

ЗДОРОВЬЕ
ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

В Хакасии начинается вакцинация населения от COVID-19	с. 1	Факты о вакцинации	с. 3
Поздравление с Новым годом	с. 1	Памятка	
Постпраздничный синдром Как вернуться к работе после праздников	с. 2	Реабилитация пациентов, перенесших коронавирусную инфекцию Где ее можно пройти	с. 3
Серотонин против зимней депрессии Побороть зимнюю хандру помогут продукты, повышающие уровень серотонина	с. 2	Движение – это жизнь Физическая активность поможет сохранить здоровье	с. 4
Берегите сердце зимой Соблюдаем профилактические меры	с. 2	Профилактика наркомании начинается в семье Что нужно знать	с. 4
Антибиотики без назначения врача Друзья или враги?	с. 3	Пассивное курение Чем опасно?	с. 4

НАШИ БУДНИ



В ХАКАСИИ НАЧИНАЕТСЯ
ВАКЦИНАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ
ОТ COVID-19



Хакасия в общей сложности с декабря 2020 года по февраль 2021 года получит 25 тысяч доз от COVID-19.

Ранее Минздравом Хакасии было закуплено всё необходимое холодильное оборудование для перевозки и хранения вакцины в медучреждениях. Что касается медиков, то они предварительно прошли специальное обучение. Кроме этого, во всех больницах составлены чек-листы по маршрутизации вакцин внутри учреждения, в процедурных кабинетах и смонтированных.

Первый уровень приоритета при вакцинации – медицинские работники, педагоги, соцработники, сотрудники МФЦ и люди, имеющие хронические заболевания.

Второй уровень – работники транспортных организаций и энергетики, сотрудники правоохранительных органов, пограничники, военнослужащие, волонтеры, работники сферы услуг и люди, работающие вахтовым методом.

Третий уровень – госслужащие, студенты колледжей и вузов старше 18 лет и призывники.

Отметим, вакцина от COVID-19 не положена переболевшим коронавирусом в течение полугода, а также контактными лицам, имеющим симптомы болезни.

Кроме того, в настоящее время в России массовой вакцинации от COVID-19 подлежат жители с 18 до 60 лет.

Медицинские организации, где можно поставить вакцину от COVID-19:

1. ГБУЗ РХ «Абаканская межрайонная клиническая больница»
2. ГБУЗ РХ «Черногорская межрайонная больница»
3. ГБУЗ РХ «Саяногорская межрайонная больница»
4. ГБУЗ РХ «Саяногорская межрайонная больница» (рп Черемушки)
5. ГБУЗ РХ «Саяногорская межрайонная больница рп Майна»
6. ГБУЗ РХ «Аскизская межрайонная больница»
7. ГБУЗ РХ «Усть-Абаканская районная больница»
8. ГБУЗ РХ «Ширинская межрайонная больница»
9. ГБУЗ РХ «Абазинская городская больница»
10. ГБУЗ РХ «Белоярская районная больница»
11. ГБУЗ РХ «Боградская районная больница»
12. ГБУЗ РХ «Копьевская районная больница»
13. ГБУЗ РХ «Сорская городская больница»
14. ГБУЗ РХ «Таштыпская районная больница»
15. ГБУЗ РХ «Бейская районная больница»
16. ГБУЗ РХ «Республиканская клиническая больница им. Г.Я. Ремишевской»

Соблюдаем профилактические меры

Берегите сердце зимой



С учётом глобальных климатических изменений, зимнее время года все чаще преподносит нам множество сюрпризов в виде кратковременного понижения температуры, которое сменяется сильными морозами с непредсказуемым количеством осадков. Такие температурные перепады неблагоприятно сказываются на общем состоянии здоровья. И, конечно же, более всего от таких природных явлений в зимнее время страдают «сердечники» – пациенты с сердечно-сосудистыми проблемами.

Свидетельство тому увеличение зимой количества сердечных приступов и других острых состояний на 35–40 процентов. Способствует этому важный неблагоприятный фактор: нарушение кровообращения в холодную погоду.

Уже доказанный факт, что отказ от перчаток в холодную погоду при значительном снижении температуры воздуха приводит к спазму сосудов ладоней. Рефлекторно происходит сужение коронарных кровеносных сосудов, приводящее к ограничению притока крови к сердцу. Естественно, это не лучшим образом сказывается на состоянии сердца и сосудов.

Зная все вышеперечисленное, мы можем защитить свой организм, и в первую очередь сердечно-сосудистую систему от «зимних» неприятностей. Причем это несложно. Важно лишь соблюдать определенные профилактические меры.

Постарайтесь подобрать комфортную, удобную зимнюю теплую одежду и обувь, чтобы защититься от замерзания. И обязательно носите тёплые перчатки или варежки. Особенно это касается мужчин!

И тогда любая зима будет только в радость, и каждая погода станет настоящей благодатью!

**Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Лариса Лебедева**

Побороть зимнюю хандру помогут продукты,
повышающие уровень серотонина

Серотонин против зимней депрессии

Холодные зимние дни часто вызывают у людей грусть, депрессию и упадок сил. Не все знают, что, добавив в свой рацион всего несколько продуктов, богатых серотонином, расстройств можно избежать.

Зимняя депрессия – это настоящее расстройство. Для него даже существует специальный медицинский термин – сезонное аффективное расстройство или SAD (Seasonal affective disorder). Вы постоянно находитесь в угнетенном состоянии, можете внезапно испытывать тягу к сладкой и нездоровой пище. Многие эксперты считают, что в этом виноват недостаток света в холодное время года. Недостаток дневного света подавляет выработку серотонина, улучшающего настроение. Серотонин помимо настроения, регулирует чувство голода и общее самочувствие.

Находясь в депрессии, вы постоянно хотите спать, испытываете раздражительность и приступы паники. Несмотря на то, что это сезонное расстройство, оно может иногда перерасти в тяжелую депрессию и мешать вашей повседневной жизни.

Давайте взглянем на несколько продуктов, повышающих уровень серотонина, которые вы можете легко добавить в свой рацион для борьбы с зимней депрессией.

Добавьте в свой рацион нежирный белок. Курица и лосось – отличные варианты! Большое количество аминокислот, содержащихся в них, положительно влияет на настроение, вызывая выброс серотонина.

Морепродукты, семена льна, грецкие орехи – источники омега-3 жирных кислот, которые могут улучшить ваше настроение. По словам некоторых экспертов, люди, имеющие высокий уровень омега-3 жирных кислот, меньше подвержены риску депрессии.



Налегайте на ягоды! Черника, малина, клубника – ваше настроение улучшится автоматически благодаря свойствам, которые подавляют выработку гормона кортизола и стимулируют выработку серотонина.

Темный шоколад поможет преодолеть депрессию в одно мгновение. Высокое содержание полифенолов (антиоксиданты, стимулирующие выработку серотонина) является мощнейшим стимулятором настроения.

**Источник информации:
Портал о здоровом образе жизни –
Официальный ресурс Минздрава России**

Постпраздничный синдром

Как Вернуться к работе после праздников

Выходить на работу после праздничных дней бывает настолько трудно, что психологи говорят о «постпраздничном синдроме». Многие чувствуют вялость, апатию, нехватку сил, сонливость, раздражение, которые негативно сказываются на работоспособности.

Самое важное – это дать себе возможность адаптироваться, выделить на это хотя бы неделю после праздников. Нужно настроиться на то, что будет непросто. С утра сложно вставать, а к вечеру – сохранить силы и доработать до конца. Не стоит требовать от себя больших результатов, важно входить в режим постепенно. Тем более, что за окном январь и очень мало солнца.

Избежать состояния постпраздничной хандры вполне возможно.

1. Начинать с малого и решать творческие задачи.

Небольшие задачи после праздников даются легче, чем глобальные планы. В первые дни можно разобраться с накопившимися в конце года рутинными делами. Проверить, не остались ли незамеченными в предпраздничной суете важные письма в почте, навести порядок в органайзере: вспомнить, какие первоочередные дела перешли с прошлого года, закрыть устаревшие задачи, разобрать копилку идей и обсудить планы с коллегами.

2. Зарядитесь положительными эмоциями.

Выходить из праздничного виража может быть трудно, так дайте себе установку сделать это наоборот, легко и позитивно. Улыбайтесь и заражайте хорошим настроением коллег.

3. Соблюдайте режим дня. Высыпайтесь, придерживайтесь правильного режима питания, который должен ускорить адаптацию к будничному ритму. Не стоит пропускать обеденный перерыв – своевременное поступление калорий и витаминов поддержит организм во время вынужденной перестройки. Рекомендуется воздержаться от высококалорийной пищи, от которой организм клонит ко сну, и быстрых углеводов, после употребления которых уровень сахара в крови падает еще ниже. Если вы резко сядете на диету – это повлечет за собой новый стресс для организма. Поэтому старайтесь возвращаться к правильному питанию постепенно.

А вот регулярные перерывы для небольшой разминки в течение рабочего дня очень полезны.

4. Планируйте.

Новый год всегда вызывает мысли о новых планах и новых достижениях. Помечтайте о том, что вы сможете купить, куда вы сможете поехать путешествовать, чего вы сможете достичь



или чему научиться в наступившем году. И от мечты переходите к ее планированию. Так как реализация любой мечты требует плодотворной работы, ваша мечта станет хорошим стимулом для того, чтобы наладить рабочий ритм и в конце концов начать работать.

Можно искать свои способы быстрее включиться в рабочий ритм. Важно оставаться внимательным и к себе, и к другим.

Если же состояние «постпраздничного синдрома» не прекращается, то, возможно, дело не в прошедших праздниках, а в самой работе? Возможно, работа не приносит вам удовольствия, и пора ее сменить?

**Фельдшер ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Алексей Арчимаев**

Где ее можно пройти

Реабилитация пациентов, перенесших коронавирусную инфекцию



В связи с пандемией новой коронавирусной инфекции появился большой поток пациентов, перенесших данную инфекцию и нуждающихся в реабилитационных мероприятиях в амбулаторных условиях, в том числе в условиях дневного стационара для минимизации или нивелирования осложнений.

В Республиканской больнице имени Г.Я. Ремишевской (г. Абакан, ул. Ленина д. 23) работает Центр медицинской реабилитации и спортивной медицины, на базе которого проводятся реабилитационные мероприятия для данной категории пациентов.

Медицинская реабилитация таким пациентам необходима для того, чтобы вернуть прежний образ жизни, восстановить полную работоспособность, уменьшить проявление общей слабости, восстановить дыхание, вернуть пациенту возможности выполнять дополнительные физические нагрузки (занятия спортом, туризмом, профессиональную деятельность).

Для этого необходимо следующее:

1) обратиться в регистратуру Центра медицинской реабилитации и спортивной медицины (старый хирургический корпус республиканской больницы) лично или по телефону 248–267, добавочный 635;

2) иметь при себе паспорт, страховой медицинский полис, выписной эпикриз (если лечился в стационаре), направление в Центр от терапевта по месту жительства, отрицательный анализ ПЦР на Covid-19.

Для пациентов 65+ в Центре проводятся консультации и выдаются рекомендации для проведения реабилитационных мероприятий в домашних условиях.

Каждому пациенту врач по медицинской реабилита-

ции составляет индивидуальную программу реабилитации в соответствии с показаниями и противопоказаниями.

В программу входят такие процедуры: лечебная гимнастика с дыхательными упражнениями, массаж грудной клетки, аппаратная физиотерапия, парафинолечение, озонотерапия, консультация терапевта, медицинского психолога.

Будьте здоровы! Берегите себя и друг друга!

**Центр
восстановительной меди-
цины и реабилитации**
Светлана Овчаренко

Антибиотики без назначения Врача

Примерно 70% населения нашей страны предпочитают лечиться антибиотиками при простудных и вирусных заболеваниях. Врачей настораживает такая статистика, потому что бесконтрольное самолечение может привести к тяжелым последствиям – от аллергических реакций до анафилактического шока.

Очень многие пациенты сами назначают себе лечение в виде различных антибактериальных препаратов. Наиболее распространенные недуги, которые россияне стремятся вылечить антибиотиками – это простуды и ЛОР-заболевания. Нередко следствием этого становятся привыкание к препарату и снижение его эффективности для организма.

В зависимости от клинической картины заболевания только врач должен решать, назначать или не назначать антибактериальную терапию, но неправильно назначенная антибактериальная терапия может привести к увеличению устойчивости возбудителей различных заболеваний к антибиотикам. Родоначальник всех антибиотиков – пенициллин – в 1928 году был открыт британским бактериологом Александром Флемингом. Это лекарство спасло миллионы жизней.

И сегодня роль антибиотиков в современном мире не стоит недооценивать. Некоторые заболевания просто невозможно вылечить без них. С помощью препаратов антибактериального ряда успешно вылечиваются сложные, практически смертельные патологии, в том числе пневмония, менингококковые инфекции. Но и вред антибиотиков для организма также очевиден. Воздействие их проявляется не только во вмешательстве в жизнедеятельность болезнетворных микробов, но и в тотальном устранении полезной микрофлоры, в первую очередь кишечника, основополагающей для поддержания иммунной системы. Особенно сложными последствиями специалисты

считают раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, сложное нарушение баланса микрофлоры желудочно-кишечного тракта, нарушение работы почек, печени и желчного пузыря, выраженные аллергической реакцией, расстройство нервной системы, проявляющееся в вестибулярных нарушениях. В последнее время учащаются случаи бесконтрольного приема антибактериальных препаратов пациентами самопроизвольно. Статистика показывает, что в основном это люди, не желающие посещать врача и корректировать схему лечения. При терапии вирусных инфекций антибиотики назначают только в случае, если заболевание осложнилось бактериальной инфекцией и вред антибиотиков сопоставимо ниже пользы для всего организма.

Врачи также утверждают, что существует правило безопасного приема антибиотиков.

Для того, чтобы лечение антибиотиками оказалось максимально эффективным и не спровоцировало осложнений, нужно, во-первых, соблюдать дозировку, которую назначил врач. Во-вторых, перед приемом следует дополнительно изучить инструкцию: в списке противопоказаний могут быть патологии, которые есть в организме пациента. В-третьих, не стоит практиковать прием антибактериальных препаратов на голодный желудок, так как вред антибиотиков для слизистой оболочки желудка и кишечника – давно доказанный факт. К тому же лекарство стоит запивать достаточным количеством воды: это позволит минимизировать воздействие на слизистую.

Исключается алкоголь, прием абсорбентов, препаратов, разжижающих кровь, на весь период антибиотикотерапии. Минимизируется вред антибиотиков с помощью приема пробиотиков (препаратов, нормализующих микрофлору организма). Доктора прописывают пациентам схему, по которой эти препараты сле-



дует принимать весь период лечения и некоторое время после окончания терапии. Так как антибактериальное средство способно угнетать иммунную систему, то не стоит забывать о приеме иммуномодуляторов и витаминных комплексов.

Антибиотики эффективны, но не все. Некоторые штаммы выжили при лечении и размножаются, из-за этого в дальнейшем эффективность антибактериальных препаратов снижается.

Именно поэтому ученым приходится разрабатывать все новые и новые антибиотики.

Всемирная организация здравоохранения назвала распространение устойчивых к антибиотикам бактерий угрозой здоровью населения и призывает сообщество ученых к постоянной разработке новых лекарств.

Но стоит помнить, что ввиду быстрого роста устойчивости микроорганизмов к современным антибиотикам, производство эффективного лекарства нового поколения может занимать десятилетия.

И когда при незначительной простуде вы регулярно принимаете курс антибиотиков, задумайтесь над тем, что при более серьезном заболевании, будь то пневмония или пиелонефрит, они будут действовать не так эффективно, как хотелось бы.

**Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Лариса Лебедева**



ФАКТЫ О ВАКЦИНАЦИИ

ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19 ТРЕБУЮТСЯ ДВЕ ДОЗЫ ВАКЦИНЫ

- ПЕРВОЕ ВВЕДЕНИЕ
- ВТОРОЕ ВВЕДЕНИЕ ЧЕРЕЗ 2 ИЛИ 3 НЕДЕЛИ (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАКЦИНЫ)



ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ОТ COVID-19 МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ — ЭТО НОРМАЛЬНО

- КРАТКОВРЕМЕННОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- СЛАБОСТЬ
- БОЛЬ В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА
- ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СЫПЬ
- АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ
- ПРИПУХЛОСТЬ В МЕСТЕ ВВЕДЕНИЯ ВАКЦИНЫ

ТАКИЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ВВЕДЕНИЯ ПРЕПАРАТА НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ К ПРОВЕДЕНИЮ ВТОРОГО ЭТАПА ВАКЦИНАЦИИ

ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ COVID-19 НАДО ПРОДОЛЖАТЬ СОБЛЮДАТЬ ВСЕ МЕРЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

НОСИТЬ МАСКИ, ПЕРЧАТКИ, ЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ И СОБЛЮДАТЬ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ

ВАЖНО!

ОТ ВАКЦИНЫ НЕВОЗМОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ COVID-19

НИ В ОДНОЙ ВАКЦИНЕ ПРОТИВ COVID-19, РАЗРАБОТАННОЙ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЖИВОЙ ВИРУС, ВЫЗЫВАЮЩИЙ ЗАБОЛЕВАНИЕ

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВАКЦИНАЦИИ:

- ОСТРОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ
- ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ СОМАТИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ
- АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ К КОМПОНЕНТАМ ВАКЦИНЫ
- БЕРЕМЕННОСТЬ
- ЛАКТАЦИЯ
- ТЯЖЕЛЫЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ В ПРОШЛОМ

ВАКЦИНАЦИЯ НЕ МЕНЕЕ 70% НАСЕЛЕНИЯ ПОЗВОЛИТ СОЗДАТЬ КОЛЛЕКТИВНЫЙ ИММУНИТЕТ И ПРЕКРАТИТЬ ПАНДЕМИЮ COVID-19

COVID-19

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Мы с детства знаем, что движение – это жизнь. И то, что физическая активность является непереносимым условием здоровья и долголетия, ни для кого не секрет.

Еще 6 тысяч лет назад практиковались различные физические упражнения, призванные укрепить человеческий организм. В Древней Греции физические упражнения были возведены в почитаемый всеми культ. Суть этого культа в виде назидания была убедительно отражена в виде надписи на скале поблизости Афин: если вы хотите быть здоровым – бегайте, если хотите быть сильным – бегайте, если хотите быть красивым – бегайте.

По сравнению с предыдущими столетиями в настоящее время физическая нагрузка уменьшилась во много раз, малоподвижный образ жизни стал обычным явлением. Современный человек все меньше занимается физическим трудом, меньше двигается, как это приходилось делать его предкам. Конечно, физическое перенапряжение не может добавить здо-

ровья, но и недостаток физической активности вреден для организма. Человек изначально был рассчитан природой на повышенную двигательную активность. Сниженная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма. Низкая физическая активность способствует повышению артериального давления, является фактором риска развития болезней сердца и сосудов, сахарного диабета, приводит к быстрой утомляемости, нарушению развития опорно-двигательного аппарата, ожирению.

Движения необходимы не только человеческому телу, но и каждой его клетке. Именно хорошее кровообращение, которое обеспечивает двигательная нагрузка, является залогом здоровья клеток и органов. Для нормального развития нашего организма, поддержания здоровья каждый человек должен постоянно заниматься физическим трудом, физкультурой, спортом. Под влиянием физических упражнений совершенствуется строе-

ние и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье. Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, т.к. направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья. При активном образе жизни процесс старения задерживается на 10–20 лет.

Наиболее оптимальным видом физической активности может служить активный отдых, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц и всего тела. Очень полезны ходьба, бег, теннис, лыжи, езда на велосипеде, плавание и др. Одним из наиболее оптимальных видов активного отдыха считаются пешие прогулки на свежем воздухе.

Выполняя физические упражнения, начинайте с медленного темпа и, только адаптировавшись к нагрузкам, постепенно повышайте их ин-

тенсивность. Такой подход обеспечит наибольшую пользу. Занимайтесь физическими упражнениями регулярно. Если во время выполнения физических упражнений чувствуете слабость, головокружение или затруднение дыхания, значит, нагрузка чрезмерна, ее интенсивность необходимо снизить или вовсе прекратить занятия.

Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей, с раннего возраста. Пусть физические упражнения станут привычкой, что поможет вашим детям поддерживать здоровье в течение всей их жизни.

Помните: физическая активность является важным и действенным инструментом в сохранении и улучшении вашего здоровья, а потому она должна стать неотъемлемым атрибутом вашей жизни!

**Фельдшер ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Алексей Арчимеев**

Что нужно знать

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ НАЧИНАЕТСЯ В СЕМЬЕ

Очень часто принимать наркотики человек начинает еще в подростковом возрасте 12–16 лет. И если в этом возрасте ребенок употребляет какие-либо психоактивные вещества (ПАВ), эта проблема переходит с ним в юношество – 17–23 года.

Поэтому эти периоды – активное время для профилактики. И она, в первую очередь, начинается в семье.

Какие ошибки в воспитании могут привести ребенка к употреблению наркотиков или алкоголя?

Гиперопека – чрезмерная забота, контроль родителей, ограничение активности, самостоятельности ребенка.

Гипоопека – когда родители мало заботятся о ребенке, не оказывают ему внимания, эмоциональной поддержки, не интересуются его личной жизнью, плохо контролируют то, что они сами ранее потребовали, допускают игнорирование трудностей в жизни детей.

И в том, и в другом случае ребенок попадает в группу риска, т.е. становится предрасположенным к зависимости от ПАВ (психоактивных веществ).

При гипоопеке ребенок почти до совершеннолетия не умеет распоряжаться своим свободным временем. Иногда и взрослые не умеют распоряжаться своей свободой и имеющимися временными ресурсами в созидательных целях. Поэтому родители должны ненавязчиво организовать время ребенка так, чтобы оно было занято и распределено по разным направлениям: школа, секции и кружки, спорт, друзья, семейные дела, отдых, помощь по хозяйству и т.д. И особенно ребенок нуждается во внимании, любви, эмоциональной поддержке.

Гиперопека лишает ребенка самостоятельности, а, следовательно, от-

ветственности и возможности самому научиться преодолевать трудности в жизни. Когда же такой гиперопекаемый ребенок, вырастая, сталкивается с реальной жизнью, он чувствует большой дискомфорт, т.к. совершенно не привык к трудностям и ответственности.

Эти ошибки могут послужить серьезными основаниями для употребления ребенком наркотиков.

Отрицательный пример могут подать и сами родители, если они курят, выпивают алкоголь или употребляют наркотики. Ребенок с детства это видит, привыкает к этому и считает это нормой. А затем, вырастая до определенного возраста, когда у него появляется возможность, сам начинает употреблять. Зависимость от ПАВ появляется из-за нехватки чего-то в жизни человека, а также как следствие неправильного образа жизни.

Существует ли альтернатива наркотикам?

Можно получать удовольствие, не нанося вреда своему здоровью. В жизни много интересных, увлекательных занятий. Каждый человек может найти для себя что-то особенное. Нужно сделать так, чтобы жизнь ребенка была наполнена положительными эмоциями и впечатлениями. Это могут быть разнообразные занятия, увлечение спортом, искусством. Если подобное времяпрепровождение ребят сделать доступным, это значительно снизит уровень наркомании.

**Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Алла Доманова**

Чем опасно?

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ

Мы часто становимся пассивными курильщиками, но не все задумываемся, насколько это вредно. А если вредно, то можно ли этого избежать? Об этом в данной статье.

Каждому известно, что курение – это вредная привычка, уничтожающая организм человека, способная привести к летальному исходу. Но если курильщик сам выбирает свою судьбу, то что делать людям, находящимся рядом с ним и дышащим дымом от сигарет? И правда ли, что это так вредно?

Даже маленькие дети знают, что курить вредно. Злоупотребление сигаретами способствует образованию рака и нарушению функций органов дыхания. Дети, растущие в семье курящих родителей, являются пассивными курильщиками, благодаря этому, у них могут появиться проблемы с легкими, затруднение дыхательного процесса и даже онкологические заболевания.

При пассивном курении человек вдыхает те же самые ядовитые вещества, что и при активном курении. Более того, в дыме, идущем от сигареты в боковом потоке, содержится больше канцерогенных веществ, чем в основном. Очень вреден для здоровья оксид углерода, который в повышенном количестве способен вызвать осложнение для сердечно-сосудистой системы. Люди, находящиеся рядом с курильщиками, зачастую ощущают раздражение слизистой глаз и носа, головокружение, тошноту, головную боль, жалуются на кашель и затруднение дыхания.

Беременным женщинам противопоказано находиться рядом с курящими, а уж тем более курить. При частом нахождении рядом с источником табачного дыма, высок риск выкидыша, рождения недоношенного ребенка, обладающего маленьким весом. Возможно развитие у плода дефектов (косяла, «волчья губа», порок сердца и др.).

Так как избежать пассивного курения? Постарайтесь выбирать обще-



ственные места, в которых запрещено курить. По закону курение в общественных местах (гостиницы, медучреждения, общественный транспорт, детские площадки и т.п.) категорически запрещено и возможно только в специально отведенных для этого местах.

Не взаимодействуйте с курящими. В тот момент, когда компания соберется пойти курить, вам не следует ходить с ними. Общайтесь с ними в другое время, позаботьтесь о своем здоровье.

Ни в коем случае не допускайте, чтобы курили в доме. Мягкая мебель, интерьерные вещи, мягкое покрытие пола очень легко впитывают табачный дым, запах от которого будет очень сложно вывести. Поэтому даже если вы находитесь в другой комнате, не разрешайте, чтобы ваши гости курили в помещении.

Сегодня курение очень широко распространено в нашей стране. Государство всячески старается с этим бороться. Но если активное курение – это личное дело человека, от которого он получает болезни, то пассивное курение, которое не менее вредно, вряд ли кто-то выбирает добровольно. Поэтому старайтесь избегать ситуаций, когда вы становитесь пассивным курильщиком.

**Фельдшер ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики»
Алексей Арчимеев**