



Ноябрь 2019 года

ВЫПУСК №4

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

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

1. Нужна ли прививка против гриппа? **стр.1**
2. Личная гигиена и здоровье: мифы и факты **стр. 3**
3. «Интуитивное» питание **стр. 5**
4. Как работает наша лимфатическая система **стр.7**
5. Банные процедуры: вред или польза **стр.9**

Нужна ли прививка против гриппа?

Вирусы гриппа относятся к таким возбудителям, которые имеют чрезвычайно высокую способность изменяться. Поэтому наша иммунная система, встретившись с измененным вирусом гриппа, начинает воспринимать его как новый, ранее не известный вирус. И пока иммунная система «налаживает» производство защитных антител, чтобы бороться с вирусом гриппа, у человека развивается заболевание.

В настоящее время существуют различные способы подготовить иммунную систему к встрече с вирусами гриппа. Наиболее эффективный способ – прививка.

Насколько надежная защита вырабатывается **после вакцинации**, зависит от многих факторов, в т.ч. возраста и состояния здоровья пациента, индивидуальных особенностей и т.д.



Грипп опасен для каждого. Однако, наибольшую угрозу грипп и его осложнения представляют для маленьких детей, пожилых лиц, а также для людей, страдающих хроническими болезнями. Это, в первую очередь дети с поражениями центральной нервной системы, пациенты с патологией сердца (**врожденные пороки сердца, инфаркт в анамнезе, ИБС и т.д.**), с заболеваниями легких, почек, эндокринной системы, с иммунодефицитами и т.д. К сожалению, иногда именно эти состояния ошибочно рассматриваются как противопоказания для проведения вакцинации против гриппа.

Грипп опасен и для женщин, планирующих беременность. Целесообразно вакцинироваться до беременности или во время второго-третьего триместра. Заболевание гриппом беременной женщины может повлечь развитие пороков у плода или возникновение выкидыша.



Грипп актуален и для лиц, которые в силу особенностей профессии (*преподаватели, воспитатели, продавцы, врачи, другие лица, работающие в коллективах*) контактируют с большим количеством людей и имеют высокий риск заражения гриппом.



Но, что касается **маленьких деток**, то они действительно очень уязвимы. Если у малыша нет братиков и сестричек, который могут «принести» грипп из школы либо детского садика, родители живут не в общежитии, а в собственной квартире, то, может быть, и не стоит защищать его при помощи вакцины. Вероятность заражения в такой ситуации минимальная.

Почему важно быть защищенным от гриппа?

Прежде всего, это строгая специфичность вакцин к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа; вакцинопрофилактика более чем в 2 раза превышает эффективность неспецифических средств профилактики; не требует значительных материальных затрат, так как прививка проводится однократно.

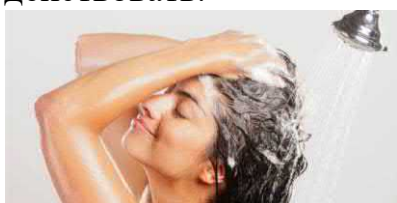
Для вакцинации применяют современные высокоэффективные и безопасные вакцины против гриппа: вакцины различных производителей не отличаются по входящим в их состав вариантам вирусов гриппа. **Каждый год в состав вакцин включаются те варианты вирусов гриппа, которые рекомендуют специалисты ВОЗ.**

Именно вакцинация поможет создать тот уровень коллективного иммунитета, который сможет обеспечить повышение устойчивости населения к данной инфекции, снижение тяжести заболевания и уменьшение вероятности заболевания лиц, не имеющих иммунитета.

Личная гигиена и здоровье: мифы и факты

Стерильная чистота рук

Спиртосодержащие дезинфицирующие средства для обработки рук необходимы лишь медицинским работникам. В быту же достаточно *мягкого мыла и теплой воды*. Микроорганизмы, обитающие на коже рук, быстро адаптируются к антибактериальным средствам, вследствие чего они просто перестают действовать.



Ежедневное мытье головы

Ежедневное мытье головы с шампунем – испытание для кожи головы. Железы, которые вырабатывают кожный жир, работают в режиме постоянной активности, так как все *труды их работы постоянно смываются*. В результате волосы грязнятся быстрее и желаемый эффект не достигается.

Запах изо рта – результат недостаточной гигиены.



На самом деле запах изо рта может появляться по разным причинам: эндокринологические заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта, заболевания десен. Игнорировать неприятный запах и пытаться его замаскировать не стоит, обязательно *нужно проконсультироваться с врачом*.

Совместный санузел – источник инфекции

Бытует мнение, что все предметы гигиены и обихода в совместном санузле загрязнены *фекальными микроорганизмами*. Однако, если не забывать опускать крышку унитаза во время смыва, количество микроорганизмов на зубной щетке будет таким же, как если бы ее хранили в гостиной или на кухне.



Зубная нить – панацея от болезней зубов и десен

Безусловно, зубная нить прекрасно очищает межзубные промежутки и *препятствует образованию зубного налета*. Опасно сильным нажимом повредить нитью десны, так это может привести к воспалительным заболеваниям и даже потере зубов.

Побрызгался дезодорантом с утра – и не потеешь.

Дезодорант имеет основную функцию – подавление активности развития бактериальной среды на поверхности кожи подмышек. Он не спасет от чрезмерной потливости, но предотвратит появление неприятного запаха пота. *Наносить антиперспирант необходимо на сухую и чистую кожу, но не сразу после принятия ванны или душа, а за 7–8 часов до ночного отдыха.*



Растить детей нужно, оберегая от инфекций

Это неверно, так как у ребенка обязательно должен сформировать иммунитет от встречи с микроорганизмами и вирусами. *«Тепличные» дети более подвержены аллергическим заболеваниям и развитию бронхиальной астмы.*

Средства для интимной гигиены

Считают, что для гигиены интимных зон лучше использовать специальные средства. Это не совсем верно, потому что гинекологи рекомендуют использовать для этих целей *простую воду*. Различные специальные мыла и гели могут быть агрессивны для кожи, вызывая раздражение и аллергию.



Детскую одежду нужно стирать отдельно от взрослой



Как только ребенок проходит «новорожденную» стадию, существенно снижается опасность появления аллергии на моющие средства. Поэтому нет никакой причины стирать детские вещи отдельно от взрослых. Обязательно *гладите с двух сторон детские вещи, эта процедура убивает любых микроорганизмов*. Чтобы препятствовать размножению микробов и плесени в стиральной машинке, ежемесячно включайте ее незагруженной на один цикл при самом высоком температурном режиме.

«Интуитивное» питание



Отбросив диетическое мышление, разрешив себе есть все, что хочется, научившись слышать сигналы голода и насыщения и дав своему телу самому регулировать что, когда и как съесть, при этом похудеть и больше не набирать вес – поможет *«интуитивное» питание.*

Два вида «голода»

Физический голод (реальный)	Эмоциональный голод
<p>Основан на еде как необходимости. Нет стыда, вины или досады. Вы понимаете, что потреблять пищу, — это как дышать, необходимо для жизни.</p>	<p>Попытка организма заесть какую-либо неприятную эмоцию: скуку, грусть, обиду, растерянность. Он рождается исключительно в голове и требует вполне конкретную пищу: шоколадку, торт, печенье, сэндвич с колбасой и сыром, соленый арахис, котлету и др. <u>Именно эмоциональный голод в итоге приводит к перееданию, потреблению лишних калорий и набору веса.</u></p>

На что стоит обратить внимание – **мысли.** Когда на ум приходит что-то съесть, задайте себе несколько простых вопросов. Они сразу подскажут, реальный или эмоциональный голод вы испытываете.

«Хочу ли я есть в данный момент?»

«Что бы конкретно я сейчас съела?»



7 шагов к «интуитивному» питанию

1. Получайте от еды удовольствие

Кушайте медленно, не спеша, насыщаясь каждым съеденным кусочком. Не нужно себя ограничивать или исключать из рациона любимые продукты. Ешьте, когда захотите, и только то, что вам действительно нравится.

2. Старайтесь есть тогда, когда действительно голодны

3. Бросьте вызов контролю питания

Скажите твердое «Нет!» мыслям в голове, которые навивают о том, что вы – плохой человек, если позволили себе съесть кусочек торта.

4. Уважайте свои эмоции

Страх, враждебность, расстроенное состояние, раздражение, вина, стыд – у каждой из этих эмоций есть причины. Еда не поможет их устранить, она способна лишь на время скрасить ваше внутреннее переживание. В конечном итоге вам придётся иметь дело не с одной проблемой, а с двумя: и с источником негативных эмоций, и с последствиями переживания.

5. Принимайте себя такой, какая вы есть, вне зависимости от того, сколько вы весите

Когда поймёте, что тело — ваша гордость и достоинство, вам искренне захочется совершенствовать его, и именно это станет путем к началу кардинальных перемен в вашей жизни.

6. Больше активности!



Никакая диета не даст нужного эффекта, если вы сидите все время на месте. Начните с самого элементарного: возьмите в привычку прогуливаться пешей прогулкой по вечерам, таким образом вы сможете расходовать как минимум 150 калорий за вечер.

7. Старайтесь включать в свой рацион больше натуральных продуктов, они принесут пользу и удовольствие

Если это шоколад, то настоящий шоколад, а не его подобие, если это сыр, то сыр, а не сырный продукт. Любите себя и давайте себе лучшее из того, что можете себе позволить.



И помните, основной принцип «интуитивного» питания: дай организму именно то, чего он требует, услышь его, и он будет удовлетворен.

Как работает наша лимфатическая система



Лимфатическая система – одна из самых сложных и одновременно важных составляющих организма человека. Именно от неё напрямую зависит безопасность и здоровье, ведь она первой встречает болезнетворные микроорганизмы и даёт им отпор.

Роль лимфатической системы организма заключается в первую очередь в противостоянии негативным факторам внешней среды, защите от разрушающего внешнего воздействия и фильтрации болезнетворных и токсичных единиц. Она выполняет функции, без которых невозможно поддержание здоровья и жизнеспособности организма, его полноценное функционирование.

● **Лимфа — это межклеточная жидкость.** Омывая клетки организма, она доставляет в них необходимые вещества, а клетки в свою очередь отдают ей все лишнее: продукты жизнедеятельности и токсины. С током лимфы по мельчайшим капиллярам, а затем по более крупным сосудам этот «мусор» поступает в своеобразные фильтры — лимфатические узлы, где в значительной степени обезвреживается.

Ключевое место в лимфатической системе занимают **лимфоузлы.** Ведь именно они выполняют роль очистных сооружений всего организма. В нашем организме ежедневно естественным путем отмирает около 1 миллиарда клеток, одновременно иммунной системой уничтожаются вирусы и бактерии, а с пищей, воздухом и водой проникают ненужные токсичные вещества. Всё это частично обезвреживается в лимфоузлах. На выходе из узлов лимфа появляется уже очищенной. **В лимфоузлах вырабатываются лимфоциты и антитела, защищающие организм от инфекций.**

Лимфатическая система отвечает за чистоту внутренней среды организма. И не сложно представить, что происходит, когда эта очистительная система выходит из строя. Все отходы жизнедеятельности клеток устремляются через дополнительные пути, например, кожные покровы. **В результате, может появиться угревая сыпь, ухудшиться цвет лица и общее состояние кожи.** Внезапно появляющиеся на коже покраснения и пигментные пятна тоже могут быть последствиями сбоя в работе лимфатической системы. При нарушении функций лимфатической системы повышается нагрузка на печень, кишечник, почки.



Основная причина поражения лимфы – её застой, обусловленный малоподвижным образом жизни. Физическая нагрузка увеличивает скорость движения лимфы в 3-4 раза.

Запуск лимфатической системы происходит автоматически, если человек придерживается **здорового образа жизни**. Прежде всего, нужно наладить адекватную физическую нагрузку и регулярное **5-6-разовое питание с употреблением небольшого количества жира**.



Включение лимфатической системы происходит спустя 15-20 минут после попадания еды в организм: при поступлении еды с жиром печень выделяет желчь, которая активизирует ферменты поджелудочной железы. Те в свою очередь расщепляют **жир**, после чего он попадает в лимфу. Поэтому именно жир формирует основную часть лимфы кишечника. Чтобы активизировать лимфатическую систему нужна еще и **клетчатка**.

Так отруби убирают из кишечника

значительную часть токсинов, а, следовательно, лимфа меньше загрязняется, лимфатическая система работает без перегрузки и эффективно справляется со всеми токсинами, которые нужно обезвредить.



Очень хорошо связываются с жиром эфирные масла чеснока и лука. Вместе с ним они попадают в лимфатическую систему, раздражая лимфатические сосуды и стимулируя этим образование лимфы, скорость ее передвижения. Кроме того, они «пробуждают» лимфоциты, чтобы они не «пропустили» ничего плохого. Для тех, кто боится запаха чеснока и лука, **можно употреблять в пищу горчицу, хрен, имбирь, куркуму, корицу, фенхель, укроп и любые другие пряные растения, добавляя их к жирным блюдам.**



Очищаться лимфатическая система может только проходя через лимфоузлы и потоотделение (физические упражнения, баня, сауна).

Многие способы лечения при различных заболеваниях **горчичники, компрессы, массаж, банки, иглокальвание, воздействие электромагнитного поля, лечебная физкультура** эффективны, т.к. обладают лимфостимулирующим действием.

Признаками загрязненности лимфатической системы являются:

- налет на языке (белый, желтый, коричневый и др. цвета);
- запах изо рта;
- переполненные аденоиды, миндалины, гайморовы пазухи.

Помните, ответственность за наше здоровье и здоровье наших детей лежит на нас. Врачи лишь помогают нам выбрать оптимальные пути решения возникших проблем, восстановления и поддержания здоровья.

Банные процедуры: вред и польза

ПОСЕЩЕНИЕ БАНИ – это не только возможность приятно отдохнуть, но и полезная для здоровья процедура. Как известно, под воздействием тепла и пара происходит очищение организма. Существует множество методик, которые помогают с помощью кожного покрова выводить из организма шлаки

ПОЛЬЗА



- ✓ Необычайно полезно регулярное посещение парной для сердечно-сосудистой системы человека. В бане сосуды расширяются, усиливается кровообращение и обменные процессы в клетках, устраняются застойные процессы. В крови увеличивается количество лейкоцитов, гемоглобина.
- ✓ Особенно ощутима польза бани для женщин. Практически каждая женщина рано или поздно сталкивается с проблемами лишнего веса и целлюлита. В парной в организме все процессы ускоряются, что позволяет избавиться от лишней жидкости в клетках и жировых отложений. В результате объемы уменьшаются, тонус кожи повышается, а дряблость пропадает.
- ✓ Польза бани для человека проявляется не только на физическом уровне, но и на психологическом. В бане человек расслабляется, восстанавливает силы, все тревоги и переживания уходят, поэтому посещать парную рекомендуется людям, которые постоянно сталкиваются со стрессом, находятся в депрессии. Также ходить в баню полезно и тем, кто страдает бессонницей.

И

ВРЕД



- ✓ Наличие у человека онкологических или сердечно-сосудистых заболеваний, язва, недавно перенесенные инсульт или инфаркт, воспаления на коже – это все является противопоказанием.
- ✓ Баню стоит избегать людям, страдающим эпилепсией, острыми глазными и ушными заболеваниями, туберкулезом. Говоря о том, кому нельзя париться в бане, нужно также указать на то, что следует отказаться от походов в парную женщинам в первый триместр беременности.

токсины, ведь кожа – это самый большой орган человека.

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
246050, г. Гомель, ул. Ирнинская, д. 23
Тел./факс: 8(0232) 33 57 29

Редакционная коллегия:	Загорцева Светлана Кулагина Юлия
Ответственный за выпуск:	Загорцева Светлана