



ПРОФИЛАКТИКА ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНОГО ТРАВМАТИЗМА

По данным ВОЗ ежегодно в результате дорожно-транспортных происшествий обрывается жизнь около **1,19 миллиона человек.**

Дорожно-транспортный травматизм является основной причиной смертности детей и молодежи в **возрасте от 5 до 29 лет.**

от 20 до 50 миллионов человек получают несмертельные травмы, которые во многих случаях приводят к инвалидности.



Соблюдайте правила:



- **Не превышайте скоростной режим** – при боковом столкновении на скорости 65 км/ч риск смертельного исхода для водителей и пассажиров транспортных средств составляет 85%.



- **Используйте мотоциклетные шлемы, ремни безопасности и детские удерживающие системы** – использование детских удерживающих систем снижает риск смертельного исхода среди детей грудного возраста на 71%.



- **Не используйте смартфон при управлении транспортным средством** – использование смартфона при управлении автомобилем ведет к увеличению риска дорожно-транспортных происшествий в 4 раза.



- **Не управляйте транспортным средством в состоянии какого-либо опьянения** – управление автомобилем под воздействием спиртосодержащих напитков и других психоактивных или наркотических веществ ведет к возрастанию риска дорожно-транспортных происшествий со смертельным исходом и серьезного дорожно-транспортного травматизма.



ЖОЛ-КӨЛІК

ЖАРАҚАТТАРЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ

ДДҰ мәліметтері бойынша, жыл сайын жол-көлік оқиғаларының салдарынан шамамен

1,19 миллион адам өмірден өтеді.

Жол-көлік жарақаты

5 - 29 жас аралығындағы балалар
мен жастардың өліміне себеп болып отыр.

Және де 20-50 миллион адам

өлімге алып келмейтін жарақаттар алады, бұл көптеген жағдайларда мүгедектікке әкеледі.



Қағидаларды сақтаңыз:



- Жылдамдықты асырмаңыз - 65 км/сағ жылдамдықпен бүйір жақтан соғысқан кезде көлік құралдарының жүргізушілері мен жолаушылары үшін өлім қаупі 85% құрайды.



- Мотоцикл шлемдерін, қауіпсіздік белдіктерін және балаларды ұстау жүйелерін пайдаланыңыз - балаларды ұстау жүйелерін пайдалану емізулі сәбилер арасында өлім қаупін 71%-ға төмендетеді.



- Көлік құралын басқару кезінде смартфонды пайдаланбаңыз - көлік құралын басқару кезінде смартфонды пайдалану жол-көлік оқиғаларының қаупін 4 есе арттырады.



- Көлік құралын қандай да бір мас күйінде басқармаңыз - құрамында спирті бар сусындар мен басқа да психоактивті немесе есірткі заттарының әсерінен автокөлікті басқару өліммен аяқталатын жол-көлік оқиғалары мен ауыр жол-көлік жарақаты қаупінің артуына алып келеді.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ТРАВМ ЗИМОЙ



Носить обувь желательно на «плоской» подошве или на низком квадратном каблуке. Лучше, если подошва будет с крупной ребристостью, которая не скользит.

Идти желательно как можно медленнее.



Если вы носите длинное пальто или шубу, обязательно приподнимать полы.

Когда вы чувствуете, что теряете равновесие, попробуйте сгруппироваться и присесть, чтобы уменьшить силу удара и высоту падения.

Помните, чем быстрее шаг, тем больше риск упасть.

Безопасней всего падать на бок, так можно обезопасить таз, позвоночник и конечности.

Что делать после падения:

После падения сперва приподнимите голову, пошевелите конечностями, прислушайтесь к своим ощущениям. Поднимайтесь только в том случае, если действительно не чувствуете острой боли.

ИДЕАЛЬНЫМ РЕШЕНИЕМ ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ БУДЕТ ПОСЕЩЕНИЕ ТРАВМПУНКТА.

ҚЫСТА ӨЗІҢДІ ЖАРАҚАТТАН ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ?



Аяқ киімнің табаны «тегіс» немесе өкшесі төртбұрышты төмен болғаны дұрыс. Егер табаны сырғанамайтын ойлы-қырлы болып келсе тіпті жақсы.

Мүмкіндігінше ақырын жүрген дұрыс.

Егер ұзын пальто немесе тон киіп жүрсеңіз, міндетті түрде етек жағын түріп алыңыз.

Егер тепе-теңдікті ұстай алмай жатсаңыз, соққы алуды азайту және қатты құламау үшін топталып отыруға тырысыңыз.

Қадамды жылдамдатқан сайын құлау қаупі артатынын есте сақтаңыз.

Құлаған кезде бүйіріңізге қарай құлау ең қауіпсіз, бұл сіздің жамбас, омыртқаңызды және аяқтарыңызды қорғауға көмектеседі.

Құлағаннан кейін не істеу керек:

Құлағаннан кейін алдымен басыңызды көтеріңіз, аяқ-қолдарыңызды қозғалтыңыз, өзіңізді сезінуге тырысыңыз. Ауырсыну сезімін сезбесеңіз ғана орныңыздан тұрыңыз.

ҚҰЛАҒАННАН КЕЙІНГІ ЕҢ ДҰРЫС ШЕШІМ – ТРАВМАТОЛОГИЯЛЫҚ ПУНКТКЕ БАРУ.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ



Травматизм представляет серьёзную угрозу для жизни людей, особенно людей пожилого возраста. В этом возрасте, как правило, появляются возрастные изменения в работе органов и систем организма.

Рекомендации пожилым по профилактике травматизма:

- Своевременное лечение сердечно-сосудистых заболеваний.
- **Выполнение легкой гимнастики, ежедневная ходьба, плавание,** помогают сохранить подвижность, бодрость.
- Поддержка в жилом помещении **оптимальной температуры и освещения.**
- Смотрите под ноги и, **если видите опасный участок, лучше обойдите его стороной** или в крайнем случае попросите кого-нибудь дать вам руку.



- При позднем возвращении домой **желательно сопровождение знакомых или друзей,** выбирая маршрут по людным и освещенным местам.
- Периодически **проверять зрение и слух,** а при необходимости заказать более сильные очки и слуховой аппарат.



- **Важно правильно подбирать обувь.** Она должно быть свободной, но не слишком большого размера, мягкой и с рифленой подошвой (можно наклеить пластырь).
- Телефон должен находиться в таком месте чтобы, даже упав, **человек смог добраться до телефона и вызвать «Скорую»** или позвонить кому-либо из близких.



Пожилым людям надо всегда помнить, что в их возрасте следует рассчитывать свои силы и возможности организма.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

ҚАРТ АДАМДАРДА ЖАРАҚАТТЫҢ АЛДЫН АЛУ



Жарақаттың қарт адамдар үшін өмірге қауіп төндіретіндігі айқын. Осы жаста, әдетте, дене мүшелері мен жүйелерінің жұмысында жасына қарай өзгерістер пайда болады.

Қарт адамдарға жарақаттың алдын алу бойынша ұсынымдар:

- Жүрек-қан тамырлары ауруларын уақытында емдеу.
- **Жеңіл гимнастика жасау, күн сайын жаяу жүру, жүзу – бұл қозғалыс пен сергектікті сақтауға көмектеседі.**
- Тұрғын үй бөлмелерінде **оңтайлы температура мен жарықтандыруды қамтамасыз ету.**
- Аяқ астына қарап жүріңіз және **қауіпті жерлерді көрсеңіз, оларды айналып өту немесе болмағанда біреуден көмек сұрау.**



- **Үйге кеш қайтқанда таныс адамдардың немесе достардың ілесіп жүруін қамтамасыз ету,** адамдар көп жүретін және жақсы жарықтандырылған жерлерді таңдап жүру.

- **Көз бен құлақты оқтын-оқтын тексеріп тұру,** қажет болған жағдайда күшті көзілдірік пен есту аппаратына тапсырыс беру.



- **Аяқ киімді дұрыс таңдау маңызды.** Ол еркін тұруы тиіс, бірақ тым үлкен болмау керек, жұмсақ және табаны кедір-бұдыр болуы тиіс (пластырь жапсыруға болатын).

- Телефон тіпті құлаған жағдайда да телефонды алып, **«Жедел жәрдем» шақыруға немесе жақындарыңызға қоңырау шалуға мүмкіндік болатындай қол жетімді жерде болуы керек.**



Қарт адамдар әрдайым өз күштерін және организмнің мүмкіндіктерін ескеріп жүруі керек.

САҚ БОЛЫҢЫЗ!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ



Ожоги бывают термические, химические и электрические.

Первая доврачебная помощь при возникновении термического ожога легкой степени.

Ожоги легкой степени (поверхностные ожоги верхних слоев кожи):



1. Немедленно устраняем фактор повреждения.
2. Охлаждаем пострадавший участок тела в течение 10–15 минут под прохладной проточной водой.
3. Аккуратно осушаем кожу вокруг ожога чистыми сухими салфетками.
4. Накладываем сухую стерильную повязку и вызываем бригаду скорой медицинской помощи.

При ожогах тяжелой степени (наиболее серьезный тип ожогов, который затрагивает все слои кожи и ткани):

Необходимо прикрыть обожженную часть чистой влажной повязкой. Чем дольше не принимаются меры первой медицинской помощи, тем серьезнее будет травма человека.

Уточнить характер ожога (ожог пламенем, горячей водой, химическими веществами и т.д.), а также площадь и глубину. Пострадавшего завернуть в чистую простыню и срочно доставить в больницу.



Никогда не смазывайте ожоги маслом, салом или любым другим жиром, включая жирные кремы.

Нельзя прокалывать пузыри, оставшийся от ожогов – так вы рискуете занести инфекцию.

Профилактика ожогов

- Не переносить горячие жидкости и пищу над теми местами, где находится человек.
- Не приближаться слишком близко к открытому огню.
- При готовке на плите включать дальние конфорки.
- Не откладывать починку неисправных электрических розеток и вилок.
- Не использовать приборы с неисправной проводкой.

КҮЙІК КЕЗІНДЕГІ АЛҒАШҚЫ КӨМЕК



Күйіктер термиялық, химиялық және электрлік болады.

Жеңіл дәрежедегі термиялық күйік пайда болған кезде дәрігерге дейінгі алғашқы көмек.



Жеңіл дәрежедегі күйіктер (терінің үстіңгі қабаттарының беткі күйіктері):

1. Зақымдану факторын дереу тоқтатамыз.
2. Дененің зардап шеккен аймағын салқын ағынды сумен 10–15 минут бойы салқындатамыз.
3. Күйіктің айналасындағы теріні таза, құрғақ майлықтармен ақырын құрғатамыз.
4. Құрғақ стерильді таңғышпен таңамыз да, жедел медициналық көмек тобын шақырамыз.

Ауыр дәрежедегі күйік кезінде (терінің және тіндердің барлық қабаттарына әсер ететін күйіктің ең ауыр түрі):

Күйген бөлікті таза, дымқыл таңғышпен жабу керек. Медициналық алғашқы көмек шаралары неғұрлым ұзақ қабылданбаса, адамның жарақаты соғұрлым ауыр болады.

Зардап шеккен адамды таза төсек жамылғысына орап, шұғыл түрде ауруханаға жеткізу керек.



МАҢЫЗДЫ

Күйіктерді ешқашан маймен, шошқа майымен немесе басқа майлармен, соның ішінде майлы кремдермен майламаңыз.

Күйіктен қалған көпіршіктерді тесуге болмайды, себебі, осылайша инфекцияны жұқтыру қаупі туындайды.

Күйіктің алдын алу

- Ыстық сұйықтықтар мен тағамды адамның үстінен өткізбеңіз.
- Ашық отқа тым жақындамаңыз.
- Плитаға пісіру кезінде алыс оттықтарды қосыңыз.
- Ақаулы электр розеткалары мен вилкаларын жөндеуді кейінге қалдырмаңыз.
- Ақаулы сымдары бар аспаптарды пайдаланбаңыз.

ПАДЕНИЯ С ВЫСОТЫ – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ



01

Успокойте пострадавшего, если он в сознании.

Не пытайтесь поднять пострадавшего и удержите его от самостоятельных попыток встать или двигаться. Положение тела и конечностей должно быть таким, как вы его обнаружили.

02

Если человек без сознания необходимо **проверить наличие пульса, проходимость дыхательных путей** и предупредить западение языка и захлебывание рвотными массами.

03

Осмотрите пострадавшего (стараясь не двигать части тела и не изменять их положение) на наличие кровотечений и примите меры для их остановки при обнаружении.

04

Зафиксируйте голову пострадавшего ладонями, либо обложите ее рулонами из одежды, мягких материалов, мешками с землей или песком для предупреждения движений шей. В таком положении пострадавший должен находиться до прибытия скорой помощи.



05

Укройте пострадавшего для предупреждения переохлаждения или перегревания. Постоянно находите с ним рядом, контролируя его состояние (пульс, дыхание, реакции, движения, рвота) до прибытия скорой помощи.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

БИІКТИКТЕН ҚҰЛАУ – АЛҒАШҚЫ КӨМЕК



01

Егер зардап шегушінің ес-түсі болса, оны тыныштандырыңыз. Зардап шегушіні көтеруге тырыспаңыз және оны өздігінен тұруына немесе қозғалуына жол бермеңіз. Денесі мен аяқ-қолы, оны қалай таптыңыз, дәл солай жатуы керек.

02

Егер адам ес-түссіз болса, пульстің болуын, тыныс алу жолдарының өткізгіштігін тексеріп, тілді тістеп алмауына және құсық массасынан тұншығуына жол бермеу керек.

03

Зардап шеккен адамнан қан кетті ме, жоқ па, қарап-тексеріңіз (дене мүшелерін қозғалтпауға және олардың жатқан жерін өзгертпеуге тырысыңыз) және анықталған жағдайда қанды тоқтату үшін шаралар қолданыңыз.

04

Зардап шеккен адамның басын алақаныңызбен тіреңіз немесе мойны қозғалмайтындай етіп оны киім орамдарымен, жұмсақ материалдармен, жердегі қапшықтармен немесе құммен жабыңыз. Зардап шеккен адам жедел жәрдем келгенге дейін осындай жағдайда болуы тиіс.



05

Зардап шеккен адамды суықтан немесе ыстықтан қорғайтындай үстін жауып қойыңыз. Жедел жәрдем келгенге дейін оның хал-жағдайын (импульс, тыныс алу, реакциялар, қозғалыстар, құсу) бақылай отырып, үнемі оның жанында болыңыз.

САҚ БОЛЫҢЫЗ ЖӘНЕ ӨЗІҢІЗДІ САҚТАҢЫЗ!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УТОПЛЕНИИ



ЕСЛИ ВЫ ОСОЗНАЕТЕ, ЧТО КТО-ТО ТОНЕТ:

1. **Вытащите его как можно быстрее**, но ни в коем случае не подвергайте себя опасности.
2. Оказавшись на суше, **уложите на спину, запрокиньте голову** назад и откройте дыхательные пути.
3. Если человек не дышит, начните спасательные или реанимационные мероприятия.



Искусственное дыхание: для взрослых начните с 30 надавливаний на грудную клетку, затем сделайте 2 глубоких вдоха.

Для ребенка или младенца: начните с 5 вдохов, затем сделайте 30 надавливаний-вдохов по 2 раза. Надавливайте быстро, сильно и продолжайте до приезда службы спасения.

4. Если человек начнёт приходить в сознание, быстро **переведите его лицом вниз в спасительное положение**. Продолжайте проверять, дышит ли он.

5. Убедитесь, что вы **позвонили в службу спасения**.



СУҒА БАТУ КЕЗІНДЕГІ АЛҒАШҚЫ КӨМЕК



ЕГЕР БІРЕУДІҢ СУҒА БАТЫП ЖАТҚАНЫН БАЙҚАСАҢЫЗ:

1. Оны мүмкіндігінше тезірек судан шығарыңыз, бірақ өзіңізді қауіпке тікпеңіз.
2. Құрғақ жерге алып шыққан соң, оны арқасынан жатқызып, басын артқа бұрып, тыныс алу жолдарын ашыңыз.
3. Егер адам тыныс алмай жатса, құтқару немесе жан сақтау шараларын бастаңыз.



Жасанды тыныс алу: ересектер үшін 30 рет кеуде қуысын басып жасаудан тастаңыз, содан соң 2 рет терең дем алдырыңыз.

Бала немесе нәресте үшін 5 рет дем алдырудан бастаңыз, содан соң 30 рет қолмен басып, 2 рет қайтадан дем алдырыңыз. Тез, қатты басып, үздіксіз жасаңыз, құтқару қызметі келгенше жалғастырыңыз.

4. Егер зардап шеккен адам есін жинай бастаса, оны тез арада бетін төмен қаратып, құтқару жағдайына ауыстырыңыз. Оның тыныс алуын үнемі тексеріп тұрыңыз.

5. Құтқару қызметіне қоңырау шалғаныңызға көз жеткізіңіз.



ПРОФИЛАКТИКА ЛУДОМАНИИ



По данным ВОЗ, около 1% населения мира страдает от лудомании. Зачастую лудомания сочетается с алкоголизмом и наркоманией. Спиртное и ПАВ подталкивают игромана к безрассудным и решительным действиям.



Профилактика игромании:

- Избегать азартных игр или ограничивать свое участие в них до безопасного уровня.
- Займитесь каким-то хобби или увлечением, которое приносит радость и интерес, например, спорт, музыка, рисование.

- Посвящайте больше времени семье, друзьям или общественной деятельности, которые дают чувство принадлежности и значимости.
- Обратитесь к психологу или психотерапевту, который поможет разобраться в эмоциях и мыслях, научит справляться со стрессом, тревогой, депрессией и другими негативными состояниями опасного «допинга». Практикуйте различные техники релаксации и саморегуляции: медитация, йога, дыхательные упражнения.



- Поддерживать физическое здоровье и благополучие. Ведите здоровый образ жизни, включающий правильное питание, достаточный сон, регулярную физическую активность и отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Регулярно проходите медицинские осмотры, лечите имеющиеся заболевания или расстройства.

ЛУДОМАНИЯНЫҢ АЛДЫН АЛУ



ДДС ұйымының мәліметі бойынша, әлемдегі халықтың шамамен 1%-ы лудоманиядан зардап шегеді. Көбінесе лудомания алкоголизммен және нашақорлықпен үйлеседі. Спирттік және ПБЗ ойынкұмарды ойланбайтын және батыл әрекеттерге итермелейді.



Құмар ойындардың алдын алу:

- **Құмар ойындардан аулақ болыңыз** немесе оларға қатысуды қауіпсіз деңгейге дейін шектеңіз.
- **Спорт, музыка, сурет салу сияқты қуаныш** пен қызығушылық тудыратын хоббимен айналысыңыз.

- Тиесілік және **маңыздылық сезімін беретін отбасына, достарыңызға немесе қоғамдық жұмыстарға** көбірек уақыт бөліңіз.

- Эмоциялар мен ойларды түсінуге көмектесетін, стрессті, мазасыздықты, депрессияны және қауіпті «допингтің» басқа жағымсыз жағдайларын жеңуге үйрететін **психологқа немесе психотерапевтке жүгініңіз. Релаксация мен өзін-өзі реттеудің әртүрлі әдістерін қолданыңыз:** медитация, йога, тыныс алу жаттығулары.



- **Физикалық денсаулық пен салауаттылықты ұстану.** Дұрыс тамақтану, жеткілікті ұйықтау, тұрақты дене белсенділігі және жаман әдеттерден (темекі шегу, алкоголь, есірткі) бас тартуды қамтитын салауатты өмір салтын ұстаныңыз. **Үнемі медициналық қарап-тексеруден өтіп,** бар ауруларды немесе бұзылыстарды емдеңіз.

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ



Табак причиняет ущерб здоровью в любом виде, и безопасной дозы табака не существует.

Табак убивает почти половину употребляющих его людей.

Никотиновая зависимость – не просто вредная привычка. Курение наносит непоправимый урон всем внутренним органам и системам и способствует развитию различных заболеваний, в том числе смертельных.

К самым распространенным болезням, возникающим на фоне регулярного курения, относятся:



хронический бронхит
эмфизема легких
легочная недостаточность
рак легких



артрит



пародонтит



рассеянный склероз



гастрит, язва желудка



ишемическая болезнь сердца



тромбоз

Электронные сигареты (вейпы), изделия из нагреваемого табака и другие гаджеты не являются альтернативой, чтобы бросить курить!

Профилактические мероприятия предусматривают регулярные **занятия физическими упражнениями (в зале, на воздухе), бег, плавание, езду на велосипеде, ходьбу на лыжах, занятия в фитнес-клубах, туристские походы.**

ТЕМЕКІ ШЕГУДІҢ АЛДЫН АЛУ



Темекі кез келген түрінде денсаулыққа зиян келтіреді және темекінің қауіпсіз дозасы жоқ.

Темекі оны тұтынатын адамдардың жартысына жуығын өлтіреді.

Никотинге тәуелділік – жай ғана жаман әдет емес. Темекі шегу барлық ішкі ағзалар мен жүйелерге орны толмас зиян келтіреді және әртүрлі аурулардың, соның ішінде өлімге әкелетін аурулардың дамуына ықпал етеді.

Тұрақты темекі шегу аясында пайда болатын ең көп таралған ауруларға мыналар жатады:



созылмалы бронхит
өкпе эмфиземасы
өкпе жеткіліксіздігі
өкпенің қатерлі ісігі



артрит



пародонтоз



гастрит, асқазан жарасы



склероз



жүректің ишемиялық ауруы



тромбоз

Электронды темекі (вейптер), қыздырылған темекі өнімдері және басқа гаджеттер темекіні тастау үшін балама болмайды!

Профилактикалық іс-шаралар тұрақты **дене шынықтыруды (залда, таза ауада), жүгіруді, жүзуді, велосипедпен жүруді, шаңғы тебуді, фитнес-клубтардағы жаттығуларды, туристік жорықтарды** көздейді.

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



По данным ВОЗ недавнее исследование показало, что недостаток физической активности наблюдается почти у 1,8 млрд человек, что составляет примерно треть (31%) взрослого населения планеты.

Физическая активность благоприятно отражается на следующих показателях, связанных со здоровьем:

- снижается смертность от всех причин, в том числе от сердечно-сосудистых заболеваний;
- снижается заболеваемость гипертонией, раком отдельных локализаций, диабетом 2-го типа;
- снижаются симптомы тревоги и депрессии;
- улучшаются умственные способности и сон;
- снижается лишний вес.



Более
300 минут

физически активной деятельности средней интенсивности с аэробной нагрузкой

ИЛИ



Более
150 минут

физически активной деятельности высокой интенсивности с аэробной нагрузкой

либо аналогичное по нагрузке сочетание физической активности в течение недели

СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов

ЗАМЕНИТЬ НА

занятия физически более активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности)

Любой уровень физической активности лучше, чем ее отсутствие, и чем он выше, тем лучше.

Физическая активность может осуществляться при выполнении работы, занятии спортом, на отдыхе или при передвижении

(ходьба, езда на велосипеде и любых других малых колесных видах персонального транспорта и велосипеде),

а также при выполнении повседневных обязанностей и работы по дому.



ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІН НАСИХАТТАУ



ДДҰ мәліметтері бойынша, соңғы зерттеу нәтижелері көрсеткендей, дене белсенділігінің жетіспеушілігі 1,8 миллиард адамда, яғни ғаламшардағы ересек адамдардың шамамен үштен бірінде (31%) байқалады.

Дене белсенділігі денсаулыққа байланысты келесі көрсеткіштерге жақсы әсер етеді:

- барлық себептерден, соның ішінде жүрек-қан тамырлары ауруларынан өлім-жітім төмендейді;
- гипертония, кейбір түрлердегі қатерлі ісік, 2-ші дәрежелі қант диабеті ауруларының саны азаяды;
- алаңдаушылық пен депрессия белгілері төмендейді;
- ақыл-ой қабілеттері мен ұйқы жақсарады;
- артық салмақ азаяды;



Аптасына
300 минуттан

артық орташа қарқынды
аэробтық жүктемесі бар дене
белсенділігімен айналысу

НЕМЕСЕ



150 минуттан

минуттан артық жоғары
қарқынды аэробтық жүк-
темесі бар дене белсен-
ділігімен айналысу

немесе осындай жүктемені қамтамасыз ететін дене белсенділігімен
айналысудың басқа түрлерімен үйлестіру қажет

Аз қозғалу ұзақтығын

ҚЫСҚАРТУ КЕРЕК

Оларды кез келген қарқындылықтағы дене белсенділігінің
басқа түрлерімен

АЛМАСТЫРУ ҚАЖЕТ

(төмен қарқындылықтағы белсенділік түрлері де кіреді)

Дене белсенділігінің кез келген деңгейі оның
жоқтығынан жақсы, және белсенділік деңгейі
неғұрлым жоғары болса, соғұрлым жақсы.

Дене белсенділігі жұмыс істегенде, спортпен шұғылданғанда,
демалғанда немесе қозғалғанда
(жаяу жүру, велосипед тебу және кез келген
басқа жеке көлік түрлері),

сондай-ақ күнделікті міндеттер мен үй
жұмыстарын орындау кезінде жүзеге
асырылуы мүмкін.



ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Здоровое, сбалансированное питание является важной частью поддержания хорошего здоровья и может помочь вам чувствовать себя наилучшим образом.

- **Используйте растительные масла** (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов

- Избегайте употребление продуктов, содержащих **максимальное количество транс-жиров**

- Употребляйте больше овощей и фруктов



- **Ешьте разные цельнозерновые продукты** (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис)

- Выбирайте **рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработанные мясные продукты**

- **Пейте достаточное количество жидкости**



Избыток насыщенных жиров может увеличить уровень холестерина в крови, что повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Регулярное употребление продуктов и напитков с высоким содержанием сахара **повышает риск ожирения, сахарного диабета и зубного кариеса.**



Употребление большого количества соли может привести к повышению вашего кровяного давления, что увеличивает риск сердечных заболеваний или инсульта. **Рекомендуемая ВОЗ суточная норма употребления соли 5 грамм.**

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ НЕГІЗДЕРІ



Дұрыс, теңдестірілген тамақтану денсаулықты сақтаудың маңызды бөлігі болып табылады және өзіңізді жақсы сезінуге көмектеседі.

- Тамақ пісіру және салат жасау үшін өсімдік майларын (зәйтүн, рапс, күнбағыс) қолданыңыз

- Әртүрлі дәнді дақылдарды жеңіз (мысалы, нан, макарон, тұтас бидай және тазартылмаған күріш)

- Транс-майлардың максималды мөлшері бар тағамдарды тұтынудан аулақ болыңыз

- Балық, құс еті, бұршақ және жаңғақтарды таңдаңыз, ірімшік пен қызыл етті шектеңіз, бекон, шұжық және басқа да өңделген ет өнімдерінен аулақ болыңыз

- Көкөністер мен жемістерді көбірек тұтыныңыз



- Сұйықтықты жеткілікті мөлшерде ішіңіз



Артық қаныққан май қандағы холестерин деңгейін жоғарылатуы мүмкін, бұл жүрек-қан тамырлары ауруларының даму қаупін арттырады.



Қант мөлшері жоғары тағамдар мен сусындарды үнемі тұтыну семіздік, қант диабеті және тіс кариесі қаупін арттырады.



Тұзды көп ішу қан қысымының жоғарылауына әкелуі мүмкін, бұл жүрек ауруы немесе инсульт қаупін арттырады.

ДДҰ ұсынған тұзды тұтынудың тәуліктік мөлшері 5 грамм.

ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ



Около 270 миллионов человек (или около 5,5% населения мира) употребляли психоактивные препараты, и около 35 миллионов человек страдают расстройствами, связанными с употреблением наркотиков.

Во всем мире почти 11 миллионов человек, употребляющих инъекционные наркотики, из которых 1,4 миллиона живут с ВИЧ и 5,6 миллиона - с гепатитом С.



Профилактика наркомании



Занимайтесь самообразованием – узнайте о физических, биологических и социальных последствиях злоупотребления наркотиками



Узнайте о здоровых способах борьбы со стрессом



Любящая семья работает как система поддержки и помогает вам справляться с жизненными трудностями



Ведите здоровый образ жизни. Активность и физическая форма помогают легче справляться со стрессом

Если у вас уже развилась зависимость, рекомендуется обратиться за профессиональной помощью и лечением вашей проблемы с наркотиками.

ПСИХОБЕЛСЕНДІ ЗАТТАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ



Шамамен **270 миллион адам** (немесе әлем халқының шамамен 5,5%-ы психобелсенді препараттарды қолданады, ал шамамен **35 миллион адам** есірткі қолдануға байланысты бұзылыстардан зардап шегеді.

Әлемде шамамен 11 миллион адам инъекциялық есірткі қолданады, олардың **1,4 миллионы АИТВ-мен және 5,6 миллионы С гепатитімен өмір сүреді.**



Нашақорлықтың алдын алу



Өз-өзіңізді дамытып – есірткіні шамадан тыс қолданудың физикалық, биологиялық және әлеуметтік салдары туралы біліңіз



Стресспен күрестің салауатты тәсілдерін біліңіз



Мейірімді отбасы – қолдау жүйесі ретінде жұмыс істейді және өмірдің қиындықтарымен күресуге көмектеседі



Салауатты өмір салтын ұстаныңыз. Белсенділік пен физикалық форма стресспен күресті жеңілдетеді

Егер сізде тәуелділік пайда болса, есірткі мәселесі бойынша кәсіби көмекке жүгіну және ем алу ұсынылады.

ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ



Безопасной формы употребления алкоголя не существует.

Алкоголь содержит этанол – психоактивное и токсичное вещество, способное вызвать зависимость.

Регулярное употребление алкоголя вызывает:



болезни сердечно-сосудистой системы, инсульт



цирроз печени



туберкулёз



психические расстройства



рак полости рта, молочной железы, колоректальный рак



самоубийства



Травмирующие события:

- насилие, семейные конфликты, безработица
- падения, утопления, ожоги и другое



Важно осознавать, что **алкоголизм развивается постепенно**, начинаясь с эпизодического употребления алкоголя «по праздникам», по особым случаям и перерастает в хроническое злоупотребление, которое ведёт к **полной деградации личности, истощению и разрушению органов и организма в целом.**

Откажитесь от употребления алкоголя в пользу вашего здоровья и благополучия:

- занимайтесь спортом, посещайте тренажерный зал, бассейн и другое;
- найдите интересные увлечения;
- найдите круг общения, который поддерживает здоровый образ жизни;
- больше времени проводите с детьми.

АЛКОГОЛЬДІ ТҰТЫНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ



Алкогольді тұтынудың қауіпсіз түрі жоқ.

Алкогольдің құрамында тәуелділікті тудыруы мүмкін психобелсенді және уытты зат - этанол бар.

Алкогольді үнемі тұтыну мыналарды тудырады:



бауыр циррозы



туберкулёз



психикалық
бұзылулар



жүрек-қан тамырлары
аурулары, инсульт



ауыз қуысының қатерлі ісігі,
сүт безі, колоректалды
қатерлі ісік



суицид

Травматикалық оқиғалар:

- зорлық-зомбылық, отбасылық шиеленістер, жұмыссыздық
- құлау, суға бату, күйік және т.б.

Алкоголизм бірте-бірте дамып, «мерекелік», ерекше жағдайда тұтынудан бастап алкогольді үнемі шамадан тыс тұтынуға айналатындығын есте ұстаған жөн, бұл жеке тұлғаның толық деградациясына, ағзалардың және тұтастай алғанда ағзаның дистрофиясына және деструкциясына әкеледі.

Сіздің денсаулығыңыз бен әл-ауқатыңыздың артуы үшін алкогольді ішуден бас тартыңыз:

- спортпен шұғылданыңыз, жаттығу залына, бассейнге және басқаларға барыңыз;
- қызықты хоббилерді табыңыз;
- салауатты өмір салтын ұстанатын топты табыңыз;
- балалармен көбірек уақыт өткізіңіз.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ – ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Чрезмерное употребление энергетических напитков представляет серьезную угрозу для здоровья, приводя к широкому спектру физических, психических и метаболических нарушений.



Чтобы снизить риски для здоровья, рекомендуется:

- отказаться от энергетических напитков или ограничить их потребление;
- поддерживать сбалансированное питание;
- полноценный сон;
- выполняйте регулярные физические упражнения;
- энергетические напитки противопоказаны лицам с повышенным артериальным давлением, нарушением сна, проблемами с пищеварением, при беременности;
- не допускайте потребление энергетических напитков детьми и подростками.

Долгосрочные последствия:

- ожирение;
- артериальная гипертензия, инфаркты;
- сахарный диабет 2 типа;
- депрессивные состояния;
- негативные последствия для развития плода;
- ранний остеопороз и другие

Риски для здоровья:

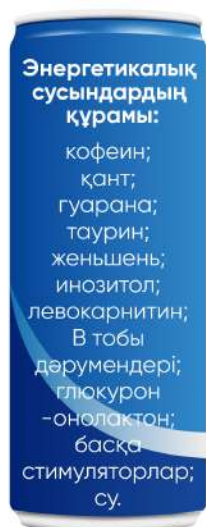
- формирование стойкой зависимости;
- нарушения сна и бессонница;
- головные боли, головокружение;
- раздражительность, нервозность, тревожные состояния, снижение концентрации;
- повышение кровяного давления, учащение пульса;
- повышение сахара в крови;
- ухудшение здоровья зубов;
- расстройства желудочно-кишечного тракта.

**В целях защиты здоровья подрастающего поколения Казахстане с 1 января 2025 года запрещена продажа энергетических напитков лицам до 21 года!
ИСТИННАЯ ЭНЕРГИЯ - ИЗ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: СОН, ПИТАНИЕ, ДВИЖЕНИЕ.**

ЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ СУСЫНДАР – ДЕНСАУЛЫҚҚА ЗИЯН



Энергетикалық сусындарды шамадан тыс тұтыну денсаулыққа үлкен қауіп төндіреді, бұл физикалық, психикалық және метаболикалық бұзылулардың кең ауқымына әкеледі.



Денсаулыққа қауіпті азайту үшін мыналар ұсынылады:

- энергетикалық сусындардан бас тарту немесе оларды тұтынуды шектеу;
- теңдестірілген тамақтануды ұстану;
- толыққанды ұйқтау;
- тұрақты жаттығулар жасау;
- жоғары қан қысымы, ұйқының бұзылуы, ас қорыту проблемалары бар адамдарға, жүктілік кезінде энергетикалық сусындардың қарсы көрсетілімі болады;
- балалар мен жасөспірімдердің энергетикалық сусындарды тұтынуына жол бермеңіз.



Ұзақ мерзімді салдары:

- семіздік;
- артериялық гипертония, инфаркт;
- 2 дәрежелі қант диабеті;
- депрессиялық жағдайлар;
- ұрықтың дамуына кері әсер етуі;
- ерте остеопороз және басқалар.

Денсаулыққа қауіп:

- тұрақты тәуелділікті қалыптастыру;
- ұйқының бұзылуы және ұйқысыздық;
- бас ауруы, бас айналу;
- тітіркену, жүйке, мазасыздық, концентрацияның төмендеуі;
- қан қысымының жоғарылауы, жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы;
- қандағы қанттың жоғарылауы;
- тіс саулығының нашарлауы;
- асқазан-ішек жолдарының бұзылуы.

Өскелең ұрпақтың денсаулығын қорғау мақсатында Қазақстанда 2025 жылғы 1 қаңтардан бастап 21 жасқа дейінгі адамдарға энергетикалық сусындарды сатуға тыйым салынады!
НАҒЫЗ ЭНЕРГИЯ-САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНАН: ҰЙҚЫ, ТАМАҚТАНУ, ҚОЗҒАЛЫС.

МОЛОДЕЖНЫЕ ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ



Кто мы такие?

Молодёжные центры здоровья – это места, где можно получить медицинскую, психологическую и социально-правовую помощь.

Для кого мы работаем?

Наши услуги доступны для подростков от 10 до 18 лет и молодёжи от 18 до 29 лет.

Какие услуги, помощь и поддержку вы можете получить?

- Лечебно-профилактическая помощь гинеколога, уролога, дерматовенеролога.
- Социально-психологическая помощь по вопросам общего психического здоровья, психологической поддержки.
- Консультативная помощь по вопросам репродуктивного и сексуального здоровья, социально-правовые вопросы.

НАШИ ПРИНЦИПЫ:

- **Доступность** – все услуги бесплатны.
- **Добровольность** – ты сам выбираешь, какие услуги тебе нужны.
- **Доброжелательность** – у нас всегда дружелюбная атмосфера.
- **Доверие** – мы соблюдаем конфиденциальность.

Как нас найти?

Отсканируй QR код:



ПРИХОДИ К НАМ – ПОЛУЧИШЬ ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ!

ЖАСТАР ДЕНСАУЛЫҚ ОРТАЛЫҚТАРЫ



Біз кіміз?

Жастар денсаулық орталықтары – медициналық, психологиялық және әлеуметтік-құқықтық көмек алуға болатын орындар.

Біз кім үшін жұмыс істейміз?

Біздің қызметтеріміз 10-18 жас аралығындағы жасөспірімдер мен 18-29 жас аралығындағы жастарға қолжетімді.

Сіз қандай қызметтерді, қолдауды және көмек ала аласыз?

- Гинекологтың, урологтың, дерматовенерологтың емдік-профилактикалық көмегі.
- Жалпы психикалық денсаулық, психологиялық қолдау мәселелері бойынша әлеуметтік-психологиялық көмек.
- Репродуктивті және сексуалдық денсаулық, әлеуметтік-құқықтық мәселелер бойынша консультациялық көмек.

БІЗДІҢ ҚАҒИДАТ:

- **Қолжетімділік** – барлық қызметтер тегін.
- **Еріктілік** – қандай қызметтер қажет екенін өзіңіз таңдайсыз.
- **Ізгі ниет** – бізде әрқашан достық атмосфера бар.
- **Сенім** – біз құпиялылықты сақтаймыз.

Бізді қалай табуға болады?

QR кодын сканерлеңіз:



БІЗГЕ КЕЛІҢІЗ – КӨМЕК АЛЫП, ҚОЛДАУ ҚЫЗМЕТІНЕ ЖҮГІНЕСІЗ!

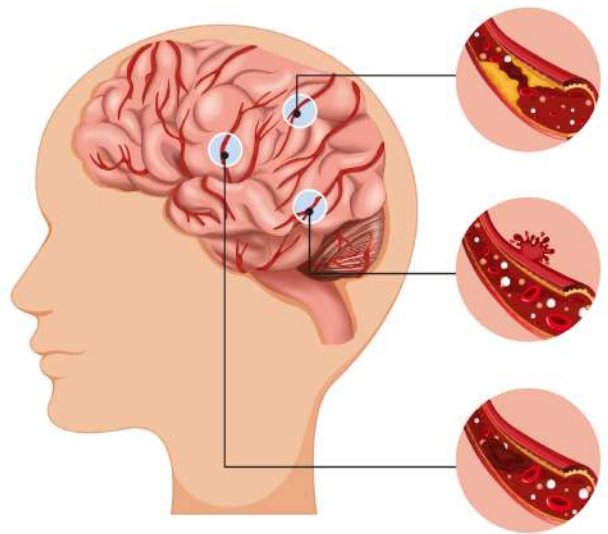


ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения.

Факторы риска развития инсульта:

- высокое артериальное давление;
- табакокурение и употребление алкоголя;
- повышенный уровень холестерина в крови;
- недостаточная физическая активность;
- избыточная масса тела.



Защитите себя от инсульта:

- контролируйте артериальное давление;
- следите за уровнем холестерина и глюкозы в крови;
- ограничьте употребление соли, сахара;
- питайтесь правильно, контролируйте массу тела, будьте физически активными;
- откажитесь от курения и алкоголя;
- соблюдайте правила здорового образа жизни.

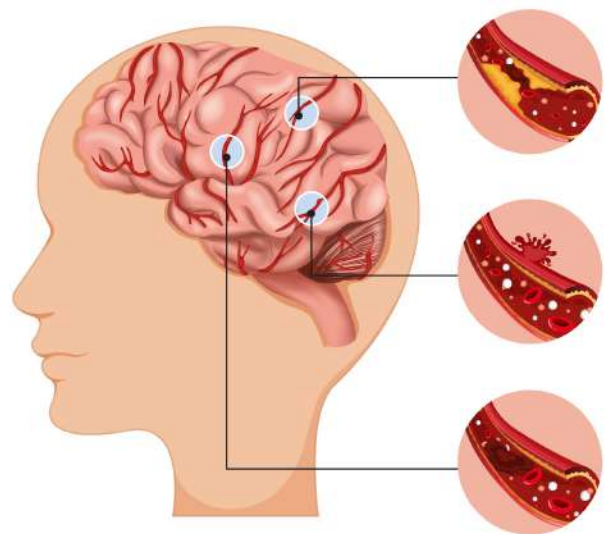
ИНСУЛЬТТИҢ АЛДЫН АЛУ



Инсульт – мидағы қан айналымының күрт бұзылуы.

Инсульттің даму қаупі факторлары:

- жоғары артериялық қысым;
- темекі шегу және алкогольді тұтыну;
- қандағы холестерин деңгейінің жоғары болуы;
- дене белсенділігінің жеткіліксіздігі;
- артық салмақ.



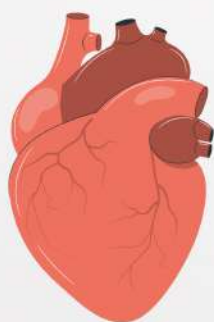
Инсульттен өзіңізді қорғаңыз:

- артериялық қысымды бақылап отырыңыз;
- қандағы холестерин мен глюкоза деңгейін бақылаңыз;
- тұз, қант тұтынуды шектеңіз, дұрыс тамақтаныңыз;
- салмақты бақылап, физикалық белсенді болыңыз;
- темекі шегуден және алкогольден бас тартыңыз;
- салауатты өмір салтын сақтаңыз.

ПРОФИЛАКТИКА ИНФАРКТА



Инфаркт миокарда – острое заболевание, обусловлено гибелью участка сердечной мышцы из-за резкого прекращения кровотока насыщенной кислородом кровью.



Симптомы инфаркта миокарда проявляются по-разному:

- боль или неприятные ощущения в середине грудной клетки, в руках, левом плече, локтях, челюсти или спине;
- ощущение нехватки воздуха;
- тошнота или боли в желудке;
- головокружение и холодный пот;
- ощущение безмерной усталости.

Чтобы снизить риск возникновения инфаркта миокарда и предотвратить рецидив, необходимо:



- отказаться от курения;
- прекратить употребление алкоголя;



- питаться сбалансированно (исключить сладости и сахар, фастфуд, газированные напитки, употреблять больше фруктов и овощей);

- заниматься физкультурой;
- избегать хронических стрессов;
- регулярно проходить плановые медицинские осмотры для своевременного выявления и лечения болезней сердца.

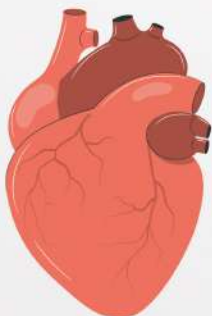


**ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ИНФАРКТА МИОКАРДА
– ЭТО ПРОФИЛАКТИКА.**

ИНФАРКТТЫҢ АЛДЫН АЛУ



Миокард инфарктісі – оттегімен қаныққан қан ағымының күрт тоқтауына байланысты жүрек бұлшық ет бөлігінің өлуіне байланысты ушыққан ауру.



Миокард инфарктісінің белгілері әртүрлі жолдармен көрінеді:

- кеуде қуысының ортасында, қолда, сол иықта, шынтақта, жақта немесе арқада ауырсыну немесе ыңғайсыздық;
- ауа тапшылығы сезімі;
- жүрек айнуы немесе асқазанның ауыруы;
- бас айналу және суық тер шығу;
- қатты шаршау сезімі.

Миокард инфарктісінің қаупін азайту және қайталанудың алдын алу үшін сізге:



- темекі шегуден бас тарту;
- алкогольді тұтынуды тоқтату;



- теңдестірілген тамақтану (тәттілер мен қанттарды, фаст-фудты, газдалған сусындарды алып тастау, жемістер мен көкөністерді көбірек тұтыну);

- дене шынықтырумен айналысу;
- созылмалы стресстен аулақ болу;
- жүрек ауруларын уақтылы анықтау және емдеу үшін жүйелі түрде жоспарлы медициналық тексеруден өту керек.



**МИОКАРД ИНФАРКТИСІНІҢ ЕҢ ЖАҚСЫ ДӘРІСІ –
ОНЫҢ АЛДЫН АЛУ.**

ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ



Электронные сигареты (вейпы) – устройства, которые с помощью аккумулятора нагревают жидкость в картриджах с содержанием никотина и других веществ и образуют аэрозоль, вдыхаемый пользователем.



Состав вейпов:

- никотин
- пропиленгликоль
- глицерин
- ацетат витамина Е
- формальдегид
- ацетилацетон
- нитрозамины
- диацетил
- свинец
- никель
- хром
- цинк
- ароматизаторы



Потребление вейпов приводит к повреждению:

- сердечно-сосудистой системы
- желудочно-кишечного тракта
- эректильной дисфункции, снижению уровня тестостерона на 50%
- бесплодию
- ожогам и травмам ротовой полости
- повышению тревожности
- снижению концентрации



Профилактика:

- Откажитесь от употребления вейпов.
- Питайтесь правильно.
- Соблюдайте гигиену сна.
- Внедрите постоянный спорт в свою жизнь.

**ВЕЙПЫ ЗАПРЕЩЕНЫ К ОБОРОТУ В
РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН.**

ЭЛЕКТРОНДЫ ТЕМЕКІНІҢ ЗИЯНЫ



Электронды темекі (вейп) – аккумулятор көмегімен никотин және басқа заттар бар картридждердегі сұйықтықты қыздыратын және пайдаланушы дем алатын аэрозоль түзетін құрылғылар.



Вейптің құрамы:

- никотин
- пропиленгликоль
- глицерин
- Е дәрумені ацетаты
- формальдегид
- ацетилацетон
- нитрозаминдер
- диацетил
- қорғасын
- никель
- хром
- мырыш
- хош иістендіргіштер

Вейптерді тұтыну:

- жүрек-тамыр жүйесінің бұзылуына
- асқазан-ішек жолдарының бұзылуына
- эректильді дисфункцияға, тестостерон деңгейін 50% төмендетуге;
- бедеулікке
- ауыз қуысының күйіктері мен жарақаттарына
- мазасыздықты арттыруға
- концентрацияны төмендетуге әкеледі



Алдын алу:

- Вейптерді тұтынудан бас тартыңыз.
- Дұрыс тамақтаныңыз.
- Ұйқы гигиенасын сақтаңыз.
- Өміріңізге тұрақты спортты енгізіңіз.



**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА ВЕЙП
АЙНАЛЫМЫНА ТЫЙЫМ САЛЫНҒАН.**

ПРОФИЛАКТИКА БУЛЛИНГА И КИБЕРБУЛЛИНГА

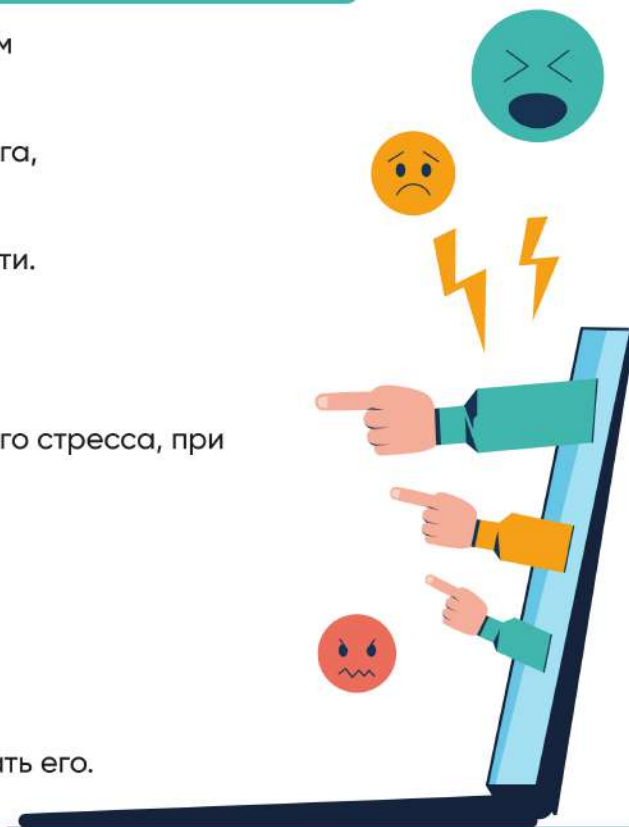


Буллинг – это систематическая травля, запугивание и насилие, совершаемое одним или группой людей.

Кибербуллинг – агрессивное поведение в интернете, включая троллинг и запугивание через соцсети и мессенджеры. Решение проблем буллинга и кибербуллинга требует комплексного подхода, включающего родителей, учителей и школьников.

Для защиты ребенка от буллинга и кибербуллинга важно:

- Поддерживать доверительные отношения с ребенком и часто общаться.
- Обсуждать с ребенком темы буллинга и кибербуллинга, обучая его правильным действиям.
- Развивать у ребенка эмпатию и навыки асертивности.
- Сообщать взрослым о случаях травли и искать совместное решение.
- Позволить ребенку отдохнуть от школы после сильного стресса, при необходимости сменить класс или школу.
- Обучить правилам безопасного интернет-общения и настроить приватность в соцсетях.
- Не публиковать в соцсетях личную информацию (адрес, телефон и т.д.)
- Не игнорировать настроение ребенка и поддерживать его.



Взрослым важно демонстрировать уважение к личности ребенка и учить его выражать свое мнение и не бояться неудач.

БУЛЛИНГ ПЕН КИБЕРБУЛЛИНГТІҢ АЛДЫН АЛУ

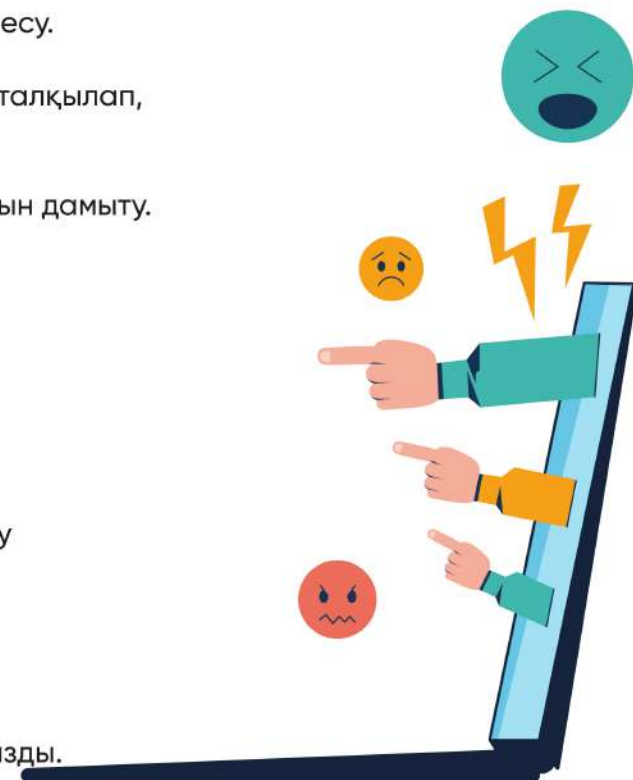


Буллинг – бұл жүйелі түрде бір адамды немесе адамдар тобын қорқыту, қысым көрсету және зорлық-зомбылық жасау.

Кибербуллинг – интернеттегі агрессивті әрекеттер, соның ішінде әлеуметтік желілер мен мессенджерлер арқылы троллинг пен қорқыту. Буллинг пен кибербуллинг мәселелерін шешу үшін ата-аналарды, мұғалімдерді және оқушыларды қамтитын кешенді тәсіл қажет.

Баланы буллингтен және кибербуллингтен қорғау үшін:

- Балаңызбен сенімді қарым-қатынас орнатып, жиі сөйлесу.
- Балаңызбен буллинг пен кибербуллинг тақырыптарын талқылап, дұрыс әрекет етуге үйрету.
- Балаңыздың эмпатиясын және ассертивтілік дағдыларын дамыту.
- Қорқыту жағдайларында ересектерге хабарлап, бірге шешімін табу.
- Бала қатты күйзеліске ұшыраған жағдайда баланың мектепке біраз күн бармауына мүмкіндік беру, қажет болса сыныбын немесе мектебін ауыстыру.
- Интернетте қауіпсіз қарым-қатынас ережелерін үйрету және әлеуметтік желілерде құпиялылықты орнату.
- Әлеуметтік желілерге жеке ақпаратты (мекенжай, телефон және т.б.) жарияламау.
- Баланың көңіл-күйін қадағалау және оны қолдау маңызды.



Ересектердің балаға құрмет көрсетіп, оның өз пікірін білдіруін және сәтсіздіктерден қорықпауды үйретуі өте маңызды.

ВРЕД НАСВАЯ



Насвай относится к некурительным табачным изделиям

Насвай содержит смесь измельчённого табака, гидроксида кальция (гидратированная или гашеная известь), зола растений, растительных масел, ароматизаторов и экскрементов животных.

Употребление насвая приводит к:



- ожогам слизистых оболочек полости рта, приводящим к хроническим язвам



- заболеваниям десен, зубов



- развитию онкологических заболеваний гортани, языка, пищевода, поджелудочной железы и других органов



- развитию инфекционных заболеваний, паразитарных инвазий (в связи с наличием в составе насвая экскрементов животных)



- способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний



**В КАЗАХСТАНЕ ЗАПРЕЩЕН ОБОРОТ НЕКУРИТЕЛЬНЫХ
ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ НАСВАЯ.**

НАСЫБАЙДЫҢ ЗИЯНЫ



Насыбай темекі шекпейтін темекі өнімдеріне жатады

Насыбай құрамында ұсақталған темекі, кальций гидроксиді (гидратталған немесе сөндірілген әк), өсімдік күлі, өсімдік майлары, хош иістендіргіштер мен жануарлардың нәжісі болады

Насыбайды тұтыну:



- ауыз қуысының шырышты қабығының күйіп қалуына, созылмалы жараларға, қызыл иектің



- тістердің ауруларына



- көмейдің, тілдің, өңештің және ұйқы безінің және басқа тіндердің қатерлі ісіктерінің дамуына



- жұқпалы аурулардың дамуына, паразиттік инвазияларға (насыбайдың құрамындағы жануарлардың нәжісіне байланысты) әкеледі



- жүрек-қан тамырлары ауруларының дамуына ықпал етеді



ҚАЗАҚСТАНДА ТЕМЕКІСІЗ ТЕМЕКІ ӨНІМДЕРІ, ОНЫҢ ІШІНДЕ НАСЫБАЙДЫҢ АЙНАЛЫМЫНА ТЫЙЫМ САЛЫНАДЫ.

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА



Диабет – это серьезное хроническое заболевание, развивающееся вследствие нарушения выработки достаточного количества инсулина поджелудочной железой или в случае невозможности организмом использовать выработанный им инсулин.

- Существует 2 основных типа сахарного диабета – 1 и 2, при которых в организме наблюдается выраженная инсулиновая недостаточность. Сахарный диабет, возникший у беременной женщины называется гестационным.
- Курильщики на 50% больше склонны к развитию диабета 2 типа.
- Сахарный диабет носит наследственный характер – ему подвержены люди, страдающие ожирением.



Общие признаки наличия сахарного диабета:

- повышенная жажда и учащенное мочеиспускание в ночные часы;
- сухость кожных покровов;
- постоянное чувство голода, необъяснимое снижение массы тела;
- судороги икроножных мышц, покалывание и онемение в конечностях;
- нарушение зрения.

На развитие сахарного диабета влияет ряд факторов, среди них:



нездоровое
питание



ожирение и
лишний вес



вредные
привычки



дефицит физической
активности

Популярные виды физической активности при сахарном диабете:

- Ходьба и бег
- Плавание
- Фитнес и аэробика
- Езда на велосипеде
- Танцы

**УКРЕПЛЯ ЗДОРОВЬЕ ВЫ ПРЕДОТВРАЩАЕТЕ
РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА.**

ҚАНТ ДИАБЕТІНІҢ АЛДЫН АЛУ



Диабет – бұл ұйқы безінің жеткілікті мөлшерде инсулин өндіруінің бұзылуына байланысты немесе организм өзі өндірген инсулинді қолдана алмаған жағдайда дамидын ауыр созылмалы ауру.

- Қант диабетінің 2 негізгі түрі бар – 1 және 2, оларда организмде айқын инсулин жетіспеушілігі байқалады. Жүкті әйелдерде пайда болған қант диабеті гестациялық диабет деп аталады.
- Темекі шегушілер 2-дәрежелі қант диабетінің дамуына 50% көбірек бейім келеді.
- Қант диабетінің тұқым қуалайтын сипаты болады – оған артық салмақтан зардап шегетін адамдар бейім болады.



Қант диабетінің жалпы белгілері:

- түнде көп сұйықтық ішу және жиі зәр шығару ;
- терінің құрғауы;
- үнемі аштық сезімі, түсініксіз салмақтың азаюы;
- балтыр бұлшық еттері мен аяқтарының тартылуы, шаншу және ұйып қалу;
- көру қабілетінің бұзылуы.

Қант диабетінің дамуында бірқатар факторлар әсер етеді, олардың арасында:



Дұрыс тамақтанбау



Артық салмақ және семіздік



Зиянды әдеттер



Дене белсенділігінің тапшылығы

Қант диабеті кезінде танымал дене белсенділігінің түрлері:

- Жүру және жүгіру
- Шомылу
- Фитнес және аэробика
- Велосипед тебу
- Би

ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУ АРҚЫЛЫ СІЗ ҚАНТ ДИАБЕТІНІҢ ДАМУЫНА ЖОЛ БЕРМЕЙСІЗ.

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ



ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Многие болезни возникают от загрязнения атмосферы, плохой питьевой воды, потребления химически обработанных продуктов питания.

Негативное влияние на здоровье человека оказывает загрязнённая питьевая вода. **Вода может содержать опасные химические вещества, болезнетворные микроорганизмы, бактерии, вызывая тем самым, отравления и инфекционные заболевания.**



Безопасное питание

Надо быть осторожными и с употреблением в пищу сельскохозяйственной продукции. Сельхозпроизводители сейчас применяют большое количество удобрений, стимулирующих рост растений. Это не может благотворно влиять на качество продукции.



Влияние шума на организм человека

Постоянное воздействие сильного шума может привести к снижению слуховой чувствительности, и вызвать другие нарушения – звон в ушах, головокружение, головную боль, повышение усталости, снижение иммунитета; способствует развитию гипертонии, ишемической болезни сердца и других заболеваний.



О чем еще необходимо помнить

При строительстве или ремонте своих домов и квартир желательно покупать экологически чистые материалы, хотя они, безусловно, дороже тех, которые могут нанести вред.



Безопасность окружающей среды

Важно? обращать внимание даже на то, что одеваем. В производстве одежды и обуви сейчас все чаще используют вредные для здоровья материалы.

ЗДОРОВАЯ ПЛАНЕТА – ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ

ҚОРШАҒАН ОРТАНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ӘСЕРІ



ЭКОЛОГИЯ ЖӘНЕ АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫ

Көптеген аурулар атмосфераның ластануынан, нашар ауыз судан, химиялық өңделген тағамдарды тұтынудан туындайды.

Ластанған ауыз су адам денсаулығына кері әсер етеді. Су құрамында қауіпті химиялық заттар, қоздырғыштар, бактериялар болуы мүмкін, осылайша улану мен жұқпалы ауруларды тудырады.



Қауіпсіз тамақтану

Ауыл шаруашылығы өнімдерін жеуге абай болу керек. Ауыл шаруашылығы өндірушілері қазір өсімдіктердің өсуін ынталандыратын тыңайтқыштардың көп мөлшерін қолданады. Бұл өнімнің сапасына жағымды әсер ете алмайды.



Шудың адам ағзасына әсері

Қатты шудың үнемі әсер етуі есту сезімталдығының төмендеуіне әкелуі мүмкін және басқа да бұзылуларды тудыруы мүмкін—құлақтың шыңылдауы, бас айналу, бас ауруы, шаршаудың көбеюі, иммунитеттің төмендеуі; гипертонияның, жүректің ишемиялық ауруының және басқа аурулардың дамуына ықпал етеді.



Тағы нені есте сақтау керек

Үйлеріңіз бен пәтерлеріңізді салған немесе жөндеген кезде экологиялық таза материалдарды сатып алған жөн, бірақ олар зиян келтіруі мүмкін материалдарға қарағанда қымбаттау болады.



Қоршаған ортаның қауіпсіздігі

Біз киінетін нәрсеге де назар аударуымыз керек. Қазір киім мен аяқ киім өндірісінде денсаулыққа зиянды материалдар көбірек қолданылуда.

САЛАУАТТЫ ПЛАНЕТА-ДЕНІ САУ АДАМДАР

ВРЕД КАЛЬЯНА



Кальян – прибор, используемый для вдыхания аэрозоля, пара или дыма, возникающих от тления и (или) нагревания табака, не в котором аэрозоль, пар или дым проходят через сосуд с жидкостью.

В табаке для кальяна содержится никотин, который вызывает привыкание и способствует приобщению к курению.

- **Бактерии, содержащиеся в кальяне:** синегнойная палочка, золотистый стафилококк, полный спектр кишечных бактерий, плесневые грибы, дрожжи.

- **Кальяны приносят вред:** посредством обжигающего дыма, смолами, продуктами окисления табака и т.д.



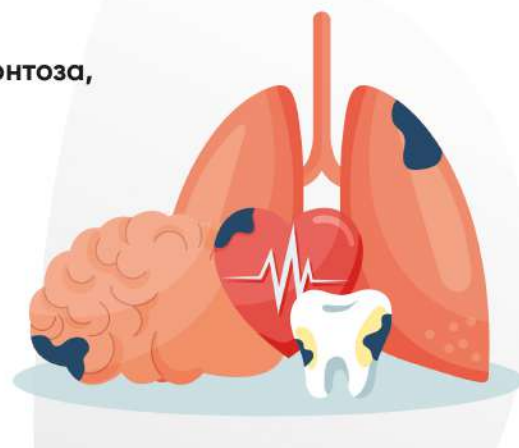
- Типичный сеанс курения кальяна продолжительностью в 1 час включает в себя вдыхание дыма, в 100–200 раз превышающего объем, вдыхаемый одной сигаретой.

- Курение кальяна связано с раком полости рта, пищевода и легких, раком желудка и мочевого пузыря.

- Повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, пародонтоза, проблем психического здоровья.

- Дети, рожденные от людей, которые курили кальян каждый день во время беременности, **веса при рождении меньше, чем дети, рожденные от тех, кто не курит.**

- Имеются риски мужского бесплодия.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КАЛЬЯНА В ПОЛЬЗУ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

КАЛЬЯННЫҢ ЗИЯНЫ



Кальян – бұл аэрозоль, бу немесе түтін сұйықтық ыдысы арқылы өтетін темекіні жағу және (немесе) қыздыру нәтижесінде пайда болатын аэрозольді, буды немесе түтінді ингаляциялау үшін қолданылатын аспап.

Кальян темекісінің құрамында никотин болады, ол тәуелділікті тудырады және темекі шегуге қосылуға ықпал етеді.

- **Кальян құрамындағы бактериялар:** көк іріңді таяқша, алтын стафилококк, ішек бактерияларының толық спектрі, зең саңырауқұлақтары, ашытқы.

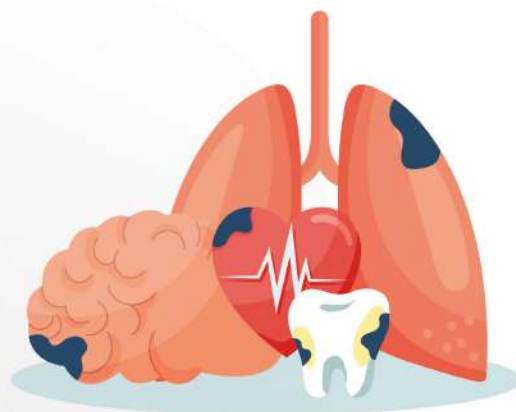
- **Кальян зиян келтіреді:** күйдіретін түтін, шайырлар, темекінің тотығу өнімдері және т. б.



- **Жүрек-қан тамырлары аурулары, пародонтоз, психикалық денсаулық проблемаларының қаупін арттырады.**

- **Жүктілік кезінде күн сайын кальян шегетін адамдардан туылған балалардың салмағы темекі шекпейтіндерден туылған балаларға қарағанда аз болады.**

- Ерлердің бедеулік қаупі бар.



- **Әдеттегі 1 сағаттық кальян темекі шегу сеансы бір темекі жұтқан көлемнен 100-200 есе көп түтінді жұтуды қамтиды.**

- **Кальян шегу ауыз қуысының, өңештің және өкпенің қатерлі ісігімен, асқазан мен қуықтың қатерлі ісігімен байланысты.**

ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ ҮШІН КАЛЬЯННАН БАС ТАРТЫҢЫЗ!

ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)



**Курение – это основной фактор
риска развития ХОБЛ.**



- **Откажитесь от курения**

Избегайте пребывания в помещениях, где курят.
Вдыхание дыма от табака увеличивает риск
развития ХОБЛ.



- **Следите за гигиеной жилья – частое проветривание, влажная уборка**



- **Вакцинируйтесь**

Вакцинация против гриппа и пневмококковой инфекции снизит
риск осложнений у пациентов с ХОБЛ.



- **Повышайте иммунитет**



- **Соблюдайте правила здорового образа жизни**

Активный образ жизни и занятие физическими упражнениями
способствует укреплению легких и снижению риска ХОБЛ.



ӨКПЕНІҢ СОЗЫЛМАЛЫ ОБСТРУКТИВТІ АУРУЫНЫҢ (ӨСОА) АЛДЫН АЛУ

Темекі шегу – ӨСОА дамуының
негізгі қауіпті факторы.



- **Темекі шегуден бас тартыңыз**

Темекі шегетін бөлмелерде болудан аулақ
болыңыз. Темекіден шыққан түтінді жұту ӨСОА
даму қаупін арттырады.



- **Тұрғын үй гигиенасын қадағалаңыз жиі желдету, дымқыл тазалау**



- **Екпе салдырыңыз**

Тұмауға және пневмококк инфекциясына қарсы екпе жасату
ӨСОА бар науқастарда асқыну қаупін азайтады.



- **Иммунитетті арттырыңыз**



- **Салауатты өмір салты ережелерін сақтаңыз**

Белсенді өмір салтын ұстану және дене шынықтыру жаттығларын
жасау өкпені нығайтуға және ӨСОА қаупін азайтуға көмектеседі.

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Превентивные меры против рака: ваш путь к здоровой жизни и защите от опасности!

• Здоровое питание

Употребляйте больше фруктов, овощей и цельных зерен, ограничивайте обработанные продукты и красное мясо.

• Поддержание здорового веса

Избегайте избыточного веса и ожирения для снижения риска различных видов рака.

• Отказ от курения и алкоголя

• Регулярная физическая активность

Ходьба, езда на велосипеде, работа по дому и любая другая физическая активность.

• Медицинские осмотры и скрининг

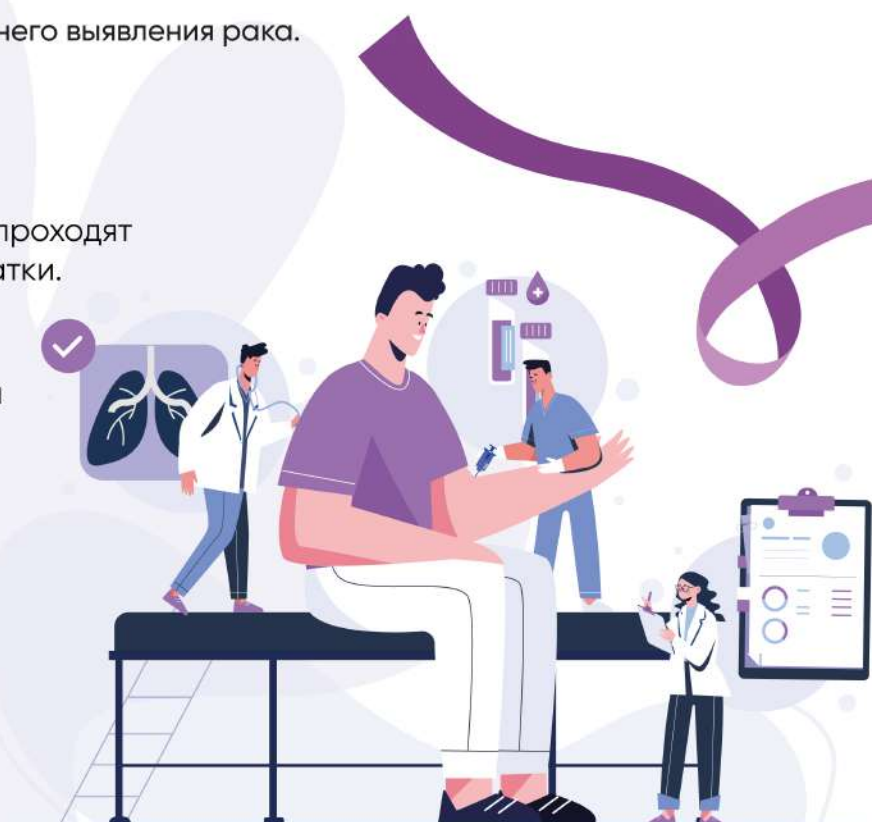
Проходите регулярные осмотры для раннего выявления рака.

Онкоскрининг

• Женщины 30–70 лет каждые 4 года проходят скрининг на выявление рака шейки матки.

• Женщины 40–70 лет каждые 2 года проходят скрининг на выявление рака молочной железы.

• Мужчины и женщины 50–70 лет каждые 2 года проходят скрининг на выявление колоректального рака.



ОНКОЛОГИЯЛЫҚ АУРУЛАРДЫҢ АЛДЫН АЛУ



Қатерлі ісікке қарсы алдын алу шаралары: салауатты өмірге және қауіптен қорғауға жол!

- **Дұрыс тамақтану**

Жемістерді, көкөністерді және дәнді дақылдарды көбірек тұтыныңыз, өңделген тағамдар мен қызыл етті шектеңіз.

- **Дұрыс салмақты ұстау**

Қатерлі ісіктің алуан түрлерінің қаупін азайту үшін артық салмақ пен семіздіктен аулақ болыңыз.

- **Темекі шегуден және алкогольден бас тарту**

- **Тұрақты дене белсенділігі**

Жаяу жүру, велосипед тебу, үй жұмысы және кез келген басқа физикалық белсенділік.

- **Медициналық қарап-тексеру және скрининг**

Қатерлі ісік ауруын ерте анықтау үшін жүйелі түрде қарап-тексеруден уақытылы өтіңіз.

Онкоскрининг

- 30-70 жастағы әйелдер: әр 4 жыл сайын жатыр мойны обырының скрининг.

- 40-70 жастағы әйелдер: әр 2 жыл сайын сүт безі қатерлі ісігінің скринингі.

- 50-70 жастағы ерлер мен әйелдер: 2 жыл сайын колоректальды қатерлі ісік скринингі.



О ВАЖНОСТИ СВОЕВРЕМЕННОГО ПРОХОЖДЕНИЯ СКРИНИНГА



• Раннее выявление заболеваний

Скрининговые тесты обнаруживают заболевания на ранних стадиях, когда симптомы еще не проявились.

• Предупреждение прогрессирования

Раннее обнаружение позволяет предотвратить развитие заболеваний, увеличивая шансы на полное выздоровление.

• Снижение риска осложнений

Регулярный скрининг помогает избежать осложнений, таких как сердечно-сосудистые болезни, рак и диабет.

• Экономическая эффективность

Раннее лечение дешевле и эффективнее, чем лечение запущенных стадий заболеваний.

• Улучшение качества жизни

Раннее выявление помогает сохранить здоровье, уменьшить инвалидность и улучшить повседневную активность.



Регулярный скрининг позволяет обнаружить и вылечить заболевания на ранних стадиях и способствует продлению жизни.

Рекомендации по скринингу на раннее выявление заболеваний среди целевой группы населения:

- Мужчины и женщины 30-70 лет каждые 2 года скрининг на артериальную гипертонию, ишемическую болезнь сердца, сахарный диабет, глаукому и поведенческие факторы риска.
- Женщины 30-70 лет каждые 4 года скрининг на рак шейки матки.
- Женщины 40-70 лет каждые 2 года скрининг на рак молочной железы.
- Мужчины и женщины 50-70 лет каждые 2 года скрининг на колоректальный рак.
- Декретированные и иммунокомпрометированные не реже одного раза в 6 месяцев скрининг на вирусные гепатиты В и С.

**СВОЕВРЕМЕННЫЙ СКРИНИНГ –
ВАШ КЛЮЧ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ!**

УАҚТЫЛЫ СКРИНИНГТЕН ӨТУДІҢ МАҢЫЗЫ ТУРАЛЫ



• Ауруларды ерте анықтау

Скринингтік тесттер симптомдар әлі пайда болмаған кезде ауруларды ерте сатысында анықтайды.

• Өршудің алдын алу

Ерте анықтау аурудың дамуын болдырмауға мүмкіндік береді, бұл толық қалпына келу мүмкіндігін арттырады.

• Асқыну қаупін азайту

Тұрақты скрининг жүрек-қан тамырлары аурулары, қатерлі ісік және қант диабеті сияқты асқынуларды болдырмауға көмектеседі.

• Экономикалық тиімділік

Ерте емдеу аурудың дамыған кезеңдерін емдеуге қарағанда арзанырақ және тиімдірек.

• Өмір сүру сапасын жақсарту

Ерте анықтау денсаулықты сақтауға, мүгедектікті азайтуға және күнделікті белсенділікті жақсартуға көмектеседі.



Тұрақты скрининг ауруды ерте анықтау және уақтылы емдеу арқылы ұзақ өмір сүруге ықпал етеді.

Халықтың нысаналы тобы арасында ауруларды ерте анықтауға арналған скрининг бойынша ұсынымдар:

- **Әр 2 жыл сайын 30-70 жастағы ерлер мен әйелдер артериялық гипертензияға, жүректің ишемиялық ауруына, қант диабетіне, глаукомаға және мінез-құлық қауіп факторларына скринингтен өтеді.**
- **30-70 жастағы әйелдер жатыр мойны обырына скрининг – әр 4 жыл сайын.**
- **40-70 жастағы әйелдер сүт безі қатерлі ісігіне скрининг – әр 2 жыл сайын.**
- **50-70 жастағы ерлер мен әйелдер колоректалды қатерлі ісікке скрининг – әр 2 жыл сайын.**
- **Декреттелген және иммунокомпромирленген адамдар В және С вирустық гепатиттеріне скрининг – 6 айда бір реттен сиретпей жүргізіледі.**

**УАҚТЫЛЫ СКРИНИНГ – СІЗДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР
САЛТЫҢЫЗДЫҢ КІЛТІ**

О ВРЕДЕ САХАРОСОДЕРЖАНИХ НАПИТКОВ



Факты о сахаросодержащих напитках (СН):

- СН содержат свободные сахара
- СН – это пустые калории, которые не несут пользы для организма
- СН потребляются быстро и в больших количествах
- СН ведут к нездоровому набору веса и повышенному риску ожирения, сахарного диабета, болезням сердца, зубному кариесу, мышечно-скелетным повреждениям, некоторым видам рака



Для сохранения здоровья рекомендуется:

- Поддерживать сниженное потребление свободных сахаров на протяжении жизни.
- Сократить потребление свободных сахаров до <10% от общего потребления калорий.
- Обращать внимание на информацию о пищевой ценности на этикетке.

• Вместо СН пить обычную воду, а для вкуса добавлять в неё фрукты или овощи.

• Родителям необходимо следить за потреблением детьми сладких напитков, так как дети и подростки потребляют их в большем количестве.





ҚАНТ ҚОСЫЛҒАН СУСЫНДАРДЫҢ ЗИЯНЫ ТУРАЛЫ

Қант қосылған сусындар (ҚҚС) туралы фактілер:

- ҚҚС құрамында бос қант бар
- ҚҚС–бұл ағзаға пайдасы жоқ бос калория
- ҚҚС тез және көп мөлшерде тұтынылады
- ҚҚС зиянды салмақ қосуға және семіздік, қант диабеті, жүрек ауруы, тіс кариесі, тірек-қимыл аппаратының зақымдануы, қатерлі ісіктің кейбір түрлеріне әкеледі



Денсаулықты сақтау үшін ұсынылады:

- Өмір бойы бос қантты тұтынуды азайту.
- Бос қантты тұтынуды жалпы калориядан <10% дейін азайту.
- Жапсырмадағы тағамдық құндылық туралы ақпаратқа назар аудару.

• ҚҚС орнына қарапайым су ішіп, дәміне қарай оған жемістер немесе көкөністер қосу.

• Ата-аналар балалардың тәтті сусындарды тұтынуын бақылауы керек, өйткені балалар мен жасөспірімдер оларды көп мөлшерде тұтынады.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ РАЦИОНА ТРАНСЖИРОВ



Трансжиры промышленного производства – это ненужные токсичные химические вещества, которые часто встречаются в сладких хлебобулочных изделиях и изделиях жаренных во фритюре. Они **не являются продуктами здорового питания** и могут привести к развитию многих серьезных хронических заболеваний.

Опасность для здоровья:

Трансжиры способствуют появлению холестериновых бляшек, которые закупоривают артерии и тем самым способствуют повышению риска развития гипертонии, инсульта и ишемической болезни сердца.

В каких продуктах присутствуют трансжиры:



Кондитерские изделия,
сдобная выпечка



Мясные и рыбные
полуфабрикаты

Картофель фри, наггетсы,
чебуреки и другие изделия
фаст-фуда, мороженое



Кетчуп, майонез, соусы



Попкорн
и чипсы



Сухие смеси для приготовления супов,
кремов, блинов, кондитерских изделий



• К сожалению, на этикетках продуктов питания не всегда указывается информация о том, содержат ли они трансжиры

Профилактика:

- Постарайтесь максимально исключить употребление полуфабрикатов и готовых продуктов питания.
- Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, таким как фрукты, овощи, цельные зерна, орехи, не жирная белковая пища (курица, рыба, фасоль, бобовые, чечевица и т.д.).

**ОТКАЗ ОТ ТРАНСЖИРОВ МОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ
И ЖИЗНЬ У ВАС И ВАШИХ ДРУЗЕЙ И БЛИЗКИХ.**

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ: ТРАНСМАЙЛАРДЫ РАЦИОННАН ШЫҒАРУ



Өнеркәсіптік өндірістегі трансмайлар – бұл тәтті нан өнімдері мен қуырылған тағамдарда жиі кездесетін қажетсіз улы химикаттар.

Олар **дұрыс тамақтану өнімдері болмайды және көптеген ауыр созылмалы** аурулардың дамуына әкелуі мүмкін.

Денсаулыққа қаупі:

Трансмайлар артерияларды бітеп тастайтын холестеринді бляшкалардың пайда болуына ықпал етеді және осылайша гипертония, инсульт және жүректің ишемиялық ауруының даму қаупін арттырады.

Трансмайлар қандай тағамдарда болады:



Кондитерлік өнімдер,
дәмделген пісірме



Ет және балық
жартылай
фабрикаттары

Фри картоптары, наггетсилер,
чебурекилер және басқа да
фаст-фуд өнімдері, балмұздақ



Кетчуп, майонез, тұздықтар



Попкорн және
чипсилер



Сорпа, крем, құймақ, кондитерлік өнімдерді
дайындауға арналған құрғақ қоспалар



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

Алдын алу:

- Өңделген тағамдар мен дайын тағамдарды мүмкіндігінше қолданбауға тырысыңыз.
- Жемістер, көкөністер, дәнді дақылдар, жаңғақтар, майлы емес ақуыз тағамдары (тауық еті, балық, фасоль, бұршақ, жасымық және т.б.) сияқты табиғи өнімге артықшылық беріңіз.

**ТРАНСМАЙЛАРДАН БАС ТARTУ СІЗДІҢ ЖӘНЕ СІЗДІҢ ДОСТАРЫҢЫЗ БЕН
ЖАҚЫНДАРЫҢЫЗДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫ МЕН ӨМІРІН САҚТАЙ АЛАДЫ.**



ПРОФИЛАКТИКА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Здоровый образ жизни – нормальное артериальное давление.

- **Поддержание здорового образа жизни**

Регулярные физические упражнения, сбалансированное питание и поддержание здорового веса способствуют снижению риска гипертонии.



- **Сокращение потребления соли в пище** помогает снизить артериальное давление.

- **Сокращение употребления алкоголя или отказ от алкоголя** также снижает риск гипертонии.



- **Отказ от курения**

Курение повышает риск развития гипертонии. Необходимо бросить курить и избегать воздействия табачного дыма, чтобы предотвратить развитие этого заболевания.



- **Контроль уровня стресса**

Эффективные методы релаксации, такие как медитация, йога или глубокое дыхание помогут снизить уровень стресса.



- **Регулярные медицинские осмотры**

Регулярные проверки артериального давления помогут выявить повышение давления на ранних стадиях и предпринять меры для его контроля.

**Профилактика гипертонии – это ключ
к здоровому сердцу и долголетию!**



АРТЕРИАЛЫҚ ГИПЕРТЕНЗИЯНЫҢ АЛДЫН АЛУ

Салауатты өмір салты – қалыпты қан қысымы.

• Салауатты өмір салтын сақтау

Тұрақты жаттығу, дұрыс тамақтану және қалыпты салмақты сақтау гипертония қаупін азайтуға көмектеседі.



• Тағамдағы тұзды азайту қан қысымын төмендетуге көмектеседі.

• Алкогольді тұтынуды азайту немесе алкогольден бас тарту гипертония қаупін азайтады.



• Темекі шегуден бас тарту

Темекі шегу гипертонияның даму қаупін арттырады. Бұл аурудың дамуын болдырмау үшін темекіні тастап, темекі түтінінің әсерінен аулақ болу керек.



• Стресс деңгейін бақылау

Медитация, йога немесе терең тыныс алу сияқты тиімді релаксация әдістері стресс деңгейін төмендетуге көмектеседі.



• Тұрақты медициналық қарап-тексеру

Қан қысымын үнемі қарап-тексеру қысымның жоғарылауын ерте анықтауға және оны бақылау үшін шаралар қабылдауға көмектеседі.

Гипертонияның алдын алу – жүрек жұмысының жақсарып, ұзақ өмір сүрудің кілті!

ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА



Избыток сахара в рационе питания может привести к ожирению, сахарному диабету и заболеваниям сердца.

Согласно рекомендациям ВОЗ, суточная норма потребления сахара составляет 5 % от общей калорийности рациона, что эквивалентно примерно 25 граммам (около 6 чайных ложек) сахара в день для взрослого человека с нормальным индексом массы тела (ИМТ).

Меры профилактики избыточного потребления сахара:



- **Внимательно изучайте этикетки и выбирайте продукты с низким содержанием сахара или без него.**
- Соки, сладкие газированные содержат 40 г., т.е. 10 ч.л., а энергетические напитки содержат большое количество сахара, **заменяйте их на воду**, газированную воду с натуральным вкусом или низкокалорийные напитки.

- Вместо конфет и других сладостей на основе добавленного сахара **употребляйте фрукты**, которые содержат естественные сахара и полезные питательные вещества.
- Вместо десертов и сладостей, включая сухофрукты или цукаты, **употребляйте свежие или замороженные фрукты**, ягоды, орехи.



- Утоляйте жажду чистой водой, а не сладкими напитками и соками.
- Ограничьте употребление слишком сладких фруктов (бананы, виноград).
- Откажитесь от фабричных соусов, например, одна столовая ложка кетчупа содержит около 4 г (примерно одну чайную ложку) сахара.
- При приготовлении выпечки дома, **используйте натуральные ингредиенты** и уменьшайте количество добавляемого сахара или его заменителей, что позволяет контролировать содержание сахара в выпечках.



- **Отслеживайте, сколько сахара вы потребляете** ежедневно, и постепенно снижайте его количество, если это необходимо.
- Если у вас есть проблемы с контролем потребления сахара или вы обеспокоены своим здоровьем, **обратитесь к врачу или диетологу** для консультации и разработки индивидуального плана.

МЕНЬШЕ САХАРА – БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ!!!

ҚАНТТЫ АРТЫҚ ТҰТЫНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ



Рациондағы қанттың артық мөлшері семіздікке, қант диабетіне және жүрек ауруларына алып келуі мүмкін.

Қанттың күнделікті қажеттілігі ДДҰ мәліметтері бойынша тұтынылатын жалпы калорияның 5% - ы қалыпты дене салмағының индексі (ДСИ) бар ересек адам үшін күніне шамамен 25 грамм (шамамен 6 шай қасық) қантқа тең.

Қантты артық тұтынудың алдын алу шаралары:



- Жапсырмаларды мұқият қарап шығыңыз және құрамында қанты аз немесе мүлдем жоқ тағамдарды таңдаңыз.
- Шырындар, тәтті газдалған сусындар құрамында 40 г, яғни 10 шай қасық, ал энергетикалық сусындарда қанттың көп мөлшері бар, оларды суға, табиғи хош иісті газдалған **суға немесе төмен калориялы сусындарға ауыстырыңыз.**

• Қосылған қантқа негізінде көмпиттер мен **басқа тәттілердің орнына табиғи қанттар мен пайдалы қоректік заттары бар жемістерді** тұтыныңыз.

• Десерттер мен тәттілердің, соның ішінде кептірілген жемістердің немесе қантталған жемістердің орнына жаңа піскен немесе **мұздатылған жемістерді, жидектерді, жаңғақтарды тұтыныңыз.**



• Шөліңізді қантты сусындар мен шырындармен емес, **таза сумен қандырыңыз.**

• **Тым тәтті жемістерді** (банан, жүзім) шектеңіз.



• **Дайын тұздықтардан бас тартыңыз**, мысалы, бір ас қасық кетчупте шамамен 4 г (шамамен бір шай қасық) қант болады.

• Үйде тамақ дайындаған кезде **табиғи ингредиенттерді қолданыңыз** және қосылған қантты немесе оны алмастырғыштарды азайтыңыз, бұл тағамдардағы қантты бақылауға мүмкіндік береді.



• **Күнделікті қанша қант тұтынатындығыңызды қадағалаңыз** және қажет болған жағдайда оның мөлшерін біртіндеп азайтыңыз.

• Егер сізде қант тұтынуды бақылауда қиындықтар туындаса немесе денсаулығыңыз туралы алаңдасаңыз, **кеңес алу және жеке жоспарды әзірлеу үшін дәрігерге немесе диетологқа жүгініңіз.**

АЗ ҚАНТ – КӨП ЭНЕРГИЯ!!!

ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ



ПОЛЬЗА И ВРЕД СОЛИ



Польза соли для организма

- Помогает поддерживать нужный уровень жидкости в организме
- Помогает переваривать пищу
- Нужна для нормального функционирования нервной системы и сокращения мышц



В чем опасность переизбытка соли?

- Артериальная гипертония
- Инсульт
- Инфаркт
- Сахарный диабет
- Остеопороз
- Рак желудка



Рекомендуемая норма потребления соли:
5 граммов в день.



75% соли, которую мы съедаем, находятся в готовых продуктах

Скрытые источники соли:

- Фабричные полуфабрикаты
- Консервы
- Соусы и специи
- Колбасы и копчености
- Хлеб и выпечка
- Готовые завтраки

СОЛЬ В МЕРУ – ЗДОРОВЬЕ НАДОЛГО!

ТҰЗДЫ АРТЫҚ ТҰТЫНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ



ТҰЗДЫҢ ПАЙДАСЫ МЕН ЗИЯНЫ



Тұздың ағзаға пайдасы

- Ағзадағы сұйықтықтың дұрыс деңгейін сақтауға көмектеседі
- Тамақты қорытуға көмектеседі
- Жүйке жүйесінің қалыпты жұмыс істеуі және бұлшық еттердің жиырылуы үшін қажет



Тұздың артық болу қаупі неде?

- Артериялық гипертония
- Инсульт
- Инфаркт
- Қант диабеті
- Остеопороз
- Асқазан қатерлі ісігі



Тұзды тұтынудың ұсынылатын мөлшері:
күніне 5 грамм.



Біз жейтін тұздың
75%-ы ДАЙЫН
тағамдарда болады

Тұздың жасырын көздері:

- Дайын жартылай фабрикаттар
- Консервілер
- Тұздықтар мен дәмдеуіштер
- Шұжық және ысталған ет
- Нан және кондитерлік өнімдер
- Дайын таңғы ас

**ТҰЗДЫ ШАМАМЕН ҚОЛДАНУ –
ДЕНСАУЛЫҚТЫ ҰЗАҚ САҚТАУ!**