ВИСИМОСТЬ ОТ ТАБАКА почти же, как зависимость от кокаина или на.

данным Всемирной организации здра-охранения, каждые 8 секунд в мире о-то умирает вследствие причин, свя-занных с табакокурением.

токсических веществ, содержащихся в та-м дыме, страдают практически все органы темы, буквально "от головы до пальцев Курильщики составляют 96-100% всех боль-аком легких. У курильщиков встречается рак чной локализации: полости носа, рта, языка, ой железы, глотки, зева, пищевода, гортани, ка, почек, мочевого пузыря, полового чле-джелудочной железы, толстого кишечника, й кишки, анальной области, кожи и др.

рение является также причиной развития вемы легких, сердечно-сосудистых заболе-, облысения, ухудшения зрения, прежде-нного старения кожи, потери слуха, карие-ов, остеопороза, язвенной болезни желуд-ориаза, синдрома "Болезнь Бюргера" и др.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ И ОБЩЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ

ЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ИЕНЫ и экологическая грамотность не о предупреждают болезни, но и спо-вуют созданию здоровой окружающей ы.

словосочетанием «личная гигиена» под-умевается не только мытье рук, умыва-ие и чистка зубов. Соблюдение правил ной гигиены включает в себя выполне-е целого комплекса мероприятий по ухо-за кожей, ногтями, волосами, ушами, полостью рта, одеждой, обувью и т.д.

менее значимым является соблюдение л общественной гигиены и гигиены жили-езопасное поведение дома, на улице, на е, в школе позволяет избежать травм гих повреждений, улучшить качество жизни личить ее продолжительность.

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЙ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА способствует гармоничному протеканию физиологических процессов в организме. Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Говоря о распорядке дня, не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день.

Распорядок дня является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

БУДЬТЕ ВСЕГДА И ВЕЗДЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО УСТОЙЧИВЫ

Ваше психическое здоровье зависит от того, как вы себя ведете, поэтому

- *не пренебрегайте общением;*
- *научитесь слушать;*
- *устраните источник напряжения, если он появился;*
- *делитесь с близкими своими проблемами;*
- *не изнуряйте себя работой сверх меры, делайте паузы для расслабления;*
- *отдыхайте всей семьей;*
- *чаще улыбайтесь, пусть в вашей жизни найдется место юмору и смеху;*
- *будьте доброжелательны, уважайте окружающих - это полезно не только вам, но и людям, с которыми вы общаетесь.*

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ? ОБРАЩАЙТЕСЬ!

Контактные телефоны:
(8-0162) 20-35-05 и 20-10-44

ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"
УЗ "Брестская областная стоматологическая поликлиника"
ГУ "БОЦГЭиОЗ". Свидетельство о государственной регистрации № 1/452 от 02.10.2014. Тир. 2000 экз., 2016г.
ОАО «БТ». Б4х2. Т. 2000 экз. Зак. 6742-2016 г.

«Здоровый и образованный человек - национальный приоритет...
Нужно всемерно пропагандировать здоровый образ жизни»
А.Г. Лукашенко

ОБРАЗ ЖИЗНИ

только здоровый!

ОВЬЕ - НЕ ПОДАРОК, КОТОРЫЙ ЧЕЛОВЕК ЕТ ОДИН РАЗ И НА ВСЮ ЖИЗНЬ, А РЕЗУЛЬТАТ ЗНАТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ. Вот почему так знать свой организм, желать быть ым и прикладывать к этому опреде- е усилия.

рганизм человека воздействует целый ряд отрицательных факторов образа жизни ение и употребление алкоголя, неправиль- пание, гиподинамия, употребление нарко- злоупотребление лекарствами, стрессо- туации, неблагоприятные материально- е, политические, духовно-нравственные, , вредные условия труда, непрочность диночество и др.

ОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ -

ЕДЕЛЕННЫЙ КОМПЛЕКС НОРМ ПОВЕДЕНИЯ, СО- ИЕ КОТОРОГО ПОЗВОЛЯЕТ НЕ ТОЛЬКО ПОДДЕР- НО И УЛУЧШАТЬ ЗДОРОВЬЕ ПУТЕМ ИСКЛЮЧЕ- СНИЖЕНИЯ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ИЛИ ИНЫХ ФАК- ИСКА.

> ДОСТАТОЧНО ДВИГАЙТЕСЬ

мальный уровень дви- й активности способст- лансированной работе анов и систем челове- ширяет адаптационные ности организма.

ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ, АДЕКВАТНУЮ СВОЕМУ ВОЗРАСТУ

компенсации двигатель- фицита следует уделять м физической культу- минимум 10 часов ю. Лучшими являют- ческие нагрузки динамического характе- льшие группы мышц (ходьба, бег, пла- зда на велосипеде, спортивные игры), тии которыми частота пульса может ть ударов в минуту.

ем, интенсивность, частоту и продолжи- ть физических нагрузок следует увели- постепенно и постоянно контролировать: ота нагрузок 3 раза в неделю считается мальной;

олжительность нагрузки может коле- ся от 25 до 60 минут и включать размин- -10 минут), собственно нагрузку (15-40 т) и расслабление (5-10 минут).

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

ПИТАНИЕ обеспечивает жизнедеятельность организма, повышает его сопротивляемость, предотвращает развитие болезней. Оно должно быть регулярным, полноценным, сбалансированным по набору жизненно необходимых веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

- В рацион включайте разнообразные продукты растительного и животного происхождения, прежде всего, овощи, фрукты, растительное масло, молочные продукты (молоко, кефир, творог, сыр, масло), рыбу, мясо.
- Потребление общего жира не должно превышать 0,7 гр на 1 кг нормальной массы тела, потребление животного жира должно составлять примерно половину всех потребляемых жиров. Готовьте пищу на растительном масле.
- Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку - цельные зёрна, овощи, фрукты, сухофрукты, которые уменьшают риск развития рака толстого кишечника.

- Старайтесь съедать овощей и фруктов не менее 400 граммов в день. Помните, что орехи, семечки, и бобовые являются хорошими заменителями мяса.
- Меньше употребляйте пищи, содержащей сахар и приготовленной из муки высшего сорта.
- Избегайте избыточного веса. Чтобы не накапливать лишние килограммы, нужно регулярно взвешиваться и даже при незначительной прибавке в весе сразу же корректировать свое питание и двигательную активность.

ФОРМУЛА РАСЧЕТА ВЕСА:

Индекс массы тела (ИМТ) = вес в кг/ рост^2 в м).
В идеале ИМТ должен быть равен 19-24.
Если он находится в пределе от 24 до 30 - это превышение массы тела, что представляет риск для здоровья, а если больше 30 - это говорит о наличии ожирения.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ, НАРКОТИКОВ, НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЕМ

АЛКОГОЛЬ после табака занимает второе место среди веществ, разрушающих здоровье, а посему является причиной смерти достаточно большего числа людей, чем все наркотики вместе взятые.

Алкоголь обладает вредным воздействием практически на все органы и системы человека. Прежде всего, страдают центральная нервная система, сердце, печень, желудочно-кишечный тракт.

Учеными доказано: нет безопасных, а тем более полезных доз алкоголя, уже 100 г водки губит 7,5 тыс. активно работающих клеток головного мозга.

СТАТИСТИКА СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ:

- продолжительность жизни пьющих людей снижается в среднем на 15 лет;
- примерно половина всех дорожных происшествий совершена в нетрезвом виде;
- алкоголизм резко снижает качество жизни того, кто страдает этим пороком.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ НАРКОТИКОВ, по мнению польских наркологов, развивается в 475 раз быстрее, чем от алкоголя.

Никакие эксперименты с наркотиками и ни в каком возрасте недопустимы. Попробовав их один раз, можно не устоять перед соблазном попробовать еще.

У человека, пристрастившегося к наркотикам, увеличивается риск заболеваний (гепатиты, абсцессы, лихорадка, сердечно-сосудистые и венерические болезни). Наркоманы не доживают до среднего и пожилого возраста. Причинами их смерти являются передозировка препаратов, несчастные случаи в период действия наркотиков, частые самоубийства, психозы.

Внутривенное введение наркотиков стало причиной самого массового заражения ВИЧ-инфекцией, в том числе и в нашей республике.