

ВСЁ ВНИМАНИЕ – СЕРДЦУ!



Ежегодно в России сердечно-сосудистые заболевания становятся причиной смерти более 1 млн человек. Смертность и инвалидность по причине заболеваний сердца стоят на первом месте. Среди всех других причин, вызывающих болезни, сердечно-сосудистые занимают второе место.

И по большей части винить в том, что мы боеем, нужно, в первую очередь, себя, собственное не внимание к здоровью вообще, и здоровью сердечно-сосудистой системы в частности.

Болезни сердца и сосудов уже давно стали социальными заболеваниями, и самое печальное то, что в последние годы, вопреки расхожему мнению, поражают они не только людей в зрелом возрасте, но и молодых.

Главные факторы риска болезней сердца и сосудов - курение (повышает риск инсульта в четыре раза), неправильное питание (избыток холестерина и соли), ожирение, артериальная гипертония, если ее не лечить, малоподвижный образ жизни и стресс.

Как противостоять всему этому? Узнайте на страницах нашей газеты.

«Неделя здорового сердца» прошла в Удмуртской Республике с 16 по 22 мая 2016 года.



СТОП, ГИПЕРТОНИЯ!

Гипертония –
«тихий убийца»

4

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

Вся правда
об инсульте

6

КЛИМАТ И ЗДОРОВЬЕ

Лето. Жара.
В зоне риска -
сердце

7

НЕ ЗАВИСИМОСТЬ

Почему люди
курят?

2

Неделя здорового сердца



С 16 по 22 мая 2016 года на четырех крупнейших предприятиях республики – Ижевском механическом заводе, Ижевском мотозаводе «Аксион-Холдинг», «Ижстали», филиале ОАО «РЖД» по Ижевскому региону, а также в Государственном Совете Удмуртии, в Республиканском клинико-диагностическом центре проходила акция «Неделя здорового сердца».

Цель мероприятий, проводимых в рамках этой недели - акцентировать внимание граждан на состоянии своей сердечно-сосудистой системы, расширить знания о факторах риска, приводящих к заболеваниям сердца и сосудов, обучить элементарным навыкам сохранения здоровья.



ние (избыток холестерина), ожирение, артериальная гипертензия (если ее не лечить), малоподвижный образ жизни, стресс.

Каждый день «Недели здорового сердца» был

посвящен какому-то одному аспекту: понедельник – «День здоровья (проведение скрининга и распространение информации о факторах риска); вторник – «День активного движения»; среда – «День здорового питания»; четверг – «День свободного дыхания»; пятница – «День отличного настроения».

Большой коллектив медработников из разных лечебно-профилактических учреждений республики был «мобилизован» на проведение «Недели здорового сердца». Среди них - сотрудники Республиканского центра медицинской профилактики, Республиканского клинико-диагностического центра, Республиканского лечеб-

но-физкультурного диспансера, Республиканской клинической психиатрической больницы Удмуртии, городских поликлиник № 1, 6, 9 МЗ УР, отделенческой больницы на ст. Ижевск ОАО «РЖД» и других медицинских учреждений. Также на предприятиях были развернуты мобильные пункты Центров здоровья 1-ой Республиканской клинической больницы, ижевской городской больницы №3, ижевской городской поликлиники № 10.

17 мая на Механическом заводе прошел День активного движения. Главный внештатный специалист Министерства здравоохранения по кардиологии Дмитрий Викторович Тимонин выступил перед заводчанами с лекцией «Профилактика болезней сердечно-сосудистой системы. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и их коррекция». После лекции специалисты Городской клинической больницы провели для работников завода мастер-класс по производственной гимнастике.

Ежегодно в России сердечно-сосудистые заболевания становятся причиной смерти почти более 1 млн. человек. Болезни сердца и сосудов уже давно стали социальными заболеваниями, и самое печальное то, что в последние годы, вопреки традиционным представлениям, поражают они не только людей в зрелом возрасте, а 20-30-летних.

И по большей части винить в том, что мы бодем, нужно, в первую очередь, себя, собственное невнимание к здоровью вообще и здоровью сердечно-сосудистой системы в частности.

Главные факторы риска болезней сердца и сосудов - курение (оно повышает риск инсульта в два раза), неправильное пита-

Неделя здоровья на «Аксионе»

Весьма насыщенной интересными мероприятиями была «Неделя здорового сердца» на ОАО «Ижевский мотозавод «Аксион-холдинг». На сайте поликлиники почти за месяц до начала акции была размещена программа, на рабочих площадках организованы здравпункты, где проводились анкетирование и скрининговое исследование заводчан.

В цехах были прочитаны лекции на темы: «Что значит быть здоровым», «5 правил здорового питания», «Быть активным модно» и т.д. Задействовав заводскую радиосвязь, медицинские работники провели цикл занятий производственной гимнастики, организовали для всех желающих группы ЛФК.



УВАЖАЕМЫЕ РАБОТНИКИ!
С 16.05.2016 г. ПО 19.05.2016 г. ОБЪЯВЛЕНА
«НЕДЕЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА»
В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ТОНУСА
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К АКЦИИ
«ДЕНЬ БЕЗ ЛИФТА»

Можно сказать, что почти каждое производственное подразделение было привлечено к проведению «Недели здорового сердца». К примеру, в столовой предприятия прошел конкурс «Здоровый рецепт - залог здоровья», а в спортивном комплексе ООО ФОК «Аксион» все желающие смогли получить консультацию по правильному подбору физической нагрузки, ознакомиться с приемами скандинавской ходьбы. Редакция заводской газеты выпустила специальные тематические листки на темы: «Лики аритмии», «Берегите сердце: острый коронарный синдром».

По результатам анкетирования (проанализировано 500 анкет), у 42 % опрошенных выявлены факты нарушения питания с очень умеренным потреблением мяса, жиров, мучного, сладкого; у 59% - низкая физическая активность, у 71% - наличие стрессового характера работы и жизни.

Работникам предприятия были даны рекомендации по здоровому образу жизни:

употреблять более здоровую пищу, быть физически активными, научиться управлять своими эмоциями, стрессовыми и конфликтными ситуациями, активно посещать спортивные залы и бассейны, обратиться к цеховым терапевтам с целью обследования и коррекции факторов риска.

Мастер-класс от медработников

Творчески, нетрадиционно подошли к проведению акции в Республиканском клинично-диагностическом центре. 17 мая, в «День движения» была проведен «День без лифта». Заряд бодрости и хорошего настроения получили все сотрудники в этот же день во время «Кардио-гимнастики».

18 мая все желающие смогли попробовать разнообразные блюда, поддер-

живающие здоровье сердца, приготовленные в импровизированном «Кардио-кафе» сотрудниками медучреждения. Четверг, «День свободного дыхания»

был ознаменован проведением еще одного творческого конкурса - на лучший лозунг против курения. А в пятницу, в «День хорошего настроения» планку позитивной волны поднял концерт творческих коллективов, выступивших с номерами художественной самодеятельности.

Наверняка в каждом трудовом коллективе в ходе проведения «Недели здорового сердца» были свои маленькие открытия: люди делились опытом, знаниями, навыками, умениями в самом главном - в стремлении быть здоровыми, активными, жизнерадостными.

Артериальная гипертония (АГ) наиболее распространенное сердечно-сосудистое заболевание. В России по официальным данным АГ страдает 40% взрослого населения, и это один из наиболее высоких показателей в мире.

С амо по себе повышенное артериальное давление – очень серьезный фактор риска, провоцирующий развитие ишемической болезни сердца (ИБС), инфаркта миокарда и стенокардии и являющийся основной причиной сосудистых заболеваний мозга, в том числе инсульта.

В нашей стране положение усугубляется еще и тем, что из тех, кто имеет повышенное артериальное давление, знают об этом лишь 37% мужчин и 59% женщин. А из тех, кто знает, лечатся 6-17%. Между тем, многочисленные исследования доказывают, что снижение повышенного давления даже на 5-10 мм рт.ст. достоверно приводит к уменьшению частоты инсультов мозга на 34% у мужчин и на 56% у женщин и ИБС на 21-37% соответственно.

Причиной повышения артериального давления является сужение артерий. Чтобы поток крови преодолел эти сужения, усиливается работа сердца и больше крови выбрасывается в сосудистое русло. Это и приводит к развитию гипертонии.

На ранних стадиях развития артериальная гипертония ничем себя не проявляет, длительное время она протекает почти бессимптомно. Не случайно гипертонию называют «тихой убийцей» или «незаметным врагом». Многие даже не подозревают о том, что артериальное давление у них повышено. Человек периодически ощущает головокружение, слабость, иногда головную боль, сонливость, быструю утомляемость и при этом не догадывается о том, что все эти проявления являются следствием повышенного артериального давления. Но длительно не выявленное и не леченное повышение артериального давления приводит к тому, что в кровеносных сосудах, а затем в жизненно важных органах происходят необратимые изменения. Эти органы так и называются – «органы-мишени», к ним относятся артериальные сосуды (особенно коронарные, мозговые и почечные), сердце, головной мозг и почки.

Каким должно быть артериальное давление?

В норме артериальное давление не должно превышать 140/90 мм рт. ст.

Оптимальным для взрослого является артериальное давление 120/80 мм.рт.

«Человек настолько здоров, насколько здоровы его сосуды»

Античная мудрость

ст. Во время сокращения сердца давление в артерии бывает наибольшим и называется систолическим или верхним. Когда сердце расслабляется, давление крови наименьшее и называется диастолическим или нижним. (см. таб.)

Артериальное давление может изменяться под воздействием разных факторов. Например, физическая нагрузка и волнение вызывают временное повышение давления, а отдых и расслабление приводят к нормализации давления. Это значит, что в организме здорового человека активно работают регулирующие системы, и давление не выходит за пределы нормы. При нарушении в работе этих регулирующих систем давление вначале периодически, а затем и постоянно становится повышенным.

Что происходит в организме, если не лечить гипертонию?

Чем выше артериальное давление, тем тяжелее работа, которую приходится выполнять сердцу для поддержания нормальной циркуляции крови. Это приводит к появлению одышки, утомляемости и отекам на ногах.

Высокое давление ускоряет процесс развития атеросклероза (жировых отложений на стенке артерии), в результате артерии уплотняются, утолщаются, и уменьшается просвет сосудов, а это, в свою очередь, способствует еще большему повышению давления.

Если атеросклероз поражает артерии, снабжающие кровью сердце, то раз-

вивается стенокардия (грудная жаба). А в случае закупорки одной из этих артерий, когда часть сердечной мышцы перестанет получать кровь, развивается инфаркт миокарда. Если же поражаются мозговые сосуды, может развиваться мозговой инсульт, в результате которого страдают самые важные функции организма – речь, движение, память. Поражение сосудов глаз, почек и нижних конечностей может спровоцировать слепоту, почечную недостаточность и гангрену ног.

Если доктор поставил вам диагноз «артериальная гипертония», это означает, что наступило время активных действий.

Гипертония – хроническое заболевание. Эта болезнь не может быть излечена подобно какой-либо острой инфекции. Нужно понять: с гипертонией вам предстоит жить, а вот КАК вы будете жить, каким будет качество вашей жизни, в большой степени зависит именно от вашего взаимодействия с врачом. Врач и пациент должны иметь одну цель – добиться нормализации артериального давления. Врач назначит вам лекарственные препараты, а перед вами стоят две задачи: изменить образ жизни и принимать препараты, назначенные доктором.

Гипертония – это одно из заболеваний, при котором сам человек может существенно помочь себе, устранив или минимизировав так называемые факторы риска.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КЛАССИФИКАЦИЯ УРОВНЕЙ АД

Категория	Уровень АД (мм рт.ст.)	
Нормальное АД	Оптимальное	<120 / 80
	Нормальное	<130 / 85
	Высокое нормальное	130 – 139 / 85 - 89
Артериальная гипертония	> 140 / 90	

Мероприятия по изменению образа жизни

■ Снижение употребления соли

Ограничение соли до 3-5 граммов в день (1/2-1 чайной ложки) сопровождается снижением артериального давления.

Всю пищу лучше готовить без соли, а уже затем ее подсаливать. Необходимо привыкнуть есть недосоленную пищу, исключить из рациона соленые блюда, деликатесы. Примерно через 1 месяц диеты с ограничением соли у «солечувствительных» больных наблюдается снижение артериального давления на 5-10 мм рт. ст.

■ Нормализация массы тела

У 78% мужчин и 64% женщин артериальная гипертония обусловлена ожирением.

При снижении веса на каждые 5 кг отмечается снижение АД на 5-7 мм рт. ст.

Оптимальным для человека в течение всей жизни является его масса тела в возрасте 25 лет. В медицинской практике для определения массы тела используют ИМТ (индекс массы тела).



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост (кв.м)}}$$

Оптимальными значениями ИМТ являются величины в интервале от 20 до 24.

Существует еще один показатель, определяющий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе и артериальной гипертонии. Это соотношение окружности талии к окружности бедер (ОТ/ОБ). Мужчины и женщины входят в группу риска, если индекс ОТ/ОБ больше или равен 0,9 у мужчин и 0,8 у женщин. Талия у мужчин не должна быть больше 102 см, а у женщин больше 88 см.



■ Следуйте принципам рационального питания. Суть их в следующем:

- сбалансированность энергозатрат и энергопотребления: количество калорий, поступающих с пищей, должно быть адекватно количеству ваших энергетических затрат;
- питание должно быть полноценным, включающим в себя белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы;
- режим питания не реже 4-5 раз в день, с интервалом между ужином и завтраком не более 10 часов.

■ Нормализация уровня холестерина крови

Необходимо ограничить употребление продуктов с повышенным содержанием холестерина (сливочное масло, сметану, яйца, макаронные и другие мучные изделия, сладости). Без жесткого ограничения возможно употребление следующих продуктов: нежирных сортов мяса, птицы, рыбы, морепродуктов, обезжиренного молока, кефира, творога, сыра, круп (овсяной, гречневой, рисовой), хлеба грубого помола, растительного масла (оливкового, рапсового, подсолнечного). В неограниченном количестве разрешается употреблять овощи, фрукты и зелень.

■ Отказ от курения

У курящих риск развития инфаркта и инсульта в 12 раз выше, чем у некурящих. У курильщиков снижена чувствительность к некоторым препаратам, снижающим артериальное давление.

Если вы продолжаете курить, принимая лекарства для нормализации АД, риск развития ИБС сохраняется.

■ Ограничение приема алкоголя

Давно доказано, что прием алкоголя повышает артериальное давление, хотя бытует мнение, что алкоголь расширяет сосуды.

При употреблении алкоголя в количестве, эквивалентном 100 мл водки, отмечено повышение артериального да-

вления на 11/5 мм рт.ст. у мужчин и на 5/2 мм рт. ст. у женщин. Такое повышение давления увеличивает риск развития инфаркта миокарда и инсульта в 1,5 раза.

■ Увеличение физической активности

Физические упражнения помогают снизить артериальное давление вследствие того, что расширяются периферические артерии. Регулярные физические упражнения и движение способствуют общему улучшению настроения, самочувствия, нормализуют массу тела, способствуют снижению уровня холестерина, стимулируют обменные процессы, способствуют эффективному освобождению организма от шлаков. Если каждый день уделять физкультуре хотя бы 20 минут, сосуды укрепятся, и значительно уменьшается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

■ Борьба со стрессами

Стресс – виновник большинства проблем со здоровьем. Чаще отдыхайте и думайте о приятном. Прочные дружеские связи, доброжелательные отношения с близкими, друзьями, соседями, коллегами по работе помогают преодолевать тревогу, беспокойство и депрессию. Отмечайте памятные даты и праздники в кругу семьи. Научитесь не гневаться. Повышенная раздражительность со вспышками гнева увеличивает риск инфаркта миокарда.

Немедикаментозные методы являются реально выполнимыми, эффективными и безопасными. Они играют важную роль в профилактике и лечении гипертонии на ранних стадиях, когда можно и должно



обходиться без лекарств. Но и при артериальной гипертонии II-III стадии лекарственная терапия будет более эффективна, если она также применяется на фоне выполнения рекомендаций по корректировке образа жизни.

*Гульнара Мукалдесовна Сагдеева,
главный врач «Республиканского центра
медицинской профилактики» МЗ УР*

Вся правда об инсульте

31 мая – Всемирный день борьбы с курением. Казалось бы, какая связь между инсультом и курением?

Дело в том, что у курильщиков риск возникновения инсульта увеличивается в 4 раза по сравнению с некурящими людьми. Помимо курения, есть и другие факторы, приводящие к инсульту. Давайте разберемся, что же такое инсульт.

Инсульт – острое нарушение кровообращения головного мозга. Это нарушение возникает, как правило, на фоне заболеваний сердечно-сосудистой системы. Различают два типа инсультов: геморрагический и ишемический. При геморрагическом сосуд разрывается, и происходит кровоизлияние в мозг, а при ишемическом инсульте сосуд закупоривается, и участок мозга лишается кровоснабжения.

При инсульте любого типа в определенном участке головного мозга погибают нервные клетки, что приводит к нарушению тех функций, за которые отвечал этот участок головного мозга. Порой такие нарушения несовместимы с жизнью, и человек погибает. На восстановление утраченных функций уходят многие месяцы, требующие физических и моральных усилий всех членов семьи и значительных материальных затрат. Часть потерянных функций восстановить невозможно, человек становится инвалидом, нуждающимся в уходе всю оставшуюся жизнь.

Из 100 человек, перенесших инсульт:

35 – погибают в первые 30 дней инсульта;

13 – погибают от осложнений в течение года после инсульта;

10 – становятся полными инвалидами: не могут самостоятельно двигаться, принимать пищу, говорить;

20 – способны себя обслуживать, но вернуться к обычному образу жизни уже не в состоянии;

Остальные 22 – частично восстанавливаются после инсульта, могут работать и вести привычный образ жизни, но всю оставшуюся жизнь вынуждены принимать лекарства для профилактики повторного инсульта и состоять на учете у невролога.

Ежегодно в Удмуртии регистрируется около 6000 инсультов, т. е. в среднем – 16 инсультов в день.

Вы находитесь в группе риска, если:

- имеете повышенное артериальное давление. Около половины больных ги-

пертонией знают о своем повышенном артериальном давлении, и только 10-15% хорошо обследованы и получают гипотензивную терапию;



- у вас аритмия, порок сердца, или вы перенесли инфаркт;
- ведете малоподвижный образ жизни;
- употребляете в пищу много жирного, сладкого, острого, соленого;
- курите;
- злоупотребляете алкоголем;
- у вас сахарный диабет;
- высокий уровень холестерина;
- один или оба родителя перенесли инфаркт или инсульт;
- вы женщина и применяете гормональные контрацептивы без врачебного контроля (риск возрастает, если вы курите и/или страдаете варикозным расширением вен);
- испытываете постоянные стрессы.

По каким признакам можно заподозрить инсульт

1. Вас должно насторожить, если лицо у человека стало несимметричным, а улыбка – кривой.

2. Если одна рука опускается или не поднимается совсем, если человек чувствует слабость, онемение в конечностях одной половины тела – это также повод заподозрить инсульт.

3. При инсульте речь будет невнятной, или человек совсем не сможет говорить, или не понимает речь других.

Если все 3 симптома налицо, вероятность инсульта – 90%.

Неотложные действия при инсульте:

1. Немедленно вызвать скорую помощь (только в течение первых 4,5 часов больному можно оказать максимально возможную медицинскую помощь, что значительно увеличивает шансы выжить и вернуться к нормальной жизни).

2. Уложить больного и обеспечить ему доступ воздуха.

Помните – время упускать нельзя! Звоните немедленно 03 или 112.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

■ Контролируйте свое артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы крови.

■ Выполняйте рекомендации вашего лечащего врача.

■ Правильно питайтесь: ограничьте жирное и сладкое, животные жиры лучше заменить растительными, поваренную соль употреблять не больше шести граммов в сутки.

■ Если вы курите – бросьте курить.

■ Контролируйте свой вес.

■ Жизненно необходимы регулярные физические нагрузки. Например, полезна ежедневная пешая прогулка в течение 30 минут, в среднем темпе, с ощущением легкой нехватки воздуха. Минимальная физическая активность – 30 минут занятий 5 раз в неделю.

■ Если у вас артериальная гипертония, сахарный диабет, нарушение сердечного ритма, необходимо регулярно принимать медикаменты.

■ Проходите плановое медицинское обследование один раз в год для контроля факторов риска и назначения необходимого лечения.

Наш организм имеет большой запас прочности для активной, долгой жизни. И мы должны уметь беречь этот потенциал.

Наталья Валерьевна Комиссарова,
руководитель Регионального
сосудистого центра

В летнее время, особенно, когда столбик термометра зашкаливает за 30 градусов, многие люди отмечают различные отклонения в здоровье.

К сожалению, большинство людей вообще не имеет представления о том, какую угрозу может нести жаркая погода, - говорит заведующая Региональным центром здоровья Светлана Петровна Ложкина. - Как правило, люди сами провоцируют ухудшение состояния своего здоровья. К примеру, пьют холодную воду, чаще всего газированную и сладкую, не понимая, что углекислый газ и сахар в напитках только усиливают жажду.

Аналогичная ситуация с питанием: жирная, жареная пища, мороженое поглощаются в больших количествах. А это дополнительная нагрузка для сердечно-сосудистой системы и пищеварения.

Ношение обуви на высоких каблуках, обтягивающей одежды из синтетических тканей может привести к повышению артериального давления, или наоборот - резкому его снижению, обморочным состояниям, головным болям.

- Светлана Петровна, какие именно процессы в организме приводят к таким состояниям?

Любой человек, даже не имеющий хронических заболеваний, при повышении температуры окружающего воздуха чувствует вялость, затрудненность дыхания, снижение работоспособности. Дело в том, что в этих условиях сосуды расширяются, артериальное давление может резко снижаться. Для обеспечения нормального питания клеток и снабжения их кислородом сердце вынуждено работать с повышенной нагрузкой. Обильное потоотделение может привести к нарушению водно-солевого баланса, сгущению крови, что увеличивает риск инфарктов и инсультов.

- Как уберечь организм от вредного воздействия перегрева?

- Нужно пить больше (2-2,5 литра в день) воды комнатной температуры, лучше - минеральной. Чтобы вода быстро утоляла жажду, пить следует часто, небольшими глотками. Рекомендуются изменить и пищевые привычки: отказаться от жирной мясной пищи, употреблять больше свежих овощей и фруктов.

Одежда должна быть легкой, свободной, из натуральных, хорошо пропускающих воздух тканей светлых тонов. Обязательно носить головные уборы.



Как защитить сердце летом?

Важно ограничивать время пребывания на солнце, особенно с 11 до 17 часов. Если вы отправились к водоему, не бросайтесь сразу в воду! Резкая смена температур вызывает спазм сосудов, и не каждому сердцу легко справиться с такой нагрузкой.

Особенное внимание к своему здоровью в летний период должны проявлять люди, у которых уже имеются заболевания сердца и сосудов. Кроме того, в так называемую группу риска возникновения сердечно-сосудистой патологии, спровоцированной резкими перепадами температур, входят:

- люди старше 65 лет, хотя и молодым тоже стоит о себе позаботиться (инфаркт в 25 и 30 лет в последние годы нередкое явление). Всё чаще встречаются подобные проблемы у мужчин в возрасте 35-40 лет.

В структуре смертности от инфарктов мужчин гораздо больше. У женщин риск инфаркта заметно возрастает после наступления менопаузы.

- имеющие определенную наследственность. Если у кого-то из родственников имеются сердечно-сосудистые заболевания.

- курильщики. Курение вызывает сгущение крови и спазм сосудов.

- страдающие гипертонической болезнью. Повышенное артериальное давление приводит к увеличению нагрузки

на сердце, истончает и ослабляет кровяные сосуды и может вызывать инфаркт, инсульт и нарушение работы почек.

- имеющие лишний вес. Наиболее опасны жировые отложения в области талии и живота. А каждый сброшенный с талии сантиметр уменьшает шансы на раннюю смерть на 6-7%.

- ведущие малоподвижный образ жизни. Отсутствие достаточной физической нагрузки создает условия для возникновения ишемической болезни сердца, а также провоцирует другие заболевания, которые отражаются на состоянии сердечно-сосудистой системы.

- имеющие избыточный холестерин. Пристрастие к высококалорийной, жирной пище приводит к отложению на стенках сосудов холестериновых «бляшек». В результате просвет сосудов уменьшается, повышается нагрузка на сердце, усиливается тромбообразование, от которого до инфаркта и инсульта - рукой подать.

- большие сахарным диабетом. Повышенное содержание глюкозы в крови вызывает ее сгущение и вязкость. Это является причиной образования тромбов.

«У природы нет плохой погоды». Будьте внимательны к своему здоровью. Не пренебрегайте простыми правилами здорового образа жизни, и никакие аномалии погоды вам не будут страшны.

Наверняка у каждого курильщика есть собственное понимание причин табачной зависимости. Одни уверены в том, что сигарета помогает им расслабиться, другие утверждают, что курение придает уверенность в себе. Третьи курят, когда им скучно и т.д.

По словам некоторых курильщиков, сам процесс вызывает чувство спокойствия, морального удовлетворения. Казалось бы, все просто, но подводных камней здесь предостаточно. Да, это действительно очень вредная привычка, которая может стоить жизни. В основном, все курильщики знают о вреде табака и никотина, знают, но не могут (или не хотят?) раз и навсегда избавиться от пагубной зависимости.

Что этому мешает? Отсутствие силы воли? Вряд ли...

Одной силой воли, впрочем, как и другой силой, проблему не решить. По одной простой причине – каждое действие рождает противодействие. И чем больше человек будет ПРИНУЖДАТЬ себя бросить курить, тем меньше у него шансов на победу над сигаретой.

Иное дело – осознание истинных причин, которые провоцируют тягу к курению. Иногда сами курильщики не понимают всей сложности механизма психологической зависимости от курения. К примеру, если сигарета помогает тебе расслабиться, то, может быть, нужно для начала научиться не напрягаться? Или, возможно, ты думаешь, что без сигареты не сможешь сосредоточиться на работе? А что, собственно, тебя отвлекает? В чем истинная причина твоей несобранности? Таких бытовых ситуаций, «завязанных» на тяге к табаку, у курильщиков не счесть.

Так или иначе, но курение создает иллюзию благополучия. «Псевдоблагополучия» - это будет точнее. Собственно, главная задача в отказе от курения - это осознание иллюзий, стереотипов поведения с сигаретой.

Давайте будем честными сами с собой. Мы все хотим радоваться жизни, быть счастливыми. Никто из нас не рождается с табачной зависимостью, верно? Вероятно, в нас самих матушкой - Природой заложен механизм достижения счастья без вмешательства табака, алкоголя, наркотиков... Нужно только научиться находить в себе самом иные источники радости, не прибегая к «помощи» вредных для здоровья



Что нам мешает бросить курить?

веществ. Именно такой путь, как показывает практика, позволяет достаточно легко избавиться от курения.

Эта методика успешно применяется в Центре Никотиновой Зависимости. Специалисты, работающие в центре, утверждают – одного 6- часового занятия будет вполне достаточно для того, чтобы вы раз и навсегда освободились от табачной зависимости.

Преимущества этой программы:

- не имеет никаких побочных эффектов;
- не используются никакие химпрепараты;
- не вызывает ломку;
- подходит всем без исключения, независимо от стажа курения, возраста, половой принадлежности и т.п.;
- не применяется гипноз и НЛП;
- не приводит к набору лишнего веса.

Единственное, что вам нужно сделать – это прийти на занятие в хорошем настроении и с ОСОЗНАННЫМ желанием: «Да, я смогу бросить курить! У меня это обязательно получится!»

Опыт тех, кто уже прошел обучение, говорит сам за себя – да, это реально работает. Более того, если у вас по тем или иным причинам что-то не получится, и вам

не удастся справиться с табачной зависимостью, Центр никотиновой зависимости вернет вам деньги, которые вы заплатили за обучение.

В любом случае, вы ничего не теряете. Так, может, стоит попробовать? Или вы будете продолжать медленно разрушать свое здоровье, вкладывать деньги в то, чтобы отравлять себя день за днем, или начнете совсем другую жизнь.

Информация к размышлению

По собственной инициативе курильщик инвестирует до 20000 руб. в год на свои: хрипы в легких, кашель, вялость, апатию, пожелтевшие зубы и пальцы, серый цвет лица, одышку, риск заболеть страшными заболеваниями!!!

Так что думайте сами, решайте сами - курить или жить?

Центр Никотиновой Зависимости проводит курс «Бросить курить за 6 часов» по выходным по предварительной записи. Более полная информация по телефонам: 8 (3412) 233-803, 8-919-90-66-200, 8-963-54-45-480 (viber, whatsapp), на сайте cnz18.ru, вконтакте: vk.com/cnz18, e-mail: cnz18@yandex.ru