

Закаливание

Хороший тонизирующий эффект при нарушениях осанки оказывает закаливание организма естественными природными факторами. Закаливание можно проводить посредством использования воздушных и солнечных ванн, а также обливания. Начинать нужно в теплое время года после консультации врача.

Предлагаем модифицированную методику Порфирия Иванова закаливания холодной водой.

1. Обливания проводятся сначала по утрам «на теплое тело», затем постепенно переходят на 2 разовое обливание (второе обливание за 3-4 часа до сна, также на «теплое тело», еще лучше после занятия ЛФК или после растирания тела до покраснения сухим полотенцем) Нельзя обливаться, если есть ощущение, что замерз.

2. Обливание начинается в ванне с последующим переходом к обливанию на земле.

3. Температура воды снижается постепенно, в течение недели в три этапа:

- первый этап (первые три дня) – «комфортная» температура воды;
- второй этап (вторые три дня) – вода комнатной температуры
- третий этап (начиная с 7 дня) – холодная вода из-под крана.

4. Площадь обливания постепенно увеличивается: сначала ноги, через 2-3 дня – таз, затем плечи.

5. Обливание необходимо проводить из емкости (не из-под крана или душа!) для того, чтобы было одномоментное воздействие.

6. Объем воды постоянно увеличивается: начиная с ковша и кончая ведром.

7. Обливаться следует по задней поверхности тела.

8. После обливания не вытираться, обсыхать в комфортных условиях, завернувшись в простыню, одеяло.

9. Нельзя начинать обливаться при острой фазе воспаления любой локализации!

Министерство здравоохранения Республики Дагестан
Республиканский центр медицинской профилактики


Комплекс упражнений для лечения плоскостопия

Исходное положение – сидя на стуле.

1. Тянуть носки
2. Перекаты стопы с пятки на носок.
3. Круговые движения стопами.
4. Разнообразные движения пальцами ног.
5. Повороты стопы на ее наружный край, сжимая пальцы.
6. Сводить и разводить пятки, не отрывая носков от пола.
7. То же, не отрывая пяток от пола.
8. Соединить стопы вместе с подошвами.
9. Сжатие пальцев стоп в «кулак»
10. Передвижение стоп с помощью пальцев.
11. В положении нога на ногу, сгибание стопы с поворотом внутрь и сжатие пальцев в кулак
12. Самомассаж стопы и голени – движения подошвенной поверхностью стопы сверху вниз и обратно по передней поверхности голени.
13. Прокатывать стопами мяч, палку.
14. Поднимать стопами мяч.
15. Собрать пальцами стоп полотенце с грузом, подтянуть.
16. Перекладывать пальцами стоп мелкие предметы.
17. Сидя «по-турецки», попытаться встать.
18. Присесть, скрестив ноги.
19. Ходьба по палочке вдоль и поперек.
20. Лазание по канату.

*Каждое упражнение выполнять 1-1,5 минуты.
Занятия проводятся босиком и обязательно 2-3 раза в день.*





Министерство здравоохранения Республики Дагестан
Республиканский центр медицинской профилактики

Проветрим квартиру

Зимой люди болеют чаще. Простуда и грипп валят с ног даже самых крепких. И дело не только в погоде и недостатке витаминов. Проблема в том, что зимой мы меньше проводим на свежем воздухе. Наши дома, служебные помещения отапливаются, тепло, исходящее от батарей, - сухое. Воздух в квартире пересушивается, постепенно высушивая слизистые оболочки рта и носа. И вирусам уже совсем не сложно прорваться сквозь оборону нашего организма.

К тому же, если воздух в помещении не меняется, то бактерии и вирусы плодятся в нем со страшной силой (им помогает неизбежная в застоявшейся среде пыль).

◆ Проветривать квартиру, служебное помещение на работе нужно как можно чаще, но делать нужно это правильно. Не стоит распахивать форточки в комнатах, да и на кухне, разгуливая при этом по квартире в легкой одежде, - из-за сквозняка и стелющегося по полу морозного воздуха любой простудится.

◆ Не советуем также раскрывать окна, когда стираете или готовите: так вы можете подхватить простуду, вызванную легким сквознячком.

◆ При полном проветривании всей квартиры откройте все, что открывается, а сами, потеплее одевшись, сходите лучше в магазин или погулять 5-10 минут. Знайте, что полный газообмен в квартире произойдет, когда температура внутри помещения упадет на один градус.

◆ Для борьбы с излишней сухостью воздуха под радиаторы можно поставить мисочки с водой, не забывая их пополнять по мере высыхания. Неплохо завести аквариум.

◆ Чтобы воздух в квартире после уборки подольше оставался свежим, можно сделать самим «ароматизатор». Соберите для этого в банку сосновые иголки, молодые веточки, шишки, пересыпав их крупной солью. Закройте крышку. Через несколько дней ароматизатор готов: просто снимите крышку, и дом наполнится лесным благоуханием.

419



Дизентерия

Дизентерия — острое кишечное заболевание.

Источником инфекции являются не только больные дизентерией, но и бактерионосители. Ими становятся те, кто перенес болезнь в легкой форме и не лечился. Дизентерийные микробы с водой, пищей, попав в организм человека, поселяются в кишечнике. Там они быстро размножаются, выделяя ядовитые вещества, которые всасываются в кровь.

Проявления болезни.

Первые признаки болезни появляются через несколько часов и даже суток с момента заражения. В типичных случаях начинаются боли в животе, понос, температура повышается до 38-39⁰. В последние годы течение заболевания стало иным: небольшой понос с незначительной примесью слизи, без повышения температуры и острых болей.

Предполагая, что это «простой понос», вызванный недоброкачественной пищей или другой причиной, больные не обращаются к врачу или пытаются лечиться сами. Болезнь затягивается и из острой формы переходит в хроническую.

Тяжело протекает дизентерия у пожилых людей и маленьких детей.

Чтобы не заболеть дизентерией

- не пейте сырой воды. Пейте только кипяченую воду;
- при появлении поноса, болей в животе, повышении температуры, недомогании немедленно обращайтесь к врачу.
- мойте руки с мылом перед едой, и после посещения туалета. Следите за чистотой рук у детей. Прививайте им с раннего детства гигиенические навыки;
- овощи очищайте от приставших к ним частиц земли и перед употреблением в пищу тщательно мойте, не забывая обдавать кипятком;
- молоко кипятите. Кипячение убивает микробы;

**Будьте активными помощниками органов
здравоохранения в борьбе с кишечными
инфекциями!**

