

ЯК ЗБЕРАГЧЫ СПІНУ АД ТРАЎМАЎ

На думку спецыялістаў, падчас работы на прысядзібным участку існуе некалькі фактараў рызыкі, якія шкодзяць пазваночніку і суглавам. Пастарайцеся іх пазбягаць.

Празмерныя нагрузкі

Клопатаў на ўчастку заўсёды шмат, і хочацца акультурыць яго як мага хутчэй, таму мы бяромся за справу заўзятая, з энтузіязмам, працуем ударна і падоўгу. У гэтым не было б нічога страшнага, каб такая нагрузка была для нас звыклай. Але, на жаль, большасць сучасных людзей рухаецца мала, асабліва ў халодную пару года, таму мышцы часцей за ўсё бываюць «не ў форме». Перагрузка на такім фоне хутка прыводзіць да траўмаў, прастрэлаў, абвастрэння астэахандрозу.

Як правільна?

Правільна разлічвайце свае сілы і рабіце ўсё паступова. Кожны дзень пачынайце з якой-небудзь лёгкай справы, і толькі выканаўшы яе, пераходзьце да больш складанай. Па сутнасці, тое ж самае мы робім на фітнес-трэніроўках: спачатку праводзім размінку, каб мышцы набылі эластычнасць, актывізавалася работа дыхальнай і сардэчна-сасудзістай сістэм, і толькі затым пераходзім да больш актыўных або складаных практыкаванняў.

Абавязкова чаргуйце работу і адпачынак. Нават калі зрабіць сёння трэба вельмі шмат, знайдзіце час на тое,



каб спакойна пасядзець, прагуляцца ў спакойным тэмпе або прылежчы на гадзінку ў сярэдзіне дня.

Нефізіялагічныя позы

У большасці выпадкаў людзі працуюць на градках, сагнуўшыся ў тры пагібелі. Для пазваночніка гэта вельмі нефізіялагічна. У норме ў паясніцы ў нас ёсць невялікі прагін наперад. Калі мы згінаемся, гэтая частка пазваночніка, наадварот, пачынае вытыркацца назад. Да доўгага знаходжання ў такім становішчы не прыстасаваныя ні мышцы спіны, ні міжпазваночныя дыскі. Так што вынікам можа стаць абвастрэнне астэахандрозу, мышачны заціск і, як вынік, боль у спіне.

Як правільна?

Калі займацца праполкай вам трэба доўга, лепш за ўсё ўстаць для гэтага на карачкі, папярэдне надзеўшы накаленнікі. Для пазваночніка будзе не так шкодна, бо яго выгіны застаюцца натуральнымі, а нагрузка пераразмяркоўваецца на ўсё цела. Але нават у такім выпадку абавязкова чаргуйце пазіўныя заняткі з тымі, што патрабуюць

большай рухавасці, даюць магчымасць разагнуць і разварушыць спіну. Абавязкова падбірайце даўжыню дзяржанняў рыдлёўкі, матыкі і іншых падобных прылад адпаведна свайму росту — гэта дазволіць вам не нахіляцца лішні раз і паберагчы пазваночнік.

Некамфортны сон

На лецішча мы часта адпраўляем тое, што ўжо не падыходзіць для гарадской кватэры: панашанае адзенне, якое страціла таварны выгляд, посуд і, вядома, старую мэблю. Апошняя можа саслужыць нам вельмі дрэнную службу.

Днём, калі мы працуем, міжпазваночныя дыскі адчуваюць павышаную нагрузку, таму губляюць частку вільгаці, становяцца больш плоскімі і менш пругкімі. Уначы, калі мы ляжым, яны, па задумцы прыроды, павінны натуральным чынам аднаўляцца. Аднак калі цела пры гэтым знаходзіцца ў нязручным становішчы, тое не адбываецца. Праціснутыя каналы і мяккія прырыны, якія людзі часта «высылаюць» на дачу, павялічваюць нагрузку на спіну, і міжпазваночныя дыскі хутчэй зношваюцца.

Як правільна?

Не эканомце на начным адпачынку. На лецішчы, як і ў гарадской кватэры, павінен быць зручны ложак, лепш за ўсё з артапедычным матрацам, які дазволіць расслабіцца стомленай за дзень спіне.

УСМІХАЙЦЕСЯ, ГЭТА ЎСІХ РАЗДРАЖНЯЕ

Якія прадукты неабходныя для здароўя зубоў

Усім вядома, што салодкае дрэнна ўплывае на зубы, чырвонае віно пакідае плямы на зубной эмали. А вось якія прадукты дапамогуць зубам заставацца джымі, прыгожымі і здаровымі? Пра тое, што трэба есці і як гэта правільна рабіць, каб зубы заставаліся здаровымі, расказала ўрач-стаматалаг-тэрапеўт 10-й гарадской стаматалагічнай паліклінікі Анастасія ГУНЬКО.

Здаровае харчаванне забяспечвае нам паўнацэнную жыццядзейнасць і нават садзейнічае прафілактыцы такіх захворванняў, як дыябет, хваробы сэрца, інсульт і рак. Штодзённы рацыён здаровага харчавання складаецца са злакаў, гародніны, збожжавых, бабовых, садавіны, мяса, яйкаў, рыбы, малочных прадуктаў і правільных тлушчаў. Аптымальны суадносіны бялкоў, тлушчаў і вугляводаў у дарослых — 1:1:4.

— На сёння даказана вялікая роля правільнага харчавання і ў прафілактыцы ўзнікнення карыесу зубоў і запаленых захворванняў поласці рота. Тканкі поласці — дзясна, зубы, язык, сліззістая абалонка шчок — з'яўляюцца органамі-мішэнямі, высока адчувальнымі да недахопу жывітных рэчываў у арганізме, — кажа стаматалаг.

Напрыклад, дэфіцыт бялкоў у дзяцей у перыяд развіцця зубоў прыводзіць да памяншэння іх памеру і масы, парушэння структуры эмали, дэгенерацыі злучальнай тканкі дзясны і перыядантальнай звязкі, запаволення гаення ран і атрафіі эпітэлію языка. Залішняе спажыванне вугляводаў, асабліва простых, прыводзіць да павышанай успрымальнасці зубоў да карыесу.

У склад эмали ўваходзіць каля 40 элементаў табліцы Мендзялеева, але асноўныя з іх кальцый, фосфар, фтор. Істотную ролю ў развіцці стаматалагічных захворванняў адыгрывае недастатковае паступленне кальцыю, які з'яўляецца мінеральнай асновай зубоў. Прычым важным паказчыкам стану эмали з'яўляецца не толькі колькасць паступлення ў арганізм гэтага мінеральнага кампанента, але і яго суадносіны з фосфарам, зніжэнне якога праяўляецца дэмінералізацыяй і пашкоджаннем тканак зуба. І, наадварот, чым вышэйшыя даныя суадносіны ў эмали, тым больш яна ўстойлівая да неспрыяльнага дзеяння кіслот.

— Фтор валодае супрацькарыёзным дзеяннем, што тлумачыцца ўтварэннем у эмали рэзістэнтных структур да дзеяння кіслот і прыгнечаннем кіслотаўтварэння мікраарганізмамі зубной эмали. Пры ўтрыманні фтору ў пітной вадзе ў колькасці менш за 0,5 мг/л развіваецца яго недастатковасць, якая небяспечная павышанай захвальнасцю



на карыес у насельніцтва. А лішак фтору праяўляецца крохкасцю зубоў і плямістасцю эмали, якая называецца флюароз, — тлумачыць Анастасія Гунько.

Крыніцамі паступлення ў арганізм вышэйзгаданых мінеральных рэчываў з'яўляюцца наступныя прадукты:

• **кальцый** — малако і малочныя

прадукты, арэхі, зеляніна, рыба;

• **фосфар** — гэтак жа малочныя прадукты, асабліва сыры, яйкі, бабовыя, мяса, рыба, ікра і хлебапрадукты;

• **фтор** — марская рыба, хлеб з мукі грубага помолу, арэхі, чай, мінеральная вада. Як правіла, 2/3 фтору за свойваецца з вады.

Вітаміны, якія ўдзельнічаюць у прафілактыцы захворванняў поласці рота, можна атрымаць з наступнымі прадуктамі харчавання:

• **вітамін С** — прадукты расліннага паходжання: садавіна, ягады, гародніна;

• **вітамін В₁** — хлеб, збожжавыя, бульба;

• **вітамін В₂** — дрожджы, яечны бялок, малако, мяса, рыба, печань, ныркі;

• **вітамін В₁₂** — прадукты жывёльнага паходжання: печань, ныркі, свежае мяса, яечны жаўток, малако;

• **вітамін К** — печань жывёл і агародніна (капуста, шпінат, таматы, кавун, зеляніна);

• **вітамін D** — рыбін тлушч, печань рыб, ікра, чырвоная рыба, яйкі, малако, смятана.

У сучаснага чалавека самаачышчэнне поласці рота адбываецца не цалкам, бо значная частка нашай ежы мяккая, лёгка прыліпае і назапашваецца ў роце. Да прадуктаў, якія можна выкарыстоўваць для самаачышчэння, адносіцца ўся цвёрдая агародніна і садавіна: яблыкі, радыска, морква.

— Шматлікімі даследаваннямі дакладна даказана наяўнасць прамой сувязі паміж спажываннем цукру і ростам карыесу. Бо рэшткі ежы, якая ўтрымлівае простыя вугляводы, маюць уласцівасць затрымлівацца ў поласці рота, прыліпаючы да паверхняў зубоў, і расшчапляцца да арганічных кіслот (малочнай і піравінаграднай), спрыяючы, такім чынам, растварэнню эмали і развіццю карыесу. Каб гэтага пазбегнуць, мэтазгодна зменшыць частату спажывання вугляводаў, як і час знаходжання вугляводаў у поласці рота. Карысна будзе не ўжываць салодкае на ноч і не пакідаць яго апошняй стравай пры прыёме ежы, не есці салодкае паміж прыёмамі ежы. Але калі парушана якое-небудзь з правіл, неабходна пачысціць зубы ці прапальскаць рот. Гэтыя рэкамендацыі не ўяўляюць складанасцяў і не патрабуюць матэрыяльных затрат, у сувязі з чым аптымальныя для людзей любога ўзросту, — рэзюмуе ўрач.

Асцярожна, спякота!

КАБ ЗАСЦЕРАГЧЫСЯ АД ПЕРАГРАВАННЯ...

У сувязі з гарачым надвор'ем Міністэрства аховы здароўя рэкамендуе прытрымлівацца пэўных правілаў. Вось асноўныя з іх.

Не выходзьце на вуліцу без асаблівай патрэбы з 11.00 да 17.00 падчас максімальнай сонечнай актыўнасці.

На вуліцы

Трымайцеся ў цені, перыядычна заходзьце ў памяшканні з кандыцыянерамі. Вазьміце з сабой бутэльку негазаванай мінеральнай вады. Насіце свабоднае адзенне з натуральных тканін, адкрыты і камфортны абутак.

У памяшканні

- Пры наяўнасці кандыцыянера не астуджайце паветра ніжэй за 18—20 градусаў (каб пазбегнуць цяжкіх прастудных захворванняў, знаходзьцеся далей ад кандыцыянера);
- Пры адсутнасці кандыцыянера для астуджэння паветра выкарыстоўвайце ёмістасць з вадой, якая ставіцца перад вентылятарам.



Каб пазбегнуць абязводжвання

Піце больш вадкасці (пажадана не халоднай) — не меней чым 1,5—3 літры ў дзень, напрыклад ваду з сокам лімона, цёплы зялёны чай без цукру, негазаваную мінеральную ваду, узвары і морсы. Выключыце са свайго рацыёну тлустыя, смажаныя і салодкія стравы.

Правілы асабістай гігіены

Старанна мойце рукі з мылам пасля вяртання дадому з вуліцы, перад ежай і пасля наведвання туалета. Пры транспартаванні і захоўванні прадуктаў выкарыстоўвайце чыстую ўпакоўку (поліэтылен, паперу, кантэйнеры для харчовых прадуктаў), для скорасавальных харчовых прадуктаў — сумку-халадзільнік або халадагенты.

Сачыце за прадуктамі, якія хутка псуецца: мяснымі паўфабрыкатамі, салатай, тварагом, малаком, кандытарскімі вырабамі (пірожнымі).

Асабліва ўвага — прадуктам

Пры куплі ўважліва кантралюйце тэрмін прыдатнасці і ўмовы іх захоўвання (пры заканчэнні тэрміну прыдатнасці або найменшым падазрэнні, што халадзільнае абсталяванне працуе неэфектыўна, прадукт набываць не варта). Прадукты, якія хутка псуецца, неабходна купляць толькі ў гандлёвых аб'ектах, абсталяваных халадзільнікамі.

Важна памятаць, што пры парушэнні цэласнасці ўпакоўкі тэрмін прыдатнасці такіх прадуктаў, як правіла, значна скарачаецца.

Не купляйце замарожаныя прадукты (гэта адносіцца і да марожанага) у дэфармаванай упакоўцы са зліплым змесцівам (хутчэй за ўсё, яны падвяргаліся размарожванню).

У спякоту небяспечна купляць выпечку з мясным, агароднінным і сырным начиннем, чабурэкі, хачапуры, беляшы, булчкі з крэмам, пірожныя, калі для іх захоўвання не выкарыстоўваецца халадзільнае абсталяванне.

Падчас знаходжання на адпачынку не ўжывайце ваду з выпадковых крыніц для піцця і бытавых мэт, купайцеся толькі ў вадаёмах, дазволенах для арганізаванага адпачынку, пры купанні старайцеся не глытаць ваду, растлумачце гэта дзецям.

Пры першых сімптомах перагравання (вільготная счырванелая скура, слабасць, млявасць, дрымотнасць, галаўны боль, смага, пачашчэнне пульсу і дыхання, млоснасць) і прыкмет харчовага атручвання (болі ў жываце, ваніты, дыярэя) варта неадкладна звярнуцца да ўрача!