



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.



Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Наверняка, многие помнят эту строчку из стиха Василия Лебедева-Кумача «Закаляйся». И действительно, роль закаливания в укреплении здоровья сложно переоценить. Закаливание необходимо проводить постепенно и последовательно, помогая организму выработать устойчивость к охлаждению и, к так называемым, простудным и некоторым другим заболеваниям, в том числе к респираторным инфекциям (через иммунную систему и системы адаптации, вне зависимости от конкретного возбудителя). Не последнюю роль играет закаливание и в профилактике гриппа. В нашей статье мы расскажем о принципах и правилах закаливания.

Основными принципами закаливания являются регулярность (систематичность) и постепенность с учетом возраста, индивидуальных особенностей человека и сочетание закаливания с комплексным оздоровлением. Основными и самыми действенными средствами являются воздействие естественных сил природы: солнца, воздуха и воды.

Как правильно принимать воздушные ванны и почему стоит начинать закаливание именно с них?

Воздушные ванны подготавливают организм к закаливанию водой, а проводить их нужно не реже 3-4 раз в неделю. Температура воздуха должна снижаться постепенно, так же как постепенно должна увеличиваться продолжительность процедуры при той же температуре. Нельзя допускать переохлаждения, при появлении чувства озноба воздушную ванну следует немедленно прекратить, быстро одеться и согреться энергичными движениями. На начальном этапе независимо от времени года процедуру проводят в хорошо проветренном помещении при температуре не ниже +16 °С. Обнажив тело, следует оставаться в таком состоянии не более 2-4 минут. Далее нужно постепенно (не более чем на 5 минут) увеличивать время процедуры до 20 минут к концу месяца. И только спустя некоторое время можно переходить к принятию ванн на открытом воздухе при температуре не ниже чем +20-22 °С.

На открытом воздухе процедуру следует проводить в защищенном от сильного ветра и от прямых солнечных лучей месте. При приеме прохладных и особенно холодных ванн рекомендуется совершать активные движения: гимнастические упражнения, ходьбу, бег на месте. Воздушные ванны при закаливании практически здоровых взрослых чаще выступают как дополнительный элемент. Однако у детей, пожилых и ослабленных людей могут использоваться в качестве основного метода. Тем не менее, не рекомендуется принимать их при сильном истощении организма, в период острых инфекционных и простудных заболеваний, при декомпенсированных пороках сердца, обострении ишемической болезни сердца, в остром периоде полиартрита, радикулита и т.д.

Закаливание водой - наиболее интенсивный вариант закаливания, позволяющий достичь быстрых и ощутимых результатов в тренировке терморегуляции. Охлаждающий эффект воды намного сильнее, чем воздуха при равных температурах за счет намного более высокой теплоемкости и теплопроводности. Кроме того, под влиянием водной процедуры в организме перемещается значительное количество крови в короткий срок, что тренирует сердце к повышенным нагрузкам.

При закаливании водой важен индивидуальный подбор параметров закаливания. Рекомендуется ориентироваться на объективные и субъективные факторы. Главный объективный фактор – реакция сосудов: при правильном закаливании возникает спазм сосудов кожи и ее побледнение, быстро сменяющийся расширением сосудов с покраснением кожи. Отсутствие этих реакций говорит о недостаточном воздействии, а затянувшаяся бледность без последующей гиперемии (или появление синюшного оттенка кожи) - о слишком сильном воздействии. Субъективные ощущения должны быть приятными: кратковременный холод, с последующим ощущением тепла и даже легкого жжения. Недопустимо переохлаждение с последующим ознобом, возникновением болезненного мышечного напряжения, в том числе в области головы,

дрожью. В этих случаях необходимо срочно снижать интенсивность процедур (сокращать время воздействия или повышать температуру воды).

Существуют различные варианты закаливания водой - обтирание, обливание, душ, купание в открытых водоемах, местное воздействие водой.

Обтирание - самый мягкий вариант, практически не имеющий ограничений. Его можно применять, начиная с младенческого возраста, при любом состоянии здоровья кроме состояний с лихорадкой. Обтирание проводят грубым полотенцем, которое увлажняют водой определенной температуры, начиная с прохладной (+20...+24°C), постепенно переходя к холодной (до +16°C). Использование воды ниже +16°C нецелесообразно. Влажным полотенцем обтирают верхнюю половину тела (руки, шею, грудь, спину), после чего насухо вытирают и растирают сухим полотенцем до красноты, затем процедуру в той же последовательности проводят на нижней половине тела. Растирание производится круговыми движениями в направлении естественного лимфооттока - от периферии к центру: руки и ноги растирают в направлении от пальцев к туловищу; туловище растирают по направлению к подмышечным и паховым впадинам. Общая продолжительность процедуры не должна превышать 5 минут, включая растирание сухим полотенцем.

Следующим этапом закаливания является местное **обливание** (ног) или общее (всего тела). Принцип постепенно усиливающего воздействия осуществляется снижением температуры воды и переходом от местного к общему воздействию. Для первых общих обливаний целесообразно применять воду с температурой около +30°C, в дальнейшем снижая ее до +16°C. Снижать температуру рекомендуется на 2 градуса, каждые 3-5 дней, ориентируясь на ощущения. После обливания необходимо растереться сухим полотенцем по той же схеме, как и при обтирании. **Вариант обливания с помощью душа** переносится субъективно легче, поскольку сочетает обливание с массажем струей воды. Пребывание под струей воды можно начинать с 10 секунд, постепенно увеличивая продолжительность всей процедуры, включая растирание сухим полотенцем, до 2-х минут.

По мере привыкания к процедурам закаливания водой можно перейти на **контрастный душ**, при котором на протяжении 3 минут чередуется (2-3 раза) воздействие теплой воды (+35...+40°C) и холодной воды (+16...+20 °C). После пробуждения рекомендуется завершать контрастный душ: холодной водой, а перед сном завершающим этапом должен быть теплый или горячий душ. Отдельно остановимся на **закаливании полости носа и ротоглотки**. Данная форма закаливания направлена на формирование устойчивости к переохлаждению при вдыхании холодного воздуха с целью профилактики простудных заболеваний. Для закаливания носа и ротоглотки применяются полоскания и орошения при помощи пульверизатора. При первых процедурах используют воду следующей температуры: для полосканий - +38°C, для орошения - +40°C. Далее каждые 3-6 дней

температуру воды снижают на 1°C, доводя до +16 °C. Продолжительность первой процедуры - 1 минута, последующих - до 5 минут.

Купание в открытых водоемах. При купании в открытых водоемах осуществляется комплексное воздействие на организм воды, воздуха и солнечных лучей. Для проведения процедур рекомендуется температура воды не ниже +18...+20 °C и воздуха - не ниже +14...+15 °C. Во время купания нужно энергично двигаться, лучше всего плавать. Продолжительность первого пребывания в воде - до 5 минут, а далее должно регулироваться в зависимости от ее температуры и погодных условий, а также от степени тренированности и состояния здоровья. После купания следует вытереться насухо и одеться. О положительном воздействии на организм процедуры купания свидетельствует появление приятного чувства тепла во всем теле. При появлении ощущения холода следует согреться путем растирания тела руками или полотенцем, выполнением физических упражнений и горячим питьем (лучше чаем).

Комплексным воздействием на организм человека облают и **солнечные лучи**. Инфракрасное излучение оказывает мощное тепловое воздействие, в результате которого происходит расширение подкожных сосудов и активизируется деятельность потовых желез с целью увеличения теплоотдачи за счет испарения влаги с поверхности кожи. Ультрафиолетовое излучение обладает сложным биологическим воздействием, и в первую очередь, вызывает синтез витамина D, необходимого для профилактики рахита у детей, и улучшающего практически все функции организма взрослых, включая сопротивляемость к инфекционным болезням. Тем не менее, избыточное воздействие ультрафиолетового излучения крайне нежелательно и опасно.

Солнечные ванны следует принимать очень осторожно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, тепловой и солнечный удары, снижение иммунитета), активизации онкологических заболеваний. Необходимо помнить, что облачная дымка, являясь серьезной преградой для инфракрасного излучения, лишь незначительно ослабляет ультрафиолетовое воздействие. Во время приема солнечных ванн необходимо надеть панаму или другой головной убор, пить воду в достаточном количестве, не засыпать. Следует учитывать индивидуальные особенности (цвет кожи, способность к синтезу защитного пигмента, склонность к солнечным ожогам), и при необходимости применять солнцезащитный крем. Солнечные ванны полезно сочетать с оздоровительными физическими упражнениями, ходьбой и подвижными играми. Принимать солнечные ванны лучше всего утром, когда воздух особенно чист и ещё не слишком жарко, а также ближе к вечеру, когда солнце клонится к закату, при температуре воздуха не ниже 18 °C. Лучшее время для загара: в средней полосе 9-12 и 16-18 часов; на юге - 8-11 и 17-19 часов. В начале летнего сезона необходимо ограничиваться рассеянной и отраженной солнечной радиацией. Продолжительность первых солнечных ванн под

прямыми лучами не должна превышать 5 минут, далее можно постепенно увеличивать время по 5-10 минут, доводя до часа. После чего необходимо не менее 15 минут находиться в тени или купаться в воде. Правильно проведенная процедура вызывает приятное ощущение тепла с незначительным покраснением кожи, при этом температура кожи за 15-20 минут солнечной ванны может повыситься на 4-8 °С, но уже через 10 минут после ее окончания должна снизиться до исходного уровня. Через 10-15 минут после завершения солнечной ванны желательно принять душ при температуре воды 20-25 °С.

В завершении стоит отметить, что проведение закаливающих процедур нецелесообразно предпринимать в периоды подъема респираторных инфекций и во время болезни.

Медицинская маска защитит от вируса гриппа?

Главный врач ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области» Полина Железова рассказывает: действительно ли ношение медицинской маски помогает снизить риск заболевания гриппом, существуют ли правила использования такого средства профилактики.

Эффективность использования медицинских масок, даже если они изготовлены из качественных материалов, не может превышать 80%, так как они все же не очень плотно прилегают к коже, что допускает возможность поступления нефильтрованного воздуха через пространство между маской и лицом. Тем не менее, 80% все же большое значение и поэтому пользоваться медицинской маской в целях профилактики необходимо, соблюдая следующие правила.

Первое, что стоит помнить – маска используется однократно и менять ее необходимо не реже, чем раз в три часа. А если маска стала влажной раньше, то следует заменить ее на новую.

Второе правило - надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок, плотно фиксировать. Если одна из поверхностей маски цветная, то маску надевают белой стороной к лицу.

Третье, что стоит помнить: при наличии складок на маске их необходимо развернуть, а при наличии вшитой гибкой пластины в области носа, ее следует плотно пригнать по спинке носа для обеспечения более плотного прилегания к лицу. Следует избегать прикосновений руками к области фильтрующей поверхности, а снимать маску за резинки. Наконец, в медицинских организациях использованные медицинские маски подлежат обеззараживанию и удалению как отходы класса Б в соответствии с действующим санитарным законодательством. В домашних условиях использованные медицинские маски собирают в отдельный пакет и утилизируют вместе с твердыми бытовыми отходами.

"В кругу друзей!"

Под таким названием 3 декабря в гостеприимном зале Сладковского ДК прошла концертно-игровая программа, посвященная Международному дню инвалидов. Третье декабря — особый день, в этот день во всем мире отмечается Международный день инвалидов. Эту дату назвать праздником трудно, ведь инвалидность не является поводом для радости. Он создан для того, чтобы поддержать этих людей, обеспечить им полноценное и равноправное участие в жизни общества.

С приветственными словами и добрыми пожеланиями к гостям обратилась председатель Думы Сладковского сельского поселения Вера Александровна Потапова. Частичкой своего тепла поделились Дмитрий Храмцов, Людмила Хворова, Надежда Ушакова и участники танцевальной студии "Импульс", исполнив душевные и радостные мелодии, песни и танцы.

А затем гости увлеченно и дружно играли, отвечали на вопросы викторин, участвовали в конкурсах, танцевали и беседовали за чашкой чая.

Можно с уверенностью сказать, что после этой встречи, каждый стал чуточку счастливее и от улыбок друзей в нашем зале стало светлее и теплее. Делитесь счастливыми моментами, совершайте благородные поступки, улыбайтесь и одаривайте своих близких и родных тёплыми объятиями. Ведь это так бесценно!



НАЧНИ С СЕБЯ – ЖИВИ БЕЗОПАСНО!

1 декабря с учениками старших классов был проведен круглый стол по профилактике СПИДа- "Выбирай разумную жизнь". Целью данного мероприятия является формирование у молодежи убеждения в том, что соблюдение здорового образа жизни, избегания форм поведения, опасных для жизни и здоровья- самая эффективная профилактика ВИЧ- инфекции. Мы поговорили с ребятами о путях передачи ВИЧ-инфекции, о различии понятий ВИЧ и СПИД, о распространенных мифах об этой болезни.

Учащимся было предложено ознакомиться с буклетом "ВИЧ. СПИД. Риск заражения", в котором подробно описана эта проблема.

Так же ребята и учителя поучаствовали в акции "Вместе против СПИДа", с целью повышения интереса к данной проблеме.

Всемирный день борьбы со СПИДом дает серьезную возможность для усиления общественного осознания проблемы ВИЧ и СПИДа. Это возможность для проявления солидарности с людьми, которые сегодня живут с ВИЧ и СПИДом, и для того, предпринять все меры для защиты своего здоровья!

