

Здоровый

№3(25), 2021



Вилейка - здоровый город

Образ

Жизни

#без границ

Информационная газета Вилейского райЦГиЭ

Дорогие, женщины!

Сердечно поздравляем Вас с самым красивым и светлым весенним праздником - днем 8 Марта!

Природа наделила женщин несравненной красотой и неиссякаемой энергией, душевной нежностью и беззаветной преданностью,

жизненной мудростью и удивительным терпением.

Вы храните семейный очаг, воспитываете детей,

добиваетесь успехов в профессиональной и общественной деятельности,

оставаясь при этом всегда молодыми и прекрасными.

В этот весенний день желаем Вам улыбок, замечательного праздничного настроения,

семейного счастья, благополучия, здоровья Вам и Вашим близким!

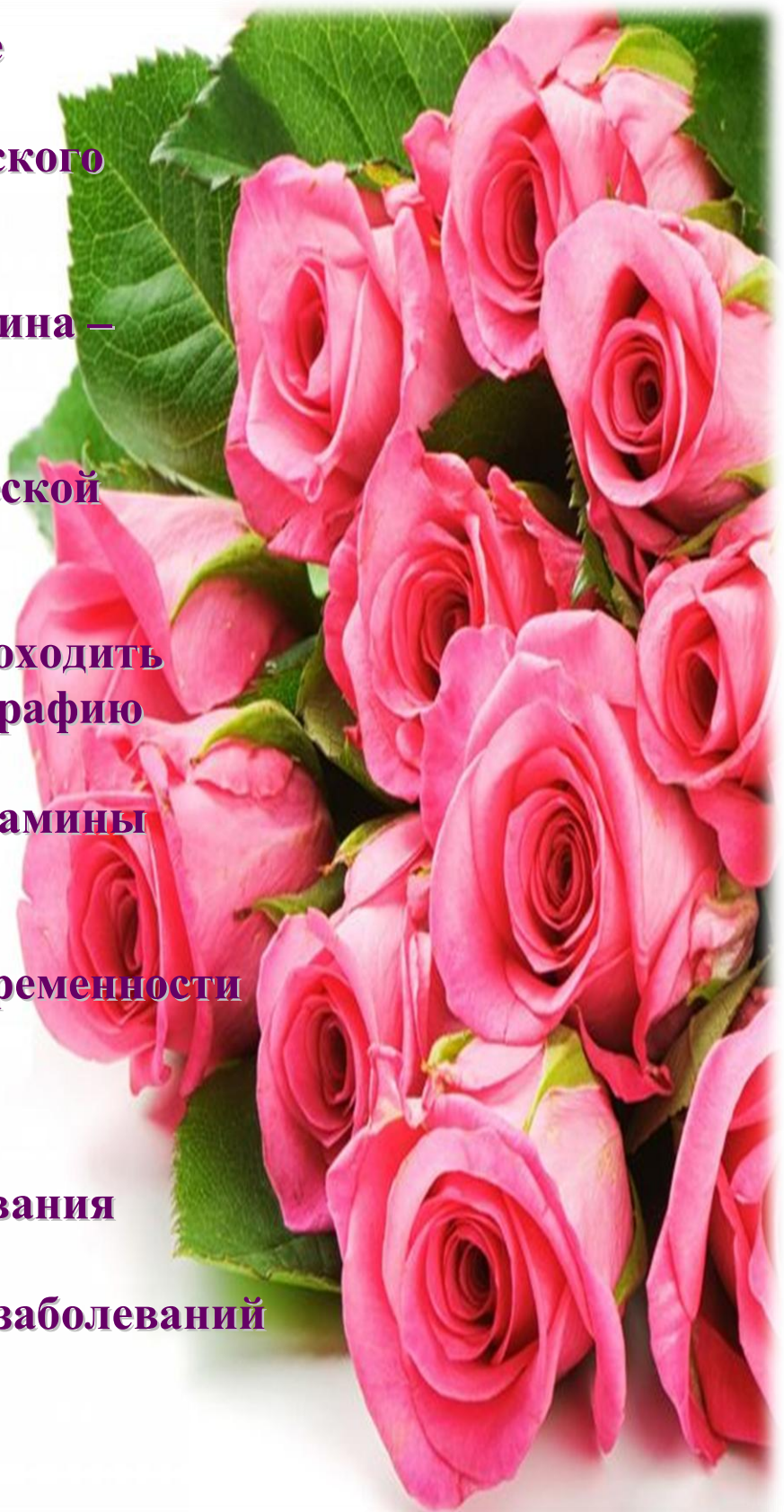
Будьте всегда обаятельными, женственными и любимыми!

С 8

марта!

Сегодня в номере:

- 1. Женское здоровье**
- 2. Особенности женского правильного рациона**
- 3. Алкоголь и женщина — несовместимы**
- 4. 5 причин хронической усталости у женщин**
- 5. Почему важно проходить обследование маммографию**
- 6. Необходимые витамины при диете**
- 7. Планирование беременности**
- 8. Йога для спины**
- 9. Анализ анкетирования по выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний**



Женское здоровье



Здоровье человека - состояние человеческого организма как живой системы, характеризующееся полной ее уравновешенностью с внешней средой и отсутствием каких-либо выраженных изменений, связанных с болезнью. Только у здорового человека наблюдается объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и

социального комфорта.

Очень важно сохранить и укрепить здоровье. И здесь незаменимы физические упражнения, полезные витамины, правильное питание, рациональное распределение нагрузок в течение дня. Не менее важно правильно ухаживать за своим телом, кожей и волосами. Для современной женщины важно создать счастливую семью, а также быть материально обеспеченной, полностью реализовать свои таланты и способности, добиться профессиональных успехов.



Здоровье женщины является одним из важнейших факторов, обеспечивающих здоровье будущих поколений. Здоровье женщины - неоценимое сокровище, гарантия того, что она будет счастливой женой и матерью, поэтому женщинам необходимо следить за состоянием своего организма и, при возникновении малейших проблем со здоровьем или даже предпосылок к их возникновению и развитию, оперативно с ними справятся.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Особенности женского правильного рациона

Правильное питание является основой для поддержания здоровья женщин в различные физиологические периоды их жизни. Недостаток питательных веществ и витаминов может привести к печальным последствиям — снижению активности и физического развития



организма, иммунитета, ухудшению состояния кожи, волос, ногтей и зубов, угнетению репродуктивной функции, развитию депрессивных состояний.

Организация правильного питания:

Едим меньше, но чаще.

Оптимальным вариантом во многих случаях является шестиразовое питание. Только порции должны быть небольшие — не более 250 граммов. Так мы предохраняем желудок от растягивания, одновременно побеждая чувство голода.



Вода — вот что важно.

Обязательно выпивайте ежедневно около 1,5- 2 литров чистой негазированной воды.

Не передайте перед сном. Стоит перенести время ужина, чтобы оно находилось на «расстоянии» примерно 3 часов до сна. Конечно, отдать предпочтение лучше легким продуктам.

Плотный завтрак.

Фрукты и овощи — обязательно каждый день. Их рекомендуют употреблять в количестве не менее 400 г ежедневно.



Сахар и соль — наши враги. Помните: сахар содержат сладкие напитки, различные пищевые продукты, а также мед и даже фруктовые соки.

Считайте калории. Существует множество формул для подсчета индивидуальной ежедневной потребности в калориях в зависимости от веса, роста, возраста и физической активности. В среднем для женщины характерна норма в 1800–2000 калорий в день.



ВАЖНО! Помните о достаточном количестве потребления аминокислот (белки животного происхождения — молоко, мясо, яйца), ненасыщенных жирных кислот Омега-3 (морская рыба, льняное масло, шпинат), длинных углеводов (рис, гречка, бобовые, овсяные хлопья).

Питайтесь правильно! Продлевайте свою жизнь!

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.



Алкоголь и женщина – несовместимы!

Алкоголь по-разному влияет на женщин и мужчин – это обусловлено особенностями физиологии. Женщине нужна намного меньшая доза крепких напитков для опьянения и намного больше времени для восстановления организма. Мужчины и женщины отличаются физиологически, поэтому не удивительно, что алкоголь действует на них по-разному.



Как именно алкоголь влияет на женский организм?

- **Лицо.** Постоянное употребление алкоголя замедляет выработку коллагена. А коллаген, как известно, отвечает за эластичность кожи. Поэтому кожа быстро стареет и теряет естественный цвет, усиливается пигментация, появляются синяки под глазами.

- **Фигура.** Алкоголь намного калорийнее многих жирных продуктов. Пара стаканов вина по содержанию калорий равны ведру пельменей. Так что чрезмерное употребление чревато лишним весом.

- **Внутреннее состояние.** Для того, чтобы быстрее переварить и расщепить этанол, организм задействует много энергии, которую черпает из жировых тканей. Такой процесс приводит к состоянию вялости и сонливости. Также, у дам с проблемами с алкоголем нарушается сон, их часто преследуют кошмары.



- **Душевный покой.** В первую очередь алкоголь действует на центральную нервную систему. В связи с чем, женщина становится более подвержена потерям памяти, депрессии и нервозности.

- **Семья.** Спирт здорово влияет на репродуктивную систему, поэтому каждая, даже самая маленькая доза алкоголя уменьшает шансы забеременеть в дальнейшем. А частое употребление алкоголя матерью может привести к большим проблемам со здоровьем ребенка.



- **Женское здоровье.** Употребление вызывает преждевременное старение организма, у женщин это проявляется в раннем наступлении менопаузы и в усилении ее симптомов, таких как потливость, головокружение, тошнота.

- **Жизнь.** Алкоголь разрушает клетки и не позволяет им восстанавливаться, что может привести к таким серьезным заболеваниям как рак, цирроз, инсульт и многое другое.

Женский алкоголизм излечить сложнее, чем мужской, потому что женщины в большинстве своем начинают пить из-за нарушенного эмоционального фона, депрессий, плохого настроения. Стоит четко понимать, что все проблемы решаемы. Не стоит свою жизнь свзывать с алкоголем.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

5 причин хронической усталости у женщин

Мы привыкли списывать на усталость график работы, домашние дела, ритм большого города. Однако если вы испытываете это чувство постоянно, нужно задуматься: а все ли в порядке с вашим организмом?

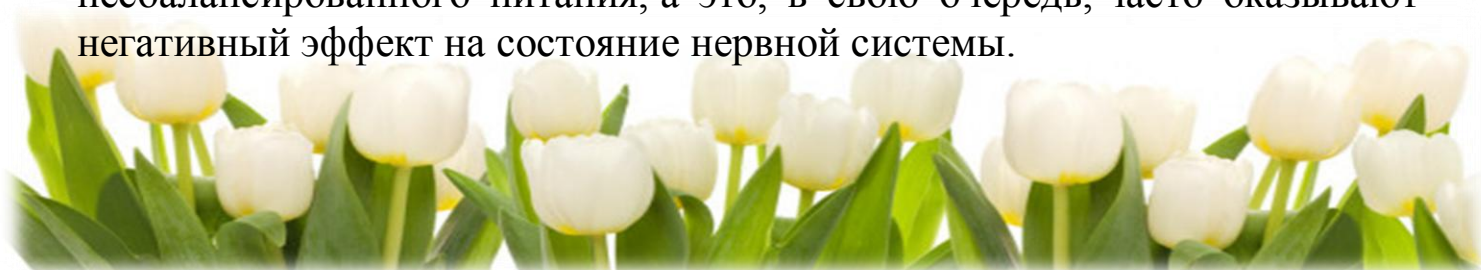


1 причина: нарушение работы кишечника

Причины хронической усталости зачастую лежат в нарушении работы кишечника и пищеварения. Из-за банальной нехватки времени женщина часто допускает ошибки в рационе. Так, многие из нас едят очень быстро и каждый день находятся в стрессе, из-за этого пищеварение не работает должным образом. А если к этому добавить еще и поздние приемы пищи, а также потребление большого количества сахара, то о правильной работе кишечника говорить не стоит.

2 причина: нехватка витаминов

Дефицит в основном возникает из-за неправильного и несбалансированного питания, а это, в свою очередь, часто оказывают негативный эффект на состояние нервной системы.



Как следствие, мы чувствуем постоянное раздражение, усталость, отсутствие желания работать, ведь нам просто не хватает сил.

3 причина: состояние подавленности и апатии

Данное состояние возникает из-за невозможности нервной системы справиться с большим количеством стресса, поэтому путь к решению этой проблемы лежит в рефлексии, улучшении своей окружающей среды и даже посещения специальных курсов.

4 причина: плохой сон

Хроническая усталость может возникать и в результате неправильного сна. Сон – важнейшая часть жизни каждого человека, во время сна мозг выполняет работу, необходимую для дальнейшего и качественного функционирования днем, влияет на самочувствие, эффективность, физическую и умственную активность.



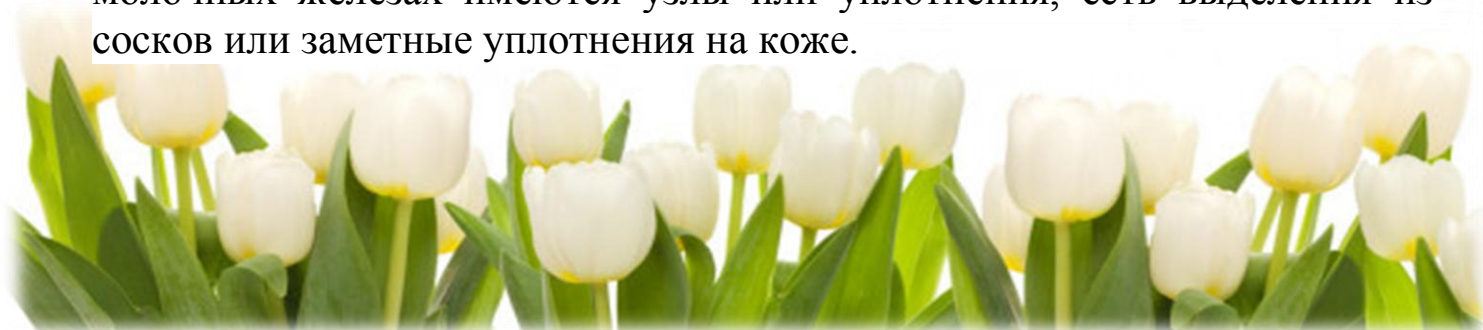
5 причина: проблемы со спиной

Взаимосвязь состояния спины и хронической усталости лежит в дополнительном напряжении, которое испытывает наше тело из-за неправильной осанки и постоянных болей в позвоночнике. Наша работоспособность и когнитивные способности напрямую зависят от физической активности, присутствующей в нашей жизни, а также от правильного и естественного положения позвоночника. Речь идет об удобной, расслабленной позе, подвижности щадящей силы (без серьезных силовых нагрузок).

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Почему важно проходить обследование маммографию

Маммография – это обследование молочной железы, которое показано все женщинам после 40 лет, а также в случаях, когда в молочных железах имеются узлы или уплотнения, есть выделения из сосков или заметные уплотнения на коже.



Такая процедура как маммография позволяет на ранней стадии диагностировать опухолевые новообразования в молочных железах, поэтому врачи рекомендуют проходить ее ежегодно, даже в том случае,



если у пациентки нет никаких жалоб. Врачи считают, что самый опасный возраст у женщин – это промежуток от 40 лет и старше. В этот период происходят значительные изменения гормонального фона, именно поэтому очень важно проходить обследование молочных желез на маммографе. Ведь раннее обнаружение новообразований помогает начать лечение как можно скорее.

Показания для проведения маммографии

- Вы ощущаете болезненные ощущения в грудных железах
- Появились изменения в форме сосков
- Появились уплотнения в груди
- Контур груди расплывается или краснеет
- Появляются выделения из сосков

Противопоказания:

1. Беременным.
2. Кормящим матерям.
3. Женщинам, не достигшим возраста 35 лет (в это время

излучение рентгена очень влияет на женский организм, поэтому маммографию заменяют ультразвуковым исследованием).

Как проводится маммография?

Обследование лучше проводить на 6-10-й день менструального цикла, когда грудь менее болезненна. Женщинам в менопаузе маммография выполняется в любое удобное время.

Пациенту нужно раздеться до пояса и снять с себя металлические ожерелья или цепочки. В зависимости от того, какой вид рентгеновского аппарата используется, пациент во время процедуры может находиться на ногах или сидеть. Грудные железы исследуются поочередно. Для этого их максимально сжимают между двумя пластиковыми пластинами,



чтобы получить оптимальное рентгеновское изображение.

Необходимо знать, что в день проведения маммографии нельзя пользоваться присыпками (тальком), дезодорантами или другими аналогичными продуктами, поскольку они могут привести к затруднениям или ошибкам в диагностике.

Полное обследование обеих грудных желез длится около 7-15 минут, время зависит от размера грудных желез, так как при большом размере может потребоваться несколько рентгеновских снимков.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Необходимые витамины при диете



Потребление витаминов — это та необходимая составная часть любой диеты, без которых любые ограничения в питании не только не принесут результата, но и могут причинить вред.

Витамины — это дополнительный источник энергии, позволяющий поддерживать организм в тонусе, а иммунную систему в равновесии.

Где содержатся витамины

Основным источником витаминов является овощи и фрукты, однако, для выполнения рациона необходимо съесть до 2-х килограмм, а это явно не способствует снижению веса. Для этих случаев и рекомендуют витамины различных групп, так как всего в одной капсуле содержится то необходимо количество витаминов, минералов и микроэлементов.

Помощник при снижении веса

Любые процессы в организме не могут нормально функционировать не без помощи различных препаратов, содержащих витамины. Так диетологи не только рекомендуют, но и обязательно прописывают потребление различных витаминов. Специалисты



доказали, что снижение веса, без вреда здоровью, возможно ускорить с помощью микроэлементов.

Лучшие витамины при диете:

- **Витамин С или аскорбиновая кислота** - способствует снижению содержания холестерина и выработки глюкозы. Витамин данного типа защищает от развития склероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

- **Витамин D** - способствует укреплению костной и мышечной систем, контролирует содержание жировых отклонений, участвует в борьбе с раковыми клетками.

- **Витамины группы В** — участвуют в обмене веществ и работе желудочно-кишечного тракта. Используют энергию из продуктов питания для снижения веса, а именно белков, жиров и углеводов. Ускоряют метаболизм за счет активизации функции защиты иммунной системы, предотвращают проникновения вредоносных бактерии и микроорганизмов.



- **Омега- 2, 3** — отличные помощники при диете, так жирные кислоты данного типа устраняют чувство голода, являясь антидепрессантом. Омега 3, как правило, вырабатывается из продуктов питания, но в случае нарушения обмена веществ, возможно устранение нехватки кислот при помощи витаминных комплексов, с содержанием данного микроэлемента.

- **Магний** - способствует обмену веществ и защищает от нарушения метаболизма при диете.

Вышеперечисленные типы витаминов — это лишь малая часть, которая необходима человеку во время снижения веса. При снижении веса — происходят определенные процессы, в течение которых человеческий организм не получает в нужном количестве и в нужное время витамины или микроэлементы, необходимые для нормальной жизнедеятельности. В этом случае активизируются защитные функции, при которых он начинает использовать уже имеющиеся жиры,



сокращая их количество.

Однако, утраченные витамины не восполняются и приводят к пробелам в защите организма, а именно к проявлению различных осложнений: выпадению волос, головным болям, частым простудным заболеваниям и т. д. Чтобы это не произошло необходимо правильно подобрать и начать принимать витаминные комплексы.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Планирование беременности



Если Вы решили основательно подойти к планированию беременности, то в первую очередь лучше начать с себя. Ведь здоровье ребенка напрямую зависит от здоровья его родителей и есть вероятность того, что ребенок унаследует гены своих родителей, а, следовательно, и болезни. Во время планирование беременности

проверить свое здоровье должна не только будущая мама, но и папа.

Начать можно с обычного медицинского осмотра и сдачи анализов в поликлинике по месту жительства или, если хотите избежать очередей, в частной клинике. Уже на этом этапе могут быть выявлены наследственные заболевания, если они имеются. При их наличии врач даст направление к более узкому специалисту – генетику.

Сдача анализов при планировании беременности.

Самые простые анализы, такие как ОАК (общий анализ крови) и ОАМ (общий анализ мочи) смогут показать наличие патологий, например анемию, болезнь почек которые поддаются лечению на этапе планирования беременности. После этих анализов нужно будет пройти проверку на урогенитальные инфекции.



При планировании беременности необходимо посетить следующих специалистов:

1. **Гинеколог.** При необходимости скорректирует менструальный цикл, возьмет мазки на микрофлору и скрытые инфекции.

2. **Терапевт.** Этот врач проведет общий осмотр, измерит давление, пульс, вес.

3. **Эндокринолог.** Проведет забор анализов на гормоны и проверит гормональный фон, при необходимости скорректирует его.

4. **Стоматолог.** Проверить состояние ротовой полости перед беременностью нужно обязательно, так как сложное лечение женщины в положении может негативным образом сказаться на малыше.

Нужно ли пить витамины при планировании беременности?

Сбалансированное и правильное питание мамы – это основа здоровья будущего малыша. В рационе матери должны быть полезные и здоровые продукты, богатые витаминами, минералами и микроэлементами. Должно быть как можно больше свежей зелени, зерновых и молочных продуктов. От консервированной продукции в этот период лучше и вовсе отказаться. Во время планирование беременности особенно необходим витамин В9 (фолиевая кислота), он

участвует в формировании и развитии нервной ткани. Нехватка витамина В9 может привести к развитию аномалий центральной нервной системы у плода. Витамин В9 содержат в достаточном количестве рис, печень, груши, апельсины, бобовые, зеленые листовые овощи.



Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.



Йога для спины

Боль в спине является одной из наиболее распространенных жалоб заболеваний людей трудоспособного, пожилого и старческого возраста. А лучший способ предотвратить болезнь — это профилактика. Предлагаем Вам ознакомиться со специальными упражнениями, благодаря которым можно укрепить поясничный отдел и предотвратить (или полностью остановить) воспаление седалищного нерва.

Упражнение 1



Встаньте лицом к сиденью стула. Согните правую ногу в колене и поставьте ее на сиденье так, чтобы бедро располагалось параллельно полу, а колено находилось непосредственно над лодыжкой. Левая ладонь должна быть расположена во внешней стороне правого колена, а корпус, не смещая правую ногу,

повернут вправо. Сделайте несколько глубоких вдохов и продержитесь в этой позе 30 секунд. Повторите упражнение для левой ноги.

Упражнение 2

Нужно лечь на спину, прижать одно колено к груди, а другую ногу держать прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов. Следите, чтобы плечи были на полу. Повторите по 30 секунд для каждой ноги.



Упражнение 3



Исходное положение то же. Расположите руки в обе стороны, как бы образуя букву Т. Не отрывая плечи от пола, поверните оба колена сначала в правую сторону, затем в левую. Дышите глубоко и свободно. Повторяйте упражнение по одной минуте на каждую сторону.



Упражнение 4

Нужно лечь на спину и сформировать телом букву Т (ноги вместе, руки в стороны). Одну ногу держите прямой, а другое колено согните под углом 90° и поставьте противоположную руку на колено. Повернитесь лицом к вытянутой руке. Оба плеча должны быть прижаты к полу. Сделайте несколько глубоких вдохов и уделяйте по одной минуте на каждую сторону.



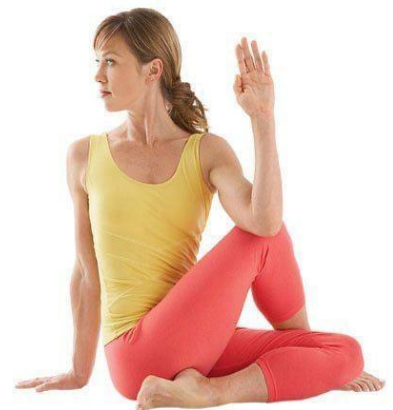
Упражнение 5



Встаньте прямо и сделайте шаг вперед правой ногой, согнув ее в колене. Левая нога должна быть прямая. Поворачивая корпус в сторону согнутой ноги, соедините ладони и поставьте руки так, чтобы локоть находился с внешней стороны согнутого колена. Рекомендуется удержаться в такой позе 30 секунд.

Упражнение 6

Сядьте на пол. Согните правую ногу в колене и закиньте ее за левое бедро. Расположитесь так, чтобы правая рука была на полу позади себя, а локоть левой руки — на внешней стороне согнутого колена. Поворачивайте корпус в сторону прямой руки, стараясь сохранить ноги в исходном положении. Попробуйте постоять в этой позе от 30 до 60 секунд и не забудьте поменять ноги.



Упражнение 7

Станьте на колени, ладони прижмите к полу. Выгните спину и поднимите грудь. Вы должны ощутить, как растягиваются плечевые мышцы.





Дышите спокойно и ровно около 10 секунд. Затем выгните спину дугой, прижимая подбородок к грудной клетке. Снова задержитесь на 10 секунд и вернитесь в исходное положение. Делайте упражнение одну-две минуты.

Упражнение 8

Пожалуй, в этом списке это самое простое упражнение. Сядьте на пятки, слегка разведя колени в сторону. Лоб опустите на пол, вытяните руки прямо перед собой и расслабьтесь, стараясь дышать глубоко и спокойно. Фиксация этого положения тела не зависит от времени. Вы можете продержаться в этом положении пока не устанете.



И самое главное — выполняйте эти упражнения ежедневно — и боли в спине вас не беспокоят!

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.



Вилейка - здоровый город

Анализ анкетирования по выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний

В январе 2021 в рамках ежемесячных мероприятий, проводимых по профилактике болезней системы кровообращения, специалистами территориальных органов государственного санитарного надзора жителям района была предложена анкета с целью оценки уровня информированности населения о факторах риска.

В анкетировании приняли участие 22 респондента: 13 мужчин и 9 женщины. Наиболее активными были граждане 30-39 лет - 7 человек, 40-49 лет - также 7 человек, до 30 лет - 5 человек, 50-59 лет - 2 человека, старше 60 лет – 1 человек.

59% опрошенных отметили, что заболевания системы кровообращения у родственников не отмечались. 32% людей отметили,

что у родственников в возрасте от 40 до 50 лет, 9% респондентов указали, что сердечнососудистые заболевания выявлялись у более 3 родственников трудоспособного возраста.

68,2% опрошенных указали, что они не курят. 18,2 % курят от 1 до 10 сигарет в день, 13,6% более 11 сигарет в день.

54,5 % опрошенных отметили, что их жизнь периодически носит стрессовый характер, 23,5% постоянно находятся в стрессе, 22% не испытывают стресса.

Только 13,6% опрошенных соблюдают принципы правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя). Также 13,6% респондентов указали, что в умеренном количестве употребляют жирное, мучное, сладкое. 31,8% несколько избыточное употребление, в то время как 41% опрошенных питаются без ограничений.

45,5 % респондентов отмечают, что не имеют избыточной массы тела; 22,7%, по их мнению, имеют превышение до 5 кг; также 22,7% до 10 кг; 5 % до 15 кг; 4% более 20 кг.

41% опрошенных уделяют более 30 минут физической активности. 59% отмечают полное отсутствие физической нагрузки.

Уровень давления у 81,8% опрошенных АД не превышает 140/90 мм. рт. ст. У 18,2% артериальное давление свыше 140/90 мм. рт. ст.

Таким образом, в результате проведенного анализа установлено, что опрошенные осведомлены о факторах риска и информированы о состоянии своего здоровья. Знают о положительном эффекте регулярных физических нагрузок, правильного питания.

Вместе с тем необходимо продолжить информационно-образовательную работу по формированию у населения установки на здоровое питание, профилактику ожирения, адекватную физическую активность, исключение неполезных привычек.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

**Государственное учреждение
"Вилейский районный центр гигиены и эпидемиологии"
Наш адрес: 222410, Минская область,
г. Вилейка, ул. Пионерская, 45
Тел/факс: 8 (01771) 5-46-45
Email: vilcge@mail.belrak.by.
Ответственный за выпуск редактор Гаранина Е.Ю.**