

Профилактика табакокурения. 31 мая отмечают Всемирный день без табака

Бросаю курить...

Ирина МОСКАЛЕНКО,
руководитель центра «Здоровье»

Ежегодно 31 мая ВОЗ и её партнёры отмечают Всемирный день без табака. Основная цель — внести вклад в защиту нынешнего и будущих поколений не только от разрушительных последствий для здоровья, связанных с табаком, курением, но также и от социальных, экономических и экологических последствий потребления табака и воздействия его дыма.

Табак, употребляемый в любом виде, представляет серьёзную угрозу для здоровья человека. Сигаретный дым наносит вред и тем людям, которые находятся рядом с курящим. Многие привычки имеют столь многочисленные и столь вредные последствия для здоровья, как употребление табака.

В составе сигаретного дыма более 4000 различных токсинов, ядов, канцерогенов и иных отравляющих веществ, наиболее опасными из которых являются сероводород, синильная кислота, аммиак, угарный газ, никотин, так называемый табачный дёготь. Канцерогены — это такие вещества, которые не выводятся из организма человека, а накапливаются в нём и впоследствии могут привести к необратимым последствиям, в частности, к тяжелейшим раковым заболеваниям и в итоге — к смерти.

Болезни, от которых чаще страдают курильщики, — рак



лёгких, пищевода, гортани, рта, губ, горла, инфаркт, инсульт, ишемическая болезнь сердца, проблемы с давлением, бронхит, воспаление лёгких, астма, язва желудка, кровотечения во внутренних органах, нарушение пищеварения и многие другие.

Мифы о курении

Большинство взрослых и подростков курит.

Курение успокаивает нервы. Курить модно.

Курение помогает сосредоточиться и лучше работать.

Курение не так вредно, как говорят.

Я всегда смогу бросить курить.

Курение опасно только для того, кто курит.

Позитивные изменения при отказе от курения:

— через 2 часа никотин начинает удаляться из организма, и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены;

— через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;

— через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;

— через 7–9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти, и острота запахов приобретёт неожиданно «яркое звучание»;

— через 12 недель (3 месяца) функционирование системы кровообращения улучшится, что позволит легче ходить и бегать;

— через 3–9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием станут значительно менее выраженными, функция лёгких увеличится на 10%;

— через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Практические советы бросающим курить

► Сообщите своим друзьям, родителям, что вы бросаете курить. Чем больше народа будет знать о вашем решении, тем больше ответственность довести начатое до конца.

► Не зарекайтесь бросить навсегда — бросьте сначала на один день, потом ещё на день и ещё.

► Выберите определённый день, соберитесь с духом и бросьте. Чтобы отвлечься, займитесь чем-нибудь с друзьями, которые не курят.

► Выбросьте всё, что напоминало бы вам о курении: пепельницу, зажигалку, спички. Запаситесь жевательной резинкой без сахара, мятными таблетками.

► Помните, что если вы сможете бросить курить, то научитесь распоряжаться своей судьбой! Древний китайский мудрец Лао-То сказал: «Тот, кто может победить другого, силен, тот, кто побеждает самого себя, воистину могуществен».

Остановитесь, люди.

Жизнь прекрасна,

Но с дымом счастье

улетает прочь,

Не сразу, постепенно

и ужасно.

И лучший врач не сможет

вам помочь.

Друзья и господа, курить

бросайте смело,

Не постепенно, сразу,

навсегда,

Чтоб голова была здорова,

не болела,

Чтоб сердце не болело

никогда!

Спорт. Турнир «Ракетка Байконура-2015»

Кто любит спорт, тот здоров и бодр

Денис СЕРГЕЕВ

Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле — здоровый дух!». С этим нельзя поспорить. Отрадно, что наши медицинские работники не только пропагандируют занятия спортом, но и сами активно участвуют во многих соревнованиях.

Недавно на кортах филиала Байконур НИИ ЦПК имени Юрия Гагарина был проведён четвёртый Межгалактический турнир «Ракетка Байконура-2015», посвящённый 70-летию Победы в Великой Отечественной войне и 60-летию космодрома Байконур. Турнир организовали Институт стран СНГ, теннисный клуб космонавтов имени Юрия Гагарина при поддержке Роскосмоса, Федерации тенниса города Севастополя и космодрома Байконур.

В соревновании приняли участие 32 теннисиста. В спортивных баталиях сошлись не только знаменитые лётчики-космонавты Александр Иванченков, Александр Лавейкин, Муса Манаров, Сергей Трещёв, но и



группа общественных деятелей, военных и политиков из Москвы и Подмосковья, Севастополя, Казахстана и Киргизии. Турнир прошёл в обстановке честной спортивной борьбы под палящим весенним солнцем Байконура. Победителями стали директор Института стран СНГ К.Ф. Затулин вместе с генеральным

директором ОАО «Северный спорт» А.И. Сангулия, которые в финале обыграли заместителя директора пилотируемых программ РКК «Энергия» им. С.П. Королёва В.Р. Томчука в паре с автозаправщиком Русланом Тагоевым. В матче за 3-е место встретились заместитель главного врача по стационарной помощи город-

ской больницы №1 г. Королёва В.Ф. Игнатъев в паре с главным специалистом Администрации Байконура Анатолием Ивановым и победили, обыграв пару из Киргизии. Надо отметить, что Анатолий год назад перенёс две сложнейшие операции, которые успешно провели онкологи 1-й городской больницы. Он вновь вернулся на корт.

Экология

Клещи проснулись

Тепло в Подмосковье пришло рано, а вместе с ним и быстро проснулись клещи. В Московской области зарегистрировано уже более 200 случаев присасывания клещей, в том числе и более 50 к детям.

Как правило, клещи имеют обычное жилище в сухом, то есть сухая трава, высушенные ветви кустарников и деревьев — их излюбленная среда обитания. Однако не намного хуже клещи чувствуют себя и на сочной, пышной здоровой растительности. Поэтому при прогулке по лесу или лугу не стоит пренебрегать мерами безопасности. Помните, что клещ не станет впиваться в кожу моментально и при регулярном, ежечасном осмотре себя вы сможете его обнаружить вовремя. Излюбленными же местами являются те, где кожа тонкая и нежная: внутренняя поверхность бёдер, области паха и подмышек, шея. Поэтому одевайтесь так, чтобы не дать возможности заполнения клещей под одежду и облегчить быстрый осмотр для их обнаружения.

Заболевание клещевым энцефалитом можно предупредить с помощью **неспецифической и специфической профилактики**.

Для защиты от клещей используют отпугивающие средства — **репелленты**, которыми обрабатывают открытые участки тела и одежду.

Каждый человек, находясь в природном очаге клещевого энцефалита в сезон активности насекомых, должен периодически осматривать свою одежду и тело самостоятельно или при помощи других людей, а выявленных клещей снимать.



Меры специфической профилактики клещевого вирусного энцефалита включают в себя профилактические прививки, которые проводят лицам отдельных профессий, работающим в эндемичных очагах или выезжающим в них (командированные; студенты строительных отрядов; туристы; лица, отправляющиеся на отдых, на садово-огородные участки).

Все люди, выезжающие на работу или отдых в неблагополучные территории, должны быть обязательно вакцинированы.

Прививку от клещевого энцефалита можно сделать в прививочных кабинетах на базах поликлиник, медсанчастей, здравпунктов учебных заведений после консультации врача.

Следует помнить, что завершить весь прививочный курс против клещевого энцефалита необходимо за две недели до выезда в неблагополучную территорию.

Если клещ всё-таки присосался, то необходимо обратиться в лечебно-профилактическое учреждение. Медицинские работники удалят клеща и направят его на лабораторное исследование.