

«Спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи»
Древнеримская пословица

СВОБОДА ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА!

Все знают, что курение вредно, но многие говорят: "Я курю уже 10 лет и нормально, ничего не болит и болезней никаких нет". Ничего и не должно болеть. Курение – это же не вирус, а постоянное вредное воздействие на организм. Это «мина» замедленного действия. Организм, конечно, сопротивляется, и получается, что со здоровьем вроде бы как все хорошо. Но вода камень точит...

Легкие курильщика поглощают около **трех тысяч** химических соединений, среди них: никотин, угарный газ, анилин, пиридин, формальдегид, цианид, мышьяк, полоний, свинец, висмут, сажа, акролеин, канцерогенные углеводороды, эфирные масла, синильная, уксусная и муравьиная кислоты и другие.

ОДИН КУРИТ - ОСТАЛЬНЫЕ БОЛЕЮТ

Пассивное курение формирует ту же патологию, что и активное. Пребывание в накуренном помещении в течение одного часа соответствует активному курению четырех сигарет. Головная боль, кашель, раздражение слизистой оболочки глаз, желудочные расстройства могут длиться до 24 часов после пассивного вдыхания ядовитого табачного дыма.

Особенно опасно пассивное курение для детей. Они отстают в развитии, хуже учатся, в большей мере подвержены заболеваниям органов дыхания.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ СИТУАЦИЙ, СТИМУЛИРУЮЩИХ ЖЕЛАНИЕ КУРИТЬ:

ПЕРВОЕ Избегайте употребления спиртных напитков. Алкоголь снижает ваши шансы на успех.

ВТОРОЕ Избегайте компании курильщиков. Курящие люди могут спровоцировать вас начать курить снова.

ТРЕТЬЕ Многие курильщики боятся поправиться, отказавшись от сигарет. "Лишние килограммы" не должны помешать вашим планам и свернуть вас с намеченного пути.

ЧЕТВЕРТОЕ Избегайте скуки и безделья. Найдите себе занятие, которое вам нравится, и помните, сигареты не заполняют пустоту, они ее создают.

ПЯТОЕ. Не допускайте переутомления. При усталости человек легко становится раздраженным, а значит, уязвимым перед вредной привычкой.



Если Вы курите, то знайте - Вы в особой группе риска развития онкологических заболеваний и заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Большинству курильщиков приходится много раз пробовать расстаться с вредной привычкой, прежде чем это удастся навсегда. Бросить курить непросто. **НО ВЫ ЭТО СМОЖЕТЕ!**



«Из всех вин самое пьянящее - это свобода»
М.Горький

ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ!

Алкоголизм — это болезненная психическая и физиологическая тяга к спиртному.

Алкоголь встраивается в обмен веществ организма. Когда это происходит, человек “теряет меру”, ему все труднее становится отказаться от предлагаемой выпивки.

Хроническое употребление алкоголя наносит вред всем органам и системам:

Мозг - алкоголь изменяет уровень нейромедиаторов - веществ, которые передают импульс от нейронов к мышечной ткани. Последствием может стать ишемический инсульт.

Печень - возникновение алкогольно-вирусных циррозов, которые наиболее часто переходят в рак печени.

Поджелудочная железа - развитие хронического панкреатита, что может привести к сахарному диабету, вызывающему серьезные осложнения. Среди них слепота, риск развития инсульта, риск смерти от заболеваний сердца, терминальная почечная недостаточность, полинейропатия (одно из самых опасных и тяжелых неврологических нарушений, связанных с поражением периферической нервной системы).

Желудок - язва желудка, хронический гастрит.

Системные заболевания - психическое расстройство.

ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ

сложнее поддается лечению

Первым шагом к развитию алкоголизма становятся регулярные посиделки с алкоголем по самым разным поводам - получение премии, встреча с подругами, праздники.

Чрезмерное потребление алкоголя во время вынашивания детей ведет к рождению мертвых детей, выкидышам или различным физическим уродствам, появлению умственно отсталых детей.

Женщина выглядит старой по сравнению с ровесницами, кожа покрыта морщинами и красными паучками кровеносных сосудов, нос синий, синяки под глазами, лицо отекает. Прибавьте еще разрыв семейных и родственных отношений, полное непонимание с детьми.

Обращайтесь в Центры здоровья по полису ОМС

Избавиться от вредных привычек помогут в Центре здоровья. Он оснащен современным медицинским оборудованием, позволяющим провести комплексную оценку работы органов и систем. Врач по результатам обследования определит риск развития заболеваний, разработает индивидуальную программу здорового образа жизни.

ТФОМС Пензенской области советует не жалеть вредные привычки и сделать уверенный шаг к сохранению здоровья!