

#ЗОЖрулит!



ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА САНЭПИДСЛУЖБЫ МИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Уважаемые читатели!

В рамках Республиканской антитабачной акции «Беларусь против табака», приуроченной ко Всемирному дню без табака, в популярной соцсети Инстаграм организован и проведен фотоконкурс #сидим_дома_не_курим. Акция прошла при поддержке главного управления идеологической работы, культуры и по делам молодежи Миноблисполкома.

Участники конкурса присылали фото, на которых занимались спортом, помогали родителям, путешествовали, – вели интересный и здоровый образ жизни. Наиболее активными оказались жители Червеня: Гаращевич Александра, Кучук Наталья, а также многодетная мама Шаркова Ольга и юный участник Константин Сезончик. Заслуженную награду получила и Карпович Виктория из агрогородка Алехновичи Молодечненского района. Организаторы вручили поощрительный приз и первой участнице фотоконкурса Анне Меркушевич из поселка Мачулищи, которая представила целую серию снимков.

Поздравляем победителей!!!

Instagram



Как не набрать лишние килограммы во время отдыха?

В разгаре лето – традиционная пора летних отпусков и пляжного отдыха. Правда, в турсезон 2020 года коронавирусная инфекция внесла свои коррективы. Но любителям заморских стран не стоит отчаиваться: постепенно из карантина по COVID-19 возвращаются популярные туристические маршруты, снимаются временные ограничения и курорты вновь готовы принять истосковавшихся по жаркому солнцу и морским брызгам туристов.

ПЛАНИРУЕТЕ ОТДЫХ НА БЕРЕГУ МОРЯ ДА ЕЩЁ И С «ALL INCLUSIVE»? ТОГДА ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ХИТРОСТИ, КАК СОХРАНИТЬ СВОИ ФОРМЫ, НЕ НАБРАТЬ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ И СПОКОЙНО ПЕРЕЖИТЬ ИСКУШЕНИЕ «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО»

Большая часть отдыхающих традиционно выбирает Турцию и Египет – эти варианты всегда были доступны массовому туристу. Здесь их радушно встречает ласковое море и неприменный «all inclusive».

Условно таких людей можно разделить на 2 группы:

первая: во время отпуска разрешают себе все;

вторая: держат себя в руках целый год, в том числе на отдыхе, не расслабляясь ни на минуту, с трудом удерживаясь от искушений.

Согласитесь, и то и другое отдыхом не назовешь. Туристам первой группы грозят лишние килограммы или проблемы с пищеварением. Второй группе обеспечена постоянная раздражительность и недовольство собой.

Давайте разберемся, что можно позволить себе во время отдыха без вреда для фигуры и как не заработать на этом нервный стресс. Поверьте, и на «всё включено» можно похудеть.

1. Продумайте свой рацион.

Прежде чем накладывать себе пищу, пройдите по ресторану, поинтересуйтесь, что предлагают, и определитесь, чего вам хочется, и только тогда берите тарелку.

2. Накладывайте себе только одну порцию!

Не набирайте на тарелку всё, что попало в поле зрения. Порция по размеру должна быть привычной, а после еды рекомендуем подождать минут 15! Вы сами удивитесь, но идти что-либо добирать ещё не захочется, потому что организм почувствует насыщение.

3. Сладкому – да!

Сладостями можно и нужно баловать себя на отдыхе, лучше это делать после завтрака или обеда. Помните, что ближе к вечеру метаболизм замедляется, есть риск, что эти калории «осядут» на бёдрах или ягодицах.

4. Алкоголь – но с умом!



Не забывайте, что алкоголь повышает аппетит. Мы начинаем закусывать и, как правило, калорийной пищей. А организм, прежде всего, работает с калориями алкоголя, а не пищи. И поэтому пищу он оставляет про запас, который позже и окажется тем самым лишним весом.

5. Сладкие напитки и соки

Обходите стороной сладкие напитки и соки, которые во всех отелях стоят на видном месте, в их составе нет ничего полезного – только красители, сахар, ароматизаторы и т.п. А это пустые калории. Поэтому рекомендую пить чистую воду, которая утолит жажду.

6. Больше активности!

Даже на отдыхе не забывайте, что движение – это жизнь! Поэтому не лежите в шезлонгах, больше играйте, плавайте, танцуйте и путешествуйте! Поверьте, вы успеете загореть!

Вот эти немудреные хитрости на самом деле работают, они помогут остаться в форме и не набрать лишних килограммов даже на отдыхе.

Что касается еды, категорически *запретите себе*:

жареные и жирные блюда, фаст-фуд (картофель фри, гамбургеры, пиццу – все то, что идет на перекусы между основными приёмами пищи), а также полуфабрикаты – сосиски и колбасы.

Любите себя и заботьтесь о себе тем более на отдыхе!

Юрий Гузик, врач-гигиенист

Морская капуста – источник здоровья и долголетия



Морская капуста – оригинальная на вкус и полезная водоросль, которую люди с удовольствием употребляют в пищу. Есть у нее и другое название: ламинария.

В рацион человека это растение вошло с древнейших времен. Благо, выбор деликатесов был небольшой, и специфический запах не отпугнул от полезного продукта. Первыми, кто распробовал водоросль, стали обитатели прибрежных районов. Согласно источникам, в Китае даже существовал закон о том, что каждый житель по воле императора обязан в течение года употреблять определенное количество морской водоросли. Это, пожалуй, один из лучших примеров заботы правителя о здоровье своих поданных.

Современные исследования доказали, что ламинария полезна для здоровья, так как содержит вещества, способные обезвреживать и выводить токсины, радионуклиды, продукты распада болезнетворных микроорганизмов. Жирные кислоты предотвращают отложения на стенках сосудов. Полисахариды помогают бороться с образованием тромбов, регулируют уровень холестерина, участвуют в водно-солевом обмене.

Известно также, что ламинария полезна для работы щитовидной железы, сосудов, кишечника, органов репродуктивной системы. Работа щитовидной железы зависит от количества йода. Недостаток элемента, который содержится в достаточном количестве в ламинарии, приводит к развитию эндемического зоба, гипотиреоза,

выпадению волос, появлению сонливости, изменению веса, ухудшению цвета лица. Водоросль содержит огромное количество витаминов – А, С, Е, К, а также целую группу витаминов В. Причем продукт сохраняет полезные свойства в сухом, маринованном и консервированном виде. Морская капуста рекомендуется в пищу людям, страдающим запорами. Особыми свойствами обладает продукт в сушеном виде. Его вполне можно добавлять в салаты. Когда сухой продукт попадает в кишечник, он там разбухает и выводится наружу. Пектины помогают наладить работу желудочно-кишечного тракта. Блюда из морской капусты рекомендуются пациентам, перенесшим операцию по удалению опухоли, при борьбе с онкологическими заболеваниями.

Полезные свойства ламинарии сохраняются независимо от обработки. Сушеная она теряет воду, но витамины остаются. Температура хранения не должна быть ниже -18°C. Это же касается замороженного продукта. Сухая морская капуста укрепляет защитные функции организма, очищает сосуды, улучшает свертываемость крови, нормализует метаболизм, ускоряет процесс регенерации клеток, участвует в процессе водно-солевого обмена. Замороженная ламинария полезна, если соблюдаются условия хранения продукта. В маринованной, помимо полезных веществ, могут присутствовать консерванты, соли, вредные компоненты.

При всей своей пользе и витаминной ценности, калорийность у продукта низкая – не более 25 калорий на 100 грамм морской капусты. Это позволяет употреблять морской деликатес в любых количествах и использовать при похудении.

Из водоросли готовят салаты, винегреты, добавляют в блины и пироги, делают икру. Морская капуста один из незаменимых компонентов в рационе людей, желающих похудеть. Важно только правильно его употреблять!

Существует ряд противопоказаний к употреблению консервированной морской капусты, масок, компрессов. К ним относятся: гиперчувствительность к йоду, беременность, туберкулез, аллергия, гиперфункция щитовидной железы, кожные болезни. Морская капуста детям предлагается после трех лет. В состав детского меню продукт вводят постепенно, небольшими порциями. В отличие от взрослого меню, в состав рецептов салатов для детей следует добавлять только вареную капусту. Предполагается, что после термической обработки продукт не содержит вредных веществ и безопасен для здоровья малыша. Если у ребенка проявилась аллергия, из рациона продукт следует исключить. Повторно водоросль рекомендуется включать в меню ближе к 6 годам.

Рецепт простого и вкусного салата для взрослых:



Морская капуста – 300 грамм
Лук репчатый 1-2 штуки
Шампиньоны свежие – 3 штуки среднего размера
Яйцо отварное – 2 штуки
Лук, морковь и шампиньоны обжарить на растительном масле, добавить морскую капусту и яйцо, заправить майонезом.

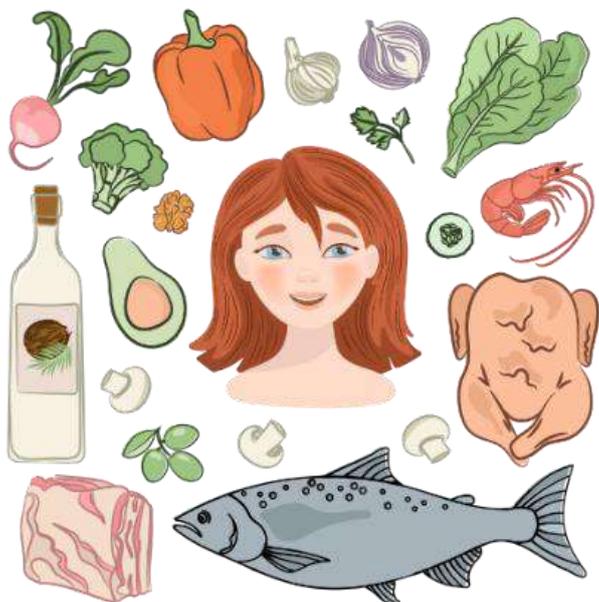
Приятного аппетита и будьте здоровы!

Ирина Ботян, врач-лаборант

Каково здоровье на вкус?

*В еде не будь до всякой пищи падох,
знай точно время, место и порядок.*

Авиценна



Правильное питание – залог здоровья, силы и красоты. Здоровое питание способствует профилактике целого ряда неинфекционных заболеваний (НИЗ). Вместе с тем рост производства переработанных продуктов, урбанизация и быстро меняющийся темп жизни ломают устоявшиеся модели питания. Сегодня мы выбираем продукты с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров, соли и игнорируем естественные дары природы – фрукты и овощи, что приводит к развитию НИЗ, включая диабет, болезни сердца, инсульт и онкологию.

Чтобы снизить риск вероятности этих заболеваний, необходимо уменьшить потребление жиров. Этого можно добиться, если готовить пищу на пару, заменить животные жиры на растительные масла, ограничить потребление жареных продуктов, покупать нежирное мясо и молочные продукты с пониженным содержанием жира.

Замените привычные сладости на свежие фрукты и ограничьте потребление сахаросодержащих напитков. Потребление соли можно уменьшить, отказавшись от использования приправ, содержащих хлорид натрия (соевого соуса, рыбного соуса и бульона), и снизив количество соленых закусок.

Включите сезонные овощи и фрукты в каждый свой прием пищи, употребляйте их в качестве перекуса. 400 г (или пять порций) овощей и фруктов должны ежедневно присутствовать на вашем столе.

В своем здоровом питании руководствуйтесь следующими принципами и неуклонно соблюдайте их:

- режим (определенное количество приемов пищи в течение дня, оптимально 5 раз, 3 из которых должны включать горячие блюда);
- здоровый баланс между энергетической ценностью суточного рациона, физическими нагрузками и двигательной активностью;
- адекватный питьевой режим (общее количество жидкости в сутки для условно здорового среднестатистического человека рассчитывается по формуле: 30 мл жидкости на 1 кг веса);
- сбалансированность питания, то есть достаточное потребление белков, жиров и углеводов.

Правильное питание зависит от индивидуальных особенностей организма (возраст, пол, образ жизни и степень физической активности). Однако основные принципы здорового питания остаются неизменными.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Организационный отдел

Брокколи: чудо-капуста на страже здоровья



Капуста брокколи известна еще с древнеримских времен. Появилась она в Средиземноморье, Малой Азии. Сегодня ее культивируют на больших территориях в самых разных уголках мира.

Брокколи – наиболее полезная для организма разновидность капусты, которая возглавляет большую часть списков полезных продуктов. Она является отличным диетическим продуктом, часто применяется в разнообразных диетах, лечебном питании, при восстановлении в послеоперационное время и после тяжело перенесенных заболеваний. Используется целебный овощ также в и косметологии для приготовления натуральных средств по уходу за телом.

Полезность брокколи определяется ее богатейшим составом витаминов и микроэлементов, которые в достаточно большой концентрации содержатся в продукте.

По **составу** белков, содержанию триптофана и лизина капуста может соперничать с куриными яйцами и говядиной. Пищевые волокна, клетчатка регулируют работу кишечника.

Полезность брокколи для женщин определяется высоким содержанием белка, фолиевой кислоты, минералов, витаминов, особенно группы В, что способствует профилактике рака груди, других онкологических проявлений. Брокколи также улучшает состояние кожи и волос. Кальций, содержащийся в брокколи, предотвращает развитие остеопороза.

Положительное воздействие содержащихся в брокколи веществ для мужчин заключается в профилактике простатита, онкологии простаты и общем улучшении состояния организма.

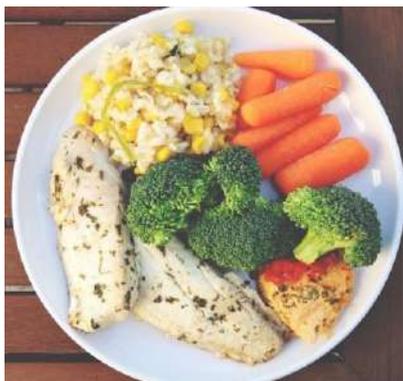
Полезные свойства капусты брокколи обусловлены в том числе высоким содержанием активных противоопухолевых компонентов, таких как: индол-3-карбинол, который улучшает иммунный ответ организма и вызывает гибель измененных клеток; сульфорафан – блокирует раковые клетки, уничтожает их, препятствует развитию язв желудка и их переходу к новообразованиям; синергин – устраняет деление раковых клеток.

Брокколи рекомендован для питания беременных и детей раннего возраста, поскольку богат хлорофиллом, витаминами, минералами, способными усилить иммунитет и укрепить кости; клетчатка налаживает пищеварение; витамин С, сера и аминокислоты предотвращают аллергию и кожные раздражения, чистят кровь; магний и витамины регулируют кислотность и улучшают развитие.

Из противопоказаний к использованию брокколи в питании следует отметить повышенную кислотность желудка и индивидуальную аллергию.

Лариса Сущевич, врач-гигиенист

Питайтесь правильно!



Питание лежит в основе здоровья и развития человека. Чем разнообразнее пища, тем крепче иммунная система, меньше болезней и лучше здоровье в любом возрасте. Известно, что такие сердечно-сосудистые заболевания, как инфаркт и инсульт, некоторые виды рака, сахарный диабет и ожирение во многом обусловлены несбалансированным питанием.

Каждый знает, как сложно изменить свои привычки, особенно пищевые. Предлагаем прислушаться к простым советам специалистов по питанию.

Итак, питайтесь разнообразно! Выбирайте продукты растительного, а не животного происхождения – овощи, зерновые, орехи и семена, бобовые и фрукты.

Ограничьте количество продуктов, содержащих насыщенные жиры (сливочное масло, свинину, баранину, маргарин и др.), смелее включайте в рацион продукты, содержащие ненасыщенные жиры (масла – соевое, рапсовое, кукурузное, подсолнечное, орехи, рыбу и морепродукты). Контролируйте потребление высокожирной продукции из магазинов и кулинарии (различную выпечку и сдобу, колбасу, консервы).

Потребляйте больше фруктов и овощей. Конечно, лучше, если они будут свежие, выращенные в своей местности. В день желательно съедать не менее 400 г разных овощей (не картофеля!).

Ограничьте количество сладостей и сладких напитков. Обратите на это внимание детей, которые безмерно любят газированные напитки. Употребляйте умеренно сахар, по возможности замените его медом.

Не досаливайте приготовленную пищу – и ваш организм со временем привыкнет к невысокому содержанию соли. Помните, что много соли содержится в консервированных и копченых продуктах.

Потребляйте больше кисломолочных продуктов. Они хорошо усваиваются, содержат витамины группы В, благоприятно действуют на микрофлору кишечника, подавляя гнилостные бактерии. Если вы выпиваете в день хотя бы стакан кефира, то приносите большую пользу своему организму.

Не забывайте о режиме питания. Правильно питаться не менее 4-х раз в день с четырехчасовым интервалом и восьмичасовым интервалом на сон. Не ешьте на ночь! Не поддавайтесь желанию «заесть» обиду или неприятность, словом, очередной стресс. Научитесь есть медленно, тщательно пережевывая пищу.

И последнее. Приобретая продукты питания, внимательно читайте упаковку или этикетку – там указан состав продукта, его калорийность, срок годности, условия хранения и др. Обратите внимание, что в торговой сети достаточный выбор продукции, обогащенной минералами и витаминами.

У современного поколения есть две большие проблемы, связанные с питанием: однообразное питание и лишний вес. В любом случае, это несет реальную угрозу здоровью. Поэтому пусть здоровое питание станет полезной привычкой!

Н.В. Анкудович, врач-гигиенист

Едим и худеем!

Наступило долгожданное лето с ярким солнцем и жаркой погодой. Чтобы сбросить лишние килограммы и похвастаться своими формами, многие не задумываясь прибегают к пищевым диетам. Здоровым такое отношение к питанию не назовешь, и вреда оно зачастую приносит больше, чем пользы.

Распространенной ошибкой худеющих является использование изнуряющих диет. На самом деле корректировать вес лучше с помощью подходящего режима питания, который в дальнейшем способен перейти в образ жизни.

Резкое снижение энергетической ценности рациона – наиболее частая ошибка худеющих. Результатом скорее будет не потеря веса, а его увеличение.

Многие сталкивались и с такой проблемой: в рационе нет жирного, мучного, жареного, газировки и других вредностей, а вес стоит! Часто на этом этапе уходит и желание похудеть, мотив – отсутствие результата. Такой человек употребляет фрукты вечером, а с утра ест много сладкого («ведь утром можно»), или наоборот, у него нет завтрака («ведь мне не хочется»), а на обед только куриная котлетка и один помидор, ужин отсутствует («ведь после 18.00 есть нельзя»).



Люди не только отказывают себе в завтраке, но и не обедают, и не ужинают. На смену полноценному питанию приходят бесчисленные перекусы, безвредные на первый взгляд. На самом деле, если подсчитать съеденные во время перекусов калории, вы удивитесь: количество калорий в них приравнивается к полноценному обеду или ужину. А отсутствие ужина может привести к нарушению обмена веществ!

Человеческий организм адаптируется к любым переменам. В частности, если систематически недоедать, как это делают многие сидящие на диетах, вес будет уходить медленней. Но как только на смену дефициту калорий придёт их переизбыток, вес вернется обратно.

Чтобы похудеть, соотношение основных нутриентов (питательных веществ) должно быть следующим: 50/30/20 (углеводы/белковые соединения/жиры). Если появится дефицит любого из них, организм начнет запасаться жиром. **Для него важны все питательные элементы, и отказываться от них нельзя.**

Многие стараются с помощью соков и фруктов разнообразить свой рацион. Существуют даже специальные фруктовые диеты для похудения. Но полезно ли такое количество сока и фруктов и вписывается ли это в рамки диеты?

Фрукты содержат фруктозу. Организм превращает её в сахар и откладывает про запас. Некоторую опасность представляют фрукты, имеющие высокий

гликемический индекс. Например, виноград и бананы. Не следует злоупотреблять и грушами с персиками. **Убеждение в том, что фрукты можно есть в любом количестве, не соответствует истине!** Это касается и фруктовых соков, в которых содержится сахар. Утолить голод или жажду соками сложновато, а вот поднять уровень сахара в крови и получить дополнительных калорий – это запросто!

Всем, кто намерен избавиться от жира, **необходимо ввести в рацион питания клетчатку.** Это обязательное условие для представителей обоих полов. Растительные волокна способствуют ускорению обменных процессов, благодаря им повышается перистальтика кишечника, при этом они обладают низкой энергетической ценностью. Основными источниками растительных волокон являются овощи (преимущественно волокнистые, фрукты, а также отруби).

Кроме «правильной» еды в «правильное» время при похудении важна вода. Для того, **чтобы похудеть, организму необходимо много жидкости.** Люди ошибаются, думая, что ограничив количество воды, они быстрее сбросят вес. К сожалению, это самообман: организм потеряет воду, но не лишний жир. В день нужно выпивать около 2-х литров воды. Вода способствует улучшению метаболических процессов организма. Ускоряется обмен веществ, жиры быстрее расщепляются и выводятся из организма. Регулярное потребление воды в количестве 7-8 стаканов в день значительно снижает аппетит.



Полностью **откажитесь от любого алкоголя!** Спиртные напитки содержат много калорий и улучшают аппетит. Такой рацион приведет вас к дополнительному набору веса.

Не спешите во время еды и не отвлекайтесь на другие дела. Неспешная трапеза способствует лучшему усвоению пищи и быстрейшему насыщению, что немаловажно при похудении.



Избегайте стрессовых ситуаций. Эмоциональное напряжение подвигает многих на постоянные перекусы.

Каждому из нас необходима посильная физическая нагрузка. Это могут быть занятия физкультурой или просто ходьба пешком. Движение не только поможет похудеть, но и улучшит ваш внешний вид. Прогулки и занятия спортом также способствуют снижению эмоциональной нагрузки. И не забывайте, что во всех подобных начинаниях должна присутствовать разумная умеренность и здравый смысл!

Юрий Гузик, врач-гигиенист

Единые дни здоровья в Республике Беларусь летом 2020 г.

7 июля — День профилактики алкоголизма

28 июля — Всемирный день борьбы с гепатитом

15 августа — День здорового питания

Почему женщины курят?



Главным образом по тем же причинам, что и мужчины: у них развивается зависимость; и мужчины и женщины курят, чтобы облегчить общение, повысить самоуважение, снять стресс. Если раньше курили в основном мужчины, то со временем социальные нормы изменились и сделали женское курение социально приемлемым. Женщины гораздо чаще, чем мужчины, курят, чтобы контролировать свой вес. Это особенно касается молодых девушек, для которых вес имеет огромное значение. Многие из них опасаются, что если бросят курить, то располнеют.

Есть еще одна веская причина, по которой женщины курят: потому, что этого хотят табачные компании [#секрет_раскрыт](#). Отрасль использует тактику маркетинга, включающую рекламу и спонсорство, специально направленные на женщин, и производит так называемые «женские» марки сигарет. По мнению некоторых девушек, их

реальный имидж отличается от желаемого. Табачная отрасль представляет курение и сигареты возможностью, способной заполнить этот пробел.

Если заглянуть в историю вопроса, то уже в 1930-х гг. в рекламе сигарет фигурировали женщины, которые отдыхают, путешествуют, занимаются спортом или по другому как-то приятно проводят время. «Эти рекламы ориентированы на женщин, желающих приобщиться к элите, а также на тех, кто уже принадлежит к ней», – написано в одном из документов Imperial Tobacco. К слову, этот рекламный прием актуален и по сей день. А в США в ходе хорошо известной рекламной кампании сигарет Lucky Strike, стартовавшей в 1928 г., женщинам предлагалось «взять Lucky, а не конфетку», – т.е. реклама специально напоминала о проблеме лишнего веса. Некоторые марки рекламируются как «новые, более мягкие, идеально подходящие современным женщинам, которые сегодня, будучи занятыми, все больше нуждаются в том, чтобы хоть на минутку расслабиться и немного побаловать себя».

В одном из журналов табачной промышленности было опубликовано следующее: «По общему мнению лидеров табачной промышленности, женщины и молодые люди до сих пор представляют собой гигантский потенциальный рынок; привлечение миллионов таких потенциальных курильщиков является важной целью как в ближайшей, так и в долгосрочной перспективе».

Мы становимся жертвами манипуляции крупных табачных компаний. Несем им свои деньги, губим свое здоровье! Задумайтесь, может пора остановиться?

Анна Родич, валеолог

Слабоалкогольный самообман, или 10 причин отказаться от ЗЛОупотребления ПИВОм

Многие ошибочно считают пиво легким слабоалкогольным напитком, который по составу ближе к лимонадам, нежели к крепкому алкоголю. Однако его безобидность сильно преувеличена.



На самом деле пиво такой же алкогольный напиток, как коньяк или водка, т.к. в его составе имеется этиловый спирт. Даже в водке содержится меньше ядовитых соединений, чем в пиве: метанол, альдегиды, эфиры и прочие яды приумножаются в процессе брожения.

Термин «слабоалкогольный напиток» это двойной обман потребителя. Во-первых, никакой он не слабоалкогольный! Простейший арифметический подсчет показывает, что одна бутылка светлого пива соответствует примерно 60 граммам водки. Но одной бутылкой мало кто ограничивается, и среднестатистический любитель пива за день выпивает эквивалент половины бутылки водки. Наш народ, особенно молодежь, считать не любит. Сказали «слабоалкогольный», значит, ничего страшного нет, пить можно.

Вторая часть обмана – слово «напиток». В голове формируется логическая цепочка: раз напиток, значит, можно пить. На самом деле пиво (как и любой другой алкоголь) – ядовитая спиртосодержащая жидкость.

Некоторые скажут, что пивной алкоголизм — надуманная проблема. На самом деле, пивной алкоголизм — тяжелое заболевание. Для него характерна так называемая анозогнозия, то есть полное отрицание заболевания. Для распития пива не нужен накрытый стол или даже формальный повод: «это же слабоалкогольный напиток», «я просто утоляю жажду», «с пары бутылок в день ничего не будет», «футбол без пива не смотрят».

Поэтому, с точки зрения наркологии, пивной алкоголизм — это тяжелый, трудно поддающийся лечению вариант алкоголизма.

Наркологи утверждают, что алкоголь – наиболее агрессивный наркотик, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью. Этим и объясняется завершение пивных вакханалий драками, убийствами, изнасилованиями и грабежами.

10 причин отказаться от ЗЛОупотребления ПИВОм:

1. ЗЛОупотребление ПИВОм повышает вероятность онкологии;
2. ЗЛОупотребление ПИВОм ослабляет иммунитет;
3. ЗЛОупотребление ПИВОм нарушает эндокринную систему;
4. ЗЛОупотребление ПИВОм приводит к «пивному» сердцу – и ты уже на пути к инфаркту;
5. ЗЛОупотребление ПИВОм разрушает пищевод и желудок;
6. ЗЛОупотребление ПИВОм убивает головной мозг;
7. ЗЛОупотребление ПИВОм уничтожает печень;
8. При ЗЛОупотреблении ПИВОм у мужчин:

- ✚ Подавляется выработка полового гормона тестостерона, что приводит к импотенции,
- ✚ Вырабатываются женские половые гормоны, разрастаются грудные железы, становится шире таз;

9. При ЗЛОупотреблении ПИВОМ у женщин:

- ✚ Грубеет голос и появляются так называемые «пивные усы»;
- ✚ Если женщина кормит грудью, у ребенка возможны эпилептические судороги;

10. ЗЛОупотребление ПИВОМ – путь к хроническому алкоголизму.

Инга Федоткова, врач-гигиенист

Культура питания

Пусть пища будет вашим лекарством.

Гиппократ

В понятие «культура принятия пищи» можно включить термин «психология еды», означающий окружение, обстановку в столовой, ее освещение, звучащую музыку. Есть нужно с удовольствием, пытаясь не отвлекаться, тогда пища будет лучше усваиваться. Старайтесь не брать себе добавки. Потерпите, чувство насыщения придет чуть позже.

Если вы мало съели, перекусите через два часа. Прекрасно, если это будет морковь, яблоко, персик, сладкий перец, апельсин, овсяная каша и даже макароны из муки грубого помола.

Неплохо, если хозяйка дома планирует какие-то блюда и сообщает об этом всем членам семьи. Человек должен быть психологически готов к тому, что ему придется есть, а ферментативная система сама подготовит к этому желудочно-кишечный тракт. До и после еды лучше ничего не пить. Жидкость может поступать не ранее, чем через 30 минут после окончания еды. Во время болезни желательнее меньше есть и больше пить. Принимая пищу, будьте позитивны и сохраняйте хорошее настроение.

Правильное, здоровое, сбалансированное и рациональное питание, содержащее необходимые витамины, питательные вещества, белки, жиры и углеводы укрепляет организм и повышает иммунитет, а следовательно, и улучшает здоровье. Чем крепче организм и сильнее иммунитет, тем меньше приходится сталкиваться с различными заболеваниями, начиная с самых простых и заканчивая более серьезными.



Отдел радиационной гигиены

28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом



По данным Всемирной организации здравоохранения, парентеральные вирусные гепатиты являются одной из серьезных проблем здравоохранения, в связи с чем решено объединить усилия в достижении к 2030 г. амбициозной глобальной цели по элиминации гепатита. Всемирный день борьбы с гепатитом – **28 июля** – дает возможность напомнить о необходимости борьбы с распространением заболевания, а также не только обратить внимание каждого человека на возможность оценки собственных рисков и предупреждения инфицирования, но и поддержать людей, которые ведут борьбу с этой инфекцией.

Дата 28 июля была выбрана не случайно – в этот день родился ученый, лауреат Нобелевской премии доктор Барух Бламберг, открывший вирус гепатита В и разработавший диагностический тест на вирус, а также вакцину против него. По данным ВОЗ, во всем мире гепатитом В или С инфицированы 325 миллионов, ежегодно от него умирает 1,4 миллиона человек. По уровню смертности данная инфекционная болезнь стоит на втором месте после туберкулеза, а число людей, инфицированных гепатитом, в 9 раз превышает число ВИЧ-инфицированных.

В Республике Беларусь ежегодно регистрируется около 5 000 новых случаев инфицирования парентеральными вирусными гепатитами, из них на долю гепатита С приходится 75% всех случаев, на долю гепатита В – 25%. Одной из причин такой неравномерной распространенности является отсутствие вакцин для профилактики вирусного гепатита С.

Парентеральные вирусные гепатиты В и С – это воспалительные инфекционные заболевания печени, единственным источником инфекции которых является больной острой или хронической формой, а также носитель данного вируса, который циркулирует в крови человека. Инфицирующая доза при этом очень мала – несколько вирусных частиц, а для попадания их внутрь кровотока достаточно ссадины, царапины, укола или пореза. Предметы и инструменты, на которых находится вирус, могут выглядеть чистыми, без остатков крови. На необработанной дезинфекционными средствами поверхности предметов вирусы сохраняют жизнеспособность от нескольких часов до нескольких недель.

Поэтому заражение парентеральными вирусными гепатитами (далее – ПВГ) может пройти незаметно для человека, часто заболевание протекает бессимптомно при хорошем общем самочувствии. Обнаружить, что человек инфицирован, можно случайно при специализированном лабораторном исследовании крови на антигены вируса гепатита «В» или антитела к вирусу гепатита «С». При обнаружении маркеров вирусного гепатита пациент для дальнейшего обследования и назначения лечения должен обратиться к врачу.

Заражение ПВГ может произойти при незащищенных (без презерватива) половых контактах; при выполнении пирсинга, маникюра, педикюра, нанесении татуировок или татуажа инструментами, не прошедших предстерилизационную очистку и стерилизацию в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологического законодательства; при бытовых контактах, если инфицирован кто-то из членов семьи. При этом вирусы не передаются в организм при разговоре,

чихании, со слюной, а также при рукопожатии, объятиях, пользовании общей посудой, едой или напитками. Опасность представляют только те предметы, на которых может содержаться кровь: бритвенные принадлежности, маникюрные принадлежности, зубная щетка, расческа, мочалка, полотенце. Для каждого из членов семьи эти принадлежности должны быть индивидуальными.

Эффективной мерой профилактики заражения вирусным гепатитом В является вакцинация. С 2000 года иммунизация против гепатита В включена в Национальный календарь профилактических прививок Республики Беларусь и проводится детям на первом году жизни.

На современном этапе развития науки уровень диагностики и лечения позволяет эффективно выявлять и бороться с вирусными гепатитами, а также предупреждать нежелательные последствия для живого организма в отдаленном будущем. Также в силах каждого человека оценить собственные риски и принять несложные правила профилактики для сохранения своего здоровья на долгие годы.

Светлана Шуманская, врач-эпидемиолог

Про пассивное курение...

Вам известно, что почти каждый пятый житель Беларуси подвергается воздействию табачного дыма дома (18,8%) или на рабочем месте (14,9%)? Среди молодых людей до 18 лет 25% подвергается пассивному курению дома. Это действительно много. А ведь пассивное курение намного опаснее, чем активное.

В выдыхаемом при курении дыме содержится до 70% веществ, образующихся при сгорании табака. Кроме того, сигаретный дым вместе с опасными химическими веществами может долгое время оставаться на одежде, мебели и шторах, скапливаться в обивке и сидениях машины, незаметно подтачивая здоровье даже когда вы не курите. Воздействие вторичного табачного дыма увеличивает риск развития и возникновения астмы, аллергических реакций, болезней легких, сердечно-сосудистых болезней (инфаркта и инсульта), а также осложнений во время беременности и родов.

Что делать, чтобы оградить себя и других от вторичного табачного дыма? Не курите дома, внутри помещений, даже под вытяжкой или у открытого окна! Во время курения выходите на улицу, при этом отойдите от входа и открытых окон не менее чем на 5 метров. Если курят рядом с вами на улице, вы можете попросить курильщика курить в другом месте или отойти от него. Используйте свое право дышать чистым воздухом! Не курите сами рядом с другими людьми! Если кто-то сделает вам замечание, будьте вежливы, отойдите подальше от людей. Не курите в автомобиле вне зависимости от того, есть ли еще люди в машине. Не позволяйте и другим курить в машине.

80% табачного дыма невидимо. Если вы чувствуете запах табака, вы уже подвергаетесь пассивному курению и вдыхаете вредные вещества. Помните, что лучший способ оградить себя и окружающих от табачного дыма – отказаться от курения.

Будьте внимательны к себе и окружающим! Берегите здоровье!

Анна Родич, валеолог

Лечение ВИЧ снижает риск передачи вируса



Наш мир населен множеством микроорганизмов. Большую часть в этом микромире составляют болезнетворные для человека бактерии и вирусы. Сколько живет на земле человек, столько он борется с вредоносными агентами и, к сожалению, не всегда побеждает.

Среди инфекционных заболеваний разного рода по-прежнему одну из неизменных позиций занимает ВИЧ-инфекция.

На сегодняшний день этот вирус унес уже более 32 миллионов человеческих жизней. Каждый день сотни исследователей в области здравоохранения во всем мире сражаются с тем, чтобы снизить темпы распространения ВИЧ: проводят исследования, разрабатывают новые методы лечения и профилактики. И эти действия дают свои результаты. Сегодня, согласно оценкам и данным Объединенной программы ООН по ВИЧ/СПИДу (ЮНЭЙДС), наблюдается тенденция к снижению уровня заболеваемости и смертности, связанных с ВИЧ. Основные достижения в борьбе с ВИЧ были отмечены в странах Восточной и Южной Африки, однако, к примеру, в Восточной Европе и Центральной Азии темпы заболеваемости не снижаются.

Постепенно тема ВИЧ-инфекции, как и само заболевание, переходит в категорию контролируемых заболеваний. Эра высокоэффективной антиретровирусной терапии (АРВТ) началась в 1996 году, благодаря ей продолжительность жизни ВИЧ-положительных людей не отличается от жизни человека без ВИЧ.

Суть АРВТ заключается в лечении вируса с помощью медицинских препаратов. Лекарства существенно замедляют процесс его развития в организме человека. Когда замедляется процесс развития вируса, замедляется и развитие заболевания. Посредством АРВТ снижается количество вируса в крови и, как следствие, снижается риск передачи ВИЧ другому человеку (человек, у которого вирус в крови не определяется, не является источником инфекции).

В нашей стране АРВТ включает три-четыре комбинации медицинских препаратов, принимаемых ежедневно, и назначается всем пациентам сразу после постановки диагноза.

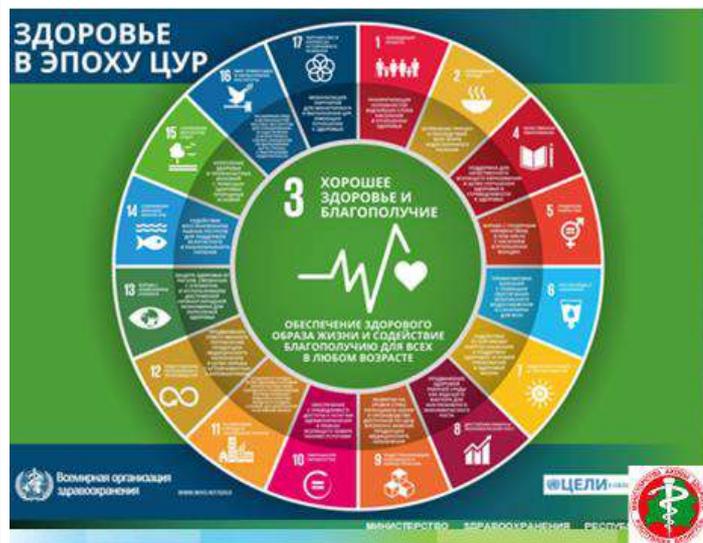
Консультацию по вопросам, связанным с ВИЧ-инфекцией, можно получить в территориальных центрах гигиены и эпидемиологии, кабинетах инфекционных заболеваний районных больниц, а также в отделе профилактики ВИЧ/СПИД государственного учреждения «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» (телефон «горячей линии»: 8 (017) 331-65-77).

Мария Чернова., врач-эпидемиолог



25 сентября 2015 года на Саммите по Устойчивому развитию государства-члены ООН приняли Повестку дня в области Устойчивого Развития на период до 2030 года, которая включает в себя список из 17 Целей Устойчивого Развития (ЦУР), направленных на решение ряда вопросов, включая сокращение уровня нищеты, голода, обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте, гендерного равенства и др.

Следуя главному принципу Повестки в области устойчивого развития до 2030 года «Никто не должен остаться в стороне», важно участие каждого в достижении ЦУР



Вопросы здоровья и создания благоприятных условий для жизнедеятельности людей занимают центральное место среди 17 Целей устойчивого развития.

Задачи по улучшению здоровья народа на основе дальнейшего повышения качества и доступности медицинской помощи всем слоям населения, усиления профилактической направленности при широком вовлечении людей в здоровый образ жизни отражены в Цели №3 «Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте».

ЗАДАЧА 3.4. Цели №3 — к 2030 году уменьшить на треть преждевременную смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, рака, диабета, хронических респираторных заболеваний посредством профилактики и лечения, а также поддержания психического здоровья и благополучия.

Реализация этой цели должна начинаться с приверженности каждого к здоровому образу жизни и заботы о собственном здоровье!

ГУ «Минский облЦГЭОЗ» предлагает:
*лабораторные исследования питьевой воды,
радиологические исследования дикорастущих грибов, ягод;
измерение в жилых помещениях уровня шума,
вибрации, электромагнитного излучения;
концентрации радона в подвальных помещениях жилых зданий.*
Тел. (017)296-68-32, 296-61-46, Минск, ул.П.Бровки,9, каб.314
www.gigiena.minsk-region.by

Издается ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно на территории Минской области

Наш адрес: 220033, г.Минск, ул. П. Бровки,9

Тел./факс: 258-27-02, e-mail: ooz@gigiena.minsk-region.by

Наш сайт: gigiena.minsk-region.by

Газету выпускает отдел общественного здоровья,
ответственный за выпуск редактор Каратай И.М.