



# Календарь Здоровья

Январь 2019

52  
1  
2  
3  
4

ВЫПУСК:

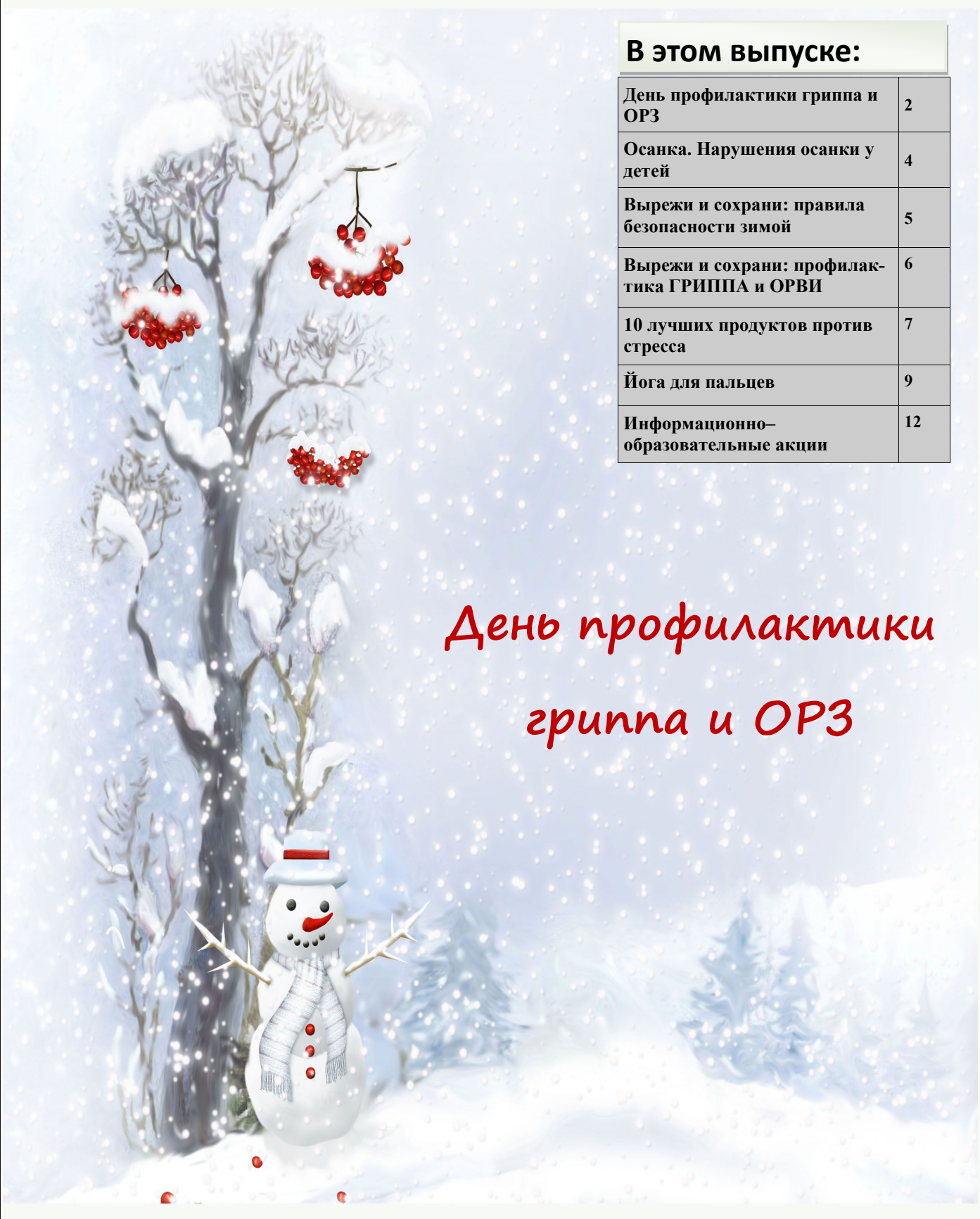
№58 (1)

1  
8  
15  
22  
29

## В этом выпуске:

День профилактики гриппа и ОРЗ	2
Осанка. Нарушения осанки у детей	4
Вырежи и сохрани: правила безопасности зимой	5
Вырежи и сохрани: профилактика ГРИППА и ОРВИ	6
10 лучших продуктов против стресса	7
Йога для пальцев	9
Информационно-образовательные акции	12

*День профилактики  
гриппа и ОРЗ*





## День профилактики гриппа и ОРЗ

Ежегодно в январе в Республике Беларусь проводится Единый день здоровья, посвященный профилактике острых респираторных инфекций (далее – ОРИ). Особое внимание следует уделить профилактике гриппа, т.к. именно при заболевании гриппом высок риск развития серьезных осложнений или даже смертельного исхода, особенно у маленьких детей и пожилых лиц.

По состоянию на 08.01.2019г. в г. Гомеле заболеваемость ОРИ и гриппом находится на низком уровне. По сравнению с прошлым годом заболеваемость ОРИ ниже на 14%.

Группой риска по заболеваемости являются дети, их удельный вес среди заболевших составляет 68%. Болеют в основном дети дошкольного возраста.

В течение эпидемического сезона заболеваемости ОРИ 2018 – 2019гг. от больных с симптомами поражения верхних дыхательных путей выделялись негриппозные респираторные вирусы (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синтициальные вирусы, вирусы парагриппа и др.), случаи заболевания гриппом среди жителей г.Гомеля не регистрировались.

Несмотря на низкий уровень заболеваемости в городе лица с симптомами ОРИ и высокой температурой ежедневно обращаются в лечебно-профилактические организации. Среди детей дошкольного возраста и лиц с ослабленным иммунитетом периодически регистрируются тяжелые случаи респираторной инфекции с развитием пневмонии.

В современной медицине наиболее эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация.

При подведении итогов эпидемического сезона заболеваемости ОРИ 2017 – 2018гг. установлено, что вакцинация жителей г. Гомеля снизила риск заболевания гриппом и ОРИ в 7 раз и на 100% защитила от развития осложнений.

Следует помнить, что вакцинироваться необходимо за несколько недель до начала сезонного подъема заболеваемости респираторными инфекциями, чтобы успел сформироваться иммунитет и организм был готов сражаться с респираторными вирусами.

В 2019 году эпидемический подъем заболеваемости ОРИ и гриппом прогнозируется в конце января – феврале. Учитывая сформированную 40% охватом вакцинацией против гриппа иммунную прослойку среди населения города заболеваемость ОРИ по прогнозу не достигнет высоких цифр.



В сезон заболеваемости продолжают оставаться актуальными и неспецифические средства профилактики респираторных инфекций: здоровый образ жизни (полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе), соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук), проведение ежедневной влажной уборки помещений, регулярное проветривание,

*Продолжение статьи на следующей странице...*



## Продолжение...

ограничение пребывания в местах массового пребывания людей, минимизация контакта с людьми с признаками ОРВИ, использование одноразовых масок со сменной каждые 2-3 часа при уходе за больным членом семьи.

С целью предупреждения распространения респираторных вирусов и заражения других людей необходимо соблюдать «кашлевой» этикет:

- при кашле и чихании следует отворачиваться в сторону от окружающих, наклоняя голову вниз, прикрывая при этом рот и лицо одноразовыми бумажными салфетками или платочками;

- в отсутствие платка не следует кашлять в ладонь или кулак, лучше использовать локтевой сгиб или тыльную поверхность левой руки;

- при влажном кашле сплевывайте мокроту в одноразовую бумажную салфетку, сразу выбрасывайте ее в корзину для мусора;

- старайтесь не прикасаться руками к лицу, губам, носу и глазам, после кашля и чихания помойте руки теплой водой, при отсутствии такой возможности используйте средства для очистки рук на спиртовой основе.

Следование этим правилам особенно актуально в общественных местах (торговых центрах, транспорте, местах массовых развлечений закрытого типа и др.), а также местах массового пребывания детей и взрослых – образовательных, медицинских учреждениях и т.д.

*Елена Петрушкевич,  
врач-эпидемиолог*





## Осанка. Нарушения осанки у детей

Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела во время ходьбы, стояния, сидения и работы. Правильная осанка - показатель правильного анатомического развития. Осанка считается нормальной, если человек держит голову прямо, его грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги в коленных и тазобедренных суставах разогнуты.

Нарушения осанки и сколиоз самые распространённые заболевания опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Наиболее часто нарушения осанки характеризуются увеличением шейного и грудного изгибов позвоночника, опущенной головой и плечами, запавшей грудной клеткой, свисающим животом. Дети, имеющие нарушения осанки, как правило, отличаются плохим зрением, страдают заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Одним из наиболее эффективных средств сохранения и формирования правильной осанки является профилактика.

К профилактике нарушений осанки относятся:

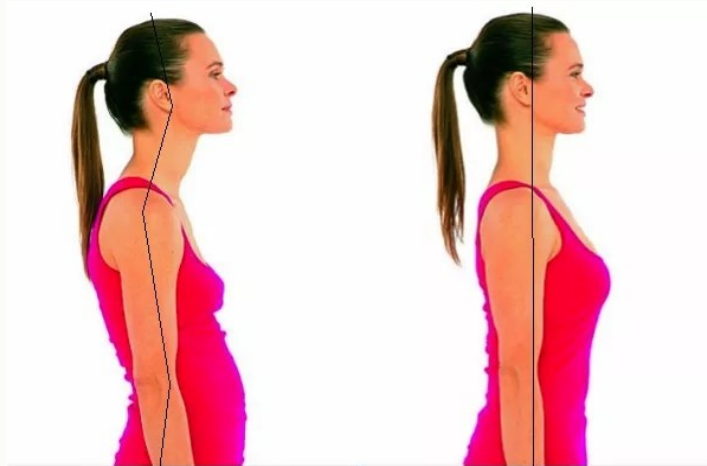
движение во всех видах - подвижные игры, утренняя гимнастика, закаливание, плавание и т.д.;

- подбор мебели соответствующий росту и пропорциям тела. Стол у ребёнка должен быть на уровне локтя его опущенной руки, а высота стула не должна превышать высоту голени до подколенной ямки.
- правильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.). Тазобедренные и коленные суставы в положении сидя были согнуты под прямым углом. Спина должна вплотную касаться спинки стула, сохраняя поясничный изгиб. Расстояние между грудью и столом - 1,5-2 см (ребром проходит ладонь), голова слегка наклонена вперёд;
- оптимальная освещённость рабочей поверхности;
- полноценное питание, с достаточным количеством кальция, фосфора, витаминов;
- при ношении различных тяжестей (рюкзаков, сумок, портфелей и др.) нагрузка

на позвоночник должна распределяться равномерно;

- постель должна иметь жесткий матрац, не рекомендуется использовать пуховую подушку, подушка должна быть плоская;

- родители и сотрудники детских учреждений должны контролировать позу детей, когда они сидят, стоят и ходят.



неправильная осанка

правильная осанка

*Полина Грищенко,  
врач-гигиенист  
отделения гигиены детей и подростков*



Вырежи и сохрани



Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Государственное учреждение «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»

## Правила безопасности зимой



Носите обувь на плоской подошве или на низком квадратном каблуке

Не прячьте руки в карманы.  
Не носите тяжелые сумки на длинной ручке

Не выходите на лед, не проверяйте его прочность.  
Не находитесь под карнизами зданий



Не торопитесь, передвигаться нужно осторожно, наступая на всю подошву. Запомните, машине в сто раз тяжелее остановиться при гололеде, чем Вам

При переходе через дорогу всегда высаживайте ребенка из саней. Ведите малыша за руку или несите его на руках

Нельзя согревать обмороженные участки горячей водой, растирать снегом





✂ Вырежи и сохрани



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

## Профилактика ГРИППА и ОРВИ

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа, которое опасно своими осложнениями (пневмонии, бронхиты, отиты и т.д.).



**Основной путь передачи гриппа** - воздушно-капельный. Вирус передается при чихании, кашле, разговоре.  
Реже вирус гриппа может передаваться через предметы общего пользования.

### Основные признаки болезни:

- внезапное повышение температуры до 39-40°C;
- сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость.

**Скрытая угроза!** После попадания вируса в организм болезнь проявляется не сразу, но человек уже может заражать других. При первых симптомах гриппа вызывайте врача на дом и следуйте всем его рекомендациям, соблюдайте строгий постельный режим. Не занимайтесь самолечением.



## Как себя защитить?



**Сделайте прививку против гриппа!**  
**Это наиболее эффективный метод профилактики.**



Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, рекомендованные врачом. Введите в рацион питания лук, чеснок, овощи, фрукты.



Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания, возвратившись с улицы.

Соблюдайте режим проветривания помещений и делайте ежедневную влажную уборку. Обязательно совершайте прогулки на свежем воздухе.



Ведите здоровый образ жизни. Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем. Соблюдайте режим труда и отдыха.



## 10 лучших продуктов против стресса

Стресс заставляет нас жевать чипсы, покупать печенье и конфетки, что непременно увеличивает жировые отложения. Но существуют продукты, которые противостоят стрессу и улучшают настроения без вреда для фигуры! Мы живем в век, когда стрессовые ситуации окружают нас повсеместно. В десятку лучших естественных средств, стимулирующих выработку антистрессовых факторов, входят следующие продукты:



1. Ягоды: малина, клубника, ежевика и черника – это оптимальный, наполненный клетчаткой и витаминами, десерт и перекус с низким содержанием калорий. Антиоксиданты в ягодах помогают предотвратить старение, вызываемое хроническим стрессом. Ягоды сдерживают резкие скачки сахара в крови, уменьшая тягу к сладкому в перерывах между приемами пищи. В отличие от других более сладких фруктов они не вызывают брожение в желудке, а наоборот — нормализуют пищеварение.

2. Ромашка — регулятор настроения и работы желудка. Отвар из ромашки не только прекрасно снижает напряжение нервной системы перед сном, но также содержит гиппуровую кислоту – вещество, которое уменьшает воспаление, возникающее в период стрессов. Если пить чай из ромашки после еды, то можно уменьшить колики, устранить запоры – симптомы, которые сопровождают синдром раздраженного кишечника у людей со стрессом.

3. Темный шоколад — и настроение на 70% выше! Темный шоколад с содержанием какао-бобов 70% и выше – помогает побороть стресс за счет выработки бета-эндорфинов. Шоколад является полезной сладостью, которая подавляет тягу к вредной пище (конфетам, чипсам, колбасе). Вещество фенилэтиламин в составе шоколада вызывает чувство эйфории.

4. Орехи — лучшее средство для обмена веществ. Орехи балансируют уровень сахара в крови, снижают тягу к сладкому, регулируют аппетит и стимулируют обмен веществ. В состоянии стресса определенные вещества расходуются быстрее. Орехи содержат магний, цинк, витамины группы В и жирные кислоты омега-3, которые необходимы уставшему от хронического перенапряжения телу. Растительные жиры в орехах являются полезными в отличие от жиров из колбас и свинины.

5. Сельдерей — сытость и спокойствие. Сельдерей содержит триптофан, который помогает организму производить вещество серотонин, необходимое для поддержания хорошего настроения и крепкого сна. Несколько стеблей сельдерея с арахисовой пастой в качестве перекуса перед сном помогут быстрее заснуть и не просыпаться из-за чувства голода.

*Продолжение статьи на следующей странице...*



*Продолжение статьи на следующей странице...*

6. Солодка (Лакрица) — помощь гормональной системе. 1 стакан чая с корнем солодки поможет вам снять стресс. Солодка модулирует уровень гормона стресса — кортизола. С одной стороны, она поддерживает организм при гипофункции надпочечников, то есть когда кортизола слишком мало, а с другой — помогает снизить и нормализовать его количество при избытке.

7. Жирная рыба, такая как лосось, сардины и форель, содержит жирные кислоты омега-3, витамины группы В, магний и цинк — вещества, необходимые телу в стрессовых ситуациях. Жирные кислоты улучшают настроение, снижают воспалительные процессы и понижают тягу к сладкому.

8. Чеснок — антибактериальная приправа Чеснок имеет мощные антибактериальные, противовирусные и противогрибковые свойства, которые помогают поддерживать иммунную систему в периоды стресса. Он также снижает воспаление суставов, которое возрастает на фоне стрессов. Два зубчика в овощном рагу с лимонным соком, орегано и оливковым маслом подарит букет вкусовых впечатлений и избавит от стресса.

9. Семейство капустных — помощники печени. Питательный представитель крестоцветных овощей содержит глукозинолаты, которые снимают симптомы стресса, предменструального синдрома, выводят токсины, лишний кортизол и адреналин из крови. Капустные листья можно употреблять в любом виде, но в сыром — они улучшают функции щитовидной железы, которые нарушаются под действием стресса.

10. Оливковое масло — здоровье сосудов и сердца. Стресс постепенно разрушает сердечно-сосудистую систему, является источником гипертонии и сердечной недостаточности. Оливковое масло, богатое противовоспалительными веществами, снижает уровень воспаления в клетках и защищает сосуды. Помните, что нагревание оливкового масла на сковороде разрушает полезные жиры.



*Елена Власова,  
врач-эпидемиолог  
отделения надзора за  
организациями здравоохранения*





## Йога для пальцев

Одним из наиболее действенных методов поддержания здоровья, равновесия энергии и гармонии в организме человека являются мудры. Мудры — это многогранное понятие. Чаще всего под словом мудра понимают особую йогу для пальцев: специфические жесты, положения кистей или сочетания пальцев. Само слово «Мудра» переводится как «знак», «печать» (на санскрите). Целительные мудры направлены на улучшение состояния того больного органа, который им предназначено символизировать. Каждая конкретная мудра всегда соответствует определённому отделу мозга (либо души), посредством чего влияет на дух и тело. Поэтому мудры всегда воздействуют на практикующего их человека на всех уровнях: духовном, физическом и энергетическом. Осознанное применение мудр может способствовать удивительным положительным изменениям в жизни, включая восстановление здоровья.

Йога утверждает, что потоки энергии при применении исцеляющих жестов нормализуются не только в человеческом организме, но и в его окружении. Поэтому мудрами можно излечивать даже на некотором расстоянии от больного, просто выполняя их рядом с теми, кому нужна ваша помощь. В йоге используется набор из 25-ти мудр.

### Как практиковать

Разными переплетениями и скрещиваниями пальцев можно очень эффективно воздействовать на свой организм. Как это можно делать правильно?

Каждая из мудр имеет своё, чётко определённое сочетание пальцев. Прежде всего, надо внимательно изучить расположение пальцев либо кистей на фото или иллюстрации, и лишь после этого можно приступать к воспроизведению жеста. Нажатие кистей должно быть деликатным и лёгким, а ваши руки — полностью расслаблены. Если воспроизведение какого-то жеста сильно затруднено, то это говорит не об его сложности, а о существующей проблеме в соответствующем этому жесту участке тела или органе.

Можно начать с изучения положения одной из рук, затем другой, а потом уже соединить жесты двух рук вместе. Не надо заставлять себя делать йогу, разработанную для пальцев. Если у вас что-то плохо получается, либо ваши руки сильно устали, временно прекратите это занятие. С практикой руки станут намного подвижнее, вот тогда вы сможете легко выполнять такие упражнения для пальцев синхронно обеими руками. Однако помните, что складывать пальцы надо очень внимательно и осторожно, поскольку все мудры — это не только лечебные, но также и сакральные жесты.

Целительные мудры могут применяться стоя, лёжа, сидя, даже на ходу. Тело при этом обязательно должно быть хорошо центрированным, симметричным и расслабленным, поскольку любой перекос в нём препятствует прохождению потока целительной энергии по организму, сильно ослабляет непосредственное воздействие мудр.

*Читайте продолжение на следующей странице*



## Продолжение...

Эффективнее всего целительные мудры работают, если их использовать совместно с проведением медитации. Хотя для них традиционно рекомендуется использование уже ставшей традиционной позы «Лотос», западному человеку садиться в эту позу совсем не обязательно. Важно лишь внимательно следить, чтобы ваши руки находились на бёдрах, ваши колени были расставлены, позвоночник был прямым и ровным, а само тело хорошо расслаблено и спокойно.

Необходимо учитывать и требования к правильному дыханию. Выполняя йогу для пальцев, можно думать о чём угодно, однако всё же лучше сосредоточиться на своём дыхании.

Хороший помощник — лёгкая медитативная музыка, так что воспользуйтесь ею. Великолепной поддержкой являются аффирмации, а также визуализации.

Где и когда практиковать?

Заниматься йогой для пальцев можно повсеместно, в любое время, но лучше всё-таки делать это, обратившись лицом к востоку, в спокойной неторопливой обстановке. А вот разучивать жесты надо лишь в расслабленном и уравновешенном состоянии. Священные жесты требуют обращения в себя, а не наружу, а также уважительного к себе отношения. Время изучения либо воспроизведения мудр — это время внутреннего погружения, вне зависимости, будет это всего лишь десять минут, или же несколько часов. Замечательное время йоги для пальцев — перед сном либо сразу после него, во время неспешной прогулки либо отдыха. Начиная заниматься мудрами, человек должен быть убеждён, что такие лечебные жесты принесут ему значительное облегчение. Важно, чтобы руки практикующего обязательно были без каких-либо украшений: ни колец, ни браслетов.

Начинать изучать сакральные жесты надо с наиболее необходимых мудр, постепенно добавляя всё новые знаки. Действие целительных знаков может проявиться как сразу, так и с запозданием. Улучшение состояния хронических больных может проявиться только через пару недель или месяцев.

Базовой мудрой считается Гиан, так или иначе входящая в построение практически всех остальных мудр. Гиан выполняется обычным соединением подушечек большого и указательного пальцев. Её основным предназначением является повышение общего энергетического потенциала человека. А кроме этого, Гиан отлично улучшает кровообращение, усиливает все обменные процессы в организме.

Разучивать пальцевую йогу лучше ежедневно по 45 минут. Если же практика мудр будет совмещаться с медитацией, тогда она длится столько времени, сколько медитация. Практиковать язык сакральных жестов можно любое количество времени, главное, чтобы это приносило вам удовольствие.

Если йога для ваших пальцев используется для устранения болезней или проблем, лучше делать её ежедневно по 15-20 минут, в одинаковое время три-четыре раза.

Лечебные жесты, которые надо знать всем

*Читайте продолжение на следующей странице*



## Продолжение...

Великую мудру «Спасительница Жизни» надо знать действительно всем. Выполнение мудры регулирует учащённое сердцебиение, убирает неприятные ощущения, вызванные тоской, тревогой либо страхом, лечит даже хронические сердечные заболевания. Действие мудры подобно приёму нитроглицерина. Эту мудру делают при любых неприятных ощущениях в сердце, используют для профилактики сердечных заболеваний.

Как делать: используются обе руки. Согнутый указательный палец прикасается подушечкой к основанию большого пальца. Подушечки среднего, безымянного и большого на каждой кисти должны быть соединены вместе, а мизинцы отведены в стороны.

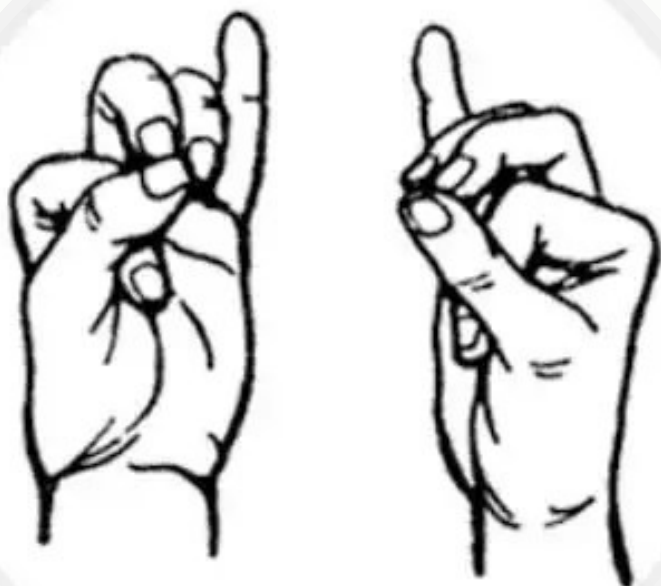
Важно: нельзя считать мудру заменой медицинской терапии. Обязательно проконсультируйтесь с врачами.

Подробно ознакомиться с методиками выполнения мудр можно в специальной литературе и интернете.

Освоить искусство древних жестов могут все желающие, в т.ч. и дети. Ребёнок легко обучается этому занятию, поскольку складывание пальцев в причудливые фигурки для него является настоящей игрой, в которую он всегда играет с удовольствием.

Используйте свои внутренние резервы и возможности для сохранения здоровья!

*Алла Зинович,  
врач-гигиенист  
отделения общественного здоровья*





**Акции по профилактике БСК** В декабре 2018 года было организовано и проведено 4 профилактические акции в отделении почтовой связи № 38 Гомельского филиала РУП «Белпочта» (ул. Чечерская, 70А), ГУ «Средняя школа № 47 г. Гомеля» (ул. Мележа, 16), ООО «Евроторг» магазин «Евроопт» (проспект Речицкий, 5 В, ул. Хатаевича, 9 (предкассовая зона)). В акциях принимали участие врачи-терапевты и



медицинские сестры, специалисты Гомельского городского ЦГЭ. В ходе проведения акций все желающие смогли измерить артериальное давление, рассчитать индекс массы тела, получить консультацию специалиста.

**Новый этап профилактического проекта «Быть здоровым – это здорово!»** На ОАО «Гомельский винодельческий завод» начата реализация профилактического проекта «Быть здоровым – это здорово!», направленного на повышение приверженности к здоровому образу жизни и формирование мотивационных установок на приоритетное значения здоровья в шкале личностных ценностей.



Первое мероприятие с участниками проекта состоялось 20.12.2018. После презентации проекта прошла информационная встреча, в ходе которой в интерактивной форме с использованием формата образовательной викторины обсуждались основы здорового питания. Активные участники получили призы.

**Интерактивная игра «Меню»** Специалисты отделения общественного здоровья Гомельского городского ЦГЭ в рамках реализации межведомственного информационного проекта «Школа – территория здоровья» 13 декабря 2018 года приняли участие в образовательном мероприятии для 2 В класса ГУО «Средняя школа № 67 г. Гомеля». Ученики при помощи интерактивной игры «Меню» самостоятельно составили свой примерный рацион питания на день и получили призы за участие.

