



# Информационный бюллетень

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

Февраль 2014 года  
ВЫПУСК 1

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

## В этом выпуске:

1. Правильная еда – здоровью «да»! стр. 2
2. Принципы двигательной активности стр. 4
3. Умеешь работать – умей отдыхать! стр. 5



Приветствую Вас, коллеги, друзья!

Сегодня первостепенное значение придается профилактическому направлению деятельности медицинской службы. Ведь профилактика любых недугов - это наименее дорогостоящий и наиболее эффективный путь сохранения и укрепления здоровья. Большинство неинфекционных заболеваний, являющихся основной причиной смертности и инвалидности, формируются постепенно под влиянием особенностей жизни - нерационального питания, физической активности, влияние стресса, наличия вредных привычек. Поэтому здоровый образ жизни в вопросе сохранения и укрепления здоровья является определяющим.

Понимая важность работы профилактического направления в деятельности системы здравоохранения, представляем первый номер информационного бюллетеня Гомельского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, который направлен на продвижение формирования здорового образа жизни и профилактику социально-значимых заболеваний.

Бюллетень ориентирован как на медицинских работников, профессионально занимающихся проблемами формирования здорового образа жизни среди жителей Гомельской области, так и на тех, кого интересуют затрагиваемые здесь вопросы.

Планируется, что в бюллетене будут размещаться информационные материалы по здоровому образу жизни, профилактике заболеваний, анонсы проектов и мероприятий.

Тарасенко Александр Александрович  
Главный Государственный  
санитарный врач Гомельской области



## **ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА – ЗДОРОВЬЮ «ДА»!**

«Едой поддерживается жизнь, а не цель жизни».  
Цицерон.

К сожалению, в современном обществе ожирением страдает 11,8% взрослых землян, более 40% имеют лишние килограммы. В «жирном» рейтинге Европы Беларусь расположилась на подступах к первой десятке. У нас от лишнего веса и ожирения страдает почти треть населения, причем половина – несовершеннолетние.

Культура питания складывается с раннего возраста детей. Чаще примером правильного питания является организация питания в семье. Поэтому



очень важно научить детей основам здорового питания именно в семье. Мода на фаст-фуд должна не отразиться на здоровье детей и их привычках. Врачи уверяют, что нет ничего вреднее для неокрепшего детского организма, чем сочетание гамбургера с ледяными газированными напитками (кока-кола, спрайт и др.). Жир моментально застывает из-за воздействия

низкой температуры, и «растопить» и переварить такую тяжелую пищу организму очень сложно. К тому же шипучие напитки сами по себе отрицательно влияют на пищеварение. Вторая беда – это высокое содержание вредных жиров в гамбургерах, чипсах и картофеле фри. По данным медицинских исследований, чрезмерное употребление содержащихся в «быстрой еде» жиров и сахара приводит к зависимости, сходной с наркотической. В пользу этой теории говорит и тот факт, что любителям фаст-фуда очень трудно вернуться к нормальной пище.

Так что самое главное – воспитание правильных привычек и вкусов. Приучайте жевать яблоки, а не чипсы, пить соки или питьевую воду вместо сладкой газировки. Если проявить последовательность и терпеливость, то в итоге ребенок изменит свои вкусовые пристрастия. Или, как минимум, перестанет считать пресловутый гамбургер верхом кулинарного искусства.



Для многих из нас словосочетание «здоровый образ жизни» ассоциируется с жесткими ограничениями: того нельзя, это нездорово, воздержитесь или вовсе забудьте. Но можно правильно питаться и не лишать себя удовольствия.

Возможно, все нижесказанное покажется прописными истинами. Но мы чаще эти истины не исполняем. Поэтому прочитайте, подумайте и попробуйте следовать этим советам.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения определили главные принципы здорового питания именно так:

- употреблять пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения;
- есть несколько раз в день разнообразные свежие овощи, фрукты и ягоды местного происхождения (не менее 400 г в день);
- контролировать потребление жиров, особенно животных;
- заменять жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом. **Колбасы, сосиски, копчености, гамбургеры, хот-доги должны быть исключены из рациона;**
- ежедневно употреблять молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт, сыр) с низким содержанием жира. Если человек не употребляет молочные продукты, ему следует включать в рацион другие богатые кальцием продукты – рыбу (сардины, лосось), зеленые листовые овощи;
- выбирать пищу с низким содержанием соли, сахара, ограничивая употребление сладких напитков и сладостей. Общее потребление соли, включая соль, содержащуюся в приготовленных продуктах, не должно превышать 5 г (1 чайная ложка) в сутки. Рекомендуется использовать соль йодированную и фторированную. Сахар можно заменить медом;
- готовить пищу на пару, запекать в духовом шкафу;
- грудное вскармливание младенцев препятствует развитию ожирения у детей;
- ежедневные умеренные физические нагрузки (ходьба, езда на велосипеде, подъем по лестнице пешком, отказ от пользования лифтом, а также занятия спортом, по крайней мере, 30 минут, детям – не менее 60 минут в день) препятствуют развитию ожирения.



**!** Лишь длительное и регулярное соблюдение правил рационального питания и режима физических нагрузок обеспечит вам стойкий результат, а значит здоровье, стройную фигуру, красоту и здоровое долголетие.



### **ПРИНЦИПЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

Значение движений для организма столь велико, что **двигательная активность** выделена как ведущий признак жизни. Большая часть болезней современного человека связана с низкой физической активностью.



Чтобы уберечь себя от множества болезней, связанных с гиподинамией (ограничение двигательной активности, обусловленное малоподвижным образом жизни), рекомендуется ходить в быстром темпе (до 100-120 шагов в минуту) до 8 и более километров в день, заниматься физкультурой, плавать следует не реже 4-5 дней в неделю. Бег может рекомендоваться здоровым людям

до 30 лет, а для более старших возрастных групп – лишь после электрокардиографического исследования с нагрузочными пробами. *Поднимайтесь на этаж без лифта, делайте зарядку, занимайтесь физическими нагрузками (езда на велосипеде, бег, ходьба, плавание, утренняя (вечерняя) зарядка, спортивные игры, танцы и т.д.).*

### **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ!**

- Суточная минимальная потребность организма в движении должна составлять не менее 30 минут;
- Пусть физические нагрузки станут неотъемлемой частью вашей жизни;
- Выберите физические упражнения, которые приносят вам радость и удовольствие;
- Разминка и растяжка – одни из главных составляющих физических упражнений. Должны предшествовать физическим нагрузкам;
- Избранная физическая нагрузка должна соответствовать возможностям организма, возрасту, состоянию здоровья и быть приемлемой для постоянного выполнения в течение длительного времени;
- Физические нагрузки должны быть ежедневными, регулярными, без длительных перерывов, на протяжении всей жизни;
- Объем, интенсивность, частоту и продолжительность нагрузок следует увеличивать постепенно и постоянно контролировать;
- Людям, впервые приступающим к физическим упражнениям, нужно помнить, что необходимо постепенно переходить от малых нагрузок к большим;
- Людям старшего возраста рекомендуется делать упражнения в медленном, плавном темпе, не делая резких движений. Не рекомендуются упражнения с напряжением (упоры, подтягивания, поднятие тяжестей). Осторожно использовать упражнения с наклонами туловища. Перерывы между упражнениями должны быть более частыми, а отдых после нагрузки – более полноценным;
- Чередуйте физические нагрузки и отдых. Появление во время занятий физическими упражнениями значительной одышки, вынуждающей дышать через рот, чрезмерной потливости, сердцебиения, боли в ногах, головокружения свидетельствует о чрезмерности нагрузки и является сигналом для ее уменьшения или прекращения;
- Больше времени проводите на свежем воздухе;
- Спите не менее 8 часов в сутки.



**Быть физически активным – значит выглядеть и чувствовать себя бодро. Избегайте пассивного образа жизни. Здоровье – это не только природный дар, но и плод собственных усилий.**

## **УМЕЕШЬ РАБОТАТЬ – УМЕЙ ОТДЫХАТЬ!**

Ежедневный физический и умственный труд следует разумно чередовать с отдыхом.

**Сон.** Большое значение для сохранения здоровья и продолжительности жизни необходимо уделять полноценному, наступающему примерно в одно и то же время сну. Сон продолжительностью 7-9 часов нормализует обмен веществ, увеличивает потенциал всех органов и систем. Хроническое недосыпание очень разрушительно для здоровья.

Человек, много работающий и лишаящий себя нормального отдыха, рано или поздно будет остановлен сигналами своего организма - от незначительных нарушений типа рассеянности и тревоги до нервного и физического истощения и депрессии.

Недосып может привести к ожирению, нарушению репродуктивной функции у женщин и мужчин, к снижению интеллектуальных возможностей, вплоть до нарушения памяти и других проблем. Кроме того, во сне мы восстанавливаем потраченную в бодрствовании энергию, перерабатываем информацию.

По данным американских ученых, недосыпание всего на 1 час повышает риск возникновения лишнего веса или развития ожирения почти на 10%.



Лишение сна не может превышать 5 суток, потом наступает «засыпание на ходу» или сон с открытыми глазами. Без воды человек может обходиться до 10 суток, без еды – до месяца.

Бессонница – недостаточность сна, при которой не достигается полного восстановления сил. Причины расстройств сна: как соматические болезни, так и различные эмоциональные перегрузки. Важно попытаться найти причину и устранить её.

Учеными разработаны рекомендации, согласно которым продолжительность сна для детей младше 5 лет должна быть 11 и более часов в день. Дети в возрасте 5-10 лет должны спать не меньше 10 часов, а старше 10 лет – не менее 9 часов в день. Оптимальная продолжительность сна для взрослых (особенно для женщин) составляет 8-9 часов.

**Возможно, несколько простых упражнений помогут вам расслабиться и спокойно отойти ко сну.**

- Дыхательная гимнастика: сидя в кровати медленно и глубоко сделайте 10 вдохов. Повторите это несколько раз, с каждым разом всё медленнее и спокойнее. Затем плавно лягте в кровать и расслабьтесь.
- Нервно-мышечная релаксация: по очереди напрягайте на 5-10 секунд и расслабляйте разные группы мышц. Считайте про себя медленно до 10. Сначала расслабляйте мышцы лба, затем челюстей, затем шеи, правой и левой руки, пресса, поясницы, ног. Или, лежа в кровати, напрягите сразу все тело, считая медленно до 60, а потом расслабьтесь. Обратите внимание на свои ощущения.
- Хорошо также представлять себе успокаивающую сцену (журчащий ручей, медленно текущую реку, плывущих грациозных лебедей и т.д.).
- Можно заняться какой-нибудь монотонной деятельностью, утомляющей мышление. Например, играть в простые игры на мобильном телефоне. Как

только вы начинаете ощущать усталость – не противьтесь этому, почувствуйте её сполна.

**Гигиена сна.** Многие люди не спят из-за несоблюдения гигиены сна. Вот некоторые советы по её нормализации.

- Не укладывайтесь и не пытайтесь заснуть, если не хотите спать.
- Старайтесь не спать днем, даже когда хочется. Не ложитесь слишком рано.
- Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, включая и выходные дни.
- Соблюдайте режим питания. Не наедайтесь перед сном, но и не ложитесь голодными. После 17 часов не пейте напитков с кофеином. Не курите за 2 часа до сна.
- Занимайтесь физическими упражнениями, но не позже, чем за 3 часа до сна. Перед сном хорошо прогуляться пешком.
- Спальня – место для сна. Не следует в кровати выяснять отношения, работать, учиться, принимать пищу, строить планы на следующий день.
- Попробуйте на ночь расслабиться – в этом вам помогут прохладная или теплая (но не горячая) ароматическая ванна, легкий массаж, медитация, интересная (но не возбуждающая) книга.
- Если вы не можете заснуть в течение получаса, то лучше немного почитайте, посмотрите телевизор, выйдите на некоторое время из спальни. Дождитесь, пока усталость и сон сами не придут к вам.
- Если вы проснулись среди ночи, не нужно вставать, включать свет, смотреть на часы. Обратите лучше внимание на свое дыхание, сердцебиение. Если вы испытываете какой-то дискомфорт – исправьте это (выпейте воды, откройте окно, лягте по-другому).
- Возможно использование настоев трав, таких как хмель, пустырник, валериана, мята и другие за час до отхода ко сну.
- Не используйте со снотворной целью алкоголь, т.к. он хоть и облегчает засыпание, вызывает нарушение естественного течения сна, и сон становится менее полноценным.
- Оптимальная температура воздуха в спальне – 17-20<sup>0</sup>.



Без ущерба для здоровья можно не поспать несколько ночей. Тогда к следующей ночи усталость возьмет своё.

**Ежегодный отпуск обязателен!** По статистике ВОЗ, у тех, кто регулярно лишает себя отпуска, риск преждевременной смерти возрастает на 20%.



**Помните! Ваше здоровье всегда в ваших руках!**

Ответственный за выпуск: Г.В. Солонец  
Тел./факс: 8(0232)747764, e-mail: [Health@gmlocge.by](mailto:Health@gmlocge.by)

