

ЖЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Форум «Школа юного медика»	с. 1
Половая неприкосновенность	с. 1
На страже здоровья	с. 1
Все о здоровье на официальном портале Takzdorovo.ru	с. 1
Всемирный день больного бронхиальной астмой	с. 2
Факторы риска бронхиальной астмы	
Неделя ответственного отношения к здоровью	с. 2
Диспансеризация для оценки репродуктивного здоровья женщин	
Самообследование молочных желез	с. 2
Ранняя диагностика рака молочной железы	
Атеросклероз – фактор риска инсульта	с. 2
Как избежать заболевания	
Неделя профилактики злоупотребления алкоголем	с. 3
Влияние алкоголя на психику	
Травматизм – угроза для здоровья в пожилом возрасте	с. 3
Рекомендации по предупреждению травм	
Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции	с. 3
Если решили бросить курить	
Алкоголь и вредные закуски	с. 4
Чем нельзя закусывать	
Как не переест в новогоднюю ночь	с. 4
Правила застолья	

ФОРУМ «ШКОЛА ЮНОГО МЕДИКА»



Первый форум Юного медика состоялся в Хакасии! И мы в нем приняли активное участие! Рассказываем подробности!

Наша площадка называлась «Будь здоров - начни с себя». Специалисты нашего центра с огромным удовольствием рассказали про работу центра!

Специалисты показывали наши наглядные пособия, объясняли, как они используются в работе. На примере макета здоровой тарелки ребята узнали о принципах правильного питания, им показали макет абдоминального ожирения.

О вредных привычках мы тоже поговорили! Демонстрация макетов внутренних органов, пораженных табаком и алкоголем, вызвали неподдельные эмоции у школьников.

А еще мы продемонстрировали макет смолы, которая накапливается у курильщика за год, выкурившего 1 пачку сигарет в день.

Очень впечатлили ребят очки, имитирующие алкогольное опьянение. В завершение встречи ребята получили информационные материалы.

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Для учащихся Института непрерывного педагогического образования ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова» проведено мероприятие, направленное на освещение актуальности ежегодного прохождения профилактических осмотров и диспансеризации взрослого населения.

Врач Софья Сергеевна Колячкина рассказала обо всех этапах диспансеризации, о диагностических мероприятиях, проводимых во время нее. Также обсудили необходимость ежегодной вакцинации против вируса гриппа с целью предупреждения осложнений заболевания — внебольничной пневмонии, отита, трахеита, синусита, миокардита и др.



ВСЕ О ЗДОРОВЬЕ НА ОФИЦИАЛЬНОМ ПОРТАЛЕ TAKZDOROVO.RU

Takzdorovo.ru — это официальный портал Минздрава России, где можно найти актуальную информацию и полезные советы о том, как поддерживать свое здоровье и вести активный образ жизни.

Портал содержит полезные калькуляторы, тесты состояния вашего здоровья, советы молодым родителям, советы для пожилых, информация о диспансеризации, календарь прививок, рекомендации по вкусному, доступному и здоровому питанию, справочник заболеваний и др.

Все материалы созданы в сотрудничестве с ведущими специалистами российского здравоохранения и содержат исключительно достоверную

ПОЛОВАЯ НЕПРИКОСНОВЕННОСТЬ

Ведущим психологом Республиканского центра общественного здоровья Татьяной Коньковой проведена встреча с подростками школы № 18 города Абакана! Тема встречи - профилактика половой неприкосновенности.

Прояснили с ребятами ответственность за нарушение половой неприкосновенности, последствия нарушений половой свободы. Ознакомились с правилами личной безопасности, в т.ч. в сети интернет, которые помогут избежать неблагоприятных ситуаций.



Портал
о здоровом
образе жизни



Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации

информацию, подтвержденную современными исследованиями.

Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье станет надёжным источником информации и хорошей базой знаний для формирования здоровой, долгой и счастливой жизни!

Использовать информацию портала можно, воспользовавшись QR-кодом.

11 ДЕКАБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОЛЬНОГО БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Факторы риска бронхиальной астмы



Бронхиальная астма – заболевание, характеризующееся хроническим воспалением дыхательных путей, наличием респираторных симптомов (свистящие хрипы, одышка, заложенность в груди и кашель, которые варьируют по времени и интенсивности), проявляющееся приступом удушья.

Симптомы: сухой и ночной кашель, затрудненное дыхание, одышка, боль или стеснение в груди, хрипы.

К факторам, влияющим на развитие бронхиальной астмы относят следующие:

пол (в детском возрасте чаще развивается у мальчиков, в подростковом и взрослом – у женщин), генетическую предрасположенность, ожи-

рение, табачный дым, лекарственные препараты, инфекции (грипп, бронхит, синусит, простудные заболевания), аллергены (еда, грибные споры, шерсть животных, клещи, пыль, пыльца растений), раздражающие факторы окружающей среды (дым от сигарет, выхлопные газы, аромат парфюма, спреи), частые стрессовые ситуации, ненормированные физические нагрузки (особенно при пониженной температуре воздуха).

Профилактика заболевания: своевременная диагностика, профилактика и лечение инфекций, приём лекарственных средств по назначению врача, содержание дома в чистоте (ликвидация «пылесборников» - ковры, мягкие игрушки и прочее), ограничение использования аллергенов (дезодоранты, освежители воздуха), отказ от курения (в том числе пассивного), правильное питание (ограничение употребления пищевых аллергенов), пользование гипоаллергенной косметикой, закаливание и регулярные физические нагрузки, устранение профессиональных вредностей.

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

Ранняя диагностика рака молочной железы

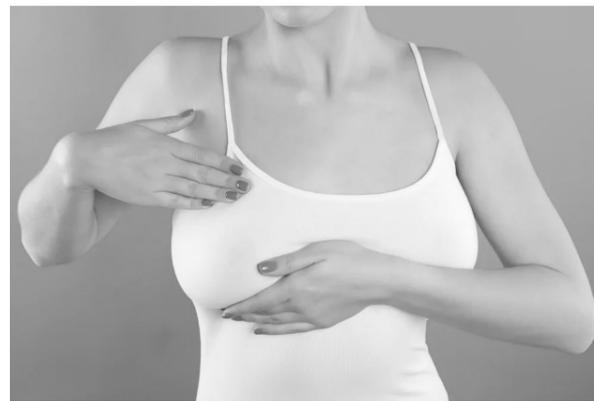
Меры профилактики не могут гарантировать полную защиту от рака груди. Но заболевание можно вовремя обнаружить, и в этом случае особое значение имеет ранняя диагностика.

Самым простым и доступным методом является самообследование молочных желез. Это рекомендуется делать ежемесячно, в один и тот же день, предпочтительно в первые несколько дней после окончания месячных. Начинать такие обследования нужно с 18 – 20 лет. По данным некоторых исследований, до 50% всех опухолей молочной железы женщины обнаруживают самостоятельно.

Каждой женщине, независимо от возраста, необходимо ежегодно посещать маммолога. Не реже 1 раза в 2 года проходить скрининговые обследования (например, маммография – 1 раз в два года, при обнаружении патологических отклонений – ежегодно, начиная с 40-летнего возраста), которые играют ключевую роль именно в раннем выявлении заболевания.

Для молодых женщин маммография может быть менее информативна из-за высокой плотности тканей молочных желез. В таких случаях рекомендуется ежегодно проходить УЗИ.

Ранняя диагностика, своевременное и грамотное лечение значительно увеличивают шансы на излечение. При выявлении рака груди на стадиях 0 или I пятилетняя выживаемость составляет почти 100%. На II стадии - 93%, на III стадии - 72%, и на IV - 22%.



Ученые определили, что правильное отношение к своему здоровью, подразумевающее соблюдение элементарных правил профилактики и регулярное медицинское обследование, позволяет человеку снизить риск развития рака на 90%.

А это означает, что, приложив определенные усилия, каждый из нас способен прожить жизнь без опухолевых заболеваний.

НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Диспансеризация для оценки репродуктивного здоровья женщин

Диспансеризация для оценки репродуктивного здоровья предусмотрена одновременно с прохождением профилактического осмотра или диспансеризации.

Диспансеризация взрослого населения по оценке репродуктивного здоровья проводится в целях выявления у граждан признаков заболеваний или состояний, которые могут негативно повлиять на беременность и последующее течение беременности, родов и послеродового периода репродуктивного здоровья, а также факторов риска их развития.



Поданным статистики лишь 6% женщин репродуктивного возраста проходят диспансеризацию. По данным Росстата, частота бесплодных браков колеблется от 17 до 24%, в зависимости от региона. Критическим для демографической ситуации в стране, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), считается показатель 15%.

На первом этапе диспансеризации по оценке репродуктивного здоровья женщины проводятся следующие мероприятия:

- прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом;
- пальпация молочных желез;
- осмотр шейки матки в зеркалах с забором материала на исследование;
- микроскопическое исследование влагалищных мазков;
- цитологическое исследование мазка с поверхности шейки матки и цервикального канала;
- в возрасте 18-29 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР.

Первый этап скрининга можно пройти раз в год в любой день цикла, кроме дней менструального кровотечения.

На втором этапе диспансеризации проводятся дополнительные обследования по результатам первого этапа (при наличии показаний) для уточнения диагноза заболевания (состояния):

- в возрасте 30-49 лет проведение лабораторных исследований мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР;
- ультразвуковое исследование органов малого таза в начале или середине менструального цикла;
- ультразвуковое исследование молочных желез;
- повторный прием (осмотр) врачом акушером-гинекологом.

В результате определяется группа здоровья у женщин:

- первая группа: пациентки без хронических гинекологических заболеваний и факторов риска их развития;
- вторая группа: пациентки без гинекологических заболеваний, но у которых есть факторы риска, например, вредные привычки, хронические соматические заболевания, влияющие на репродуктивную систему;
- третья группа: женщины с гинекологическими заболеваниями, которые требуют диспансерного наблюдения или специализированной медицинской помощи, в том числе высокотехнологичной.

Статью подготовила врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Тамара Крылысова

АТЕРОСКЛЕРОЗ – ФАКТОР РИСКА ИНСУЛЬТА

Как избежать заболевания

Атеросклероз – это хроническое заболевание, характеризующееся уплотнением и потерей эластичности стенок артерий, сужением их просвета с последующим нарушением кровоснабжения органов; обычно поражается (хотя и неравномерно) вся артериальная система организма.

Отложения формируются в виде атероматозных бляшек. Последующее разрастание в них соединительной ткани (склероз), и кальциноз стенки сосуда приводят к деформации и сужению просвета вплоть до закупорки.

Все это повышает риск возникновения таких заболеваний, как инсульт, транзиторная ишемическая атака и других заболеваний сердца.

Атеросклероз протекает без видимых симптомов.

Многие факторы риска, свойственные инсульту, присущи и атеросклерозу. Это курение, высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, сахарный диабет, генетическая предрасположенность к заболеваниям сердца. Некоторые из этих факторов человек в состоянии изменить самостоятельно, а другие, такие как пол и возраст, нет.

Высокий уровень холестерина приводит к атеросклерозу и инсульту. Большое количество холестерина низкой плотности способствует формированию тромбов.

Атеросклероз в большинстве случаев поддается лечению. В схеме ле-

чения атеросклероза рассматриваются как медикаментозные, так и немедикаментозные методы. Но многое зависит и от желания самого пациента.

Советы, которые помогут избежать развития заболевания и ряда осложнений.

- При появлении каких-либо жалоб, лучше обратиться к врачу и пройти ряд обследований.
- Строго следовать рекомендациям врача.
- Принимать назначенные препараты в соответствии с инструкциями.
- Придерживаться здорового образа жизни: физические упражнения, сбалансированная диета.
- Поддержание психологического и физического комфорта.
- Принимать в пищу низкокалорийные продукты с низким содержанием холестерина: фрукты, овощи, постные сорта мяса, рыбу, молочные продукты. Отдавать предпочтение вареным, приготовленным на пару блюдам.

Врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Софья Колячкина

**С 2 ПО 8 ДЕКАБРЯ ПРОВОДИТСЯ НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ
НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ ПРОДУКЦИИ**

Если решили бросить курить

Практические рекомендации для людей, которые действительно хотят отказаться от курения.

Необходимо настроить себя на отказ от курения, избегать мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушить себе, что вы не раб привычки, достаточно владеете собой и одолеете привычку курения.

Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения).

Например: улучшение здоровья; лучшее ощущение вкуса пищи и запахов; экономия денег; улучшение самочувствия и физического состояния и т.д.

Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, пачки сигарет, мундштуки, трубки, спички, зажигалки).

Не допускайте курения в своей машине и в доме. Это создаст более здоровую атмосферу для других, и также поможет вам сопротивляться желанию закурить.

Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих. Скажите членам вашей семьи, друзьям и коллегам, что вы бросаете курить, и попросите оказать вам поддержку. Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить. Легче бросать курить вместе с кем-нибудь. Пригласите знакомого курильщика или курящего родственника бросить курить вместе с вами.

Определите, когда вам больше всего хочется курить: в машине, на работе, после еды, перед сном. Задача – установить, когда вы курите, чтобы соблюсти некий ритуал. Замените ритуальную сигарету

иным ритуалом. Например, вместо сигареты перед сном съешьте яблоко.

Откладывайте (в копилку) деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты. Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха. Чистите зубы не менее двух раз в день и обратитесь внимание, как по прошествии нескольких дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от желтизны.

По возможности избегайте общения с курильщиками, особенно в ситуациях, когда они курят или могут закурить (хотя бы в течение первого месяца отказа от курения).

Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости: минеральная вода, сок, некрепкий чай; отвары отхаркивающих трав, это будет способствовать более быстрому выведению токсических веществ из организма.

Что делать в ситуациях, когда возникает желание закурить?

Встаньте, начните двигаться, займитесь чем-нибудь, позвоните кому-нибудь по телефону, измените обстановку. Посмотрите на часы в момент появления желания закурить, и вы увидите, что надо удерживать себя всего несколько минут, после чего желание слабеет или проходит вовсе.

Используйте технику релаксации. Сделайте медленный и глубокий вдох, считая до 5, так же медленно на счет 5 выдохните. Повторите 5 раз.

С первой попытки прекращают курить 30–40 процентов. Большинство людей делали несколько по-

пыток бросить курить, пока они не добились успеха. Если вы опять начнете курить, не теряйте надежды, сделайте новую попытку. Вы не потерпели поражения, а узнали, какие факторы и ситуации заставляют закурить. Следующая попытка бросить курить будет легче.

Если у вас не получается самостоятельно бросить курить, вы можете обратиться за консультацией и сопровождением к специалистам Республиканского клинического наркологического диспансера по номеру: 8 (3902) 24 -88 -45.

Специалист по социальной работе
ГБУЗ РХ «Республиканский клинический
наркологический диспансер»
Ольга Трошкина



**С 23 ДЕКАБРЯ ПО 5 ЯНВАРЯ
ПРОВОДИТСЯ НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ**

Влияние алкоголя на психику



Фундаментом для любой зависимости является сильнейшее психическое потрясение (моральное или физическое), произошедшее с человеком.

Психологическое потрясение (травма) может произойти еще в детстве, когда ребенок особо не умеет «фильтровать» нежелательную информа-

цию, которая к нему, как личности, не относится.

Физическое наказание и насилие, постоянная критика, обесценивание, завышенные ожидания и требования по отношению к ребенку зарождают в нем хронический невроз, который в сознательной (взрослой) жизни ведет к развитию зависимости.

Изначально она протекает как психологическая зависимость. Человек, столкнувшись с проблемой, начинает искать те ресурсы и эмоции, которые приносят ему облегчение. После этого возникает физическая зависимость. Появляется абстинентный синдром (похмелье), доза спиртного с каждым разом кажется все меньше и меньше, поэтому человек переходит на более крепкие спиртные напитки, увеличивая и его объем. Алкоголь становится основным местом удовольствия в сознании. Его близкое окружение, семья, работа воспринимаются как барьер к употреблению алкоголя, поэтому вызывают гнев, тремор, раздражение.

Далее становится еще страшнее. Происходит необратимый процесс изменения в психике.

Алкоголь превращает человека в деградирующее существо, у которого снижаются все умственные и процессуальные способности: снижается концентрация внимания, ухудшается память, падает уровень интеллекта, меняется речь и сам мыслительный процесс. Алкоголик теряет способность понимать и управлять ситуацией, во всем винит социальные обстоятельства и окружение, которые, по его мнению, виновны в его алкогольной зависимости.

Алкоголь значительно сокращает жизнь человека, повышает риск нервно-психических заболеваний, депрессии, суицида. Страдает не только сам алкоголик, но и его семья, дети. Таким образом, если человек с вышеперечисленными симптомами безразлично относится к собственной жизни, то ему стоит задуматься о своих близких и остановиться – не губить, а сохранить здоровье своих детей, жены (мужа), родителей – их жизни!

ТРАВМАТИЗМ – УГРОЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Рекомендации по предупреждению травм

Травматизм представляет серьезную угрозу для здоровья и жизни взрослых в пожилом возрасте. Ежегодно миллионы людей на планете из-за личной беспечности и неосторожности или по чьей-то преступной халатности и безответственности получают травмы, становятся инвалидами, лишаются жизни.

Риск получения травмы напрямую зависит от образа жизни и поведения людей старшего возраста.

Чтобы предотвратить печальное развитие событий, придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. Не поднимайте массивные вещи, не носите тяжелые сумки. Пожилым людям не рекомендуется поднимать вес свыше 3 кг.

2. Не напрягайте спину, не делайте резкие наклоны или повороты, порывистые движения телом.

3. Не нагибайтесь, поднимая предмет с пола. Для этого пожилому человеку лучше присесть или опереться на одно колено.

4. Не используйте стулья, табуреты, пуфики, чтобы достать высоко расположенные предметы. Возьмите переносную лестницу (стремянку) или попросите кого-нибудь помочь.

5. Положите в ванной комнате нескользящие коврики на резиновой основе, закрепите их на полу.

6. При купании осторожно обращайтесь с гладкими предметами. Чтобы не поскользнуться на моком мыле, не допускайте его падения в ванну или на пол. Для безопасного использования сделайте в мыльном бруске отверстие и протяните в него шнурок. По окончании купания в ванной вынимайте пробку в сидячем положении и только после

этого вставляйте.

7. Не поднимайтесь слишком быстро, если сидите или лежите. У пожилых людей при изменении положения тела может снизиться артериальное давление. Попытка резко встать приведет к слабости и возможному падению.

8. В квартире пожилого человека оптимальная температура должна быть не ниже +20 °С. Длительное нахождение в прохладном помещении приводит к снижению температуры тела и сонливости. В таком состоянии пожилой человек может легко оступиться и упасть.

9. Регулярно проверяйте остроту зрения, носите очки в соответствии с рекомендациями врача. неподходящие очки искажают и могут стать причиной травмоопасной ситуации.

10. Не носите обувь на скользкой подошве. Для пожилых людей лучше подойдут изделия на резиновой платформе. Будьте осторожны на скользких лестницах и мощеных полах.

Пожилым людям надо всегда помнить, что в их возрасте следует рассчитывать свои силы и возможности организма. По возможности прогнозировать и предвидеть травоопасные последствия в той или иной ситуации и тем самым избежать травм и увечий.



АЛКОГОЛЬ И ВРЕДНЫЕ ЗАКУСКИ

Чем нельзя закусывать

Постарайтесь на протяжении всего праздничного вечера пить один и тот же напиток, не смешивая с другим алкоголем. Алкогольные напитки крепостью выше 40 градусов нельзя смешивать со слабогазированными напитками, включая лимонад и минеральную воду: это ускорит опьянение в несколько раз. Прежде чем выпить каждую следующую порцию алкоголя, подождите хотя бы 20 минут.

Большое значение имеет закуска. Все уксусные маринады и острые приправы замедляют процесс окисления и переработки алкоголя в организме, затрудняют работу печени и почек, которые и без того страдают от воздействия алкоголя.

Шоколад в сочетании с алкоголем нагружает поджелудочную железу. Не следует закусывать (запивать) алкогольные напитки сладкими продуктами (конфеты, соки, компоты). В первую очередь организм будет расщеплять сахар, потому что глюкоза энергетически для

него более ценна, а переработку спирта оставит на потом.

Свежие яблоки и помидоры с водкой не ладят, нарушая работу желудка и способствуют вздутию живота. При этом чем слаще фрукты и овощи, тем быстрее наступит опьянение. Поэтому дыню, арбуз и виноград в качестве закуски лучше не употреблять.

Блюда из жирных сортов мяса, копчености, грибы, колбасы и жареный картофель не позволяют быстро опьянеть, но человек начинает пить больше нормы и перегружает и без того загруженный переизбытком алкоголя организм.

Лучше всего закусывать водку, вино и коньяк лимонном, свежими огурцами, отварными кабачками и другими овощами. Они помогут быстрее избавиться от продуктов переработки этанола. Также подходит в качестве закуски отварной картофель и винегрет.

Если не делать алкоголь центром праздника, то в та-

ком состоянии можно веселиться всю ночь. Желудок будет спокойно переваривать мясо, а печень неторопливо расщеплять алкоголь. А чтобы избежать тяжелого похмельного синдрома, не забывайте на каждые 100 граммов алкоголя выпивать полстакана воды.



КАК НЕ ПЕРЕЕСТЬ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ

Правила застолья

Многие ошибочно полагают, что можно целый день готовить и не есть, а потом, дождавшись новогодней ночи, сесть за стол и употребить в большом количестве различные блюда. Это очень вредно и тяжело для желудочно-кишечного тракта.

Старайтесь придерживаться несложных правил и праздничные застолья не останутся с вами в виде расстройства пищеварения или лишних объемов.



Правило 1:

Сделайте выбор в пользу здоровой еды. Старайтесь добавлять овощи и фрукты в свои блюда. Готовьте таким образом, чтобы подчеркнуть естественный вкус, не прячьте их под соусом или майонезом.

Правило 2:

Не забывайте об умеренности.

Ешьте чаще и маленькими порциями. Придерживаться этого принципа поможет сервировка стола небольшими порционными тарелками, а также употребление пищи без спешки. Это позволит быстрее испытать чувство сытости и вовремя остановиться.

Чтобы избежать переизбытка в праздник, нужно заранее спланировать меню и делать меньше салатов и нарезок.

Чтобы избежать отравления, праздничные салаты рекомендовано съедать в день их приготовления.

Не игнорируйте ограничения в диете, если таковые имеются ввиду наличия хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Правило 3:

Употребляйте меньше острой и жирной пищи.

Это может вызвать обострение таких заболеваний, как функциональная диспепсия, хронический панкреатит, холецистит, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь и многие другие заболевания органов пищеварения.

Правило 4:

Пейте больше воды. Таким образом вы сохраните водный баланс в организме и употребите меньше калорий.

Правило 5:

Соблюдение привычного образа жизни, полноценный сон, физическая активность оказывают благоприятное влияние на тонус организма и способствуют нормализации функций пищеварительной системы.

НОВОГОДНИЕ ТРАВМЫ

Как их избежать

Чаще всего травмы в новогодние праздники возникают из-за собственной беспечности и расслабляющего действия алкоголя.

Чтобы избежать травм и ожогов, покупайте только сертифицированную пиротехнику (фейерверки, петарды, салюты). Проверяйте сроки годности и не гонитесь за дешевизной товара. Перед применением внимательно прочитайте инструкцию по использованию пиротехнических изделий. Не запускайте изделия в помещениях, отведите детей на безопасное расстояние, запускайте салюты-фейерверки подальше от зданий и горючих построек.

При открывании шампанского следует соблюдать осторожность. Не нужно болтать бутылку и целиться в глаз соседа или люстру. Лучше отойти на 1-2 метра от стола, направив горлышко бутылки в сторону от людей и открывать его без спешки.

Аккуратнее с режущими предметами. Чаще всего можно порезаться, пытаясь открыть крышку консервной банки или нарезая батон для бутербродов. Не менее опасны осколки разбитой посуды и елочных игрушек.

Во время танцев и конкурсов в сочетании с принятым спиртным может быть нарушена координация и, как следствие, падение. А это ушибы, синяки и более серьезные травмы.

Для прогулок на улице одевайтесь адекватно. Заранее подготовьте теплую одежду и нескользкую обувь. Женщинам желательно оставить элегантные шпильки для домашней вечеринки. Перед прогулкой не пейте спиртное, у нетрезвого человека шансы получить травму увеличиваются в разы. Алкоголь притупляет ощущения, человек не понимает, что замерз и может переохладиться. Все это чревато отморожением пальцев рук, ног, кончика носа, мочек ушей.

Придерживайтесь этих простых правил, и новогодние праздники принесут вам только радость и приятные воспоминания.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И НАСТРОЕНИЕ

Утренняя зарядка поможет снять психоэмоциональное напряжение

Физические нагрузки непосредственно влияют на психоэмоциональное состояние человека.

Во время занятий спортом мы начинаем активно двигаться, усиливается кровообращение и учащается дыхание. К клеткам головного мозга поступает больше кислорода, а значит, пропадает чувство усталости и сонливости.

Поэтому очень хорошо, когда с ранних лет нам прививают знания о том, что зарядка должна стать неизменным атрибутом утреннего пробуждения человека. Она помогает не только размять мышцы и поддержать себя в форме, но и прогнать остатки сна и подготовить человека к встрече нового дня.

Всего лишь 15 минут элементарных физических упражнений во время утренней зарядки и негатив исчезает.

Что же говорить о дополнительных занятиях спортом?

Любой вид спорта (вне зависимости от степени нагрузок, которые несут занятия) тренирует не только тело, но и мозг. Занятия спортом – отличная профилактика различных заболеваний.

Посвящая хотя бы два-три часа в неделю активным физическим упражнениям, можно навсегда обезопасить

себя от неврозов и расстройств психики, а это непосредственный вклад в свое хорошее настроение!

Спорт выступает отличным инструментом не только профилактики заболеваний, но и помогает снять психоэмоциональное напряжение. В зависимости от настроения, нужно выбрать подходящий в данный момент вид занятий.

Снять агрессию и раздражительность помогут такие виды спорта, как бокс, единоборства, кикбоксинг и другие, когда острые эмоции буквально выливаются в силу.

Научиться контролировать поток эмоций поможет йога. Йога направлена на обретение душевной гармонии и покоя, на борьбу с негативом и стрессом, ограждение человека от плохих эмоций.

Отпускаем негатив во время занятий.

При выборе вида спорта стоит ориентироваться, в первую очередь, на состояние своего здоровья и отсутствие противопоказаний. Важный критерий при выборе вида спорта – это психоэмоциональное состояние человека.

Занятия спортом дисциплинируют и повышают самооценку, уверенность в своих силах и веру в способность достичь большего. Радость к жизни появляется во время занятий на свежем воздухе.

Не откладывайте постоянно занятия спортом на следующий понедельник! Дружите со спортом, и хорошего вам настроения!



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