

ЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Поздравляем!	с. 1
О вреде кальянов и вейпов	с. 1
О профилактике вредных привычек	с. 1
Поститься или нет? Как соблюдение Великого поста влияет на работу сердца	с. 1
Всемирный день физической активности Физическая активность – это важно! Но где найти мотивацию?	с. 2
Всемирный день здоровья Наше здоровье – в наших руках	с. 2
Давление под контролем Как правильно измерять артериальное давление	с. 2
Европейская неделя иммунизации Иммунизация важна	с. 3
Клещевой энцефалит Сделайте прививку вовремя	с. 3
Всемирный день борьбы против малярии Профилактика малярии	с. 3
Кальян Источник распространения инфекции	с. 4
Мифы о наркотиках Как не попасть в зависимость	с. 4
Алкоголь и инфаркт миокарда В чем опасность	с. 4

НАШИ БУДНИ:

О ВРЕДЕ КАЛЬЯНОВ И ВЕЙПОВ

Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Ирина Дудченко приняла участие в телепередаче «Детали» регионального СМТ - Медиагруппа «Юг Сибири». Актуальным вопросом для обсуждения стала тема: «Вред кальянов и вейпов».

Специалист подробно осветила вопрос о влиянии популярных сегодня вейпов, кальянов, на организм человека и чем это грозит, уточнила, что при любом виде курения может развиться зависимость. Было отмечено, что в настоящее время действуют меры административной ответственности за вовлечение несовершеннолетних в процесс потребления психоактивных веществ и продажу несовершеннолетним устройств для потребления никотинсодержащей продукции, а также курение вейпов в общественных местах.



О ПРОФИЛАКТИКЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

В клубе по месту жительства «Родник» ведущим психологом центра Ириной Дудченко была проведена тематическая беседа по профилактике вредных привычек.

Цель беседы – привлечение внимания к проблеме табакокурения, злоупотребления алкоголем среди молодежи, повышение уровня информированности учащихся о их пагубном воздействии. Вместе с ребятами специалист обсудила информацию о негативном влиянии вредных привычек на организм подростка, продемонстрировала очки-симуляторы алкогольного опьянения, наглядные пособия (макет полости рта курильщика, «Смола. Накопление смол в легких курильщика за год»).

Ребята узнали о важности ведения здорового образа жизни, реализации своих учебных, творческих и спортивных потенциалов, смогли задать интересующие их вопросы.

По вопросам проведения лекций в вашем учебном учреждении или за консультацией к специалистам можно позвонить по телефону «горячей линии» – 8 (3902) 34-33-02, в рабочие дни (понедельник-пятница) с 08.00 до 17.00 часов, перерыв с 12.00 до 13.00.



Поститься или нет?

КАК СОБЛЮДЕНИЕ ВЕЛИКОГО ПОСТА ВЛИЯЕТ НА РАБОТУ СЕРЦА

Великий пост – время подготовки к встрече главного христианского праздника – Пасхи. Так как во время Великого поста сильно ограничивается привычный рацион, он может стать большой нагрузкой для всего организма. Поэтому разумно подготовиться заранее: минимум за две недели до поста необходимо постепенно сокращать количество продуктов животного происхождения в рационе, в том числе мяса; ежедневно увеличивать долю пищи (в частности, белка) растительного происхождения.

Несмотря на такие строгие ограничения, список разрешенных продуктов позволяет создавать вкусные и разнообразные блюда. В Великий пост можно употреблять овощи; фрукты и ягоды; бобы, чечевицу, сою, нут, фасоль и производные (соевое молоко, нуттовые котлеты), все виды злаков, орехи и сухофрукты, грибы, черный хлеб и хлебцы, все виды зелени, салаты, брокколи, спаржу, мед, хлебобулочные изделия, в составе которых нет яиц и сливочного масла, растительное масло (в дни, когда оно разрешено).

Несомненно, соблюдение Великого поста способствует не только укреплению морального и духовного состояния человека, но и укрепляет его здоровье, особенно, если есть проблемы с сердцем и сосудами.

Важнейшим фактором в развитии сердечно-сосудистых заболеваний, возникающих на фоне атеросклероза, является повышенное кровяное давление. Очень важную роль в этом процессе играет характер питания, а именно чрезмерное употребление поваренной соли. Основное количество соли поступает в наш организм с мясными блюдами, колбасами, копченостями. Вот почему постовое питание, в котором отсутствуют мясные продукты, и, как следствие, снижено потребление соли, является важным профилактическим средством против повышенного кровяного давления. При пищеварении 10% от общего объема циркулирующей крови распределяется на пищеварительную систему. Во время соблюдения поста, это соотношение значительно снижается, соответственно снижается нагрузка на сердце. Происходит расход имеющихся запасов жира, что способствует снижению уровня холестерина в крови, а это, в свою очередь, предотвращает его отложение на стенках кровеносных сосудов и, как следствие, снижается риск развития инсульта, инфаркта и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Именно поэтому соблюдение поста улучшает здоровье людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Соблюдение Великого поста – дело добровольное, и хочется подчеркнуть, что в первую очередь перед тем как переходить на ограниченное питание, важно проконсультироваться со своим врачом. Не рекомендуется следовать строгим правилам поста беременным и кормящим женщинам, детям и пожилым, при болезнях ЖКТ, при диабете, онкологии и хронических заболеваниях.

Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на вашем здоровье, внешнем виде и самочувствии только при условии рациональности и отсутствии противопоказаний к соблюдению Великого поста.

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

Поздравляем!

28 апреля
День работника
скорой помощи



Редакционная коллегия газеты «Здоровье Хакасии»,
коллектив ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»

6 апреля – Всемирный день физической активности

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО ВАЖНО! НО ГДЕ НАЙТИ МОТИВАЦИЮ?



Известно, что занятия спортом – это путь к хорошему самочувствию и здоровому телу. Но не все могут заставить себя пойти на тренировку. Как выработать мотивацию к регулярным занятиям спортом? Обычно встречаются такие фразы: «Я устал, на этой неделе я занят» – эти отговорки банальны, но очень популярны. Как занятия спортом и физические нагрузки сделать своей постоянной любимой привычкой? Все дело в мотивации. Если правильно выбрать для себя мотивацию в занятиях физической активностью, то можно добиться больших результатов, поставленных целей и сами занятия будут приносить положительные эмоции.

Способы мотивировать себя на спортивные тренировки:

1. Окружите себя мотивационными цитатами. Вы можете использовать разноцветные стикеры, чтобы вставлять цитаты, которые будут вас мотивировать. Они будут постоянно напоминать вам о том, что вы должны просто взять и сделать.

2. Найдите себе приятеля в спорте, он будет поддерживать вас в те моменты, если вы готовы сдаться и будет вместе с вами радоваться вашим успехам.

3. Установите для себя реальные цели. Иногда мы начинаем тренировку с намерением привести мышцы в тонус, избавиться от жира или создать «пляжное» тело до наступления лета. Мы хотим достичь этих целей одновременно. Чтобы привести себя в хорошую форму, попробуйте ставить маленькие цели, которые вы сможете достигать постоянно.

4. Побалуйте себя новой тренировочной одеждой и снаряжением. Покупка новой спортивной одежды сможет замотивировать вас на тренировки.

5. Создайте плейлист для тренировок. Научкой доказано, что музыкальный ритм от 120 до 140 ударов в минуту побуждает нас двигаться. Песни с подходящим темпом отлично подходят для тренировок.

6. Все делайте постепенно. Не нужно качать пресс в шесть подходов за раз или даже за неделю. Не спешите и не перегружайте себя, если не видите результатов сию минуту.

7. Развивайте позитивный образ. Есть люди, которые думают, что негативное отношение к своему телу

может побудить их работать над собой. Однако исследование влияния негативных убеждений показывает, что такое поведение на самом деле снижает интерес людей к физическим упражнениям и делает их склонными к нездоровому питанию. Развивайте здоровое отношение к своему телу.

8. Работайте с личным тренером. Если вы можете себе это позволить, наймите личного тренера на пару занятий. Хороший тренер правильно подберет для вас комплекс упражнений согласно вашему здоровью. Если нет возможности работать с тренером, то рассмотрите варианты занятий с умеренной физической активностью (ходьба, катание на велосипеде, танцы, йога, плавание, аквааэробика и т.д.).

Еще один способ поддерживать свою мотивацию на уровне – вознаграждать себя после достижения определенных целей. И полезное напоминание: сохраняйте водный баланс во время тренировок, обязательно пейте воду. Внимание! Мотивация к спорту – это целый комплекс мыслей, правил, убеждений, установок и желаний. Порой для ее формирования требуется время. Главное верить в себя и достигать поставленных целей. А в этом поможет правильно выбранная мотивация, направленная на занятия физической активностью и соблюдение здорового образа жизни. Берегите себя и будьте здоровы!

Ведущий психолог

ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Екатерина Меркулова

7 апреля – Всемирный день здоровья
НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

Всемирный день здоровья – ежегодный праздник, посвященный заботе о своём здоровье и профилактике различных заболеваний. Дата была выбрана не случайно, ведь 7 апреля был опубликован устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Всемирный день здоровья отмечают во всём мире люди, для которых собственное здоровье – важная составляющая качества жизни.

Существует ряд универсальных рекомендаций, способствующих снижению риска возникновения болезней. Это простые действия, которые окажут благоприятное влияние на ваш организм и общее самочувствие в целом. Выполняя эти рекомендации, можно снизить риск преждевременной смерти на 80%.

1. Следите за своим питанием. Стремитесь к сокращению в своём рационе быстрых углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного. Пища, приготовленная из полуфабрикатов, так называемый «фаст-фуд», и прочая нездоровая пища оказывают негативное влияние на печень и сосуды, из-за чего с возрастом опасность появления проблем с сердцем усиливается. Добавьте в привычное меню больше морской и речной рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей. Стремитесь к сбалансированному питанию – не стоит увлекаться потреблением одних и тех же продуктов. Контролируйте количество потребляемой пищи – переизбыток также оказывает негативное влияние на организм.

2. Регулярно занимайтесь спортом. Начните с ежедневной зарядки и постепенно увеличивайте нагрузку. Важно сохранять баланс – чрезмерные усилия скорее навредят, чем принесут пользу, лучше заниматься в своём, пусть и невысоком темпе, но регулярно

но. Ежедневные тренировки также помогут сбросить лишний вес, увеличивающий нагрузку на сердце.

3. Высыпайтесь. Недосыпание может серьёзно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится непрерывно 6–8 часов. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты соцсетей перед сном.

4. Откажитесь от вредных привычек. Злоупотребление алкоголем и курение увеличивают риск возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также оказывают общее негативное воздействие на организм, поэтому от них лучше отказаться вовсе.

5. Учитесь справляться со стрессом. Стрессы – неотъемлемая часть нашей жизни, более того, дозированный, «лёгкий» стресс необходим организму, мобилизуя его. Однако хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним – вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации.

6. Регулярно проходите диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр.
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

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

Давление под контролем
КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ
АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Повышенное артериальное давление – один из самых серьёзных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, который влияет на риск смерти современного человека. Именно он уносит больше всего жизней на планете. Самое страшное, что многие люди живут, не подозревая о своих проблемах.

Поэтому очень важно каждому человеку время от времени измерять артериальное давление. И делать это правильно. Как же именно?

Правильное место измерения.

Как ни странно, но достаточно значительному количеству людей лучше измерять давление дома. Врачам хорошо известен термин «гипертония белого халата» – когда перед измерением давления в поликлинике у человека его уровень резко поднимается. После чего пациент с диагностированной «гипертонией» приходит домой и измеряет себе давление сам, его цифры показывают нормальный уровень. Статистика показывает, что «гипертонией белого халата» страдает примерно 10 процентов людей.

Правильный прибор.

Если мы будем говорить о бытовых тонометрах, то самые точные из них – с манжетой, надевающейся на плечо. Тонometry с манжетой на запястье и на пальце менее точны.

Правильное расположение манжеты.

Манжета на плече должна быть на два сантиметра выше локтевого сгиба. В любом случае при измерении давления манжета должна находиться на уровне сердца, поэтому при манжете на запястье руку нужно прижимать к груди. Нельзя накладывать манжету на ткань.

Правильно измерить.

Измерять давление лучше утром, до того, как вы позавтракали и выпили кофе, сделали зарядку. Делайте измерение сидя, положив руку на стол, открытой ладонью вверх.

Измеряйте давление 2-3 раза на каждой руке с интервалом в 2-3 минуты. Проверьте, на какой из рук давление регулярно выше, и используйте именно эту руку. Если давление на разных руках сильно отличается (более 20 мм.рт.ст.) – это повод для исследования сосудов и вызывает подозрение в их патологии. Иногда бывает так, что правильно измерить давление можно только на ноге.

Ведите дневник.

Измеряйте давление 2-3 раза в день и заносите записи в тетрадку или файл на компьютере или в телефоне. Это может принести неоценимую пользу впоследствии при постановке диагноза и назначении лечения.

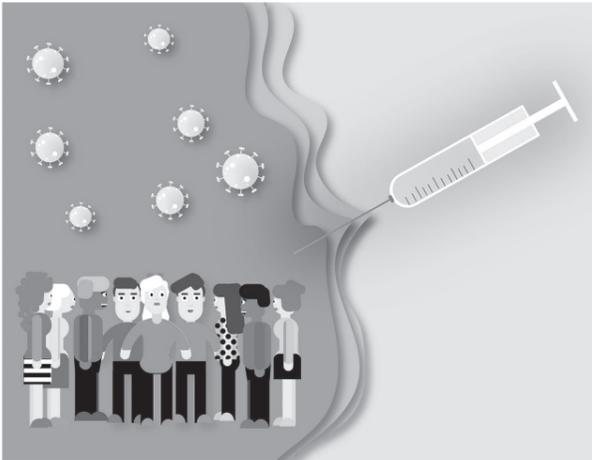
Фельдшер ГКУЗ РХ

«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Елена Бабкина



С 25 апреля по 01 мая – Европейская неделя иммунизации

ИММУНИЗАЦИЯ ВАЖНА



Иммунизация – это процесс, благодаря которому человек приобретает иммунитет, или становится невосприимчивым к инфекционной болезни, обычно, путем введения вакцины. Вакцины стимулируют собственную иммунную систему организма к защите человека от соответствующей инфекции или болезни.

Иммунизация является испытанным инструментом для борьбы с инфекционными болезнями, представляющими угрозу для жизни и их ликвидации. По информации ВОЗ - иммунизация позволяет ежегодно предотвращать от 2 до 3 миллионов случаев смерти. Она спасает миллионы жизней и получила широкое признание в качестве одной из самых действенных и эффективных мер в области здравоохранения. Вакцинация позволяет обеспечить каждому человеку шанс жить здоровой жизнью с первых дней до преклонного возраста.

Мир всегда сотрясали эпидемии и испанский грипп («испанка») тому подтверждение. Это была самая массовая пандемия гриппа за всю историю человечества, как по числу заразившихся, так и по числу умерших. В

1918 г. вакцины против гриппа не было, и врачи испытывали всё, что они знали, всё, о чём они только слышали, от древнего ремесла пускания крови до дачи кислорода. И только через 20 лет в 1940 году были разработаны первые утверждённые инактивированные вакцины против гриппа.

Сейчас это уже история, человечеством был найден путь избавления от подобной пандемии — это сезонная вакцинация против гриппа, к которой мы все привыкли.

На порог 2020 года в мир вошла новая пандемия — новая коронавирусная инфекция (COVID 19) и продолжается в настоящее время. Благодаря российским ученым и добровольно испытываемым, в очень короткие сроки были разработаны новые вакцины против COVID-19. Они успешно прошли клинические испытания и были допущены к проведению вакцинации в стране. У всех нас, кто не привит от COVID-19, есть уникальная возможность получить эту прививку и перестать волноваться за завтрашний день — заболеть или нет.

ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Клещевой энцефалит СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ВОВРЕМЯ

Клещевой энцефалит – природно-очаговая трансмиссивная острая вирусная инфекция с преимущественным поражением ЦНС. Она отличается разнообразием клинических проявлений и тяжестью течения (от лёгких стёртых форм до тяжёлых). Клещевой энцефалит вызывается вирусом, который попадает в тело клеща от диких животных, на которых он паразитировал на предшествующих стадиях развития. Чаще всего заражение происходит при укусе клеща, однако возможно заражение при нападении; употреблении в пищу сырого козьего и коровьего молока. Заболеть можно даже после нападения клеща на тело человека, так как в его выделениях содержится большое количество вирусов, а на коже человека всегда есть микротрещины, через которые вирус может попасть в тканевую жидкость и кровь. Люди, заболевшие клещевым энцефалитом, не заразны для окружающих. Заболевание развивается вследствие попадания вируса в кровь и взаимодействия его с организмом че-

ловека. Период от момента укуса или нападения клеща до момента развития болезни (то есть инкубационный период), составляет в среднем от 7 до 21 дня.

Какие симптомы могут свидетельствовать о начале заболевания? Первые признаки очень напоминают обычную простуду. Повышается температура, появляются озноб, боли в мышцах, головные боли, общая слабость, разбитость. Развивается так называемая лихорадочная форма клещевого энцефалита. При появлении вышеуказанных симптомов необходимо сразу обратиться к врачу. Несвоевременное оказание квалифицированной медицинской помощи может привести к очень тяжёлым последствиям. Прогрессирование заболевания ведёт к менингеальной и менингоэнцефалитической формам клещевого энцефалита, когда страдает головной мозг.

Наиболее эффективным и необходимым средством защиты от клещевого вирусного энцефалита является профилактическая прививка, которая проводится

по 2 схемам: основной или экстренной.

Наиболее эффективная защита достигается 3-х кратной вакцинацией (основная схема). Лицам, не имеющим прививок против клещевого энцефалита, необходимо в ноябре-декабре получить первую прививку, затем в марте - апреле (до начала сезона активности клещей) – вторую, через 12 месяцев необходимо поставить третью прививку.

При экстренной или ускоренной схеме вакцинации сокращается интервал между первой и второй прививкой (от 2 недель до 1 месяца в зависимости от вакцины). Первичная ревакцинация проводится через 1 год после второй прививки.

В последующем проводятся отдалённые ревакцинации каждые 3 года незави-



симо от схемы вакцинации.

Привиться против клещевого энцефалита можно в медицинских организациях по месту жительства, работы, учебы.

Сделайте прививку против клещевого энцефалита заблаговременно!!!

**Фельдшер ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»
Елена Бабкина**

25 апреля – Всемирный день борьбы против малярии

ПРОФИЛАКТИКА МАЛЯРИИ



Малярия – паразитарная тропическая болезнь, характеризующаяся приступами лихорадки, анемией и увеличением селезенки. Существует 4 вида малярии: тропическая, трехдневная, четырехдневная и овале-малярия. Наиболее тяжелая – тропическая. Среди инфекционных заболеваний малярия входит в число наиболее опасных.

Ежегодно в России регистрируются сотни случаев «завозной» малярии, при этом в некоторых случаях тропической малярии отмечались летальные исходы. В Республике Хакасия случаи малярии не регистрировались. Но отмечается постоянная миграция населения из эндемичных по данной инфекции регионов. Кроме этого в республике расположено большое количество водоемов, в которых могут вылупляться личинки комаров.

Малярия передается исключительно через укусы комаров Anopheles (около 20 видов). Все представители этих видов (переносчиков инфекции) кусают ночью. Комары Anopheles размножаются в воде, и каждый вид предпочитает определенные типы водоемов для раз-

множения, это могут быть мелководные пресные водоемы, а также лужи, рисовые поля и следы от копыт.

Существует еще два пути заражения при переливании крови и внутриутробный, когда больная малярией женщина заражает своего ребенка. Попавшие в организм человека во время укуса малярийных комаров паразиты циркулируют в крови, а затем заносятся в печень, в клетках которой и развиваются.

Симптоматика, течение и прогноз заболевания отчасти зависят от вида проникшего в организм плазмодия. Обычно симптомы появляются через 10-40 дней после укуса инфицированного комара. Первые симптомы – лихорадка, головная боль и озноб могут быть слабо выраженными, что затрудняет выявление малярии. Паразиты малярии находятся в крови больного человека и могут быть обнаружены только при исследовании крови под микроскопом.

Лечение этой опасной болезни осуществляется с учетом вида возбудителя и его чувствительности к химиопрепаратам.

Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить, и профилактика в этом случае играет важную роль. Для этого все профилактические мероприятия следует проводить комплексно.

Меры для профилактики малярии и других инфекций, передающихся при укусе комаров:

- использовать в помещениях электрофумигаторы;
- защищать окна москитными сетками;
- использовать репелленты, находясь на открытом пространстве, тщательно выбирать место для ночлега, избегать водоёмов с непроточной водой;
- на садовых участках плотно закрывать бочки с водой крышками или натягивать на них полиэтиленовую пленку. Воду в бочках лучше всего менять не реже одного раза в неделю. Это правило должно распространяться на любые ёмкости, в которых длительное время хранится вода для полива и других хозяйственных нужд. При поливе плодово-овощных культур следить за тем, чтобы вода не скапливалась в ямках и не образовывались лужи.

Для уменьшения численности комаров необходимо

проводить регулярное скашивание травы.

Лицам, планирующим выезд в регион, где распространена малярия рекомендую:

- Смазывать открытые части тела отпугивающими средствами (репеллентами), засетчивать окна и двери сеткой или марлей, обрабатывать помещения аэрозольными инсектицидами.

- Принимать препараты для профилактики малярии до выезда в очаг (за неделю), весь период пребывания в очаге в сезон, когда существует риск заражения, и в течение 4 недель после возвращения на родину. Для этого следует обратиться к врачу-инфекционисту, так как выбор лекарства зависит от страны пребывания, а его доза определяется врачом.

- Ознакомиться с возможными побочными реакциями при приеме противомаларийных препаратов и противопоказаниями к их применению.

- Узнать симптомы малярии и быть готовым к возможному заболеванию, несмотря на прием препаратов для профилактики малярии.

- Узнать кто из местных врачей имеет опыт лечения малярии.

- Обеспечить себя препаратами для срочного самостоятельного лечения.

- Необходимо иметь препараты для трех курсов лечения малярии при пребывании в очаге в течение 6 месяцев.

При ухудшении самочувствия во время отдыха, либо по возвращении домой следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью и обязательно сообщить время вашего пребывания за границей и страну, где находились. Только врач в состоянии оценить состояние заболевшего и назначить комплекс лечебных мероприятий.

**Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Тамара Крыльцова**

Кальян ИСТОЧНИК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ



Кальян – способ поставки никотина в организм с помощью нехитрого приспособления. При курении происходит нагревание, а не сжигание табачной смеси. Чаще всего эта смесь ароматизированная. Согласно исследованиям, проведенным за последние 15-20 лет, курение кальянов, вейпов и электронных сигарет наносит серьезный ущерб здоровью.

За час курения кальяна человек потребляет в 100–200 раз больше отравляющих веществ, чем от сигареты. Как при курении сигарет, так и при курении кальяна последствия могут быть очень опасными для здоровья человека: рак легких, нарушения функций легких, заболевания сердечно-сосудистой системы, низкий вес младенца при рождении, бесплодие.

Угли в кальяне раскаляются до 600–650 градусов, и вместе с дымом в легкие курильщика поступает не только никотин, но и другие опасные вещества. Не будем забывать и про опасные вещества, содержащиеся в жидкостях для курения, например, полипропиленгликоль. Оно выделяется с дымом. Это вещество обезживает организм, оказывая негативное влияние на бронхи и сосудистое русло (крупные артерии), что также провоцирует развитие хронической обструктивной болезни легких.

Вред от пассивного курения актуален и для кальяна. Окружающие, которые

вдыхают дым кальяна, тоже подвергаются его интенсивному воздействию, а помещение, где курят, пропитано табачным дымом и дымом от углей.

При использовании кальяна (даже со сменными индивидуальными мундштуками), имеется большая вероятность передачи инфекционных заболеваний (вирус герпеса, туберкулез и других заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем), так как бактерии и вирусы успешно размножаются в трубках и шлангах кальянов. Микобактерия туберкулеза довольно устойчивая в окружающей среде и при вдыхании паров не уничтожается тепловым воздействием кальяна. По этой причине риск инфицирования туберкулезом при использовании кальяна чрезвычайно высок.

При использовании человеком кальяна мундштуки, в том числе и индивидуальные, играют небольшую роль в заражении, т.к. его микрофлора попадает в трубки. А другой человек, даже используя

стерильный мундштук, может заразиться, вдыхая из трубки эту флору, в которой могут быть микобактерии туберкулеза, вирусы новой коронавирусной инфекции, гепатита и др. Даже использование кальяна в домашних условиях не дает 100% гарантии безопасности. Его обязательно нужно тщательно чистить и промывать после использования.

Курение кальяна не только может привести к заражению инфекционными заболеваниями, оно может спровоцировать заболевания дыхательных путей у людей, страдающих этими заболеваниями, но не знающими о их наличии. К ним относятся бронхиальная астма, муковисцидоз, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), туберкулез.

Поэтому выбор всегда есть, и решение каждый принимает сам.

**Врач-методист
ГКУЗ РХ «Республиканский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»
Тамара Крыльцова**

Мифы о наркотиках КАК НЕ ПОПАСТЬ В ЗАВИСИМОСТЬ



Однако большая часть людей, хотя бы раз принявших какой-либо наркотик, не останавливается на этом (помните про психологическую зависимость?). Поэтому разовое употребление наркотиков является первым шагом к наркомании. Только единицы, приняв один раз наркотическое средство, могут остановиться на этом. Стоит добавить, что сегодня многие наркотики вызывают зависимость (и даже смерть!) с первой дозы.

Миф 4: «Наркотики помогают решать жизненные проблемы»

На самом деле, наркотики просто на какое-то, очень небольшое время, глушат чувство тревоги и неуверенности в своих силах, вытесняя из сознания мысли о трудных, но необходимых поступках или вопросы, ответы на которые не являются простыми. Такой способ «решения» проблем помогает создать видимость благополучия, но проблемы-то остаются. Отложенные дела имеют свойство накапливаться и вынуждают, так или иначе, действовать, причем часто неоптимальным образом. К тому же, прием наркотиков и одурманивающих веществ изменяют психику, и не в лучшую сторону: у наркозависимого появляется или нарастает раздражительность, подозрительность, доходящая до психоза, чувство вины, неуверенность в себе и, как следствие, — отчужденность от близких и окружающих. Если у вас есть проблемы, наркотики только усугубят их.

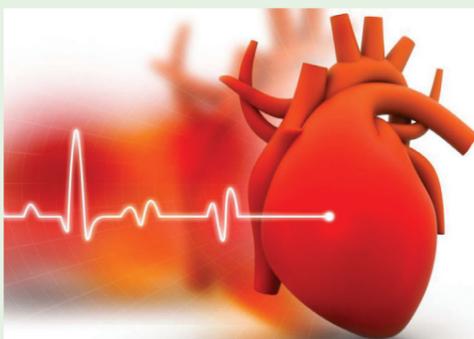
Миф 5: «Наркоманами становятся только безвольные, слабые люди»

Любой человек, допустивший наркотик в свою жизнь, может стать наркоманом. Хотя многие в начале пути уверены, что лично с ним этого никогда не произойдет. Уверю вас, никто из тех, кто сегодня страдает от наркотической зависимости, не планировал становиться наркоманом. Все они были уверены, что эта проблема их не коснется. Но реальность такова, что одурманивающие вещества на всех действуют одинаково, независимо от черт или свойств человека. Есть только один способ не попасть в зависимость от наркотиков — это никогда их не пробовать!

Свободная жизнь гораздо интереснее, чем зависимость от наркотиков. Не ищи искусственных эмоций, научись получать удовольствие от естественных, позитивных и полезных вещей — спорта, дружбы, любви, путешествий, учебы, самовыражения, творчества. Это — твоя свобода!

**Ведущий психолог ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Ирина Дудченко**

Алкоголь и инфаркт миокарда В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ



Употребление алкогольных напитков является довольно частой причиной развития инфаркта.

Инфаркт миокарда — опасное для жизни человека патологическое состояние, которое развивается в результате нарушения поступления в одну из областей сердца крови. Инфаркт миокарда также является острой

формой ишемической болезни сердца. Нарушение кровоснабжения сердечной мышцы (миокарда) в течение 15–20 минут приводит к отмиранию той области, которая осталась без питания. Человек при этом ощущает сильную боль за грудиной, так как сердце является его «мотором».

Одним из факторов риска развития инфаркта миокарда является употребление алкоголя и курение. Современные исследования показывают, что даже разовый прием алкоголя повышает кровяное давление на несколько дней и вызывает необратимые изменения в работе сердечно-сосудистой системы. Основная составная любого алкогольного напитка — этиловый спирт. Он начинает поступать в кровь уже через 5–7 минут после приема. Влияние алкоголя на сердце зависит от частоты и количества принятого спиртного. Но даже небольшая разовая доза увеличивает нагрузку на наш основной орган: происходит спазм сосудов, и сердцу требуется работать вдвойне для доставки крови. При длительном употреблении алкоголя могут возникнуть достаточно серьезные последствия и осложнения, одним из которых часто становится инфаркт миокарда.

Если же у человека имеются какие-либо проблемы с сердцем, то большая доза алкоголя неминуемо вызовет сердечный приступ. Это обусловлено резким расширением сосудов, а затем таким же резким их сужением.

Главной опасностью инфаркта во время состояния опьянения является его безболезненность. А страдающие хроническим алкоголизмом лица, часто обнаруживают его признаки лишь на второй или третий день после приступа, когда в сердечной мышце уже произошли необратимые изменения, приводящие к высокому уровню инвалидизации и смертности пациентов.

Основным симптомом инфаркта миокарда является приступ необычно интенсивной боли за грудиной, который не проходит после приема привычных доз нитроглицерина. Боль обычно носит волнообразный характер, часто может распространяться в левую руку, лопатку, шею, зубы. Инфаркт миокарда возникает как на фоне повышенного артериального давления, так и может сопровождаться его снижением с резким ухудшением общего состояния (выраженная слабость, холодный пот, тошнота). Одним из характерных признаков инфаркта является страх смерти. После приступа образуется характерный рубец на сердце, который не исчезает со временем.

Важно помнить! Инфаркт миокарда является очень серьезным заболеванием, для которого необходима правильная диагностика и своевременное оказание квалифицированной медицинской помощи.

Думайте перед тем, как наполнить бокалы и будьте здоровы!

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