**Профилактика различных заболеваний**

 Ни для кого не секрет, что предупредить развитие болезни намного легче, чем лечить ее.

 В качестве профилактики следует регулярно проводить некоторые мероприятия, которые помогут повысить иммунитет и устойчивость организма к инфекциям.

* Для того чтобы избежать возникновения многих болезней, рекомендуется соблюдать гигиену, правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься спортом и активно отдыхать.
 В качестве профилактики множества заболеваний следует проводить регулярное закаливание, которое помогает организму быстрее приспосабливаться к изменениям окружающей среды, стрессам, физическим нагрузкам и т. д.
* Чтобы избежать возникновения сальмонеллеза и бруцеллеза, следует исключить из рациона сырые молочные продукты и яйца.
* Для профилактики гриппа, дифтерии, полиомиелита, коклюша, кори, паротита, столбняка и многих других заболеваний следует своевременно проводить вакцинацию.
* Для предотвращения обморока следует посадить больного на стул, обеспечить приток воздуха, дать понюхать нашатырный спирт и брызнуть в лицо холодной водой. Улучшить приток крови к мозгу можно, если положить больного так, чтобы его ноги находились выше головы.
* Чтобы избежать возникновения неинфекционных заболеваний бронхолегочного аппарата, а также ишемической болезни сердца и злокачественных опухолей дыхательных путей, необходимо отказаться от курения.
* Для профилактики ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета следует соблюдать режим питания и употреблять в пищу продукты, богатые витаминами и минеральными веществами.
* Для профилактики кариеса необходимо исключить или уменьшить потребление сладких блюд, сахара, чистить зубы 2 раза в день, полоскать ротовую полость после каждого приема пищи, избегать травмирования поверхности зубов металлическими предметами, своевременно посещать стоматолога, а также принимать искусственно фторированную воду (1 мг/л) и полоскать рот раствором фторида натрия.
* Полезно время от времени (например, 1 раз в неделю) устраивать так называемые разгрузки, голодая в течение дня. Регулярное соблюдение этого правила поможет очистить и омолодить организм, снизить избыточный вес, улучшить сон и состояние кожи, а также повысить иммунитет. Следует помнить, что голодание противопоказано людям с обострением инсулинозависимого диабета, во время кормления грудью и второй половины беременности, при тяжелых заболеваниях (запущенном туберкулезе или раке), при острых хирургических заболеваниях и болезнях крови, нагноительных процессах внутренних органов и диффузных болезнях соединительной ткани.
* В качестве эффективного профилактического средства рекомендуется применять банные процедуры, особенно с использованием веника и эфирных масел. Дополнительную пользу приносит сочетание горячего пара и холодной воды, при этом происходит закаливание организма, повышается его сопротивляемость инфекционным заболеваниям и предотвращается развитие острых и хронических болезней. Особенно благоприятно действует на организм массаж.
* Для профилактики воспалительных процессов рекомендуется применять глиняные обертывания, так как глина собирает на поверхности вирусы, бактерии и побочные продукты обмена.
* Для предотвращения таких заболеваний, как гипертония, подагра, тромбофлебит, атеросклероз, ревматизм, радикулит, болезни пищеварительной системы, почек и печени, следует в течение 3 недель принимать средство, которое можно приготовить следующим образом: смешать 625 г меда, 625 г красного вина и 375 г алоэ и поставить в темное место на 5 дней. Приготовленную смесь рекомендуется принимать по 1 чайной ложке в течение 5 дней, а после этого по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.
* В качестве профилактики простудных заболеваний следует использовать средство, состоящее из 200 мл воды, сока 1/2 лимона и меда (по вкусу).
* Апельсиновый сок необходимо употреблять для профилактики гипо- и авитаминозов, чесночный — простудных и инфекционных болезней, сок сельдерея — от ревматизма, редьки — болезней печени и атеросклероза.
* Необходимо регулярно делать зарядку или заниматься индивидуально подобранными физическими упражнениями. При этом происходит выработка эн-дорфинов — гормонов счастья, которые улучшают самочувствие и настроение человека, оказывая благоприятное воздействие практически на все системы организма.
* Для общей профилактики заболеваний проводится массаж стоп и кистей, на которых находится множество биологически активных точек.
* Для того чтобы при онкологических заболеваниях избежать увеличения опухолей в послеоперационный период, рекомендуется применять специальное питание. В рацион должны входить блюда с добавлением бутонов цветков сирени гвоздичной, имбиря, мяты, китайской хризантемы, солодки горькой, боярышника, астрагала перепончатого, плодов дерезы китайской. Следует пить козье молоко и зеленый чай и употреблять больше картофеля, морской и белокочанной капусты, моркови, чеснока и репчатого лука.

**Занятия физкультурой – профилактика заболеваний.**

польза физических упражнений

Занятия физической культурой – это прежде всего профилактика различных заболеваний, в том числе ишемической болезни сердца, гипертонии, опорно-двигательного аппарата.

Для того, чтобы добиться профилактического эффекта, необходимо регулярно заниматься физкультурой. Интенсивность упражнений должна соответствовать вашему возрасту и физической подготовке, при условии, что в выполнении упражнений будут участвовать не менее 2/3 мышц всего тела. Для предупреждения болезней опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов) следует выполнять упражнения, задействовав все суставы и с большой амплитудой. Кроме того, физкультура – это положительные эмоции, являющиеся важным фактором оздоровления.

Физкультурой можно заниматься как на улице или в домашних условиях, так и в специализированных спортзалах с помощью тренажеров.

Согласно научным данным большинство людей при соблюдении ими гигиенических правил и ведении здорового образа жизни имеют возможность на долгие годы сохранить бодрость.

Работа мышечного аппарата способствует развитию мозга и установлению межцентральных взаимосвязей. Двигательная деятельность улучшает функционирование дыхательной, сердечнососудистой и других систем организма.

Множественными исследованиями доказано, что даже 30-минутная ежедневная нагрузка значительно снижает риск развития гипертонии, ожирения и других неприятных последствий для организма, вызванных малоподвижным образом жизни.

Кроме этого, занятия физкультурой вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Регулярно занимаясь спортом вы сделаете свои мышцы более упругими и рельефными, а фигуру более красивой и привлекательной, что само собой уже украшает качество вашей жизни. Поэтому регулярные занятия через время становятся доброй привычкой.

Начинающим занятия физкультурой нужно помнить, что нагрузка должна возрастать постепенно, так как в это время происходит начальный этап адаптации организма. После адаптации совершается чудо: нагрузка из труднодоступной, порой вызывающей неприятные ощущения, становится вдруг легкой, желанной, приносящей истинное удовлетворение.

А помочь в профилактике против недугов, вызванных врагом ХХIвека гиподинамией вам помогут тренажеры и не только……….

И помните, движение – это жизнь!

**Профилактика ГРИППа и ОРВИ**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

**Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

**Особенности течения гриппа**

     У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

     У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

**Вирус гриппа заразен!**

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

**Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

-     Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

-    Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

-    Регулярно проветривать помещение.

-     Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

-     Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

-     Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

-     Воздержаться от посещения мест скопления людей.

 С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

 **Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

 - избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;

 - регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

 - использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

 - во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовым платком

**Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.**

 **Проведение закаливающих мероприятий**(обливание ног водой комнатной температуры на ночь).

 **Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний**(с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон и др. В соответствии с инструкцией  по применению, при отсутствии противопоказаний)

 **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

 - изолировать ребенка от других детей (членов семьи)

 - вызвать врача

 - исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

