

СРЕЌНА, МИРНА И ЗДРАВА НОВА 2026 ГОДИНА И НОВОГОДИШНИ ПРАЗНИЦИ!



ПРЕПОРАКИ ЗА НОВА ГОДИНА И ПРЕСТОЈНИТЕ ПРАЗНИЦИ ВО ВРСКА СО ПРЕЈАДУВАЊЕ, АЛКОХОЛ И КОРИСТЕЊЕ ПИРОТЕХНИКА

Новогодишните празници претставуваат период на значајни промени во секојдневниот животен ритам, при што доаѓа до нарушување на вообичаениот распоред на исхрана. Празничните прослави често се одвиваат во доцните вечерни и ноќни часови, а внесот на храна е зголемен, енергетски богат и често, нутритивно небалансиран. Иако овие навики најчесто се перципираат како привремени, нивното повторување во континуитет може да има значајни негативни ефекти врз здравјето.

Во вечерните и ноќните часови физиолошки се намалува метаболичката активност, инсулинската чувствителност и гастроинтестиналната мотилност. Како резултат на тоа, внесот на храна во овој период доведува до зголемено метаболичко оптоварување, нарушена гликемиска регулација (регулација на шеќер во крвта) и поизразено складирање на енергијата во форма на масти.

Доцните и обилни оброци, исто така, се поврзуваат и со нарушување на квалитетот на сонот, појава на гастроезофагеален рефлукс, диспептични тегоби, чувство на тежина и абдоминална надуеност. Долгорочно, ваквите навики се асоцирани со зголемен ризик од дебелина, кардиоваскуларни заболувања, дијабетес тип 2 и други хронични незаразни болести.

Со цел намалување на здравствените ризици поврзани со доцното јадење за време на новогодишните празници, Институтот за јавно здравје ги дава следните **јавноздравствени препораки:**



*Институтот за јавно здравје
Ви посакува среќна, мирна
и здрава Нова 2026 година и
новогодишни празници!*

СРЕЌНА, МИРНА И ЗДРАВА НОВА 2026 ГОДИНА И НОВОГОДИШНИ ПРАЗНИЦИ!



ЈАВНОЗДРАВСТВЕНИ ПРЕПОРАКИ

1. **Да се планира времето на последниот оброк**, така што последниот поголем оброк во текот на денот да се консумира најмалку 3-4 часа пред легнување, имајќи предвид дека за време на празничните прослави времето на спиење може да биде поместено, но доцното јадење не треба да стане секојдневна навика.
2. **Доколку празничната вечера е неизбежно организирана во доцните часови**, да се прилагоди составот на оброкот и да се избира храна со пониска енергетска вредност.
3. **При доцните оброци да се ограничува внесот на масна, пржена и силно зачинета храна**, која дополнително го оптоварува дигестивниот систем.
4. **Да се избегнува комбинирање на повеќе калорични јадења во еден доцен оброк**, со цел намалување на метаболичкото и дигестивното оптоварување.
5. **Да се внимава на големината на порциите при доцните оброци**, имајќи предвид дека енергетските потреби на организмот во вечерните часови се намалени.
6. **По консумирање на доцен оброк да не се легнува веднаш**, туку да се остави време за иницијална дигестија.
7. **По можност, по доцен оброк да се практикува лесна физичка активност**, како што е кратка прошетка, со цел подобрување на гастроинтестиналната функција.
8. **Во деновите помеѓу празничните прослави да се одржува редовен дневен распоред на оброци**, со што се придонесува кон стабилизирање на метаболичкиот ритам.
9. **Лицата со гастроинтестинални, метаболни и кардиоваскуларни болести да бидат особено внимателни** во однос на времето и составот на вечерниот оброк.
10. **По завршување на празничниот период да се избегнува продолжување на навиката за доцно јадење**, со цел воспоставување и одржување на здрави и одржливи навики во исхраната.

Времето на консумирање на храната претставува важен, но често занемарен аспект на здравата исхрана. Усогласувањето на исхраната со биолошките ритми на организмот претставува значаен чекор во превенцијата на незаразните болести и зачувувањето на здравјето за време на празничниот период.



Институтот за јавно здравје
Ви посакува среќна, мирна
и здрава Нова 2026 година и
новогодишни празници!

СРЕЌНА, МИРНА И ЗДРАВА НОВА 2026 ГОДИНА И НОВОГОДИШНИ ПРАЗНИЦИ!



Новогодишните празници традиционално се поврзани и со зголемена консумација на алкохол. Со цел заштита на здравјето на поединците и јавната безбедност, Институтот за јавно здравје ги дава следните јавноздравствени препораки:

1. Умереност и самоконтрола
 - Консумирајте алкохол во умерени количини.
 - Избегнувајте брзо и прекумерно пиење, кое значително го зголемува ризикот од повреди, труења и акутни здравствени состојби.
2. Никогаш не управувајте возило под дејство на алкохол
 - Дури и мали количини алкохол го намалуваат вниманието, реакцијата и расудувањето.
 - Доколку консумирате алкохол, однапред организирајте безбеден превоз (такси, јавен превоз или трезен возач).
3. Комбинирање со храна и вода
 - Консумирајте алкохол заедно со храна, што може да ја намали апсорпцијата и негативните ефекти.
 - Редовно внесувајте вода за да се спречи дехидратација.
4. Внимание при употреба на лекови
 - Алкохолот може да има опасни интеракции со многу лекови (седативи, аналгетици, антидепресиви и др.).
 - Лицата кои земаат терапија треба да избегнуваат или строго да ја ограничат употребата на алкохол.
5. Посебна заштита на ранливите групи
 - Бремените жени, малолетните лица и лицата со хронични заболувања не треба да консумираат алкохол.
 - Поттикнувајте средина без притисок за пиење, особено за оние кои од здравствени или лични причини не консумираат алкохол.
6. Препознавање на ризични состојби
 - Доколку се појават симптоми како губење на свест, повраќање, конфузија или проблеми со дишењето, веднаш побарајте медицинска помош.
 - Не оставајте лице во алкохолна интоксикација само.



Институтот за јавно здравје
Ви посакува среќна, мирна
и здрава Нова 2026 година и
новогодишни празници!

СРЕЌНА, МИРНА И ЗДРАВА НОВА 2026 ГОДИНА И НОВОГОДИШНИ ПРАЗНИЦИ!

Исто така за време на новогодишните празници, употребата на петарди и пиротехнички средства претставува сериозен ризик за здравјето и безбедноста на граѓаните. Со цел превенција на повреди и несакани последици, Институтот за јавно здравје ги дава следните јавноздравствени препораки:

1. Избегнување на употреба од страна на деца и малолетници
 - Петарди и пиротехника не смеат да се користат од деца и малолетни лица.
 - Родителите и старателите имаат клучна улога во надзорот и справувањето со ризиците.
2. Никогаш не ракувајте со пиротехника под дејство на алкохол или психоактивни супстанции
 - Алкохолот и другите супстанции значително го зголемуваат ризикот од несреќи и неправилна употреба.
3. Постапување при дефект или неексплодирана пиротехника
 - Никогаш не се обидувајте повторно да активирате пиротехничко средство кое не експлодирало.
 - Почекајте и безбедно отстранете го согласно упатствата.
4. Заштита на здравјето и животната средина
 - Бучавата од пиротехниката може да предизвика стрес, анксиозност и оштетување на слухот, особено кај деца, постари лица и домашни миленици.
 - Размислете за алтернативни начини на прослава без бучава.
5. Итни ситуации
 - При повреди (изгореници, повреди на очи, раце или лице), веднаш побарајте медицинска помош.
 - Во случај на пожар, веднаш известете ги надлежните служби.



Институтот за јавно здравје
Ви посакува среќна, мирна
и здрава Нова 2026 година и
новогодишни празници!