

**Профилактика злоупотребления
алкоголем в новогодние
праздники с 26.12.2022 по
08.01.2023**

ГЛАВНЫЕ ФАКТЫ О ТРЕЗВОСТИ:

КРЕПКАЯ СЕМЬЯ
СЧАСТЛИВЫЕ ДЕТИ
РАЗУМНЫЕ ПОСТУПКИ
БЕЗОПАСНОЕ ВОЖДЕНИЕ
ХОРОШИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ
ЗДОРОВЫЕ РЕШЕНИЯ
ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

~~ПОХМЕЛЬЕ~~
~~СТЫД И ЧУВСТВО ВИНЫ~~
~~ЛОЖЬ И ОБИДА~~
~~ПРОБЛЕМЫ С ЗАКОНОМ~~
~~КОНФЛИКТЫ~~
~~ТРАВМЫ~~
~~БЕЗДУМНЫЕ ТРАТЫ~~
~~РИСКОВАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ~~



Дорогие друзья!

Приближается любимый праздник и детей и взрослых - Новый год! В ожидании этого чудесного праздника все мы хотим верить в сказку и волшебство! Читая тысячи писем с заветными желаниями ваших детей, мне самому захотелось написать вам письмо с просьбой выполнить моё новогоднее пожелание.

Новогодние праздники - время для тёплого общения с детьми и любимыми, возможность для искреннего внимания и заботы друг о друге, шанс подарить вашим близким частичку волшебства и веры в чудо! Но вы же понимаете, если волшебник нетрезв, то скорее всего, принесёт горе, а не чудо. Будьте трезвыми, берегите себя и самых дорогих людей - свою семью!

Нет большего и лучшего подарка для ваших детей, чем трезвый родитель, радостное и весёлое общение, совместные игры, интересные события и путешествия.

Вот такое простое у меня к вам новогоднее пожелание, дорогие мои!

Исполните его, пожалуйста, и Новый год для всех нас станет по-настоящему счастливым! Крепкого здоровья вам, приятных впечатлений, и пусть в вашем доме никогда не смолкают добрые слова и радостный смех!



Дед Мороз.

ДОВЕЛИ...



Вот какие „чудеса“
Делают с походкой
Его старые „друзья“
Папироса с водкой.



Употребление овощей и фруктов



Ежедневная порция фруктов

- 2 небольших фрукта: сатсума, слива или киви.
- 3 абрикоса, 6, 7 или 14 вишен.
- 1 горсть винограда или ягод.
- 1 средний фрукт: банан, яблоко, апельсин, груша или хурма.
- 1/2 большого фрукта: грейпфрут или 1 большой кусочек папайи, 1 ломтик дыни (5 см), 1 большой ломтик ананаса.
- 2-3 столовых ложки салата из свежих фруктов.
- 2-3 столовые ложки консервированных фруктов: персики или ананасы.

Ежедневная порция овощей

- Зеленые овощи - брокколи листья 2 шт. или 4 с горкой столовые ложки капусты листовой, шпинат.
- Вареные овощи - 3 столовые ложки с горкой моркови, гороха или кукурузы, цветной капусты или 8 соцветий.
- Салат из овощей - 3 палочки сельдерея, кусочек огурца 5 см, 1 средний помидор или 7 помидоров черри.
- Замороженные овощи - столько же, сколько и в свежей порции. Например, 3 с горкой столовых ложки консервированной или замороженной моркови, гороха или кукурузы.

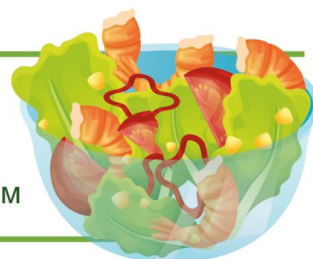


КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В СВОЕМ РАЦИОНЕ?

Сервируя стол к обеду, ставьте в центр тарелку красиво нарезанных овощей и зелени



Ваза с мытыми фруктами всегда должна быть на виду и легко доступна или можно поставить тарелку нарезанных фруктов на стол



Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) овощным



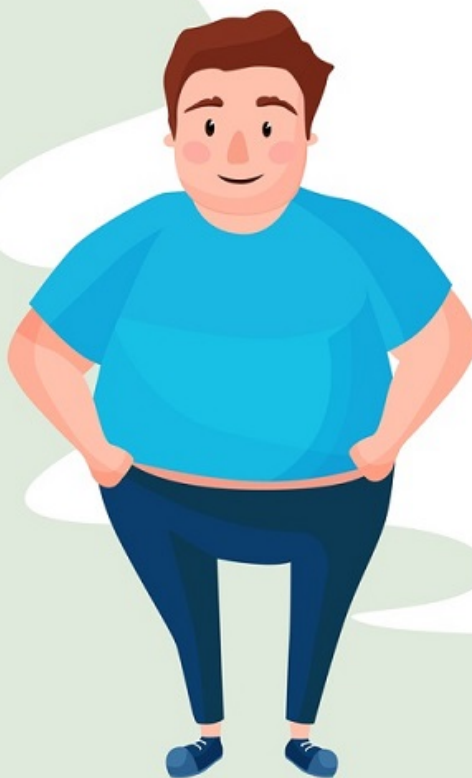
В обед и ужин обязательно ешьте салаты, а в течение дня перекусывайте фруктами

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



- ✓ Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение
- ✓ Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)
- ✓ Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

Ты есть то, что ты ешь!



КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Чтобы обеспечить рациональное питание школьника вне дома, в школу ему можно дать с собой:



Фрукты

Яблоко, грушу, банан и другие фрукты, которые не вызывают у ребенка аллергии и которые удобно есть, не пачкаясь;

Бутерброд

С сыром или котлетой, куриным филе, рыбой, запеченным или отварным мясом. Хлеб лучше использовать цельнозерновой ржаной или с отрубями;

Напиток

Минеральную воду без газа, компот, морс, чай, сок или питьевой йогурт;

Мучное

Понемногу и не каждый день - печенье, домашние пирожки из ржаной муки, сырники и пр.;

Сладкое

Цукаты, сухофрукты или орехи. Иногда - нескольких долек черного шоколада с высоким содержанием какао или молочного, но без начинок.

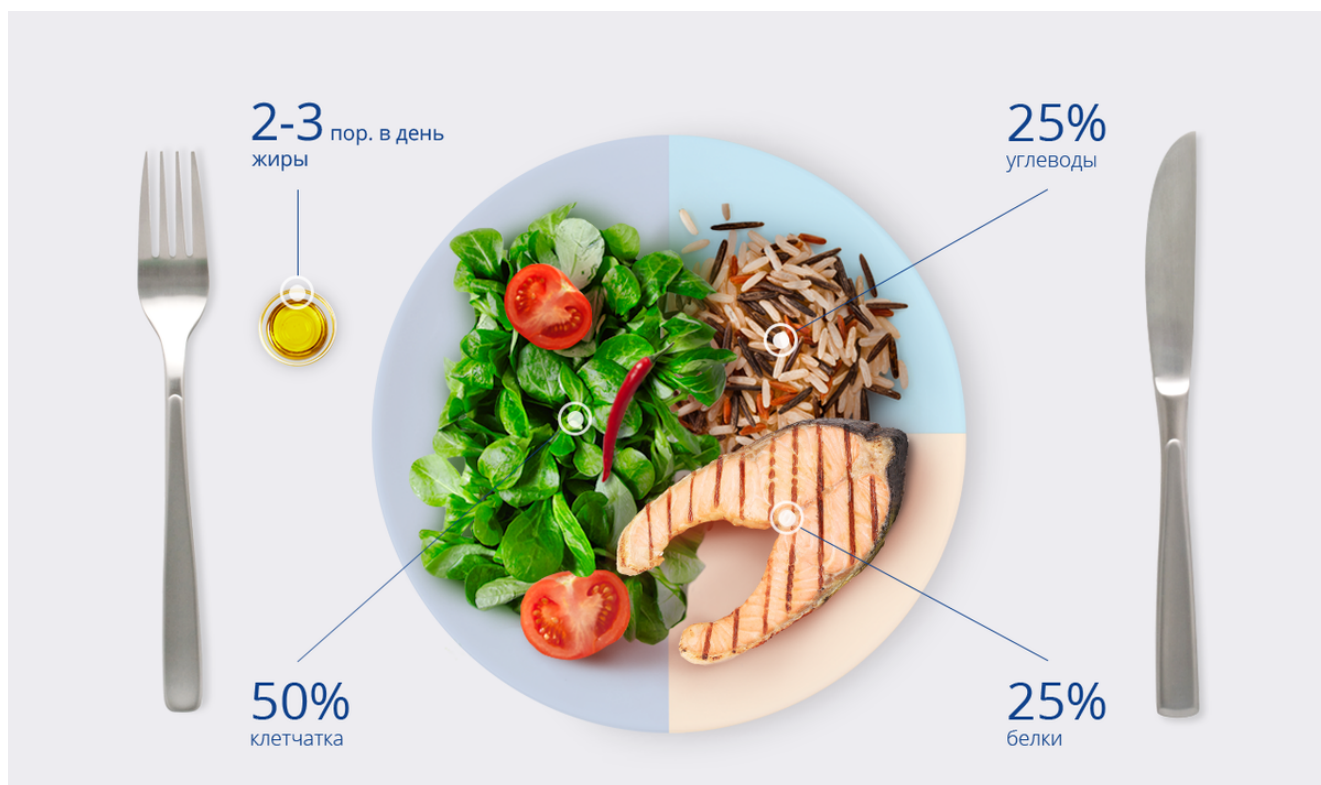
Не стоит давать:

чай в пластиковой бутылке или сладкую газированную воду, шоколадные батончики, колбасу любых видов, сухари и чипсы, кетчуп и майонез, кексы и рулеты с начинкой длительного хранения, любой фаст-фуд.



Объясните ребенку, что:

- школьный бутерброд не может заменить полноценный горячий обед,
- не надо съедать на одной перемене всю ссбойку,
- сладости лучше съесть в начале школьного дня,
- кисломолочные продукты, сладости и фрукты едят отдельно друг от друга.



Здоровое питание / для чего нужно?



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

2 основных принципа: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!



КЛЕТЧАТКА – ЭТО НЕ БАЛЛАСТ, А НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАЦИОНА

КРОМЕ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА. Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в растительной пище – овощах, фруктах, крупах, зерновых и бобовых – не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они связывают холестерин и оказывают благотворное воздействие на пищеварение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновом хлебе, овсянке и коричневом рисе.

Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать врач!

ЭТО ВАЖНО!

1 Принцип / Энергетический баланс

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит. Калорийность пищи определяется её составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, которое Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – прочитать информацию на упаковке или подсчитать самостоятельно.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

А вот высчитать самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, – задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но эти сведения достаточно лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален. Однако Ваше тело – очень чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{м}}$$

Если значение Вашего ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит, Вы потребляете достаточно калорий.

ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, поэтому стоит увеличить количество потребляемой пищи.

ИМТ от 25 до 30 – признак избыточной массы тела. Если Вы попали в эту группу, то необходимо срочно уменьшить порцию и повысить физическую активность, иначе Ваш вес грозит увеличиться.

2 Принцип / Витамины и минералы

Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на сколь угодно долгий срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержится в молоке, витамин В₂ – в молоке и мясе, витамин С – только в овощах и фруктах, витамин РР – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.

Чего и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Больше всего в Вашем рационе должно быть разных зерновых продуктов – 6–8 порций. Это хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки.

На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которые соответствуют

небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или одному среднему фрукту, или стакану фруктового сока. От 4 до 6 порций богатых белком продуктов: молока, сыра, бобов, яиц, орехов, мяса, рыбы. Порция – это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сыра или мяса, яйцо. Помните, что мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.

Ограничивайте потребление жиров. Постарайтесь свести к минимуму употребление сладостей.



Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведенной диаграмме:

10 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
3. Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
4. Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
6. Введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
7. Сократите потребление жиров, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
8. Ограничьте потребление чистого сахара.
9. Ограничьте потребление поваренной соли.
10. Избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



Здоровое писание

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводов, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва



ПЛАНИРУЕМ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



УНИВЕРСАЛЬНОЕ
ПОДАРОК
8 800 200 0 200



Планируем здоровое питание.
Контролируем массу тела.
Оцениваем своё питание

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Здоровое питание — это питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми веществами для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Оно должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным.



ПЕРВЫЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

Соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую он расходует.

Если человек потребляет больше калорий, чем расходует, он набирает вес. Если же расходует больше, чем потребляет, он теряет вес.



ВТОРОЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным.

Составляющие здорового питания

Вещество	Функция	Источники
Углеводы	Основной источник энергии	Хлеб, крупы, макароны, фрукты, овощи
Белки	Строительный материал, источник энергии	Мясо, рыба, яйца, бобовые, молочные продукты
Жиры	Источник энергии, участвуют в обмене веществ	Масла, сало, орехи, жирные молочные продукты
Витамины	Участвуют в обмене веществ, регулируют функции организма	Фрукты, овощи, злаки, орехи
Минералы	Участвуют в обмене веществ, регулируют функции организма	Соль, кальций, железо, цинк и др.

Питательная ценность продуктов

Продукт	Углеводы (г/100г)	Белки (г/100г)	Жиры (г/100г)
Хлеб из муки грубого помола	45	8	3
Овсянка	65	10	5
Гречка	60	12	3
Рис	75	7	1
Макароны	70	10	1
Овощи	5	2	0,5
Фрукты	10	1	0,5
Ягоды	15	1	0,5

Составляющие здорового питания

Вещество	Функция	Источники
Углеводы	Основной источник энергии	Хлеб, крупы, макароны, фрукты, овощи
Белки	Строительный материал, источник энергии	Мясо, рыба, яйца, бобовые, молочные продукты
Жиры	Источник энергии, участвуют в обмене веществ	Масла, сало, орехи, жирные молочные продукты
Витамины	Участвуют в обмене веществ, регулируют функции организма	Фрукты, овощи, злаки, орехи
Минералы	Участвуют в обмене веществ, регулируют функции организма	Соль, кальций, железо, цинк и др.

Питательная ценность продуктов

Продукт	Углеводы (г/100г)	Белки (г/100г)	Жиры (г/100г)
Хлеб из муки грубого помола	45	8	3
Овсянка	65	10	5
Гречка	60	12	3
Рис	75	7	1
Макароны	70	10	1
Овощи	5	2	0,5
Фрукты	10	1	0,5
Ягоды	15	1	0,5

10 ПРАВИЛ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Питайтесь максимально разнообразно.
2. Отдайте предпочтение зерновым и другим продуктам, содержащим клетчатку.
3. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм овощей и фруктов.
4. Отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, рыбы.
5. Сократите потребление животных жиров, заменяя их растительными.
6. Ограничьте потребление сахара и продуктов, его содержащих (мороженое, джемы, конфеты, печенье и другие кондитерские изделия).
7. Сократите потребление поваренной соли до 5 гр. в день.
8. Максимально сократите потребление копченостей, колбас, консервов, майонеза.
9. Исключите употребление спиртных напитков.
10. Готовьте пищу на пару или путем отваривания и запекания.

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия. Таким образом, если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу здоровых продуктов и принципов здорового питания.



55-60% углеводов
10-15% белков
15-30% жиров.

Здоровое питание – это шанс сохранить здоровье!



ГБУЗ ЯО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» prof.zdrav76.ru

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

ОГРАНИЧЕНИЕ

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Жиров

Сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Сладостей, в том числе сладких газированных напитков

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Поваренной соли (менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Потребление алкоголя в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% – белки и 15-30% – жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ФГБУ ГНИЦ

Профилактической медицины Минздрава России, Москва

материал опубликован на сайте nekouzcrb.ru 17.10.2022

Польза каши на завтрак



- Это «медленные» углеводы, которые нужны именно утром, так как впереди трудовой день.
- Каша дает энергию для физической и умственной работы.
- Надолго сохраняет чувство сытости, но при этом не дает сильную нагрузку на пищеварительный тракт утром, сразу после пробуждения.
- Каша способствует уменьшению желания есть сладкое (конфеты, варенье). Одной из причин завершить прием пищи сладостями или внезапное желание вечером наесться конфет является дефицит «медленных» углеводов и клетчатки. И то, и другое мы получаем из каши.
- Любая каша варится из зерна, оно богато клетчаткой, которой порой нам не хватает в рационе. В крупах также содержатся макро- и микроэлементы (магний, калий, кальций, фосфор, цинк, железо), витамины группы В, белок.
- Каша относится к углеводам, их лучше есть утром. К вечеру прием углеводов, в том числе «медленных», следует уменьшать. А если мы не съедим углеводы ни утром, ни вечером, то не добьемся баланса между ними, белками и жирами.

Но не каждая каша даст много энергии и поможет уменьшить количество сладкого, а только та, которая долго варится и приготовлена из крупы, не очищенной от зерновой оболочки, потому что вся польза именно в ней. Поэтому желательно, если не каждое утро, то хотя бы несколько дней в неделю есть кашу на завтрак.

Воз рекомендует



СОВЕТ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ОТ
ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



- Регулярное употребление фруктов и овощей способствует снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний и профилактике рака.
- Ешьте не менее 5 порций фруктов и овощей в день.
- Наиболее полезными считаются те фрукты и овощи, которые

выращены в вашем регионе.

- Фрукты и овощи можно употреблять как сырыми, так и приготовленными на пару, вареными, печеными.

Рекомендации по ограничению использования гаджетов



Во время карантина, когда дети вынуждены учиться удаленно и больше времени проводить дома в сидячем положении за компьютером, родителям рекомендуется ограничить использование гаджетов для профилактики заболеваний органов зрения, нарушения осанки и развития сколиоза у школьников.

Постарайтесь организовать жизнь ребенка так, чтобы на игры на телефоне или планшете оставалось меньше времени, чем на настольные игры, чтение книг, рисование и другие виды творчества. Просмотр телевизионных программ также следует ограничить.

При организации досуга ребенка, учитывая проблему гиподинамии,

рекомендуется предусмотреть в режиме дня занятия физкультурой. Достаточно делать небольшие перерывы по 10 минут между занятиями, во время которых выполнять несколько упражнений на снятие напряжения с мышц или гимнастику для глаз.

По данным гигиенических исследований, от 30 до 50% школьников приобретают близорукость ко времени окончания школы и в дальнейшем вынуждены носить очки в течение всей жизни. В эпоху цифровых технологий, связанных с обучением, работой и досугом, существенно повышается нагрузка на глаза как во время школьных занятий, так и дома. Субъективно это проявляется жалобами на покраснение и сухость глаз, расплывчатость и нечеткость зрения при взгляде вдаль, а также боли в шее, плечевом поясе, головную боль. Появление таких симптомов у детей должно насторожить и стать основанием для обращения к врачу.

В качестве профилактики рекомендуется:

- рациональное дозирование времени работы на компьютере и с гаджетами,
- ежедневное выполнение гимнастики для глаз,
- оборудование удобного рабочего места ученика оптимальными условиями для выполнения зрительной работы: левостороннее освещение, расстояние от монитора до глаз не менее 70 см, а от рабочей поверхности – не менее 25 см.

Дозированная нагрузка на орган зрения является важным фактором профилактики различных заболеваний.

http://76.rosпотребнадзор.ru/press_center/4102/

Управление Роспотребнадзора по Ярославской области

Аптечка для дачи



Сбор медицинской аптечки для дачи – дело серьезное, так как правильно собранная аптечка является «спасательным кругом» на загородном отдыхе. И пусть на протяжении дачной жизни вам не придется вспомнить о ней.

Краткое руководство по сбору аптечки:

1. На каждую возможную проблему должно иметься свое лекарственное средство. Хотя бы в единственном экземпляре;
2. На каждое лекарство необходима инструкция, срок годности не должен быть истекшим;
3. Коробку с препаратами храните при комнатной температуре вдали от солнечных лучей в недоступном для детей месте.

Осторожно – столбняк!

Не пренебрегайте такой важной процедурой, как вакцинация от столбняка, ведь на ваших «шести сотках» могут оказаться ржавые гвозди или металлические прутья, способные поранить и занести опаснейшую инфекцию. Позаботьтесь о своем здоровье заблаговременно, привившись от столбняка.

Гипертоники и другие «хроники»

Возьмите с собой запас лекарств, которые вы регулярно принимаете по назначению врача. Обычно это препараты от повышенного давления, стенокардии, аритмии, сахарного диабета, астмы и т.д.

Травмы и ссадины

Мелкие порезы и ушибы на даче встречаются часто. Но могут быть и более серьезные травмы – глубокие порезы, вывихи и растяжения, ожоги от костра и т.д. Справиться с травмой помогут:

1. Перекись водорода, йод, зеленка;
2. Вата, бинт, марля, лейкопластырь;
3. Растворы хлоргексидина, фурацилина;
4. Мазь, гель, крем от ушибов;
5. Средства от ожогов;
6. Болеутоляющие средства.

Кишечные расстройства

Нет ничего вкуснее, чем овощи, ягоды и фрукты с собственной грядки. Но экологически чистые еще не значит стерильные, поэтому следует тщательно их мыть. Результатом пренебрежения правилами гигиены могут стать отравление или расстройство пищеварения, вызванные возбудителями, обитающими на невымытых фруктах и овощах. Такую же реакцию может вызвать и смена воды. Поэтому, в состав вашей аптечки должны входить препараты:

1. от диареи;
2. от обезвоживания;

3. для нормализации кишечной микрофлоры;
4. для улучшения пищеварения – ферменты;
5. адсорбенты.

Простуда, ОРВИ, ОРЗ

Целебный дачный воздух не защищает от простуды и респираторных инфекций. Напротив, отсутствие благ городской жизни, вечернее купание в реке, питье ледяной воды из колодца способствуют возникновению простуды. Поэтому не забудьте взять:

1. Капли или спрей от насморка;
2. Жаропонижающие препараты/ свечи;
3. Леденцы, таблетки, спрей от боли в горле;
4. Леденцы, таблетки, сироп от кашля;
5. Термометр ртутный или электронный.

Боль

Не забудьте взять проверенные болеутоляющие средства, в том числе от головных болей, спазмолитические средства, обезболивающие мази или гели.

Аллергия

На природе аллергия может развиваться на что угодно – на пыльцу растений, пищу, бытовую химию, укусы пчел, ос, муравьев и других насекомых. Поэтому в аптечке обязательно должны быть противоаллергические средства.

Репелленты

Укусы пчел, ос, комаров и другой мошкеры необходимо предотвратить, поэтому возьмите репелленты (средства, отпугивающие насекомых) и акарициды (препараты от клещей). Если вас все-таки укусили, место раздражения следует смазать средством, облегчающим последствия укусов насекомых или сделать примочку из питьевой соды.

Детская аптечка на дачу

Аптечка необходима для тех, кто едет на загородный отдых с детьми. Ее состав отличается в основном лекарственной формой препарата. Так, если для взрослого жаропонижающее средство может быть в таблетках, то для малышей – это обязательно сироп или свечи.

Для грудничка надо взять препараты от кишечных колик (укропную воду, чай из фенхеля и т.д.), специальные крема от опрелостей, резиновую грушу при проблемах со стулом или газоотводную трубку.

Собрав все необходимое по списку в аптечку дачника, вы можете быть уверенны в том, что в случае непредвиденных обстоятельств, вам или вашим близким будет оказана необходимая первая помощь.

Также надо взять тонометр, пипетки, грелку, бумагу для компрессов, напальчники, кровоостанавливающий жгут, нашатырный спирт.

Карулина О.А.,

врач Областного центра медицинской профилактики

Меньше мяса, больше овощей



26 марта в ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России прошла онлайн-лекция «Протективные популяционные модели питания». Ее прочитала руководитель лаборатории эпидемиологии питания НМИЦ ТПМ, к.м.н. Наталья Станиславовна Карамнова.

Речь шла о современных подходах к здоровому питанию, которое должно состоять из растительных продуктов не менее чем на 75%. Необходимо сочетать его с оптимальной физической активностью и правильным питьевым режимом. Сегодня существует много вариантов рациона здорового питания, в том числе сформировавшиеся в естественных условиях средиземноморский и северный типы питания. А также специально разработанные медицинскими специалистами – DASH, безглютеновая, низкоуглеводная и другие диеты. Кроме того, вегетарианские и

веганские стили питания.

По мнению специалистов, наиболее соответствуют российским климатогеографическим условиям средиземноморский и скандинавский типы питания. Это подтверждают данные клинических исследований и аналитических обзоров доказательной медицины, в ходе которых сравнивались химический состав, набор основных групп продуктов. Кроме того, были представлены результаты эффективности обоих рационов в профилактике хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.

Были также приведены данные эпидемиологического исследования «ЭССЕ-РФ» по анализу питания россиян. В питании взрослых выделены 4 основные эмпирические пищевые модели – «Разумная», «Мясная», «Солевая» и «Смешанная». У приверженцев «Мясной» модели питания были выявлены самые высокие риски развития артериальной гипертензии, ожирения, нарушений липидного и углеводного обменов, а самые низкие – у сторонников «Разумной». Однако, даже приверженцы этой модели питания потребляют недостаточно овощей, фруктов и круп. Таким образом, основными акцентами популяционной профилактики в области формирования здорового питания в России должны стать: увеличение потребления растительных продуктов, снижение потребления мяса, замена его на птицу, рыбу и морепродукты, ограничение потребления сахара и соли.

Физическая активность во время карантина



Пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень движений могут оказать негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. Пребывание в карантинном режиме может также вызвать дополнительный стресс и поставить под угрозу психику граждан. Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить ваше здоровье в течение этого времени.

ВОЗ рекомендует минимум 150 минут активности умеренной интенсивности или 75 минут высокой в неделю в любой комбинации. Это можно выполнить дома, без специального оборудования и в ограниченном пространстве.

Делайте короткие активные перерывы в течение дня.

Любые промежутки физической активности полезны. Танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей – уборка дома, уход за садом позволят оставаться физически активными.

Особого спортивного инвентаря для домашних занятий не

требуется. К примеру, вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки различного объема, наполняя их водой или солью. Отжимания можно выполнять, оперевшись о стену, для выполнения упражнений для пресса использовать диван для фиксации ног. Мячики, резинки – в любом хозяйстве найдется то, что можно применять для тренировки. А если дома есть какой-либо тренажер, сейчас самое время стряхнуть с него пыль и применять по прямому назначению.

Ходите.

Даже в маленьких помещениях можно ходить на месте или по кругу. Если вы говорите по телефону, то стойте или прогуливайтесь по дому вместо того, чтобы сидеть. Если решили выйти на улицу, убедитесь, что находитесь на расстоянии не менее 1,5–2 метров от других людей.

Вставайте.

Сократите время, проводимое сидя и, по возможности, отдавайте предпочтение положению стоя. В идеале старайтесь оставаться в сидячем положении и лежа не более 30 минут. Попробуйте использовать стол на высоких ножках, который позволит работать в положении стоя. Или используйте в качестве подставок книги или другие приспособления. Во время отдыха в сидячем положении отдавайте предпочтение умственным видам деятельности, таким как чтение, настольные игры и пазлы.

Расслабляйтесь.

Оставаться спокойными помогут медитация и дыхательные практики.

Ешьте здоровую еду и пейте достаточно жидкости.

Для поддержания оптимального состояния здоровья, необходимо правильно питаться и пить достаточное количество чистой негазированной воды. ВОЗ рекомендует ограничить, а лучше полностью исключить потребление алкогольных напитков, особенно

молодыми людьми, беременными и кормящими женщинами. Обеспечьте в своем рационе достаточное количество свежих фруктов и овощей, ограничьте потребление соли, сахара и жира. Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам.

Занимайтесь тренировками дистанционно. Воспользуйтесь преимуществом онлайн-ресурсов, предлагающих комплексы физических упражнений. Многие из них находятся в бесплатном доступе. В отсутствие опыта выполнения подобных упражнений, будьте осторожны и примите во внимание свои ограничения по состоянию здоровья.

Определите специальное место для тренировок, обеспечьте безопасность занятий, выберите правильную одежду для занятий и др.

Наталья Сеницына,

заведующая отделом организационно методического

обеспечения профилактической работы