

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ: ТРАНС МАЙЛАРДЫ КҮНДЕЛІКТІ ҚОЛДАНУ ӨЛШЕМІНЕН ШЫҒАРУ



ӨНЕРКӘСІПТІК ӨНДІРІСТЕГІ ТРАНС МАЙЛАР - бұл қажетсіз улы химикаттар, олар көбінесе төтті наубайханада және қуырылған тағамдарда кездеседі.

Олар дұрыс тамақтанудың бөлігі болып табылмайды және көптеген ауыр созылмалы аурулардың дамуына әкелуі мүмкін. Транс майлардан бас тарту сіздің және сіздің достарыңыз бен жақындарыңыздың денсаулығы мен өмірін сақтай алады.



Денсаулыққа қаупі

- Транс майлар артерияларды бітеп тастайтын холестеринді бляшкалардың пайда болуына ықпал етеді және осылайша гипертония, инсульт және жүректің ишемиялық ауруының даму қаупін арттырады.
- Сондай-ақ транс майларды тұтыну қант диабетінің, тіпті Альцгеймер ауруы мен сүт безі қатерлі ісігінің дамуына әкелетінін көрсететін дәлелдер бар.
- Дүние жүзінде транс майлары бар тағамдарды тұтыну, жыл сайын 500 000 – нан астам адамның өмірін қиады-әр секунд сайын бір өлім.

ҚАНДАЙ ӨНІМДЕРДЕ ТРАНС МАЙЛАР:



- Попкорн және чипсы;
- Кетчуп, майонез, тұздықтар
- Ет және балық жартылай фабрикаттары;
- Фри картоптары, нагеттесы, чебуректер және басқа да фаст-фуд өнімдері, балмұздақ;
- Кондитерлік өнімдер, май пісірілген заттар;
- Сорпа, тұздықтар, кремдер, құймақ, кондитерлік өнімдерді дайындауға арналған құрғақ қоспалар.

Өкінішке орай, азық-түлік жапсырмаларында олардың құрамында транс майлары бар-жоғы туралы ақпарат үнемі көрсетілмейді.



АЛДЫН АЛУ



- Жартылай фабрикаттар мен дайын тағамдарды мүмкіндігінше жоюға тырысыңыз.
- Жемістер, көкөністер, дәнді дақылдар, жаңғақтар, майсыз ақуыз тағамдары (тауық еті, балық, бұршақ, бұршақ дақылдары, жасымық және т.б.) сияқты табиғи тағамдарға көбірек көңіл бөліңіз.
- Туыстарыңызға және жақындарыңызға транс майлардың зияны туралы айтыңыз.

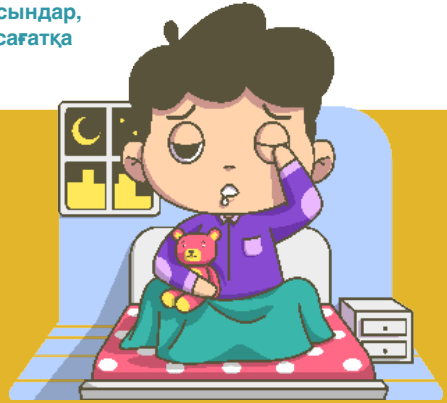


Энергетикалық сусындарды тұтынудың алдын алу



ЭНЕРГЕТИКТЕР — бұл уақытша күш пен жүйке жүйесінің қозуын тудыратын сусындар, энергетикалық сусындардың әсері 3-4 сағатқа созылады.

КОФЕИННІҢ АРТЫҚ ДОЗАЛАНУЫ — жүрек айнуы мен құсуды, жүрек соғуының жоғарылауын, құрысуларды, жоғары қан қысымын және кейбір жағдайларда тіпті өлімді тудырады. Жиі қолдану екінші типтегі қант диабетіне, тісті нашарлатады, семіздікке, неврологиялық және жүрек-қан тамырлары ауруларына қауіп төндіреді. Бүйрек тастарының пайда болуына, сондай-ақ сүйек проблемаларына остеопорозға алып келеді.



Энергетикалық сусындардың денсаулыққа әсері:



Энергетикалық сусындар қан қысымының жоғарылауына, ми тамырларының спазмына, жүрек соғысының бұзылуына әкеледі.



Сусын таусылғаннан кейін бірқатар жанама әсерлер байқалады: шаршау, тітіркену, ұйқысыздық, депрессия.



Энергетиктарды көп мөлшерде пайдаланған кезде кофеиннің дозалары жүректің ауыр проблемаларына әкеледі және оның көмірқышқыл газы мен қантпен үйлесуі асқазан мен бауырға қауіпті.



Барлық сусындарда кофеин бар, ал кофеин есірткі заты болғандықтан, олар тәуелділікті тудырады және жүйке жүйесін әлсіретеді.



Энергетикалық сусын ішкеннен кейін қан қысымы, қандағы қанттың жалпы деңгейі көтеріледі.



Барлық энергетикалық сусындар жоғары калориялы, яғни артық салмақтың жиналуына ықпал етеді.



Сусынның өзі энергиямен қанықпағандықтан, оның құрамындағы кофеиннің арқасында ол дененің өзінен энергия алады.



Кез-келген энергетикалық сусындарды балаларға ішуге болмайды.



ТӘТТИ СУСЫНДАРДЫ ТҰТЫНУ ТУРАЛЫ НЕ БІЛУІҢІЗ КЕРЕК



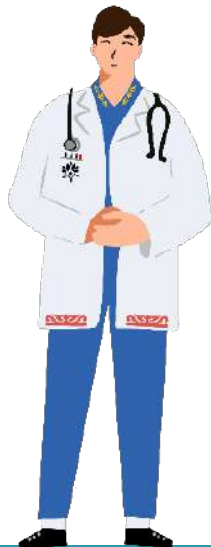
Бізге қант қосылған ең таныс сусындардың көпшілігінде тағамдық құндылығы жоқ бос калориялар бар. **Мұндай сусындарды тұтыну денсаулыққа ауыр зардаптар әкелуі мүмкін!**



ТӘТТИ СУСЫНДАРҒА МЫНАЛАР ЖАТАДЫ: газдалған және газдалмаған алкогольсіз сусындар, жеміс/көкөніс шырындары, сұйық және құрғақ концентраттар, хош иісті су немесе сүт, энергетикалық және спорттық сусындар, тәтті шайлар мен кофе.



Тәулікте қанттың тұтынылуы жалпы тұтынатын энергияның 10% - ынан аз деңгейде болу қажет және денсаулыққа қосымша пайда әкелу үшін оны 5% - дан төмен деңгейге дейін төмендету ұсынылады.



Қантпен тәттілендірілген сусындарды шамадан тыс тұтыну пайда болу қаупін арттырады:



Семіздік және метаболикалық синдром;



2 типті қант диабеті



Гипертония



Жүрек-қан тамырлары аурулары



Тіс кариесі



Вакцинация — бұл ВПЧ вирусын жұқтырудан қорғаудың қауіпсіз және тиімді әдісі.



Жатыр мойны обыры - ауыр зардаптармен көрінетін, ең алдымен 45-60 жас аралығындағы әйелдерге әсер ететін, бірақ жас әйелдерде де кездесетін күрделі онкологиялық ауру. ВПЧ-ге қарсы вакцинация қатерлі ісікке дейінгі зақымданулар мен жатыр мойны обырының даму қаупін 90% - ға төмендетеді.



Қыздар қай кезде вакцинациялануы керек? Жатыр мойны обырының алдын алу мақсатында 9-14 жас аралығындағы барлық қыздарға HPV-ге қарсы вакцинация жүргізу ұсынылады.

Көптеген жағдайларда ВПЧ инфекциясы өздігінен жойылып, қатерлі ісікке дейінгі зақымданулар өздігінен емделсе де, барлық әйелдер инфекцияның созылмалы түрге ауысу және қатерлі ісікке дейінгі зақымданулардың инвазивті жатыр мойны обырына айналу қаупіне ұшырайды, бұл әйелдердің денсаулығына үлкен қауіп төндіреді.

Сонымен қатар, егер инфекция ағзада сақталса, ол ерлер мен әйелдерге әсер ететін басқа да ісік түрлерінің дамуына әкелуі мүмкін.

АДАМНЫҢ ПАПИЛЛОМА ВИРУСЫ (ВПЧ)



Адамның папиллома вирусы (ВПЧ) — ерлер мен әйелдерге әсер ететін қатерлі ісіктердің дамуына әкелуі мүмкін ең көп таралған вирустық инфекция.



Жатыр мойны обыры жағдайларының басым көпшілігі (95% - дан астамы) адам папилломавирусынан туындайды. Қыздардың тиісті жастағы ВПЧ-ге қарсы вакцинациясы кейінгі жасында ықтимал ауыр инфекциядан



Құрамында темекі және никотин бар өнімдерді тұтынудың алдын алу



Темекіні пайдалану өлім мен жұқпайтын аурулардың алдын алуға болатын негізгі себептерінің бірі болып табылады.



Жыл сайын темекіден 8 миллионнан астам адам қайтыс болады. Темекі шекпейтін 1,3 миллионға жуық адам пайдаланылған түтінге ұшырағандар.



Әлемде темекі шегудің ең көп таралған түрі-шылым шегу. Темекі өнімдерінің басқа түрлеріне кальян темекісі, сигаралар, сигариллалар, қыздырылған темекі, өздігінен бұралған темекі, құбырлы темекі, биди және кретек, сондай-ақ түтінсіз темекі өнімдері жатады.



Темекі кез - келген түрде өлімге әкеледі және оны қолдану адам ағзасының барлық мүшелеріне - басынан аяғына дейін әсер етеді. Темекі шегудің теріс әсері әсіресе 30 жастан бастап байқалады.



Темекі шегетіндер темекі шекпейтіндерге қарағанда жүректің ишемиялық ауруы мен цереброваскулярлық инсульттан 2-4 есе жиі зардап шегеді. Тіпті пайдаланылған түтінге ұшыраған адамдардың да ауыру қаупі 25-30% - ға артады



Темекі шегу өкпенің қатерлі ісігінің дамуының негізгі себебі болып табылады және әлемдегі осы аурудан болатын өлім-жітімнің үштен екісінен астамын құрайды. Өмір бойы темекі шегушілерде өкпенің қатерлі ісігінің даму ықтималдығы темекі шекпейтіндерге қарағанда 22 есе жоғары.



Жүктілік кезінде ананың темекі шегуі жаңа туған нәрестенің кенеттен қайтыс болу симптомның және туа біткен ақаулардың даму қаупінің екі есе артуымен байланысты.

Темекі шегуден бас тартудың әсері дереу көрінеді:



Соңғы темекіден кейін 20 минут өткен соң жүрек соғу жиілігі азайып, қан қысымы төмендей бастайды.



12 сағаттан кейін организмнен көміртегі тотығының артық мөлшері шығарылады, оттегі деңгейі жоғарылайды.



2-12 апта ішінде қан айналымы жақсарыды және өкпенің функционалдық қабілеті артады. Темекі шегуден бас тартқаннан кейін бір жылдан кейін жүректің ишемиялық ауруының даму қаупі екі есе азаяды.



5 жастан 15 жасқа дейін инсульттің даму қаупі темекі шекпейтін адамға тән деңгейге дейін төмендейді.



15 жыл темекі шегуден бас тартқаннан кейін жүректің ишемиялық ауруының даму ықтималдығы



ЭЛЕКТРОНДЫҚ ТЕМЕКІ



Қазіргі уақытта электронды темекінің әртүрлі түрлері қолданылады, олар электронды никотинді жеткізу жүйелері (ЭНЖЖ), ал кейде — электронды никотинді емес өнімдерді жеткізу жүйелері (ЭНЕЖЖ) деп те аталады. Мұндай жүйелерде сұйықтық қыздырылып, аэрозольдер пайда болады, оларды пайдаланушы жұтады.



Электрондық темекі сұйықтықтарында адам денсаулығына улы әсер етуі мүмкін никотин, басқа қоспалар, хош иістер және химиялық заттар болуы мүмкін немесе болмауы мүмкін, бірақ олардың құрамында темекі жоқ.

ЭНЖЖ МЫСАЛДАРЫ

- «Темекішелер»
- «Вейп-қаламдар»
- «Бір реттік электронды темекілер»
- «Резервуарлық жүйелер»
- «POD-жүйелері»



Электрондық темекі шегудің зияны қандай?

- ➔ Электрондық темекі жүрек-қан тамырлары жүйесіне теріс әсер етеді және де миокард инфарктісінің даму қаупінің жоғарылауы электронды темекіні күнделікті қолданумен байланысты.
- ➔ Электрондық темекіні пайдаланушылар тыныс алу органдарының ауруларын, соның ішінде демікпе мен созылмалы обструктивті өкпе ауруын дамытуға бейім.
- ➔ Зерттеулер сонымен қатар олардың қант диабеті қаупінің жоғарылауына ықпал ететіндігін көрсетеді.
- ➔ Никотинді қолдану балалар мен жасөспірімдер миының дамуына зиянды әсер етеді. Сол зиянды әсердің ары қарай ұзақ мерзімді жұмыс жасауына салдар тудырады, және оқу қабілетінің бұзылуы мен мазасыздыққа әкелуі мүмкін. Жүктілік кезіндегі никотиннің ағзаға түсуі ұрық миының дамуына да кері салдар туындатуы мүмкін.

ЭНЖЖ ЖӘНЕ ТЕМЕКІ ШЕГУДЕН БАС ТARTУ

Темекіні тұтынушыларға оны тұтынудан бас тартуға көмектесу үшін сенімді және дәлелденген әдістерді қолдану қажет, мысалы:

- ➔ Медицина қызметкерлерінің қысқаша кеңестері.
- ➔ Ұлттық тегін темекі шегуден бас тарту телефон желілері және мобильді мәтіндік хабарламалар арқылы жіберілетін темекі шегуден бас тарту бойынша ұсыныстар. Темекі шегуден бас тартуға және бақылауға көмектесудің ең сәтті тәсілі фармакотерапиямен біріктірілген мінез-құлықты қолдау болып табылады.

САЛАУАТТЫ ҚАЛА = САЛАУАТТЫ БОЛАШАҚ



1 МАҚСАТ:

Денсаулық пен әл-ауқатты нығайту. Әр адам жоғары өмір сүру сапасына ие бола алатын өркендеген қауымдастықтар құруға ұмтылу. Денсаулық пен әл-ауқатқа назар аудара отырып, біз денсаулық саласындағы теңсіздіктерді азайтуға және әркімнің салауатты өмір сүру мүмкіндіктеріне тең қолжетімділігін қамтамасыз етуге тырысамыз.



2 МАҚСАТ:

Ұлттық, аймақтық және жаһандық деңгейде үлгі көрсету. Үлгі ретінде шабыттандыру. Қала денсаулығын жақсартудың сәтті үлгілерін көрсету арқылы жаһандық деңгейде жетекшілік ету.



3 МАҚСАТ:

ДДҰ-ның стратегиялық басымдықтарын іске асыруды қолдау. Қала деңгейіндегі іс-әрекеттерді денсаулық сақтаудың жаһандық мақсаттарымен үйлестіре отырып, біз аурулармен күресіп, денсаулық сақтау саласындағы қауіпсіздікті нығайтып және тұрақты дамуға жәрдемдесу бойынша халықаралық күш-жігерге ықпал етеміз.



САЛАУАТТЫ ҚАЛА — таза ауа мен қолжетімді медициналық көмек емес; бұл адамдар өркендейтін жарқын, инклюзивті және төзімді қоғамдастық.

ҰЗАҚ ӨМІР СҮРУ ҮШІН ҚОЗҒАЛЫҢЫЗ!

→ Өлемдегі әрбір төртінші ересек адамның физикалық белсенділігі халықаралық ұсынылған физикалық белсенділік деңгейлеріне сәйкес келмейді.

→ Егер әлем халқы физикалық тұрғыдан белсенді болса, жылына **5 миллионға** дейін өлімнің алдын алуға болар еді.

→ Физикалық белсенділігі төмен адамдарда физикалық белсенділікке жеткілікті уақыт бөлетіндермен салыстырғанда өлім қаупі **20% - дан 30% - ға** дейін жоғары.

→ Танымал **физикалық жаттығуларға** жаяу жүру, велосипед тебу, конькимен сырғанау, спорт, ашық ауадағы іс-шаралар мен дағдылар деңгейіне сәйкес келетін және қызықты ойындардың барлығы жатады.



ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІК-ҰЗАҚ ӨМІР СҮРУДІҢ ЖОЛЫ!



ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІК адамның жүрегің, миың және бүкіл денесің сау ұстауға айтарлықтай артықшылықтар береді.



Тұрақты физикалық белсенділік:



- жүрек-қан тамырлары аурулары, қатерлі ісік және қант диабеті сияқты жұқпалы емес аурулардың алдын алуға және емдеуге ықпал етеді;
- депрессия мен мазасыздық белгілерін азайтады;
- ойлау, оқу және сыни бағалау дағдыларын жақсартады;
- жастардың дені сау болып өсуіне және дамуына ықпал етеді;
- және әл-ауқаттың жалпы деңгейін арттырады.

Тұрақты физикалық белсенділік: може:

- бұлшықет және кардиореспираторлық жүйенің жағдайын жақсарты алады;
- сүйек жүйесі мен функционалды денсаулықты жақсарты алады;
- гипертония, жүректің ишемиялық ауруы, инсульт, қант диабеті, әртүрлі қатерлі ісіктер (соның ішінде сүт безі мен тоқ ішек қатерлі ісігі) және депрессия қаупін азайтуы мүмкін;
- құлау қаупін, сондай-ақ жатыр мойны мен омыртқаның сыну қаупін азайтуы мүмкін;
- қалыпты дене салмағын сақтауға көмектеседі.



Дұрыс тамақтануды насихаттау!

Балаларға арналған дұрыс тамақтану және белсенді өмір



Балалардағы артық салмақ пен семіздіктің себептері

- ДҰРЫС ТАМАҚТАНБАУ
- СТРЕСС ЖӘНЕ ЖАҒЫМСЫЗ ЖАҒДАЙЛАР
- ОТЫРЫҚШЫ ӨМІР САЛТЫ (ГИПОДИНАМИЯ)



Алдын алу:



РАЦИОНАЛДЫ ТАМАҚТАНУ

қоректік заттар бойынша рациондық тепе-теңдік



БЕЛСЕНДІ ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКТЕМЕЛЕР

салауатты өмір салтын ұстану, дене шынықтыру және спортпен шұғылдану, ашық ауада ойнау

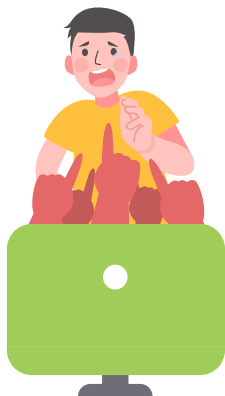


ЖАҚСЫ ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫ КӨЗҚАРАС

стресс пен жағымсыз эмоцияларды жою, ұйқы мен демалу режимін орнату

**Ата-аналар балаға салауатты өмір салтын ұстануға үйретуі керек!
Ата-аналардың оң үлгісі - балалардағы артық салмақпен сәтті күресудің міндетті шарты!**

БУЛЛИНГ ПЕН КИБЕРБУЛЛИНГ



БУЛЛИНГ деген не?

БУЛЛИНГ - бұл басқаларға қасақана, жүйелі түрде агрессия көрсету.



КИБЕРБУЛЛИНГ деген не?

КИБЕРБУЛЛИНГ - бұл интернет-кеңістігінде байланыс құралдары арқылы жеке тұлғаны қорлау мақсатында жүйелі қасақана жасалатын психологиялық зорлық-зомбылық.



ӨЗІҢІЗДІ ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ??

- ➔ Ешқашан жеке деректерді (аты-жөні, мекен-жайы, фотосуреті) бермеңіз
- ➔ Жағымсыз эмоцияларға бой алдырмаңыз (ең алдымен тыныштық пен достық)
- ➔ Өзіңіздің онлайн беделіңізді жасаңыз, анонимділік елесін сатып алмаңыз (интернет сіздің әрекеттеріңіздің бүкіл тарихын жазады)
- ➔ Бір негативті елемеңіз (жеткіліксіздікпен күресудің ең жақсы тәсілі-елемеу)
- ➔ Егер сіз кибербуллингтің куәгері болсаңыз, дұрыс мінез-құлық: агрессорға қарсы тұру, жәбірленушіге эмоционалды қолдау көрсету, кибер кеңістіктегі дұрыс емес мінез-құлық фактісі туралы хабарлау
- ➔ Ешқашан қорлауға қатыспаңыз және басқаларды қорлайтын адамдармен араласпаңыз



ӨЗІҢІЗДІ ЖӘНЕ БАСҚАЛАРДЫ ҚҰРМЕТТЕҢІЗ

Біреуге хабарлама немесе түсініктеме жібермес бұрын, өзіңізге 3 сұрақ қойыңыз:

- 1 Мен мұны неге жазып отырмын?
- 2 Мен мұны адамның көзіне айта аламын ба?
- 3 Егер олар маған жазса, мен не сезінер едім.



Репродуктивті денсаулықты сақтау



РЕПРОДУКТИВТІ ДЕНСАУЛЫҚ - бұл репродуктивті жүйеге қатысты барлық салаларда аурудың болмауы ғана емес, толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқат жағдайы.



Репродуктивті денсаулықтың алдын алу



Заманауи контрацептивтердің көмегімен қажетсіз жүктіліктен қорғану



Профилактикалық ұсыныстарды орындау және жыныстық ауруларды уақытында емдеу



Салауатты өмір салтын ұстану: дұрыс тамақтану, алкогольді ішпеу және темекі шегуден бас тарту, дұрыс күн тәртібін сақтау



Жеке гигиена ережелерін мұқият сақтаңыз



Иммунитетті нығайту



Витаминдерді ішу: әсіресе репродуктивті денсаулыққа пайдалы А, Е, С дәрумендері, сондай-ақ фолий қышқылы мен йод



Стрестен аулақ болыңыз



Жүктілікті жоспарлау кезінде және оның барысында зиянды, қауіпті заттармен және денсаулыққа қауіп төндіретін басқа факторлармен байланысты жұмыстан аулақ болыңыз

ЖРВИ, тұмаудың алдын алу Вакцинация - қолдау және қарсы болу!



ТҰМАУ МЕН ЖРВИ АЛДЫН АЛУ – бұл адам ағзасын ауру тудыратын вирустармен жұқтырудың алдын алуға бағытталған шара-

Тұмаудан ең жақсы қорғаныс - жыл сайынғы вакцинация



ОЛ МҮМКІНДІК БЕРЕДІ:

- тұмауды жұқтыру салдарын төмендету, қауіпті аурудың дамуы, ауруханаға жатқызу қаупін азайтуға
- отбасында, достары арасында және басқа адамдар ортасында тұмаудың таралуын болдырмауға



ВАКЦИНАЦИЯ ҚАУІПСІЗ

Вакцинациядан кейін кейбір адамдарда жанама әсерлер байқалады: инъекция орнының ауырсынуы мен қызаруы, бас және бұлшықет ауыруы, шамалы дене қызуының көтерілуі, шаршау және жүрек айнуы. Олар болмашы және тез басылады.

Спецификалық емес алдын алу:

- ауру адамдармен байланыста болудан аулақ болыңыз, олармен байланыста болған кезде маска киіңіз
- таралуын болдырмау үшін қолыңызды сабынмен немесе бактерияға қарсы құралдармен 20 секунд жуыңызинфекция
- жетелу және түшкіру кезінде мұрын мен ауызды бір реттік орамалмен жабыңыз
- салауатты өмір салтын ұстаныңыз (толық ұйқы, таза ауа, ашық ауада, дәрумендерге бай теңдестірілген тағам), бұл денеге кез-келген инфекциямен күресуге көмектеседі
- адам көп жиналған жерден аулақ болыңыз
- бөлмені үнемі желдетіп тұрыңыз

**Денсаулық сіздің қолыңызда!
Өзін-өзі емдеуге болмайды!**



НАШАҚОРЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ



НАШАҚОРЛЫҚТЫҢ ҚАУІПТІЛІГІ - жүрек-қан тамырлары, тыныс алу, жүйке жүйесінің жұмысындағы елеулі ақаулар. Өлімге әкелетін ауруларды жұқтыру қаупі (ЖИТС, гепатит).



Нашақорлық - ешқайда апармайтын жол

- ➔ Есірткі Бақыт туралы жалған түсінік береді
- ➔ Есірткі ойлану қабілетінен айырады
- ➔ Есірткі көбінесе жазатайым оқиғаларға әкеледі
- ➔ Есірткі достықты бұзады
- ➔ Есірткі адамды әлсіз және еріксіз етеді
- ➔ Есірткі рухани дамуға кедергі келтіреді
- ➔ Есірткі адамдарды ұрлық пен зорлық зомбылыққа итермелейді
- ➔ Есірткі - көптеген аурулардың бастауы
- ➔ Есірткі отбасыларды бұзады
- ➔ Есірткі балалардың туа біткен ақауларына әкеледі



Сіз есірткіге қарсы тұра аласыз және тұруыңыз қажет!

Есірткіден бас тарту арқылы Сіз:



өз денсаулығыңызды сақтайсыз!



достарыңызды сақтайсыз!



отбасыңызға кесіріңізді тигізбейсіз!



еркін және тәуелсіз боласыз!



СІЗДІҢ ДЕНЕҢІЗДІҢ ҚҰПИЯЛАРЫ



Адам денесі таңқаларлық емес пе? Біздің денемізді басқаратын ішкі биологиялық сағатымыз бар және 24 сағат ішінде ол әртүрлі гормондар мен химиялық заттарды шығарады, уақытқа байланысты әртүрлі мүшелерді жұмыс істетеді.



Бұл ояну үшін ең жақсы уақыт. Қан қысымы көтеріле бастайды, жүрек соғу жиілігі артады. Бұл - табиғи босануға ең қолайлы уақыт. Организм иммунитеті жоғары деңгейде болады.

Кортизол денені оятып, сергек күйге келтіруге көмектеседі. Осы уақытта демалу үшін Сіз сағат 22:00-де жатуыңыз керек. Таңмен бірге мелатонин өндірісі тоқтайды, сондықтан одан әрі ұйқының пайдасы болмайды.



10:00 мен 13:00 аралығында сіздің миыңыз күннің ең белсенді 3 сағатында жоғары өнімділікке ауысады, бұл уақыт аралығы күрделі ақыл-ой тапсырмалары мен шешім қабылдау үшін ең жақсы болып табылады. Мұның бір себебі - адреналин өндірісі сағат 12:00-де болады және бұл мидың белсенді жұмыс істеуіне және не болып жатқанына тезірек жауап беруіне себеп болады.



Біздің энергиямыз төмендейді және оны күшейту керек. Түскі ас құнарлы және мол болуы керек, бірақ бұл артық тамақтану қажеттігін білдірмейді. Осы уақыт аралығында жүрек, ішек және қуық аса белсенді болады.



Түскі үзілістен кейін біздің назарымыз бен қырағылығымыз аздап төмендейді. Сондықтан түскі астан кейін зейін қойып, белгілі бір жұмыспен айналысу қиынға түседі. Сол себепті жұмыс күнінің осы бөлігіне айтарлықтай зейін қоюды қажет етпейтін жеңіл тапсырмаларды қалдырған дұрыс.



Сағат 16:00-ден 18:00-ге дейін бүйрек өте белсенді жұмыс істейді. Ал сағат 18:00-де қан қысымы мен дене температурасының максималды көрсеткіштері байқалады. Сіз белсенді физикалық және психикалық жұмыстармен айналыса аласыз. Күннің осы уақытында спортпен шұғылдану ең тиімді болып табылады. Қабылдау органдары өте белсенді, сондықтан массажды осы сағаттарға жоспарлауға болады.



19:00-де кешкі ас ішіңіз, өйткені кейінірек ас қорыту жүйесінің белсенділігі айтарлықтай төмендейді және сіз жегеннің бәрі асқазанға ауыр тиеді, бұл ұйықтауға және түнде толық демалуға кедергі келтіреді. Кешкі ас асқазанға ауыртыпалық түсірмеу үшін жеңіл болуы керек.



Мелатонин синтезі басталады – тәуліктік уақыты реттейтін гормон. Ұйқыға дайындалу уақыты келді. Оңай ұйықтау үшін денені бос ұстап, жеңіл-желпі жаттығуларды жасауға немесе қысқа серуендеуге болады. Қан айналымы және жыныс мүшелері белсенді жұмыс істейді. Ас қорыту жүйесінің белсенділігі, дене температурасы біртіндеп төмендейді. Эндофиндердің - жақсы ұйқыға жауап беретін қуаныш гормондарының өндірісі артады. Сағат 22:00-ден 2:00-ге дейін ұйықтау өте маңызды екенін есте ұстаған жөн. Бұл жүйкені қалпына келтіретін және иммунитетті күшейтетін уақыт.



РЕПРОДУКТИВТІ ДЕНСАУЛЫҚТЫ ҚАЛАЙ САҚТАУҒА БОЛАДЫ?



РЕПРОДУКТИВТІ ДЕНСАУЛЫҚ - бұл репродуктивті жүйеге қатысты барлық салаларда аурудың болмауы ғана емес, толық физикалық, психикалық және элеуметтік әл-ауқат жағдайы.



РЕПРОДУКТИВТІ ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ ЕРЕЖЕЛЕРІ



Салауатты өмір салты



Отбасын жоспарлау



Қаламаған жүктіліктің алдын алу



Контрацептивтер



Ұлт денсаулығы – бұл әр адам денінің сау болғаны

Жасөспірімдерде салауатты өмір салтын қалыптастыру



Дұрыс тамақтану, физикалық белсенділік және жалпы салауатты өмір салты бұл балалар мен жасөспірімдердегі денсаулықтың кепілі. Салауатты өмір салтын таңдау біздің денсаулығымызды ересек өмірде көптеген жылдар бойы сақтайды.



Тамақтану және тұрақты физикалық белсенділік тұрғысынан ересектердің (ата-аналардың, мұғалімдердің, жаттықтырушылардың және т.б.) жақсы үлгі бола алатыны балалардағы созылмалы аурулардың алдын алуда маңызды рөл атқарады. Балалар мен жасөспірімдерге салауатты өмір салтын



Балалар мен жасөспірімдер әсіресе темекі өнімдерінің, алкоголь мен денсаулыққа зиянды тағамдар мен сусындардың **маркетингі мен жарнамасынан қорғауды қажет етеді. Жосықсыз маркетингтің әсері жастардың дұрыс емес таңдау жасау ықтималдығын арттырады.**



АЛДЫН АЛУ

- ➔ Балалар мен жасөспірімдерге апта бойы күніне **кемінде 60 минут орташа және жоғары қарқынды физикалық белсенділікке**, негізінен аэробты белсенділікке кеңес беріледі. Бұл ауладағы белсенді ойындардан бастап спортпен айналысуға дейін болуы мүмкін.
- ➔ Аптасына **кемінде 3 рет** жоғары қарқынды аэробты физикалық белсенділікке, сондай-ақ оның тірек-қимыл жүйесін нығайтатын түрлеріне уақыт бөлу ұсынылады.
- ➔ Дұрыс тамақтануды ұстану ұсынылады: **күніне кемінде 400 г (5 порция) көкөністер мен жемістерді тұтыныңыз және терең өңделген тағамдарды тұтынуды азайтыңыз.**
- ➔ Көбірек **су** ішу ұсынылады
- ➔ Құрамында **қант мөлшері жоғары тағамдарды тұтыну (оның ішінде тәтті сусындар), транс майлар мен тұз көп тағамдардан аулақ болған жөн.**
- ➔ **Отыруға немесе жатуға кететін уақытты, әсіресе ойын-сауық мақсатында экранның алдында өткізетін уақытты шектеу керек.**
- ➔ **Темекі шегуден және вапингтен бас тартыңыз.** Жастардың темекінің кез - келген түрін қолдануы - темекі шегу, түтінсіз немесе электрондысы - қауіпті. Темекі түтінінде 7000 - нан астам химиялық зат бар, олардың кем дегенде 250-і денсаулыққа зиян келтіреді, кем дегенде 69-ы белгілі канцерогендер. Жастар ортасында электронды темекіні пайдалану никотинге тәуелділік қауіпін тудырады. Балалар мен жасөспірімдердің никотинді қолдануы мидың дамуына кері әсерін тигізеді, оның одан әрі қалыпты жұмыс істеуіне айтарлықтай теріс әсер етеді және білім алуы нашарлап, мазасызданады.



Қант диабетінің алдын алу: қандағы қант деңгейін бақылау және дұрыс тамақтану



ҚАНТ ДИАБЕТІ - бұл қандағы глюкозаның (немесе қандағы қанттың) жоғарылауымен сипатталатын созылмалы метаболикалық ауру, ол уақыт өте келе жүрекке, қан тамырларына, көзге, бүйрекке және нервтерге қатты зақым келтіреді.



ҚАНДАҒЫ ҚАНТ ДЕҢГЕЙІ (АШ ҚАРЫНҒА НОРМА) түнгі ұйқыдан кейін таңертең анықталады, 100 мл қанда 59-дан 99 мг-ға дейін (норманың төменгі шегі 3,3 ммоль/л, ал жоғарғы жағы 5,5 ммоль/л).



ТАМАҚТАН КЕЙІН ГЛЮКОЗАНЫҢ ТИІСТІ ДЕҢГЕЙІ - қандағы қант тамақтанғаннан кейін екі сағат өткен соң анықталады, әдетте ол 141 мг/100 мл-ден аспауы керек (7,8 ммоль/л).



Қант диабетінің дамуына жол бермеңіз!



дұрыс тамақтаныңыз



физикалық белсенді болыңыз



артық салмақ қосудан аулақ болыңыз



скринингтен өтіңіз

Алдын алу:

- ➔ диагностикадан ертерек өту
- ➔ ерте емдеуді жеңілдету үшін көздің, бүйректің және аяқтың зақымдануын үнемі тексертіп отырыңыз
- ➔ диетаны, физикалық белсенділікті біріктіру арқылы қандағы глюкоза деңгейін бақылау

Диабет белгілері:

- ➔ зәр шығаруға жиі қажеттілік
- ➔ шөлдеу
- ➔ тұрақты аштық сезім
- ➔ салмақ жоғалту
- ➔ көру қабілетінің өзгеруі
- ➔ шаршау



Салауатты қарым-қатынас: Салауатты тұлға аралық қарым- қатынастың негізгі принциптері



ДДҰ ТҮСІНІГІНДЕГІ АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫ - бұл адамның бойында ауру мен физикалық ақаулардың болмауы ғана емес, толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқатының жағдайы.



ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ

Бұл адамның өзіне қаншалықты риза екендігімен және күнделікті функцияларын қалай сәтті орындайтындығымен анықталады.

Егер адам психикалық сау болса, ол өзінің жетістіктеріне қанағаттанады және өз қателіктерінен қорытынды жасай алады.

Психикалық денсаулықты сақтау үшін демалуға және сүйікті ісіне жеткілікті уақыт бөлу, жаңа тәжірибе алу және оны түсінетін басқа адамдармен өз сезімдері мен тәжірибелерімен



ӘЛЕУМЕТТІК ДЕНСАУЛЫҚ

Бұл адамның басқа адамдармен қаншалықты қарым-қатынаса алатындығымен анықталады. Әлеуметтік сау адам қоғамда қарым-қатынас орната және сақтай алады, ол адамдардың құқықтарын құрметтейді, көмек көрсете алады және оны өзі қабылдай алады, туыстарымен салауатты қарым-қатынаста болады, жаңа достар таба алады, өзінің қажеттіліктері басқаларға түсінікті етіп білдіре алады.

**Салауатты көзқарас сіздің айналаңызға әсер етеді
Дені сау адамдар - өдемі адамдар.**

ОНКОЛОГИЯЛЫҚ АУРУЛАРДЫҢ АЛДЫН АЛУ



ОНКОЛОГИЯЛЫҚ АУРУЛАРДЫҢ ДАМУ ҚАУПІНІҢ ФАКТОРЛАРЫ:

- > темекіні пайдалану,
- > дұрыс емес тамақтану,
- > созылмалы стресс,
- > төмен физикалық белсенділік,
- > алкогольді теріс пайдалану,
- > созылмалы инфекциялар.



ҚАТЕРЛІ ІСІКТІҢ АЛДЫН АЛУ:



тұрақты физикалық белсенділік және семіздіктің алдын алу



темекі шегуден бас тарту



алкогольді ішімдіктерді тұтынуды азайту



ысталған және ащы тағамдарды тұтынуды шектеу



құнарлы тамақтану көкөністер мен жемістерді көбірек тұтыну



диагностика және профилактикалық медициналық тексеруден өту

Денсаулық үшін жеке бас жауапкершілігі көптеген аурулардың алдын алады.



Кариес пен ауыз қуысы ауруларының алдын алу



ТІС ДЕНСАУЛЫҒЫ, адам ағзасының кез келген басқа өмірлік маңызды құрамдас бөлігінің денсаулығы сияқты маңызды.

Ересектердегі кариестің алдын алу



Тіс пастасы/ұнтақ, шайғыш ерітінділерді қолдана отырып, ауыз қуысына жүйелі күтім жасау



Жаман әдеттерден бас тарту



Тіс дәрігерінде кем дегенде жарты жылда бір рет тұрақты профилактикалық тексерулерден өту. Кез келген кариозды емес ауруларды, патологияларды және стоматологиялық саланың проблемаларын міндетті түрде емдеу

Балалардағы кариестің алдын алу



ТІС ЩЕТКАСЫН АУЫСТЫРУ

Тіс денсаулығын сақтау үшін үнемі орындалатын қарапайым тапсырмалардың бірі.

Тіс пастасы қолданылатын гигиеналық процедуралар 1,5-2 жастан басталады.



Чипстер, газдалған сусындар, арзан көмпиттер, өнеркәсіптік нан өнімдері баланың тістерінің күйіне теріс әсер етеді



Диетаға сүт, сүзбе, қатты ірімшіктерді қосуды ұмытпаңыз, витаминдер туралы ұмытпаңыз –аса тәтті жеміс- жидектерді жемеген абзал, ал күзгі-қысқы кезеңде витаминді-минералды кешендерді қабылдау міндетті.



ТІС ПАСТАСЫН ТАҢДАУ

Баланың алғашқы пастасы фторсыз болуы керек, өйткені балаларда бұған дейін тістерді тазалау дағдыларының болмауына байланысты пастаның 30% жұтылады

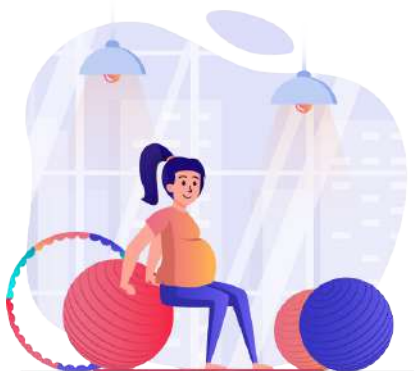


Жүкті әйелдерге арналған салауатты өмір салты



Болашақ ата-аналардың жалпы денсаулығы және олар таңдаған өмір салты құнарлылыққа, ананың денсаулығына, сондай-ақ балалардың өмірінің кейінгі кезеңдерінде созылмалы жағдайлардың даму ықтималдығына әсер етуі мүмкін.

Салауатты өмір салты дұрыс тамақтануды, физикалық белсенділікті және зиянды мінез-құлықтан бас тартуды қамтиды (мысалы, темекі шегу, есірткіні заңсыз пайдалану, алкогольді тұтыну және қауіпсіз емес жыныстық мінез-құлық).



ТЕМЕКІ МЕН НИКОТИНДІ ҚОЛДАНУ СІЗДІҢ БАЛАҢИЗҒА ЗИЯНЫН ТИГІЗЕДІ. Жүктілік кезінде темекі шегу және темекі түтінін жұту түсік тастау және өлі туу қаупін арттырады. Жүкті әйелдердің ағзасына никотиннің, оның ішінде электронды темекіні қолдану кезінде никотиннің түсуі ұрықтың миының дамуына зиянды әсер етуі мүмкін.

ЖҮКТІЛІК КЕЗІНДЕ РҰҚСАТ ЕТІЛГЕН АЛКОГОЛЬДІҢ ЗИЯНСЫЗ МӨЛШЕРІ БОЛМАЙДЫ. Жүктілік кезінде алкогольді тұтыну түсік, мерзімінен бұрын босану және алкогольдің әсерінен болатын жатырышілік бірқатар әсерлер мен белгілер қаупін арттырады.



АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ

- ➔ Жүкті әйелдерге жемістер мен көкөністерге бай және терең өңдеуге жататын тағам өнімдерін пайдалануды шектейтін **үйлестірілген тамақтану** ұсынылады.
- ➔ Күнделікті кем дегенде **400 г немесе бес порция** көлемінде жемістер мен көкөністерді тұтыну ұсынылады.
- ➔ **Суды** көбірек ішу ұсынылады.
- ➔ Қант мөлшері **жоғары тағамдарды тұтынудан (оның ішінде тәтті сусындар)** және тұздан аулақ болу ұсынылады.
- ➔ Артық салмақ қосу және жүктілік кезінде дұрыс тамақтанбау жұқпалы емес аурулардың даму ықтималдығын арттырады және жүктіліктің ұзақтығы мен нәтижесіне теріс әсер етуі мүмкін.
- ➔ Жүктілік кезіндегі қалыпты физикалық белсенділік әйелдің де, баланың да денсаулығына жақсы әсер етеді!
- ➔ Жалпы, жүкті әйелдер үшін физикалық белсенділіктің кейбір түрлері олардың болмауынан жақсы.
- ➔ Жүкті әйелдерге денсаулығына айтарлықтай пайдалы болу үшін аптасына кемінде **150 минут** орташа қарқындылықта аэробты физикалық белсенділікке көңіл бөлу ұсынылады.
- ➔ Жүктілікке дейін әдетте жоғары қарқынды физикалық белсенділікпен айналысқан немесе физикалық белсенді болған әйелдер жүктілік кезінде бұл әрекетті жалғастыра алады.
- ➔ Емізу ана мен баланың денсаулығы үшін оңтайлы және балалардың салауатты өмір сүруін қамтамасыз ету үшін өте маңызды.



АЛКОГОЛИЗМ МӘСЕЛЕСІНІҢ ӨЗЕКТІЛІГІ – НЕНІ БІЛУ КЕРЕК

- ➔ Жыл сайын әлемде алкогольді зиянды қолдану салдарынан 3 миллион адам қайтыс болады. Олардың 1 миллионға жуығы ДДСҰ-ның еуропалық аймағына тиесілі.
- ➔ ДДСҰ-ның Еуропалық аймағындағы әрбір 10-шы өлімнің алкогольмен себеп-салдарлық байланысы бар, әрбір 4-ші жағдай 20-24 жас аралығындағы жастарға қатысты.
- ➔ Алкогольді тұтыну 200-ден астам аурулардың, жарақаттардың, сондай-ақ денсаулықтың басқа да бұзылыстарының, соның ішінде жүрек-қан тамырлары және онкологиялық аурулар сияқты өлім-жітімнің жалпы себептерінің негізі болып табылады және олардың кем дегенде 40-ы тек алкогольдің әсерінен болады.
- ➔ Алкогольдің зияны алкогольді қамтитын белгілі бір сусын емес, психоактивті, канцерогенді, тератогенді тәуелді зат болып табылатын этанолға байланысты.
- ➔ Ішімдік ішетін адамдардың денсаулығына тигізетін зардаптарынан басқа, алкогольді зиянды пайдалану жеке адамдарға, балаларға және жалпы қоғамға айтарлықтай әлеуметтік және экономикалық зиян келтіреді.
- ➔ Алкогольді тұтыну жарақаттар, жұмысқа келмеу, еңбекке жарамсыздық және жұмыс күшінің мезгілсіз өлімі салдарынан еңбек өнімділігінде айтарлықтай экономикалық шығындарға әкеледі, сонымен қатар мемлекеттік қызмет, әсіресе денсаулық сақтау мен құқық қорғау органдарының айтарлықтай шығындарын талап етеді.
- ➔ Жүктілік кезінде рұқсат етілген алкогольдің зиянсыз мөлшері жоқ. Жүктілік кезінде алкогольді ішу түсік, мерзімінен бұрын босану және «ұрықтың алкоголь спектрінің бұзылуы» термині деп аталатын жатыршілік алкогольдің әсерінен туындаған бірқатар әсерлер мен белгілердің қаупін арттырады, соның ішінде жатыршілік алкоголь синдромы.
- ➔ Алкоголь ішудің зиянды әсерлерінің көпшілігі ең көп ішетін немесе тәуелді адамдардың шағын тобына ғана байланысты емес. Алкоголизмнің алдын-алу шаралары осы қоғамдастыққа да, халықтың кең тобына да бағытталуы керек.



- ➔ Алкогольді өте аз мөлшерде тұтынумен байланысты денсаулыққа пайдалы әсерлер алкогольді тұтынудың төн ерекшеліктерімен және халықтың жекелеген топтарындағы тиісті аурулармен шектеледі, денсаулыққа жалпы қауіп, соның ішінде қатерлі ісік ауруының даму қаупі пайданан айтарлықтай асып түседі.
- ➔ БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР АЛКОГОЛЬДІ, әсіресе цифрлық кеңістіктегі ЗИЯНЫНАН ҚОРҒАУДЫ ҚАЖЕТ ЕТЕДІ. Алкогольді ішімдіктер маркетингінің әсері жастардың алкогольге тәуелділігін қалыптастыра отырып, алкогольді ертерек және жиі тұтыну ықтималдығын арттырады.
- ➔ ӨРБІР АДАМ алкогольді тұтынумен байланысты тәуекелдер, соның ішінде алкоголь өнімдерін көрнекі таңбалау туралы БІЛУГЕ ҚҰҚЫЛЫ. Осылайша, алкогольді сатып алу саналы болып табылады.
- ➔ САЛЫҚ САЯСАТЫ – жұқпалы емес аурулардың алдын алу және бақылау шығындары бойынша оңтайлы ЕҢ ЖАҚСЫ ШЕШІМ, қоғамның алкогольді тұтынуға байланысты шығындарын өтеудің, алкогольді тұтынуды және онымен байланысты зиянды халық деңгейінде азайтудың және табысы төмен топтар мен қауымдастықтардың пайдасын пропорционалды емес арттырудың ТИІМДІ ЖОЛЫ. Саясатты әзірлеуге жауапты адамдар алкоголь өнімдеріне салық салуды шығын емес, инвестиция ретінде қарастыруы керек. Алкогольдің қолжетімділігі мен жарнамасын шектеу шаралары да ЖЕА-мен күресудің ең жақсы шешімі болып табылады.
- ➔ АЛКОГОЛИЗМГЕ ҚАРСЫ САЯСАТ, егер ол халыққа анық және түсінікті түрде жеткізілсе, айтарлықтай ҚОҒАМДЫҚ ҚОЛДАУҒА ИЕ БОЛУЫ МҮМКІН.



ЖҮРЕК-ҚАН ТАМЫРЛАРЫ АУРУЛАРЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ



- 1 Жүрек-қан тамырлары аурулары – бұл жүрек және қан тамырлары ауруларының тобы. Жыл сайын жүрек-қан тамырлары ауруларынан (ЖҚА), атап айтқанда инфаркт пен инсульттан дүние жүзінде 17 миллионға жуық адам қайтыс болады.
- 2 Инфаркт пен инсульт әдетте жіті аурулар болып табылады және негізінен қанның жүрекке немесе миға баруына кедергі келтіретін тамырлардың бітелуі нәтижесінде пайда болады. Мұның ең көп тараған себебі – жүректі немесе миды қанмен қамтамасыз ететін қан тамырларының ішкі қабырғаларында май шөгінділерінің пайда болуы. Алайда, салауатты өмір салтын ұстану арқылы адамдар жүректерін сақтап, инфаркт пен инсульт қаупін азайта алады.
- 3 Артық салмақ пен семіздік жүрек-қан тамырлары ауруларының дамуының қосымша қауіп факторы болып табылады.

ЖҮРЕК-ҚАН ТАМЫРЛАРЫ АУРУЛАРЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ:

- ➔ Белсенді өмір салтын ұстаныңыз! Ересектерге отырықшы өмір салтына байланысты денсаулыққа қауіп-қатерді азайту үшін аптасына кемінде 150 минут орташа қарқынды аэробты физикалық белсенділікке көңіл бөлу ұсынылады.
- ➔ Отыру немесе жату жағдайын көз-келген қарқындылықтағы физикалық белсенділікпен (соның ішінде төмен қарқындылықпен) ауыстырудың денсаулыққа пайдасы бар.
- ➔ Кез келген физикалық белсенділік оның болмағанынан жақсы. Физикалық белсенділік жұмыспен, спортпен және белсенді демалыспен, қозғалыспен (серуендеу, велосипед тебу, роликті коньки тебу), сондай-ақ күнделікті және үй шаруасымен байланысты болуы мүмкін.
- ➔ Өсіресе, ойын-сауық мақсатында экранның алдында отыруға немесе жатуға кететін уақытты шектеу керек.
- ➔ Темекі шегуден және вейп шегуден аулақ болыңыз. Күніне бірнеше темекі, кезең-кезеңімен темекі шегу немесе темекі түтінін жұту жүрек-қан тамырлары ауруларының даму қаупін арттырады. Электронды темекіні пайдалану жүрек-қан тамырлары денсаулығына теріс әсер етеді, мысалы, жүрек соғу жиілігін және қан қысымын жоғарылатады. Сонымен қатар электронды темекіні күнделікті қолдану миокард инфарктісінің даму қаупінің жоғарылауымен байланысты.
- ➔ Қант мөлшері жоғары тағамдардан (тәттілендірілген сусындарды қоса), транс майлардан (өңделген тағамдар мен қырылған тағамдар, сондай-ақ өнеркәсіптік кондитерлік өнімдер) және тұздан аулақ болу керек.
- ➔ Алкоголь ішуден аулақ болыңыз. Алкоголь – бұл адамдар үшін канцерогенді деп жіктелген зат. Алкоголь ішу 200-ден астам түрлі ауруларды тудыруы мүмкін. Алкоголь жүрек денсаулығына үлкен қауіп төндіреді.
- ➔ Дұрыс тамақтануға көңіл бұрыңыз: күн сайын кем дегенде 400 г (5 порция) жемістер мен көкөністерді пайдаланыңыз.
- ➔ Көбірек су ішіңіз.



КӨРУДІ САҚТАУ БОЙЫНША ҰСЫНЫСТАР

- Жылына бір рет көз дәрігеріне бару
- Көру жүйесінің қалыпты жұмысы үшін құнды дәрумендері бар тағамдарды тұтыну
- Спортпен шұғылдану
- Көбірек серуендеу
- Көзге арналған гимнастика
- Қараңғыда оқымау, теледидар көрмеу
- Жұмыс күні арасында үзіліс жасау
- Көзді ультракүлгін сәуленің зиянды әсерінен қорғау
- Кем дегенде 7-8 сағат ұйықтау
- Өзін стресстен қорғау



КӨЗ САУЛЫҒЫ

Көзге күтім жасау және көру жүйесі ауруларының алдын алу

- **КӨЗ АУРУЛАРЫ МЕН КӨРУ ҚА-БІЛЕТІНІҢ БҰЗЫЛУЫ** — бұзылуы өте жиі кездесетін жағдай. Дүние жүзінде көру қабілетінің бұзылуы немесе соқырлықтың кем дегенде 2,2 миллиард жағдайы бар.
- **БҰЛ ЖАҒДАЙЛАРДЫҢ ЖАРТЫСЫНА ЖУЫҒЫ СЕБЕП БОЛАДЫ** — 1 миллиардтан астамы — алдын алу немесе емдеудің болмауы. Мұнда миопия және алыстан көру, глаукома және катаракта сияқты аурулар кіреді.



КӨЗ САУЛЫҒЫНА АРНАЛҒАН ТОҒЫЗ ӘДЕТ

1. Көзіңізді күннен қорғайтын көзілдірікпен қорғаңыз
2. Қажет болса, көру қабілетін түзететін көзілдірік киіңіз
3. Көзіңізді демалдырыңыз
4. Гигиена сақтаңыз
5. Темекі шекпеңіз
6. Алкогольден бас тартыңыз
7. Қандағы қант деңгейін қадағалаңыз
8. Қан қысымы мен холестерин деңгейін бақылаңыз
9. Антиоксиданттарға бай тағамдарды тұтыныңыз



МАҢЫЗДЫ!

40 жастан асқан, қант диабетімен немесе гипертониямен ауыратын, темекі шегу тәжірибесі жоғары, отбасында глаукомасы бар туыстары бар адамдар көздерін жыл сайын тексертіп отыруы керек.



Жасөспірімдер семіздігінің алдын алу



Артық салмақ пен семіздік-қант диабеті, жүрек-қан тамырлары аурулары және қатерлі ісік сияқты бірқатар жұқпалы емес аурулардың (ЖҚА) расталған қауіп факторлары. Артық салмағы бар адамдар функционалдық шектеулерден зардап шегуі және психологиялық сипаттағы проблемаларды сезінуі мүмкін.



Балалық шақтағы семіздік денсаулықтың бірқатар ауыр бұзылуларына және балалық шақтағы әлеуметтік өмірге әсерін тигізеді, сонымен қатар ересек жаста мезгілсіз өлім мен мүгедектіктің жоғары қаупімен байланысты.



Балалар мен жасөспірімдерде **физикалық белсенділік деңгейінің төмендеуіне байланысты семіздік деңгейі жоғарылайды** (салмақ көбейеді), кардиометаболикалық денсаулық жағдайы, физикалық жағдайы, эмоционалды/әлеуметтік бағытталған мінез-құлқы нашарлайды, ұйқы қысқарады.

АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ

- ➔ Балалар мен жасөспірімдерге, әсіресе, ойын-сауық мақсатында **экранның алдында отыруға немесе жатуға кететін уақытты шектеуге** кеңес беріледі.
- ➔ Балалар мен жасөспірімдер күніне **кемінде 60 минут орташа және жоғары қарқынды физикалық белсенділікке**, негізінен аэробты белсенділікке жұмсауы қажет. Бұл ауладағы белсенді ойындардан бастап спортпен айналысуға дейін болуы
- ➔ **Жоғары қарқынды аэробты физикалық жаттығулар**, сондай-ақ қаңқа-бұлшықет жүйесін нығайтатын жаттығулар аптасына кемінде 3 күн жаттығу процесіне қосылуы керек.
- ➔ Салауатты тамақтануды ұстану ұсынылады: күніне **кем дегенде 400 г немесе бес порция жемістер мен көкністер** жеу.
- ➔ **Суды көбірек тұтыну** ұсынылады.
- ➔ **Қант мөлшері жоғары тағамдарды (оның ішінде тәтті сусындар) және тұзды тұтындудан аулақ болу** ұсынылады.



Ересектердің үлгі болуы (ата-аналар, мұғалімдер, жаттықтырушылар және т.б.) балалардың салауатты әдеттерін қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Бұл балалардағы семіздік, қант диабеті және басқа аурулардың алдын алуға көмектеседі. Денсаулығыңызды қадағалаңыз, салауатты өмір салтын ұстаныңыз — **СІЗДІҢ БАЛАЛАРЫҢЫЗ СІЗДЕН ҮЛГІ АЛАДЫ!**



ҚАРТАЮ ЖӘНЕ ДЕНСАУЛЫҚ

- **ЖҮЙЕЛІ ФИЗИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІЛІК ПЕН ҮЙЛЕСТІРІЛГЕН ТАМАҚТАНУ** егде жастағы адамдардың денсаулығына әсер ететін негізгі факторлар болып табылады
- Салауатты өмір салты өмір бойы маңызды. Салауатты әдеттерді ұстануды бастау ешқашан кеш емес!



ТАМАҚТАНУ

- Көкөністер мен жемістерге бай және қант, тұз, май немесе қаныққан майға бай, терең өңделген тағамдарды тұтынуды шектейтін диета сау қартаюдың кілті болып табылады. Жерорта теңізі диетасы жақсы мысал бола алады.
- Күнделікті кем дегенде 400 г немесе бес порция жемістер мен көкөністерді тұтыну қажет.
- Көбірек су ішуге тырысыңыз.
- Қант мөлшері жоғары тағамдарды (соның ішінде тәтті сусындар) және тұзды тұтындан аулақ болу керек.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БЕЛСЕНДІЛІГІ

- Аптасына кемінде 150 минут орташа қарқынды аэробты физикалық белсенділікті орындау егде жастағы адамдарда барлық себептерден болатын өлім қаупін 28%-ға төмендетеді.
- Өмір бойы физикалық белсенділіктің болуы және дұрыс тамақтану жүрек-қан тамырлары аурулары, қатерлі ісік, қант диабеті, деменция және психикалық бұзылулар сияқты жұқпалы емес аурулардың (ЖЕА) алдын алуға ықпал етуі мүмкін.
- Осы жас тобында физикалық белсенділіктің одан да жоғары қарқындылығы барлық себептерден болатын өлім қаупін 35%-ға төмендетуі мүмкін.
- Функциялық тепе-теңдік пен ұтқырлықты жақсартуға, сондай-ақ бұлшықет массасын азайтуға және сүйек тығыздығын арттыруға арналған жаттығуларға баса назар аударылатын физикалық белсенділіктің қосымша түрлері ұсынылады.
- Темекі шегуден бас тарту ешқашан кеш емес! Темекі шегуден бас тарту өкпенің жұмысын жақсартуға, созылмалы аурулардың қаупін азайтуға және жалпы денсаулық пен өмір сапасын жақсартуға ықпал ете отырып, сау қартаю перспективаларын айтарлықтай жақсарта алады.



КАРДИОВАСКУЛЯРЛЫҚ АУРУЛАРДЫҢ АЛДЫН АЛУ



ЖҮРЕК-ҚАН ТАМЫРЛАРЫ АУРУЛАРЫ – бұл миокард, қан тамырлары, артериялар мен тамырлардың функциялық бұзылыстары бар ауруларды қамтитын патология тобы.



Жыл сайын жүрек ауруы 17 миллионнан астам адамның өмірін қияды. Жүрек проблемалары жас кезде жиі байқалады.



Негізгі себептер – генетикалық бейімділік және бұрыс өмір салты: темекі шегу, тамақтану рационында майлы тағамдардың көп мөлшері, көкөністер мен жемістерді жеткіліксіз тұтыну, артық салмақ және физикалық бөлсенділік.



Жүрек-қан тамырлары аурулары (ЖҚА) бүкіл әлемде өлімнің негізгі себебі болып табылады

ЖҮРЕК-ҚАН ТАМЫРЛАРЫ АУРУЛАРЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ:



Дене шынықтыру белсенділігі



Мүмкін болса, уайымдамау және стресстен аулақ болу — адамның эмоциясы оның денсаулығы үшін үлкен рөл атқарады



Дұрыс тамақтану — балық, көкөністер, жемістер мен жармаларды тұтыну қажет



Темекі шегу мен алкоголь — біздің жүрегімізді «өлтірушілер»



Жақсы түнгі ұйқы және күндізгі демалу біздің жүрегімізге өте пайдалы



Омыртқаның саулығы (физикалық белсенділікке бейімделген ұсыныстар)

➔ Жаңа жүру, велосипед тебу, коньки тебу, спортпен шұғылдану немесе ашық ауада серуендеу сияқты тұрақты физикалық белсенділік, тіпті күнделікті үй шаруасы денсаулыққа айтарлықтай пайда әкеледі. **Кез-келген физикалық белсенділік оның жоқтығынан жақсы.**



- ➔ Осы бөлімде сипатталған ересектердегі физикалық белсенділіктің денсаулыққа тигізетін пайдасының көпшілігі мүгедектерге де қатысты. Физикалық белсенділік жұлын жарақаты бар адамдар үшін пайдалы - бұл оларға жүру функциясын, бұлшықет күші мен жоғарғы аяқтың жұмысын жақсартуға және денсаулыққа байланысты өмір сапасын жақсартуға мүмкіндік береді.
- ➔ Мүмкіндігі шектеулі ересектерге аптасына кемінде 150 минут орташа қарқынды аэробты физикалық белсенділік беру ұсынылады; немесе аптасына кемінде 75 минут жоғары қарқынды аэробты физикалық белсенділік; немесе айтарлықтай пайда алу үшін апта ішінде орташа және жоғары қарқынды физикалық белсенділіктің жүктемеге ұқсас комбинациясына уақыт бөлу.
- ➔ Мүмкіндігі шектеулі балалар мен жасөспірімдерге апта бойы күніне кемінде 60 минут орташа және жоғары қарқынды физикалық белсенділікті беру ұсынылады. Бұл ауладағы белсенді ойындардан бастап спортпен айналысуға дейін болуы мүмкін.
- ➔ Мүмкіндігі шектеулі ересектерге аптасына екі рет немесе барлық негізгі бұлшықет топтарының бұлшықет күшін дамытуға бағытталған орташа немесе одан да көп қарқындылықтағы физикалық белсенділікке жиі уақыт бөлу ұсынылады, себебі бұл денсаулыққа қосымша пайда әкеледі.

➔ Апта сайынғы физикалық белсенділіктің бір бөлігі ретінде мүмкіндігі шектеулі қарт адамдарға функционалдық мүмкіндіктерді арттыру және құлаудың алдын алу мақсатында функционалдық тепе-теңдікті жақсартуға және орташа және жоғары қарқындылықтағы күш жаттығуларына негізгі назар аударылатын әртүрлі көп компонентті физикалық белсенділікке аптасына 3 рет немесе жиі уақыт бөлу ұсынылады.

➔ Егер мүмкіндігі шектеулі ересектер бұл ұсыныстарды орындамаса, онда оған мүлдем қатыспағаннан гөрі аз физикалық белсенділік жақсы — **бұл денсаулыққа пайда әкеледі.**

➔ Мүмкіндігі шектеулі ересектер аз физикалық белсенділіктен басталып, уақыт өте келе олардың жүйелілігін, қарқындылығы мен ұзақтығын біртіндеп арттыруы керек.

➔ Мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін физикалық белсенділікпен айналысу, егер олар белгілі бір адамның қазіргі дене шынықтыру деңгейіне, денсаулық жағдайына және физикалық жұмыс істеу көрсеткіштеріне сәйкес келсе және нәтижесінде алынған денсаулыққа пайдасы ықтимал қауіптерден асып кетсе, ешқандай елеулі тәуекелдермен байланысты емес.

➔ Мүмкіндігі шектеулі ересектерге физикалық белсенділік мәселелері бойынша денсаулық сақтау маманынан немесе басқа маманнан кеңес алу және оларға сәйкес келетін физикалық белсенділіктің түрлері мен көлемін анықтау үшін мүгедектермен жұмыс істеу қажет болуы мүмкін.

➔ Мүмкіндігі шектеулі ересектер отыруға немесе жатуға кететін уақытты шектеуі керек. Отыруға немесе жатуға кез-келген қарқындылықтағы физикалық белсенділікпен (соның ішінде төмен қарқындылықпен) ауыстырудың денсаулыққа пайдасы бар.

➔ Негізінен отырықшы өмір салтының денсаулыққа зиянды әсерін азайту мақсатында барлық ересектер мен қарт адамдар орташа және жоғары қарқынды физикалық белсенділіктің ұсынылған деңгейінен асып кетуге тырысуы керек.



ДҰРЫС ҰЙҚЫ

Тұрақты ұйқы режимі, демалу үшін жайлы орта құру және жалпы денсаулық үшін сапалы ұйқының маңыздылығы.

➤ **ЖАҚСЫ ҰЙҚЫ** – бұл сергектіктің кілті және мидың жұмыс істеуі үшін ең жақсы активатор. Ол зейінді жақсартады, интеллектің белсенді дамуына ықпал етеді, сонымен қатар денсаулық пен ұзақ өмір сүрудің кепілі болып табылады.

➤ Егер сіз түнде ұйықтауыңыз немесе оянуыңыз қиын болса, ұйқысыздық эпизодтары аптасына 2-3 реттен жиі кездесе — бұл қалқанша безінің бұзылуына байланысты, сондай-ақ денеде магний мен кальций жеткіліксіз болған кезде орын алуы мүмкін.



САПАЛЫ ҰЙҚЫ ЕРЕЖЕЛЕРІ:



Уақытында ұйықтаңыз



Ұйқы мен физикалық белсенділік арасындағы аралықты сақтаңыз



Түнде артық тамақтанбаңыз



Ұйқының жеткілікті болуы — денсаулықтың негізі

- Ұйқының ұзақтығы кемінде **6 сағат**, бірақ **9 сағаттан** аспауы керек
- Ұйқының артық болуы зиян, оңтайлы ұйқы – **7,5-8,5 сағат**
- Егер сіздің ұйқыңыз қанбаса, денеде шаршау пайда болады, бұл **депрессияның, невроздың дамуына** әкелуі мүмкін
- **Физикалық белсенділік** – сапалы ұйқының құрамдас бөліктерінің бірі

Сон – залог бодрости и здоровья

ГИПОДИНАМИЯНЫҢ АЛДЫН АЛУ

ҚАУІПТЕРР

- **ҰЗАҚ УАҚЫТ ОТЫРУ ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗИЯН.** Бұл жүрек-қан тамырлары ауруларының, қатерлі ісіктердің және екінші типтегі қант диабетінің даму қаупін арттыруы мүмкін.
- Балалар мен жасөспірімдерде көп отыру, аз қозғалу жүрек-тамыр және тірек-қимыл жүйесінің күйіне, жүрек метаболизміне және дене салмағына әсер етеді, сонымен қатар мінез-құлық ерекшеліктеріне әсер етеді және ұйқының ұзақтығын төмендетеді.
- Отыру жағдайындағы уақытты қысқарту барлығына, соның ішінде жүкті әйелдер мен босанғаннан кейінгі кезеңдегі қарсы көрсетілімдері жоқ әйелдерге, сондай-ақ созылмалы аурулары бар немесе денсаулығы шектеулі адамдарға пайдалы болуы мүмкін.



АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ



- Дене шынықтыру белсенділігінің жоғарылауы және аз қозғалу сағаттарының қысқаруы сіздің денсаулығыңызға пайдалы болады.
- Жұмыс күні арасында жиі тұруға тырысыңыз.
- Отыру немесе жату жағдайында болуды кез-келген қарқындылықтағы физикалық белсенділікпен (соның ішінде төмен қарқындылықпен) ауыстырудың денсаулыққа пайдасы бар.
- Кез-келген физикалық белсенділік оның жоғынан жақсы. Физикалық белсенділік жұмыспен, спортпен және белсенді демалыспен, қозғалыспен (мысалы, серуендеу және велосипед тебу), сондай-ақ күнделікті үй жұмыстарымен байланысты болуы мүмкін.
- Экранда өткізетін бос уақыт мөлшерін шектеу керек.
- Ересектерге аз қозғалу, көп отырып жұмыс істеу өмір салтына байланысты денсаулыққа қауіп-қатерді азайту үшін аптасына кемінде 150 минут орташа қарқынды аэробты физикалық белсенділікке көңіл бөлу

