

18+

СЕКРЕТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ



Чем старше становится человек, тем больше он понимает, что самое важное условие для счастливой жизни – это здоровье. Оказывается, мы можем контролировать свое здоровье, и очень многое зависит от того, как мы живем, от наших привычек, режима дня, питания и других факторов.

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ВОЗМОЖНО ЕСЛИ:

	<p>Регулярно контролировать уровень сахара в крови Максимально допустимый уровень натощак 6,1 ммоль/л</p>
	<p>Держать в норме артериальное давление АД не должно быть выше 140/90</p>
	<p>Следить за уровнем холестерина в крови Максимально допустимый - 5,0 ммоль/л</p>
	<p>Не заниматься самолечением депрессивных состояний Чаще улыбаться! Позитивное отношение к жизни увеличивает её продолжительность.</p>
	<p>Отказаться от вредных привычек Курение сокращает жизнь на 10 лет Алкоголь является причиной сердечно-сосудистых заболеваний</p>
	<p>Беречь себя от травм и падений</p>
	<p>Тренировать мозг Читать, решать головоломки, разгадывать кроссворды</p>
	<p>Быть физически активным Делать зарядку, больше гулять на свежем воздухе</p>
	<p>Придерживаться принципов правильного питания Употреблять не менее 500 г овощей и фруктов в день, рыбу, кисломолочные продукты, соблюдать водный баланс. Не есть перед сном!</p>
	<p>Проходить диспансеризацию, чтобы вовремя выявить заболевания и начать их лечение. Выполнять все назначения врача.</p>



18+



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Двигательная физическая активность (ФА), физическая культура и спорт – эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

- ➔ Избегайте малоактивного образа жизни;
- ➔ Небольшая физическая нагрузка лучше, чем её полное отсутствие;
- ➔ Рекомендовано заниматься умеренной физической нагрузкой не менее 30 минут в день 5 дней в неделю. Или комбинировать умеренную и интенсивную нагрузки;
- ➔ Для получения большей пользы рекомендовано постепенное увеличение аэробной физической активности. Длительность одного занятия должна быть не менее 10 минут.

Придерживайтесь нескольких принципов, которые позволят правильно организовать физическую активность (система трёх «П»)

- **ПОСТЕПЕННО** неподготовленному человеку нужно начинать с малых нагрузок. Если сразу пытаться пробежать большую дистанцию, можно нанести значительный вред своему организму.
- **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО**. От простого к сложному.
- **ПОСТОЯННО**, регулярно и систематично. Если заниматься неделю, а потом забросить на месяц, то эффекта не будет.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ:

Для того, чтобы пожилой человек мог заниматься ФА, должно быть разрешение врача, тогда занятия принесут здоровье и счастье. Начинать занятия надо с разминки, постепенно увеличивая их продолжительность до 30 мин. Адаптация организма к нагрузкам продолжается не менее 3-х недель.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

И ОЖИРЕНИЕМ: Рекомендуются нагрузки по 40-90 минут в день. Предпочтительна ФА низкой и умеренной активности, такие, как ходьба, езда на велосипеде, плавание. При выборе своего направления ФА всегда надо учитывать возраст, сложность тренировок и физическое состояние.

ДВИЖЕНИЕ - ЭТО ЖИЗНЬ, ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ!

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕГЭ?

рекомендации родителям



Для детей главное – готовиться заранее.

Для родителей – не нагнетать обстановку: воспитывайте уверенность в ребёнке при помощи слов поддержки:

ЕГЭ – не главное событие в жизни.



Выберите для своего ребёнка удобный режим в период подготовки к экзаменам: не допускайте перегрузок, следите за чередованием занятий с отдыхом, физическими нагрузками, обязательными прогулками на свежем воздухе, а также полноценным ночным сном.



Обеспечьте дома удобное место для занятий. Выключите телевизор и радио. Если ребёнок хочет заниматься под музыку, не надо этому препятствовать, только музыка должна быть без слов.



Владейте собой. Не нагнетайте обстановку. Проявите чуть больше внимания к ребёнку – подбадривайте, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо. Дружеское похлопывание по плечу, прикосновение рукой вызывает успокаивающий эффект.



Во время интенсивного умственного напряжения ребёнку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.



Для снятия тревожности перед экзаменом предложите ребёнку крепкий чай с лимоном, немного шоколада и банан, в котором содержатся вещества, успокаивающе действующие на организм.



Перед экзаменом нужно выспаться.



Нельзя идти на экзамен голодным, но пища должна быть не слишком калорийной.



ВАЖНО! Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не ругайте его, помогите понять и сделать выводы, в чём причина неудачи.

ЗДОРОВЬЯ ВСЕМ И УДАЧИ! У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ УКУСА КЛЕЩА?



Клещи обитают в зарослях кустарников, высокой траве, в захламленных лесах. Попав на одежду человека, клещ проникает под неё и присасывается чаще всего в области шеи, груди, подмышечных впадин, волосистой части головы, паховой области.

Клещи являются переносчиками возбудителей клещевого энцефалита, клещевого боррелиоза, эрлихиоза, анаплазмоза, поэтому их укусы опасны для человека.

Активность клещей в России отмечается с апреля по октябрь.

18+

- ▶ Собираясь в лес или парк, выбирайте светлую однотонную одежду.
- ▶ Брюки заправьте в носки или сапоги, голову покройте капюшоном, косынкой или шапкой.
- ▶ Обработайте одежду специальным репеллентом от клещей.
- ▶ На природе не садитесь и не ложитесь на траву.
- ▶ Для ночёвки выбирайте участки без растительности.
- ▶ Проводите само- и взаимоосмотры каждые 2 часа.
- ▶ Возвращаясь из леса, не заносите в помещение свежесорванные цветы.
- ▶ После прогулки осматривайте домашних питомцев.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРИСОСАЛСЯ КЛЕЩ?

- Его необходимо удалить, обратившись в медицинскую организацию!
- Если нет такой возможности – клеща удалите сами пинцетом, ниткой или руками, но обязательно в резиновых перчатках, ухватив клеща за хоботок у самого основания кожи, покачивая в стороны.

- Удалив клеща, обработайте ранку йодом, спиртом или одеколоном.

НЕ РАЗДАВЛИВАЙТЕ И НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ КЛЕЩА!

Насекомое поместите в стеклянный флакон с мокрой ваткой, закройте плотно крышкой и доставьте в лабораторию ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии Курганской области», расположенный по адресу:
г. Курган, ул. Станционная, 62А.

- По результатам обследования клеща, будет назначено необходимое лечение пострадавшему.



ВАЖНО! Основной причиной тяжёлого течения заболевания и летальных исходов является позднее обращение пострадавших за медицинской помощью, самолечение и отказ от профилактических прививок!

18+



РАБОТАЕМ И ОТДЫХАЕМ НА ПРИРОДЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Жаркое не по-весеннему солнце и длинные выходные торопят горожан навести порядок на своих дачных участках. Дел много, и хочется всё успеть, не думая о том, что организм не подготовлен к большим физическим нагрузкам после зимнего перерыва.

➡ Люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, могут чувствовать себя хуже, потому что сказывается погодная гипоксия – снижение содержания кислорода в воздухе.

➡ Жара – это большая нагрузка для сердечно-сосудистой системы, она вызывает тахикардию, повышенное потоотделение, сгущение крови.

Осложняется всё это тем, что многие люди, в том числе сердечники и гипертоники, не щадят себя, увлекаясь работой на садовом участке, что приводит к инфарктам и инсультам.

В жаркую погоду нельзя работать на солнце в дневные часы с 12 до 15, в остальное время соблюдайте несколько простых правил:

- Опасна работа в наклон, например, занятие прополкой – это вызывает прилив крови к голове. Поэтому воспользуйтесь небольшой скамеечкой или табуреткой, ставьте ее возле грядки.
- Делайте перерывы в работе через 30-40 минут, уходя с открытых солнечных участков в тень или под навес.
- Обязательно носите головной убор: кепку, косынку, панамку, шляпу и пр.
- Чтобы не возникло обезвоживание организма, пейте больше, чем обычно питьевую воду, травяные чаи или морсы.
- Не забывайте вовремя принять препараты, назначенные врачом.
- Соблюдайте диету.
- Носите удобную обувь, с целью профилактики падений. А при сахарном диабете 2 типа не носите шлёпанцы и каждый вечер осматривайте ноги, увлажняйте кремом, содержащим мочевины. Если образовались ранки – обрабатывайте их.
- Разогревшись на солнце, опасно вбегать в холодную воду. Сосуды могут среагировать на перепад температур самым непредсказуемым образом, вплоть до полной остановки сердца.



**ПРИЯТНОГО ВАМ ОТДЫХА, РАБОТЫ, ПРИНОСЯЩЕЙ
УДОВОЛЬСТВИЕ, И ОТЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ!**



18+



ПРОФИЛАКТИКА БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Аллергия – повышенная чувствительность организма к воздействию факторов окружающей среды. Аллергия влечёт за собой развитие многих заболеваний, в частности бронхиальную астму. По оценкам ВОЗ, астмой страдают в мире более 200 миллионов человек.

Бронхиальная астма является самым распространённым в мире хроническим заболеванием у детей, но она может возникнуть у любого человека в любом возрасте.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ АЛЛЕРГИИ:

- Курение, в том числе пассивное;
- Домашняя пыль, плесневые грибки, пыльца, шерсть и пух домашних питомцев;
- Употребление аллергенных продуктов питания;
- Неконтролируемый приём гормональных контрацептивов, антибиотиков;
- Преобладание в питании продуктов с синтетическими добавками;
- Стрессы: волнение, страх;
- Неблагоприятные факторы окружающей среды: выхлопные газы, спреи, духи, табачный дым, пыльца цветущих растений и др.



ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ:

Бронхиальная астма характеризуется различной степенью тяжести и количеством приступов обострения. Симптомы заболевания: дыхание с присвистом, одышка, кашель, небольшие трудности при дыхании, ощущение стесненности в груди. Самое опасное проявление болезни - приступ удушья. Поэтому крайне важно знать о мерах профилактики, чтобы предотвратить тяжёлые последствия.

- Соблюдайте чистоту и порядок в месте проживания. Проводите ежедневную влажную уборку.
- Для уборки применяйте гипоаллергенные чистящие и моющие средства.
- Не заводите домашних животных, если у вас есть аллергия на шерсть и пух.
- Соблюдайте элементарные правила гигиены.
- Избавьтесь от курения.
- Воздержитесь от использования освежителей воздуха и других аэрозолей.
- Принимайте лекарственные препараты исключительно по назначению врача.
- Занимайтесь спортом, чтобы улучшить состояние сердца и легких.



**ВСЕМ ИЗВЕСТНО, ЧТО ЛУЧШЕ И ЛЕГЧЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ
РАЗВИТИЕ ПАТОЛОГИИ, ЧЕМ БОРОТЬСЯ С ЕЁ ПОСЛЕДСТВИЯМИ.**



