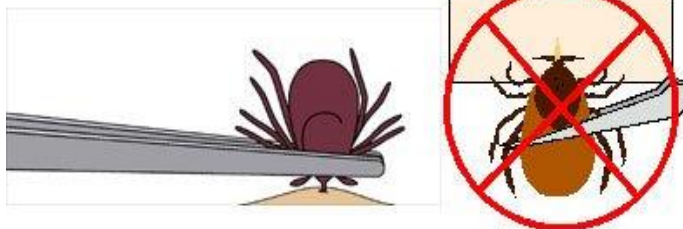
3. Нельзя садиться или ложиться на траву: в этом случае следует особенно часто и тщательно проводить осмотры одежды.

4. Для места стоянки, ночевки в лесу предпочтительны сухие сосновые леса с песчаной почвой или участки, лишенные травянистой растительности.

5. Рекомендуется использование средств, отпугивающих клещей, – репеллентов.

6. После возвращения из леса следует провести полный осмотр тела, одежды.

7. При обнаружении впившегося клеща лучше всего обратиться за помощью в лечебное учреждение. Присосавшихся к телу клещей можно удалять пинцетом, медленно раскачивая его из



стороны в сторону, стараясь не оторвать погруженный в кожу хоботок. А также прочной ниткой: узел нитки завязывают у самого хоботка и, растягивая концы нитки в стороны, подтягивают кверху. Ранку продезинфицировать раствором йода. Важно знать, что уничтожать снятых клещей, раздавливая их пальцами, ни в коем случае нельзя! Через ссадины и микротрещины на поверхности рук можно занести опасную инфекцию.

Присосавшегося клеща следует сохранить в плотно закрытом флаконе для дальнейшего его исследования на наличие возбудителей клещевого боррелиоза. Такие исследования проводятся в государственном учреждении «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» (контактный телефон 8(0232)701793). Исследования проводятся на платной основе.

Соблюдение перечисленных мер предохраняет от заболеваний, передаваемых клещами.

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» - <http://gmlocge.by>

Издатель: Отдел общественного здоровья
государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»
e-mail: Health@gmlocge.by
246000, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23
Тел./факс: 8(0232) 75 77 64

Редакционная коллегия: Науменко Наталья
Короткевич Елена

Ответственный за выпуск: Атарик Ирина