



Август 2018 года

ВЫПУСК №3

Издается с 2014 г раз в квартал
(в электронном виде)

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

1. Гиподинамия: что делать, если нечего делать? стр. 1
2. Осторожно, дети! Профилактика детского травматизма стр.3
3. Аскаридоз: меры профилактики стр. 5
4. О профилактике пищевых отравлений стр.6
5. Рекомендации родителям по предотвращению суицидального поведения подростков стр.7
6. Эффект Пигмалиона: ожидания сбываются стр.8

Гиподинамия: что делать, если нечего делать?

Жизнь современного человека, конечно, стала более комфортной и удобной, чем раньше. Технический прогресс заметно облегчил нам жизнь: транспорт, который нас довозит до нужного места, бытовая техника, которая все делает за нас. Нам даже не надо напрягать свое тело, чтобы что-то сделать – достижения технического прогресса все делают за нас. Таким образом, наше тело, которое большую часть времени находится в спокойствии, начинает терять свою легкость и гибкость. **Хорошая новость: борьба с гиподинамией возможна, если вы готовы немного изменить обстановку и бытовые привычки.**

Как сидячий образ жизни разрушает организм

Как только вы сели:

-  Активность мышц ног прекращается
-  Расход калорий сокращается до **1 в минуту**
-  Выработка помогающих переработать жир ферментов падает на **90%**

После 2 часов:

-  Уровень хорошего холестерина падает на **20%**

После 24 часов:

-  Уровень инсулина падает на **24%**, риск развития диабета возрастает

У людей с сидячей работой риск сердечно-сосудистых заболеваний в 2 раза больше, чем при стоячей работе.



Иной раз выполнить и даже перевыполнить норму физической активности помогает сама планировка квартиры. Подиумы, ступени, длинные коридоры и изолированные комнаты – те самые спорные особенности интерьера, которые усложняя планировку, одновременно позволяют держать тело в тонусе.

Никогда не разговаривайте по телефону сидя/лежа – старайтесь ходить. Это отлично работает в офисе, но можно попробовать и дома.

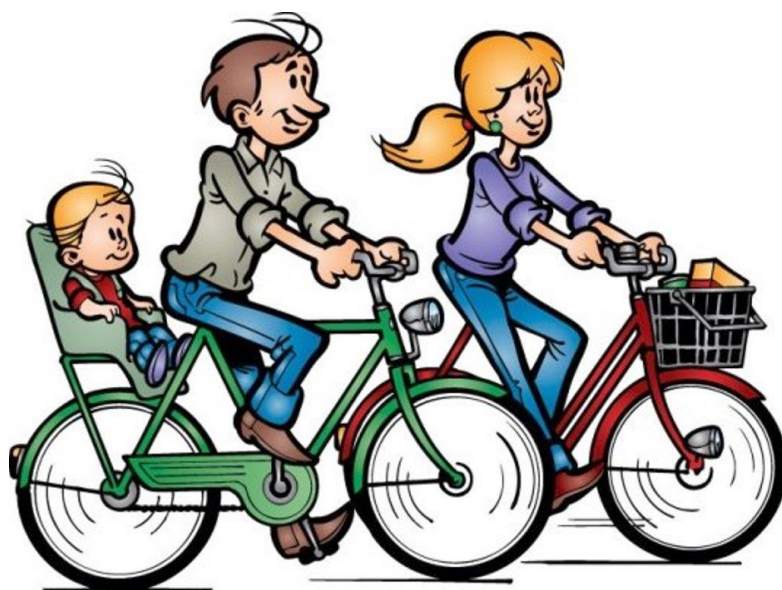
У вас крошечная квартира и «некуда ходить»? Когда вы гладите, стоите у плиты, чистите зубы – делайте приставные шаги, приплясывайте. Включите упражнения в быт: пока кофе закипает, можно сделать пять приседаний.

Заведите специальное «неудобное» место для зарядки телефона. Пусть вам приходится вставать каждый раз, когда пришла sms.

По тому же принципу работает и реальная гимнастика на работе при сидячем образе жизни: пройдите ногами до бухгалтерии, помогите разгрузить товар, пообедайте в дальнем кафе. В общем, всякий раз заставляйте себя двигаться больше.

Кроме пеших прогулок держать тело в тонусе помогает частая смена поз.

Если на кухне есть стойка или остров, за ними можно работать стоя – замечено, что в таком положении проще думать и писать.



Домашняя работа – лучшее средство от гиподинамии. Поэтому оптимизацию шкафов не стоит превращать в смысл жизни: иногда полезнее наводить в них порядок время от времени. Тем более что организация хранения сродни акту медитации: методично складывая футболки и подбирая пару для каждого носка, вы не только двигаетесь, но и приводите мысли в порядок.

Пылесосьте сами. Воспринимайте это не как повинность или время, потраченное впустую. За десять минут вы потратите 70 ккал, если будете мыть полы шваброй, 110 ккал – если почистите ручную ванну и раковину, около 80 ккал – если вытрете пыль с мебели. Если ваша уборка длится больше десяти минут, то это уже тренировка.

По возможности (если для этого есть минимальные навыки) выполняйте мелкий ремонт по дому. Красьте, клейте, прибивайте. Конечно, это не так интересно, как вечер перед телевизором, но, как минимум, разнообразит семейные будни.

Осторожно, дети! Профилактика детского травматизма



Детский травматизм – одна из серьезных социальных проблем, которая угрожает жизни и здоровью детей. Чаще всего травмы возникают дома, на улице, в городском транспорте, во время учебы, во время занятий спортом.

Несмотря на большое разнообразие травм у детей, причины, вызывающие их, типичны. Прежде всего это – халатность, недосмотр взрослых, неосторожное, неправильное поведение ребенка в быту и на улице. Возникновению травм способствуют и психологические особенности детей: любознательность, большая подвижность, эмоциональность, недостаток жизненного опыта – а отсюда и отсутствие чувства опасности.

Падение – наиболее распространенная причина ушибов, переломов и серьезных травм. Самое опасное – это падение из окон в теплое время года, когда окна открыты и на них установлены москитные сетки. Чаще всего из окон выпадают дети в возрасте от года (когда ребенок начинает ходить) и до 5-6 лет. Большинство случаев падения происходит тогда, когда родители оставляют детей без присмотра. Никогда не рассчитывайте на москитные сетки! Они не предназначены для защиты от падений! Ребенок чувствует себя за ней в безопасности, опирается как на окно, так и на сетку – и происходит непоправимое.



Особого внимания заслуживает травматизм при езде на велосипедах, самокатах, беговелах, роликовых коньках. Характер травм разнообразен: от лёгких ссадин до тяжёлых комбинированных повреждений. Непосредственной причиной этих тяжёлых травм являются наезды и столкновения с движущимся транспортом. Также следует внимательно относиться к катанию и прыжкам на скейтах. Этот процесс часто влечет за собой травмы головы, лица, повреждения спины,

живота. Таких случаев можно избежать, если родители будут учить ребенка безопасному поведению при езде, а также использовать средства защиты (велосипедные шлемы, наколенники, налокотники).

С наступлением летнего периода дети большую часть времени могут находиться без присмотра, вне помещений, вблизи водоемов. Ежегодно наблюдаются случаи гибели детей на воде. Причинами являются: неумение плавать, баловство на воде, купание в незнакомых, необорудованных местах. Следует объяснить своему ребенку об опасности ныряния вниз головой в незнакомых местах, что нередко заканчивается ударом головой о корягу, камень. В результате удара возможен перелом основания черепа, шейных позвонков. Родители должны обучить детей правилам поведения на воде и ни на минуту не оставлять ребёнка без присмотра вблизи водоёмов. Дети могут утонуть менее чем за две минуты, поэтому, чтобы предотвратить неприятности, их никогда не следует оставлять одних в воде или около водоема.



Ожоги – самый частый и опасный вид травматизма у детей. Причиной ожога ребенка может стать горячая жидкость, которую взрослые беззаботно оставляют на краю плиты, стола или ставят на пол. Маленькие дети чаще всего получают ожоги при опрокидывании на себя посуды с горячим содержимым, когда остаются без родительского внимания.

Также опасность представляют игры с легковоспламеняющимися предметами и вблизи костров.

В летнее время зоной повышенной опасности становятся детские площадки, особенно качели, в основном неухоженные. После падения с качелей типичной ошибкой является попытка встать на ноги, приводящая к получению дополнительного удара.

Дети страдают также от укусов домашних животных (кошек, собак). Такие раны, как правило, плохо заживают. Необходимо сразу же промыть рану крепким мыльным раствором и немедленно обратиться к врачу. Даже если животное выглядит внешне здоровым, оно может оказаться больным бешенством. Вопрос о необходимости прививок решает врач.



Выезжая с детьми на дачу, в деревню, на природу, познакомьте их с особенностями местности. Если леса вокруг болотистые, то у старых пней, в зарослях вереска, брусники, в низком кустарнике можно наткнуться на ядовитую змею – гадюку. Расскажите детям, какие ядовитые растения могут встретиться в

данной местности, объясните, почему нельзя пробовать незнакомые ягоды, брать в рот листья, пить воду из незнакомых источников и поверхностных водоемов.

Существует ошибочное мнение, что уберечь ребенка от травм можно лишь сплошными запретами. Однако, это не так. Детям нужна свобода, простор для творчества, в играх у них формируется характер, воля, физические качества. Движение стимулирует развитие мысли. Задача взрослых – не бороться с физиологически оправданной активностью, а отвлекать детей от рискованных шалостей, заполнять их досуг разумными играми, а также научить предвидеть и избежать травмоопасные ситуации.

Уважаемые родители! Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить детей от несчастных случаев!

Аскаридоз – меры профилактики



Аскаридоз – глистная инвазия, возбудителями которой являются аскариды. В организме человека аскарида обитает в тонком кишечнике. Единственным источником заражения является больной человек, в кишечнике которого самка аскариды откладывает в сутки до 200 тысяч яиц.

Выделившиеся в окружающую среду с испражнениями больного яйца гельминта при отсутствии благоустроенных туалетов и нарушении правил гигиены попадают на почву вокруг домов, территории дворов, огородов и садов. Заражение человека происходит при проглатывании зрелых яиц аскарид, содержащих инвазионные личинки. От заражения и до момента, когда половозрелые аскариды начинают выделять яйца, проходит 2,5-3 месяца.

Заражение происходит преимущественно через руки, загрязнённые на полевых работах и при употреблении в пищу плохо обработанных свежих овощей, зелени и ягод, выращенных на почве, удобряемой, необеззараженными фекалиями человека. **Массовый сезон заражения – период сбора урожая.**

Яйца аскарид очень устойчивы во внешней среде, сохраняют жизнеспособность в почве до 5 лет и более. Созревают при температуре от 13 до 36 градусов, оптимальная температура 24 градуса, при которой яйцо становится инвазионным через две недели.

Болезнь своими симптомами сходна с другими глистными инвазиями, однако существуют **характерные признаки аскаридоза**, которые являются ключевыми в постановке диагноза:

- ✓ частые приступы боли в животе, которые внезапно появляются и проходят;
- ✓ бледность кожи, иногда ее желтушность;
- ✓ масса тела ниже возрастных норм;
- ✓ снижение аппетита, отвращение к еде;
- ✓ тошнота, рвота, повышенное слюноотделение;
- ✓ запоры или жидкий стул;

- ✓ изредка в кале появляются аскариды;
- ✓ плохой сон, скрежет зубами во сне;
- ✓ частые простуды и кишечные инфекции.

Профилактика заражения включает в себя следующие мероприятия: обучение ребенка правилам личной гигиены (мытьё рук после туалета, перед едой, запрет на употребление немытых фруктов и овощей);

✓ предупреждение загрязнения дворов и детских площадок фекалиями животных и людей (регулярная чистка дворовых туалетов, отказ от использования испражнений в качестве удобрения);

✓ постоянное рыхление песка, так как яйца глистов не переносят сухости почвы и солнечных лучей;

- ✓ тщательное мытьё овощей и фруктов.

О профилактике пищевых отравлений

В пищевых продуктах или кулинарных блюдах при несоблюдении условий и сроков хранения могут накапливаться токсины различных микроорганизмов, которые могут вызывать острое пищевое отравление – «пищевую токсикоинфекцию».

Основными причинами пищевых отравлений являются нарушения технологии приготовления блюд, температурных режимов или условий их транспортировки и хранения, не соблюдение правил личной гигиены.



Наиболее опасными пищевыми продуктами являются скоропортящиеся продукты, в том числе салаты (в первую очередь, заправленные майонезом или сметаной), кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и т.п. Условия хранения таких пищевых продуктов обязательно требуют определенного температурного режима – в условиях холодильника.

Инкубационный период при пищевых токсикоинфекциях составляет от 1-2 часов до 1 суток. Начало болезни острое – возникают неприятные ощущения в животе (вздутие, урчание), коликообразные боли сначала в верхней части, затем по всему животу, тошнота. Вслед за этим появляется рвота, затем присоединяется понос. Одновременно с желудочными расстройствами или на несколько часов раньше могут появиться озноб, головная боль, ломота в мышцах, повышение температуры тела до 38-39 С.

Меры профилактики:

- ✓ содержать в чистоте кухонную, столовую посуду и столовые приборы;
- ✓ регулярно мыть с моющими средствами все поверхности и кухонные принадлежности, используемые при приготовлении пищи;
- ✓ предохранять кухню и продукты от насекомых, грызунов;
- ✓ хранить продукты в закрытой емкости для предотвращения контакта готовой к употреблению и сырой продукции;
- ✓ использовать отдельные разделочные доски и ножи для готовой к употреблению и сырой продукции;
- ✓ тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца, морепродукты;
- ✓ тщательно подогревать приготовленные продукты;
- ✓ хранить пищевые продукты с учетом сроков их годности;
- ✓ не оставлять приготовленную пищу при комнатной температуре более чем на 2 часа;
- ✓ не готовить заблаговременно скоропортящиеся блюда из мяса, мяса птицы, яиц, а также салаты, паштеты, пудинги, кулинарные изделия с кремом;
- ✓ не хранить пищу и пищевые продукты длительное время даже в холодильнике, особенно если герметичная упаковка продукта нарушена;
- ✓ мыть руки с мылом перед началом приготовления пищи и после контакта с сырой продукцией;
- ✓ мыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы.



Рекомендации родителям по предотвращению суицидального поведения подростков

В первую очередь, наблюдайте за своим ребенком и его друзьями! Если у Вас есть опасения, поделитесь ими с взрослым окружением детей. Опасения, что Вы преувеличиваете угрозу – ничто по сравнению с тем, что может произойти непоправимое из-за Вашего невмешательства! Принимайте ребёнка как личность. Это значит, просто любите его таким, какой он есть!

Будьте собеседником! Выслушивайте своего ребенка особенно внимательно, когда он выражает свои чувства. Задавайте вопросы, давая, таким образом, возможность выговориться. Сами честно высказывайте свои мысли, чувства, переживания.



Вместе анализируйте каждую трудную ситуацию.

Не насмехайтесь над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически или морально, **помогите ему, поддержите его,** укажите **возможные пути решения возникшей проблемы.**



В кризисной ситуации не оставляйте надолго ребёнка одного. Если у Вас нет возможности быть всегда рядом с ребёнком, обратитесь за помощью к родственникам.

И конечно же, обращайтесь за помощью к специалистам!

И закончить мне бы хотелось притчей о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?
- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, – ответил пассажир.
- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... – сказал ему капитан.

В «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации и взять из этого опыта лучшее для развития. Помните – выход есть всегда!

Эффект Пигмалиона: ожидания сбываются

История

Мифологический царь Кипра и греческий скульптор Пигмалион, по легенде, создал статую девушки удивительной красоты. И чем дольше любовался он делом своих рук, тем больше находил замечательных достоинств. Вскоре Пигмалиону стало казаться, что ни одна из земных женщин не способна сравниться со статуей, которую он изваял. Назвав свое творение Галатеей, Пигмалион проводил дни и ночи напролет, восхищаясь красавицей из слоновой кости, шепча нежные слова любви.

Влюбленный скульптор обратился к Афродите со страстной мольбой оживить его любимую, и богиня любви откликнулась на его просьбу. Живая, теплая и любящая – Галатея оказалась именно такой, какой и хотел видеть ее тот, кто ее придумал. Пигмалион получил то, что хотел, – его вера и страстное желание помогли мечте воплотиться в реальность.



Подобный психологический феномен оправдывающихся ожиданий и лежит в основе эффекта Пигмалиона.

Эффект Пигмалиона (или эффект Розенталя) – это психологический



феномен, который заключается в том, что ожидания человеком реализации пророчества во многом определяют характер его действий и интерпретацию реакций окружающих, что и провоцирует самоосуществление пророчества.

Или, проще говоря, когда мы твердо убеждены, в достоверности какой-либо информации, мы зачастую действуем таким образом, что эта самая информация получает реальное подтверждение.

Эксперимент

Убедительным доказательством этому служит эксперимент, проведенный в 1968 году американскими психологами Робертом Розенталем и Ленорой Якобсон. В эксперименте участникам поручали провести определенную работу (эксперимент) с популяцией крыс, а именно следить за их поведением в лабиринте. В одном случае участнику говорили, что крыса «умная», а в другом – что «глупая». В результате были получены данные, которые это подтвердили.

Впоследствии Р. Розенталь и Л. Якобсон повторили свое исследование в школе, где в роли экспериментатора выступили учителя. Оказалось, что «способные» ученики достигли более значительных успехов. В итоге эксперимента, исследователи отметили, что школьные учителя, уверовавшие в высокий интеллектуальный потенциал отдельных учеников, вольно или невольно передали свои ожидания этим ученикам, а те, в свою очередь, оправдали надежды поверивших в них учителей и достигли значительных результатов. Когда учителя ожидают от детей высоких интеллектуальных достижений, они начинают вести себя по отношению к ним более дружелюбно, стремятся воодушевить их, используют несколько иные методы преподавания, допуская большую степень свободы в их познавательной и творческой активности. То есть, эксперимент вполне убедительно доказал: мы получаем то, во что верим.

Феномен в жизни

Особенно это касается детей из неблагополучных семей, от которых зачастую никто и ничего хорошего не ждет. Не удивительно, что худшие ожидания окружающих в подобных случаях оправдываются. И напротив, нередко, стоит иногда авансом похвалить такого ребенка, поверить в него, как, окрыленный этой верой, он «расправляет плечи» и преобразается буквально на глазах. Впрочем, речь идет, конечно, не только о детях.

Нередко можно услышать фразу о том, что за каждым успешным мужчиной стоит женщина, которая сделала его таким. Это также можно считать успешным примером эффекта Пигмалиона. Если женщина верит в мужчину, он невольно соответствует ее ожиданиям, равно как и в обратном случае, когда

женщина концентрирует внимание на неудачах человека, и он все глубже погружается в пучину отчаяния.

Руководители, связывающие свои позитивные ожидания с определенными сотрудниками, оптимистично настроенный врач, уверенный в том, что его пациент благополучно излечится от болезни, – тоже так или иначе, создают особый микроклимат, в котором самооценка и вера в себя у подчиненного или пациента растет, а его успехи – множатся.



Семья не должна быть обузой, из семьи человек должен брать силы и вдохновение на свою социальную и карьерную жизнь. Только при должном отношении внутри семьи человек достигает высот. Впрочем, это не дает право винить в своих неудачах близких: это лишь дополнительный фактор, а главный руководитель жизни человека – это он сам. И только ему решать, будет он успешным, богатым и счастливым, или нет.

Для раздумья

У одного человека пропал топор. Он вышел во двор за топором, все обыскал и не нашел его. А за воротами стоял сын соседа, он стоял как человек, укравший топор. Он ходил как человек, укравший топор, смотрел, как человек, укравший топор и даже говорил, как человек, укравший топор.

Тут человек, у которого украли топор, споткнулся и увидел, что споткнулся о свой топор. Он его не заметил раньше. Подняв топор, он посмотрел на соседского сына... Тот стоял как человек, который никогда не брал топора, он смотрел как человек, который не может украсть топор...

С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» – <http://gmlocge.by>

Издатель: Отдел общественного здоровья
государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»
e-mail: Health@gmlocge.by
246050, г. Гомель, ул.Ирининская, д. 23
Тел./факс: 8(0232) 33 57 29

Редакционная коллегия: Загорцева Светлана
Шундикова Екатерина

Ответственный за выпуск: Короткевич Елена