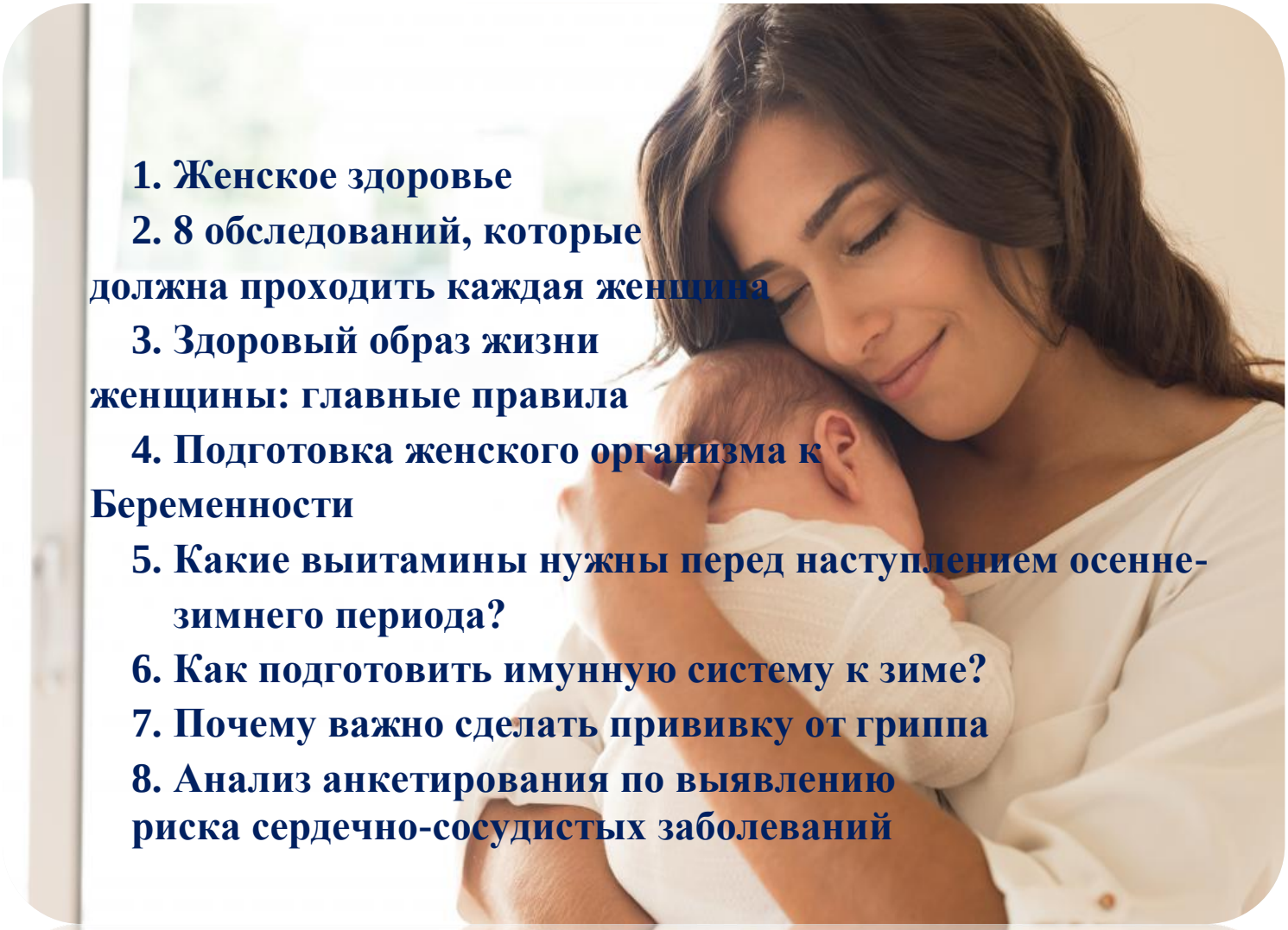
№10(20), 2020

Здоровый Образ Жизни #без границ

Вилейка - здоровый город

Информационная газета Вилейского райЦГиЭ

Сегодня в номере:



1. Женское здоровье
2. 8 обследований, которые должна проходить каждая женщина
3. Здоровый образ жизни женщины: главные правила
4. Подготовка женского организма к Беременности
5. Какие выитамины нужны перед наступлением осенне-зимнего периода?
6. Как подготовить имунную систему к зиме?
7. Почему важно сделать прививку от гриппа
8. Анализ анкетирования по выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний

14 октября – Республиканский день матери

Мама - первое слово,

Главное слово в каждой судьбе.

Мама жизнь подарила,

Мир подарила мне и тебе.

День матери стали праздновать сравнительно недавно. Хотя невозможно поспорить с тем, что этот праздник - праздник вечности: из поколения в поколение для каждого человека мама – самый главный человек в жизни.

В Республике Беларусь День Матери отмечается с 1996 года в соответствии с приказом президента РБ.

День матери - своеобразный день благодарения, день самой великой и святой миссии для тех, кто носил ребенка под сердцем и чье сердце всю жизнь, потом болит за него. Именно в материнской любви, слепой до самоотречения, будущее человечества и нашей маленькой страны в частности. В нынешней демографической ситуации слово «мама» - уже не только первое в личной судьбе каждого из нас. Счастливое материнство – приоритет национальный.

Охрана здоровья женщин и детей, защита материнства являются одной из основных задач государственной политики, приоритетом в здравоохранении, имеющей особое значение в формировании здоровья нации.

В этот день хочется сказать спасибо всем мамам на планете за самый лучший подарок — жизнь! Дорогие наши мамы, поздравляем вас с Днем матери и желаем душевных сил, жизненной мудрости, ангельского терпения, женского счастья, взаимной любви и домашнего уюта. Спасибо вам, родные, за то тепло, нежность, ласку и заботу, которые вы так искренне нам отдаете. Желаем вам, наши дорогие, всегда и везде чувствовать себя нужными и любимыми.

Женское здоровье

Женское здоровье — это очень обширное понятие, включающее в себя не только уход за телом и внешностью, но и внимательное отношение к работе внутренних органов, что в совокупности дарит прекрасной половине человечества отличное самочувствие и неувядающее обаяние.

Все мы в течение жизни переживаем этапы взросления и превращаемся из девочки в девушку, потом — в женщину. Каждый этап характеризуется определенными внутренними и внешними изменениями в организме. И в случае недостатка знаний о своем репродуктивном здоровье его можно незаметно растерять, после потратив годы на восстановление и безуспешно мечтая о счастливом материнстве.

***Так из чего же складывается* женское здоровье?**

- **Сбалансированное питание**, без которого просто невозможно быть красивой и здоровой. Если организм не будет получать все необходимые питательные вещества, то начнутся сбои в работе различных систем, нарушится их нормальное функционирование.

- **Оптимальный вес**, который не создает дополнительную нагрузку на все системы и опорно-двигательный аппарат. Здоровое питание поможет удерживать его стабильным без стресса для организма.

- **Сильный иммунитет** и **нормальный обмен веществ в организме.** Чем надежнее защита организма от негативных и агрессивных факторов внешней среды, тем больше шансов сохранить здоровье.

- **Репродуктивное здоровье** - это часть общего здоровья женщины, которое подразумевает физическое, духовное и социальное благополучие.

- **Эмоциональное благополучие** – важное состояние женщины, состояние комфорта, радости, спокойствия.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

8 обследований, которые должны проходить женщины

Врачи рекомендуют женщинам регулярно проходить восемь профилактических осмотров и диагностических исследований.

1. **Осмотр гинеколога**

Многие гинекологические заболевания в течение длительного периода протекают бессимптомно. А их последствия и осложнения могут оказаться очень серьезными. Регулярно посещать гинеколога надо с началом половой жизни: до 30 лет – раз в год, затем – дважды в год. Конечно, при любых нарушениях, проблемах надо идти к гинекологу, не откладывая и не дожидаясь времени планового посещения.

2. **Пап-тест или цитологический мазок**

Цитологический мазок берут во время планового осмотра гинеколога. Это **исследование эпителия, взятого с шейки матки**, которое позволяет на ранней стадии обнаружить рак шейки матки.

3. **Маммография**

Маммографией называется обследование молочных желез с целью выявления их заболеваний, в том числе новообразований. Процедура эта безболезненная, лучевая нагрузка небольшая и вреда нанести не может. Женщинам после сорока надо выполнять маммографию ежегодно.

4. **Колоноскопия**

Исследование толстой кишки – позволяет выявить многие патологии, в том числе и опухоли. Более того, это диагностическое исследование может быть одновременно и лечебным. Так, врач в процессе процедуры может удалить полипы или небольшие опухоли, и тогда впоследствии не придется делать еще одну операцию. Колоноскопию рекомендуется делать каждой женщине после 40 лет один раз в пять лет.

5. **Посещение дерматолога**

Кожа – естественный барьер на пути различных вредных воздействий. Именно она принимает на себя первый удар внешних неблагоприятных факторов. Поэтому следить за состоянием кожи следует очень тщательно, тем более что с годами возрастает риск развития злокачественных опухолей или озлокачествления имеющихся на коже доброкачественных образований, родимых пятен. При любых изменениях родинок, появлении подозрительных образований надо обращаться к врачу.

6. **Анализ на гормоны щитовидной железы**

Щитовидная железа оказывает влияние на деятельность практически всех систем организма, поэтому любые неполадки в ее работе отражаются на состоянии здоровья. Сбои в работе щитовидной железы – нередкое явление у женщин, особенно после 50 лет. Проявления этих нарушений, такие как постоянное чувство усталости, резкие колебания веса, потливость, сухость кожи, характерны для многих патологий. Обнаружить, что истинная причина недомоганий кроется в нарушении деятельности щитовидной железы, можно по анализам на гормоны. Сдавать их надо один раз в полтора года.

7. **Определение уровни глюкозы в крови**

Контроль уровня сахара поможет вовремя принять меры при нарушении углеводного обмена, чтобы не допустить развития сахарного диабета. Ведь заболевание это очень коварное, оно себя никак не проявляет, пока не начинаются серьезные осложнения – на почки, глаза, сосуды. При начале болезни можно нормализовать углеводный обмен без лекарств и инъекций – диетой и физическими упражнениями. До 40 лет достаточным будет проверять уровень сахара раз в 5 лет, после 40 – каждые 3 года.

8. **Определение уровня холестерина в крови**

Высокий уровень холестерина опасен, прежде всего, для сосудов. Откладываясь на их стенках, холестерин сужает сосуды, затрудняя ток крови, а значит, и работу сердца. Оторвавшаяся холестериновая бляшка может закупорить артерию, что грозит инфарктом миокарда и инсультом. Сдавать кровь на холестерин надо с 30–35 лет, и делать это регулярно каждые 5 лет, если уровень холестерина в норме.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Здоровый образ жизни женщины: основные правила

Здоровый образ жизни женщины – это комплекс мероприятий, имеющих систематический характер. Направлены они на то, чтобы как можно дольше сохранять женский организм в здоровом, а значит, и привлекательном состоянии.

Но здоровье женщины – это не только внешний вид, здоровье ее ребенка также напрямую зависит от здоровья матери. Поразмыслив более глобально можно предположить, что здоровая женщина – это здоровая нация.

Существуют 3 составляющие здорового образа жизни женщины: физкультура, питание поддержание здоровья нервной системы.

1. Физкультура

Для здоровья необходимо придерживаться нескольких правил:

- Начинайте утро с нескольких физических упражнений. Со временем можете увеличивать их нагрузку и продолжительность.
- Замените поездки на общественном транспорте на короткие расстояния пешими прогулками: особенно они полезны перед сном.

- Разнообразьте сидячую работу отступлениями на «физкульт-минутку».
- Замените праздники за столом, по возможности, выездами на природу.

2. Питание

- Не сидите на жестких диетах. Нельзя ограничивать свой организм в поступлении питательных веществ.
- Уменьшите потребление алкоголя, жирного и сладкого, увеличьте потребление овощей и фруктов.
- Вставайте из-за стола с легким чувством голода.

- 2/3 всей пищи на тарелке пусть занимают свежие овощи или фрукты.
- Исключите полностью еду перед сном или за просмотром телевизора.

- Снизьте до минимума или устраните вовсе употребление магазинных готовых продуктов (колбасы, печенье, конфеты) и полуфабрикатов. Они не принесут пользы здоровью и внешнему виду. Куда полезнее, еда приготовленная собственными заботливыми руками из натуральных продуктов.

3. Нервная система

- Чередуйте нагрузки с отдыхом. Во сне женский организм восстанавливается, и происходит регенерация поврежденных клеток, деление и рождение новых.
- Сон должен длиться не менее 7 часов.
- Старайтесь не впадать в депрессии, не ставьте перед собой невыполнимых задач. Разбивайте их на маленькие цели и идите к ним уверенно и спокойно.

- Следите за личной гигиеной. Это касается не только чистоты тела, но и помещения, чаще проветривайте в комнате, проводите влажные уборки и избавляйтесь от ненужных вещей.
- Составьте свой режим дня. Отведите время работе и отдыху. Соблюдая режим, организм работает четче и слаженнее.
- Ведите активную социальную жизнь. Путешествуйте, больше общайтесь с разными людьми.
- Настраивайте себя только на хорошее.

Как известно, здоровый образ жизни женщины, как и любого человека, формируется из его привычек. Привыкните любить себя, относиться к себе чутко, прислушиваться к собственному организму и все будет хорошо.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Подготовка женского организма к беременности

Если вы хотите родить здорового ребенка, то планирование беременности просто необходимо. Спланированная подготовка организма к беременности поможет правильно зачать, благополучно выносить, легко родить и хорошо воспитать своих детей. Планирование позволяет не только уменьшить количество негативно воздействующих на эти процессы факторов, но также увеличить и усилить благоприятные.

Детоксикация организма

Первый этап, который включает подготовка к беременности – это внедрение ЗОЖ. Чтобы этот период не вызывал лишнего стресса, уместно заменять вредные привычки (наркотическая зависимость, курение, употребление алкоголя, фастфуда) на более полезные. Такие постепенные переменны уже не станут восприниматься как тяжкие испытания для организма. Вполне вероятно, что они примутся как нормальный ход вещей.

Полезное питание и нормализация веса

Введение сбалансированного, богатого всеми необходимыми веществами рациона, призвано не только оздоровить будущую мать, но крайне важно, как метод контроля её веса. В период, когда длиться подготовка к беременности необходимо провести коррекцию массы тела женщины. Избыточный вес будет дополнительной нагрузкой для работы сердечно-сосудистой системы организма во время беременности.

Профилактика дефицита важных микроэлементов

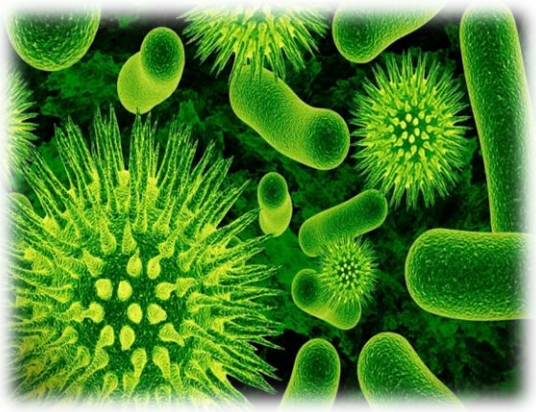
Чтобы подготовить свой организм к вынашиванию малыша, женщине важно дополнить свой рацион такими веществами:

- фолиевая кислота;
- антиоксиданты;
- витамины;
- минералы (особенно йод).

Физическая активность

ЗОЖ обязательно предполагает наличие физических упражнений. Крайне важно подключать аэробные нагрузки, которые насыщают ткани кислородом, улучшают кровоток и повышают стрессоустойчивость организма. Также важны комплексы упражнений для укрепления мышц пресса, спины и ног, поскольку на них приходится основная нагрузка во время беременности.

Нелишними будут и предварительные закаливания, что способны существенно укрепить иммунитет. Когда тело пребывает в прекрасной физической форме, то и беременность проходит гладко, не оказывая чрезвычайного стресса для организма.



Медицинский аспект

Подготовка организма в медицинском плане начинается с обязательного визита к гинекологу. Обычно доктор назначает женщине ряд анализов, по итогам которых, если будут найдены отклонения или заболевания, назначается соответствующее лечение. Важными являются анализы на предмет таких инфекций: микоплазмоз, цитомегаловирус, цитомегаловирус, гонорея, сифилис, хламидиоз, трихомониаз, уреаплазмоз.

Подобные заболевания могут привести к выкидышам и патологиям развития плода. Вдобавок некоторые из них могут протекать бессимптомно, так что женщина может даже не догадываться о них. Также крайне важно сдать анализы на антитела к краснухе и токсоплазмозу. Однако гинеколог вправе назначить ещё дополнительные исследования.

Настроенность на беременность

Приход в этот мир маленького человека – это как огромная ответственность, так и большое счастье. Поэтому прежде чем начнётся подготовка к зачатию, нужно осознать, что оба партнёра к этому готовы.

Планируйте беременность правильно!

Берегите своё здоровье и здоровье будущего ребенка!

Инструктор-валеолог
Гаранина Е.Ю.

Какие витамины нужны перед наступлением осенне-зимнего периода?

Витамин С (аскорбиновая кислота). Это один из главных защитников иммунитета. Антиоксидант, который укрепляет сердечнососудистую систему человека, «следит» за уровнем железа в крови, влияет на активность и эмоциональное состояние. Аскорбиновая кислота в большом количестве содержится в цитрусовых, черной смородине, квашеной капусте, сладком и остром перце, шпинате, облепихе, чесноке. При приеме витаминных комплексов аскорбиновую кислоту лучше сочетать с витамином Е, который становится для нестабильного вещества антиокислителем.

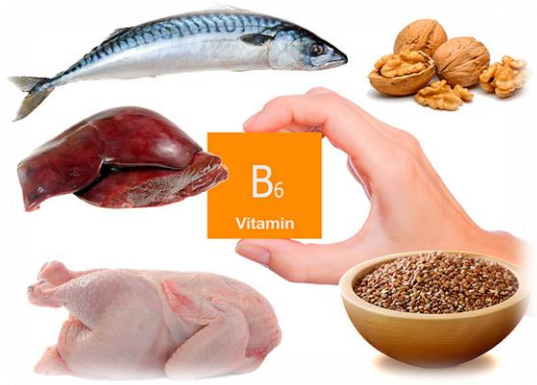
Витамин Е. Это вещество плохо накапливается в организме, поэтому запасаться им «впрок» бесполезно. Витамин Е — природный антиоксидант. Он способствует укреплению ногтей и волос, помогает поддерживать хорошее состояние кожи. Это особенно важно осенью с ее холодными ветрами и заморозками. Помимо того, что витамин Е прекрасно сочетается с витаминами А и С, его еще можно принимать в комплексе с селеном. Они в разы усиливают действие друг друга. В каких продуктах искать витамин Е? Его достаточно в растительным маслах, кукурузе, чернике, черноплодной рябине. Один из самых мощных источников витамина Е — рыбий жир.

Витамин D. Для синтеза витамина D в организме очень важен солнечный свет. С наступлением холодов врачи рекомендуют дополнительный его прием. Дополнительными источниками витамина D могут стать молочные продукты, жирная рыба и яйца. Витамин D способствует укреплению иммунитета и костной системы, помогает снизить нервозность и постоянное ощущение усталости.

Витамин А.Это вещество способствует укреплению иммунитета и повышению тонуса организма, участвует в процессах обновления и образования новых клеток. А еще поступление необходимого количества витамина А — надежная профилактика плохого зрения и заболеваний глаз. Дополнительный его прием часто требуется школьникам, у которых отмечается высокая нагрузка на зрительный аппарат. Уроки до позднего вечера, неограниченное время за смартфоном и компьютером — все это может негативно сказываться на остроте зрения ребенка. Витамин А рекомендуется применять в

комплексе с витаминами Е и С. В таком «миксе» они отлично усваиваются организмом, давая максимум пользы. Витамин Е защищает витамин А от окисления. Витамин С в свою очередь служит катализатором для обоих других, усиливая их действие. Он содержится в жирной рыбе, моркови, молочных продуктах, листовых овощах, помидорах, яичном желтке.

Витамин В6. Это вещество в организме берет на себя важные функции — укрепляет иммунитет, участвует в нормализации гормонального баланса и синтезе клеток. При дефиците витамина В6 человек становится раздражительным, у него может наблюдаться быстрая утомляемость, сонливость и плохой аппетит. В целом, эти признаки беспокоят многих в осенне-зимний период, в особенности детей с высокими физическими и умственными нагрузками в школе. Врачи рекомендуют принимать витамин В6 в комплексе с витамином В2, который в организме активизирует его действие. Также витамин В6 хорошо «работает» в сочетании с кальцием и магнием. Микроэлементы усиливают способность витамина проникать внутрь клеток. Он содержится в орехах, говяжьей и куриной печени, сладком перце, гранате, бананах, бобовых и рыбе.



Витамин В12. Вещество отвечает за крепкую иммунную систему, нормальный уровень давления, активность и бодрость. Дефицит витамина может негативно сказываться на работе пищеварительной системы, а в ряде случаев отмечается анемия. Витамин В12 врачи рекомендуют принимать в комплексе с кальцием. Его усвоение организмом без этого микроэлемента невозможно в принципе. Еще одно удачное сочетание — витамины В12 и В9 (фолиевая кислота). А вот принимать одновременно витамины В12 и В6 нельзя. Они «разрушают» друг друга — пользы от приема таких препаратов никакой. Витамин В12 содержится во многих видах мяса (баранине, свинине, говядине), рыбе и морепродуктах, молоке, твороге и сметане.

И еще одно полезное вещество -Омега-3. Это не витамины, а полиненасыщенные жирные кислоты. Но нельзя не упомянуть об их важности при подготовке организма к осенне-зимнему периоду. Омега-3 жирные кислоты участвуют в обмене веществ, помогают укрепить костный скелет, стимулируют работу мозга. Вещество берет на себя не менее важную роль, чем витамины А, Е и D. Основные пищевые источники омега-3-ненасыщенных жирных кислот: рыба: жирная морская рыба, рыбий жир и морепродукты (особенно мелкая рыба, находящаяся в самом низу пищевой цепочки: скумбрия, анчоусы, сардины и сельдь, а также тунец, пикша и форель); размолотые семена льна и льняное масло.

Н.А.Жолнерович

Как подготовить свою иммунную систему к зиме?

Зима близко! Поэтому самое время подготовить свой организм – и особенно иммунную систему – к наступлению холодов. Несколько советов как это лучше сделать:

ЗДОРОВЫЙ СОН. Человеку рекомендуется спать не менее 8 часов каждую ночь. За это время наш организм восстанавливает силы и борется с болезнями.

ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ. Вода – основной компонент лимфы, в которой содержатся лимфоциты, главные клетки иммунной системы.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ питание. Необходимые питательные вещества, поступающие с пищей, не только способствуют усилению иммунитета, но и в целом благотворно сказываются на состоянии здоровья. Чтобы обеспечить организм витаминами и минералами рекомендуется употребление различных овощей и фруктов во время каждого приема пищи – чем разноцветнее будут овощи, тем лучше. Употреблять источники белка: цельнозерновые продукты, орехи и семена. Во всем нужен баланс. Также не стоит забывать о еде, которую следует избегать: исключить из рациона переработанные продукты и ограничив потребление соли и сахара.

ВИТАМИНЫ. Для иммунной системы человека особенно важны витамины C и D. Витамин C является антиоксидантом, который борется со свободными радикалами, защищая от них наши клетки. Витамин D активизирует Т-лимфоциты (или Т-клетки), которые отвечают за борьбу с различными инфекциями. Витамин C содержится во фруктах и овощах, а витамин D вырабатывается в организме под воздействием солнечных лучей.

ПРОБИОТИКИ. Это микроорганизмы, способствующие пищеварению и отвечающие за здоровье кишечника. А поскольку именно в кишечнике находится большая часть иммунной системы, очень важно, чтобы в нем обитали правильные бактерии, облегчающие его работу. Пробиотики можно найти в целом ряде продуктов питания, например, таких, как йогурт, кефир или квашеная капуста.

Н.А.Жолнерович

На территории Вилейского района кампания вакцинации против гриппа стартовала с 10 сентября, и на сегодняшний день привито более половины из числа запланированных лиц. Как и в предыдущие годы, кампания вакцинации против гриппа осуществляется за счет средств республиканского и местных бюджетов, а также за средства бюджетов предприятий, организаций и личные средства граждан. Вакцинация подлежащих контингентов населения на бесплатной основе осуществляется с использованием вакцины «Гриппол», для вакцинации на платной основе, помимо вакцины «Гриппол плюс», также доступна вакцина «Ультрикс».

Практически все вакцины, которые сейчас применяются, относятся к инактивированным («убитым»), т.е. в них нет ни целого вируса, ни его частиц, которые могут вызвать заболевание. Поэтому заболеть гриппом из-за введенной вакцины невозможно, как и повысить риск заболевания ОРИ – вакцина не снижает иммунитет. Если человек заболевает после вакцинации, это говорит о том, что он был заражен другим возбудителем (известно более 200 вирусов, вызывающих респираторные заболевания) или вирусом гриппа до процедуры вакцинации или сразу после нее, поскольку на выработку иммунитета после прививки требуется от 7 до 21 дня. Используемые содержат актуальные штаммы вируса, рекомендованные ВОЗ для включения в состав вакцин для стран Северного полушария в 2020 году.

В идеальном варианте вакцинация против гриппа нужна всем и имеющиеся вакцины могут использоваться у детей, начиная с 6-месячного возраста и далее без ограничения возраста. Однако провести вакцинацию всего населения в любой стране за 2-3 месяца ежегодно практически невозможно, и Всемирная организация здравоохранения рекомендует охватить профилактическими прививками не менее 75% населения из групп риска, т.е. наиболее уязвимых и эпидемиологическими значимых групп населения. В первую очередь, это дети в возрасте от 6 месяцев до 3-х лет, дети от 3-х лет и взрослые с хроническими заболеваниями и

иммунодефицитными состояниями, лица в возрасте старше 65 лет, беременные женщины, медицинские и фармацевтические работники, дети и взрослые, находящиеся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания, работники государственных органов, обеспечивающие безопасность государства и жизнедеятельность населения. Помимо этого, вакцинация важна для работников «общественных» сфер – образования, торговли, общественного питания, коммунальной сферы и др.

Какие особенности проведения вакцинации против гриппа в 2020 году? Принимая во внимание тот факт, что новый коронавирус (SARS-CoV-2) продолжает циркулировать среди населения, в период сезонного подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями ожидается совместная циркуляция разных вирусов и имеется риск заражения одновременно несколькими вирусами. Прежде всего, опасность представляет сочетание у человека коронавирусной инфекции COVID-19 и сезонного гриппа. При отсутствии в настоящее время возможности защититься от инфекции COVID-19 с помощью вакцины, у каждого имеется возможность помочь себе не заболеть гриппом в предстоящем сезоне, сделав профилактическую прививку.

Прививку можно сделать в учреждении здравоохранения «Вилейская центральная районная больница» после предварительного осмотра медицинским работником. Дополнительную информацию можно получить в регистратуре поликлиники по телефону 5-40-82.

Что касаемо коронавирусной инфекции, то на территории района регистрируются спорадические случаи инфекции. Поскольку зачастую болезнь протекает бессимптомно, это способствует ее распространению — носитель даже не подозревает о своем состоянии.

Пришла к нам вторая волна или она еще впереди, во многом зависит от соблюдения мер профилактики, ведь основной путь передачи коронавирусной инфекции — воздушно-капельный.

Минимизировать риск заражения и распространения инфекции помогут следующие рекомендации:

- по возможности избегать общественного транспорта, мест скопления большого количества людей, разнородных компаний в период подъема заболеваемости;

- использовать средства индивидуальной защиты органов дыхания;

- соблюдать правила гигиены. Руки всегда должны быть чистыми: их необходимо мыть с мылом или использовать антисептические средства. Если такой

возможности нет, следует применять влажные салфетки с противомикробным действием;

- регулярно проветривать жилое или рабочее помещение, делать влажную уборку;

- отказаться от поездок в регионы, на территории которых зафиксированы случаи коронавируса.

Большое значение в процессе профилактики имеют мероприятия по укреплению иммунитета. Для этого необходимо употреблять достаточное количество витаминов, правильно питаться, вести активный образ жизни, закаливаться.

Придерживаясь этих рекомендаций, вы сохраните не только свое здоровье, но и здоровье своих близких!

Врач-эпидемиолог Е.С. Колесень

Вилейка - здоровый город

Анализ анкетирования по выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний

В октябре 2020 в рамках ежемесячных мероприятий, проводимых по профилактике болезней системы кровообращения, специалистами территориальных органов государственного санитарного надзора жителям района была предложена анкета с целью оценки уровня информированности населения о факторах риска.

В анкетировании приняли участие 60 респондентов: 29 мужчин и 31 женщина. Наиболее активными были граждане 30-39 лет - 15 человек, до 30лет - 12 человек, старше 60 - 12 человек, 40-49лет - 11 человек, 50-59 лет - 10 человек.

38,3% людей отметили, что у родственников в возрасте от 40 до 50 лет имелись в наличие сердечнососудистые заболевания или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте. 16,6% опрошенных отметили, что сердечнососудистые заболевания имелись у двух кровных родственников. 35% процентов опрошенных отметили, что заболевания системы кровообращения у родственников не отмечались. 10% респондентов указали, что сердечнососудистые заболевания выявлялись у более 3 родственников трудоспособного возраста.

51,6% опрошенных указали, что они не курят. 26,6 % курят от 1 до 10 сигарет в день, 21,6% более 11 сигарет в день.

55 % опрошенных отметили, что их жизнь периодически носит стрессовый характер, 20 % постоянно находятся в стрессе, 25% не испытывают стресса.

Только 13,3% опрошенных соблюдают принципы правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное

мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя). 11,6% респондентов указали, что в умеренном количестве употребляют жирное, мучное, сладкое. 33,3% несколько избыточное употребление, в то время как 41,6% опрошенных питаются без ограничений.

41,6 % респондентов отмечают, что не имеют избыточной массы тела; 35%, по их мнению, имеют превышение до 5 кг; 10% до 10 кг; 3,3 % до 15 кг; 10% более 20 кг.

61,6% опрошенных уделяют более 30 минут физической активности. 38,3% отмечают полное отсутствие физической нагрузки.

Уровень давления у 66,6% опрошенных АД не превышает 140/90 мм. рт. ст. У 33,3% артериальное давление свыше 140/90 мм. рт. ст.

Таким образом, в результате проведенного анализа установлено, что опрошенные осведомлены о факторах риска и информированы о состоянии своего здоровья. Знают о положительном эффекте регулярных физических нагрузок, правильного питания.

Вместе с тем необходимо продолжить информационно-образовательную работу по формированию у населения установки на здоровое питание, профилактику ожирения, адекватную физическую активность, исключение неполезных привычек.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Государственное учреждение
"Вилейский районный центр гигиены и эпидемиологии"
Наш адрес: 222410, Минская область,
г. Вилейка, ул. Пионерская, 45
Тел/факс: 8 (01771) 5-46-45
Email: vilcge@mail.belpak.by.
Ответственный за выпуск редактор Гаранина Е.Ю.
УП «Парус-торг», тираж 500