



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



# ОПАСНО! ГРИПП



**Грипп** - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

## СИМПТОМЫ



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ  
ТЕЛА



ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ



ЛОМОТА  
В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ



БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



СУХОЙ  
КАШЕЛЬ  
И ЗАТРУДНЕННОЕ,  
УЧАЩЕННОЕ  
ДЫХАНИЕ



СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА  
(ТОШНОТА,  
РВОТА, ПОНОС)



БОЛЬ  
ПРИ ДВИЖЕНИИ  
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ  
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ  
НА СВЕТ

## ПРОФИЛАКТИКА



ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО  
МЫТЬ РУКИ  
С МЫЛОМ ИЛИ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ  
СРЕДСТВОМ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ  
ЧИХАНИИ  
И КАШЛЕ



СВОЕВРЕМЕННО  
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ\*



ИЗБЕГАТЬ  
БОЛЬШОГО  
СКОПЛЕНИЯ  
ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАТЬ  
КОНТАКТОВ  
С БОЛЬНЫМИ

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА  
И СОБЛЮДАТЬ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ



НЕ ЗАНИМАТЬСЯ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ,  
А ВЫЗЫВАТЬ  
ВРАЧА



ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
СРЕДСТВА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ



ОБИЛЬНОЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
ТЕПЛОЙ  
ЖИДКОСТИ



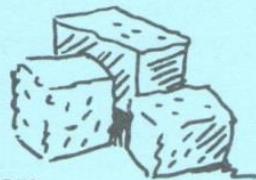
ПРОВОДИТЬ  
ВЛАЖНУЮ  
УБОРКУ



ПРОВЕТРИВАТЬ  
ПОМЕЩЕНИЕ

# Сахарная «эпидемия»

Сахар... Такой привычный продукт питания. А как большинство из нас любит сладенькое? Но медицинские работники бьют тревогу. Настало время, когда потребление сахара следует регулировать так же, как алкоголь и табак. Даже в советское время сахар называли «белой смертью». В наше время изобилие сладостей просто поражает. Да и людей, которые на десерт пьют чай с 3 ложками сахара и тортом, каждый из нас может найти среди своих знакомых.



Всемирная организация здравоохранения еще в 2011 году объявила, что впервые в истории человечества смертность от неинфекционных болезней превысила смертность от инфекций.



От болезней сердца, рака и диабета ежегодно погибает более 35 миллионов человек. В мировой науке все больше научных фактов, доказывающих вредное влияние именно сахара на возникновение хронических болезней века: ожирения, сердечно-сосудистых, рака, диабета и т. д.



Потребление сахара во всем мире увеличилось в десятки раз. Это проблема уже не только цивилизованных стран, но и развивающихся, перешедших на западную диету – дешевую, сильно переработанную пищу, содержащую много сахара. И как итог – ожирение. Теперь в мире, учитывая самые бедные страны, полных людей на 40 процентов больше, чем недоедающих.



Сахар – это чистый углевод, который очень быстро всасывается в желудочно-кишечном тракте и поступает в кровь. Чрезмерное потребление сахара при уменьшенной физической нагрузке современных людей приводит к формированию в организме запасов энергии, то есть отложению жира. Одновременно органы и системы человека, ответственные за его переработку, не в состоянии справиться с его излишками, в результате нарушаются их функции, ухудшается обмен веществ. Уже доказаны механизмы вредного влияния сахара на возникновение некоторых заболеваний. Фруктоза, содержащаяся в сахаре, токсична для печени. Она увеличивает содержание мочевой кислоты, которая повышает давление и вызывает гипертонию.



Сахар усиливает синтез жиров печенью, в результате повышается уровень вредных липидов в крови, гормон инсулин не справляется со своей работой при излишке сахара – это первый шаг к диабету. Фруктоза также ускоряет процесс старения организма, приводит к

атеросклерозу, желчнокаменной болезни и др. На состояние костной системы человека также влияет злоупотребление сладостями. Сахар забирает из костей составные элементы, делая хрупкими. Установлена четкая зависимость между заболеваемостью кариесом и потреблением сахара и сладостей. Сахар способствует образованию в полости рта кислоты, которая остается на поверхности эмали от 20 минут до 20 часов и участвует в процессе ее растворения, что приводит к кариесу.

Сахар стал повседневным продуктом питания всего 150 лет назад, до этого человечество обходилось без него. Увеличение его потребления в десятки раз произошло с развитием промышленного производства сладостей. Кондитерские фабрики есть практически в каждом областном центре России, да и не только в областном. Увеличение потребления сахаросодержащих продуктов связано с возникновением толерантности (привыкания) к сладкому, когда человеку требуется всякий раз больше сладкого, чтобы почувствовать его вкус. Это привыкание сравнимо с никотиновой и алкогольной зависимостью.

Конечно, сладкоежкам не понравится данная информация. Но это исследования последних 30 лет, и к ним стоит прислушаться. Излишки сахара и сладостей дают мощный сахарный удар по печени, поджелудочной железе, сосудам, мозгу и каждой клетке организма.

Физиологические нормы потребления сахара, не оказывающие вредного влияния на организм, не более 2 чайных ложек в чай и еду в сутки для взрослого здорового человека. Большинство продуктов питания содержат скрытый сахар, даже такие несладкие продукты, как колбаса, сыр, молоко, йогурт и другие. В старшем возрасте следует отказаться и от этих ложек, заменив чистый сахар на сахар, содержащийся во фруктах, овощах, хлебе и крупах.

При целом ряде заболеваний (сахарный диабет, ожирение, диатез у детей) потребление сахара ограничивается или даже исключается. Может ли человек обходиться без сахара? Вполне! Ведь углеводы, необходимые организму, содержатся в большинстве продуктов питания.



Надеемся, что эта информация заставит вас задуматься о своем здоровье и пересмотреть отношение к такому распространенному продукту питания, как сахар.

