

Пословицы о вреде курения

- Один курит, а весь дом болеет.
- Курить много табака - поубавится ума.
- Курить - здоровью вредить.
- Кто табачье зелье любит - тот сам себя губит.
- Заядлого курильщика муха крылом перешибет.
- Хочешь жить - умей дышать!



NO SMOKING



Курение табака - основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического бронхита, хронической болезни легких, пневмонии.



Пассивное курение

— вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака других людей. Пассивное курение происходит в тех случаях, когда курение происходит в закрытом помещении. Научные исследования показывают, что пассивное курение повышает риск развития заболеваний, наступления инвалидности и смерти человека.



Свежий воздух.
Чистота в лёгких.
Теплота в душе.
Доброта в сердце.
Точность в словах.
Праведность в мыслях.
И тогда:
Чистые города!
В посёлках красота!
Счастливые глаза!
Радость на века!

Это могу Я.
Это можешь Ты.
Это можем Мы!
ПРЕВРАТИМ В РЕАЛЬ МЕЧТЬ!

40 лет
35 лет
30 лет
25 лет
20 лет

«Курение вредит Вашему здоровью!»

Сигареты содержат три ядовитых вещества: никотин, смолы, содержащие канцерогенные вещества и окись углерода. Безусловно, также ядовит и вреден даже сигаретный дым.

Никотин — это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также на пищеварение. К тому же никотин вызывает зависимость организма. Очень часто, при длительной работе люди устраивают «перекур», чтобы взбодриться. На самом деле это оборачивается еще большим утомлением организма вследствие угнетающего действия никотина. Однажды был поставлен опыт: на тело курящего приложили несколько пиявок. До первой затяжки с животными ничего не произошло. Но как только человек выкурил первую сигарету, пиявки отвалились в судорогах. Опыт доказал, что никотин вреднейший яд.

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры освобождают дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так. Предлагаемые поглотители дыма пока не достигают желаемой цели, фильтры задерживают не более 20% содержащихся в дыме веществ. Таким образом, подавляющая масса вредных частиц дыма поступает в легкие.

Очень часто у курильщиков больные зубы, с некрасивым желтым налетом, тяжелый, специфический запах изо рта. Это происходит потому, что температура дыма оказывает влияние на слизистую оболочку рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, и слизистая подвергается раздражению, воспаляется. Химические вещества раздражают и слюнные железы, поэтому курильщик беспрестанно сплевывает. Но все равно остальная часть слюны попадает в желудок и действует раздражающе на его слизистую. Отсюда потеря аппетита, боли, тошнота, запоры или поносы, гастрит или язва.

КОМПЛЕКСЫ ЛФК ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Группы хронических заболеваний легких у детей

- Инфекционно-воспалительные болезни легких
- Хронические болезни легких, развившиеся в перинатальном периоде.
- Врожденные пороки развития бронхолегочной системы
- Наследственные болезни легких
- Поражение легких при других системных и наследственных заболеваниях
- Аллергические болезни легких

Признаки хронического заболевания легких у детей

Общие симптомы	Респираторные жалобы
Стойкая лихорадка более 37,50С	Стойкие тахипноэ или диспноэ
Отставание в росте	Вздутие грудной клетки
Остановка прибавки массы тела	Выделение гнойной мокроты в отсутствие ОРВИ
Деформация грудной клетки	Ночной кашель
Ограничение физической активности	Стойкие нарушения ФВД, гипоксия
«Барабанные палочки»	Стойкие рентгенологические изменения

Инфекционно-воспалительные болезни легких

- Хронический бронхит (J41)
- Бронхоэктатическая болезнь (J47)
- Облитерирующий бронхиолит (J43)

Хронический бронхит

- Хроническое распространенное поражение бронхов.
- *Критерии диагностики:*

клинические: продуктивный кашель, разнокалиберные влажные хрипы в легких, при наличии не менее 2-3 обострений заболевания в год на протяжении 2-х и более лет подряд.

рентгенологические: усиление и деформация бронхолегочного рисунка без локального пневмосклероза

Выполнять ходьбу пружинистым шагом от бедра (не от колена), спина ровная. Дышать через нос. Вдох на счет - раз, два; выдох на счет - три, четыре, пять, шесть; пауза - семь, восемь. Выполнять в течение 3-5 минут.

Выполнять ходьбу на носках, на пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. При ходьбе выполнять разведение рук в стороны, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения кистями вперед и назад. Дыхание произвольное. Выполнять 5-6 минут.

1. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнять круговые движения в локтевых суставах по направлению к себе, затем от себя (мышцы напрягать). Дыхание произвольное. Повторить 1 раз.

1. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, наклониться, опустить колени руками, затем - выдох. В таком положении производить круговые движения в плечевых суставах вправо и влево. Дыхание свободное. Выполнить по 5-6 вращений в каждую сторону.

1. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны (состояние рук напряженное). Сделать глубокий вдох, затем - выдох, одновременно выполняя круговые движения в плечевых суставах вперед (сколько сможете во время выдоха). Амплитуда движений сначала минимальная, затем постепенно увеличивается до максимальной. Повторить 6-8 раз.

1. П. - сидя на полу, ноги выпрямлены и максимально разведены в стороны. Вдох - выполнить мягкие наклонные наклоны, при этом доставая двумя руками носок правой ноги, затем - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Затем выполнить те же самые движения, доставая носок другой ноги. Повторить по 4-5 раз в каждую сторону.

1. П. - стоя, ноги на ширине плеч. Взять в руки гимнастическую палку. Держать палку перед грудью двумя руками за концы, делать растягивающие движения (растягивать палку, как пружину). Дыхание свободное. Руки прямые. Завести палку назад. Поднять палку вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 1 раз.

1. П. - то же самое. Взять палку за концы, отвести руки за спину - вдох, затем наклониться вправо, опустив палку вниз правой рукой - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить то же самое в другую сторону. Сделать в каждую сторону по 5-6 раз.

1. П. - то же самое. Палку удерживать локтями сзади. Прогнуться - вдох, затем мягко, пружиня, опуститься вперед - выдох (голова прямо). Повторить 5-6 раз.

1. П. - то же самое. Взять палку за концы, растереть ею спину снизу вверх: от лопаток вверх до шеи, затем от крестца до лопаток, затем ягодичные мышцы. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

1. П. - то же самое. Растирать палкой живот по часовой стрелке. Дыхание произвольное. Повторить 1 раз.

1. П. - сидя на стуле. Растирать палкой ноги: от колена до паховой области, затем от стопы до колена (4-5 раз). Внимание! При варикозном расширении вен данное упражнение противопоказано. Положить палку на пол и прокатать ее по стопам несколько раз (по подошве, внутренней и наружной стороне стоп). Дыхание произвольное.

1. П. - сидя на стуле. Делать щипкообразный массаж ушей. Дыхание произвольное. Выполнять в течение 1 минуты.

1. П. - лежа, ноги вместе, руки вдоль туловища, под головной подушкой. Выполнять поочередное внимание то одной, то другой ноги. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

1. П. - то же самое. Выполнять круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде (вперед-назад). Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

1. П. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Упереться руками в пол - сделать вдох, затем опуститься на колени - выдох. Повторить 4-6 раз. Затем отдохнуть 20 секунд.

Сделать глубокий вдох, затем медленный продолжительный выдох. Затем - неторопливая ходьба до полного восстановления дыхания.

Схема построения занятий по лечебной гимнастике для больных диабетом

Звенья занятий	Упражнения	Продолжительность (в минутах)	Методические указания
Основной	1. Упражнения для конечностей или ходьба	3-5	Ходьбу проводят с ускорением и замедлением
Основной	2. Дыхательное упражнение 1. Упражнения без отягощения для туловища и рук 2. а) Упражнение со снарядами б) Дыхательное упражнение 3. Упражнение на расслабление 4. а) Ходьба или упражнение для ног б) дыхательное упражнение 5. а) Упражнение с сопротивлением или упоры б) Дыхательное упражнение в соединении с упражнением на расслабление 6. а) Упражнения без отягощения для туловища и конечностей б) Дыхательное упражнение в соединении с упражнением на расслабление	15-35	При постельном режиме вначале применяют облегченные варианты для указанных частей тела, при полупостельном – несложные комбинации Применяют только при общем режиме больного При полупостельном режиме проводят в положении сидя Ходьбу проводят с ускорением и замедлением При постельном режиме применяют, при полупостельном не применяют упоры См. указания в серии упражнений (основной раздел)
Ключевой	1. Упражнения для кистей и стоп или ходьба 2. Дыхательное упражнение	2-3	Ходьбу проводят в медленном темпе, без ускорений

Лечебная гимнастика для ног при сахарном диабете

1. Сидя прямо на краю стула, не прислоняясь к спинке. Подожмите пальцы стопы. Выпрямите.
2. Поднимите носок, пятка остается на полу. Опустите носок. Поднимите и опустите пятку.
3. Поставьте стопы на пятки, носки поднимите. Разведите носки в стороны. Опустите носки на пол. Сдвиньте носки вместе.
4. Выпрямите правую ногу. Вытяните носок. Опустите ногу на пол, подтяните к себе. То же самое сделайте с левой ногой.
5. Вытяните вперед ногу, стопой касаясь пола. Поднимите вытянутую ногу. Потяните носок на себя. Опустите ногу пяткой на пол. Подтяните к себе.
6. Выполните предыдущее упражнение, но двумя ногами одновременно.
7. Обе вытянутые ноги держите на весу. Сгибайте и разгибайте ноги в голеностопном суставе.
8. Выпрямите ногу. Сделайте круговые движения стопой. Носками стоп опишите в воздухе цифры от 1 до 10.
9. Поставьте стопы на носки, поднимите пятки. Разведите пятки в стороны. Опустите пятки на пол. Сдвиньте пятки вместе.
10. Босыми ногами скатайте газетный лист в плотный шар. Затем разгладьте газету ногами и порвите ее. Газетные обрывки ногами сложите на второй газетный лист. Ногами сверните все вместе в шар. Выполняется один раз.

Рекомендация:

Каждое упражнение (кроме десятого) повторять по 10 раз и не больше 10

минут

Примерный комплекс ЛФК при сахарном диабете.

Выполнять ходьбу пружинистым шагом от бедра (не от колена), спина ровная. Дышать через нос. Вдох на счет - раз, два; выдох на счет - три, четыре, пять, шесть; пауза - семь, восемь. Выполнять в течение 3-5 минут.

Выполнять ходьбу на носках, на пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. При ходьбе выполнять разведение рук в стороны, сжатие и разжатие пальцев, круговые движения кистями вперед и назад. Дыхание произвольное. Выполнять 5-6 минут.

I. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнять круговые движения в локтевых суставах по направлению к себе, затем от себя (мышцы напрягать). Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раза.

I. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, наклониться, опустить колени руками, затем - выдох. В таком положении производить круговые движения в плечевых суставах вправо и влево. Дыхание свободное. Выполнить по 5-6 вращений в каждую сторону.

I. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны (состояние рук напряженное). Сделать глубокий вдох, затем - выдох, одновременно выполняя круговые движения в плечевых суставах вперед (сколько сможете во время выдоха). Амплитуда движений сначала минимальная, затем постепенно увеличивается до максимальной. Повторить 6-8 раз.

I. П. - сидя на полу, ноги выпрямлены и максимально разведены в стороны. Вдох - выполнить мягкие наклоны, при этом доставая двумя руками носок правой ноги, затем - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Затем выполнить те же самые движения, доставая носок другой ноги. Повторить по 4-5 раз в каждую сторону.

I. П. - стоя, ноги на ширине плеч. Взять в руки гимнастическую палку. Держать палку перед грудью двумя руками за концы, делать растягивающие движения (растягивать палку, как пружину). Дыхание свободное. Руки прямые. Завести палку назад. Поднять палку вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3-4 раза.

I. П. - то же самое. Взять палку за концы, отвести руки за спину - вдох, затем наклониться вправо, опустить палку вверх правой рукой - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить то же самое в другую сторону. Сделать в каждую сторону по 5-6 раз.

I. П. - то же самое. Палку удерживать локтями сзади. Прогнуться - вдох, затем мягко, пружиня, опуститься вперед - выдох (голова прямо). Повторить 5-6 раз.

II. П. - то же самое. Взять палку за концы, растереть ею спину снизу вверх: от лопаток вверх до шеи, затем от крестца до лопаток, затем ягодицы. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

II. П. - то же самое. Растирать палкой живот по часовой стрелке. Дыхание произвольное. Повторить 3-4 раза.

II. П. - сидя на стуле. Растирать палкой ноги: от колена до паховой области, затем от стопы до колена (4-5 раз). Внимание! При варикозном расширении вен данное упражнение противопоказано. Затем положить палку на пол и прокатать ее по стопам несколько раз (по подошве, внутренней и наружной стороне стоп). Дыхание произвольное.

II. П. - сидя на стуле. Делать щипкообразный массаж ушей. Дыхание произвольное. Выполнять в течение 1 минуты.

II. П. - лежа, ноги вместе, руки вдоль туловища, под головой подушка. Выполнять поочередное внимание то одной, то другой ноги. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

II. П. - то же самое. Выполнять круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде (вперед-назад). Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.

II. П. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Упереться руками в пол - сделать вдох, затем опуститься, встать на колени - выдох. Повторить 4-6 раз. Затем отдохнуть 20 секунд.

Сделать глубокий вдох, затем медленный продолжительный выдох. Затем - неторопливая ходьба до полного восстановления дыхания.

Лечебная гимнастика для глаз при сахарном диабете

- Указательные пальцы обеих рук расположить вертикально на расстоянии примерно 40 см от лица на уровне глаз. Некоторое время смотреть на них, затем медленно развести руки в стороны, не меняя положения пальцев и стараясь держать их в поле видимости бокового зрения. Развести руки в стороны и назад до тех пор, пока видны оба пальца одновременно. Некоторое время, посмотрев на них, постепенно свести руки перед собой, не отрывая взгляда от указательных пальцев. Вновь сосредоточить взгляд на указательных пальцах на расстоянии 40 см от лица, затем перевести взгляд на предмет, расположенный в нескольких метрах впереди, за пальцами. Посмотрев на этот предмет в течение 5-6 с, перевести взгляд на пальцы. Смотреть на них 5-6 с, опять перевести взгляд на предмет.
- Закрыв глаза, подушечками пальцев рук 6 раз несильно надавить на глазные яблоки. Открыть глаза и, стараясь не моргать, 6 с подержать их открытыми. Выполнить 3 раза.
 - С силой зажмурить глаза и открыть 6 раз. Затем открыть глаза и, стараясь не моргать, 6 с подержать их открытыми. Выполнить 3 раза.
 - Опустив взгляд, совершать вращательные движения глазами: вправо — вверх — влево — вниз. Выполнить 3 раза. Затем поднять взгляд и некоторое время смотреть прямо перед собой. Таким же образом сделать вращение глазами в противоположную сторону: вниз — влево — вверх — вправо — вниз.
 - В течение 2 мин часто-часто поморгать. Сильно зажмуриваться не нужно.
 - Подушечками пальцев рук легкими движениями погладить верхние веки от внутренних уголков глаз к внешним, а затем нижние веки от внешних уголков к внутренним. Выполнить по 9 раз.
 - В завершение комплекса посидеть некоторое время с закрытыми глазами.

Рекомендация:

После каждого упражнения глаза следует закрыть и дать им отдохнуть в течение 30 с. Чем чаще вы будете делать эти упражнения, тем эффективнее будут результаты.