Österreichische Gesundheitskasse

FRAUEN SERVICE
BERATUNG BILDUNG FORSCHUNG

GESUNDHEITSFONDS STEIERMARK

Меры по укреплению здоровья женщин с миграционными корнями

© istock.com

Учебный материал

Влияние образа жизни на здоровье

(болезни цивилизации)

Сетевой проект консультационных центров для женщин и девочек **innova**, **Novum и Frauenservice Graz**, реализуемый и выполняемый в рамках **femmesTische** – женщины-мигрантки в Штирии обсуждают вопросы здоровья, повседневной жизни и семьи.

Содержание

Здоровье и образ жизни 3
Болезни цивилизации 3
Избыточный вес 3
Сахарный диабет второго типа 5
Сердечно-сосудистые заболевания 7
Боли в спине 11
Психические заболевания 15
Состояние зубов 17
Источники 21
Контактная информация 22

Здоровье и образ жизни

Здоровье зависит от большого числа различных факторов. Существенное влияние на него оказывают образ жизни, условия окружающей среды и социальные отношения. Состояние нашего здоровья в значительной степени зависит от нашего собственного поведения. Мы можем положительно влиять на наше здоровье и таким образом обеспечить профилактику против определенных болезней (болезней цивилизации).

Болезни цивилизации

Болезнями цивилизации называют заболевания, в отношении которых прослеживается связь с образом жизни в современном обществе. Они связаны с перееданием, неправильным питанием, недостатком физической активности и стрессом. Однако некоторые болезни могут быть также обусловлены генетически. В принципе, за счет изменения индивидуального и социального жизненного уклада человек может влиять на многочисленные факторы риска для здоровья и укреплять собственные ресурсы в качестве защитных факторов.
Выражение «болезни цивилизации» по смыслу равнозначно с используемыми в обиходе понятиями «болезни века» или «болезни человечества».

Какие болезни цивилизации являются наиболее распространенными?
Болезни цивилизации распространены во многих слоях населения и относятся к наиболее частым и существенным проблемам со здоровьем. Типичными болезнями цивилизации являются сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, заболевания опорно-двигательного аппарата и психические расстройства. Они влияют на качество жизни, работоспособность и смертность.

Избыточный вес

Большой избыточный вес (ожирение) представляет собой проблему со здоровьем, к которой следует относиться серьезно. Для людей с избыточным весом существует повышенный риск заболевания сердечно-сосудистыми болезнями, сахарным диабетом второго типа и определенными видами рака.

Как часто встречается избыточный вес?
В Австрии 3,7 млн человек в возрасте старше 15 лет имеют избыточный вес и около 17 % страдают ожирением. Уже в возрасте восьми лет каждый третий мальчик и каждая четвертая девочка имеют избыточный вес или ожирение. В долгосрочной перспективе для детей с избыточным весом существует повышенный риск развития различных заболеваний.

Как можно определить избыточный вес?

Индекс массы тела (ИМТ) является наиболее распространенным методом измерения для оценки собственного веса.
Как правило, ИМТ рассчитывается по простой формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес тела (в кг)}}{\text{Рост (в м)}^2}$$

Нормальное значение для женщин составляет от 19 до 24, для мужчин – от 20 до 25.
Об избыточном весе у женщин говорит значение ИМТ 25–30. Для мужчин это значение составляет 26–30. При значении ИМТ 30 и выше говорят об ожирении или большом избыточном весе.

Каковы причины/факторы риска появления избыточного веса?

Избыточный вес появляется в тех случаях, когда в организм поступает больше энергии, чем он расходует. Наряду с неблагоприятными факторами, обусловленными образом жизни, возможны также другие причины.

- Вредные пищевые привычки: слишком большие порции, слишком много сахара, слишком жирная еда, слишком много фастфуда и т. д.
- Постоянная доступность пищи
- Недостаток физической активности
- Постоянный стресс
- Заболевания, вызванные нарушением обмена веществ (такие как диабет, гипофункция щитовидной железы)
- Генетические факторы
- Прием медикаментов: например, определенных антидепрессантов, кортизона или противозачаточных таблеток
- Гормональные изменения (например, в климактерический период, при беременности)
- Избыточный вес в детстве

Как можно предотвратить появление избыточного веса?

Наиболее эффективными мерами против избыточного веса и ожирения являются сбалансированное питание и регулярная физическая активность.

Более подробную информацию см. по ссылке:
Похудение для взрослых (gesundheitskasse.at)
Избыточный вес у детей (gesundheitskasse.at)

Сахарный диабет второго типа

Сахарный диабет входит в число наиболее распространенных заболеваний в мире. Согласно оценкам, в настоящее время в Австрии диабетом страдает 600 000 человек, причем это число имеет тенденцию к быстрому росту.
Более 90 % всех больных диабетом имеют сахарный диабет второго типа. Это заболевание, с которым необходимо бороться пожизненно, чтобы успешно справляться с ним в повседневной жизни.

Что такое сахарный диабет второго типа?
Диабет называют также «сахарной болезнью». Это хроническое нарушение обмена веществ, характеризующееся повышенным уровнем сахара в крови. Раньше диабетом второго типа болели в основном пожилые люди. Поэтому его часто называли «старческим»диабетом. Однако все чаще его диагностируют также у молодых людей.

Каковы причины/факторы риска заболевания сахарным диабетом второго типа?
Причиной, вызывающей сахарный диабет второго типа, в большинстве случаев является избыточный вес. 80 % диабетиков второго типа имеют избыточный вес. Наряду с избыточным весом, диабетики второго типа часто страдают другими заболеваниями, такими как гипертония и нарушения липидного обмена.

Какие симптомы могут наблюдаться при сахарном диабете второго типа?
Диабет второго типа зачастую развивается довольно медленно. Иногда на протяжении долгого времени имеют место лишь незначительные жалобы или симптомы вообще отсутствуют. Типичными симптомами являются частое мочеиспускание, сильная жажда, усталость, головокружение и тошнота.

Как можно предупредить развитие сахарного диабета второго типа?
Заболевания сахарным диабетом второго типа можно избежать. Его возникновению способствует взаимодействие нескольких факторов, которые в значительной степени зависят от образа жизни. Важную роль играют избыточный вес и недостаток физической активности. На риск заболеть диабетом второго типа можно повлиять лично и тем самым снизить степень риска.

- Обеспечьте регулярную физическую активность: не менее 30 минут каждый день.
- Питайтесь сбалансированно (см. австрийскую пищевую пирамиду).
- Во взрослом возрасте поддерживайте свой вес на относительно стабильном и нормальном уровне.
- Не курите.

Более подробную информацию см. по ссылке:

Объясняем на пальцах: диабет второго типа – головная организация, занимающаяся лечением диабета

Жизнь с диабетом второго типа (sozialversicherung.at)

Сердечно-сосудистые заболевания

Сердечно-сосудистые заболевания входят в число наиболее распространенных заболеваний в мире. В Австрии сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти женщин старше 65 лет и мужчин старше 45 лет.

Что представляют собой сердечно-сосудистые заболевания?
Группа сердечно-сосудистых заболеваний включает болезни сердца и кровеносных сосудов. Наиболее частыми сердечно-сосудистые заболеваниями являются следующие.

- Повышенное кровяное давление (гипертония)
- Инфаркт миокарда
- Инсульт
- Ишемическая болезнь сердца
- Сердечная недостаточность

Каковы причины/факторы риска появления сердечно-сосудистых заболеваний?
Главным фактором риска развития заболеваний сердца является повышенное кровяное давление. Иными подобными факторами являются избыточный вес, недостаток физической активности, курение, повышенный уровень липидов в крови, а также слишком высокий уровень сахара в крови.

Как можно предупредить возникновение сердечно-сосудистых заболеваний?
Благодаря здоровому образу жизни каждый человек может значительно снизить для себя риск заболевания.

- Обеспечьте регулярную физическую активность: не менее 30 минут каждый день.
- Питайтесь сбалансированно (см. австрийскую пищевую пирамиду).
- Откажитесь от употребления вредных веществ, таких как табак, алкоголь и наркотики, или сократите их потребление до минимума.
- Поддерживайте нормальный уровень кровяного давления, уровень липидов и сахара в крови.
- Избегайте стресса.

Более подробную информацию см. по ссылке:

[Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний (gesundheitskasse.at)]

Повышенное кровяное давление (гипертония)

С каждым ударом сердца кровь прокачивается через наш организм, причем внутри сосудов создается кровяное давление. Благодаря кровяному давлению кровь поступает во все органы и ткани и таким образом снабжает их питательными веществами. Эластичность и проходимость сосудов сохраняется только при нормальных или низких значениях кровяного давления.

Какое значение кровяного давления является нормальным?
Идеальное кровяное давление – это менее 120 мм рт. ст. для систолического давления и менее 80 мм рт. ст. для диастолического давления. При каждом своем ударе сердце сокращается, чтобы вытолкнуть кровь в систему кровообращения. Специалисты называют эту фазу систолой. После этого сердечная мышца расслабляется. Затем сердце расширяется и наполняется кровью – это диастола. Диастолическое давление ниже систолического.

С какого значения кровяное давление считается повышенным?
Повышенное кровяное давление (артериальная гипертензия) является синдромом, при котором кровяное давление хронически повышено. О высоком кровяном давлении говорят при значениях 140/90 мм рт. ст. и выше. В Австрии у каждого четвертого жителя наблюдается высокое кровяное давление. В более старших возрастных группах – у каждого второго. Повышенное кровяное давление в большинстве случаев не имеет явно выраженных симптомов, однако оно на протяжении долгого времени наносит вред сосудам. Существует угроза сопутствующих осложнений, таких как инфаркт миокарда или инсульт.

Каковы причины/факторы риска повышенного кровяного давления?
В большинстве случаев у людей с гипертонической болезнью не выявляются какие-либо заболевания органов, в отношении которых можно было бы доказать, что именно они являются причиной гипертонии. У этих людей причинами являются, главным образом, наследственные факторы и/или нездоровый образ жизни.

Более подробную информацию см. по ссылке:
Благополучная жизнь с повышенным кровяным давлением (gesundheitskasse.at)

Инфаркт миокарда

Ежегодно в Австрии примерно у 32 000 человек случается инфаркт миокарда.

Что такое инфаркт миокарда?

При инфаркте миокарда происходит внезапная закупорка кровеносного сосуда в сердце. В результате часть сердечной мышцы перестает в достаточной степени снабжаться кислородом и питательными веществами. Чем крупнее закупоренный сосуд, тем обширнее инфаркт и тем серьезнее могут быть жалобы и медицинские последствия. Инфаркт миокарда часто бывает опасен для жизни! На счету каждая секунда, и очень важно как можно раньше распознать симптомы. Чем раньше будут приняты меры и начато лечение, тем выше шансы на выживание.

Каковы причины/факторы риска, приводящие к инфаркту миокарда?

Наряду с врожденным риском или заболеванием, например сахарным диабетом или повышенным кровяным давлением существуют другие факторы риска инфаркта миокарда, которые зачастую связаны с поведением, то есть являются следствием индивидуального жизненного уклада, так что в большинстве случаев их можно избежать. Такими факторами являются следующие.

- Недостаток физической активности
- Однообразное питание с большим количеством жирной пищи
- Избыточный вес
- Курение
- Стресс

Какие симптомы указывают на инфаркт миокарда?

Есть несколько типичных симптомов, которые указывают на инфаркт миокарда или предшествуют ему. Однако иногда эти симптомы могут отсутствовать (речь о т. н. «скрытом инфаркте»)! К его возможным признакам относятся следующие.

- Сильные боли за грудиной с иррадиацией в шею, затылок, челюсть, плечи, спину, руки или надчревную область. В большинстве случаев они описываются как жгучие или сжимающие
- Ощущение сдавленности в грудной клетке, ощущение «сжатия», ощущение, будто кто-то уселся к вам на грудную клетку
- Обильное потение с холодным потом
- Тошнота, рвота
- Головокружение
- Одышка вплоть до удушья
- Беспокойство, угнетенное состояние вплоть до смертельного страха
- Бледно-серый цвет лица

У женщин признаками инфаркта миокарда также могут быть неспецифические жалобы, такие как одышка, тошнота и рвота, а также неприятные ощущения в надчревной области.

Внимание!
Каждый человек с подозрением на инфаркт должен быть немедленно доставлен в больницу – незамедлительно вызовите скорую помощь **(экстренный вызов по телефону 144)**.

Инсульт

В Австрии инсульт является третьей по частоте причиной смерти и главной причиной стойкой нетрудоспособности. Ежегодно в Австрии инсульт случается примерно у 25 000 людей.

Что такое инсульт?
Инсульт – это состояние, при котором из-за нарушения кровоснабжения происходит внезапное нарушение функции определенных областей головного мозга. Причиной является закупорка тромбом сосуда в головном мозге. Врачи называют это также апоплексическим ударом или апоплексией, острым нарушением мозгового кровообращения, геморрагическим инсультом или инфарктом головного мозга.

Каковы причины/факторы риска, приводящие к инсульту?
У здоровых людей сгустки крови в кровеносных сосудах образуются лишь в очень редких случаях. Однако определенные заболевания, образ действий и наследственная предрасположенность могут повысить риск инсульта. К факторам риска относятся, например, курение, повышенное кровяное давление, повышенный уровень холестерина и фибрилляция предсердий.

Какие симптомы указывают на инсульт?
В большинстве случаев проявлениями инсульта являются внезапный паралич, проблемы со зрением или нарушения речи. Чаще всего пораженной оказывается только одна половина тела, так что, например, перестают нормально двигаться правая рука и/или правая нога. Типичным признаком является также опустившийся вниз угол рта. Иногда начинаются сильные головные боли, которые могут сопровождаться тошнотой и рвотой, а также потерей сознания.
Проявление определенных симптомов зависит прежде всего от того, какой именно участок головного мозга поражен.
Инсульт является неотложным случаем, при котором необходимо немедленно начать лечение. В случае инсульта на счету каждая секунда, и очень важно как можно раньше распознать симптомы. Больному необходима срочная медицинская помощь в больнице.

Частыми признаками инсульта являются следующие.

- Неожиданная слабость в одной половине тела
- Чувство онемения и паралич
- Нарушение речи

- Выпадение поля зрения
- Головокружение и неуверенная походка

Как я могу проверить наличие важных признаков инсульта?

- Лицо: попросите человека улыбнуться. Если уголок рта с одной стороны опущен, это говорит об одностороннем параличе.
- Руки: попросите человека вытянуть руки вперед и при этом повернуть ладони вверх. При параличе не получится поднять обе руки, одна рука будет опускаться или поворачиваться.
- Речь: попросите человека повторить несложную фразу. Если он не в состоянии это сделать или речь звучит неразборчиво (у него будто заплетается язык), возможно, имеет место нарушение речи.

Внимание!
Если у человека наблюдаются подобные признаки, немедленно вызовите скорую помощь **(экстренный звонок по телефону 144)** и опишите симптомы. Чем раньше начнется лечение, тем больше шансы на выздоровление.

Боли в спине

Боли в спине являются распространенным заболеванием современного человека. Почти каждый человек страдает от болей в спине, по крайне мере, один раз в жизни.

Что такое боли в спине?

Боли в спине – это боли в позвоночнике между шеей и ягодицами, часто с иррадиацией в ноги и руки. Боли в большинстве случаев сопровождаются мышечными спазмами, часто также – ограничением подвижности. Неправильное распределение нагрузки и сидение в неправильном положении могут вызывать острые боли. В большинстве случаев боли не опасны и проходят даже безо всякого лечения через несколько дней или недель. Однако боли в спине могут появляться снова и снова или стать хроническими и ощущаться на протяжении нескольких месяцев или лет.

Каковы причины/факторы риска появления болей в спине?

Сидячий образ жизни в сочетании с недостатком компенсирующих физических нагрузок, таких как гимнастика, силовые тренировки или занятия видами спорта с нагрузками на выносливость считается одной из главных причин для появления проблем со спиной. Другими факторами, играющими роль в возникновении неспецифических болей в спине, являются следующие.

- Дегенеративные изменения: межпозвоночные диски со временем теряют эластичность и сплющиваются. Межпозвонковые сочленения с возрастом все больше изнашиваются.

И то, и другое может вызывать боли.

- Неправильное распределение нагрузок: регулярные физические перегрузки или неправильное распределение нагрузки, например из-за поднятия тяжестей, или неправильное поднятие грузов могут ускорить дегенеративные изменения и спровоцировать острые боли в спине.
- Факторы, воздействующие на психику: стресс, перегруженность на работе, страх, депрессии и т. д. также могут играть роль в возникновении болей в спине.

Какие симптомы могут наблюдаться?

Боли в спине чаще всего ощущаются в ее нижних отделах. Наряду с собственно болями могут также наблюдаться и другие симптомы, такие как иррадиация болей в ногу, чувство онемения, покалывание в ногах и стопах, снижение мышечной силы, невозможность распрямиться, ограниченная подвижность, а также боли в мышцах.

Как можно предотвратить появление болей в спине?

Самое главное: сохраняйте активность и находитесь в движении. Этот научно доказанный принцип помогает предотвратить появление болей в спине и смягчить уже имеющиеся симптомы.

- Регулярная двигательная активность наряду с тренировками на выносливость, такими как пешие прогулки и бег, должна также включать упражнения для укрепления силы и развития гибкости. Лучше всего выберите себе такой вид активности, которым действительно будет доставлять вам удовольствие и удачно впишется в вашу повседневную жизнь.
- Сильные мышцы спины поддерживают и разгружают позвоночник. Специальная тренировка состоит, например, из упражнений для укрепления и стабилизации мышц. Такая тренировка также называется лечебной гимнастикой для спины.
- Длительное нахождение в сидячем положении, неправильная осанка при сидении, постоянно повторяющиеся движения на рабочем месте нагружают спину. Обеспечьте регулярные перерывы и компенсирующую двигательную активность, которые позволят расслабить мышцы. Эргономичные рабочие места, например подходящее кресло, очень важны для профилактики болей в спине.
- Чтобы избежать болей в спине, при поднятии тяжелых предметов или грузов вам строго необходимо соблюдать правильный порядок действий.
- Не допускайте появления избыточного веса.

Более подробную информацию см. по ссылке:

Боли в спине (gesundheitskasse.at)

Артроз

Примерно 1,4 млн человек в Австрии страдают артрозом, чаще всего – пожилые люди. Заболевание может развиться практически в каждом суставе. Женщины болеют артрозом несколько чаще, чем мужчины.

Что такое артроз?

Артроз представляет собой дегенеративное заболевание суставов. Дегенеративные изменения возникают в результате истирания, износа, старения или длительного вредного воздействия. Типичными проявлениями заболевания являются суставные боли и ограничение подвижности суставов. Если симптомы усугубляются, они могут в значительной степени ограничить подвижность. Наиболее часто артроз поражает коленные суставы, тазобедренный сустав и суставы пальцев.

Каковы причины/факторы риска, вызывающие артроз?

Износ хрящей происходит под влиянием различных факторов. К факторам риска относятся следующие.

- Анатомические факторы (например, неправильное положение коленного или тазобедренного сустава)
- Большой избыточный вес или ожирение
- Профессиональная деятельность, при которой приходится часто опускаться на колени, нагибаться, присаживаться на корточки или поднимать тяжести
- Определенные виды спорта, предполагающие большую нагрузку на суставы, такие как борьба, бокс, футбол или гандбол
- Недостаток физической активности (например, при ежедневном многочасовом сидении за компьютером)
- Длительная чрезмерная нагрузка на суставы с одной стороны (например, при занятиях большим спортом) или однообразные/неправильно заученные последовательности движений (например, при выполнении тяжелой работы)
- Принадлежность к женскому полу

Какие симптомы могут наблюдаться?

Болезнь развивается незаметно. При начальной стадии артроза сустав, как правило, болит только тогда, когда его нагружают. Тогда в пораженной области часто ощущаются колющие боли при ударной нагрузке. По утрам пораженные суставы могут быть тугоподвижными; причем это ощущение, как правило, проходит в течение получаса. К ранним симптомам артроза относятся звуки в суставах, слышимые при их нагружении.

Как я могу предотвратить развитие артроза?

Каждый человек может постараться затормозить появление или прогрессирование артроза. Следующие меры помогают избежать длительной перегрузки суставов.

- Следует своевременно исправлять врожденное неправильное положение, например, за счет использования ортопедических стелек.
- Запланируйте регулярную двигательную активность, прежде всего, упражнения для выправления осанки и развивающую гимнастику.
- Проводите двигательные тренировки и занимайтесь видами спорта, не предполагающими больших нагрузок на суставы (например, плавание, езда на велосипеде).
- В быту, профессиональной деятельности и при занятиях спортом избегайте видов деятельности с нагрузкой на колени.
- Избегайте последовательностей движений с односторонней нагрузкой или меняйте их так, чтобы исключить одностороннюю нагрузку.
- Не допускайте избыточного веса (ИМТ < 25).
- Следите за здоровым питанием.
- Откажитесь от занятий экстремальными видами спорта.

Головные боли

Существуют различные виды головных болей, которые возникают без какой-либо определенной причины. Наиболее частыми являются головная боль напряжения, мигрень и кластерные головные боли. Появление головных болей часто бывает связано с образом жизни. Избыточный вес, малая подвижность, курение, а также частое употребление алкоголя и кофе, согласно исследованиям, являются факторами, способствующими появлению подобных болей.

Что такое головная боль напряжения?

Головные боли напряженного типа (головные боли напряжения) являются наиболее распространенной формой головных болей. В Австрии примерно каждый второй житель страдает головными болями напряжения; при этом женщины и мужчины страдают от них в равной степени.

При головных болях напряженного типа, как правило, создается ощущение, что на голову надето что-то вроде шлема или обруча, который сидит слишком туго. Речь идет о легких головных болях или болях средней тяжести, которые могут не проходить по несколько часов или дней.

Появлению головной боли напряженного типа могут способствовать разные факторы. При этом решающую роль играет стресс. Раньше головные боли напряжения называли стрессовыми головными болями. Длительный психосоциальный стресс, а также стресс на рабочем месте или семейные конфликты ослабляют чувствительную аутогенную иммунную систему. Часто причинами являются также сопровождающиеся напряжением головы нарушения осанки из-за преимущественно сидячей работы за компьютером. Недомогание может также быть вызвано

потреблением алкоголя, никотина и кофеина (а также синдромом отмены).

Как можно предотвратить появление головных болей?

Имеет смысл активная профилактика, например снятие стресса, стабильный ритм сна и бодрствования, двигательная активность на свежем воздухе, занятия видами спорта с нагрузками на выносливость (плавание или езда на велосипеде), а также сокращение потребления алкоголя и табака. Могут помочь также техники расслабления и стратегии преодоления стресса. Старайтесь не нарушать распорядок дня. К таким нарушениям относятся пропуск приема пищи, недостаточное потребление жидкости, слишком длительный сон или недосыпание. Провоцирующие факторы можно вычислить с помощью дневника головных болей.

Психические заболевания

Все больше людей в Австрии страдают психическими заболеваниями. Психические заболевания имеют много граней, которые часто характеризуются комбинацией гнетущих мыслей, эмоций и поведения. Примерами являются депрессии, тревожные расстройства, поведенческие расстройства, биполярные расстройства и психозы.

Практически каждому знакомы подъемы и падения настроения. Большинство людей хорошо сами справляются с такими падениями или получают при этом поддержку семьи или друзей; например, благодаря беседам с ними.
Однако что означает понятие «психически больной»? Если психическая нагрузка длится много недель и отрицательно влияет на повседневную и профессиональную жизнь человека и на его способность общаться с другими людьми, врачи говорят о наличии психического заболевания или психического расстройства. На наличие психического заболевания могут указывать также жалобы на физическое состояние, для которых нет никаких органических причин.

Какие симптомы могут наблюдаться?

Распознать психическое заболевание не всегда бывает просто. Большинство признаков являются неспецифическими; это означает, что через эти симптомы может проявляться другая болезнь.
На психическое заболевание могут указывать следующие признаки.

- Ночные кошмары
- Страх
- Внутреннее беспокойство
- Упадок либидо
- Боли в спине
- Нарушения сна
- Колебания настроения

- Стресс
- Шум в ушах
- Скрежетание зубами во сне

Какие факторы влияют на психическое здоровье?

На психическое здоровье – до известной степени – можно повлиять. При этом речь идет о взаимодействии целого ряда факторов. Вот некоторые из них.

- Любовь, которую вы отдаете и получаете
- Уверенность в своих силах
- Безопасность
- Смысл жизни
- Межличностные отношения
- Условия труда
- Отношение к проблемам и проблемным ситуациям
- Восприятие физических и духовных потребностей
- Принятие на себя ответственности за собственные действия
- Влияние со стороны окружающей среды

Болезни, наркотики и другие факторы могут оказывать сильное отрицательное воздействие на психическое здоровье и привести к заболеваниям. Определенные препараты также могут влиять на психику.

Что я могу сделать для сохранения моего психического здоровья?

Профилактические и оздоровительные мероприятия существуют не только в области физического здоровья, но и для психического здоровья. Сохранять душевное равновесия зачастую бывает нелегко. Нагрузки, стресс, кризисы или просто ежедневные жизненные запросы порой требуют от нас довольно многого.
Однако тема психики все еще под запретом. Душевное здоровье играет большую роль для нашего благополучия. При этом тело и психика подвержены постоянному взаимному влиянию. Кроме того, полезно знать возможные факторы риска.

Следующие советы могут помочь в любое время сделать что-то хорошее для психического здоровья. Не все можно будет всегда и сразу реализовать. Однако шаг за шагом таким образом можно достичь большего душевного равновесия.

- Относитесь к себе внимательно. В чем вы испытываете потребность (например, в еде, межличностном общении, покое, активности)? Каковы ваши чувства?
- Учитесь устанавливать границы: в том числе, иногда говорить «Нет».
- Уважайте себя.
- Ставьте перед собой цели: попробуйте ценить даже маленькие шаги на пути к ним.

- Берите на себя личную ответственность. Не все и не всегда находится в нашей власти. Но есть многое, на что мы сами можем повлиять (например, наши чувства и стиль жизни).
- Находите моменты, полные удовольствия: попробуйте в большей степени задействовать все органы чувств. Какой запах и вкус вы чувствуете, что вы видите, ощущаете и слышите?
- Создайте для себя «оазисы для расслабления»: например, устраивайте регулярные перерывы в работе, применяйте техники расслабления (такие как прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону) или просто попробуйте ничего не делать.
- Займитесь управлением стрессами: узнайте, как научиться наилучшим образом справляться со стрессами.
- При необходимости обратитесь за поддержкой: если вы просто не знаете, что делать дальше, не справляетесь с ситуацией или испытываете душевные проблемы или общие проблемы со здоровьем. Или же для того, чтобы услышать другую точку зрения. Будь то поддержка в повседневной жизни, совет подруги или друга, профессиональная помощь для психики или другие случаи: без промедления обеспечьте себе поддержку. Это не признак слабости. Наоборот, это требует мужества и свидетельствует об активном решении проблем и преодолении стресса.

Какие факторы помогают защитить психическое здоровье?

Защитными факторами являются, например, такие.

- Постоянный круг друзей
- Уверенность в своих силах
- Чувство юмора
- Внутренняя гармония
- Способность попросить о помощи
- Вовлеченность в общественную жизнь

Кроме того, в целом здоровый образ жизни также оказывает защитное действие: сбалансированное питание и двигательная активность, достаточный сон, отказ от курения и умеренное потребление алкоголя.

Состояние зубов

Чтобы иметь красивые и здоровые зубы, за ними необходимо правильно ухаживать. Правильный уход за зубами и гигиена полости рта являются не только решающими факторами профилактики заболеваний в полости рта, но и обеспечивают здоровье всего организма. Вследствие недостаточного ухода за зубами в полости рта могут развиться вредные бактерии. Бактерии могут не только вызвать проблемы в полости рта, такие как кариес или воспаление десен, но и попасть через систему кровообращения в другие части организма и способствовать развитию иных заболеваний.

Почему важно, чтобы уже молочные зубы были здоровыми?

Значительность молочных зубов часто недооценивается. Есть много причин особенно тщательно ухаживать за молочными зубами.

- Это важно для защиты уже постоянных зубов: с больных молочных зубов бактерии могут попасть на другие, пока здоровые зубы, в том числе прежде чем постоянные зубы в полной мере разовьются и прорежутся. Поэтому молочные зубы с кариесом следует сразу лечить.
- Это также важно для фиксации пространства: молочный зуб выполняет функцию фиксатора пространства в челюсти для последующего коренного зуба. Если молочный зуб выпадает, это может привести к смещению в расположении зубов. Поэтому молочные зубы совершенно необходимы для здорового роста челюстей и черепа ребенка.
- Это важно для речевого развития и формирования звуков: если молочные зубы по причине кариеса выпадут преждевременно или их придется удалить, это может вызвать нарушение речевого развития.
- Это важно для жевания и кусания: здоровые молочные зубы обеспечивают оптимальное измельчение пищи.
- И, конечно, не стоит забывать про социальную жизнь: пораженные кариесом зубы или запах изо рта могут привести к тому, что другие дети будут дразнить ребенка и/или игнорировать его/ее.

Что такое меловые пятна на зубах (молярно-резцовая гипоминерализация)?

Меловые пятна на зубах у детей и подростков представляют собой связанный с развитием дефект зубной эмали. Он появляется, прежде всего, на первых постоянных премолярах и резцах. Причины этого неизвестны. Предполагаемыми причинами являются заболевания матери в период беременности, осложнения при родах, заболевания в первые четыре года жизни и т. д. Дефект зубной эмали приводит к тому, что эти зубы на резко обозначенных местах изменяют свой цвет, становятся менее твердыми и ломкими, как мел.

Такие зубы часто бывают очень чувствительными к высоким и низким температурам и к прикосновениям, что может сделать весьма болезненными обычные ежедневные процедуры, такие как чистка зубов, употребление горячих или холодных напитков и пищи. И то, и другое ведет к тому, что такие зубы в значительно большей степени подвержены кариесу, чем здоровые зубы. В большинстве случаев их уже в раннем возрасте приходится лечить и необходимо чаще контролировать.

Как возникает кариес?

Главными причинами кариеса являются недостаточно тщательная чистка зубов и потребление сахара. Сахар прилипает

к зубам как невидимый налет. Бактерии в полости рта превращают

сахар в кислоту, которая растворяет зубную эмаль. Сначала появляются крошечные беловатые, затем коричневатые и, наконец, черные пятна, которые со временем превращаются в полости.

Что такое пародонтит?

Пародонтит – это заболевание, которое затрагивает как десны, так и часть челюстной кости, к которой крепится зуб (опорно-удерживающий аппарат зубов, или пародонт). Начинается прогрессирующая потеря опорной ткани и кости. Зубы из-за этого могут расшатываться и в результате этого выпасть, или их придется удалять. Целенаправленное лечение часто позволяет замедлить развитие пародонтита. Условием успешной профилактики является хорошая гигиена полости рта и исключение факторов риска, способствующих развитию заболевания. Пародонтит в обиходе называют также пародонтозом.

Как правильно ухаживать за зубами и деснами и защищать их?

Для оптимального ухода и защиты зубов и десен учтите следующее:

- Правильно выбирайте зубную щетку. Учтите, что существуют различные размеры и степени жесткости щетины. При этом следует принять во внимание возраст и индивидуальные потребности. Некоторые эксперты рекомендуют использовать электрические зубные щетки. Они автоматически обеспечивают правильные движения при чистке зубов. Однако все поверхности зубов следует обрабатывать медленно.
- Чистите свои зубы два раза в день примерно по 3 минуты. Очень важно чистить зубы перед сном. После этого вам не следует больше ничего есть или пить, кроме воды и несладкого чая, потому что ночью размножение бактерий в полости рта происходит более интенсивно.
- Соблюдайте схему чистки зубов, чтобы не пропустить ни одной поверхности. Сначала следует чистить жевательные поверхности, затем внешние поверхности и, наконец, внутренние поверхности. Чистите зубы осторожно, чтобы не повредить десны.
- Язык тоже следует чистить: на нем образуются многочисленные бактерии, которые могут распространиться на зубы и вызывать запах изо рта. Чистить язык можно зубной щеткой или специальным приспособлением для чистки языка.
- Ежедневно пользуйтесь зубной нитью и/или щеточкой для чистки межзубных промежутков. Они позволяют удалить налет из межзубных промежутков, куда не достает зубная щетка во время чистки зубов. Это обеспечивает эффективную профилактику появления зубного камня и кариеса в труднодоступных местах.

Чтобы обеспечить защиту зубов на длительное время и предотвратить возникновение многих проблем, наряду с добросовестным соблюдением гигиены рта нужно регулярно делать следующее:

- Меняйте зубную щетку раз в 2–3 месяца. В противном случае щетина погнется, а в головке щетки будут откладываться бактерии.
- В дополнение к чистке зубов следует использовать фтористые соединения. Фториды укрепляют зубную эмаль.
- Примерно раз в год следует проводить профессиональную чистку зубов. При профилактике очищаются труднодоступные участки, устраняются пятна и удаляется зубной камень. Однако оплатить профессиональную чистку придется самостоятельно. Для детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет действует бесплатное предложение.
- Для контроля состояния зубов дважды в год посещайте стоматолога. Так можно заблаговременно обнаружить возможные заболевания и получить профессиональное лечение.

Как мое питание влияет на здоровье зубов?

Здоровое и сбалансированное питание помогает сохранить здоровые зубы. Продукты питания, минеральные вещества и витамины (такие как кальций, фтористые соединения), повышают сопротивляемость ваших зубов и десен заболеваниям. При выборе вашего меню обратите внимание на пищевую пирамиду и не забывайте, что пищу необходимо тщательно пережевывать. По возможности избегайте частого употребления закусок и напитков, содержащих кислоты и сахар. Многие не осознают, что фрукты, фруктовые соки, лимонады или энергетические напитки являются настоящими «пожирателями эмали». Ведь они содержат много кислот, которые приводят к тому, что зубная эмаль размягчается, и из нее вымываются ценные минералы. Результат: зубы становятся все тоньше и чувствительнее.

Полезные советы:

- Водопроводная вода идеально утоляет жажду.
- Разбавляйте фруктовые соки водой.
- Подслащенные напитки употребляйте лишь изредка, а после выпивайте немного воды.
- Фруктовый йогурт смешивайте с натуральным, чтобы уменьшить содержание сахара.
- Старайтесь не есть липкие сладости, например, шоколадки.
- Отличными альтернативами могут послужить, к примеру, яблоки, ягоды, несоленые орехи и т. п.
- Полакомившись, выпейте воды!

Источники

https://www.sbk.org/magazin/was-sind-zivilisationskrankheiten/

https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/gesundheitsfoerderung/gesunde-lebenswelten.html

https://www.mimi-bestellportal.de/wp-content/uploads/2020/06/LF_Diabetes_D_web-20-06.pdf

https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:f76243a6-e3e9-451a-8e34-2f61942e1f51/Publikation_ATHIS_Analyse_barrfrei_20201120.pdf

Immer mehr junge Männer in Österreich sind zu dick (apa.at)

https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/adipositas/praevention.html

https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/stoffwechsel/diabetes/vorbeugung.html#wie-laesst-sich-typ-2-diabetes-vermeiden

https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Diabetes.html

https://www.therapie-aktiv.at/cdscontent/?contentid=10007.791386

https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.878301&portal=oegkportal

Bluthochdruck - Hypertonie | Gesundheitsportal

Herz, Kreislauf und Gefäße | Gesundheitsportal

Schlaganfall | Gesundheitsinformation.de

https://www.cerascreen.at/blogs/gesundheitsportal/bluthochdruck

https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Nicht-uebertragbare-Krankheiten/Herz-Kreislauf-Krankheiten.html

https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/gehirn-nerven/schlaganfall/symptome.html

https://www.minimed.at/medizinische-themen/herz-gefaesse/herzinfarkt/

https://www.netdoktor.at/symptome/rueckenschmerzen/

https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/koerper/arthrose/arthrose-symptome-diagnose

https://instahelp.me/de/lexikon/spannungskopfschmerzen/

Lebensstil kann Ursache von Kopfschmerz sein: Neurologen und Psychiater im Netz (neurologen-und-psychiater-im-netz.org)

Psyche & Seele: Basis-Info | Gesundheitsportal

https://styriavitalis.at/beratung-begleitung/zahngesundheit/

https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/zaehne/zahnkrankheiten/parodontitis.html

https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Verbrauchergesundheit/Kosmetika/Zahngesundheit.html

https://www.netdoktor.at/krankheiten/kreidezaehne/

ttps://praxistipps.focus.de/zahnreinigung-zuhause-so-pflegen-sie-ihre-zaehne-richtig_133339

Контактная информация

Д-р Хайделинде Яксе (Dr. Heidelinde Jakse)
Österreichische Gesundheitskasse – Mein Gesundheitszentrum für Gynäkologie (Австрийская страховая касса – Мой центр гинекологического здоровья)
Mutter-Kind-Pass-Stelle (Центр выдачи паспортов матери и ребенка)
Friedrichgasse 18, 8010 Graz (Австрия)

Тел. +43 5 0766-15-54-28
heidelinde.jakse@oegk.at
www.gesundheitskasse.at

Петра Вилендер (Petra Wielender), бакалавр гуманитарных наук, магистр в области общественного здравоохранения
Gesundheitsfonds Steiermark (Фонд здравоохранения Штирии)
Herrengasse 28
8010 Graz (Австрия)

Тел.: +43 676 627-88-02
Эл. почта: petra.wielender@gfstmk.at