

**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное учреждение  
здравоохранения «Саратовский  
областной центр медицинской  
профилактики»**

г. Саратов, 410012,

ул. Рабочая, 145/155

Тел.: 8 (845-2) 67-06-37, 67-06-09

e-mail: sarsocmp@mail.ru

09.02.18. № 01-23/82

на № \_\_\_\_\_

**Руководителям  
медицинских организаций,  
подведомственных министерству  
здравоохранения области**

Информирование населения о факторах риска развития хронических неинфекционных заболеваний и мерах их профилактики является одной из важнейших задач в работе медицинских организаций.

Для использования в работе направляю Вам «Информационное письмо №», содержащее статьи по тематике: «Профилактика ОРВИ», «Как защитить себя от стресса?», «Влияние сна на здоровье человека», «Правильное дыхание – залог здоровья!».

Приложение: «Информационное письмо №1».

**Главный врач**



**Р.Р. Ямина**

**ГУЗ «Саратовский областной центр  
медицинской профилактики»**

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ПИСЬМО №1**

**за 1 квартал 2018 года**

## ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ

Подавляющее большинство инфекционно-простудных заболеваний приходится на долю ОРВИ. Осенне - зимний сезон, является наиболее благоприятным для вирусной активизации. Чаще от заболевания страдают дети, а также взрослые с ослабленным иммунитетом. Любой человек, имеет все шансы, несколько раз за год переболеть ОРВИ.

### Причины ОРВИ

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции, также часто называемые ОРЗ – острые респираторные заболевания) – целая группа заболеваний, похожих по своим признакам, характеризующаяся поражением, в основном, органов дыхания. Основной путь передачи – воздушно-капельный, но возможен и контактный путь передачи через грязные руки, зараженные предметы или еду.

Источник инфекции – больной человек.

### Симптомы

Инкубационный (скрытый) период составляет от нескольких часов до четырех дней.

1. Общая слабость, недомогание, озноб.
2. Боль в горле, мышцах, резь в глазах.
3. Сильная головная боль, при движениях глазами.
4. Высокая температура.
5. Кашель, насморк.

Симптомы ОРВИ, требующие неотложной помощи врача:

температура выше 40 градусов, почти, или не реагирующая на прием жаропонижающих препаратов;  
нарушение сознания (спутанное сознание, обмороки);  
интенсивная головная боль с невозможностью согнуть шею, приведя подбородок к груди;  
появление сыпи на теле (звездочки, кровоизлияния);  
боль в грудной клетке при дыхании, затруднение вдоха или выдоха, чувство нехватки воздуха, кашель с мокротой (розовой окраски - более серьезно);  
лихорадка более пяти дней;  
появление выделений из дыхательных путей зеленого, коричневого цвета, с примесью свежей крови;  
боль за грудиной, не зависящая от дыхания;  
отеки.

### Меры профилактики ОРВИ

Вероятность заболеть при контакте с вирусом во многом связана с двумя важнейшими параметрами:

- концентрация вируса в воздухе;
- активность вирусов.

Оба этих параметра связаны с характеристиками воздуха, которым мы дышим. Вирусные частицы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном, влажном и движущемся. Следовательно, чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе, тем меньше вероятность инфицирования.

Самые дорогие и самые лучшие стимуляторы местного иммунитета не смогут проявить свои лечебные свойства, если предварительно не будут оптимизированы

параметры воздуха и не будут защищены от пересыхания слизистые оболочки.

Реализация главного эпидемиологического принципа профилактики ОРВИ:

- Частое и регулярное проветривание помещений является эффективнее всех масок и всех лекарств вместе взятых.
- Проветривание желательно, когда все здоровы, и обязательно — когда хоть кто-нибудь в доме болен.
- Чем больше детей в помещении — тем чаще и интенсивнее его надо проветривать.

### **Контактный путь инфицирования**

Вирусные частицы могут сохранять свою активность в осевших на бытовых предметах и высохших каплях слизи несколько дней. Кроме этого вирусы в огромном количестве находятся на руках заболевшего, поэтому рукопожатия, бумажные деньги, дверные ручки, краны в ванной комнате и т. п. — являются способами контактного распространения инфекций. Десять рукопожатий — и на ваших руках гарантировано есть вирус. Осталось только почесать нос.

**Исходя из изложенного очевидны и способы профилактики:**

- мытьё рук — частое и тщательное;
- регулярная обработка рук влажными гигиеническими и дезинфицирующими салфетками;
- частая влажная уборка помещений;
- регулярное протирание с использованием дезинфицирующих растворов предметов общего контактного использования;

в детских учреждениях - влажная гигиеническая обработка предметов совместного детского использования (например, игрушек).

### **Профилактика ОРВИ (ОРЗ) у беременных.**

Вирусная инфекция — большая угроза для ребенка, поэтому лучшей мерой профилактики ОРЗ и ОРВИ у беременных является максимальное снижение контактов.

Следовать всем рекомендациям из памятки по профилактике ОРВИ.

Смазывание носовых ходов оксолиновой мазью.

Как можно меньше пользоваться общественным транспортом.

Гулять на свежем воздухе, не зависимо от погоды.

Пить ягодные морсы (клюквенный, брусничный), чай с лимоном.

Раскладывать по квартире нарезанные лук и чеснок.

Увлажнять воздух подручными средствами или с помощью специального аппарата.

Кварцевание помещения с помощью лампы УФ.

### **Профилактика ОРВИ у детей.**

Основная задача родителей — научить ребенка правилам защиты от вирусов и бактерий:

- мыть руки как можно чаще и тщательнее;
- пить и есть только из индивидуальной посуды;
- кашлять и чихать в платок или локоть;
- не снимать шапку и шарф даже при оттепели;
- не есть снег/сосульки.

**Меры профилактики ОРВИ, которые должны обеспечить родители:**

своевременная вакцинация;

качественная одежда и обувь, в которой ребенок не потеет, не мерзнет и не промокает;  
полноценное, разнообразное питание с достаточным количеством витаминов;  
нормальное соотношение температуры (20°C) и влажности (50-70%) в квартире;  
кварцевание жилья специальными лампами УФ;  
ограничение контактов в эпидсезон;  
регулярное закаливание (одевание по погоде, хождение босиком летом по траве, а зимой дома по полу и массажным коврикам, ежедневный контрастный душ и растирание жестким полотенцем).

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СТРЕССА?

Термин «стресс» взят из области физики и отражает явление напряжения, давления или силы, прикладываемой к системе.

Современные определения стресса звучат так: стресс - это неспецифическая реакция организма на любое требование извне (Селье Г., 1974). «Стресс», указывал Г. Селье, «является не только злом, не только бедой, но и великим благом, ... ибо помогает повышению сопротивляемости организма, тренирует его защитные механизмы».

По видам различают стресс острый и хронический.

При остром - механизмы защиты включаются на короткое время - на момент действия раздражителя - стрессора.

При хроническом, стрессор действует длительно, и поэтому реакция на него и механизмы защиты имеют свои особенности.

Хронический стресс не обязательно является следствием острого, он часто возникает из-за малозначительных, казалось бы, факторов, но постоянно действующих и многочисленных (например, неудовлетворенность работой, напряженные отношения с коллегами и родственниками и т.п.).

Физиологический стресс возникает в результате прямого воздействия на организм различных негативных факторов (боль, холод, жара, голод, жажда, физические перегрузки и т.п.)

Эмоциональный стресс имеет место в ситуациях, угрожающих безопасности человека (преступления, аварии, войны, тяжелые болезни и т.п.), его социальному статусу, экономическому благополучию, межличностным отношениям (потеря работы, семейные проблемы и т.п.).

Информационный стресс возникает при информационных перегрузках, когда человек, несет большую ответственность за последствия своих действий (диспетчер, оператор технических систем управления).

### Симптомы острого стресса:

тошнота;  
эмоциональное застывание;  
головные боли;  
учащенное сердцебиение;  
боль в груди;  
резкая агрессия.

### **Симптомы хронического стресса**

высокая ранимость и обидчивость, сопровождающаяся раздражительностью и неуверенностью в себе; нарушения сна (бессонница или сонливость); высокая утомляемость, отсутствие ощущения отдыха и радости от того, что ранее приносило радость; нарушения работы желудочно-кишечного тракта (изменение аппетита, поносы, запоры, тяжесть в желудке и т.п.); вегетативные проявления (дрожь в конечностях, в теле, повышенная потливость, колебания температуры); нарушения работы сердечно-сосудистой системы (боли в сердце, нарушение сердечного ритма, скачки артериального давления, головные боли, головокружения); признаки старения организма (раннее появление седины и морщин, выпадение волос, сухость кожных покровов, угревая сыпь); дисгармония в интимной сфере (импотенция, фригидность); усугубление вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем); изменение двигательной активности (малоподвижность или наоборот неусидчивость); снижение иммунитета (частые ОРВИ); снижение интеллектуальной деятельности (снижение памяти, концентрации, внимания, «застревание» в негативных мыслях, ситуациях).

Последствиями хронического стресса могут стать серьезные заболевания: ишемия сердца, инсульты,

инфаркты, гипертоническая болезнь, эндокринные и онкологические заболевания.

Хронический стресс ускоряет старение организма и значительно укорачивает жизнь человека, поэтому следует своевременно обращаться за квалифицированной помощью к психологу, психотерапевту, психиатру.

### **Способы снятия стресса, эмоционального напряжения и усталости**

1. Переключите свое внимание на дыхание. Сделайте глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот. Это поможет быстрее успокоиться.

2. Потянитесь, помассируйте мышцы шеи сзади и в верхней части спины, расправьте грудь, чтобы было легче дышать, подвигайтесь.

3. Сильно сожмите кулаки, напрягите все мышцы тела, как только можете. Затем, резко выдохните и расслабьте всё тело. Прделайте упражнение несколько раз.

4. Если есть возможность, пройдите быстрым шагом. Постепенно перейдите на медленную, медитативную ходьбу, замечая все, что вас окружает. Разглядывайте мир так, как будто смотрите не него впервые. Постарайтесь отключить внутренний диалог. Отведите на это минут 10 – 15.

5. Замедлитесь во всём: в движениях, в мыслях, в дыхании. Действуйте так, как будто вы в замедленной киносъемке. Постарайтесь слиться с пространством здесь и сейчас. Не думать, что будет через час, день, неделю, месяц, год. А именно насладиться моментом «Сейчас». «Отключите» внутренний диалог насладитесь «тишиной» в голове.

6. Слушайте спокойную, медитативную музыку, желательно без слов, с шумом моря, пением птиц и так далее. Сосредоточьтесь на ней. Закройте глаза и полностью отдайтесь звукам, которыми наполнен ваш звуковой мир.

7. Водные процедуры. Самое простое - это умыться холодной водой. Если есть возможность - принять душ, теплую ванну, искупаться в открытом водоёме.

8. Проведите сеанс ароматерапии. Обязательное условие: аромамасло должно быть приятным для вас.

## ВЛИЯНИЕ СНА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Треть своей жизни человек проводит во сне и без сна не может обходиться. Во сне у человека снижаются активность обменных процессов и мышечный тонус, активнее идут процессы анаболизма, тормозятся нервные структуры. Все это способствует восстановлению сил после умственных и физических нагрузок. Как отмечал И.П. Павлов, сон — это не просто отдых, а активное состояние организма, которому свойственна особая форма деятельности мозга. В частности, во время сна происходит анализ и переработка информации, накопленной человеком за предшествующее время. Если такая сортировка прошла успешно, то мозг оказывается освобожденным от чрезмерной информации и вновь готов к работе.

Благодаря этому у человека нормализуется нервно-психическое состояние, восстанавливается работоспособность. Сон обеспечивает процессы

программирования в мозгу и выполняет целый ряд других функций.

Сон — сложное в структурном отношении явление. Он состоит из двух больших стадий, которые циклически сменяют друг друга: сон **медленный** длительностью 60 — 90 минут (состоит из нескольких фаз) и сон **быстрый** (парадоксальный) — 10 20 минут.

Быстрый сон у маленьких детей доминирует. С возрастом увеличивается доля медленного сна.

Если соотношение медленной и быстрой фаз сна нарушается (что происходит, например, при приеме снотворных препаратов), то сон, даже длительный, не приносит чувства желанного отдыха. Если сон укорачивается, и человеку не удается выспаться, то снижается работоспособность и возникают невротические нарушения. Если недосыпание регулярно - могут возникнуть тяжелые функциональные или психосоматические заболевания:

**расстройства сердечно-сосудистой системы (ВСД)**

**нарушения веса** (ожирение или худоба)

**нарушение гормонального фона** (проблемы половой функции, щитовидной железы)

**нарушения пищеварения**

**снижение иммунитета**

**физическое и умственное истощение.**

И быстрый, и медленный сон могут сопровождаться сновидениями, но яркие, эмоционально окрашенные, иногда с фантастическими или детективными сюжетами сновидения чаще всего из быстрого сна, когда мозг работает очень напряженно, напоминая своей активностью период бодрствования.

Сновидения характерны для всех, однако не все люди и не каждое из них запоминают.

Зигмунд Фрейд рассматривал сновидения как особый и очень важный язык сознания людей, как прорыв в бессознательное, в символической, завуалированной форме. Именно эта особенность позволяет порой во сне решать какие-то сложные задачи, совершать прорыв в новую область знания и даже рождать гениальные идеи.

Благодаря сновидениям уменьшается нервно-психическое напряжение (не зря об этом говорит русская пословица: «Горе переспать — горя не видать»).

Символы, мотивация сновидений зависят от психофизиологических особенностей человека, уровня его культуры, средовых условий, определяющих запросы, привычки, интересы. Вот почему многочисленные сонники, не учитывающие все эти особенности, не имеют практического смысла.

Конкретная продолжительность сна сугубо индивидуальна и зависит от характера предшествующей деятельности, общего состояния человека, возраста, времени года, особенностей человека и других факторов.

В частности, после напряженного умственного или физического труда требуется более продолжительный сон.

Главным условием полноценного сна является его непрерывность — она создает в мозгу оптимальные условия для переработки и сопоставления информации, накопленной за предшествующий день, с уже устоявшейся или генетически детерминированной.

Именно благодаря этому во сне освобождаются резервы памяти, стирается ненужная информация и устраняются ненужные реакции.

### **При нарушениях сна надо начать соблюдать простые правила:**

Старайтесь не накапливать периоды «недосыпа».

Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время.

Ограничьте или откажитесь от курения.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, но не позднее 1,5-2 часов до сна.

Не стоит принимать перед сном алкоголь, кофе, крепкий чай, шоколад.

Не ложитесь спать голодным или, наоборот, плотно поев. Промежуток между ужином и сном должен быть не менее 1,5 часов.

Обеспечьте комфорт в спальне (матрас, подушка, постельное белье, хорошая вентиляция, комфортный температурный режим, тишина и темнота).

Примите теплый душ или почитайте доставляющую удовольствие книгу.

Окончательный выбор режима подготовки ко сну делает сам человек на основании собственного опыта, условий, анализа ощущений и самочувствия.

### **ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

Люди издавна задумывались над вопросом: «Как дышать правильно?». Первое упоминание о правильном дыхании датируется VI веком до н.э. Древняя китайская поговорка гласит: «тот, кто владеет искусством дыхания, может ходить по небу, не оставляя следов».



Человек в состоянии покоя за минуту поглощает 250 мл кислорода и выдыхает около 200 мл углекислого газа, за день легкие пропускают 12 000 литров воздуха и 6 000 литров крови!

Дыхание – основа нашей жизни и безусловный рефлекс. Мы не привыкли думать о том, как мы это делаем. И напрасно - многие из нас дышат не совсем правильно.

### **Правильное дыхание:**

помогает восстановить работу всего организма;  
нормализует работу нервной системы;  
способствует усвоению большего количества кислорода, улучшает газообмен;  
способно уберечь человека от заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, онкологии.

### **В чем польза глубокого дыхания?**

1. Правильное дыхание естественным путем расслабляет ум и тело.

2. Помогает выводить вредные вещества из организма - 70 % токсинов выводится через дыхание.

3. Снимает боль.

Когда мы чувствуем боль, мы бессознательно задерживаем дыхание. Глубокое дыхание освобождает эндорфины, которые обладают обезболивающим действием.

4. Улучшает осанку.

Плохая осанка часто напрямую связана с неправильным дыханием. Глубокое дыхание заставляет выпрямить позвоночник и стоять или сидеть прямо.

5. Благоприятно влияет на лимфатическую систему

Лимфа очищает организм от бактерий, вирусов и токсинов, мертвых клеток и других продуктов жизнедеятельности. Именно дыхание приводит лимфу в движение. Глубокое дыхание помогает правильному току лимфы, в результате чего организм работает эффективно.

6. Укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Правильное дыхание имеет такую же пользу, как и физические упражнения. Глубокое дыхание расширяет возможности сердечно-сосудистой системы - мы можем легче переносить кардионагрузки.

7. Наполняет энергией.

При глубоком дыхании увеличивается кровоток. Чем выше содержание кислорода в крови, тем продуктивнее работает организм, увеличивается сопротивляемость и количество энергии.

8. Улучшает пищеварение.

Глубокое дыхание увеличивает циркуляцию крови, что способствует улучшению моторики желудочно-кишечного тракта и пищеварению.

9. Регуляция веса.

Глубокое дыхание приводит к расслаблению, побуждает организм сжигать излишний жир. Насыщение клеток кислородом помогает нормализовать вес.

### **Как правильно дышать?**

Дышать необходимо только носом. Ноздри – это совершенный защитный барьер, который не пропускает пыль, инфекции и вирусы. Воздух, поступивший через нос, лучше усваивается, кровь быстрее насыщается кислородом. Воздух, поступающий через рот, не согревается в достаточной степени, что может привести к развитию заболеваний.

### **Технология правильного дыхания**

Утром - встаньте перед зеркалом, положите руки на бедра и слегка согните ноги в коленях. Выдохните через рот весь воздух из легких, стараясь как можно сильнее втянуть в себя живот. И сразу вдохните через нос, максимально расслабив живот. Повторите упражнение 3-5 раз. Заканчивая упражнение, выпрямитесь, сделайте глубокий вдох, надувая живот, задержите дыхание на 5-10 с, выдохните.

Эффект: очищение легких, тренировка диафрагмы, прилив энергии и свежести. «Дышите глубже — вы взволнованы».

Сосредоточиться на дыхании и замедлить его - лучший и самый естественный способ борьбы со стрессом. Стоя или сидя - неважно! Дышать надо медленно. Вначале, положив руку на живот, понаблюдайте за тем, в каком темпе вы дышите. А теперь попробуйте по-другому. Вдох через нос в течение 4 с, задержка дыхания - 2 с, выдох также через нос - 6 с. При вдохе живот раздувается, при выдохе втягивается. Повторите упражнение 3-5 раз, а если понравится, можно и больше!

Эффект: расслабление и обретение психического спокойствия.

Чтобы быстро прийти в активное состояние следует... ну конечно же - подышать! Сядьте на стул в полуметре от стола. Спину держите прямо. Руки положите перед собой на край стола. Выдохните через рот, втянув живот и не поднимая рук, вытяните их вперед. А теперь опустите голову и посмотрите на свой живот. Вдох через нос - 4 с. Вернитесь в исходное

положение. Упражнение повторите 4-5 раз. Эффект: увеличивается насыщение мозга кислородом, тело расслабляется и наполняется энергией, как после короткого отдыха.

### **Перед сном**

Лежа на спине, сделайте полный выдох через нос, живот втянут, поясница и бедра неподвижны. А теперь начинайте ритмично и не спеша дышать носом как можно более естественно. Особое внимание обращайте на выдох. Не думайте ни о чем постороннем и лишь следите за тем, как воздух выходит из ноздрей. Упражнение повторите 5-6 раз.

### **Главный враг органов дыхания**

Табачный дым — основная причина развития рака легких, хронического бронхита, эмфиземы легких, легочной недостаточности.

После одной-единственной сигареты движение ресничек на слизистых оболочках угнетается на целых 4 часа. Состояние легких не улучшится до тех пор, пока человек не бросит курить.

### **Качество воздуха**

Воздух в помещении не должен быть ни излишне влажным, ни излишне сухим. И то и другое одинаково плохо.

При избыточной влажности нужно чаще проветривать помещение, «просушивая» его солнечными лучами. Если воздух сухой, что бывает в домах с центральным отоплением, желательно увлажнять помещение с помощью специальных устройств или ставить аквариумы, комнатные растения.

Ночью температура в спальне не должна превышать 18°,  
а днем, в отопительный сезон - 20°.

Дыхательные упражнения - прекрасный способ начать  
новую жизнь! Приступим прямо сегодня!