РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УР

# Здоровый стиль

№ 42 [июнь-июль 2018]

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ, ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ!

## Вот и лето пришло!

***Настало время отпусков, выездов к морю. О чем нужно помнить, что делать, чтобы здоровье не подвело? Читайте в этом номере.***

**ДАЧА И ЗДОРОВЬЕ**
Дачные болячки: как оказать первую помощь? 2

**ДЕТСКАЯ КОМНАТА**
В отпуск с ребенком-аллергиком 3

**ОРГАНЫ БЕЗ ОПАСНОСТИ**
Лето как фактор риска для сердечника 4

**ДАЕШЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**
«Улица здоровья»-2018. Сохрани бодрость духа и тела. 6

# Во саду ли в огороде

**Летом многие жители городов выбирают местом жительства дачу. Природа, выращенные своими руками овощи и фрукты, свежий воздух - все это, конечно, замечательно!**

Но очень часто в пылу «трудового порыва» дачники забывают об элементарных мерах безопасности, что приводит к серьезными проблемами со здоровьем.

## ТРАВМЫ

Одно неловкое движение - и вот вам, пожалуйста, травма!

- Самые распространенные виды травм – порезы, ранения, ссадины, - рассказывает Николай Владимирович Забелин, врач-травматолог, ортопед высшей категории травматолого-ортопедической поликлиники Ижевска. – При небольших порезах нужно просто промыть рану чистой водой, обработать антисептиком (йодом, зеленкой, мирамистином и т.д.) и наложить стерильную повязку.

Если кровотечение венозное, рану сначала нужно обработать так же, как и при порезе, наложить тугую давящую повязку без жгута и обратиться в медицинское учреждение. При артериальном кровотечении опять же обрабатываем рану, накладываем повязку, жгут - выше места ранения и немедленно отправляемся за медицинской помощью.

Убедитесь в том, что кровотечение полностью остановлено при наложении жгута!

## УШИБЫ

Первое, что нужно сделать при ушибе, - приложить холод и обеспечить покой. Холод прикладываем к ушибу через каждые 2 часа. Никакие мази использовать не надо! Если через день, два боль не ослабевает, и есть сомнения – а ушиб ли это на самом деле, обращайтесь в лечебное учреждение.

Если есть сильные боли, деформация конечности, трудно опереться на ногу или руку, незамедлительно отправляйтесь к врачу! Такие симптомы указывают на перелом или вывих.

## ДОРВАЛИСЬ И НАДОРВАЛИСЬ…

В осенне-зимний период мы мало двигаемся, а весной и летом, выезжая на садовые участки, стремимся сделать все и сразу – вскопать, проборонить, посадить, полить…

Если человек знает, что у него есть хронические заболевания опорно-двигательного аппарата (артрозы коленных суставов, кистей рук, проблемы в локтевых суставах, радикулиты разных отделов позвоночника и т.д.). лечение нужно проводить в течение года, систематически! Такие заболевания лечатся комплексно: приемом противовоспалительных препаратов, хондропротекторов, лечебной физкультурой, ношением ортезов, которые индивидуально подбирает врач-ортопед.

Движение - жизнь! Эту истину никто не отрицает, но двигательная активность при заболеваниях опорно-двигательного аппарата должна быть дозированной и физиологически разумной.

Чаще всего суставные травмы случаются, если движения выполняются с неправильной техникой, с слишком большой амплитудой или с неравномерной нагрузкой на мышцы-сгибатели и разгибатели. Как работать правильно, вам подскажет собственное тело: если вы чувствуете онемение, боль, хруст, то измените позу, попробуйте работать по-другому: используйте для работы удобные скамейки, возьмите более легкий инструмент, поменяйте у инструментов ручки, чтобы длина была для вас комфортной.

## УКУСЫ НАСЕКОМЫХ И ЖИВОТНЫХ

Для того, чтобы избежать аллергических реакций на укусы насекомых, пользуйтесь репеллентами. Но предварительно внимательно прочтите инструкцию к препарату: куда наносить ( на одежду или на открытые участки тела и когда).

В случае сильно выраженной аллергический реакции примите антигистаминный препарат и обращайтесь к врачу.

К большому сожалению, случаи укуса бешеных животных повсеместно фиксируются на территории Удмуртской Республики. При укусе нужно обработать рану антисептиком, наложить повязку и немедленно обращаться в лечебное учреждение, пройти курс прививок, чтобы избежать столбняка и бешенства.

## ДАЧНАЯ АПТЕЧКА

Собираясь на природу, позаботьтесь о средствах первой помощи, которые должны быть в вашей дачной аптечке:

- антисептики;
- анальгетики;
- перевязочный материал;
- медицинский жгут;
- перекись водорода;
- антигистаминные препараты;
- активированный уголь и другие энтеросорбенты на случай отравления;
- противовоспалительные препараты;
- препараты, которые вы постоянно принимаете при гипертонии, ИБС, сахарном диабете, других хронических заболеваниях.

Соблюдая меры профилактики, разумно чередуя отдых и работу на дачном участке, вы сохраните свое здоровье, будете чувствовать радость и прилив бодрости.

# Сезонная аллергия у детей: готовимся заранее!

***«Съездили с дочуркой на дачу к родителям. Ребенок целый день провел на улице, на свежем воздухе. К вечеру у нее начался насморк, покраснели глазки, появилось першение в горле. Дочке 4 года. Никакой аллергии у нас никогда не было! Откуда что взялось?»***

***Алла З.***

– Довольно типичная ситуация! – отвечает на вопрос **Марина Владимировна Фалькова, врач аллерголог-иммунолог**. – Сезонная аллергия у ребенка может возникнуть внезапно, в 3, 4, 5, 10 лет…

Спровоцировать сезонную аллергию могут ранее перенесенные инфекции: грипп, ОРВИ. Они повреждают слизистые оболочки дыхательных путей. Если слизистые успели восстановиться, и они адекватно отвечают на любые внешние раздражения, то аллергии может и не быть. Но где тонко, там и рвется! Весной, когда начинают цвести деревья, пыльца оседает на поврежденную слизистую, вызывая аллергическую реакцию.

**- Как отличить аллергию от вирусной инфекции?**

- У ребенка отмечается чихание, слезотечение, причем все выделения прозрачного цвета. Отсутствие температуры – еще один показатель в «пользу» аллергии. Можно дать ребенку супрастин. Это помощник «номер один» при аллергии. Если после приема препарата наступило облегчение, значит, имела место аллергическая реакция.

НО! К врачу нужно обращаться обязательно! Лечиться самостоятельно можно, если подобные реакции наблюдались и раньше, и врач провел исследования, расписал программы предсезонной подготовки. В зимний период проверяем реакцию на пыльцу. Этот единственный вид исследования, который проводится вне сезона пыльцевых аллергий. Каждому пациенту такие программы подбираются индивидуально. Важно заранее подготовиться к периоду цветения. А у нас их три: в мае начинают цвести деревья, мать и мачеха, одуванчик. В июне, июле – злаки (рожь, пшеница, мятлик и т. д.). В августе – полынь лебеда и амброзия.

**Это надо знать!**

***Не кормите детей экзотическими фруктами, они могут вызвать аллергическую реакцию.***

**- Как быстро облегчить состояние ребенка, если возникла аллергическая реакция?**

- Если мама подозревает, что причиной насморка послужила какая-то пыльца, то ребенка нужно завести в помещение, закрыть окна. Промыть все слизистые: горло, нос, глаза, для облегчения дыхания закапать капли для носа и дать ребенку антигистаминный препарат.

**- Что делать, если после уксуса пчелы, осы возникла аллергическая реакция?**

- Укусов можно избежать, если правильно использовать репеленты. Внимательно читайте инструкцию к препарату – с какого возраста он применяется, как его использовать.

При укусе в руку, ногу наложите жгут выше места укуса, чтобы приостановить проникновение яда в кровь. Удалите жало. Дайте ребенку любой антигистаминный препарат, и немедленно везите его в ближайшее медицинское учреждение.

**- Приближается пора отпусков, массовых выездов на природу, к морю. Если у ребенка уже были аллергические реакции, как не допустить их повторения вдали от дома?**

- Готовить ребенка к этой поездке следует заранее.

За 2-3 недели до выезда проконсультироваться у врача аллерголога-иммунолога, чтобы оценить текущее состояние, внести, если это потребуется, коррективы в базовое лечение, которое было назначено ранее. Врач аллерголог-иммунолог составит вам программу терапии: основные препараты и препараты для экстренной ситуации. Обязательно брать с собой все капли, спреи, небулайзер для ингаляций.

Если вы отправляетесь на заграничный курорт, выбирайте отели, где есть специальное меню для детей (диетический стол), либо везите с собой баночки с детскими пюре и кашами. Не кормите детей экзотическими фруктами, они могут вызвать аллергическую реакцию. Лучше придерживаться того рациона, который привычен для вашего малыша.

Совершено правильно поступают те родители, которые перед поездкой за пределы республики обязательно приходят на прием к врачу. Заблаговременная подготовка - гарантия здоровья малыша и вашего полноценного отдыха.

# Как пережить жару?

## СОВЕТЫ ВРАЧА-КАРДИОЛОГА

**С наступлением жарких дней некоторые люди могут испытывать сердечный дискомфорт. Главная причина такого состояния – негативное влияние жары на сердечно-сосудистую систему.**

Организм во время пребывания под жарким солнцем или в духоте испытывает острый дефицит кислорода, который усугубляется, особенно в городе, испарениями от асфальта, выхлопными газами от автомобилей.

### «ЖАРЕНОЕ СОЛНЦЕ БОЛЬШИХ ГОРОДОВ»…

При длительном периоде жары дефицит кислорода становится хроническим, сердце начинает работать с усиленной нагрузкой, и самочувствие людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями и повышенной метеочувствительностью ухудшается. В большей степени от жары страдают пожилые люди, дети, ослабленные люди, а также те, у кого происходят гормональные перестройки в организме.

У лиц, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, увеличивается частота сердечных сокращений, повышается давление, расширяются периферические сосуды, отекают ноги, возрастает вероятность образования тромбов.

У некоторых людей возникают симптомы дисфории (плохое настроение с преобладанием тоски, недовольства, озлобленности), часто возникают страхи, агрессивное поведение, резкие перепады настроения, бессонница.

Особенно неблагоприятно для сердца и сосудов сочетание высокой температуры и повышенной влажности воздуха.

### ТЕПЛОВОЙ УДАР

Наиболее опасное влияние жары на организм человека проявляется тепловым и солнечным ударом.

**Кто в зоне риска?**

Люди, имеющие избыточную массу тела; сердечно-сосудистые и эндокринные заболевания; находящиеся в состоянии повышенного психоэмоционального напряжения, или страдающие от проблем неврологического характера.

Те, кто в жару носит одежду из плотных тканей и находится в плохо проветриваемых помещениях. А также курильщики и лица в состоянии алкогольного опьянения. Тепловой удар, кроме того, может быть вызван приемом некоторых лекарственных средств.

**Признаки теплового и солнечного ударов:**

- головокружение;
- головная боль;
- учащенное сердцебиение;
- тошнота;
- холодный пот;
- покраснение кожных покровов лица;
- упадок сил.

В критических случаях человек под действием сильного тепла или солнца может потерять сознание, а температура тела может повыситься до 41°С.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ ИЛИ СОЛНЕЧНОМ УДАРЕ

**1**. При первых признаках теплового удара следует вызвать врача. В то же время как можно быстрее поместить больного в более холодное место, чтобы быстрее охладить организм. Идеальный вариант – это ванна с температурой воды 18-20°С, но может быть также и обычное протирание кожи водой комнатной температуры.

**2**. Обеспечить приток свежего воздуха. На голову необходимо положить холодные компрессы, при возможности подмышки и область паха обтереть спиртом. Важно знать, что в момент охлаждения человек может проявлять признаки резкого психического двигательного возбуждения.

**3**. Если тепловой или солнечный удар случился не улице, то пострадавшего необходимо немедленно поместить в тень, максимально освободить от одежды, чтобы кожа охлаждалась. При признаках рвоты повернуть голову набок.

**4**. Если человек пребывает в сознании, то полезно пить воду мелкими глотками, вода должна быть комнатной температуры.

**5**. Если пострадавший потерял сознание, или у него появился болевой синдром, то его обязательно нужно доставить в лечебное учреждение, незамедлительно вызвать «скорую помощь».

### ПРОФИЛАКТИКА ТЕПЛОВОГО УДАРА

Не рекомендуется долго находиться на солнце, особенно с непокрытой головой.

**Питьевой режим**

Необходимо регулярно принимать жидкость. Утолять жажду предпочтительнее прохладными (но не холодными!) напитками: водой (лучше минеральной), зеленым чаем, соком, но ни

в коем случае не алкоголем, кофе или пивом. В жаркую погоду откажитесь от употребления алкоголя, особенно крепких алкогольных напитков. Исключительно важно соблюдать в жаркие дни питьевой режим: не менее 1,5 – 2,5 литров жидкости в день.

### Питание

Сократите привычный объем съедаемой пищи. Соотношение приема еды должно быть следующим: завтрак – 35%, обед -25%, ужин – 40% суточного рациона.

Отдайте предпочтение легким продуктам. Желательно, чтобы в рационе было больше жидких блюд. На Руси всегда была высочайшая культура холодных супов – окрошка, свекольник, холодный щавелевый суп. Надо максимально уйти от жирных, тяжело перевариваемых блюд, от острой, соленой пищи. Основу должны составлять овощи и фрукты, богатые жидкостью, клетчаткой, витаминами и минералами, кисломолочные продукты, творог, орехи (особенно миндаль), которые не просто сдерживают рост холестерина, а даже понижают его - поэтому считается, что 70 граммов орехов в день для сердечника обязательны.

**Знайте!**

***У лиц, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, от жары увеличивается частота сердечных сокращений, повышается давление, расширяются периферические сосуды, отекают ноги, возрастает вероятность образования тромбов.***

### Среда обитания

Контролируйте температуру воздуха в помещении и не находитесь в непосредственной близости от вентилятора или кондиционера.

Если ваша квартира находится на солнечной стороне, сильно нагревается за день, советуем использовать жалюзи, наклеить на окна с внутренней стороны отражающую фольгу или просто белую бумагу с прорезями.

Одеваться следует в легкую, светлую одежду из натуральных тканей (хлопок, лен, шелк).

При температуре окружающей среды выше 25 градусов противопоказаны: тяжелый физический труд, лечебный массаж, тепловые физиопроцедуры, занятия оздоровительной физкультурой, так как это приводит к дополнительной нагрузке на сердечно-сосудистую систему.

Больным с заболеваниями сердечно-сосудистой системы необходимо четко выполнять рекомендации врача и своевременно принимать назначенные медикаменты. Больным сахарным диабетом нужно более тщательно следить за уровнем сахара в крови.

Людям, принимающим антибиотики, категорически не рекомендуется находиться на солнце, так как некоторые антибиотики повышают чувствительность кожи, что приводит к солнечным ожогам. То же самое касается людей, страдающих онкологическими заболеваниями и получающими химиотерапевтические препараты.

Больным, страдающим сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями, не рекомендуется пользоваться городским транспортом в жаркое время суток.

Используя эти простейшие меры профилактики, можно легче перенести жаркие знойные дни и избежать ухудшения состояния здоровья.

## КАРДИО-АПТЕЧКА

**Почему необходимо брать с собой медикаменты?**

Даже в самых райских уголках могут отсутствовать аптечные киоски.

Во многих странах лекарства невозможно приобрести без рецепта врача.

Может быть так: хорошо известное вам лекарство в аптеке продается под другим названием. Желательно взять с собой уже знакомые, проверенные вами средства, чтобы не столкнуться с нежелательными явлениями со стороны лекарств.

Проверить срок годности фармпрепаратов.

Кардио-аптечка должна включать в себя: средства от давления, головной боли, сосудорасширяющие и обезболивающие сердечные препараты.

При наличии повышенного артериального давления взять с собой тонометр, регулярно контролировать давление и записывать цифры и самочувствие в «Дневник контроля артериального давления и частоты сердечных сокращений».

Обязательно возьмите с собой препараты для купирования гипертонических кризов, а также снятия приступов стенокардии, антитромботические средства.

Так называемые «сердечные капли», вопреки распространенному мнению, обладают лишь успокаивающим действием и не влияют на давление и сердцебиение как кардиологические препараты. Чтобы отдых не был испорчен сердечно-сосудистыми проблемами (а по статистике эта группа заболеваний самая распространенная среди взрослого населения), посвятите день отпуска профилактическому обследованию у врача-кардиолога!

**Берегите себя и будьте здоровы!**

***Шабардина Светлана Вениаминовна***
*зав. отделением медицинской профилактики, врач-кардиолог высшей квалификационной категории БУЗ УР «РКДЦ МЗ УР».*

**День России и День города – два праздника, которые в Ижевске отмечаются в один день, 12 июня. На центральной площади столицы Удмуртии бывает многолюдно с самого утра. Так было и на этот раз, несмотря на довольно прохладную погоду.**

# Улица здоровья–2018

На одной из площадок, расположенной на улице Наговицина, развернулся палаточный медицинский городок - «Улица здоровья».

Это традиционная акция, которая ежегодно проводится медицинскими работниками Ижевска. В роли главных «действующих лиц» выступили сотрудники Республиканского центра медицинской профилактики, Республиканского наркологического диспансера, Центра СПИД, Республиканского клинического онкологического диспансера, Республиканского врачебно-физкультурного диспансера и ряда лечебных учреждений Ижевска.

Всем, кто пришел на «Улицу здоровья», предлагалось пройти скрининговые исследования: измерить артериальное и внутриглазное давление, проверить насыщаемость крови кислородом, определить индекс массы тела и т.д. Главная цель всех этих мероприятий - дать грамотные рекомендации по здоровому образу жизни и устранению факторов риска.

А что такое факторы риска? И что каждый из нас может сделать для того, чтобы здоровье с возрастом не ухудшалось? С такими вопросами мы обратились к участникам акции. Им слово:

***Дмитрий, 36 лет:***

«Я так понимаю: не будешь пить, курить, переедать, значит, у тебя есть все шансы жить долго без болячек.

Я не пью, не курю, стараюсь не есть много мяса, один раз в неделю хожу в спортзал. Хотелось бы чаще, но не получается пока - дети маленькие, требуют много внимания и заботы.

Жена здесь проверила внутриглазное давление. Немножко повышено. Значит, обратим на это более пристальное внимание. Доктор рассказал ей, что и как нужно делать, чтобы сохранить здоровье глаз».

***Ирина, 37 лет:***

«Я в первый раз на «Улице здоровья». Все очень познавательно: проверила зрение, измерила давление. Получила консультации врачей. Знаете, информации по здоровью сейчас очень много: в газетах, на телевидении, в социальных сетях.

Человеку, далекому от медицины, сложно разобраться во всем этом ин-

формационном потоке. А здесь, на «Улице здоровья» ты имеешь возможность поговорить с врачом напрямую, уточнить – а все ли делаешь правильно, чему, в первую очередь, следует уделить внимание. Это здорово!»

### МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

**Латонина Юлия Александровна, врач-нарколог:**
«Сейчас стало модно не курить. Больше людей стали и интересоваться здоровым образом жизни, правильным питанием. И что особенно нас радует – молодежь проявляет особый интерес к различным здоровье-сберегающим технологиям».

***Людмила, 71 год:***
«Я уже несколько лет подряд веду здоровый образ жизни: ранним утром выхожу на прогулку. У нас рядом с домом есть спортплощадка, 12 кругов прохожу каждый день. Потом, после прогулки дома делаю зарядку. В былые годы выписывала журнал «Крестьянка», там публиковали различные комплексы упражнений для суставов, спины, для пресса. Вот их я и делаю. Чувствую себя великолепно!

Слежу за питанием: кушаю всегда в одно и то же время, полностью исключила все жареное. Легкий супчик, побольше овощей, кисломолочных продуктов - вот основа моего питания.

За здоровьем нужно следить всегда, в любом возрасте и чаще консультироваться с врачами, чтобы вовремя устранять различные проблемы, пока они не переросли в болезнь. Очень понравилось на «Улице здоровья»: получила консультации врачей по всем вопросам профилактики, которые меня волновали».

***Михаил Тихонович, 77 лет:***
«С возрастом, конечно, проблем со здоровьем больше. Но я вам так скажу: любой возраст надо принимать с благодарностью. Если возникла болезнь, значит, это не случайно, ты сам себя довел до нее своим неправедным образом жизни. Исправь жизнь - болезнь уйдет. Таблеток должно быть по минимуму. Я танцую, люблю общаться, узнавать что-то новое. Мне жить интересно!

Человек обязан знать себя, как работает его организм. А помогут ему в этом врачи. Почаще бы только они выходили на такие мероприятия, как «Улица здоровья».

### От редакции

*Врачи действительно помогают всем, кто задался целью вести здоровый образ жизни и до преклонных лет сохранять бодрость духа и тела.*

*Если даже у вас ничего не болит, то прийти на консультацию к врачу НУЖНО! Хотя бы для того, чтобы пройти скрининг, такой, как на «Улице здоровья». Какие для этого у нас есть возможности?*

***Первое**. Диспансеризация и профилактические осмотры - прекрасная возможность для того, чтобы заняться своим здоровьем. Отсутствие вредных привычек (пристрастия к табаку и алкоголю) – увы, не единственная гарантия вашей долгой жизни без болезней.*

*Какие другие слагаемые входят в формулу здорового образа жизни? Поговорите об этом с врачом. И начните менять свою жизнь, формируя новые привычки и стереотипы поведения. Вот увидите - организм ответит на это с благодарностью!*

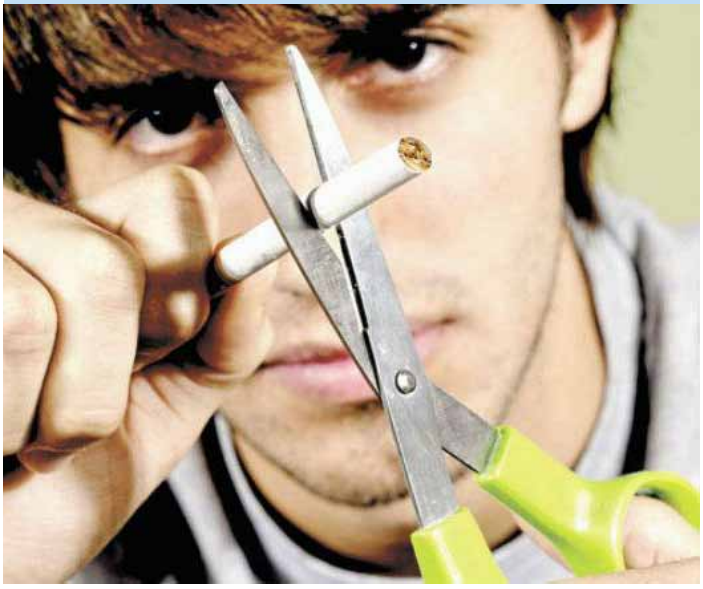
***Второе**. Обследоваться в центре здоровья, то есть получить общую информацию о том, в каком состоянии ваше тело – в норме ли у вас давление, сахар в крови, холестерин, узнать, нет ли у вас избыточного веса и т.д.*

*Если есть какие-то отклонения, то врач центра здоровья подробно распишет вам программу на устранение этих факторов риска.*

***Третье**. Вы можете поговорить о «самом главном» также и на «Прогулках с врачом». Здесь также вам предложат некоторые скрининговые исследования. И плюс - научат элементарным упражнениям для укрепления здоровья. Прогулки с врачом проводятся один раз в две недели на территории ижевского зоопарка. Тематику и время проведения прогулок уточняйте на сайте: **www. medprof18.ru***

# Как я бросил курить

## ИСПОВЕДЬ КУРИЛЬЩИКА СО СТАЖЕМ



**«Табак - это гадость! Именно так! Живой, невероятно умный и отвратительный враг, который берет тебя в плен на долгие годы…**

### О СЕБЕ

Я - самый обычный человек, тридцати с небольшим лет. Типичный офисный работник со всеми вытекающими отсюда последствиями: постоянными стрессами, недосыпами.

На момент победы над гадостью таскал на себе лишних 45 кило веса. Гипертоник «со стажем», каждый второй день давление подскакивало до 150, а иногда и до 170.

Курить я начал, когда мне исполнилось 18 лет. Студент-первокурсник, новый город, чужак в группе, а самое главное — самостоятельная жизнь (как тогда казалось)! Самым простым оказалось взять сигарету — и вот ты уже принят в компанию курильщиков.

Устроился подрабатывать компьютерщиком в одну фирмочку. Контора была очень маленькая, пять человек в штате. Курили почти все, и посему был заведен обычай: блок сигарет всегда лежал «на общаке». Кури — не хочу. И так я дошел до двух пачек в день.

Закончил ВУЗ, устроился работать. Развеяться? Легко! Покурить! Устал? Покурить! Утром кружка кофе, а как без сигареты???

И вот здесь-то я призадумался. Решил — БРОСАЮ! Ну, ладно, думаю, денек сегодня не тот. Завтра попробую. Рассказывать, что было назавтра? Ага… бросил, как же…

Были и «серьезные» попытки бросить. Раза три держался по 10-15 дней. Пытался сокращать количество сигарет. Пока был постоянный самоконтроль — я действительно сокращал. Но стоило случиться какой-либо стрессовой ситуации, резко становилось «не до того», самоконтроль снимался, и… Волевые «рывки» давали эффект на 3-5 дней.

### АНАЛИЗ

Таким образом был я в плену у табака еще года два, табак- это самый настоящий наркотик. Причем, очень хитрый наркотик. Значит просто сказать себе: «БРОСАЮ!», - мало!

Что происходит когда мы начинаем курить? Никотин — это ЯД. Все рецепторы докладывают мозгу об отравлении: нас тошнит, колени подгибаются, голова кружится… Раз, другой, третий — и организм понимает, что «это надолго и надо приспосабливаться». Ну и приспосабливается! Потом привыкаешь. Потом проходит время и оказывается, что без ЭТОГО ты жить уже не можешь. Мы ее начинаем любить. Без табака мы жизни себе не представляем!

Не было бы счастья, да несчастье помогло.

### ПОБЕДА

У моего друга заболел отец. Начал вдруг резко слабеть, чахнуть. Курил он больше 50 лет… Врачи диагностировали рак легкого 4 стадии. Умирал он мучительно, страшно, задыхаясь, выплевывал кровавые ошметки легких. Страдал неимоверно, наверно еще больше от осознания того, что своей болезнью превратил жизнь семьи в тяжкое испытание.

Эта мрачная картина и послужила для меня первым стоп-сигналом. Не скажу, что я сразу, резко бросил. Нет, я нашел для себя способ борьбы с куревом.

Прежде чем прикурить, я делал паузу на 10-15 секунд, представляя, что через несколько секунд дым, который я проглочу, начнет разъедать легкие. Мои драгоценные легкие начнут гнить и разлагаться, а пара клеток на шаг приблизятся к раку…

Последней каплей, напрочь отбившей у меня желание курить, стал гипертонический криз. Приехала «скорая», вкатили мне укол и доктор «обрадовал» меня известием, что инсульт уже близок! Три дня прошли в страхе, а на четвертый день я сообразил, что эти три дня я не курил! И даже не думал о сигаретах! Я ПОБЕДИЛ!!!

Если моя история поможет бросить курить хотя бы одному человеку, то я буду рад!»

***Виктор З.***

Периодическое информационное издание Издается БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР»

Руководитель проекта - Наталья Шишкина
Редактор - Елена Зайцева

Здоровый стиль

Адрес редакции: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7
Телефоны: (3412) 51-01-35, 51-01-34.