Июнь, 2023 г. Выпуск № 6 www.zdorovye.khakassia.ru

Здоровье Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

Наши будни: о важности ответственного отношения к здоровью легких



Врач-методист республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева в целях повышения информированности пожилых людей о важности ответственного отношения к здоровью лёгких провела видеолекцию для посетителей ГАУ РХ «Черногорский социально-оздоровительный центр имени А.И. Лебедя «Азбука лёгочного здоровья». Профилактика гриппа, пневмонии и коронавирусной инфекции», где шёл разговор о том, что в связи с возрастом и наличием хронических бронхолёгочных заболеваний, люди старшего поколения подвергаются высокому риску заражения гриппом и коронавирусом с развитием тяжёлых осложнений, а лучший способ предотвратить вирусные заболевания – это сделать прививку.

В ходе мероприятия врач–методист подчеркнула, что жизнь всего человеческого тела и каждой его клетки зависит от наличия кислорода. И единственный орган нашего тела, который способен обеспечить организм кислородом — это лёгкие. Специалист ответила на вопросы слушателей о показаниях и противопоказаниях к вакцинации, о способах записи и графике работы кабинетов иммунопрофилактики, какие вакцины используются в рамках Национального календаря в Республике Хакасия, призвала слушателей регулярно проходить сезонную вакцинацию против гриппа, сделать прививку от пневмококковой и от коронавирусной инфекции, которые сформируют устойчивый и продолжительный иммунитет.

Сегодня в номере:

О важности ответственного отношения к здоровью легких с. 1

Здоровое питание в школе и дома с. 1

Безопасных сигарет не существует! с. 1

О влиянии алкоголя на организм с. 1

Профилактировать деменцию никогда не поздно с. 1

Международный день защиты детей с. 2
Какие факторы влияют на здоровье детей и подростков

Памятка «Правила безопасности на водных объектах в летний период» с. 2

Памятка «Профилактика детского травматизма» с. 2

Памятка «Внимание, родители!» с. 2

Пройдите углубленную диспансеризацию с. 3
Кому она необходима?

Искусство быть здоровым с. 3
Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

Рак легких с. 3
Как снизить риск развития заболевания

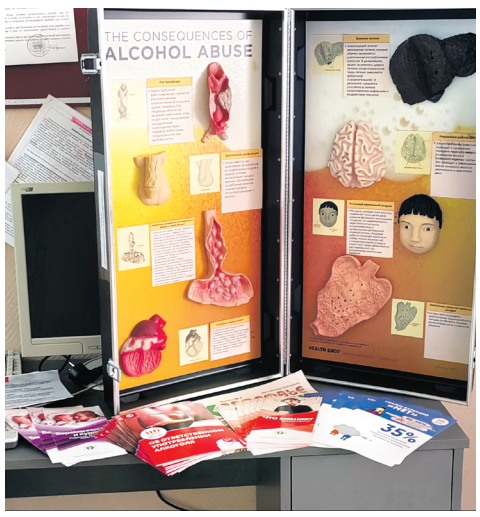
Правила жизни под солнцем с. 3
Есть ли польза от солнца?

Физическая активность – неотъемлемая часть жизни с. 4
Как поддерживать себя в хорошей форме

Безопасных доз алкоголя не существует с. 4
Влияние спиртных напитков на организм

Международный день борьбы с наркоманией с. 4
Как уберечь ребенка от зависимости

О влиянии алкоголя на организм



Алкоголизм – заболевание, при котором наблюдается физическая и психическая зависимость от алкоголя. Сопровождается повышенной тягой к спиртному, неспособностью регулировать количество выпитого, склонностью к запоям, возникновением ярко выраженного абстинентного синдрома, снижением контроля над собственным поведением и мотивациями, прогрессирующей психической деградацией и токсическим поражением внутренних органов. В связи с этим, ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Екатерина Палкина провела профилактическую беседу для сотрудников и получателей социальных услуг в ГБУ РХ «Комплексный центр социального обслуживания населения «Забота»». Психолог подробно рассказала, какое разрушительное действие оказывает алкоголь на организм человека, что такое ПАВ, и как формируется зависимость.

Здоровое питание в школе и дома

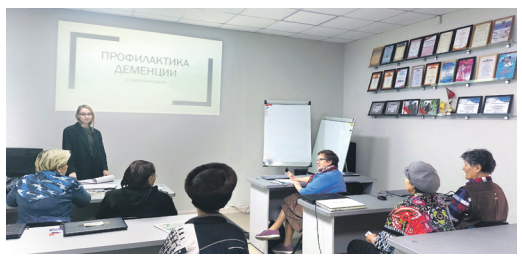


Круглый стол с родителями и старшими школьниками на тему здорового питания прошел на базе штаба общественной приемной «Единая Россия».

Врач по медицинской профилактике рассказала о составе «здоровой тарелки», о важности присутствия всех необходимых макро и микронутриентов в ежедневном рационе, профилактике избыточной массы тела, недостаточной физической нагрузки.

Также сообщила, что подростковый период сопровождается гормональной перестройкой в организме, что зачастую влечёт за собой изменения в поведении, психике, привычках, в том числе и в питании. Проблемы, которые могут возникнуть в этот период, часто связаны с недостаточностью питания, недоеданием, задержкой роста, дефицитом витаминов и минеральных веществ. Указала на необходимость формирования верных пищевых привычек.

Профилактировать деменцию никогда не поздно



Ведущий психолог Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Дарья Данилина выступила в Благотворительном фонде «Кристалл» с видеолекцией на тему «Профилактика деменции в пожилом возрасте».

Специалист рассказала о взаимосвязи утраты интеллектуальных функций и ведением нездорового образ жизни, а также о важности тренировки мозга посредством наблюдений, запоминания и чтения.

Слушатели попробовали пройти специальные тесты, способствующие активной работе нервных клеток, а также выполнили несколько кинезиологических упражнений. Все присутствующие получили памятки с информацией о здоровом образе жизни, а также брошюры с информацией о деменции.

Безопасных сигарет не существует!



С целью привлечения внимания несовершеннолетних к проблемам сохранения и укрепления здоровья путем отказа от вредных привычек, а именно от употребления электронных сигарет (вейпов), ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Екатерина Палкина провела профилактическое мероприятие для учеников 5 класса МБОУ СОШ № 18.

Детям рассказали о том, как важно следить за своим здоровьем уже сейчас, обсудили какие есть составляющие здорового образа жизни и как важно их соблюдать. Было обращено внимание на проблему вреда сигарет и вейпов, которые пагубно влияют на организм человека.

В ходе мероприятия школьникам в доступной форме была предоставлена информация, что безопасных сигарет или безопасного уровня курения не существует. Все участники могли задать интересующие их вопросы, а также могли посмотреть наглядные пособия по ЗОЖ (макет полости рта курильщика, «Смола. Накопление смол в легких курильщика за год»).

1 ИЮНЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

Какие факторы влияют на здоровье детей и подростков

В последние годы большое внимание уделяется вопросам формирования здоровья детей и подростков, которое характеризуется неблагоприятными тенденциями смертности и заболеваемости. Важнейшими являются неестественные причины смерти, на долю которых приходится свыше 70% случаев смертей.

Ведущими причинами смерти среди подростков и молодых взрослых являются травмы (в том числе связанные с дорожно-транспортными происшествиями и утоплениями), физическое насилие, самоповреждение. Раннее начало употребления психоактивных веществ сопряжено с повышенным риском развития зависимости и возникновения других проблем со здоровьем во взрослой жизни.

Травматизм. Непреднамеренные травмы в результате дорожно-транспортных происшествий являются основной причиной смерти и инвалидности среди подростков. Многие из погибших относились к категории «уязвимых участников дорожного движения», т.е. пешеходов, велосипедистов или водителей двухколесных механических транспортных средств. Утопление также является одной из основных причин смерти среди подростков: причем более трех четвертей из них – мальчики. Важнейшей мерой предотвращения этого вида смертности является обучение детей и подростков плаванию.

Насилие. Межличностное насилие является значимой причиной смерти подростков (примерно одной трети всех случаев смерти подростков мужского пола). Согласно результатам Глобального обследования 42% мальчиков и 37% девочек подросткового возраста подвергались травле. Сексуальное насилие также затрагивает значительную часть молодежи: каждый восьмой представитель молодежи сообщает о том, что подвергался сексуальному насилию. Кроме того, насилие в подростковом возрасте увеличивает риск получения травм, заражения ВИЧ и другими инфекциями, передающимися половым путем, возникновения проблем с психическим здоровьем, низкой успеваемости и низкой посещаемости школы, преждевременной беременности, возникновения проблем с репродуктивным здоровьем, а также риск инфекционных и неинфекционных заболеваний.

Психическое здоровье. Депрессия является одной из ведущих причин заболеваний и инвалидности среди подростков, а суицид находится на третьем месте среди причин смерти в возрастной группе от 15 до 19 лет. Половина всех нарушений психического здоровья у взрослых начинает развиваться гораздо раньше – до 14 лет, однако в этом возрасте в большинстве случаев их не выявляют.

Употребление алкоголя и наркотических средств. Употребление алкоголя подростками вызывает серьезную озабоченность. Алкоголь приводит к снижению самоконтроля и увеличивает риск опасных форм поведения. Он также является одной из первопричин травматизма (включая травмы, вызванные дорожно-транспортными происшествиями), насилия и преждевременной смертности. Употребление алкоголя также может привести к проблемам со здоровьем в более позднем возрасте и оказывает негативное влияние на продолжительность жизни. Употребление алкоголя и наркотиков подростками является причиной нейрокогнитивных изменений, которые на более поздних этапах жизни могут привести к возникновению поведенческих, эмоциональных, социальных расстройств и проблем с обучением.

Употребление табака. Подавляющее большинство людей, употребляющих табак в настоящее время, начали это делать еще в подростковом возрасте. Такие меры, как запрет на продажу табачных изделий несовершеннолетним (лицам младше 18 лет) и повышение цен на табачные изделия за счет более высоких налогов, запрет на рекламу табака и создание среды, свободной от табачного дыма, имеют крайне важное значение. Во всем мире табак употребляет по меньшей мере каждый десятый подросток в возрасте от 13 до 15 лет.

Последствия бездействия родителей в отношении своевременного выявления и коррекции нарушений психического здоровья у подростков ощущаются во взрослом возрасте, причиняя ущерб как физическому, так и психическому здоровью и ограничивая возможности жить полноценной жизнью. При возникновении проблем у подростков их следует выявлять и своевременно решать с привлечением компетентных работников образования и здравоохранения. Эффективная и внимательная родительская забота, помощь подросткам и постоянная поддержка помогают преодолеть последствия нарушений физического и психологического здоровья детей и подростков.

Дети – это наши инвестиции в общество будущего. От их здоровья и того, каким образом мы, родители, обеспечиваем их рост и развитие, включая период отрочества, до достижения ими зрелого возраста, будет зависеть уровень благосостояния и стабильности в нашей стране в последующие десятилетия.

Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Лариса Лебедева



Профилактика

ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА



фото из открытых источников

Внимание, родители!

Уважаемые мамы и папы!



- ☑ Помните, что жизнь и безопасность детей на дорогах , зависит, прежде всего, от вас.
- ☑ Учите детей безопасному поведению на дороге своим примером!
- ☑ Важно научить их наблюдать, ориентироваться в обстановке на дороге, оценивать и предвидеть опасность.
- ☑ Находясь на дороге со своими детьми, применяйте некоторые методы, которые помогут вам и вашему ребёнку сформировать навыки безопасного поведения.



- ☑ Никогда не спешите на проезжей части.
- ☑ Не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора.
- ☑ При выходе из автобуса, трамвая, такси, помните, что вы должны сделать это первыми.
- ☑ Выйдя из общественного транспорта, подождите, когда он отъедет от остановки, и только после этого переходите проезжую часть дороги.



- ☑ Не разговаривайте при переходе дороги.
- ☑ Никогда не переходите дорогу наискосок.
- ☑ Постоянно обсуждайте с ребёнком возникающие ситуации на дорогах, указывая на скрытую опасность.
- ☑ Особое внимание необходимо уделить детям, имеющим проблемы со зрением.
- ☑ Боковое зрение играет огромную роль при переходе улицы.



- ☑ Приучитесь сами и приучите детей переходить дорогу не там, где вам надо, а там, где есть переходы.
- ☑ Научите всматриваться вдаль и оценивать скорость приближающегося транспорта для того, чтобы суметь вычислить время, за которое машина сможет доехать до вас.
- ☑ Обращайте внимание на обманчивость пустых дорог. Они не менее опасны, чем оживлённые.

ИСКУССТВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний



Сердечно-сосудистые заболевания, особенно ишемическая болезнь сердца (ИБС), остаются основной причиной преждевременной смерти во всем мире. Снижение смертности от ИБС на 50% связано с воздействием на факторы риска и только на 40% связано с улучшением лечения. По данным ВОЗ, наибольший вклад в риск внезапной смерти вносят три основных фактора риска: артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия (дислипидемия) и курение.

Классификация факторов риска ССЗ.

Биологические факторы: возраст, пол, наследственность (раннее развитие ССЗ у родственников), генетические факторы, способствующие возникновению дислипидемии, гипертензии, толерантности к глюкозе, сахарному диабету и ожирению.

Поведенческие факторы: пищевые привычки, курение, двигательная активность, употребление алкоголя, подверженность стрессам. Наличие даже одного из факторов риска увеличивает смертность мужчин в возрасте 50-69 лет в 3 раза, а сочетанное действие нескольких факторов – в 5-7 раз.

Мероприятия, формирующие здоровый образ жизни и снижающие уровень факторов риска.

1. Отказаться от курения (некурящим от пребывания в помещениях для курения (пассивное курение). Если человек выкуривает 5 сигарет в день – увеличивается риск смерти на 40%, если одну пачку в день – на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!

2. Соблюдать гипохолестериновую диету: снижение насыщенных жиров (уменьшение потребления жирных сортов свинины, введение в рацион питания мяса индейки, кролика, с низким содержанием холестерина), акцент на цельнозерновые продукты, овощи (рекомендуется до 5 порций в день), фрукты и рыбу. Следует использовать подсолнечное, кукурузное, рапсовое или оливковое масла.

3. Уменьшить потребление поваренной соли до 5 г/сутки. Сократить употребление продуктов, содержащих «скрытую» соль: копченые и вареные колбасные изделия, хлеб. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка). **Рациональное питание** – это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли.

4. Снижать избыточный вес. Избыточный вес повышает риск развития ИБС и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Распространенность избыточной массы тела увеличивается с возрастом. Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела **(ИМТ) = вес (кг) /рост (м ^{2}).** Причем, более опасно так называемое центральное ожирение (мужского типа), когда жир откладывается на животе. О наличии центрального ожирения можно судить по окружности талии (ОТ) и отношению окружности талии к окружности бедер. Риск ССЗ повышается у мужчин с ОТ больше 94 см и, особенно, при окружности больше 102 см, у женщин – соответственно больше 80 см и 88 см. Отношение окружности талии к окружности бедер у мужчин больше 1,0 и у женщин больше 0,85 является более точным показателем центрального типа ожирения.

5. Контролировать АД. Поддерживать уровень АД не выше 140/90 мм рт. ст.

6. Увеличивать физическую активность. Не менее 150 минут в неделю средней аэробной (ходьба, плавание, велосипед) физической активности (по 30 минут в день 5 раз в неделю) или 75 минут в неделю интенсивной физической активности или их комбинация.

7. Контролировать показатели липидного обмена. Пациентам с очень высоким сердечно-сосудистым риском (ССР) рекомендовано достижение целевого уровня холестерина липопротеинов низкой плотности (ХС-ЛПНП) <1,8 ммоль/л.

Пациентам с высоким ССР рекомендовано достижение целевого уровня ХС-ЛПНП <2,6 ммоль/л. У остальных пациентов целевым уровнем ХС-ЛПНП является <3,0 ммоль/л.

8. Полный отказ от приёма алкоголя.

9. Контролировать гликемию. Уровень гликированного гемоглобина должен быть < 6-6,5%.

10. Избегать длительных стрессовых ситуаций.

ПРОЙДИТЕ УГЛУБЛЕННУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Кому она необходима?



Медицинские организации Республики Хакасия приглашают население пройти углублённую диспансеризацию. С 1 июля 2021 г. в дополнение к профилактическим медицинским осмотрам и диспансеризации граждане, переболевшие новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), вправе пройти углублённую диспансеризацию, включающую ряд исследований.

Планируемая дата проведения углублённой диспансеризации устанавливается не ранее 60 календарных дней после выздоровления.

Углублённая диспансеризация также может быть проведена по инициативе гражданина, в отношении которого отсутствуют сведения о перенесённом заболевании новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

Для лиц, перенёсших новую коронавирусную инфекцию (COVID-19), профилактический медицинский осмотр и 1 этап диспансеризации дополнены следующими исследованиями:

- сатурация в покое (насыщение крови кислородом);

– тест с 6-минутной ходьбой;

– проведение спирометрии или спирографии;

– общий анализ крови развернутый;

– биохимический анализ крови;

– определение концентрации Д-димера в крови у лиц, перенёсших среднюю и тяжёлую степени COVID-19 (с помощью данного анализа можно исключить или подтвердить у пациента наличие тромбозов);

– рентгенография грудной клетки.

Профилактический медицинский осмотр и 2 этап диспансеризации дополнены:

– эхокардиографией (в случае сатурации в покое 94% и ниже, а также по результатам проведения теста с 6-минутной ходьбой);

– компьютерной томографией лёгких (в случае сатурации в покое 94% и ниже, а также по результатам проведения теста с 6-минутной ходьбой);

– дуплексным сканированием вен нижних конечностей (при наличии показаний по результатам определения Д-димера).

Пройти углублённую диспансеризацию можно одновременно с всеобщей диспансеризацией взрослого населения – в медицинской организации по месту прикрепления.

Статьи подготовила врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Лариса Лебедева

РАК ЛЕГКИХ

Как снизить риск развития заболевания

Не существует надежного способа предотвращения рака легких, но вы можете уменьшить риск его развития следующими способами.

Не курите. Если вы никогда не курили, не начинайте. Начните разговоры об опасностях курения с детьми, когда они еще малы, чтобы они знали, как реагировать на давление со стороны сверстников.

Бросьте курить. Отказ от этой пагубной привычки снижает риск развития рака легких, даже если вы курили годами. Поговорите со своим врачом о стратегиях и вспомогательных средствах, помогающих отказаться от курения.

Избегайте пассивного курения. Если вы живете или работаете с курильщиком, попросите его бросить курить или по крайней мере попросите его курить на улице. Избегайте мест, где люди курят, например, бары и рестораны.

Проверьте свой дом на радон. Высокий уровень радона можно снизить, что сделает ваше жилище более безопасным. Воздействие радона является причиной более 10 000 смертей от рака легких в год во всем мире и является основной причиной рака легких у некурящих.

Избегайте канцерогенов при работе. Соблюдайте меры предосторожности, например, если вам дана защитная маска для лица, всегда носите ее. Риск повреждения легких канцерогенами на рабочем месте увеличивается, если вы курите.

Включите в свой рацион питания много свежих фруктов и овощей. Отдавайте предпочтение здоровой диете, изобилующей фруктами и овощами. Пищевые источники витаминов и питательных веществ – лучший вариант.

Будьте физически активными большинство дней недели. Если вы не занимаетесь спортом, активными видами игр, танцами и другими физическими нагрузками, начните заниматься этим на регулярной основе.

Проходите флюорографическое обследование легких с целью раннего выявления заболевания и увеличения эффективности лечения.

Врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Тамара Крылысова

ПРАВИЛА ЖИЗНИ ПОД СОЛНЦЕМ

Есть ли польза от солнца?

Чтобы получить пользу, достаточно находиться на солнце всего полчаса в день.

Детям до 3 лет загорать или играть на **открытом солнце** вообще не рекомендуется.

Детям старше 3 лет – не более 1,5 часа в день.

Взрослым - не более 3-5 часов в день.

Пожилым – не более 2 часов в день.

Все это при условии, что на кожу нанесено защитное средство и каждые 15-20 минут вы делаете перерыв, уходя под навес или зонтик.

Кому нельзя загорать?

Нельзя загорать тем, кто принимает следующие лекарства: антибиотики, средства для лечения угрей, антидепрессанты, антигистаминные средства, обезболивающие средства.

Безопасных доз алкоголя не существует

Влияние спиртных напитков на организм



В настоящее время алкоголь плотно вошел в нашу культуру и теперь присутствует в большинстве значимых для человека событий: Новый год и день рождения, 23 февраля и 8 марта, майские праздники, встречи с друзьями, поездки на природу, вечера пятниц и так далее. Кажется, что этот список можно продолжать до бесконечности. Такое укоренение спиртного в жизни населения нашей страны способствовало появлению толерантного к нему отношения в общественном сознании. Теперь абсолютной нормой кажется выпить бокал-другой за встречей с друзьями и на каждом празднике, иногда по вечерам… А там уже становится и не так важно, в компании или без.

Где же проходит граница «нормальности» в количестве и частоте употребления алкоголя? Стоит начать с того, что пресловутых «безопасных доз» в употреблении спиртного попросту не существует – даже минимальное его количество ведет к нарушениям работы внутренних органов.

Когда человек только начинает употреблять любые психоактивные вещества, к которым относится и алкоголь, его организм неизбежно начинает взаимодействовать с этим веществом, пытаясь приспособиться к нему. Так со временем у человека, выпивающего даже в небольших количествах, вырабатывается толерантность к спиртным напиткам, то есть для получения минимального «эффекта» необходимо потреблять все большие и большие объемы выпивки. Вот так незаметно пара бутылок пива превращается в пару литров, превращаясь из, казалось бы, безобидного способа расслабления в предвестник бытового пьянства, а там и до алкоголизма недалеко.

Соответственно, следующим этапом является формирование зависимости и появление синдрома отмены. Это связано с тем, что даже «скромные» пара-тройка бокалов влияют на организм на гормональном уровне – нарушается выработка гормонов, отвечающих за хорошее настроение (дофамин, серотонин и др.). Поэтому на следующий день после употребления алкоголя у человека возникает «серотониновая яма», которая может даже приводить к возникновению депрессивных состояний. Так и получается, что сознание человека сначала фиксирует взаимосвязь «алкоголь-радость», затем эту радость становится сложнее получить в обычной жизни и проще от употребления спиртных напитков, а в последствии от такой «радости» формируется психологическая зависимость. По сути, начиная с малого, человек медленно подсаживает себя на искусственное получение удовольствия, тем самым лишаясь возможности получать его естественным путем.

При этом отказ от алкоголя после появления зависимости сопровождается синдромом отмены, который включает в себя сильнейшее физическое недомогание и крайне подавленное эмоциональное состояние. Порой это доходит до действительно мрачных и даже суицидальных мыслей. Такие серьезные изменения связаны с нарушением выработки гормонов, которые непосредственно связаны с деятельностью мозга. Если проще, эмоциональное состояние человека становится неподвластно ему, а также делается крайне неустойчивым.

На фоне всего сказанного употребление алкоголя по пятницам перестает быть таким невинным. То, что спиртное стало частью нашей культуры и повсеместным явлением, не делает его безвредным – алкоголь все еще является ядом и психоактивным веществом, которое вызывает сильную психическую зависимость и серьезные нарушения в работе органов человека. Наивно полагать, что существуют безопасные дозы любых отравляющих веществ и что пара бокалов не нанесет вреда организму. Помните, что все наши действия имеют последствия, и алкоголь – не исключение.

Физическая активность – неотъемлемая часть жизни

Как поддерживать себя в хорошей форме



Физическая активность — это наиважнейшая часть здорового образа жизни. Регулярная физическая активность способствует укреплению и сохранению здоровья, снижает риск развития различных заболеваний, увеличивая продолжительность жизни человека.

В связи с тем, что современная жизнь облегчилась в разы по сравнению с жизнью прошлых веков, физическая нагрузка резко снизилась. Людям не приходится прикладывать больших усилий для выполнения повседневных дел, как раньше. Поэтому занятия физической нагрузкой необходимо добавлять в свой график.

Физическая активность не только помогает поддерживать себя в форме, но и положительно влияет на работу мозга. При физической активности увеличивается частота сердцебиения и, соответственно, к мозгу активно приливает кровь. Чем больше частота дыхания, тем больше кислорода поступает в кровоток.

Оптимальная физическая активность может быть достигнута за счет ходьбы, занятий различными видами спорта, танцев, выполнения гимнастических упражнений.

Вот несколько полезных советов:

• Чаще отказывайтесь от поездок на машине и используйте общественный транспорт, велосипеды, ходите пешком.

• В свободное время отдавайте предпочтение активному отдыху. Для поддержания нормальной физической формы достаточно 20-30 минут активных физических упражнений, не менее 3 раз в неделю, улучшающие поступление кислорода в организм.

• Занятия физическими упражнениями предпочтительны до начала или после трудового дня, так как это принесет больше удовольствия, а значит будет более полезной.

• В начале занятий физическими нагрузками стоит начинать упражнения в спокойном темпе для адаптации организма, затем, привыкнув к такому темпу, необходимо постепенно увеличивать интенсивность и сложность физических упражнений. Отдавайте предпочтение упражнениям и видам спорта, к которым вы больше всего предрасположены.

• Занимайтесь физической активностью регулярно, стабильность окажет более полезный результат, нежели редкие, интенсивные попытки занятий физической нагрузкой.

Сидячий образ жизни приводит к различным сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету, ожирению, которое дает серьезные осложнения и ставит под риск ваше здоровье.

Здоровый организм при физически активной жизни сжигает все калории, употребленные в течение дня, а при недостатке движения калории копятся в организме, создавая отложения. Для поддержания хорошей физической формы нужно сохранять баланс между физической нагрузкой и питанием, так как эти процессы взаимосвязаны, что напрямую влияет на ваш организм.

Помните, физическая активность является важным аспектом в сохранении и улучшении здоровья, поэтому она должна стать неотъемлемой частью вашей жизни!

Ведущий психолог ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Екатерина Палкина

26 июня - Международный день борьбы с наркоманией

Как уберечь ребенка от зависимости



К сожалению, в нашей стране существует проблема наркомании среди молодежи. Это вызвано разными причинами, но последствия одни – возникновение сильнейшей зависимости в юном возрасте, изменение личности человека, утеря важных социальных связей, возникновение и развитие серьезных заболеваний, а порой и наступление летального исхода.

Часто причинами того, что ребенок рискнул попробовать наркотики, являются сложные отношения в семье, трудности в школе, влияние круга общения, наличие внутриличностного конфликта или все вместе. Детская психика имеет меньшую устойчивость, чем у взрослого человека, в силу неполной сформированности организма и еще неустоявшегося мировоззрения.

Соответственно, надавить на ребенка или взять его «на слабо» иногда может даже посторонний человек, что уж говорить о неблагополучном окружении, если такое имеется. Однако первостепенную значимость в этом вопросе все же имеет семья: она может стать как главной защитой от появления этой страшной зависимости, так и ее основной причиной. Поэтому на родителях лежит огромная ответственность за здоровье и благополучие своего ребенка.

В период формирования личности подростка, появления у него важных жизненных ценностей, усвоения социальных норм, определения нравственных ориентиров наибольшее влияние на ребенка оказывают именно родители. Однако важно не то, что они говорят и пытаются внушить своему чаду, а их действия, поведение и выстроенные с ним отношения.

Стоит понимать, что чем выше степень разлада во внутрисемейных отношениях (даже если он только между родителями и, казалось бы, не задевает самого ребенка), тем подросток более защищен психологически.

Условно можно выделить три формы нарушенных внутрисемейных отношений, способствующих приобщению подростка к зависимостям.

Первая форма – жестокость в общении с ребенком. Проявление физического насилия, словесные оскорбления и унижения, воспитание подростка в «ежовых рукавицах». При таком обращении у ребенка возникает крайнее эмоциональное напряжение (даже если все выглядит нормально, он может просто не показывать свои настоящие чувства), из-за чего попадает в асоциальные компании, приобщающие его к наркотикам, в поисках недостающего уважения и понимания, пусть и иллюзорных.

Вторая форма – непонимание родителями возрастных особенностей ребенка, холодность во взаимоотношениях, отсутствие эмоционального контакта. Самосознание подростка нередко формируется в противоречиях и отстраненности родителей, невозможность обсудить с ними свои переживания, чувство отверженности и попытках снять возникающую из-за этого тревожность могут подтолкнуть ребенка к употреблению наркотических веществ.

Третья форма – низкий авторитет родителей у подростка, отсутствие доверия и взаимного уважения внутри семьи. Если в сознании ребенка не сформирован контакт с родителями и доверительные отношения с ними, то их взгляд на «неправильность поведения» не будет восприниматься подростком как авторитетное, значимое мнение. Такой подросток менее защищен от давления социальной микросреды, где употребляются наркотики.

Вот мы и прояснили, что может быть основополагающей причиной того, что человек решает попробовать наркотики в столь юном возрасте. Но как на это повлиять и возможно ли вообще? Безусловно, нет никаких гарантий того, что ребенок даже из самой благополучной и счастливой семьи никогда не попробует наркотические вещества. Однако крепкие, доверительные и полные любви отношения могут приблизить шансы этого к нулю.

Гармоничные детско-родительские отношения можно описать так:

– взрослые тепло и заботливо относятся к своему ребенку, эмоционально принимают его;

– родители понимают возрастные особенности подростка, поддерживают его в трудных ситуациях и даже тогда, когда он «оступается»;

– взрослые авторитетны для подростка, серьезно воспринимают его интересы и живут с ним в атмосфере сотрудничества.

Выстраивайте качественные и близкие взаимоотношения со своими детьми, чтобы помочь им избежать попадания в зависимость.

Статьи подготовила ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Дарья Данилина

Здоровье Хакасии

Министерство здравоохранения Республики Хакасия
ГКУЗ РХ «Республиканский центр
общественного здоровья и медицинской профилактики»
Главный редактор: Ирина Нехода

Редакционная коллегия:
Людмила Кутюбеева, Лариса Лебедева,
Тамара Крылысова, Софья Колячкина,
Екатерина Палкина
Дарья Данилина

Верстка и печать:
ООО «Типография Хакасии»,
г. Абакан, ул. Щетинкина, 32.
Заказ . Тираж 999 экз.