

# 15 мая

## В этом выпуске:

Пресс-релиз к проведению Международного «Астма-дня»	2
Пресс-релиз к международному дню семьи.	4
Пресс-релиз к акции «Беларусь против табака».	5
Влияние курения на женский организм.	6
Активная жизнь – путь к здоровью и долголетию.	7
Как выбрать безопасную бытовую химию для дома.	8
Никотиновая зависимость психология или физиология?	9
Специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в проведении акции «Гомельщина за здоровый образ жизни».	10



## Международный день семьи



31 мая - Всемирный  
день без табака



 1 мая

Международный  
«Астма-день».

## Пресс-релиз к проведению Международного «Астма-дня»

1 мая 2015г.



Международный «Астма-день» учрежден Всемирной организацией здравоохранения и проводится ежегодно 1 мая под эгидой GINA (Global Initiative for Asthma) - Глобальной инициативы по бронхиальной астме. Основной задачей в борьбе с астмой является улучшение осведомленности врачей, пациентов и населения о течении этого заболевания, мерах по его профилактике, привлечение внимания общественности к решению проблем больных астмой, и повышение качества медицинской помощи данным пациентам.

Впервые Международный «Астма-день» стал отмечаться в 1998 году в более чем 35 странах. Бронхиальная астма - «хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, в котором принимают участие разнообразные клетки и клеточные элементы нашего организма. Заболевание обычно начинается в раннем возрасте, однако около 50% детей при правильном лечении избавляются от астмы к взрослому возрасту.

Астма может иметь различную степень тяжести и частоту обострений. Симптомы астмы могут быть различными: от небольшой затрудненности дыхания, свистящего дыхания и кашля до одышки, стеснения в груди и приступов удушья. Хотя астма заболевание довольно распространенное, ее симптомы могут отличаться у разных людей. Большинство больных испытывают первые симптомы в раннем возрасте: около половины пациентов в возрасте до 10 лет и около трети до 40 лет. Тем не менее, астма может возникнуть у каждого человека в любом возрасте.

### **Приступ астмы может быть вызван:**

- аллергенами: шерсть животных, домашняя пыль, продукты питания, клещи, пыльца растений, споры микроорганизмов;
- вирусными и бактериальными инфекциями: бронхитом, простудой, гриппом, синуситом;
- раздражителями в окружающей среде: выхлопные газы, спреи, духи, табачный дым, бытовая химия и стиральные порошки;
- лекарственными средствами, такими как ацетилсалициловая кислота, нестероидные противовоспалительные средства и другие.
- стрессами: волнение, страх;
- интенсивной физической нагрузкой, особенно в холодных помещениях.

При появлении признаков астмы следует незамедлительно проконсультироваться с врачом, пройти обследование и получить необходимую терапию и рекомендации. Необходимо, чтобы человек, страдающий от астмы, и его семья обладали максимальным количеством информации о данном заболевании из надежных источников. Если бронхиальную астму лечить грамотно, правильно проводить профилактические мероприятия с использованием современных средств, то можно на длительные периоды времени вообще забыть об астме, она совершенно не повлияет на качество жизни человека, и он сможет вести полноценный образ жизни. В ряде случаев больному приходится систематически принимать лекарства. Многие больные расстраиваются, говоря, что теперь они привязаны к лекарствам на всю жизнь. Однако необходимо помнить, что чем раньше начато лечение, тем безвреднее оно будет. Задачей же лечащего врача является подбор наиболее эффективной и современной терапии для поддержания контроля над астмой.

У больного должен быть составлен четкий план лечения, желательно иметь при себе письменные инструкции о том, что нужно делать в экстренной ситуации. Вы должны точно знать, какие лекарства, когда и в каком количестве нужно принимать. Необходимо также знать, какие могут быть побочные эффекты и как сократить их проявления. Тщательно следуйте всем инструкциям, научитесь правильно использовать ингалятор. Следите за тем, чтобы у вас всегда были под рукой все необходимые препараты. Регулярно посещайте врача для проведения анализов и оценки вашего состояния.

*читайте продолжение на следующей странице...*



*продолжение пресс-релиза к проведению  
Международного «Астма-дня» 1 мая 2015г.*

«Могу ли я вылечиться от астмы?» - этот вопрос часто задает врачу, окружающим и себе каждый больной астмой. Ответ на этот вопрос следующий: астма - заболевание хроническое. Неправильный ответ бронхов на раздражители - явление генетически обусловленное. Поэтому полностью освободиться от болезни невозможно. Однако контролировать свое состояние, не допускать обострения, бороться с воспалением, причем успешно, можно и нужно – это называется «взять астму под контроль».

Важность профилактики бронхиальной астмы, как и любого другого заболевания, переоценить трудно. Казалось бы, уже давно все знают, как предупредить эту болезнь, и очень многие, так или иначе, стараются не допустить её к себе. Но, как показывает врачебная практика, поток больных с признаками бронхиальной астмы продолжает расти.

Профилактика бронхиальной астмы, как и любой другой болезни, бывает первичной и вторичной. Первичная профилактика - это комплекс мер, направленных на предупреждение возникновения астмы. Вторичная профилактика имеет целью не допустить развитие осложнений болезни, предотвратить приступы удушья у тех людей, которые уже болели астмой ранее или болеют в настоящий момент. Основные принципы профилактики астмы следующие:

- ◆ Определите все возможные факторы, влияющие на ваше состояние и провоцирующие приступы. Для определения факторов вам помогут ваши записи.
- ◆ Если в числе факторов есть шерсть животных, примите меры по их устранению из вашего дома.
- ◆ Избегайте сигаретного дыма и выхлопных газов.
- ◆ Следите за чистотой в доме и устраните любые аллергены: пыль, шерсть животных, клещи и т.д. Регулярно проветривайте квартиру, избавляйтесь от вещей, накапливающих пыль - мягкой мебели, ковров, тяжелых штор; застеклите книжные полки. Желательно, чтобы уборкой занимался не сам больной астмой, а члены его семьи или чтобы он это делал во влажной маске. Рекомендуется использовать современные мощные пылесосы.
- ◆ Бросьте курить, если вы курите.
- ◆ Занимайтесь спортом, чтобы улучшить состояние сердца и легких или по крайней мере оставайтесь в хорошей физической форме. Необходимо контролировать астму так, чтобы вы могли заниматься спортом.
- ◆ При поллинозе важно знать календарь цветения растений и принимать возможные меры по избеганию контакта с аллергенами: например, в определенные месяцы придерживаться городского образа жизни, в месяц цветения растения-аллергена уезжать в отпуск и т.д.
- ◆ При аллергии к пищевым продуктам - разрабатываются индивидуальные диеты, проводится исследование желудочно-кишечного тракта, лечение дисбактериоза, голодание в условиях стационара с целью обнаружения аллергенного продукта.
- ◆ Беременным, чтобы предупредить астму у предрасположенного к этому будущего ребенка, следует отнестись к данной профилактике с особой серьезностью. Необходимо категорически исключить курение, своевременно лечить аллергию и инфекционные заболевания, правильно питаться. Грудное вскармливание - еще одна дополнительная защита ребенка от бронхиальной астмы.
- ◆ Больным с бронхиальной астмой рекомендовано санаторно-курортное лечение. Наиболее благоприятный период для этого - время цветения, когда в воздухе содержится большое количество пыльцы.

Соблюдение данных рекомендаций позволит значительно укрепить здоровье и забыть о бронхиальной астме на ближайшее, а может и на более продолжительное время.

Здоровья вам и Вашим близким!

## Пресс-релиз к международному дню семьи.

15 мая отмечается Международный день семьи. Международный день семьи был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН в 1993 году.

Семья является основным элементом общества, именно в семье человеку прививаются общечеловеческие ценности культуры и историческая преемственность поколений. Укреплению престижа семьи в Республике Беларусь уделяется огромное внимание, ведь благодаря семье крепнет и растёт государство, стабильно развивается общество. Во все времена о развитии страны судили по положению семьи в обществе и по отношению к ней государства.

Одной из самых важных функций семьи является рождения и воспитания здорового ребенка, поэтому особое внимание государство уделяет охране репродуктивного здоровья граждан, а также ранней диагностике и лечению заболеваний репродуктивной системы. Благодаря слаженной работе медицинских работников в сфере акушерства и гинекологии в Республике Беларусь самый низкий уровень материнской и детской смертности среди стран СНГ.

В значительной мере на ситуацию с рождаемостью большое влияние оказывает развитие семейно-брачных отношений. В 2013 году в г. Гомеле было заключено 5 334 брака и зарегистрировано 2 168 развода.

Если здоровый образ жизни главным образом формируется в семье, то следует определить моменты на которые следует обратить особое внимание.

В первую очередь взрослые своим примером и доходчивыми объяснениями должны научить детей всем гигиеническим навыкам: мытье рук, чистка зубов, соблюдение режима дня, особое внимание уделить питанию.

В каждой семье формируются свои традиции. Добрыми традициями станут совместные семейные мероприятия, такие как: семейные ужины, совместные походы в кино и театры, велосипедные или лыжные прогулки.

Во время семейного обеда, можно привить ребенку хорошие манеры и правилам поведения за столом, приучить к здоровой пище. У детей на эмоциональном уровне очень быстро закрепляются положительные привычки и остаются в памяти надолго.

Очень важно заниматься с ребёнком спортом, тренировки желательно проводить в виде игры — тогда ребенок все время будет находиться в прекрасном настроении. После занятий положительным фактором будет похвала ребёнка, удивитесь тому, какой он крепкий, сильный и ловкий. Полезно будет также выслушать ребёнка и проявить интерес к демонстрациям его умений. Так постепенно у ребёнка будет развиваться уверенность в своих силах и стремление осваивать дальше новые, более сложные движения и игры.

Особую значимость в формировании здорового образа жизни имеют прогулки с детьми на природе, лес и река обогатят Вас не только физически, но поспособствуют поднятию морального духа Вашей семьи.

Здоровый образ жизни всех членов семьи в настоящем — залог счастливой и благополучной жизни ребенка в будущем. Привычки и традиции которые Вы заложите в семье перенесутся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Если взрослые научат детей с самого раннего возраста беречь и укреплять свое здоровье, и личным примером продемонстрируют здоровый стиль поведения, то в будущем можно надеяться, что поколения будет более здоровым.

Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому из нас, для этого нужно иметь только желание и силу воли, ведь иногда банальная лень или вредные привычки становятся не только Вашей проблемой, но и крайне отрицательно сказываться на Вашей семье. Помните вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавляться.

И еще раз хочется обратиться к взрослым. Помните важен пример, здорового стиля поведения, а не просто поучения. Только Ваш личный пример сможет оказать влияние на Вашего ребёнка и сделать Вашу семью счастливой.

**Будьте здоровы и счастливы!**





### Пресс-релиз к акции «Беларусь против табака».

По данным республиканского социологического исследования, проведенного в 2012 году, в Республике Беларусь курит 30,5% населения (в 2001г. курило 41,6 % населения). Средняя потеря продолжительности жизни курящих белорусов для всех возрастов составляет 18 лет, а для возрастной группы 35-69 – 21 год. По данным ВОЗ на сегодняшний день насчитывается около 1,6 млрд. курильщиков во всём мире.

В связи с этим ежегодно и повсеместно 31 мая отмечается Всемирный день без табака, утверждённый ещё в 1987 году Всемирной организацией здравоохранения. Именно в этот день посредством различных средств массовой информации привлекается внимание общественности к страшным последствиям этой пагубной привычки, к смертельной статистике, причиной которой прямо или опосредованно является сигарета.

В связи с всеобъемлющими масштабами данной проблемы, ВОЗ разработал комплекс стратегий «MPOWER», включающий 6 основных направлений:

1. Мониторинг потребления табака и стратегия профилактики;

В 2004 году во всем мире примерно пять миллионов человек (курящие и некурящие) 30 лет и старше умерли по причине, прямо связанной с употреблением табака. Это представляет собой один смертельный случай каждые шесть секунд.

2. Защита людей от воздействия табачного дыма;

Более половины стран в мире, на которые приходится 2/3 общей численности мирового населения, разрешают курение в государственных учреждениях, на рабочих местах и в других закрытых помещениях. Политика, направленная на запрет курения на рабочих местах, которая проводится рядом промышленно развитых стран, позволила сократить общее потребление табака среди работников в среднем на 29%.

3. Предложение помощи в целях прекращения употребления табака;

Из всех курильщиков, которые осведомлены об опасностях, связанных с табаком, трое их четырех хотят избавиться от этой привычки.

4. Предупреждение об опасностях, связанных с табаком;

Графически предупреждения на упаковках табачных изделий сдерживают потребление табака, однако только 15 стран, в которых проживает 6% от общей численности населения нашей планеты, обязывают использовать наглядные предупреждения, занимающие не менее 30% основной поверхности.

5. Введение запретов на рекламу, стимулирование продажи и спонсорство табачных изделий;

Около половины детей всего мира проживает в странах, которые не запрещают бесплатное распространение табачных изделий. Исследования, проведенные на национальном уровне до и после введения запретов на рекламу, свидетельствуют о сокращении потребления табака после введения запрета примерно на 16%.

6. Повышение налогов на табачные изделия;

Увеличение налогов на табачные изделия на 10% обычно приводит к снижению потребления табака на 4% в странах с высоким уровнем дохода и приблизительно на 8% - в странах с низким и средним уровнем дохода. Повышение цены на табачные изделия на 70% может привести к сокращению числа всех случаев смерти, связанных с табаком, не менее чем на одну четверть. Подсчитывая статистику курящих в Беларуси, не может не радовать тот факт, что есть положительная тенденция в сокращении общего числа курильщиков. Однако по необъяснимым причинам число женского населения среди всех любителей сигарет неумолимо растёт (в сравнении с мужской половиной).

Табачные компании утверждают, что курение — это право человека, сделавшего свой выбор. Спросите у ваших курящих знакомых, хотели бы они бросить курить?... Спросите у них, что они знали о вреде курения на тот момент, когда они начинали курить... Спросите у тех, кто живет рядом, приятно ли им дышать сигаретным дымом и видеть окурки под ногами... И только теперь, всё тщательно обдумав, примите своё решение.



## Влияние курения на женский организм.

Распространенность табакокурения в Беларуси находится на достаточно высоком уровне. В настоящее время **число курящих растет в основном за счет женщин**. В промышленно развитых странах курит от 20 до 40% женщин (особенно молодых) наряду с 30—50% мужчин. Курение среди девочек-подростков в большинстве стран распространяется все больше, а во многих европейских странах в настоящее время процент курящих среди девочек выше, чем среди мальчиков.

**Основные причины** этого бедствия - мода и неосведомленность о вреде курения. Привычка курить возникает из-за желания свободы, привлечения внимания, успокоения. Но мало кто из молодых девушек задумывается о том, каково **влияние курения на женский организм** и какая их ждет расплата:

Установлено, что никотин сильнее действует **на сердце женщины**, нежели мужчины. У заядлой курильщицы риск развития инфаркта миокарда в 3 раза выше, чем у курящего мужчины. Даже одна сигарета в день значительно увеличивает артериальное давление и повышает частоту сердечных сокращений. С каждой последующей выкуренной сигаретой растёт уровень холестерина в крови и подавляется работа всей вегетативной нервной системы организма.

Согласно мировой статистике, 30% курящих женщин болеют **гипертрофией щитовидной железы**. Частота этого заболевания у некурящих не превышает 5%. Нередко у курящих женщин наблюдаются симптомы, напоминающие базедову болезнь: сердцебиение, раздражительность, потливость и другие.

Под влиянием курения у девушек часто наблюдается болезненное протекание менструаций и даже их прекращение (ранний климакс). Вследствие снижения иммунологических процессов у женщин повышается частота **воспалительных процессов половых органов**, что, в свою очередь, может привести к бесплодию.

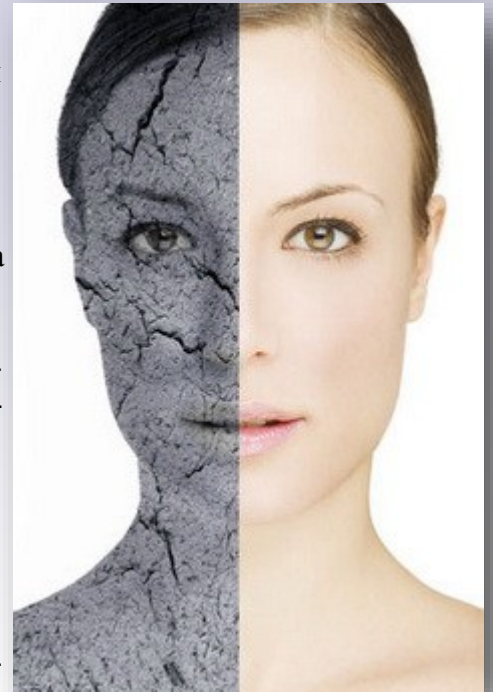
Курение весьма отрицательно действует на **детородную функцию** слабого пола. Не все девушки знают, что количество женских половых клеток дано им от рождения и они не обновляются. А компоненты табачного дыма накапливаются в этих клетках и снижают способность к оплодотворению, повышают риск возникновения у женщин патологии в течение беременности и родов, **задержки физического и умственного развития плода**. Когда курением занимается беременная женщина – это обязательно отражается на здоровье ещё нерождённого ребёнка, на всех темпах его успешного внутриутробного развития.

У курящих женщин часто наблюдаются **головные боли, слабость**, быстро наступает утомляемость.

**Плохое состояние кожи** – первый признак пристрастия женщины к табакокурению. Это отражается в тусклой, серой и сухой коже, и появлению более ранних морщин. Способствует курение и появлению тёмных кругов под глазами, ломких ногтей и тусклых, безжизненных волос. С годами **меняется весь внешний облик женщины**: он грубеет, становится менее привлекательным, появляется мужеподобность, меняется тембр голоса.

Очень скоро начинают страдать и **зубы**. На них появляется характерный желтоватый налёт от никотина, от которого практически не удаётся избавиться с помощью щётки для зубов и отбеливающей пасты.

Причин, по которым женщине лучше всего бросить курить очень много, но женщина не должна забывать о главном её предназначении — быть матерью



**Дорогие женщины, бросайте курить и будьте всегда здоровы и красивы!**



## Активная жизнь – путь к здоровью и долголетию.

Жизнь в 21 веке исключительно комфортна – цивилизация обеспечила нас скоростным транспортом, бытовой и мобильной техникой, телевидением, интернетом. Мы больше не сеем, не пашем, не добываем себе пищу на охоте – даже работать или сходить в магазин сегодня можно не покидая уютного кресла! Мы стали двигаться очень неохотно и мало. Как же реагирует на это наш организм?

**Гиподинамия** (или «малоподвижность» в переводе с греческого) – настоящая проблема цивилизованного человека. Врачи бьют тревогу: мы ведем малоактивный образ жизни, а ведь наша биологическая

природа, сформированная несколько тысячелетий назад, предусматривает высокую двигательную активность. По данным ВОЗ, **физическая активность человека** за последние 100 лет снизилась более чем в 60 раз, и ежегодно почти 2 млн. жителей Земли умирают от болезней сердца, так или иначе связанных с недостатком движения.

### Чем опасна гиподинамия?

Чем дольше организм пребывает в состоянии гиподинамии, тем больше страдают различные его системы:

- **Мышцы** без нагрузки **слабеют**, постепенно изменяются их тонус и форма – как следствие уменьшаются сила и выносливость.

- **Страдает опорно-двигательный аппарат**. Уменьшается костная масса – развивается остеопороз; нарушается функция периферических суставов и позвоночника – возникают такие нарушения, как остеоартроз, остеохондроз, грыжа позвоночника.

- Кровь из-за неполноценного расщепления жиров делается густой и течет по сосудам «лениво», малоподвижность провоцирует учащенные сердечные сокращения, неэкономную работу, **изнашивание сердца и сосудов** - ишемическую болезнь сердца, артериальную гипертензию, варикозное расширение вен.

- Из-за нарушения нервно-рефлекторных связей возникают **бессонница, депрессия**, понижается устойчивость к стрессовым воздействиям.

- Гиподинамия опасна и для **обмена веществ**. Его нарушение приводит к ожирению, спутником которого бывает сахарный диабет.

- **Страдает пищеварительная система**: при сниженном тонусе гладкой мускулатуры пища переваривается дольше и усваивается хуже – неизбежны запоры, нарушения обмена веществ, **появление избыточного веса**, сбои в работе эндокринной системы.

- **Гиподинамия, симптомы** которой нередко включают в себя снижение интеллектуальных функций, разрушает и головной мозг – при дефиците кислорода, вызванном малоактивным образом жизни, отмечаются тяжелые **мигрени, неспособность к концентрации внимания**.

Гиподинамия угрожает тем, кому в течение рабочего дня приходится выполнять однообразные движения: проводящим рабочий день за бумагами или компьютером, стоящим у конвейеров, водителям, офисным работникам. В группу риска попадают дети, проводящие много времени у компьютера или телевизор.

### Как же с этим бороться?

Начинайте двигаться и спустя совсем недолгое время вы заметите значительное улучшение самочувствия, так как **двигательная активность способствует**: улучшению кровообращения и работе сердца, стимуляции работы внутренних органов, обеспечивает подвижность суставов, прочность и эластичность опорно-двигательного аппарата, улучшает обменные процессы и умственную деятельность, снижает воздействие стрессов, повышает эмоциональный тонус, улучшает настроение за счет увеличения в крови концентрации эндорфинов (гормон удовольствия), возможности контроля веса, помогает избавиться от вредных привычек, улучшаются сон и аппетит.

Проснувшись утром, подсчитайте свой пульс прямо в постели: если он превышает 80 ударов в минуту – начинать бороться с малоподвижностью необходимо уже сейчас! И если внешние условия сегодня не вынуждают нас совершать длительные переходы или трудиться в поле, эти **физические нагрузки** вполне можно заменить на искусственные: тренировки в спортзале, занятия на домашних тренажерах; плавание в бассейне; велосипедные прогулки; занятия йогой, которые прекрасно развивают гибкость и общую тренированность тела; занятия танцами, катание на лыжах и коньках; пешую ходьбу или пробежки в парке.

Не допускайте периодов длительной мышечной бездеятельности: не забывайте, что обеспечить физическую активность возможно и в повседневной жизни. Откажитесь от лифтов, выходите из транспорта за пару остановок до дома, преодолевая оставшийся путь пешком. Идеальна **утренняя зарядка или пробежка** в течение 20-30 минут. Если есть возможность, добирайтесь до места работы или учебы пешком. Если вы целый день проводите в сидячем положении, не горбитесь, держите спину. Каждые полчаса – час вставайте и разминайтесь: пройдите, присядьте, попрыгайте. Откажитесь от привычки проводить время сидя за компьютером или лежа на диване. Никогда не отказывайтесь от выездов за город и активных игр с детьми, работайте в саду, заведите собаку и гуляйте с ней.

И помните: «**Движение может заменить любое лекарственное средство, но ни одно лекарство в мире не заменит движение**».

## Как выбрать безопасную бытовую химию для дома.



Невозможно представить жизнь современного человека в быту без применения массы средств бытовой химии: стирального порошка, эффективно отстирывающего вещи, различных видов чистящих и моющих средств на кухне или в ванной комнате, средств для очистки окон и зеркал, освежителя воздуха, средства для чистки ковров, для борьбы с насекомыми. Когда производители утверждают, что количество вредных веществ для человека в их товарах бытовой химии минимально, они не упоминают тот факт, что совокупное воздействие всех компонентов может нане-

сти реальный вред здоровью человека и экологии.

На самом деле в состав бытовой химии входит множество вредных веществ, которые не только вредят хрупкой экосистеме, но и весьма пагубно влияют на здоровье человека, приводя рано или поздно к хроническим заболеваниям человека. Только 3% населения страны внимательно изучают состав приобретаемой бытовой химии, покупают гипоаллергенные средства. Многие знают, что эти средства вредят здоровью, но ввиду их эффективности и экономии времени выбирают более агрессивные средства, остальные не задумываются по этому поводу и доверяют вездесущей рекламе производителей. Для того, чтобы обезопасить себя и своих близких Вам будет полезно запомнить список потенциально опасных химических веществ в чистящих средствах и остановить свой выбор на тех, в состав которых они не входят.

**Формальдегид** (formaldehyd или methanal, methylene oxide, oxymethylene) содержится в средствах для мытья посуды, очистителях ковров. Это токсичное бесцветное вещество, которое отрицательно влияет на работу дыхательных путей и центральной нервной системы. Вызывает раздражение глаз, кожи.

**Хлор** (chlorine, гипохлорит (hypochlorite) или гипохлорит натрия (sodium hypochlorite). Хлор и его соединения находятся во многих средствах: отбеливатели, моющие для посудомоечных машин и ручного мытья посуды, дезинфицирующие средства, средства по борьбе с плесенью. В странах Европейского союза запрещено с 1987 года большинство хлорсодержащих соединений, поскольку они могут стать причиной: повышенного артериального давления, анемии, заболеваний сердечно-сосудистой системы, способствует развитию атеросклероза сосудов, отрицательно влияют на состояние волос и кожи, вызывают аллергию, вплоть до бронхиальной астмы и эмфиземы легких. Риск раздражения слизистых и развития заболеваний дыхательной системы увеличивается при использовании хлорсодержащих средств зимой в маленьких (ванной, туалете), плохо проветриваемых комнатах. Легкие бытовые отравления могут возникнуть при использовании больших доз моющих и чистящих средств, выздоровление обычно наступает в течение 3-7 дней. Однако при слабой концентрации хлора и его соединений острого отравления не возникает, негативное влияние на здоровье не заметно человеку, но если контакт происходит регулярно, изменения в дыхательных путях постепенно происходят и человек не понимает, почему у него вдруг появилась осиплость голоса, катар верхних дыхательных путей, развивается хронический бронхит или бронхиальная астма.

**Соляная кислота** (hydrochloric acid) содержится в чистящих веществах. Очень едкое вещество, раздражающее слизистые оболочки и дыхательные пути.

**ПАВ.** Поверхностно-активные вещества (ПАВ) используются для очищения поверхностей и посуды от грязи, а также содержатся в стиральных порошках. Они способствуют соединению молекул воды с молекулами жира, поэтому эти вещества расщепляют и защитный кожный жир человека. Особенно агрессивными считаются анионные ПАВ (а-ПАВ), которые могут вызывать снижение иммунитета, аллергию, поражение головного мозга, печени, почек, легких при длительном использовании и накоплении в организме. Это одна из причин, по которым в странах Западной Европы введены ограничения на использование а-ПАВ в составе стиральных порошков. Это самые хорошо растворимые в воде, дешевые, эффективные, поэтому и самые вредные для природы и организма человека. Старайтесь использовать средства, в которых содержание а-ПАВ (анионогенных ПАВ) не превышает 5%, так как даже 10 кратное полоскание посуды горячей водой не освобождает ее от химикатов.

**Фосфаты и фосфонаты.** Соединения фосфора (фосфатов) нарушают кислотно-щелочный баланс клеток кожи, что приводит не только к дерматологическим заболеваниям (атопическому дерматиту, экземе), аллергическим реакциям, поражению дыхательных путей, но и, проникая через кожу, фосфаты частично проникают в кровоток и влияют на содержание гемоглобина, белка, плотность сыворотки крови, что в свою очередь приводит к нарушению функции печени, почек, скелетных мышц, а также к нарушению обмена веществ, тяжелым отравлениям, обострению хронических заболеваний. Когда вы читаете на этикетке, что средство для посуды ухаживает за руками — это чистой воды рекламный трюк. Вред от фосфатов перекроет любые витамины и крема в составе. Обязательно одевайте перчатки!

Если вы следите за своим здоровьем и хотите минимизировать влияние опасных химических соединений, покупайте максимально безопасную бытовую химию, внимательно читайте состав и инструкцию.





### Никотиновая зависимость психология или физиология?

Есть такая вредная привычка – курение. Причины, по которой человек начинает курить, очень много, перечислять их можно до бесконечности. Многие считают, что курение успокаивает нервы, а кто-то попадая в группу курящих людей, просто «за компанию» и чтобы не выглядеть белой вороной берётся за сигарету. К счастью, в последнее время люди всё чаще стали задумываться о своём здоровье и популяризировать здоровый образ жизни, можно смело сказать, что курение сейчас «не в моде», на сегодняшний день курильщики чаще вызывают негативные эмоции у окружающих.

Об избавлении от табачной зависимости мечтают большинство курильщиков, некоторые наивно полагают, что смогут бросить курить в любой момент, но как оказывается на практике справиться с зависимостью задача не из лёгких.

Многочисленные исследования показали, что никотиновая зависимость вызвана не только физиологическими особенностями организма, но и психологическими факторами, которые зачастую и сводят попытки бросить курить к нулю.

Бросить курить конечно нелегко, первые симптомы физиологической зависимости начинают проявляться примерно через 30-40 минут после того как выкурена последняя сигарета. По началу в организме появляется легкий дискомфорт, тревога и непреодолимое желание закурить. В первые дни симптомы никотиновой зависимости только усиливаются. Синдром физиологической зависимости от никотина особенно ярко выражен в первые двое суток, потом он постепенно ослабевает. Очень важно продержаться без срыва первые две недели.

Основной проблемой физиологической зависимости является необходимость постоянно поддерживать уровень никотина в крови. Количество сигарет, выкуриваемых за день со временем возрастает, т.к. организм привыкает к никотину и требует увеличения дозы для получения удовольствия, это главный «капкан» в который попадает курильщик. Потребность в никотине у каждого своя, поэтому количество выкуренных в сутки сигарет у всех разное, но так или иначе со временем доза никотина будет возрастать, вот поэтому переход на «лёгкие» сигареты увеличивает количество перекуров, и попытки бросить курить не приносят никаких результатов.

Намного сложнее дела обстоят с психологической стороной вопроса. У курящего человека глубоко в подсознании формируется стойкая психологическая зависимость от сигареты, которая поддерживается системой его убеждений. Психологическая зависимость возникает из создания своеобразных «штампов» в образе жизни человека, например, многие курильщики любят себя побаловать сигареткой после выпитой чашечки кофе и такой ритуал человек повторяет изо дня в день, это переходит в привычку, которую потом оказывается, нелегко выбросить из привычного ритма жизни. Сломать стереотип «штампов» бывает порой самое сложное в отказе от курения. Единственный правильный путь в крушении «штампов» – это путь понимания, почему курение так привлекает. Важно до конца ощутить, где возникает иллюзия удовольствия от затяжки и прочувствовать свою «рабскую» зависимость от сигареты.

Сигарета в случае психологической зависимости играет разные роли – это и способ создать иллюзию того, что человек чем-то занят, в минуты бездействия и мнимое удовольствие от затяжки «отравляющих веществ» которые оседают на лёгкие плёнкой никотинового дёгтя. Зачастую люди думают, что табак успокаивает, но это обманчивый эффект. Давно доказано, что во время курения учащается сердцебиение, повышается артериальное давление, начинается сужение сосудов, а нервная система крайне возбуждена. По этой причине риск возникновения инфарктов и инсультов у курильщиков крайне высок.

В любом случае решив бросить курить следует помнить, что ни физиология, ни психология не способна помешать человеку отказаться от табачной зависимости если он твёрдо решил завязать с курением. Победа над зависимостью это прежде всего осознание проблемы и желание как можно скорее избавиться от никотинового контроля в вашей жизни. Не будьте рабом своей зависимости, станьте свободной личностью!

## *Специалисты Гомельского городского ЦГЭ приняли участие в проведении акции «Гомельщина за здоровый образ жизни».*

7 апреля в городе Гомеле стартовала информационно-пропагандистская акция «Гомельщина за здоровый образ жизни». В проведении мероприятий акции были задействованы учреждения образования, спорта, культуры, работники промышленных предприятий, а также все, кому не безразлично собственное здоровье. Каждый заинтересовавшийся в дни проведения акции смог ознакомиться с информационно-образовательными материалами на стендах учреждения, получить необходимые сведения в средствах массовой информации.

Традиционно проведение акции приурочено к Всемирному дню здоровья, 7 апреля, тематика которого в 2015 г. посвящена Безопасности пищевых продуктов. Так специалистами Гомельского городского ЦГЭ было проведено 2 тематических «прямых» линии о безопасности пищевой продукции и рациональном питании. Непосредственно 7 апреля в «День здоровья» на открытой площадке у Гомельского государственного медицинского колледжа был проведен день открытой информации «Территория здоровья», участники которого смогли измерить уровень артериального давления, индекс массы тела, получить профессиональную консультацию специалистов здравоохранения о том, как вести правильный образ жизни в целях укрепления здоровья. Главным событием акции в г. Гомеле стало проведение XII Республиканской выставки-ярмарки «Здоровье. Сила. Красота», которая проходила в манеже «Динамо» по адресу ул. Юбилейная, 52. В программу выставки были



включены бесплатные консультации медицинских специалистов различных направлений, в том числе специалистов Гомельского городского ЦГЭ, презентация спортивных товаров, пищевой и непродовольственной продукции, способствующей сохранению и укреплению здоровья.

*Зав. Отделением общественного здоровья  
Д.А. Игнатенко*

