***Весна. Привет авитаминоз!***

Зима закончилась, оставив яркие воспоминания новогодних каникул и забрав с собой коньки, лыжи и сноуборды. Наступило самое желанное время года – весна. Солнца в нашей жизни стало капельку больше, кругом все поет, цветет и радуется.

Однако после ухода суровой зимы наш организм, стойко ее переживший, страдает от недостатка витаминов. Март – это время простуд и вирусов. Нужно быть предельно аккуратным, помогать своему иммунитету и лишний раз его не травмировать.

**Авитаминоз** — заболевание, являющееся следствием длительного неполноценного питания, в котором отсутствуют какие-либо витамины (витаминной недостаточности).

***Почему возникает авитаминоз весной***

Существует несколько причин того, почему авитаминоз весной проявляется, и самым главным фактором является то, что все фрукты и овощи, из которых человек получает основную массу минералов, в результате длительного хранения к весне теряют огромное количество своих полезных веществ. Весеннему авитаминозу подвержены и люди, нуждающиеся в усиленном питании, например, спортсмены, беременные, кормящие матери и так далее.

**Весенний авитаминоз** – проблема, с которой сталкивается практически каждый. Только кто-то этого даже не замечает. ***Сонливость, повышенная раздражительность, апатия и недомогания, обострение хронических болезней, выпадение волос, слоение ногтей, кровоточивость десен, снижение зрения, шелушение кожи – симптомы весеннего авитаминоза.*** Что поможет справиться с ним или вовсе не допустить?

Основной источник витаминов для человека — пища. Однако важно понимать, что не только сам по себе рацион питания, но и качество поступающих в организм продуктов играют важную роль для устранения дефицита витаминов в организме. Содержание витаминов в пищевом рационе может меняться и в зависимости от сорта и вида продуктов, способов и сроков их хранения, характера технологической обработки пищи. В повседневной жизни очень трудно добиться поступления всех необходимых витаминов в организм даже со свежей и здоровой пищей.

***Профилактика авитаминоза***

Лучшей профилактикой данного заболевания будет ведение здорового образа жизни. Под здоровым образом подразумевается в первую очередь обеспечение сбалансированного питания организму.

В первую очередь нужно обратить внимание на питание. Оно должно быть сбалансированным, совмещать весь спектр питательных веществ: жиров, белков и углеводов. Приложите все усилия, чтобы дать насытиться организму натуральными, полезными питательными веществами, минералами и клетчаткой.

Если не удается максимально разнообразить питание, целесообразно начать прием поливитаминных комплексов. Одним из наиболее важных факторов в лечении авитаминоза являются прогулки на свежем воздухе, желательно днем. Из-за нехватки солнечного света, организм не получает витамин D, который очень важен при усвоении многих витаминов и минералов. Даже в пасмурную погоду рекомендуется гулять не менее тридцати минут.

***Будьте здоровы, и пусть весна будет для вас тем временем года, когда хочется действительно радоваться жизни, а не находиться в сонном состоянии и жаловаться на авитаминоз!***

***Питайтесь правильно. Профилактика гастрита***

**Гастрит** – хроническое воспаление слизистой оболочки желудка — одно из наиболее «популярных» в нашей стране заболеваний желудка.

**К развитию гастрита могут привести обычный кариес и курение на голодный желудок.**

Конечно, среди главных факторов риска развития гастрита — нерегулярный прием пищи, а также увлечение фаст-фудом и острыми, жареными, кислыми, копчеными блюдами, еда «на бегу», недостаточное пережевывание и употребление очень горячей или холодной пищи.

Гастрит занимает одно из первых мест среди всех заболеваний желудочно-кишечного тракта, атакуя как взрослых, так и детей.

**Поэтому каждому современному человеку необходимо знать, каким образом можно защитить от гастрита себя и близких:**

* ***правильный рацион***(подразумевает отказ от еды из фаст-фуда, жаренных и полусырых мясных и рыбных блюд, избытка специй. Несмотря на свои прекрасные вкусовые качества, они способны вызвать мгновенное раздражение слизистой желудка с последующим её воспалением, готовить пищу на пару, запекать в духовом шкафу);
* ***качество продуктов*** (недопустимо использовать еду с сомнительными признаками её доброкачественности. При посещении заведений общественного питания выбор стоит отдавать только проверенным, внешний вид которых соответствует установленным нормам. Любое подозрение на нарушение технологии приготовления пищи или её непригодность должно быть поводом для отказа от её употребления);
* ***режим питани*я**(в профилактике гастритов важная роль принадлежит регулярности приемов пищи, необходимо принимать пищу 4-5 раз в день мелкими порциями);
* ***количество еды*** (недопустимо одномоментное употребление большого количества пищи (переедание), особенно после голодания и в вечернее время перед сном);
* ***по возможности* *снизить употребление* *алкогольных напитков и курения***, ***или вообще отказаться от вредных привычек.***

***Длительное и регулярное соблюдение правил обеспечит вам стойкий результат и отличное здоровье!!!***

#### Охраняем здоровое зрение смолоду…

**Чтение и зрение**



— ни в коем случае не читайте лежа;

— при чтении расстояние от глаз  до книги должно быть  не менее 30 см.;

— свет должен падать на страницы сверху и слева;

— во время чтения не забывайте делать перерывы от трех до пяти минут;

— чтобы разгрузить глазную мышцу выполните несложные упражнения для глаз: поморгайте, закрыв глаза, повращайте глазными яблоками, подойдя к окну, расслабьтесь,  посмотрите вдаль.

 **Телевизор и зрение**

— если вы смотрите программы по телевизору  днем, то  желательно затемнить помещение, а вечером, наоборот, включить свет сбоку или сзади сидящего;

— расстояние до телевизора должно быть в пять раз больше, чем диагональ экрана;

— младшие школьники могут смотреть телевизор не более часа в день, старшие — 1,5 часа.

**Компьютер и зрение**

******Исследования зрительных функций у людей, постоянно работающих за компьютерами, показали, что отклонения от нормы у них  встречаются гораздо чаще по сравнению с людьми того же возраста, не связанных с компьютером. Не так давно  в офтальмологии  утвердился термин «компьютерный зрительный синдром». Характеризуется он: жжение и ощущение песка в глазах, боль при движении глаз, покраснение глазных яблок, затуманивание зрения, замедленная перефокусировка с ближних объектов на дальние и обратно, двоение предметов, быстрое переутомление при чтении. Если вы заметили, что у вас наблюдается хотя бы один из симптомов,  то необходимо обязательно обратиться за консультацией к офтальмологу.

**Для профилактики «компьютерного синдрома» необходимо воспользоваться следующими рекомендациями:**

— ограничьте время работы за компьютером не более 4 часов в день;

— делайте обязательные паузы во время работы на близком расстоянии;

— правильно организуйте рабочее место (верхний край монитора должен быть немного ниже уровня глаз);

— пользуйтесь специальными очками с прогрессивными линзами. Применение таких очков у интенсивных пользователей ПК дает снижение зрительного утомления и улучшение показателей аккомодации по сравнению с обычными очками в 85% случаев.

**Будьте здоровы!**

***Значение двигательной активности в жизни человека***

Значение движений для организма велико, что двигательная активность выделена как ведущий признак жизни. Большая часть болезней современного человека связана с низкой физической активностью.

Чтобы уберечь себя от множества болезней, связанных с гиподинамией, рекомендуется ходить в быстром темпе, заниматься физкультурой, плавать следует не реже 4-5 дней в неделю. Бег может рекомендоваться здоровым людям до 30 лет, а для более старших возрастных групп – лишь после консультации с лечащим врачом.

*Поднимайтесь на этаж без лифта, делайте зарядку, занимайтесь физическими нагрузками (езда на велосипеде, бег, ходьба, плавание, утренняя (вечерняя) зарядка, спортивные игры, танцы и т.д.).*

**Несколько полезных советов:**

* — суточная минимальная потребность организма в движении должна составлять не менее 30 минут;
* — необходимо физические нагрузки станут неотъемлемой частью вашей жизни;
* — выберите физические упражнения, которые приносят вам радость и удовольствие;
* — разминка и растяжка – одни из главных составляющих физических упражнений;
* — людям, впервые приступающим к физическим упражнениям, нужно помнить, что необходимо постепенно переходить от малых нагрузок к большим;
* — чередуйте физические нагрузки и отдых. Появление во время занятий физическими упражнениями значительной одышки, вынуждающей дышать через рот, чрезмерной потливости, сердцебиения, боли в ногах, головокружения свидетельствует о чрезмерности нагрузки и является сигналом для ее уменьшения или прекращения;
* — больше времени проводите на свежем воздухе;
* — спите не менее 8 часов в сутки.

***Помните, болезнь всегда легче предупредить, чем лечить!***

#### Питание и здоровье

Правильное питание – залог хорошего здоровья. Недостаточное или неправильное питание в течение продолжительного времени приводит к дефициту витаминов, микроэлементов, истощению и заболеваниям.

Имеются и другие, более тонкие, механизмы воздействия питания на наше здоровье. Так, например, качество пищи может существенно повлиять на эффективность иммунной защиты организма. К ослаблению иммунной системы человека ведёт и неправильный образ жизни: малая физическая активность, курение, употребление алкоголя, наркотиков и, конечно же, неправильное и несбалансированное питание.

Оптимальным можно считать рацион, где преобладает растительные белки, рыба (лучше морская), молочные продукты, овощи и фрукты. Потребление сахара и мучных изделий лучше свести к минимуму. А уж если очень хочется сладкого, то лучше съесть ложку мёда, чем конфету.

На нашем столе должны быть продукты, богатые витамином С (зелень, овощи, фрукты), витамином Е (ростки пшеницы и др.злаков), бета-каротин (все желтые овощи и фрукты, зелёные листья овощей и съедобных трав), витаминами группы В (пивные дрожжи) и микроэлементами. Не следует забывать о таком важном и простом средстве, как клетчатка (отруби, овсянка, гречка, ржаной хлеб грубого помола).

С возрастом люди должны начинать думать о том, как обеспечить организм безвредными питательными веществами. Этот переход на более «правильное» питание надо осуществлять осторожно, с учётом физиологических особенностей своего организма.

Таким образом, здоровье во многом зависит от него самого. Натуральное, экологически чистое, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, собственные жизненные силы в сочетании со здоровым образом жизни дадут уверенность и здоровье на долгие годы.

Государственное учреждение

«Гомельский районный центр гигиены и эпидемиологии»