



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» Кировской области

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с легендарной, принесет несомненную пользу человечеству (Н. И. Пирогов)

№2 (37)

июль 2025

В НОМЕРЕ

стр. 2 Здоровое начало жизни — залог благополучного будущего

стр. 3 Физическая активность — с чего начать

стр. 4 Мифы о зарядке

стр. 5 Правила безопасности на садовом участке

стр. 5 Профилактика кишечных инфекций

стр. 6 Курение и репродуктивное здоровье

стр. 7 Конкурс «ЗОЖ — вдохновение для творчества»

стр. 8 Правила поведения в жару

БОЛЕЕ 900 КИРОВЧАН ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В АКЦИИ «Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ»

8 апреля в честь Всемирного дня здоровья на популярных площадках города Кирова прошла уже ставшая традиционной масштабная акция «Я выбираю здоровье».

Главный специалист по медицинской профилактике региона Ольга Малышева напомнила, что текущая неделя проходит под девизом «Здоровое начало жизни — залог благополучного будущего».

— Организуя эту акцию, мы хотим еще раз подчеркнуть, что о здоровье человека важно заботиться на протяжении всей жизни, начиная с этапа планирования беременности: вести здоровый образ жизни и своевременно проходить профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию, в том числе по оценке репродуктивного здоровья, — отметила Ольга Малышева.

Кировская клиническая больница №7 им. В.И. Юрловой, Кировские городские больницы №9, №2 и №5, Больница скорой медицинской помощи совместно с Центром общественного здо-

ровья и медицинской профилактики, волонтерами-медиками Кировского медицинского колледжа и Кировского ГМУ, социальными учреждениями Кировской области развернули «точки здоровья» в разных районах города.

Все желающие смогли узнать важные показатели здоровья и получить консультацию врача-терапевта по результатам проведенных обследований, а также пройти анкетирование, направленное на информирование населения о ЗОЖ. Гинекологи дали исчерпывающие ответы на вопросы о планировании беременности и сохранении репродуктивного здоровья.

Дополнительно участники акции получили консультацию специалистов социальных учреждений Кировской области по мерам социальной поддержки беременных женщин и семей с детьми, реализуемых в регионе.



— Все организовано хорошо и правильно. Особенно приятно, что сразу же проверили уровень холестерина и сахара. Сам факт проведения такого мероприятия — свидетельство заботы о нашем здоровье, — поделилась участница акции Любовь Пятина, посетившая «точку здоровья» в ЦУМе.

Кроме того, специалисты Центра здоровья Кировского клинко-диагностического центра вели прием обучающихся и преподавателей в здравпункте ВятГУ. А врачи Детского диагностического центра организовали профилактический медицинский осмотр и уроки здоровья для учеников школы №30.

ЗЕЛЕНЫЙ МАРАФОН: ВМЕСТЕ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1 мая в Кочуровском парке Кирова прошел Зеленый Марафон Сбера. Это традиционное событие уже 12-й год собирает множество участников и становится важным спортивным и социальным мероприятием для нашего города.

Помимо стандартных дистанций для детей и взрослых были организованы инклюзивный забег, маршрут для любителей северной ходьбы и забег с домашними животными. Кроме того, спортсменов и зрителей ждали детская зона с мастер-классами, играми и анимацией, концертная программа и экологические акции, а также полезные и познавательные площадки.

В частности, в зоне здоровья сотрудники Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области, Кировского клинко-диагностического центра, Кировского клинического стоматологического центра проводили профилактическую работу среди населения. Все желающие могли узнать артериальное давление, уровень сахара и холестерина, индекс массы тела и получить ре-



комендации врача по результатам обследования. На площадке «Здоровая улыбка» ребята и их родители в интерактивной форме учились, как правильно чистить зубы и заботиться о состоянии полости рта, а юные художники участвовали в конкурсе рисунков на асфальте. На точке нашего Центра

имелась возможность определить возраст легких, проверить свою эрудицию в занимательной ЗОЖ-викторине, а также проконсультироваться по профилактике различных заболеваний и получить полезные информационные материалы о здоровом образе жизни. Более 300 присутствующих прошли профилактические мероприятия.

Специалисты КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» совместно с сотрудниками предприятия ООО «Вахруши-литобувь» посетили марафон в рамках корпоративных программ укрепления здоровья работающих. Многие из них пришли с семьями. Взрослые и дети приняли участие в разминке и пробежали дистанции разной длины.

Солнечная погода, дружелюбная атмосфера, насыщенная программа с акцентом на здоровом образе жизни сделали этот день ярким и запоминающимся для всех, кто решил провести его с пользой.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



— **Лариса Борисовна, от чего зависит здоровье ребенка? И могут ли будущие родители на него повлиять?**

— Здоровье ребенка во многом зависит от родителей.

” Начнем с того, что беременность должна быть осознанной. Это значит, мужчине и женщине, готовым к рождению ребенка, необходимо регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию, в том числе и по оценке репродуктивного здоровья. И, конечно, вести здоровый образ жизни, что подразумевает отказ от вредных привычек, рациональное питание, физическую активность и психологическую зрелость

Важно помнить: не существует безопасных доз никотина и алкоголя! В любом количестве они способны нанести вред организму человека.

Рациональное питание включает в себя разнообразный и сбалансированный рацион, правильный режим и соответствие между потреблением пищи и расходом энергии.

Регулярная физическая активность должна быть не менее 30 минут в день, так как она помогает поддерживать оптимальный вес и улучшает общее самочувствие.

Психологическая готовность к рождению ребенка и умение управлять стрессом способствуют крепкому эмоциональному состоянию

ЗДОРОВОЕ НАЧАЛО ЖИЗНИ — ЭТО ЗАЛОГ БЛАГОПОЛУЧНОГО БУДУЩЕГО

Здоровье человека закладывается еще до его рождения и во многом зависит от образа жизни будущих родителей. Подробнее об этом рассказала главный внештатный детский специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Кировской области Садырина Лариса Борисовна

будущих родителей, что благоприятно влияет на развитие малыша в утробе матери.

— **На что стоит обратить внимание после рождения ребенка?**

— Появление на свет малыша — это не только большая радость, но и ответственность. И кто, как не родители, с первых дней жизни оберегают и заботятся о здоровье своего ребенка, иммунитет которого еще так слаб и зависит от мамы.

” Изначально стоит обратить внимание на питание малыша. Грудное вскармливание является наилучшим источником полезных для роста и развития веществ, потому что грудное молоко — это уникальная биологически активная жидкость, которая не только обеспечивает питание ребенка, но и влияет на большинство процессов в организме, в том числе — на формирование иммунитета

Имеются доказательства, что дети, которые вскармливались грудью или получали грудное молоко, в дальнейшем имеют более низкий риск развития ожирения, диабета 2 типа и метаболического синдрома.

” Помимо преимуществ грудного вскармливания для ребенка, не стоит забывать о его положительном влиянии на организм мамы

Лактация ускоряет процесс восстановления после родов и способствует нормализации массы тела.

А в долгосрочной перспективе у женщин, длительно кормивших грудью, отмечено снижение риска раз-

вития рака молочной железы и яичников.

Однако иммунитета, приобретаемого с материнским молоком, бывает недостаточно для борьбы с некоторыми инфекционными заболеваниями, гарантированной защитой от которых выступает лишь вакцинация.

Поэтому для формирования полноценного иммунитета необходимо проводить ее в соответствии с национальным календарем профилактических прививок.

” Кроме того, выделите время для физической активности

Упражнения, включенные в детскую гимнастику, многосторонне влияют на растущий организм, а общение и контакт со взрослыми в процессе играют важную роль в эмоциональном развитии малыша.

— **Ребенок подросток. Как родители могут повлиять на его здоровье, кроме обращения к врачам в случае заболевания?**

” — Важно помнить, здоровье начинается с осознанного отношения к себе. Ребенок смотрит на родителей и подражает им

И если с раннего детства малыш растет в семье, ведущей здоровый образ жизни, и сам принимает участие в этих увлечениях, то возникает большая вероятность, что такие полезные привычки он пронесет через всю жизнь и передаст своим детям.

Ведь здоровое начало жизни — это залог благополучного будущего, которое начинается в семье!

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ: С ЧЕГО НАЧАТЬ

Многие откладывают занятия физкультурой и спортом на неопределенное будущее по разным причинам. О том, как начать заботиться о своем теле и здоровье уже сегодня, рассказала специалист Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области Шишкина Наталья Анатольевна

— С чего следует начать человеку, решившему заняться физической активностью? Как сделать первый шаг?

— Прежде всего необходимо определить истинные причины и приоритеты, которые побуждают заняться физической активностью.

Как правило, человек начинает задумываться о здоровом образе жизни и профилактике гиподинамии, когда уже существуют проблемы со здоровьем, такие как избыточный вес, повышенное артериальное давление, нарушение осанки, одышка, боли в суставах или в период реабилитации после операций

Представительницы прекрасного пола, в свою очередь, сталкиваются с психологическими аспектами лишнего веса: неприятие и критика в свой адрес, когда женщина смотрит на себя в зеркало.

Важно начинать заниматься физической активностью безопасно, эффективно и без лишнего стресса

При наличии хронических заболеваний и травм необходимо проконсультироваться с врачом и определить уровень допустимой нагрузки.

После чего переходите от бездействия к действию. Пусть это будет всего 10 минут в день, ведь цель — привыкнуть к регулярности, а не выложиться.

Выбирайте что-то очень простое и доступное. Например, ходьба в умеренном темпе — это идеальный вариант для старта: прогулка вокруг дома, квартала, по парку, отказ от лифта. Также подойдет комплекс

различных упражнений в домашних условиях, в том числе и легких силовых.

— Какие трудности могут возникнуть на начальном этапе занятий физической активностью? И как с ними справиться?

— Начальный этап действительно часто бывает самым сложным. Возникают психологические барьеры («я не могу начать», лень, нет мотивации), страх неудачи («мне стыдно», «у меня не получится», «я буду смешно выглядеть»), перфекционизм (надо делать идеально или не делать вообще) или нехватка времени.

Кроме того, могут появиться физические трудности: быстрая утомляемость и одышка, мышечная боль на следующий день, дискомфорт в суставах и связках, скованность и плохая координация. Бывает сложно организовать себя, то есть как правильно подобрать комплекс упражнений и где заниматься физической активностью. Помимо этого, возможны сложности с формированием привычки или появляется разочарование из-за отсутствия быстрых видимых результатов.

Напомню, безопасность должна быть в приоритете. При наличии противопоказаний проконсультируйтесь с врачом, а в остальном — научитесь слушать свое тело, например, отслеживать такие проявления, как боль и усталость.

Старайтесь придерживаться принципов постепенности, регулярности и маленьких шагов. При этом фокусируйтесь на процессе и самочувствии, отмечайте, как движение влияет на настроение, энергию и сон



Помимо этого, делайте заметки в дневнике о количестве пройденных шагов, времени нагрузки, фиксируйте свое самочувствие. Или можно приобрести спортивные гаджеты: фитнес-часы, браслеты, установить приложения на телефоне. Они станут незаменимыми помощниками, особенно в вопросе дисциплины.

И самое главное: при первых шагах и начинаниях не вините и не ругайте себя, в случае, когда вы не успели и пропустили занятие

— Существует мнение, что людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, например, перенесшим инфаркт миокарда, стоит отказаться от занятий физической активностью, так как это может быть опасным для здоровья. Так ли это?

— Это действительно распространенный миф, будто людям, перенесшим сердечно-сосудистые заболевания, категорически противопоказана физическая активность.

Однако, физическая активность является ключевым компонентом кардиореабилитации и вторичной профилактики после инфаркта миокарда. Это доказано многочисленными исследованиями и входит во все международные рекомендации

Дозированные аэробные нагрузки способствуют улучшению липидного состава крови, тем самым замедляя развитие атеросклероза, снижают вязкость крови, уменьшая риск возникновения тромбозов и тромбоэмболий. Регулярные тренировки положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы. (Продолжение на стр. 4)

(Продолжение. Начало на стр. 3)
сосудистой системы — уменьшается частота сердечных сокращений в покое и во время нагрузки, нормализуется артериальное давление. В случае перенесенного инфаркта миокарда физическая активность ускоряет процесс восстановления.

« Однако есть критически важные условия и правила: обязательная консультация с врачом-кардиологом и врачом ЛФК. Начинать занятия физической активностью следует только под медицинским контролем — в рамках программы кардиореабилитации — и очень постепенно

В последующие этапы: санаторий, амбулаторная реабилитация, проводятся дозированные тренировки с контролем интенсивности по пульсу. Предпочтение отдается ходьбе, горизонтальному велотренажеру, спокойному плаванию. Обязательно соблюдайте фазы тренировки: разминка, основная часть,

заминка. И пристальное внимание уделяйте своему самочувствию.

— **Есть ли особенности занятий физической активностью в летний период?**

« — В летний период, особенно в жару, рекомендуется соблюдать определенные правила, чтобы минимизировать риски для здоровья

Важно выбирать время для тренировок на улице: лучше заниматься до 10 утра и вечером — после 16–17 часов.

Если такой возможности нет, можно перенести тренировки в тренажерный зал или помещение с кондиционером.

Кроме того, соблюдайте эти меры предосторожности:

- наносите солнцезащитный крем с SPF 50 на все открытые участки кожи, особенно на лицо;
- надевайте головной убор, чтобы избежать солнечного удара;

• обязательно пейте достаточное количество воды.

Если у вас есть хронические заболевания сердца, почек либо сахарный диабет 2 типа, проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок в жару.

« **Слушайте свое тело.** Если чувствуете усталость, головокружение или тошноту, необходимо прекратить тренировку и найти прохладное место для отдыха

Культура приобщения к физической активности начинается на уровне семьи. Если родители проводят вечера не лежа на диване, а регулярно катаются на велосипеде, гуляют в парке или посещают зал, это становится привычкой. И со временем отказаться от нее будет сложно. Вы заметите, как физическая активность изменит вашу жизнь.

Будьте бодры, жизнерадостны и здоровы!

Всем физической активности!



МИФЫ О ЗАРЯДКЕ

Вроде бы как считается, что зарядку нужно делать всем и ежедневно. Однако вокруг этого простого утреннего действия существует много мифов и заблуждений, многие из которых становятся оправданием для того, чтобы их не делать.

Давайте разберемся с ними — хотя бы для того, чтобы у нас самих не было повода отложить это очень и очень полезное занятие

МИФ ПЕРВЫЙ: ЗАРЯДКУ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ МАЛО СПАЛ

Часто можно услышать, что если не выспался, то делать зарядку не стоит: тело еще спит, и можно ему повредить. Тело действительно спит, однако зарядка и нужна для того, чтобы разбудить организм. Просто нужно правильно подобрать упражнения для того, чтобы максимально деликатно перейти из сна в бодрствование.

МИФ ВТОРОЙ: У МЕНЯ НЕТ ВРЕМЕНИ НА ЗАРЯДКУ

Вот этот миф точно относится к типу того, как люди ищут причину чего-то не делать. Для того, чтобы сделать нехитрый комплекс упражнений, который приведет организм в нормально функционирующее со-

стояние, нужно десять, максимум — пятнадцать минут. Это время точно можно найти, особенно тем, кто любит будить себя получасовым душем.

МИФ ТРЕТИЙ: ГИМНАСТИКУ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ БЕРЕМЕННЫМ

Это не так. Конечно, на движения беременных на последних неделях срока есть определенные ограничения, но, тем не менее, зарядку им делать можно и нужно. Более того, существуют специальные комплексы упражнений для женщин, ждущих ребенка.

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ: ПОЖИЛЫМ УЖЕ НЕ НУЖНА ЗАРЯДКА

Опять-таки неверно. Конечно, людям в возрасте нужен совсем иной набор упражнений, но все же

есть и специальные упражнения, рассчитанные именно на людей преклонного возраста.

МИФ ПЯТЫЙ: ЗАРЯДКУ НЕВОЗМОЖНО РЕГУЛЯРНО ДЕЛАТЬ ТЕМ, КТО ПОСТОЯННО В ПУТИ

Конечно, в самолете или в поезде сделать можно не все упражнения. Но в поезде можно сделать много упражнений лежа на полке, разминку можно (и нужно) делать в самолете. Однако в гостинице точно можно найти и время, и место для того, чтобы сделать зарядку, даже в самом тесном номере. Для делового человека быть в форме уже с утра, даже после тяжелого перелета очень важно. Просто включите десять минут зарядки во время, которое нужно вам для того, чтобы подготовиться к деловой встрече.

Материал с сайта TAKZDOROVU.RU

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА САДОВОМ УЧАСТКЕ

С приходом тепла многие отправляются на дачу и предпочитают там не только отдыхать, но и трудиться. Чтобы время, проведенное за городом, было приятным и не вызвало проблем со здоровьем, следует соблюдать несколько простых правил



Перед поездкой на дачу пожилым людям или тем, у кого есть хронические заболевания, стоит посетить врача с целью оценки текущего состояния здоровья и получения рекомендаций о необходимых медикаментах и допустимом уровне физических нагрузок.

Соберите и возьмите с собой аптечку с лекарствами на весь период. В ней должны быть постоянные средства и препараты экстренного действия. В идеале нужно вложить также небольшую записку с фамилией и именем, кратким описанием диагноза и списком лекарств, принимаемых на регулярной основе. Это делается для того, чтобы в непредвиденной ситуации незнакомые люди смогли быстро сориентироваться и помочь.

Перед началом работ проверьте территорию и уберите все опасные предметы: острые ветки, инструменты, шланги, о которые можно споткнуться и упасть. Обеспечьте хорошее освещение, отремонтируйте, если нужно, имеющуюся мебель.

Работайте на участке в светлое время суток. В жару отдавайте предпочтение легкой, дышащей одежде и головным уборам с широкими полями. Не забывайте про солнцезащитный крем. Чтобы избежать обезвоживания, пейте достаточно воды. А когда солнце наиболее активно с 12:00 до 16:00 сделайте перерыв в делах.

Начинайте свой день с зарядки: сделайте наклоны, махи руками и ногами, пройдитеесь.

Когда переносите тяжести, не перегружайте себя. Лучше сделайте несколько подходов с меньшим весом или используйте тачку.

Выбирайте садовый инвентарь с длинной ручкой, чтобы работать с прямой спиной, так вы снизите нагрузку на нее. Если приходится что-то делать на четвереньках, используйте наколенники или подкладывайте мягкие подстилки под колени. Избегайте чрезмерного наклона вперед и запрокидывания головы, это может вызвать головокружение.

Внимательно относитесь к любым повреждениям кожи, полученным на даче, будь то порезы, царапины, укусы насекомых или животных и незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью. При обнаружении клеща, аккуратно удалите его и доставьте в больницу для исследования.

При возникновении любых сильных болей немедленно прекратите работу. Если они длятся более 5 минут после и отдают в левую часть тела: плечо, лопатку, руку, нижнюю челюсть или живот, вызывайте скорую. Это могут быть признаки инфаркта.

Постарайтесь не оставаться на даче в одиночестве или всегда имейте при себе мобильный телефон, чтобы при необходимости вызвать помощь, например, при падении и ухудшении самочувствия.

Пребывание на природе в целом положительно влияет на здоровье: снижается уровень стресса, укрепляется иммунитет, улучшается работа мозга. И пусть оно приносит только позитивные эмоции!

ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Острые кишечные инфекции — группа инфекционных заболеваний, вызванных различными микроорганизмами и проявляющихся расстройствами пищеварения.

Эти заболевания очень распространены и каждый человек хотя бы раз в жизни встречался с ними.

Передача возбудителей может происходить через пищевые продукты, предметы обихода, грязные руки, а также при заглатывании воды во время купания в открытых водоемах. Но если возбудитель инфекции вирус — кроме пищевого, возможен и воздушно-капельный способ заражения.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ:

- ▶ соблюдайте условия хранения и приготовления продуктов питания;
- ▶ при приготовлении пищи используйте отдельные разделочные доски и посуду для сырых и готовых продуктов;
- ▶ тщательно мойте зелень, фрукты и овощи;
- ▶ мойте руки после посещения туалета, перед приготовлением пищи, после прикосновения к животным и перед едой;
- ▶ соблюдайте чистоту на кухне, не копите мусор;
- ▶ купайтесь только в разрешенных для этих целей водоемах.



КУРЕНИЕ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Образ жизни является ключевым звеном, влияющим на репродуктивное здоровье как мужчин, так и женщин. Курение хотя бы одного из родителей может вызывать сложности с зачатием, задержку роста и развития плода, осложнения во время беременности и родов, поскольку каждая сигарета содержит более 4000 химических веществ, оказывающих негативное влияние на здоровье человека

ДО БЕРЕМЕННОСТИ

Курящим женщинам требуется больше времени, чтобы забеременеть. Под воздействием токсических веществ, содержащихся в табачном дыме, в их организме понижается уровень женского полового гормона — эстрогена и повышается уровень мужских гормонов. В результате могут быть сбои менструального цикла, затрудняется созревание яйцеклеток и их движение по маточным трубам.

Кроме того, курение уменьшает репродуктивный возраст женщины на 1–2 года и вызывает раннюю менопаузу.

У курящих мужчин в результате регулярного потребления никотина в крови значительно падает уровень тестостерона — основного мужского полового гормона. Это не только негативно сказывается на либидо, но и способствует уменьшению количества сперматозоидов в семенной жидкости, нарушению их строения и подвижности, что в конечном итоге снижает возможность к зачатию.

Кроме того, никотин сужает сосуды — в том числе и в малом тазу, что может привести к нарушению эрекции. Это также серьезно уменьшает шансы на зачатие.

Негативно влияет на здоровье не только курение обычных сигарет, но и потребление кальянов и вейпов. Несмотря на то, что производители позиционируют их как бо-

лее безопасные за счет использования систем очистки вдыхаемого пара и фильтров, но все они тоже содержат никотин, причем его концентрация не регулируется законом.

КОГДА БЕРЕМЕННОСТЬ УЖЕ НАСТУПИЛА

Курящие женщины во время беременности подвергаются повышенному риску возникновения осложнений: отслойки плаценты, самопроизвольных аборт, мертворождения, преждевременных родов и врожденных аномалий.

У ребенка и матери общий кровоток и когда мама курит, ее ребенок «курит» вместе с ней. Вредные химикаты от вдыхаемого табачного дыма проникают через легкие в кровеносную систему мамы, а оттуда через плаценту и пуповину попадают в кровь плода, и могут влиять на правильность деления клеток эмбриона. Это может привести к врожденным дефектам у малыша, например, «запячьей губе», порокам сердца, деформации костей.

Кроме того, никотин вызывает нарушение кровотока в матке и плаценте, что ухудшает кровоснабжение плода. Вследствие чего малыш лишается притока кислорода и питательных веществ. Так при курении возникают дефициты витаминов В и С, фолиевой кислоты, а недостаток последней может привести к дефектам развития эмбриона.

ПОСЛЕ РОДОВ

Курящие женщины могут испытывать трудности с грудным вскармливанием, поскольку никотин замедляет выработку гормона пролактина, стимулирующего выделение грудного молока. Кроме того, количество в молоке гормонов, витаминов и антител, необходимых для того, чтобы ребенок рос здоровым, под действием табачного дыма, уменьшается.

Дети, рожденные от женщин, куривших во время или после беременности, имеют повышенный риск внезапной детской смерти.

К моменту появления на свет легкие у детей, подвергавшихся воздействию табачного дыма, часто остаются не полностью сформированными. В будущем это может стать причиной различных заболеваний органов дыхания, в частности, бронхиальной астмы. Иммуитет у детей также крайне ослаблен, что становится причиной повышенной восприимчивости к инфекциям и аллергиям.

Страдает и головной мозг малыша — зачастую ребята имеют сложности с обучением, поведением, нередко наблюдаются врожденные дефекты мозга.

Негативное влияние испытывает и репродуктивная система ребенка — велика вероятность того, что в будущем он может оказаться бесплодным.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ

Если у Вас есть желание отказаться от употребления никотинсодержащей продукции, но самостоятельно сделать это не получается — обратитесь за помощью:

- ▶ в КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»: г. Киров, Студенческий проезд, дом 7;
 - (8332) 53-66-61 — прием взрослого населения;
 - (8332) 53-00-97 — помощь детям и подросткам;
 - (8332) 45-53-70 — горячая линия.

- ▶ К врачу — психиатру-наркологу в районную больницу, если Вы живете в районе Кировской области.
- ▶ 8-800-200-0-200 — во Всероссийский консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака по бесплатному номеру.

О ПАССИВНОМ КУРЕНИИ

Родителям важно помнить, что несформировавшийся организм более чувствителен к токсическому воздействию табачного дыма — пассивное курение может привести к необратимым повреждениям и задержке развития.

Дети, вынужденные дышать дымом сигарет, хуже успевают в образовательном учреждении, имеют сложности с засыпанием, памятью, адаптацией в коллективе из-за повышенной возбудимости и нервозности.

КОНКУРС «ЗОЖ — ВДОХНОВЕНИЕ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА»

В начале июня Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области объявил о старте конкурса для мальчишек, девчонок, а также их родителей «ЗОЖ: вдохновение для творчества», который продлился до конца месяца

Лето — прекрасное время для творчества!

Наш Центр предложил конкурсантам раскрыть свой потенциал и создать шедевр, посвященный здоровому образу жизни.

Это мог быть рисунок, картина, стихотворение, песня, граффити, поделка — все, что подсказала фантазия!

Участвовать в конкурсе было очень просто:

1. Создать творческую работу на тему ЗОЖ.

2. Разместить фотографию работы на своей странице ВКонтакте.

3. Подписаться на сообщество ВКонтакте Центра общественного здоровья.

4. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** добавить хэштеги, чтобы мы могли увидеть Ваш пост: #ТворческийЗОЖ и #КировМедПрофилактика.

Фотографии всех работ были добавлены в альбом Конкурс «ЗОЖ: вдохновение для творчества», в котором проводилось голосование за понравившегося участника.

Благодарим всех, кто участвовал, и поздравляем победителей, чьи фотографии работ набрали наибольшее количество лайков:

Игумнову Викторину — 244 лайка;

Лубнину Екатерину — 191 лайк;

Суздальцеву Дарью — 161 лайк.

Они получили **КЛАССНЫЕ СПОРТИВНЫЕ МЯЧИ** от партнера конкурса — медицинского центра «Совермед».

Выбирайте активный образ жизни и будьте здоровы!



Правила поведения в жару

Соблюдать правила поведения в жару важно для сохранения здоровья и предотвращения опасных последствий перегрева. Эти простые правила помогут Вам: предотвратить тепловой удар и перегрев, защитить от обезвоживания, снизить нагрузку на сердце и сосуды, защитить от солнечных ожогов, избежать ухудшения хронических заболеваний. Помните также о правилах поведения на воде.

- В жаркие дни старайтесь не выходить на улицу в пик солнечной активности — с 11:00 до 16:00

- Если в этом есть необходимость, то следует выбирать маршрут таким образом, чтобы максимальное количество времени находиться в тени



- Для защиты от ультрафиолетовых лучей перед выходом на улицу на открытые участки тела необходимо нанести солнцезащитный крем

- Лучше использовать средства с защитным фактором SPF 50 и более



SPF 50
и более

- Контролируйте питьевой режим — пейте 1,5–2 л воды в день

- Потерю жидкости следует восстанавливать постепенно, используя для этой цели преимущественно воду или несладкие чаи



- При купании в водоемах следует соблюдать следующие правила:

- купайтесь только в специально оборудованных местах;
- не ныряйте в воду в неизвестном месте;
- не входите в воду в состоянии алкогольного опьянения;
- не оставляйте детей без присмотра вблизи водоема. Если ребенок идет купаться, рядом должен находиться взрослый человек



- Одежда в жаркую погоду должна быть легкой, светлой, из натуральных тканей

- Наличие головного убора и солнцезащитных очков обязательно



- В жаркий период следует отказаться от жирной пищи, а также от напитков с повышенным содержанием сахара, кофе, энергетиков — они усиливают обезвоживание

- Кроме того, необходимо исключить употребление алкоголя. Спиртосодержащие напитки увеличивают нагрузку на сердце и сосуды, что повышает риск развития инфарктов и инсультов



- Не следует проводить интенсивные тренировки и заниматься физическими изнуряющими упражнениями в жаркое время суток и под палящим солнцем



- В случае, когда такие нагрузки уменьшать нельзя, рекомендуется проводить занятия вечером, когда температура немного спадет



- В течение дня рекомендуется по возможности принять душ с прохладной водой



Всё
о правилах
поведения в жару
читайте на сайте
takzdorovo.ru

