



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

СТР. 2

Пониженное артериальное давление

СТР. 4

***Как пережить летнюю жару без вреда для
здоровья***

СТР. 6

Выход из алкогольного капкана

СТР. 7

***Страх сцены: как приручить «дракона» и
начать получать удовольствие от
выступлений***

Пониженное артериальное давление

Артериальное давление (АД) – один из ключевых показателей здоровья человека, по которому можно определить нормы или отклонения в работе сердечно-сосудистой системы. Ведь все мы знаем, что сердце – это своего рода насос, который накачивает кровь по сосудам, распределяя ее по всему телу.



Учитываются два показателя:

1. систолическое (верхнее) давление обозначает силу давления внутри артерий, которая появляется при выталкивании крови сердцем;
2. диастолическое (нижнее) давление – показывает какое сопротивление создают артерии в период покоя сердца.

Систолическое давление, зачастую, увеличивается с возрастом, т.к. кровеносные сосуды сужаются и становятся слабее.

Снижение диастолического давления часто наблюдается из-за потери эластичности артерий у людей старше 50 лет.



Нормальные показатели верхнего давления у здорового человека колеблются от 110 до 130 мм рт. ст., а нижнего – в пределах 70-90 мм рт. ст. Такие цифры говорят о достаточном насыщении кислородом и эластичности стенок сосудов.

Показатели АД зависят не только от работы сердечной мышцы, но и от ряда факторов: погоды, магнитных бурь, психологического и эмоционального состояния, низкой физической активности, стресса, низкого веса, умственного переутомления, несбалансированного питания, постоянного недосыпа.

Гипотония (гипотензия) – это стойкое понижение давления с показателями ниже 90-100 на 60.

Наиболее распространенные симптомы пониженного АД:

- слабость, снижение работоспособности;
- неконтролируемые перепады настроения;
- рассеянность, не способность сконцентрироваться;
- головокружение (как в состоянии лежа, так и стоя);
- головные боли различной степени тяжести (пульсация, резкая или давящая боль);
- нехватка кислорода или приступ удушья в замкнутом пространстве;
- потемнение в глазах и обмороки (чаще возникают при резкой смене положения);
- увеличение чувствительности к перепадам температуры.

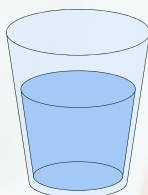


Гипотония поддается лечению.

Что поможет в домашних условиях:



Соленая еда поможет быстро повысить давление. Но злоупотреблять этим способом не стоит, т.к. избыток соли в организме приводит к сердечной недостаточности.



Один-два стакана воды помогут увеличить объем крови и, тем самым, повысят АД.



Кофе повысит давление только у тех, кто пьет его редко или не пьет совсем. Однако следует с осторожностью использовать этот метод из-за увеличения частоты сердечных сокращений



Перераспределение потока крови: в положении сидя закиньте ногу на ногу; если вы стоите, то скрестите ноги между собой как ножницы; если вы лежите, то просто поднимите ноги выше уровня головы.



Низкое давление может быть опасно для жизни. Вызвать скорую помощь необходимо, если вы замечаете, что у человека кожа стала холодной, бледной и липкой, пульс ослабел и стал быстрым, появилось поверхностное дыхание и помутилось сознание.

Не занимайтесь самолечением и вовремя обращайтесь за медицинской помощью!

КАК ПЕРЕЖИТЬ ЛЕТНЮЮ ЖАРУ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?



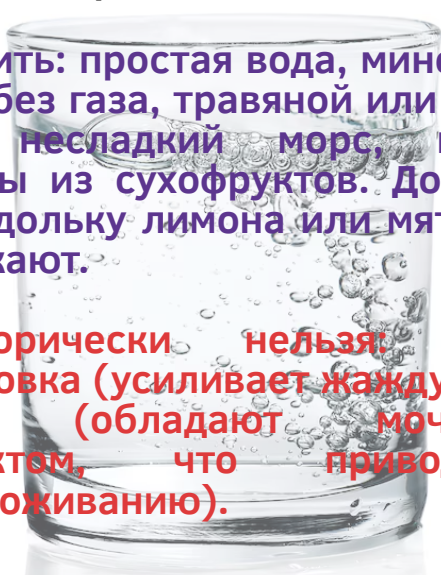
Лето в нашей стране набирает обороты: палящее солнце, сухой воздух и постоянная жара требуют особого подхода. Чтобы избежать тепловых ударов и переутомления, следуйте простым, но эффективным правилам, которые уже доказали свою состоятельность в условиях экстремальных температур.

Питьевой режим – главное!

Норма: 2–2,5 литра в день. Если много ходите или работаете на улице — до 3 литров.

Что пить: простая вода, минеральная вода без газа, травяной или зеленый чай, несладкий морс, компоты, отвары из сухофруктов. Добавьте в воду дольку лимона или мяту — они освежают.

Категорически нельзя: сладкая газировка (усиливает жажду), пиво и кофе (обладают мочегонным эффектом, что приводит к обезвоживанию).

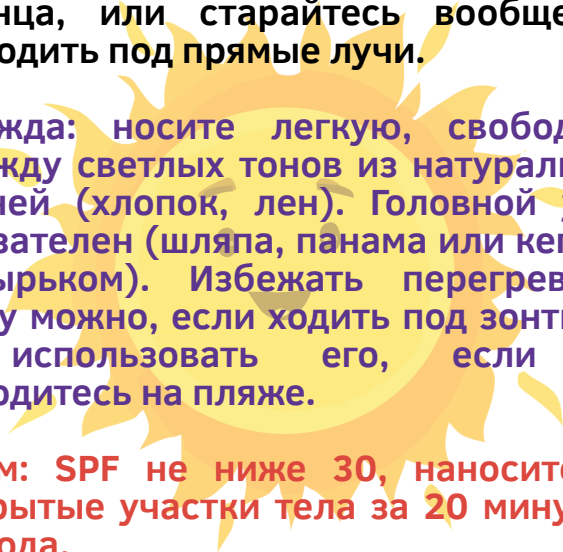


Защита от солнца

Время: с 12:00 до 16:00 – это пик ультрафиолета. По возможности реже бывайте на улице в часы активного солнца, или старайтесь вообще не выходить под прямые лучи.

Одежда: носите легкую, свободную одежду светлых тонов из натуральных тканей (хлопок, лен). Головной убор обязателен (шляпа, панамы или кепка с козырьком). Избежать перегрева в жару можно, если ходить под зонтиком и использовать его, если вы находитесь на пляже.

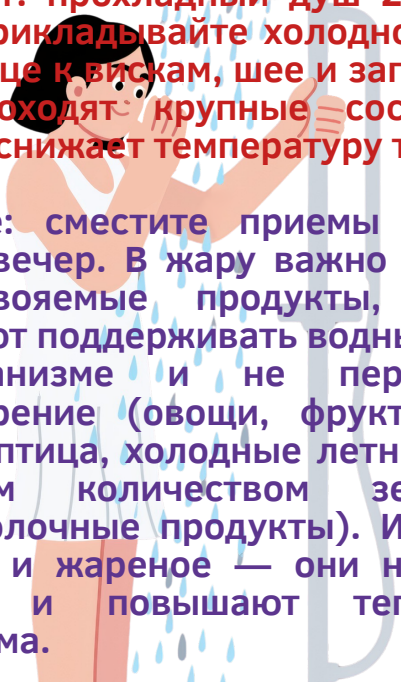
Крем: SPF не ниже 30, наносите на открытые участки тела за 20 минут до выхода.



Охлаждение тела

Контраст: прохладный душ 2-3 раза в день. Прикладывайте холодное мокрое полотенце к вискам, шее и запястьям — там проходят крупные сосуды, это быстро снижает температуру тела.

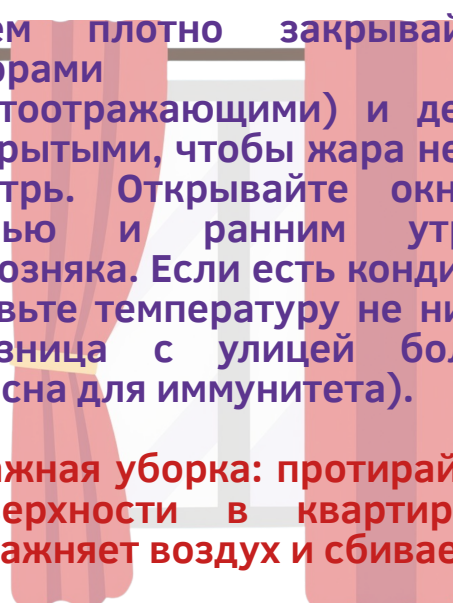
Питание: сместите приемы пищи на утро и вечер. В жару важно выбирать легкоусвояемые продукты, которые помогают поддерживать водный баланс в организме и не перегружают пищеварение (овощи, фрукты, рыба, творог, птица, холодные летние супы с большим количеством зелени и кисломолочные продукты). Исключите жирное и жареное — они нагружают печень и повышают теплоотдачу организма.



В помещении

Днем плотно закрывайте окна шторами (лучше светоотражающими) и держите их закрытыми, чтобы жара не заходила внутрь. Открывайте окна только ночью и ранним утром для сквозняка. Если есть кондиционер — ставьте температуру не ниже +22°C (разница с улицей более 10°C опасна для иммунитета).

Влажная уборка: протирайте полы и поверхности в квартире — это увлажняет воздух и сбивает жару.



Никогда не оставляйте детей и животных в машине или квартире в жару — это опасно для жизни и здоровья. Терморегуляция у них работает в разы слабее, чем у взрослых. А это чревато перегревом или тепловым ударом.



Категорически следует отказаться от курения и употребления алкоголя. Будьте внимательны к себе и близким — особое внимание в жаркие дни должно быть к детям, пожилым людям, беременным женщинам, людям с хроническими заболеваниями сердца, сосудов, почек, эндокринной системы.

При появлении признаков перегрева (слабость, головокружение, тошнота, холодный липкий пот, бледность, учащённый пульс) необходимо немедленно переместиться в прохладное место, расстегнуть одежду, выпить воду, охладить тело с помощью компрессов. Если состояние ухудшается, то нужно срочно вызвать скорую помощь.

Следуя этим нехитрым правилам, вы сможете безопасно пережить летнюю жару и сохранить своё здоровье и настроение на весь сезон. Пусть ваше лето будет безопасным!

ВЫХОД ИЗ АЛКОГОЛЬНОГО КАПКАНА

Краткий гид по возвращению к трезвой и счастливой жизни

Алкогольная зависимость — это опасный вызов, который разрушает здоровье человека и благополучие его семьи. Главная коварность недуга в том, что тяга к спиртному начинает полностью контролировать поступки человека незаметно для него самого.

4 главных мифа об алкоголе

«Спиртное помогает согреться» — алкоголь лишь расширяет сосуды, ускоряя потерю тепла организмом.

«Дорогой алкоголь безвреден» — любой спиртной напиток содержит этанол, который пагубно влияет на все органы.



«Это безопасное средство от стресса» — алкоголь усугубляет тревогу и расшатывает психику.

«Слабые дозы и пиво не вызывают привыкания» — именно с них чаще всего начинается тяжелая зависимость.

Маршрут спасения: с чего начать?

Победа над зависимостью — это долгий путь, требующий колоссальной выдержки. Но каждое волевое решение шаг за шагом возвращает свободу.

Первые шаги к трезвости:

Признание. Честно признайте факт болезни и сформируйте искреннее намерение все исправить.

Помощь. Обратитесь в специализированный медицинский центр и привлечите к лечению близких.

Терапия. Регулярно посещайте сеансы психотерапии и лечебные процедуры.

Трезвая жизнь
наполнена яркими
красками, глубоким
смыслом и
подлинным
самоуважением.
Поддержка
родных, помощь
врачей и ваша
личная мотивация
способны сокрушить
любые оковы
алкоголизма.

Что делать дальше:

Возвращение к нормальной жизни требует полной перестройки привычек.

- **Восстановление.** Поэтапно возвращайте доверие в семье и авторитет на работе.
- **Новые радости.** Найдите безопасные источники вдохновения, хобби и альтернативный отдых.
- **Здоровый режим.** Перейдите на правильное питание и добавьте регулярную физическую активность.

СТРАХ СЦЕНЫ: КАК ПРИРУЧИТЬ «ДРАКОНА» И НАЧАТЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Волнение перед публикой — это нормальная реакция организма на выход из зоны комфорта. Но что делать, если легкий мандраж превращается в паралич, дрожь и пустоту в голове?

4 главные причины «сценической лихорадки»

- Ожидание критики. Мы видим в зрителях строгих судей, а не союзников.
- Синдром самозванца. Внутренний голос ложно шепчет о нашей некомпетентности.
- Ловушка перфекционизма. Стремление к идеалу без единой запинки создает сильное давление.
- Эхо прошлого. Старые школьные или рабочие неудачи годами подпитывают тревогу.



4 шага к уверенному выступлению

1. СМЕСТИТЕ ФОКУС ВНИМАНИЯ

- ВЫ — НЕ ЦЕНТР ВСЕЛЕННОЙ В МОМЕНТ РЕЧИ.
- ВЫ — ПРОВОДНИК ЦЕННЫХ ЗНАНИЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ.
- ДУМАЙТЕ О ПОЛЬЗЕ, КОТОРУЮ ПОЛУЧИТ ВАШ СЛУШАТЕЛЬ.

2. ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

- СМЕНИТЕ УСТАНОВКУ «Я ДОЛЖЕН ВЫЖИТЬ» НА «Я ИДУ КАЙФОВАТЬ».
- ДЕЛИТЕСЬ ДРАЙВОМ, И АУДИТОРИЯ ЗАРАЗИТСЯ ВАШИМ ЭНТУЗИАЗМОМ.
- ПОМНИТЕ: ИСКРЕННОСТЬ ВАЖНЕЕ БЕЗУПРЕЧНОЙ, НО ХОЛОДНОЙ ДИКЦИИ.

3. ДАЙТЕ ВОЛЮ ТЕЛУ

- СТРАХ — ЭТО ИЗБЫТОК АДРЕНАЛИНА В ВАШИХ МЫШЦАХ.
- СДЕЛАЙТЕ РАЗМИНКУ ПЕРЕД ВЫХОДОМ ЗА КУЛИСЫ.
- ПОПРИСЕДАЙТЕ, ПОМАШИТЕ РУКАМИ ИЛИ БЫСТРО ПРОЙДИТЕСЬ.

4. ВЕРЬТЕ В ЗРИТЕЛЯ

- ПУБЛИКА ИЗНАЧАЛЬНО НАСТРОЕНА К ВАМ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО.
- ЛЮДИ ПРИШЛИ ЗА ПОЛЬЗОЙ, А НЕ РАДИ ВАШЕГО ПРОВАЛА.
- СТАНЬТЕ ДЛЯ НИХ ИНТЕРЕСНЫМ И ОТКРЫТЫМ СОБЕСЕДНИКОМ.



С электронной версией выпуска информационного
бюллетеня можно ознакомиться на сайте
государственного учреждения
«Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»
<https://гомельоблсанэпид.бел>



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

Подписывайся на наши социальные сети,
ищи больше информации на сайте.

