



Календарь Здоровья

Сентябрь 2018

52		1
1	ВЫПУСК:	8
2		15
3	№54 (9)	22
4		29

10 сентября
Всемирный день
предотвращения
самоубийств

В этом выпуске:

Скоро в школу	2
Клещей по осени считают	4
Как справиться со стрессом	5
Вырежи и сохрани: о депрессии	7
Защити себя от шума	8
Информационно- образовательные акции.	9

28 сентября
Всемирный день борьбы против
бешенства

20 сентября
День здоровья школьников.

Областная профилактическая
акция – Неделя здоровья «Молодежь.
Здоровье. Образ жизни»



СКОРО В ШКОЛУ

Уже совсем скоро осень, а вместе с ней придет и школьная пора. Кто-то в первый раз придет на линейку в 1-ый класс, а кто-то вновь окунется в мир знаний, продолжая «грызть» гранит науки. Новые знания зачастую «зарождаются» именно в стенах школы, а укрепление полученных знаний уже происходит в домашних условиях.

И если в школе контролируется выбор школьных парт, стульев, осветительных приборов, расположение оборудования, то дома за это все отвечают в первую очередь родители, создавая своим детям то или иное рабочее пространство. Но нужно не забывать о многих моментах, чтобы сохранить их здоровье.

Сейчас мы поговорим об этом...

В первую очередь, выбирайте письменный стол.

Критерии – когда ваш ребенок будет сидеть, то край стола должен располагаться на уровне груди; руки, согнутые в локтях, должны без напряжения лежать на столе, а ноги, согнутые в коленях, должны стоять на полу.

Никогда не забывайте о здоровье глаз! У ребенка должно быть достаточное естественное освещение. Облегчит этот момент расположение стола возле окна с условием, чтобы свет падал сбоку от пишущей руки (для правши – слева, для левши – справа).

Кроме этого необходимо приобрести настольную лампу (для дополнительного искусственного освещения), которую также устанавливают сбоку от пишущей руки. Не стоит позволять ребенку работать только при включенной настольной лампе. Это создает дополнительную нагрузку на глаза. В добавление к ней должна быть включена потолочная люстра, если не хватает естественного освещения из окна.

В цветовой гамме лучше отдать предпочтение спокойным тонам, чтобы глаза и мозг ребенка отдыхали.

Далее приведены требования к подбору детской мебели в соответствии с ростом Вашего ребенка:

При росте 100-115 см ребенка высота стола должна быть — 46 см, стула — 26 см;

При росте 115-130 см высота стола — 52 см, стула — 30 см;

При росте 130 - 145 см высота стола — 58 см, стула — 34 см;

При росте 145 - 160 см высота стола — 64 см, стула — 38 см;

При росте 160 - 175 см высота стола — 70 см, стула — 42 см;

При росте более 175 см высота стола — 76 см, высота стула — 46 см.

Не забывайте о зрительной гимнастике – как профилактике нарушений зрения. Из упражнений для глаз лучше всего зарекомендовали: гимнастика для внешних мышц глаз (вращение глазами), для внутренних мышц глаз (перемещение фокуса зрения с близкого объекта на удаленный и назад) и расслабление под закрытыми веками до полной черноты перед глазами.

Далее поговорим о школьной форме.

Первое, на что нужно обращать внимание - материал из которого сшита одежда. Школьная форма должна состоять в большей степени из натуральных волокон. Одежда должна обладать хорошей воздухопроницаемостью. Обладая низкой воздухопроницаемостью в «синтетике» жарко в весенне-летний период и холодно в осеннее-зимний, она способна накапливать продукты обмена, выделяемые с потом, накапливать статическое электричество. Ребенок не сможет чувствовать себя комфортно в такой одежде.

Продолжение на следующей странице ...



Продолжение статьи

Частью школьной формы является и спортивный костюм – форма для уроков физкультуры. Не забываем и про этот элемент одежды и, выбирая, основываемся на все вышперечисленные принципы. Дополнить можно тем, что спортивных комплектов лучше покупать два, один для спортзала, другой – для улицы. Второй комплект не стоит выбирать теплым, ведь даже в холодный день занятия разогреют. А чтобы ребенок не простудился, тут больше поможет спортивная курточка, которую в конце урока можно накинуть. Для костюма лучше всего подходит ткань, состоящая из хлопка с синтетикой, в тандеме они подарят и возможность дышать коже, и придадут долговечности в носке. Для очень жарких дней, можно купить шорты и майки.

Что касается обуви, то здесь также оптимальный вариант – изделия из натуральной кожи. Подошва должна быть гибкой, чтобы движения были не скованы и разнообразны. Обратите внимание на высоту каблука – для детей школьного возраста она должна быть не более 3,5 см. Следует также помнить, что кроссовки – это все-таки спортивная обувь, предназначенная для занятий физкультурой и спортом.

Ну и, наконец, выбираем школьный рюкзак.

Выбирая ранец (рюкзак или портфель), необходимо помнить о том, что он должен отвечать всем требованиям безопасности. Ранец (рюкзак или портфель) должен быть достаточно прочным, надежным, легким по весу, сохранять свою форму и, конечно же, приходить по вкусу своему владельцу. Предпочтение следует отдавать ранцам, а не портфелям и рюкзакам. Именно ранец отличается твердым корпусом и это главное его преимущество, уплотненная спинка помогает правильно распределить нагрузку на детские плечи и спину.

Теперь перечислим требования к школьному ранцу:

- для учащихся начальных классов ранцы должны быть снабжены формоустойчивой (ортопедической) спинкой. При этом длина плечевого ремня должна составлять не менее 600-700 мм, ширина 35-40 мм. В нижней части плечевых ремней ранца должно предусматриваться приспособление, позволяющее изменять длину ремня в соответствии с ростом ребенка и характером одежды. При правильно подобранном ранце верхний край должен быть ниже линии плеч, нижний край на талии. Боковые края не должны выступать. Хорошо, чтобы у ранца была еще и удобная для хвата ручка;

- масса ранцев должна быть не более 700 граммов для учащихся начальных классов и не более 1000 граммов для учащихся средних и старших классов. Не следует забывать также о весе ранца с учебниками, который не должен быть больше 10 – 15 % от массы тела ребенка. Масса ежедневного комплекта учебников с письменными принадлежностями (без массы ранца) должна быть не более 1,5-2,0 кг для учащихся начальных классов, 2,5 – 3,5 кг для учащихся средних и старших классов;

- ранцы должны быть изготовлены из материалов контрастных цветов, предусматривать детали со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях;

- дополнительные аксессуары – наличие дополнительных карманов позволит правильно распределять вес ранца. Хорошо, когда имеется отдельный кармашек для бутылочки с водой и других мелочей;

- маркировка ранцев должна содержать информацию о возрастной принадлежности.

И помните, никогда не нужно забывать о том, что наше здоровье – в наших руках! Будьте счастливы!

*Елена Станиславовна Песенко,
врач-гигиенист отделения
гигиены детей и подростков*

Клещей по осени считают

Август и сентябрь – время очередного всплеска активности клещей. После июльского затишья они вновь начали искать своих жертв в лесах, садах и скверах. Клещи являются переносчиками таких инфекционных заболеваний, как клещевой энцефалит и Лайм-боррелиоз, из них на территории Гомеля ежегодно регистрируется Лайм-боррелиоз.

В текущем году по поводу присасывания клещей за медицинской помощью уже обратилось более 1000 человек.

Собираясь на природу, необходимо одеваться так, чтобы уменьшить возможность заползания клещей под одежду. Т.е. костюм должен иметь плотно прилегающие манжеты на брюках и рукавах. Самой подходящей обувью являются высокие сапоги. Одежда предпочтительнее светлых тонов, так как на ней клещи наиболее заметны. Эффективным является применение репеллентов с маркировкой «от клещей», представленных в розничной торговой сети.



Если клещ присосался, его нужно немедленно удалить. Вопрос времени крайне важен для человека, укушенного клещом. Чем дольше он остается в коже, тем большее количество возбудителей попадает в кровь, а от этого зависит тяжесть возможного заболевания.

Если клещ присосался, его нужно немедленно удалить. Вопрос времени крайне важен для человека, укушенного клещом. Чем дольше он остается в коже, тем большее количество возбудителей попадает в кровь, а от этого зависит тяжесть возможного заболевания.

Необходимо помнить, что профилактическое лечение наиболее эффективно в течение 72 часов после укуса клеща!

Извлеченного клеща на платной основе можно исследовать на наличие возбудителей клещевого энцефалита или болезни Лайма в государственном учреждении «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» (г. Гомель, ул.Моисеенко, 49; тел. 701-793). Бесплатно проводятся исследования клещей, снятых с лиц, имеющих медицинские противопоказания к приему антибиотиков, применяемых для профилактики клещевых инфекций.

*Евгений Радькович,
энтомолог
Гомельского городского ЦГЭ*



Как справиться со стрессом

Стресс – это реакция организма на сильные эмоции, положительные или отрицательные, суету и перенапряжение. Во время стресса организм человека начинает вырабатывать гормон адреналин – ему же нужно найти выход! Если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы.

Человек становится нервным, подавленным, раздражительным. Через некоторое время ситуация усугубляется, под гнетом эмоциональных проблем начинают страдать различные внутренние органы и системы. Появляются усталость, головная боль, нарушается пищеварение, снижается внимание, слабеет иммунная система, организм становится более подвержен инфекционным заболеваниям. Вдобавок это проявляется недостатком терпения в общении с родными, друзьями, коллегами по работе и с окружающими вообще.

К более выраженным симптомам можно отнести: чувство внутреннего напряжения; беспричинную тревогу; стрессовое недержание мочи; чувство постоянного неудовлетворения; подавленное состояние и плохое настроение; ощущение призрачности окружающего мира; снижение интереса к обычной деятельности и т. д.

Стрессоустойчивость — это совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров, без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также, способных вызывать психические расстройства.



Несколько советов, как повысить стрессоустойчивость:

1. Хороший сон. Известно, что нет лучше лекарства, чем хороший сон. Поэтому стоит задуматься о том, как вы спите.
2. Дыхание. Помочь справиться со стрессовым состоянием может равномерное, спокойное дыхание. Вдох следует делать глубокий, через нос. Выдыхать же надо медленно и через рот.
3. Правильное питание. При стрессе также важно правильно питаться. Еда должна быть легкой и хорошо усваиваться. Ешьте не спеша, небольшими порциями. После принятия пищи следует немного отдохнуть.
4. Народные способы борьбы со стрессом. Хорошим средством считается ромашка аптечная. Её отвар помогает справиться с головной болью, бессонницей, обладает успокаивающим действием. Эффективным расслабляющим свойством обладают также трава душицы и масло шалфея мускатного. Отличным средством от переутомления является мелисса. Её используют, чтобы снять напряжение, беспокойство, она может помочь даже при сильных стрессах. Чай из мелиссы хороши при бессоннице и депрессии.
5. Регулярные физические нагрузки. Целевые тренировки помогают освободить ваше тело от гормонов стресса и повышают уровень эндорфинов - химических элементов, которые вызывают чувство радости.

Читайте продолжение на следующей странице.....



Продолжение...

6. Расслабление. Отличным способом уменьшения стресса является расслабление тела с помощью природных способов. Не ждите, что стресс мгновенно улетучится; это может потребовать времени. Постарайтесь не фокусироваться на стрессе как таковом во время расслабления. Думайте о чем-нибудь спокойном и безмятежном, или постарайтесь не думать ни о чем. Высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности.

7. Занимайтесь тем, что вам нравится. Зачастую, если вы испытываете стресс, вы можете увидеть, что в вашем расписании не остается времени для ваших любимых занятий. Выделяйте время каждый день для занятий, которые приносят вам удовольствие.

*Диана Ковалева,
помощник врача – гигиениста
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*



Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»



Привет! Я—Таня. У меня много друзей, семья и хорошая работа. У меня есть все, чтобы чувствовать себя счастливой.

И обычно оно так и бывает..

Я радуюсь солнышку и хорошей погоде. Веселюсь с лучшим другом. Смеюсь, когда читаю интересную книгу или смотрю фильм.

Обычно, но не всегда...

Бывает, я просыпаюсь и чувствую, что не хочется вставать с постели... Хочется лечь спать в любой удобной и неудобной ситуации. Я начинаю часто плакать без повода.

Так приходит депрессия.

У разных людей такое состояние возникает по разным причинам. Например, когда они теряют кого-то близкого, из-за сложных жизненных обстоятельств или по другим причинам... В такие дни я чувствую себя некрасивой, ненужной, глупой и ни на что не способной... Все кажется серым и неприятным. Не хочется ни с кем общаться, выходить на улицу, отвечать на звонки и сообщения... Но самое страшное — это переживание серой бесконечной пустоты (его трудно передать словами).

В нормальном состоянии я учусь, много работаю и даже бегаю по утрам. Но в эти дни лучше всего у меня получается лежать и плакать. Любое дело дается с большим трудом, как будто к рукам и ногам привязаны большие тяжелые гири. Другим эти гири не видны, поэтому они часто пытаются меня взбодрить: «Соберись! Кто расстраивается из-за такой ерунды?!», утешить «В мире столько людей, которым сейчас труднее чем тебе!» или даже пристыдить «Как тебе не стыдно? У тебя же все есть, а ты грустишь!». Но все эти «утешения» не работают...

Если вы видите, что человек в депрессии и хотите помочь:

1. Подбодрите, отнеситесь с пониманием и уважением к чувствам другого, похвалите.
2. Помните, что картины чужого горя вряд ли помогут вашему другу/подруге почувствовать себя лучше.
3. Предложите простую бытовую помощь.
4. Пригласите в кино или на прогулку, не оставляйте человека наедине с этим состоянием.
5. Помогите человеку понять необходимость обратиться за консультацией и помощью к специалистам.





Защити себя от шума

С развитием технического прогресса уровни шума на производстве неуклонно увеличиваются. В настоящее время трудно назвать отрасль промышленности, в которой не имелось бы цехов или участков с повышенным уровнем шума на рабочих местах. Он возникает при работе оборудования (ударного, вращательного, дробильного), использовании транспорта. Шум является одной из ведущих профессиональных вредностей в машиностроении и деревообрабатывающей промышленности, где уровни шума могут быть 80 дБА и более.

Шум может оказывать неблагоприятное действие на все органы и системы организма человека. Воздействуя как стресс-фактор, шум может влиять на состояние центральной нервной системы, расстройства регуляции функционального состояния сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. У лиц с повышенной индивидуальной чувствительностью длительное воздействие шума может привести к нарушению слуха и формированию профессионального заболевания — нейросенсорной тугоухости, которая занимает одно из ведущих мест среди профессиональных заболеваний.

Длительное воздействие высоких уровней шума вызывает развитие у работающих утомления, снижение работоспособности, повышение общей заболеваемости. Для сохранения здоровья важно рациональное сочетание труда и отдыха.

Эффективным и доступным для каждого работника способом снижения негативного воздействия шума на производстве является применение средств индивидуальной защиты (СИЗ) при осуществлении технологических процессов. К СИЗ относятся наружные и внутренние антифоны в виде наушников, шлемов, вкладышей из специальных материалов («беруши»). Их использование позволяет снизить уровень звука на 10–50 дБА.

В качестве мер профилактики и защиты от промышленного шума также рекомендуется:

- применять малошумные процессы, улучшать конструкции машин;
- применять шумопоглощающие материалы и конструкции;
- устанавливать легкие передвижные экраны для защиты рабочих от шумового и других вредных факторов;
- внедрять регламентированные перерывы вне

действия шумового фактора (так называемая защита временем);

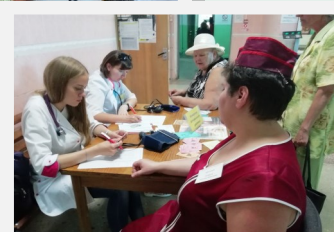
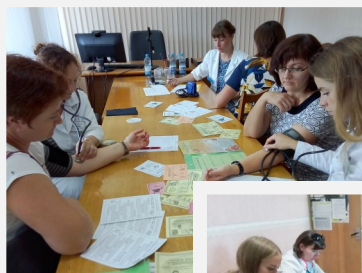
Допускать к работе в условиях шума людей, годных к работе с вредным шумовым фактором.



*Анастасия Меметова,
врач-гигиенист
отделения гигиены труда*



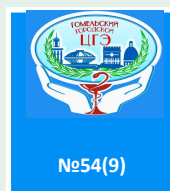
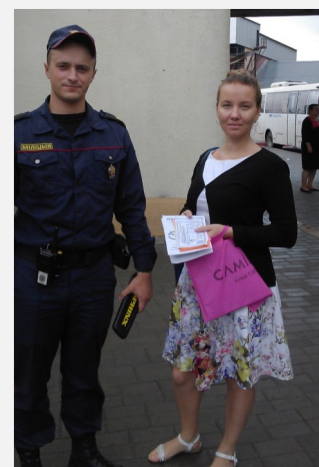
Узнай свое давление. В августе было организовано и проведено 5 профилактических акций в ЗАО «Юнифуд» магазин «Алми», «Универмаг «Гомель», ОАО «Гомсельмаш», ТУП «Гомельский центральный рынок». Участники акции узнали свое артериальное давление, индекс массы тела и получили консультации врача по профилактике болезней системы кровообращения, об основах здорового питания. В ходе акции распространялись информационно-образовательные материалы по предупреждению болезней сердца, навыкам распознавания инсульта (тест «лицо-рука-речь»), здоровому питанию, питьевому режиму, безопасному поведению на воде.



Совместные профилактические рейды с ОВД. В течение августа 2018 года специалистами отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ совместно с сотрудниками отделов внутренних дел административных территорий города Гомеля, проведены рейдовые мероприятия, направленные на профилактику и борьбу с табакокурением в общественных местах города Гомеля.

В ходе профилактических мероприятий были обследованы места массового пребывания населения, в том числе парковые зоны, подземные переходы, объекты торговли, общественного питания, бытового обслуживания, учреждения культуры, железнодорожный и автовокзалы.

Среди населения проведены профилактические беседы о вреде табакокурения и распространены информационно-образовательные материалы по профилактике зависимостей и формированию здорового образа жизни.



Государственное учреждение
«Гомельский городской центр
гигиены и эпидемиологии»
Адрес: г. Гомель ул. Советская 143
e-mail: zozh-gorod@yandex.ru
сайт <http://www.gomelgce.by>

*Легкомысленные приключения
заканчиваются печальным диагнозом.
Откажись от случайных связей*

