

Для девушек: «Береги здоровье смолоду»

Здоровье это достояние каждого человека. Человек здоров, то все у него получается. Он учится, работает, занимается спортом. Если у человека нет хорошего здоровья, то у него возникает много проблем. Каждому человеку необходимо с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья. Потому что легче предупредить болезнь, чем ее лечить. «Деньги потерял - ничего потерял, время потерял - многое потерял, здоровье потерял - все потерял!».

С рождения организм девочки готовится к материнству, закладываются основы ее будущего женского здоровья. Однако в подростковом возрасте наступает переломный момент. Некоторые девочки начинают курить, выпивать, употреблять наркотики, вести беспорядочную половую жизнь. Отсюда – аборты, заболевания, передающиеся половым путем. К детородному возрасту женщины нередко подходят с букетом проблем, из-за которых не могут родить или переносят беременность с большими проблемами. В итоге, у каждого 4-го новорожденного в имеются отклонения в состоянии здоровья...

Поэтому так важно говорить о **ведении здорового образа жизни девушек** с раннего возраста. Здоровье девушки, конечно же, начинается с гигиены. Все подростки страдают из-за прыщей. Чтобы избежать этих страданий, нужно 1 раз в день принимать душ, а если гнойнички все-таки возникают, пользоваться противовоспалительными средствами. Часто это случается из-за того, что молодые девушки еще не умеют пользоваться косметикой – забывают умываться перед сном, в итоге поры забиваются – возникают воспаления. В идеале, девушкам вообще не нужно пользоваться косметикой, ведь в молодом возрасте кожа и так хороша своей свежестью. Для **здорового цвета лица** нужно не есть много сладкой, жирной и соленой пищи. А еще – высыпаться. Здоровый сон составляет 7-9 часов в сутки. Причем важно успеть захватить так называемый **«сон красоты»** – с 22.00 до 24.00, когда организм активно восстанавливает силы.

Один из главных врагов хорошей кожи – это курение, из-за него кожа приобретает землистый цвет, теряет эластичность, упругость. **Зубы курильщика** тоже темнеют и теряют блеск, появляется **неприятный запах изо рта**, «появляется» **грубый «прокуренный» голос** и **желтые пятна на пальцах**.

Но проблемы от курения могут быть и куда более серьезными. Нарушение гормонального баланса девушки приводит к бесплодию. Если беременность наступает, возможна гибель эмбриона на ранних стадиях беременности, самопроизвольный выкидыш, рождение мертвого ребенка или ребенка с патологиями, уродствами. У детей **матерей-курильщиц** снижена сопротивляемость болезням, часто у них бывает отставание в физическом и умственном развитии. У женщины, начавшей курить в 16 лет, уже к 50 годам формируется опасность возникновения **онкологического заболевания**.

Особенно нужно следить за чистотой тела во время «критических дней». Чтобы они не застигли врасплох, лучше вести специальный календарь. В этот период посещать душ нужно 2-3 раза в день.

В подростковом возрасте девушки



охотно начинают примерять вещи из маминого гардероба и обувь на высоких каблуках. Нужно понимать, что помимо красоты значение имеет еще и здоровье ног. Правильная высота каблука – 5-6 сантиметров, обувь не должна быть тесной, чтобы не мешать кровообращению. В этом случае стопа девочки будет правильной формы, без плоскостопия. Для здоровья ног лучше иметь несколько пар сменной обуви. Если такой возможности нет, все равно обязательно давать обуви немного просохнуть и не забывать про ежедневное мытье ног.

Подверженные влиянию модных журналов и телевидения, молодые девушки начинают искать изъяны на своем теле. Кто-то находит себя слишком худой, кто-то слишком толстой. Недовольный своим внешним видом подросток садится на жесткую диету или ударяется в вегетарианство. И то, и другое очень вредно. Несбалансированный рацион или диеты приводят к ухудшению внешности: выпадению волос, появлению перхоти, шелушащейся кожи, слоящимся ногтям. Из-за активного роста и гормональной перестройки организма подростка испытывает повышенную потребность в белке, кальции и других элементах. Важно убедить девушку, что для хорошей фигуры лучшее средство – правильно и регулярное питание, а не голодание. Если же проблема с лишним весом очевидна, нужно снизить количество потребляемых жиров: пить обезжиренное молоко, сократить потребление мучного и сливочного масла, исключить бабушкины пироги, а жареную картошку заменить на вареную или пюре.

С приходом девичества в девушках просыпаются романтические чувства к противоположному полу, возникают сексуальные эмоции. Не все остаются «тургеневскими девушками», некоторые **рано начинают половую жизнь**. Это влечет за собой **нежелательную беременность, аборты, воспалительные, венерические** и другие инфекционные заболевания, которые в дальнейшем могут привести к бесплодию. В юности эта перспектива не воспринимается как нечто ужасное. А вот

когда приходит пора становиться матерью, бесплодие девушки может стать настоящим несчастием и причиной распада семьи.

Прежде чем становиться взрослой, лучше сто раз подумать. Ведь интимная жизнь может быть как прекрасна (**если это проявление искренних чувств**), так и уродлива. И не всегда секс с первым понравившимся парнем принесет фонтан эмоций. Очень часто преждевременные половые отношения негативно действуют на неокрепшую психику молодых девушек, опустошают, настраивают против всех мужчин в мире.

Отвлекитесь от нескромных мыслей – найдите себе интересное занятие, запишитесь в кружок, на танцы, в спортивную секцию. Физическая активность, направленная на достижение результатов в творчестве или спорте, поможет выплеснуть нерастраченные эмоции. По-прежнему актуальна утренняя гимнастика. Малоподвижный образ жизни может привести к ухудшению здоровья, ожирению, понижению работоспособности и даже потере аппетита.

Привлекательная внешность, хорошая фигура, крепкое здоровье сегодня – это мода, охватившая весь мир, и дошедшая до нас. А вести здоровый образ жизни – очень модно и очень круто.

Поликлиника Арамильской городской больницы находится по адресу: ул. Садовая 10.

График работы с 8:30 утра до 19:00 вечера в рабочие дни.

Телефон регистратуры поликлиники: 3-13-14,

Телефон регистратуры детской консультации: 3-09-48

**Главный врач ГБУЗ СО
«Арамильская городская больница»
Тимиров Радис Федорович**