

25 января-День Студента! Простые правила о здоровье

25 января - День Студента



Управление Роспотребнадзора по Брянской области

25 января все студенты празднуют свой день! Студенчество – замечательная пора: время узнавания нового, знакомств, активности и... принятия ответственных решений. В это время молодежи особенно важно помнить о своем здоровье!

Сегодня мы отмечаем Международный день студентов, а значит самое время поговорить о здоровом образе жизни и профилактике болезней, которые часто встречаются среди молодых людей.

ТОП-5 наиболее распространённых инфекционных заболеваний среди молодёжи

Какие же самые распространенные инфекционные болезни среди студентов?

1. ОРВИ и грипп

Самые частые гости студенческих общежитий и учебных заведений. Передаётся воздушно-капельным путём, легко распространяется в больших группах людей. Важно соблюдать меры профилактики: мыть руки, носить маску в период эпидемий и своевременно вакцинироваться.

2. Гепатит А и В

Молодые люди нередко пренебрегают правилами гигиены, путешествуют, пробуют новые блюда и напитки, что увеличивает риски заболеть гепатитом А. Гепатит В передается через кровь и половые

контакты. Чтобы избежать риска, следите за гигиеной, используйте одноразовые шприцы и защищённые формы секса.

3. Кишечные инфекции

Частое употребление фаст-фуда, несоблюдение санитарных норм, плохая обработка продуктов питания способствуют развитию кишечных инфекций. Обязательно мойте фрукты и овощи, пейте кипячёную воду и соблюдайте чистоту рук.

4. Ветряная оспа (ветрянка)

Несмотря на вакцинацию, ветрянка остаётся актуальной проблемой среди молодёжи. Особенно уязвимы студенты, ранее не болевшие ветрянкой или не прошедшие иммунизацию. Заболевание сопровождается высыпаниями и дискомфортом, но проходит относительно мягко при правильном уходе.

5. ИППП — инфекции, передающиеся половым путём

Рекомендации по защите:

- Тщательно следите за личной гигиеной и питанием.
- Избегайте чрезмерных перегрузок и стресса.
- Применяйте барьерные методы контрацепции при половых контактах.
- Проводите вакцинацию согласно календарям прививок.

Студенты зачастую недостаточно информированы о способах предохранения и рисках распространения венерических заболеваний. Использование барьерных методов контрацепции существенно снижает шансы заразиться.

Неполноценное питание бьёт не только по здоровью, но и по успеваемости. Последствия неправильного питания могут быть разными – от банальной усталости, проблем с концентрацией внимания до язвы желудка, диабета и ожирения.

5 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ СТУДЕНТОВ:

1. завтракать – обязательно!

Утренний приём пищи — фундамент продуктивного дня. Овсянка + йогурт + целый фрукт = идеальный вариант плотного завтрака, который зарядит энергией и поможет вам сосредоточиться на учебе.

2. Скажите «НЕТ» фастфуду

Бургеры, картошка фри возле универа, хот-доги возле общежития – это плохая идея! Переизбыток калорий, соли и сахара, в конечном счете, пагубно отразится на вашем здоровье.

3. Носите с собой бутылочку воды

Устаете на паре? Возможно, организму просто не хватает жидкости. 1,5 литра чистой воды в день — ваш минимум. И учтите, что от газировки и энергетиков больше вреда, чем пользы, поэтому пейте чистую воду!

4. Ешьте фрукты и овощи

Замените сосиску в тесте из буфета на полезные фрукты или овощи, которые легко можно взять с собой на перекус:

- Бананы: источник калия и витамина В6 – польза для нервной системы
- Яблоки и цитрусовые: клетчатка и витамин С – защита иммунитета и хорошая работа кишечника

5. Включите питание в свое расписание

Питаться нужно регулярно — три основных полноценных приема пищи это не роскошь, а залог вашего здоровья!

Помните, ваше здоровье — залог успешного будущего!