

МИТ ИЛИ ФАКТ?

Мит или факт? Здравето

За здравето се говорят много неща. Проверете кое е вярно според официалните здравни институции. Това е обща информация – за личен съвет попитайте своя лекар.

Оградете „Мит“ или „Факт“. Отговорите с обяснение са на последната страница.

1. Настинката се причинява от вируси.

☐ Мит ☐ Факт

2. Антибиотиците лекуват грип и настинка.

☐ Мит ☐ Факт

3. Ваксината срещу грип може да ви разболее от грип.

☐ Мит ☐ Факт

4. Високото кръвно налягане често не дава никакви оплаквания.

☐ Мит ☐ Факт

5. Деменцията е неизбежна част от остаряването.

☐ Мит ☐ Факт

6. Всяко движение е по-добро от никакво – и след 65 години.

☐ Мит ☐ Факт

7. **Чаят и кафето не се броят към изпитите течности.**

☐ Мит ☐ Факт

8. **СЗО съветва възрастните да приемат по-малко от 5 г сол на ден.**

☐ Мит ☐ Факт

9. **Има количество алкохол, което е напълно безопасно за здравето.**

☐ Мит ☐ Факт

10. **Отказът от цигари е полезен дори около 60-годишна възраст.**

☐ Мит ☐ Факт

11. **С възрастта човек има нужда от много по-малко сън.**

☐ Мит ☐ Факт

12. **Слънчевите UV лъчи може да са силни и в облачен ден.**

☐ Мит ☐ Факт

Отговори: Мит или факт? Здравето

1. **Факт.** Настинката е вирусна инфекция на горните дихателни пътища. Познати са над 200 вируса, които могат да я причинят.
Източник: CDC – About Common Cold
2. **Мит.** Антибиотиците действат срещу бактерии, а не срещу вируси. Грипът и настинката се причиняват от вируси.
Източник: CDC – Antibiotic Use
3. **Мит.** Според CDC ваксината срещу грип не може да предизвика грип. Тя съдържа обезвреден вирус или частица, която само наподобява вируса.
Източник: CDC – Flu Vaccine Safety
4. **Факт.** Според СЗО повечето хора с високо кръвно не усещат симптоми. Затова е добре налягането да се мери редовно.
Източник: СЗО (WHO) – Hypertension
5. **Мит.** Деменцията е по-честа след 65 години, но СЗО подчертава, че тя не е неизбежна част от остаряването.
Източник: СЗО (WHO) – Dementia
6. **Факт.** СЗО посочва, че всяко количество движение е по-добро от никакво. При възрастните хора то намалява и риска от падания.
Източник: СЗО (WHO) – Physical activity
7. **Мит.** Според NHS водата, млякото, чаят и кафето се броят към дневния прием на течности.
Източник: NHS – Water, drinks and your health
8. **Факт.** Това е малко под една чаена лъжичка на ден. Много сол идва от готовите храни – хляб, колбаси, солени закуски.
Източник: СЗО (WHO) – Sodium reduction
9. **Мит.** Регионалният офис на СЗО за Европа посочва, че няма безопасно количество алкохол. Рискът започва още от първата капка.
Източник: СЗО Европа – No level of alcohol consumption is safe

10. **Факт.** Според СЗО хората, които спрат цигарите около 60 години, печелят средно около 3 години живот.
Източник: СЗО (WHO) – Health benefits of smoking cessation
11. **Мит.** CDC препоръчва 7–8 часа сън на нощ и за хората над 65 години. Нуждата от сън не изчезва с годините.
Източник: CDC – About Sleep
12. **Факт.** СЗО посочва, че и в облачен ден UV лъчите може да са силни. Затова се пазете от слънцето и когато е облачно.
Източник: СЗО (WHO) – Health effects of UV radiation