



# Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,  
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Ежегодно, начиная с 1991 года, 1 октября отмечается Международный день пожилых людей. Такое решение было принято Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций.

Согласно принятой в геронтологии (науке о старении) классификации к числу пожилых людей относятся люди в возрасте 60 лет и старше.

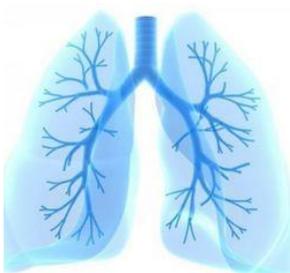
Старение человека – сложный многосторонний процесс, который генетически обусловлен. Предотвратить его не получится, а вот замедлить – вполне возможно. Замедлить дегенеративные (разрушительные) процессы, связанные со старением можно только одним способом – активизировать работу органов и систем за счет физических нагрузок.

Используя различные виды физических нагрузок (силовые, аэробные, растяжку) нельзя остановить процесс биологического старения, однако можно снизить степень его воздействия на мышечную деятельность. Для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, основные упражнения – ходьба и плавание. Частота занятий от 2-3 до 4-5 в неделю в сочетании с силовыми и аэробными нагрузками. Длительность обычного занятия примерно 60 минут, достигается постепенно. Сочетайте 30-минутную силовую нагрузку и 30-минутную аэробную. Применяются аэробные нагрузки от низкой до умеренной интенсивности (интенсивность оценивается по пульсу в зависимости от возраста) с низким сопротивлением, но с большим количеством повторений.

Регулярные умеренные физические нагрузки заставляют активнее работать все органы и системы, укрепляют мышцы и кости, а так же сохраняют подвижность суставов. Когда человек ведет малоподвижный образ жизни, в кровяном русле циркулирует только 60-70% объема крови, а остальная находится в кровяных депо. Только под действием физических нагрузок, почти вся кровь выбрасывается в кровяное русло, что приводит к улучшению питания тканей и активизации обменных процессов.

Результаты многочисленных исследований подтверждают, что физические нагрузки в пожилом возрасте позволяют сохранить здоровье и продлевают жизнь. Так, например, сотрудники Израильского медицинского центра на протяжении 8 лет наблюдали за 1,5 тыс. пожилых жителей Иерусалима. Среди них были как люди активно (более 4-х часов в неделю) занимающиеся физическими упражнениями, так и не занимающиеся, примерно в равном процентном соотношении, и на начало наблюдения им было по 80 лет. За время наблюдения, было установлено, что к 88 годам, умерло только 7% активно занимающихся и 24% (почти четверть) тех, кто вел малоподвижный образ жизни. Кроме того, физкультурники мало болели, редко жаловались на одиночество, депрессию и отлично справлялись со своими повседневными обязанностями.

Двигательная активность в пожилом возрасте позволяет нормализовать и активизировать кровоснабжение головного мозга, повышает сократительную функцию миокарда, усиливает духовный и интеллектуальный потенциал человека, дает возможность ему воплотить в жизнь различные планы.



## 12 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СПИРОМЕТРИИ И ЛЕГОЧНОГО ЗДОРОВЬЯ

Начиная с 2003 года более чем в восьмидесяти странах мира отмечается Всемирный день спирометрии и легочного здоровья. Цель его – привлечь население к обследованию органов дыхания для раннего выявления бронхообструктивной патологии, которая чаще проявляется в виде хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Спирометрия – это метод исследования функции внешнего дыхания, включающий в себя измерение объемных и скоростных показателей дыхания. Метод достаточно простой, точный и абсолютно безопасный. Именно спирометрия является основным и наиболее эффективным методом выявления ХОБЛ.

ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких) – это хроническое воспалительное заболевание, для которого характерно устойчивое нарушение движения воздушного потока из легких. Это недостаточно диагностируемая, угрожающая жизни болезнь легких, препятствующая нормальному дыханию и полностью неизлечимая, лечение позволяет только замедлить развитие болезни.

Основными симптомами заболевания являются: одышка (или ощущение нехватки воздуха), затрудненное дыхание, патологическая мокрота (смесь слюны и слизи в дыхательных путях) и хронический кашель. Наличие данных симптомов приводит к быстрой утомляемости и потере трудоспособности пациента. Вследствие этих симптомов организм страдает от хронической кислородной недостаточности, которая пагубно влияет практически на все обменные процессы и зачастую приводит к инвалидности.

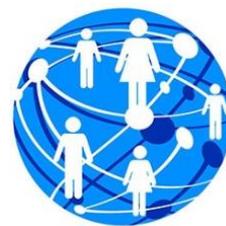
Основными факторами риска развития ХОБЛ являются курение, загрязнение воздуха внутри помещений, загрязнение атмосферного воздуха, производственная пыль и химические вещества. Самой частой причиной возникновения ХОБЛ является курение, многие заядлые курильщики даже не задумываются о том, что

они уже больны. Статистика показывает, что число болеющих ХОБЛ, к сожалению, растет, косвенно в этом виноваты экология и модная привычка курения кальяна.

Необходимо помнить, что вначале болезнь чаще всего бессимптомна, а это может привести к запущенности и необратимости процесса. Основным и наиболее эффективным методом выявления ХОБЛ является спирометрия. Именно поэтому пропаганде этого метода диагностики посвящён Всемирный день спирометрии. Основным параметром спирометрии является жизненная емкость легких – максимальный объем воздуха, который можно вдохнуть или выдохнуть. Исследование абсолютно безвредное, противопоказаний и возрастных ограничений у него нет.

Берегите здоровье своих легких, откажитесь от вредных привычек и по возможности пройдите спирометрию.

## 12 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АРТРИТОМ



По инициативе Всемирной организации здравоохранения во многих странах, начиная с 1996 года, 12 октября отмечается Всемирный день борьбы с артритом.

Артрит – общее название для воспалительных заболеваний суставов, может быть как самостоятельным заболеванием, так и проявлением какой-либо другой болезни.

Современная широко распространенная гиподинамия и воздействие ряда других провоцирующих факторов привели к росту числа случаев заболевания артритом. Этот недуг чрезвычайно распространен среди людей после 40 лет (женщины страдают от него гораздо чаще мужчин), однако сегодня заболевание обнаруживают и у молодых людей. Поэтому начинать проводить профилактику артрита нужно с молодых лет.

Суставы человека постоянно испытывают нагрузки, которые зачастую бывают значительными, и подвержены множеству рисков, из которых наиболее распространенными являются: переохлаждение; нарушение правил подъема тяжестей; ношение тесной обуви на каблуках, которая деформирует стопу; нарушение осанки, слабость мышечного корсета; плохой иммунитет, регулярные вирусные и бактериальные инфекции; наследственная патология; неправильное питание; профессиональные и спортивные нагрузки на суставы.

Снизить риск развития артрита поможет выполнение на первый взгляд простых, но действенных рекомендаций:

не стойте, когда есть возможность сидеть (даже при выполнении работы);

избегайте скрещивания ног в положении сидя – при таком положении нарушается кровоснабжение суставов нижних конечностей;

без надобности не поднимайте и не носите чрезмерные тяжести; груз старайтесь распределять равномерно на обеих руках,

не поднимайте тяжести, наклонившись за ними, – приседайте, так нагрузка перераспределяется с относительно слабых мышц спины на сильные мышцы ног. Чтобы без увечий поставить груз на пол, делайте также как при подъеме, только

в обратной последовательности: расставьте ноги, плавно, не сгибая спину, сядьте на корточки и отпустите груз;

делайте перерывы в работе, связанной с длительным сидением или стоянием, регулярно делайте разминку;

выбирайте комфортную обувь на удобном невысоком каблуке, используйте индивидуальные ортопедические стельки;

организируйте свое рабочее место так, чтобы сидеть было удобно, не приходилось наклоняться вперед, закидывать голову назад, напрягать спину и шею;

ежедневно уделяйте физическим упражнениям хотя бы 30 минут – движения стимулируют микроциркуляцию крови в области суставных хрящей, а хорошо развитый «мышечный корсет» уменьшает нагрузку на суставы. Важно чтобы движения были энергичными, но ни в коем случае не резкими. Предпочтение следует отдавать видам физической активности, которые позволяют предотвратить болезни суставов: йога, велосипед, плавание, ходьба, силовые тренировки с малым весом или на специальных тренажерах. Перед тренировкой в обязательном порядке следует разогреться – выполнить легкую разминку;

обязательно контролируйте вес, так как лишние килограммы увеличивают износ суставов и являются одним из провоцирующих факторов развития артрита;

постарайтесь снизить употребление красного мяса (говядины, оленины, баранины), сахара и других легкоусвояемых углеводов, газированных напитков, и наоборот увеличить прием фруктов и овощей. Рекомендуется также добавить в рацион больше творога, сыра, молока – источники кальция. Соблюдайте питьевой режим – ежедневно выпивайте до 1,5 литров питьевой воды. Также хрящи нуждаются в омега-3 жирных кислотах, которыми богаты морская рыба, семена льна, льняное масло, орехи;

защищайте суставы от переохлаждения. Они плохо переносят холод, особенно остро реагируют на холод колени. Не забывайте в холодную погоду и про перчатки/варежки;

постарайтесь отказаться от вредных привычек, особенно от курения. Поступая в кровь, никотин вызывает нарушение микроциркуляции крови, а значит, хрящевые и костные ткани не получают достаточное количество кислорода и питательных веществ, что со временем приводит к повреждению суставов;

важно своевременно выявлять и лечить все очаги хронической инфекции (кариозные зубы, хронический тонзиллит, хронический фарингит, хронический гайморит и пр.);

своевременное лечение травм, переломов – один из важных факторов профилактики артрита.



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»  
Выпускается за собственные средства  
Распространяется бесплатно среди населения Минского района  
Выходит каждый первый понедельник месяца. Тираж 200 экз.  
Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а  
Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: [minzcgie@tut.by](mailto:minzcgie@tut.by)  
Наш сайт: [minzchie.by](http://minzchie.by)



Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»  
Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митряйкина, заведующий отделением общественного здоровья  
Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья