Государственное учреждение
«Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Информационный обозреватель

Выпуск 35 (546)

27 ноября 2026

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Зимний травматизм: как защитить себя и близких

Спорт и курение: можно ли совмещать и как никотин крадет вашу выносливость

Как пить достаточно воды и не превращать это в обязанность?

Почему качественный сон важен для здоровья?

Зимний травматизм: как защитить себя и близких

Зима – время повышенного травматизма. Причиной часто служит гололед, раннее наступление темноты, скользкая обувь. Ухудшение состояния проезжей части сказывается на увеличение частоты дорожных происшествий и росте числа пострадавших. Наиболее частые повреждения при этом: черепно-мозговая травма, переломы костей конечностей. Согласно статистическим данным на зимний травматизм приходиться до 15% заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

Основной причиной травматизма зимой является спешка. Многие не замечают под снегом лед и падают. Так же травматизм связан и с общественным транспортом люди поскальзываются и падают как при входе в автобус, так и при выходе из него. Особенно опасными могут быть падения на скользких ступеньках.

Как уберечь себя и близких от травматизма в зимний период:

1. Правильная обувь. Подошва должна быть ребристой, нескользящей. Высокий каблук в гололед опасен. На скользкую подошву можно наклеить лейкопластырь или наждачную бумагу для лучшего сцепления.

2. Техника ходьбы. Передвигаться стоит медленно, короткими шагами, наступая на всю подошву, слегка наклонившись вперед. Руки должны быть – не в карманах, что бы можно было восстановить равновесие.

3. Если падения не избежать – надо сгруппироваться, напрячь мышцы, присесть для уменьшения высоты падения. Безопаснее всегда падать на бок. Нельзя приземляться на выпрямленные руки.

4. Особая осторожность требуется на ступеньках подъездов, на остановках и крыльцах зданий.

Таким образом, зимний травматизм – проблема, которую можно существенно снизить. Внимательность на дороге, правильная обувь и отказ от спешки стоят недорого, а вот лечение перелома и месяц реабилитации обходятся куда дороже – и в деньгах, и в здоровье. Берегите себя и будьте осторожны на зимних улицах.



Спорт и курение: можно ли совмещать и как никотин крадет вашу выносливость

Совмещать спорт и курение нельзя, если вы хотите прогрессировать и не рисковать здоровьем. Это не вопрос морали или силы воли – это вопрос физиологии. Никотин и продукты горения табака напрямую блокируют механизмы, которые делают тренировку эффективной. Даже если внешне курильщик выглядит спортивным, его сердце, легкие и мышцы работают в режиме постоянного дефицита.



Когда вы тренируетесь, мышцам нужно больше кислорода. Сердце бьётся чаще, сосуды расширяются, чтобы доставит кровь. Курение ломает обе части этой схемы. Никотин вызывает сужение сосудов, а угарный газ дыма связывается с гемоглобином в 200–300 раз активнее кислорода. В результате кровь переносит меньше кислорода, а сосуды не могут нормально расширяться под нагрузкой. Сердцу приходиться биться чаще, чтобы компенсировать нехватку, но эффективность все равно падает.

Если вы перешли на электронные сигареты, чтобы «не мешать спорту», новости не очень. Исследования последних лет показывают, что вейпинг тоже снижает эластичность легких, вызывает воспаление сосудов и ухудшает функцию дыхания при нагрузке. В данном исследовании участвовало 70 молодых людей использующих электронные сигареты, показали практически те же проблемы с выносливостью, что и обычный курильщик обычных сигарет. Пропиленгликоль, глицерин и ароматизаторы при нагревании не становятся безвредным паром.



Если вы тренируетесь и курите, вы не «совмещаете» – вы тренируетесь в минус. Восстановление после нагрузок замедляется, потому что кровоснабжение мышц нарушено. Риск травм растёт: связки и сухожилия получают меньше кислорода и питательных веществ, хуже восстанавливаются. А если курить перед тренировкой или после неё, нагрузка на сердечно-сосудистую систему суммируется: сосуды сужены, давление повышено, а сердцу нужно одновременно качать кровь для мышц и бороться с последствиями дыма.

Спорт и курение несовместимы не потому, что «вредно», а потому, что курение отнимает именно ресурс, ради которого вы тренируетесь, способность доставлять кислород к мышцам и восстанавливаться. Выносливость – это не характер, это физиология. Никотин её крадет. Отказ от курения – единственный способ вернуть то, что вы пытаетесь заработать тренировками.

Как пить достаточно воды и не превращать это в обязанность?

Мы часто слышим, что нужно пить больше воды, и иногда это превращается в очередное строгое правило: считать стаканы, ставить напоминания и переживать, если план не выполнен. Но поддерживать водный баланс можно проще - без давления и гонки за определённой цифрой.



Вода необходима организму для нормальной работы. Однако потребность в жидкости у всех разная: она зависит от погоды, физической активности, состояния здоровья и других факторов. Кроме обычной воды, в общее количество жидкости входят и некоторые другие напитки, а часть воды мы получаем из пищи, например, из супов, фруктов и овощей. Поэтому универсальная норма не всегда подходит каждому.

Как сделать воду частью дня:

Попробуйте привязать питьё к привычным моментам: выпить воды за завтраком, взять стакан к обеду или сделать несколько глотков после прогулки. Можно держать бутылку рядом, если это удобно, но не обязательно постоянно следить за ней или заставлять себя пить по расписанию.

Если простая вода кажется невкусной, добавьте ломтик лимона, ягоды или мяты либо попробуйте газированную воду без сахара. А если забываете пить, ненавязчивым напоминанием могут стать бутылка на рабочем столе или стакан на кухне.



В жару, во время длительной физической нагрузки или болезни жидкости может требоваться больше. В таких ситуациях важно обращать внимание на самочувствие и восполнять потери жидкости. При этом не стоит стремиться выпить как можно больше, так как избыток тоже может быть вреден.

Если врач рекомендовал ограничивать жидкость, например из-за определённого заболевания, следуйте именно его советам, а не общим рекомендациям.

Пить достаточно воды - не значит постоянно думать о каждом стакане. Небольшие удобные привычки помогают поддерживать водный баланс без строгих правил и чувства вины.

Адрес: 231513, Гродненская обл.,
г. Щучин,
ул. Мичурина, 26

Телефон/факс:
8(01514) 20 1 73
Эл. почта: info@shcge.by

Официальный сайт:
http://shcge.by

Тираж 200 экз.

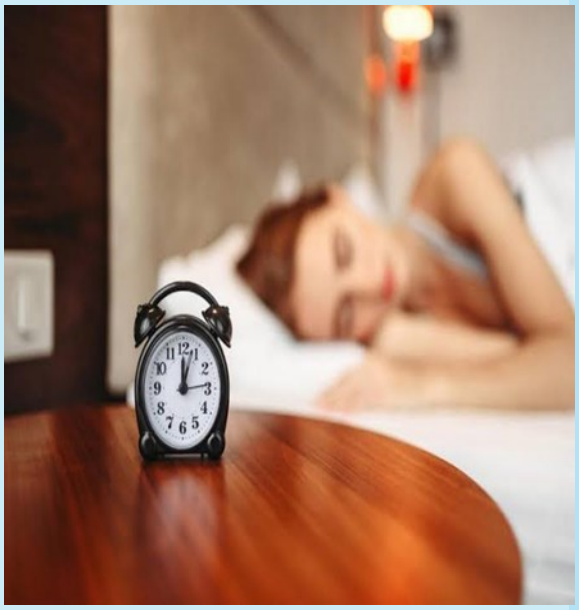
Почему качественный сон важен для здоровья?

Сон - это не просто отдых после насыщенного дня. Пока мы спим, организм восстанавливает силы, а мозг обрабатывает полученную информацию. Поэтому качество сна влияет на самочувствие, настроение и способность справляться с повседневными делами.

Полноценный сон помогает поддерживать внимание и память. Выспавшемуся человеку легче сосредоточиться, учиться и принимать решения. Недостаток отдыха, напротив, может вызывать усталость, раздражительность и рассеянность.

Во время сна организм восстанавливается: мышцы отдыхают после нагрузки, а внутренние системы продолжают работать и поддерживать нормальные процессы. Регулярный режим сна также помогает чувствовать себя бодрее в течение дня и лучше справляться со стрессом.

Чтобы сон был качественным, полезно ложиться и вставать примерно в одно и то же время, проветривать комнату и отводить время на спокойный отдых перед сном. Яркий экран, крепкий чай или кофе поздно вечером могут помешать расслабиться. Важно также сделать спальню тихой, тёмной и комфортной.



Потребность во сне у всех разная и зависит, в частности, от возраста. Если проблемы со сном возникают часто и мешают повседневной жизни, стоит обсудить это с врачом.

<u>Нормы сна по возрастам:</u>

Новорожденные: 14–17 часов в сутки.

Школьники и подростки: примерно 8,5–13 часов в зависимости от возраста.

Взрослые: 7–9 часов.

Пожилые люди (65+): 7–8 часов

<u>Как рассчитать время под подъём:</u>

Один цикл сна длится в среднем 90 минут. На засыпание обычно закладывают около 15 минут.

Если вставать в 06:00: лечь в 20:45.

Если вставать в 07:00: лечь в 21:45.

Если вставать в 08:00: лечь в 22:45.

Качественный сон одна из важных составляющих здорового образа жизни. Заботясь о нём, мы помогаем организму восстанавливаться, а себе — сохранять бодрость и хорошее самочувствие!