



БУДЬ ЗДОРОВ

10 ФАКТОВ О СЛУХЕ



1. Научно доказано, что уши человека растут на протяжении всей жизни. Каждый год они увеличиваются примерно на 0,2 мм.
2. В ухе находится около тридцати тысяч чувствительных клеток. Именно благодаря им человек способен различать более трех с половиной тысяч звуковых волн различной частоты.
3. Учёные установили, что женщины лучше слышат высокие частоты, а у мужчин намного точнее получается определять направление звука и расстояние до источника сигнала.

4. Вакцины против менингита, свинки, кори и некоторых других инфекций являются одним из ключевых факторов в профилактике нарушений работы слухового аппарата у малышей.

5. Длительное пребывание в шуме значительно ослабляет иммунитет. Если громкость выше 65 Дб. – сильно учащается пульс; если выше 140 Дб. – человек моментально получает травму внутреннего уха. Звук, громкостью в 200 Дб. и выше, может и вовсе вызвать быструю смерть.

6. Примерно в 80 % случаев, если нужно расслышать речь собеседника, человек повернётся к нему правым ухом.

7. Уши лучше мыть, а не чистить! Ушной палочкой можно удалить лишь жидкую серу. При этом та сера, которая создаёт пробку, проталкивается дальше в слуховой проход и утрамбовывается. Все это может в дальнейшем привести к серьёзным проблемам со слухом.

8. А знаете ли вы, что жители северных стран обладают ушными раковинами меньшего размера, чем жители южных. Данный факт объясняется способностью участия органа слуха в терморегуляции организма.

9. Члены африканского племени Маабан, находящегося вдали от шума цивилизации, обладают настолько острым слухом, что даже их старейшины могут различить шёпот на расстоянии нескольких сотен метров.

10. Некоторые сверхчувствительные люди обладали способностью «слышать цвет». Так, связь между цветами солнечного спектра и музыкой выявил ещё Исаак Ньютон. Композитор Александр Скрябин также видел в цвете музыку. Художник Василий Кандинский слышал звучание красок, а поэт Артю Рембо соотносил гласные звуки с определенными цветами.

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ

1 марта Международным днем борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков Генеральная Ассамблея Организации объединенных наций в 1987 г. провозгласила 1 марта Международным днем борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, определив тем самым всю важность проблемы и проявив свою решимость расширять международное сотрудничество для достижения цели – мирового сообщества, свободного от наркомании.

Проблема наркомании является одной из наиболее актуальных как для здравоохранения, так и для общества в целом. Это обусловлено тяжелыми медицинскими и социальными последствиями злоупотребления психоактивными веществами, среди которых на первом месте находятся характерные изменения личности.

Не существует «безвредных» наркотиков. Все они токсично действуют на мозг, истощают психику, нервную систему человека.

Формирование наркомании характеризуется развитием основных признаков: психической зависимости, физической зависимости, толерантности и абстинентного синдрома.

Психическая зависимость – это болезненное стремление непрерывно или периодически принимать наркотическое вещество с целью испытать определенных ощущений либо снятия явления психического дискомфорта.



www.minzchie.by



Физическая зависимость – это состояние особой перестройки всей жизнедеятельности организма человека в связи с хроническим потреблением наркотических препаратов.

Толерантность – это появление адаптации, т.е. привыкания к наркотическим веществам, когда наблюдается все менее выраженная реакция на очередное введение того же самого их количества. Поэтому для достижения прежнего психофизического эффекта больному требуется все более высокая доза наркотика.

Употребление наркотиков приводит к необратимым изменениям в организме человека. Под действием наркотиков погибают клетки мозга, страдает сердечно-сосудистая система, разрушаются клетки крови, возникает склонность к тромбозам сосудов и незаживающим язвам, выпадают зубы и волосы. В печени развивается тяжелый воспалительный процесс – гепатит, а затем цирроз. Дети, родившиеся у матерей, злоупотребляющих наркотическими веществами, имеют целый ряд медицинских проблем: маленький вес при рождении, пороки развития, проблемы неврологического характера. С распространением наркомании тесно связана проблема СПИДа.

Наркомания – это болезнь, причем такая болезнь, при которой, как ни при какой другой, чрезвычайно важно отношение к ней человека, осознание им всей ее опасности, неминуемых тяжелых последствий, необходимо желание самого человека сбросить тяжкое бремя страшного недуга.

Весь процесс лечения наркотической зависимости условно можно разделить на два этапа:

1. медицинский;
2. социально-психологический (реабилитация).

Медицинский этап лечения заключается в купировании абстинентного синдрома и нормализации функционирования жизненно важных внутренних органов и систем (включая лечение бессонницы, нарушений настроения, функции печени, сердца и др.).

Этап социально-психологической реабилитации более длительный. Его задача – преодолеть психологическую тягу к наркотикам. Научить человека жизни без наркотиков!

Эксперименты с наркотиками всегда заканчиваются ущербом для себя и никогда не проходят бесследно для психики и тела.

Каковы основные причины возникновения наркомании

Под наркоманией понимают болезненное влечение, пристрастие к систематическому употреблению наркотиков, приводящее к тяжелым нарушениям психических и физических функций.

Одними из главных причин, приводящих к наркомании в среде подростков, являются:

- недостаток любви и внимания со стороны близких людей;
- эксперимент над своим сознанием (этой мотивацией обычно пользуется интеллектуальная молодежь, они довольно образованы, изучают специфическую, психоделическую литературу, принимают все доступные им меры, чтобы не перешагнуть грань зависимости);
- любопытство;
- бунтарство, которое является формой протеста против тех ценностей, которые исповедует общество и семья, особенно, если учесть молодой возраст людей, подверженных этой пагубной страсти;
- отсутствие интереса к каким-либо занятиям, событиям и другим вещам;
- серьезные внутренние конфликты, проблемы социализации;
- низкая самооценка;
- средство борьбы с депрессией.

Начальные признаки появления наркомании

- длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки;
- неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения;
- отрешенный взгляд;
- следы от уколов;
- нарастающая скрытность ребенка;
- увеличиваются финансовые запросы;
- появляются новые подозрительные друзья.



За помощью можно обратиться в Минский областной клинический центр "Психиатрия-наркология".

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО УХАЖИВАТЬ ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА



Уход за полостью рта нужен для профилактики кариеса, избавления от неприятного запаха изо рта и предотвращения ранней потери зубов. Если гигиенические мероприятия проводятся нерегулярно или недостаточно эффективно, на зубах остается налет, а в межзубных промежутках скапливаются разлагающиеся остатки пищи. Это не только придает неопрятный вид, но и делает дыхание несвежим. Длительно существующий налет минерализуется и превращается в зубной камень. В результате неприятный запах не устраняется даже после чистки зубов, десны воспаляются и нередко кровоточат. Чаще всего камень образуется в межзубных промежутках и у границы десен. Это предрасполагает к развитию кариеса, ведь под такими отложениями меняется зубная эмаль. Да и бактерии охотно размножаются на этом питательном субстрате.

Каковы методы поддержания правильной гигиены полости рта?

Ежедневная профилактика, в том числе правильная чистка зубов зубной щёткой и зубной нитью, позволяет предотвратить развитие заболеваний полости рта, и эти процедуры менее болезненные, дорогостоящие и проблемные, чем лечение поражений, которые могли бы быть остановлены на начальной стадии.

Между регулярными визитами к стоматологу каждый из нас должен следовать простым рекомендациям, значительно уменьшающим риск развития кариеса, пародонтита и других заболеваний полости рта.

К ним относятся:

- Дважды в день чистите зубы зубной щёткой и ежедневно прочищайте межзубные пространства зубной нитью
- Придерживайтесь сбалансированного режима питания, ограничивая промежуточные закуски между основными приёмами пищи
- Используйте продукты для ухода за полостью рта с содержанием фтора, в том числе и фторсодержащую зубную пасту

Издаётся ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпускается за собственные средства

Распространяется бесплатно среди населения Минского района

Выходит каждый последний понедельник месяца. Тираж 200 экз.

Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а

Тел: 516 67 61, факс: 516 67 79, E-mail: info@minzchie.by

Наш сайт: minzchie.by

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Н.В. Гинзбург заведующий отделом общественного здоровья
и социально-гигиенического мониторинга

Я.С. Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья
и социально-гигиенического мониторинга

