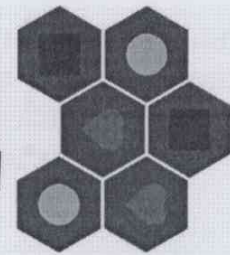


# МИАЦ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



## Остеопороз – «Безмолвная эпидемия».

(Памятка для населения)

Остеопороз может поражать различные костные структуры:



Остеопороз – заболевание скелета, характеризующееся низкой массой кости и нарушением микроструктуры костной ткани, ведущее к снижению прочности кости и увеличению риска переломов.

Опасность остеопороза заключается в том, что переломы костей происходят при минимальной травме (падении с

высоты собственного роста, чихании, кашле, подъеме тяжестей и т.д.) или без травматического воздействия.

Некоторые называют остеопороз «безмолвной эпидемией». Больных остеопорозом без переломов может ничего не беспокоить. Человек и не подозревает, что у него имеется это заболевание.

Остеопороз очень редко встречается в молодом возрасте. Чаще это заболевание выявляется у пожилых людей, а у женщин его развитие может совпадать с наступлением менопаузы и снижением уровня женских половых гормонов. Остеопорозом может заболеть любой человек, но наиболее часто он возникает у людей, имеющих определенные факторы риска.

Факторы риска развития остеопороза:

- Возраст старше 65 лет.
- Женский пол.
- Постменопауза.
- Ранняя менопауза (до 45 лет) – естественная или в следствии хирургического вмешательства, химиотерапии или рентгенотерапии.
- Переломы в прошлом, особенно при незначительной травме.
- Остеопороз у близких родственников (отец, мать, братья, сестры).
- Длительный постельный режим (более 2-х месяцев).
- Ревматоидный артрит.
- Недостаточное потребление кальция.
- Дефицит витамина Д.

- Малоподвижный образ жизни.
- Низкая масса тела или низкий индекс массы тела (менее 20кг/м<sup>2</sup>).
- Частые падения.
- Курение.
- Злоупотребление алкоголем.

### **Профилактика остеопороза.**

Заботиться о здоровье костей необходимо с детского возраста. Особенно важно вести здоровый образ жизни в период набора «пика костной массы» (до 25-30 лет). Чем больше «пик костной массы», тем позже снижение костной массы достигнет «порога», за которым стоит перелом.

Для профилактики остеопороза необходимо соблюдать следующие рекомендации:

#### **1. Сбалансированное питание.**

Кальций - один из основных минералов, оказывающих существенное влияние на формирование и поддержание скелета. Основным источником кальция являются молочные продукты, бобовые, шпинат, зелень, орехи, рыба и морепродукты. Для улучшения усвоения кальция в желудочно-кишечном тракте очень важен витамин D. Витамин D поступает в организм вместе с такими продуктами питания, как рыба, печень, яйца, а также образуется в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей. Однако в осенне-зимний период количество солнечных дней резко сокращается, поэтому в это время витамин D следует принимать дополнительно в виде лекарственных препаратов.

Кроме того, необходимо обратить внимание на белковую составляющую рациона. Необходимо потреблять 1-1,2 г белка на 1 кг массы тела в день. В то же время нужно помнить, что избыточное потребление белка способствует увеличению выделения кальция с мочой.

Вредными продуктами при остеопорозе являются кофе и поваренная соль. Так, кофеин усиливает выделение кальция с мочой у взрослых, а потребление четырех и более чашек кофе в день у женщин способствует снижению костной массы. Необходимо ограничивать и потребление соли до 1 чайной ложки без горки в день. Поваренная соль также повышает выделение кальция с мочой и поэтому снижает минеральную плотность кости у взрослых людей.

#### **2. Поддержание нормальной массы тела.**

Важно следить за своим весом. Чрезмерно худые женщины страдают от остеопороза гораздо чаще, нежели полные. Это обусловлено тем, что жировая клетка способна синтезировать гормоны, стимулирующие развитие костной ткани.

#### **3. Отказ от вредных привычек (алкоголя и курения).**

#### **4. Умеренная физическая нагрузка.**

Физические нагрузки важны для уменьшения потерь костной ткани, улучшения равновесия и профилактики падений, а также для реабилитации после перенесенных переломов. Физическая активность должна включать ходьбу, бег, занятия теннисом и другие виды занятий на свежем воздухе.

#### 5. Предупреждение падений.

Упражнения для улучшения равновесия:

- стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе; в этом положении стоим 20-30 секунд;
- ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках, стоять 15-20 секунд;
- руки на поясе, левую ногу согнуть, оторвав от пола, подняться на носке правой ноги, стоять 15-20 секунд. То же другой ногой.

При необходимости использовать дополнительные приспособления для ходьбы (ходунки, трость).

Необходимо следить за зрением и слухом, регулярно посещать окулиста и ЛОР-врача.

Вовремя начатая активная профилактика может существенно повлиять на распространенность, прогрессирование и исход заболевания.



## 10 шагов к здоровому сердцу

Заболевания сердца и сосудов стали проблемой номер один во всем мире. Вдумайтесь! Ежегодно в России из-за патологий сердечно-сосудистой системы умирает 1 млн. 300 человек! И, к сожалению, Россия является одним из лидеров по этим показателям. 55% смертей в стране происходят из-за патологий сердца и сосудов!

Как противостоять сердечно-сосудистым заболеваниям? Помните! Самая лучшая мера — профилактика болезней сердца и сосудов!

### 1. Здоровое питание

**Питание** – это не только получение энергии и удовольствия, но и важный момент, позволяющий контролировать состояние организма.

На состояние сосудов и сердца значительно влияет состав ежедневного рациона. Частое и чрезмерное потребление жирных и жареных блюд, кофе, куриных яиц, соли и сахара — верный путь к ухудшению состояния сосудов и как результат - развитию инфарктов, инсультов, гипертонической болезни и других опасных заболеваний. При этом на сосудах образуются атеросклеротические бляшки, что в свою очередь ведет к сужению просвета сосудов. Этот фактор повышает нагрузки на сердце, развивается артериальная гипертензия. Гипертония, в свою очередь, приводит к развитию многих тяжелых заболеваний, которые могут приводить к инвалидности и смерти.

Полезны для сердца и сосудов:

- морская рыба;
- мясо птицы;
- растительные масла;
- крупы;
- бобовые;
- овощи, фрукты и ягоды.

Вредны для сердца и сосудов:

- жирное мясо;
- кондитерский жир;
- сахар и продукты с ним;
- куриные яйца (не более 1-2 в неделю);

- кофе (не более 1 чашки в день).

## 2. Борьба с лишним весом

Ожирение всегда повышает риск патологий сосудов и сердца — каждые лишние 10 кг могут повышать АД на 10-20 мм рт. ст. Всем людям необходимо регулярно взвешиваться и измерять окружность живота для определения абдоминального ожирения.

Показатели нормы:

- индекс массы тела (по Кетле) - от 18,5 до 24,9;
- обхват талии — до 88 см у женщин, до 95 см у мужчин.

При превышении этих показателей необходимо соблюдать низкокалорийную диету и быть физически активным.

## 3. Борьба с гиподинамией

Гиподинамия — одна из частых причин заболеваний сердца и сосудов. Это подтверждают факты о низкой физической активности горожан и пожилых людей.

Занятия физкультурой и частое пребывание на свежем воздухе позволяют:

- активизировать кровообращение;
- укрепить миокард и стенки сосудов;
- ускорить вывод «вредного» холестерина;
- насытить ткани организма кислородом;
- нормализовать процессы обмена веществ.

Помните! Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту и общему состоянию здоровья. Обязательно уточните у врача — нет ли у вас противопоказаний к занятиям физкультурой, и какие нагрузки допустимы для вас!

## 4. Отказ от вредных привычек

Все исследования о влиянии курения, алкоголя и наркотиков указывают на один неоспоримый факт — отказ от этих вредных привычек позволяет в десятки раз снизить риск возникновения заболеваний сердца и сосудов. Поступление этих токсических веществ в организм приводит к следующим последствиям:

- повышение АД;
- развитие аритмии;
- учащение пульса;
- ожирение;
- повышение уровня «вредного» холестерина;
- развитие атеросклероза;
- жировая инфильтрация и токсическое поражение сердечной мышцы;
- ухудшение состояния миокарда и стенок сосудов.

Если вы не можете сами избавиться от зависимости, то для отказа от пагубных привычек следует обратиться к специалистам — наркологам.

## 5. Борьба со стрессом

Частые стрессовые ситуации приводят к износу сосудов и миокарда. Во время нервного перенапряжения повышается уровень адреналина. В ответ на его воздействие сердце начинает биться учащенно, а сосуды спазмируются. В результате происходит скачок АД, и миокард изнашивается намного быстрее.

Противостоять стрессу можно следующим образом:

- чаще бывать на свежем воздухе;
- научиться не реагировать бурно на мелкие неприятности или бытовые сложности;
- соблюдать режим труда и отдыха;
- высыпаться;
- получать положительные эмоции от хобби и общения с друзьями или близкими;
- слушать релаксирующую классическую музыку;
- при нервозности принимать успокоительные препараты на основе лекарственных трав.

## 6. Самоконтроль АД и своевременное его снижение

По данным статистики в России ежегодно из-за артериальной гипертензии умирает около 100 тыс. человек. Повышение АД приводит к развитию ИБС, инфарктов, инсультов и других патологий сердца и сосудов. Именно поэтому все люди должны регулярно контролировать показатели давления.

Поводом для обязательного внепланового измерения АД могут стать такие признаки:

- головная боль или головокружение;
- шум в ушах;
- затрудненность дыхания;
- «мушки» перед глазами;
- тяжесть или боли в груди или сердце.

При выявлении повышенных показателей АД (при норме 120/80) необходимо обратиться к врачу, и он назначит адекватное лечение.

## 7. Систематическое профилактическое обследование

Плановый профилактический осмотр, диспансеризация и своевременное посещение кардиолога должно стать нормой для людей, находящихся в группе риска по развитию патологий сердца и сосудов. Это же касается лиц, отмечающих повышение показателей АД при самостоятельном его измерении. Не пренебрегайте рекомендациями вашего лечащего врача! Даже если человек чувствует себя здоровым, ни на что не жалуется, то он может пройти бесплатно обследование в рамках диспансеризации в возрасте с 18 до 39 лет – 1 раз в 3 года, а начиная с 40 лет – ежегодно.

## 8. Контроль уровня холестерина в крови

Начать ежегодно контролировать уровень холестерина в крови необходимо после 30 лет. У здоровых людей его уровень не должен превышать 5 ммоль/л, а у больных с сахарным диабетом — 4-4,5 ммоль/л.

## 9. Контроль уровня сахара в крови

Начать ежегодно контролировать уровень сахара в крови необходимо после 40-45 лет. Его уровень не должен превышать 3,3-5,5 ммоль/л (в крови из пальца), 4-6 ммоль/л (в крови из вены).

## 10. Прием препаратов для разжижения крови

Людям, находящимся в группе риска, кардиолог может порекомендовать прием разжижающих кровь средств. Выбор препарата, его доза, длительность курса приема определяется только врачом, руководствующимся данными анализов и других обследований.

**Соблюдение этих правил по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний существенно снизит риск их развития. Помните об этом и будьте здоровы!**

ГБУ РО «Медицинский информационно-аналитический центр»



## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

(памятка для населения)

**Диспансеризация** – это активное, динамическое наблюдение врача за состоянием вашего здоровья.

Диспансеризация представляет собой комплекс мероприятий, включающих в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения) и осуществляемых в отношении определенных групп населения в соответствии с законодательством Российской Федерации (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13.03.2019 №124н "Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения").

Основные цели диспансеризации: 1. Раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, которые обуславливают более 70% всей смертности жителей РФ. К ним относятся: - болезни системы кровообращения, в первую очередь ишемическая болезнь сердца и нарушения мозгового кровообращения; злокачественные новообразования; сахарный диабет; хронические болезни легких.

2. Выявление и коррекция основных факторов риска указанных заболеваний, а именно: повышенный уровень артериального давления; курение; пагубное потребление алкоголя; нерациональное питание; низкая физическая активность; избыточная масса тела или ожирение.

Диспансеризация проводится среди работающих и неработающих граждан, а также среди обучающихся в образовательных организациях по очной форме.

Диспансеризация проводится 1 раз в три года в возрасте от 18 до 39 лет включительно. В возрасте 40 лет и старше – ежегодно.



Диспансеризация проводится в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания медицинской помощи.

Гражданин вправе отказаться от проведения диспансеризации в целом либо от отдельных видов медицинских вмешательств, входящих в объем диспансеризации.

Диспансеризация проводится в 2 этапа.

I ЭТАП проводится с целью выявления у граждан хронических

(скрининг) неинфекционных заболеваний, в том числе на бессимптомной стадии. Факторов риска их развития, их развития, а также определения медицинских показаний к дополнительным обследованиям для уточнения диагноза. Объем диагностических мероприятий зависит от возраста!

II ЭТАП проводится с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза, а также проведения углубленного профилактического консультирования. Объем исследований и осмотров врачей-специалистов второго этапа определяется по итогам прохождения первого этапа, поэтому индивидуален.

Если по результатам первого этапа диспансеризации у Вас выявлено подозрение или наличие хронического неинфекционного заболевания или высокий и очень высокий суммарный сердечно-сосудистый риск, врач сообщает Вам об этом и направляет на второй этап диспансеризации, длительность прохождения которого зависит от объема необходимого Вам дополнительного обследования.

Если в процессе диспансеризации установлено, что вы здоровы, врач даст вам совет по ведению здорового образа жизни – порекомендует полезные нормативы труда и активного отдыха, физической культуры, закаливания организма, рационального питания и др.

Выявленные в ходе диспансеризации факторы риска можно скорректировать, тем самым свести к минимуму риск развития патологии или не допустить ее вовсе. Для этого в рамках диспансеризации проводится профилактическое консультирование. А своевременное лечение заболевания, обнаруженного на ранней стадии, позволит не допустить дальнейших осложнений.

Как пройти диспансеризацию работающим гражданам?

Если вы работаете, для прохождения диспансеризации работодатель обязан предоставить вам один день, а для лиц предпенсионного возраста – два

рабочих дня с сохранением средней заработной платы. Согласуйте день диспансеризации с работодателем и обратитесь в поликлинику!

Основание – Федеральный закон № 353-ФЗ от 03.10.2018 «О внесении изменения в Трудовой кодекс Российской Федерации».

На основании Методических рекомендаций, разработанных Министерством здравоохранения РФ и ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» МЗ РФ в диспансеризацию взрослого населения включена углубленная диспансеризация для граждан, перенесших новую коронавирусную инфекцию (COVID-19).

Где и как можно пройти диспансеризацию?

Для прохождения профилактических мероприятий необходимо обратиться в медицинскую организацию, к которой вы прикреплены, где вам подробно разъяснят, как и в какой последовательности пройти диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр, а также какая нужна подготовка для проведения обследований.

Какие документы нужно иметь для прохождения диспансеризации?

Документ, удостоверяющий личность (паспорт) и полис ОМС.

ГБУ РО «Медицинский информационно-аналитический центр»

## Как избавиться от зависимости от сосудосуживающих капель для носа



(памятка для населения)

Насморк серьезно осложняет жизнь любого человека, поэтому каждый стремится избавиться от него, используя сосудосуживающие капли для носа, которые могут вызвать зависимость. Такие препараты имеются в продаже в каждой аптеке и гарантируют получение быстрого эффекта. Следовательно, люди используют их

повсеместно, не задумываясь о возможных отрицательных последствиях для собственного организма.

**Как избавиться от зависимости?**

Чтобы впоследствии не возникло привыкания к сосудосуживающим каплям, следует перед началом применения внимательно изучить инструкцию, в которой указана длительность применения - не более 7 дней. В реальности пациенты практически всегда нарушают это правило, применяя сосудосуживающие капли для носа значительно дольше. Для кого-то это проходит без последствий, но некоторым людям в дальнейшем сложно отказаться от сосудосуживающих капель. Привыкнуть к ним можно за неделю, а отвыкать придется месяцами и годами.

**Почему появляется привыкание?**

Длительное применение (более 7 дней) и передозировка - действия, которые могут привести к реактивной гиперемии слизистой оболочки носа. В результате возникает затруднение носового дыхания, которое приводит к тому, что пациент начинает пользоваться каплями повторно или даже постоянно, что в свою очередь приводит к хронической отечности (медикаментозному риниту), а в итоге даже к атрофии слизистой оболочки носа (озене).

Со временем противоконгестивные препараты приводят к формированию зависимости.

Эффективность использования сосудосуживающих средств со временем начинает снижаться. Для достижения прежнего эффекта необходимо увеличить

либо однократную дозировку, либо частоту введения. На этом этапе уже следует задуматься, как исключить использование сосудосуживающих капель. Ведь это первые признаки формирующейся медикаментозной зависимости. Если пациент продолжает использовать сосудосуживающие капли для носа, то начинает проявляться иссушающее действие препаратов на слизистую оболочку, которая в норме должна быть постоянно влажной. Организм отвечает включением компенсаторных механизмов, заключающихся в расширении кровеносных сосудов и усилении слизиобразования. Но избыток слизи быстро высыхает, забивая носовые ходы корками, а расширенная сосудистая сеть способствует усилению отека. И тут уже придется принимать решение о том, как вылечить зависимость от капель для носа.

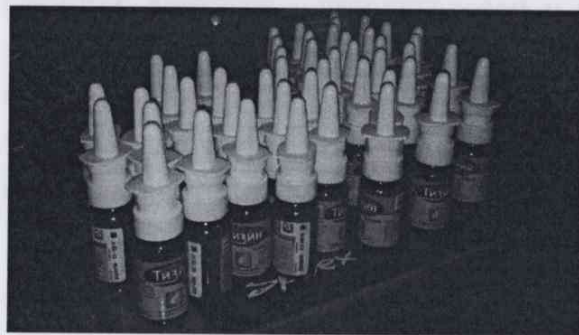
При достаточно продолжительном использовании препарата от насморка, наблюдается такая ситуация, при которой, даже не имея проблем с дыханием, человек вводит несколько капель «на всякий случай». Это уже психологическая зависимость от сосудосуживающих капель.

Существует ряд хронических заболеваний ЛОР-органов, во время которых одним из ведущих симптомов является заложенность носа и насморк. К ним можно отнести, в первую очередь, различные риниты:

- атрофический;
- аллергический;
- гипертрофический.

Также заложенность носа может указывать на наличие аденоидов, фронтита, гайморита и других ЛОР-патологий. Долговременный характер их течения вызывает привыкание к сосудосуживающим каплям, без которых человек попросту не сможет дышать. Поэтому в таких случаях, как избавиться от сосудосуживающих капель, подскажет только ЛОР-врач.

### Чем грозит эта привычка?



**Постоянное использование сосудосуживающих капель ведет к изменению слизистой оболочки. Слизистая, находясь постоянно в состоянии отека, постепенно утолщается и деформируется, иногда на ней появляются полипы.**

Со временем гипертрофированные ткани заполняют собой всю носовую полость и эффект от капель становится слишком кратковременным, и тут уже стоит вопрос скорее не о том, как снять зависимость от капель в нос, а о том, как избавиться от чрезмерно разросшихся тканей. В таких случаях становится вопрос об оперативном вмешательстве.

**Можно ли отвыкнуть самостоятельно и что для этого делать?**

**Если человек решил перестать капать сосудосуживающие капли для носа, то стоит посоветовать ему не заниматься самолечением, а сразу обратиться к специалисту — ЛОР-врачу.** Он назначит все необходимые исследования и на их основании распишет схему лечения и подскажет, чем заменить сосудосуживающие капли.

Если нет проблем, требующих лечения отоларинголога, а развилась банальная ОРВИ, которая давно прошла, но нос привык к сосудосуживающим каплям, то, что делать? Можно попытаться избавиться от зависимости самостоятельно. Действовать нужно в несколько этапов:

1. Постепенно снизить разовую дозу.
2. Перейти на препараты для детей, содержащие меньшую концентрацию действующего вещества.
3. Начать применять капли в нос без сосудосуживающего эффекта, а то и просто раствор морской воды.

В дальнейшем, чтобы не думать, как вылечить привыкание, необходимо пользоваться только препаратами, которые назначил врач и придерживаться сроков приема и дозировки.

ГБУ РО «Медицинский информационно-аналитический центр»

## Виды, симптомы и профилактика хронического ринита (насморка) у взрослых

(памятка для населения)



Ринит — заболевание, которое занимает первое место по частоте возникновения. Слизистая оболочка носа является входными воротами для множества инфекций, поэтому большинство респираторных заболеваний начинается именно с ринита.

Без принятия соответствующих мер ринит (насморк) перерастает в хроническую форму, что существенно затруднит последующее лечение.

*Хронический ринит* — это болезненное состояние, которое характеризуется

воспалительными процессами на слизистой оболочке носа и сопровождается различными комбинациями симптомов в течении длительного времени. Как возникает болезнь.

Вопрос о том, как именно возникает хронический ринит (насморк), до сих пор остается открытым. За последние несколько десятков лет частота заболевания резко увеличилась, что свидетельствует о том, что данная болезнь — это реакция на экологическую ситуацию.

Известно, что дети болеют несколько чаще, чем взрослые. Очень часто хронический ринит (насморк) сопровождает беременность или прорезывание зубов у младенцев. Он проходит вместе с основными состояниями. Во время хронического ринита (насморка) наблюдаются изменения цвета внутренней оболочки носа — от бледной до красной с синевой. В процессе исследования возможно обнаружение деформации носовой перегородки.

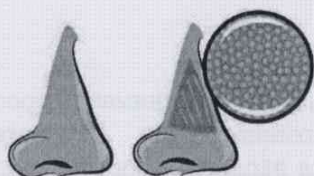
### Причины

Появление симптомов болезни связано с изменениями в кровоснабжении слизистой оболочки носа. Это состояние возникает из-за следующих факторов:

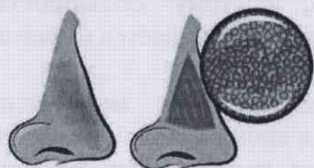
- **Воздействие аллергенов** — раздражает оболочку носа и вызывает аллергическую форму болезни;
- **использование вазоконстрикторов** — приводит к пересыханию слизистой, из-за чего происходит защитное увеличение секреции;
- **гормональные изменения;**

- раздражение алкоголем, а также острой или очень горячей пищей;
- раздражение потоками холодного воздуха;
- искривление носовой перегородки — затрудняет правильное движение воздуха в носовых ходах, вследствие чего один из них может нести чрезмерную нагрузку;
- раздражение вдыхаемым воздухом — горячим, сухим, содержащим частички пыли или других веществ;
- последствие хирургических операций на носу;
- нарушение обмена арахидоновой кислоты.

## Основные симптомы хронического ринита



*Здоровая  
слизистая  
носа*



*Воспаленная  
слизистая  
носа  
(ринит)*

- Симптоматика хронического ринита не всегда определяется четко. Очень часто пациенты даже не замечают некоторые явления. Выделения из полости носа могут быть слизистые или гнойные. Недостаточное увлажнение слизистой носа — приводит к образованию корочек;

- затрудненное дыхание — связано с отеком воспаленной слизистой оболочки;
- нарушение обоняния — увеличенное количество слизи снижает чувствительность рецепторов;
- кашель или першение в горле — возникает из-за обильного выделения слизи на стенках носоглотки или из-за дыхания преимущественно ртом;
- возникновение храпа;
- изменение речи — например, гнусавость;
- чихание — раздражения рецепторов слизистой;
- заложенность ушей.

## Формы

Различают несколько видов хронического ринита (насморка), что связано с разными причинами возникновения заболевания.

- гипертрофический — носовые раковины увеличены. Дыхание затруднено из-за узких носовых ходов;
- атрофический — характеризуется сухостью слизистой оболочки и образованием корок на ней;
- аллергический — реакция на сезонные или постоянные аллергены;
- профессиональный — реакция на сухой, горячий, загрязненный воздух;
- неаллергический с эозинофильным синдромом — нарушение обмена арахидоновой кислоты;

- **вазомоторный** — нарушение тонуса сосудов и периодические отеки слизистой оболочки после раздражения различными внешними факторами.

## Профилактика

Соблюдение принципов здорового образа жизни;

- поддержание нужной влажности воздуха в помещениях;
- организация условий труда, проветривание рабочего места;
- ограничение контакта с провоцирующими веществами;
- своевременное обращение к врачу;
- исключить неконтрольный прием сосудосуживающих средств;
- хирургическая коррекция носовой перегородки.

## Как лечить?

При первых подозрениях на заболевание — незамедлительно обратиться к лечащему врачу. Важно начинать лечение хронического ринита (насморка) только после определения его вида, потому что для разных форм существуют разные рекомендации.

До назначения лечения Вы можете:

- исключить раздражающие факторы;
- исключить контакт с аллергенами.

## Прогноз

В основном пациенты с хроническим ринитом (насморком) не обращаются к врачу и не испытывают дискомфорта от болезненного состояния. Но также известны случаи, когда эта болезнь становится причиной более серьезных проблем, таких как:

- кислородное голодание;
- ночные остановки дыхания;
- развитие синуситов, отитов и тонзиллитов;
- проявление астматических синдромов.

**Хронический ринит (насморк)** — заболевание, которому больные не уделяют достаточного внимания. Многие живут годами с существующей проблемой и не обращаются к врачу. Важно! Для исключения развития серьезных проблем, при первых же проявлениях болезни следует обращаться к отоларингологу (ЛОР), который поставит диагноз и назначит лечение.





## Будь здоров без алкоголя!

(памятка для подростков)

Алкоголь – яд, действующий на любые живые клетки. Алкогольный напиток быстро всасывается в кровь и уже через 10-12 секунд достигает коры головного мозга, а через 40 минут им насыщается каждая клетка организма.

- Алкоголь циркулирует с кровью по организму, пока не усвоится. При употреблении 0,5 л. водки у подростка может наступить смерть.
- Недоокисленные продукты алкоголя до 15 суток задерживаются во внутренних органах (мозге, печени, сердце, желудке), и при повторном употреблении алкоголя возникает суммирующее действие.
- Алкоголь оказывает психотропное и токсическое действие на организм, вследствие чего эйфория и двигательная активность сменяются заторможенностью и нарастающим оглушением.
- В переходном возрасте алкоголь тормозит и угнетает правильное развитие органов, систем и функций, особенно интеллекта, творческих способностей, ослабляет память, затрудняет мыслительные операции, вызывает расстройство сна, утрачиваются уже развившиеся способности.
- Чем моложе организм, тем губительнее действие на него алкоголя. Клетки мозга и печени сильнее всего поглощают алкоголь - формируется негативное поведение: замкнутость, отчужденность, раздражительность, агрессивность.
- Употребление алкоголя раздражает слизистую желудка, уменьшается выработка желудочного сока и снижается аппетит, затем развивается гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, постепенно разрушаются печеночные клетки.
- Именно в молодом возрасте у людей, употребляющих алкоголь, развивается тяжелый атеросклероз, сосуды перекрываются холестериновыми отложениями, что приводит к инфаркту миокарда, внезапной остановке сердца.
- Злоупотребление алкоголем является одним из ведущих факторов риска, возникновения хронических неинфекционных заболеваний по определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ).
- Чем в более раннем возрасте произошло первое опьянение, тем меньше устойчивость к действию алкоголя.
- Алкоголь – легальный наркотик. Раннее приобщение к алкоголю быстрыми темпами формирует зависимость.

- Злоупотребление алкогольной продукцией отнимает 11 месяцев жизни у мужчин и 4 месяца у женщин.

### Займи себя!

- Добросовестно выполняй свои обязанности.
- Расширяй свой кругозор.
- Занимайся спортом;
- Расширяй круг своих увлечений;
- Развивай в себе творческие способности;
- Читай, старайся получить больше знаний.



### Воспитывай в себе:

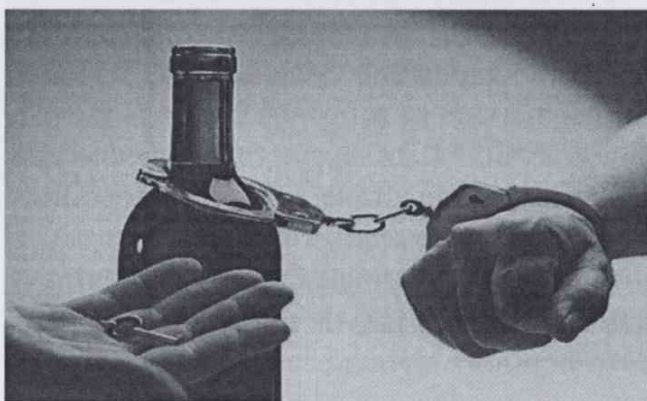
- волю;
- самообладание;
  - настойчивость;
  - выносливость;
  - смелость;
  - чувство долга;
    - личную ответственность за свое поведение.

**Трезвость - естественное, творческое состояние человека, семьи, общества.**

**Веди здоровый образ жизни! Осознай ценность своего здоровья!**

## Как бороться с влечением к алкоголю?

(памятка для населения)



Профилактика алкоголизма начинается с осознания человеком злоупотребляющим алкоголем, что у него серьезные проблемы, с которыми необходимо бороться. В ином случае профилактические меры не будут результативны. Некоторые советы, которые помогут отвлечься от желания выпить.

- Сменить компанию. Как правило, люди, злоупотребляющие алкоголем, не встречаются друг с другом, чтобы общаться, они собираются, чтобы принять спиртное. Человек, ведущий трезвый образ жизни, теряет привлекательность для бывшей компании, с которой употреблял алкоголь. Поэтому, необходимо пересмотреть свой круг общения и по возможности - не входить в контакт с такими людьми.
- Необходимо заниматься работой, которая Вам любима. Занятость интересным для Вас делом позволит не думать об алкоголе. К тому же работа улучшит финансовое положение и даст возможность найти новое общение.
- Не хранить алкоголь дома. Наличие алкогольных напитков в домашних условиях может дать импульс выпить, поэтому, рекомендуется отказаться от любых запасов алкоголя.
- Уделять время своим хобби. Чувство удовлетворения от любимого занятия поможет расширить зону удовольствия и будет способствовать повышению самооценки.
- Занятие спортом и физкультурой. Поможет держать организм в тонусе, ориентироваться в собственных возможностях.
- Работать над внутренними конфликтами. Пристрастие к спиртному – следствие не биологических, а психологических причин.

•Принимать и положительные, и отрицательные качества собственного характера. Осознав отрицательные черты, можно над ними работать, чтобы улучшить личностные качества.

•Избавиться от тревожности. Повышенная тревожность – популярная черта характера людей с проблемой тяги к алкоголю. Тревога – это страх перед предстоящими событиями, обычно беспричинный и не обоснованный - человек не понимает, чего боится. При таком настрое вся жизнь видится человеку в негативном ракурсе, и он хочет уйти от неприятных переживаний с помощью опьянения.

•Признавать жизненные трудности и находить решения проблем. У человека поднимается самооценка, когда личным жизненным трудностям он может найти решение самостоятельно.

•Избегать просмотра передач с большим количеством негативной информации, например, новостей о трагических происшествиях, авариях и болезнях. Такая информация только повысит ощущение тревожности, и может спровоцировать желание выпить, чтобы избавиться от этого чувства.

•Расширять диапазон личных удовольствий. Ими могут быть: лакомства, приятная музыка, интересная книга, приятное путешествие, просмотр хорошего фильма, помощь кому-либо, обновка, общение с домашним любимцем и т.д. И тогда воспоминания об удовольствии от алкоголя будут все больше отдаляться.

•Расширять свой кругозор. Ходить в кино, театры, на концерты, в музеи. Включаться в общественную работу. Это повысит личную самооценку и станет источником новых удовольствий.

•Признать себя личностью. Если почувствовать себя личностью - это будет первой ступенью к жизненным изменениям, связанным с полным отказом от алкоголя.

•Уделять внимание своему внешнему виду. Следить за прической и одеждой, интересоваться модными тенденциями. Удовлетворение собственным внешним видом – это дополнительное удовольствие и стимул к дальнейшему совершенствованию.

•Использовать группы взаимопомощи. Иллюзорное ощущение полного одиночества - один из самых надуманных страхов. При отказе от алкоголя, в первое время человеку могут хорошо помочь группы взаимопомощи. В таких группах реально найти друзей, вместе с которыми возможно обучиться новым навыкам трезвой жизни в естественной и максимально безопасной обстановке.

•Не пить – очень просто. По мере того, как человек возвращается в общество – устраивается на работу, восстанавливает связи с родственниками и улучшает отношения в семье – появляются новые проблемы. Как знакомиться с новыми людьми, как себя позиционировать, что делать, если снова придется столкнуться с алкоголем. Но, как правило, опасения «быть не понятым» при отказе от спиртного на корпоративах или днях рождения остаются опасениями. В реальной жизни все намного проще – люди, у которых нет собственных проблем с употреблением алкоголя, относятся к отказу выпить абсолютно спокойно. Если человек сам принял решение больше не пить, как правило, никто

и ничто не заставит его начать употреблять алкоголь. Полностью застраховаться от попадания в ситуации, опасные возвратом к употреблению алкоголя, не получится. Но исход каждой из них полностью зависит от того, насколько хорошо человек научился говорить «нет».

Алкоголизм - серьезная проблема, поэтому не стоит сдаваться и самое главное - не давать себя сломить, постараться наполнить жизнь каким-то новым смыслом. Чем насыщеннее будут дни, тем меньше останется времени на алкоголь.

При наличии проблем с алкоголем самый первый шаг - признать этот факт самому себе и при необходимости обратиться за специализированной помощью.



При наличии проблем с алкоголем самый первый шаг - признать этот факт самому себе и при необходимости обратиться за специализированной помощью.

При наличии проблем с алкоголем самый первый шаг - признать этот факт самому себе и при необходимости обратиться за специализированной помощью.

При наличии проблем с алкоголем самый первый шаг - признать этот факт самому себе и при необходимости обратиться за специализированной помощью.

При наличии проблем с алкоголем самый первый шаг - признать этот факт самому себе и при необходимости обратиться за специализированной помощью.

При наличии проблем с алкоголем самый первый шаг - признать этот факт самому себе и при необходимости обратиться за специализированной помощью.

При наличии проблем с алкоголем самый первый шаг - признать этот факт самому себе и при необходимости обратиться за специализированной помощью.