

ЖЗДОРОВЬЕ ХАКАССИИ

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

НАШИ БУДНИ: НИКОГДА НЕ ПРОБУЙТЕ НАРКОТИК!



В настоящее время одной из самых актуальных проблем является проблема злоупотребления психоактивными веществами (ПАВ) подростками и молодёжью. Среди основных тенденций, характеризующих наркологическую ситуацию в России, наибольшую тревогу вызывает неуклон-

ное омоложение потребителей психоактивных веществ. В связи с этим ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Екатерина Палкина провела профилактическое мероприятие для учащихся 9-х классов МБОУ «СОШ № 2». Цель данного мероприятия - повышение уровня осведомленности обучающихся в вопросах механизма действия наркотиков. Ребята узнали о том, в чем заключается коварство наркотиков: как вырабатывается физическая и психическая зависимость. Обучающиеся были проинформированы о последствиях употребления наркотиков, о возможности потерять в результате наркотизации здоровье, молодость, друзей, хорошее самочувствие, умение думать, а в конце концов потерять и самое ценное - жизнь. Психолог резюмировал: единственный способ не стать наркоманом - вообще никогда не пробовать наркотик.

ЗАБОТА О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ – РЕГУЛЯРНАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ



В рамках проведения Всемирного дня здоровья, с целью широкого информирования населения о необходимости регулярного прохождения диспансеризации и правилах здоровьесберегающего поведения врач-методист Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева приняла участие в интервью на «Радио России» с прямой трансляцией на телеканал «Россия 24».

Лариса Лебедева ответила на различные вопросы корреспондентов. От эксперта радиослушатели узнали о важности диспансеризации и профилактических меди-

цинских осмотров, получили информацию об изменениях в порядке диспансеризации, о способах записи на диспансеризацию и рекомендации по здоровому образу жизни.

Завершая радиointerview Лариса Лебедева ещё раз подчеркнула, что на сегодняшний день очень важно сознательное отношение каждого к своему здоровью. Даже если у человека нет жалоб, проходить диспансеризацию регулярно необходимо. Именно профилактическая направленность сможет обеспечить успехи системы здравоохранения в борьбе с болезнями и высокой смертностью населения.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ УЧЕНИКОВ НАЧАЛЬНОГО ЗВЕНА «СОЛНЕЧНОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ»

Врач по медицинской профилактике в рамках Недели подсчета калорий провела интерактивное занятие на тему: «Рациональное питание школьников».

Участники мероприятия узнали, что такое пирамида питания, сбалансированное и рациональное питание, в каких продуктах наибольшее содержание витаминов и микроэлементов, так необходимых растущему организму. Особый акцент на наглядном примере был сделан на вредном воздействии фастфуда на детский организм.

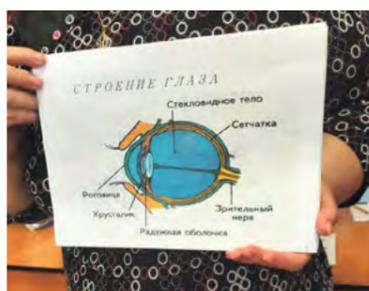


О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В РАМКАХ ПРОЕКТА «ДОШКОЛЬНИК»

В МБОУ Детский сад «Берёзка» врач-методист Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Тамара Крылысова проводила мероприятия в рамках проекта «Дошкольник» по формированию у детей дошкольного возраста (5-7 лет) навыков ведения здорового образа жизни. Мероприятия проводились по различным тематикам: основные аспекты здоровья; гигиена, в том числе гигиена полости рта; пра-

вильное питание; профилактика нарушения зрения; физическая активность (правильная осанка – это важно); режим дня; профилактика опасных ситуаций.

Занятия проводились в игровом формате с использованием познавательного материала, соответственно возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительными минутками, упражнениями для осанки и др.), необходимыми для развития на-



выков ребенка, которые закрепляются в повседневной жизни.

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Никогда не пробуйте наркотик!	с. 1
О здоровом образе жизни в рамках проекта «Дошкольник»	с. 1
Забота о своём здоровье – регулярная диспансеризация	с. 1
Рациональное питание для учеников начального звена «Солнечной средней общеобразовательной школы»	с. 1
Об опасности электронных сигарет для подростков	с. 1
Всемирный день борьбы с астмой Факторы, влияющие на развитие заболевания	с. 2
Всемирный день борьбы с меланомой Признаки заболевания	с. 2
Всемирный день щитовидной железы На что обратить внимание	с. 2
Международный день семьи Как поддержать стабильность и благополучие в семье	с. 3
Наркомания Причины приобщения ребенка к наркотикам	с. 3
Всемирный день борьбы с гипертонией О смертельной опасности повышенного артериального давления	с. 3
Приглашаем на диспансеризацию Кто может ее пройти	с. 3
Инфекции, передающиеся половым путем В чем опасность	с. 4
Всемирный день памяти умерших от ВИЧ и СПИДа Вакцины для профилактики ВИЧ-инфекции не существует	с. 4
Всемирный день без табачного дыма Последствия воздействия табака на здоровье	с. 4
«Эликсир счастья» по выходным Насколько это опасно для здоровья	с. 4

ОБ ОПАСНОСТИ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



Ведущий психолог Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Данилина Дарья провела лекцию с презентацией и наглядными материалами для учащихся старших классов Изыхской средней школы на тему: «Электронные сигареты и курение». Специалист рассказала о влиянии на здоровье курения как обычных си-

гарет, так и электронных, а также о возможных последствиях этой опасной зависимости.

После лекции психолог ответила на вопросы подростков о формировании зависимости и трудностях избавления от нее.

Ребятам были продемонстрированы наглядные пособия, включая «ротовую полость курения как обычных си-

17 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГИПЕРТОНИЕЙ

О смертельной опасности повышенного артериального давления



Половина жителей нашей страны умирает от болезней сердца и сосудов. И главный фактор риска, предшествующий несчастью, – повышенное артериальное давление. **Запомните цифры – 120 на 80.** Это тот предел, после которого человек пополняет гигантские ряды гипертоников. Длительно текущее повышенное артериальное давление – это не просто реакция организма на стресс или нагрузку, а признак хронического заболевания – гипертонической болезни. Многие недооценивают опасность повышенного давления, считая его просто состоянием, вызывающим временный дискомфорт. Однако гипертония смертельно опасна, так как именно она становится причиной сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе таких серьезных, как инфаркты и инсульты. Эта болезнь в течение долгого времени может оставаться незамеченной пациентом и прогрессировать, вызывая серьезные изменения в организме. Повышение давления не всегда сопровождается неприятными симптомами – головокружением, слабостью, головными болями. Нередко его можно заметить только при измерении показателей тонометром.

Нарушения в работе сердца и сосудов — не единственное последствие неконтролируемой гипертонии. У тех, кто не получает лечение, нередко развиваются когнитивные нарушения, проблемы с почками.

Гипертония – штука верная. Если уж она у вас есть, – не отстанет до конца дней. Чтобы ее нейтрализовать, существуют современные лекарства, подобрать которые помогут врачи.

Но доктора и таблетки – только половина успеха в контроле давления. Есть еще вы и ваш нездоровый образ жизни. Обязательным элементом терапии при гипертонии является изменение образа жизни. Обычно необходимо скорректировать питание, наладить режим сна и бодрствования, нормализовать вес и увеличить уровень физической активности.

Лечение гипертонической болезни немедикаментозными способами включает в себя следующие рекомендации:

Следите за потреблением соли. Соль – один из главных союзников гипертонии. Набор продуктов с зашкаливающим содержанием этой приправы хорошо известен – консервы, сосиски-колбаски, соусы-кетчупы, сухарики, чипсы и даже тортики, если в них добавляли разрыхлитель. Но начинать следить за потреблением соли нужно не с тех продуктов, в которых ее много, а с тех, что мы часто едим. Хлеб – как раз такой продукт.

Соблюдайте гипохолестериновую диету. В рамках гипохолестериновой диеты дома нужно ограничить потребление продуктов с насыщенными жирами, например, красного мяса, различных колбас и жирных сыров. Сосредоточьте внимание на нежирных продуктах, в том числе на белом мясе (мясо индейки, кролика), делайте акцент на цельнозерновые продукты и обезжиренную молочную пищу. Гипохолестериновая диета – это не отказ от жиров. Включайте в рацион полезные жиры, которые содержатся в авокадо, оливковом масле, орехах, а также в лососе, скумбрии, сельди. Забудьте про обработанные продукты и полуфабрикаты – в них содержатся вредные трансжиры, которые портят не только фигуру, но и здоровье. Пациентам с гипертонической болезнью в меню обязательно вводятся морепродукты, речная рыба, свежие овощи и фрукты, а также продукты, содержащие кальций, магний и калий.

Снижайте избыточный вес: избыточный вес повышает риск развития ИБС и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Обращает на себя внимание тот факт, что 15 % населения вообще не знает своего веса, а распространенность избыточной массы тела увеличивается с возрастом. Лишние килограммы мешают стабилизации давления.

Увеличивайте физическую активность. Пока тонометр ведет себя смирно, купите собаку – найдите любой повод, чтобы оторваться от любимого кухонного табурета. От физкультуры эластичными становятся все мышцы, в том числе стенки сосудов. И когда нужно, они растянутся, а не разорвутся, пропуская кровь. Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужно заниматься физкультурой не менее 150 минут в неделю. Очень полезно проходить 10 тысяч шагов в сутки.

Ограничивайте приём алкоголя. А сигарету придется бросить совсем, чтобы уже ставшая непрочной стенка сосудов не разрушилась окончательно под высоким давлением.

А вот тонометр – вещь первой необходимости в любом доме. Если у вас часто стала появляться слабость, кружится и болит голова, начните измерять давление и именно по утрам.

Регулярные эпизоды повышения давления должны насторожить Вас. В этом случае следует незамедлительно обратиться к врачу и сдать анализы, а ещё необходимо регулярно проходить диспансеризацию, чтобы держать высокое артериальное давление под строгим контролем!

Диагноз «гипертоническая болезнь» ставит только врач, и нужное лечение выбирает он, а вот регулярный контроль за артериальным давлением — это уже задача не только медицинских работников, но каждого человека.

15 МАЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ

Как поддержать стабильность и благополучие в семье



Семья — это крепость и наш тыл в любых жизненных ситуациях. Семья — место физического и духовного рождения человека. В каждой семье должно быть интересно! Дом должен давать пищу детскому воображению и чувствам. Ведь дети по своей природе чрезвычайно жадны до впечатлений, им всегда хочется участвовать в каких-то делах, праздниках, радостных волнениях.

Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Как поддержать стабильность и благополучие в семье?

Слушайте друг друга, давайте понять, что вас интересует содержание разговора, и

вы понимаете партнера. Способность слышать другого является более ценной способностью, нежели умение говорить. Стремитесь узнать друг друга как можно лучше: интересуйтесь увлечениями партнера, его мнением, им самим. Те, кто занят исключительно собой и своими проблемами, не могут полноценно контактировать с другими людьми. Хвалите друг друга. Большинство людей всегда высказывают неудовлетворение, когда им что-то не нравится. Однако немногие помнят о том, что нужно и похвалить партнера.

Для поддержания благоприятного микроклимата в семье важно уважать членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути!

Родители должны вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, постоянно совершенствовать свое образование, важен пример, а не просто поучения!

Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Екатерина Палкина

ПРИГЛАШАЕМ НА ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Кто может ее пройти?



Под диспансеризацию в 2023 году попадают следующие года рождения:

1984, 1987, 1990, 1993, 1996, 1999, 2002, 2005, а также все граждане старше 40 лет.

В ближайшие 2 года планируется провести диспансеризацию и профилактический осмотр всех россиян, после чего для каждого жителя будет определена группа здоровья. Если будет выявлено хроническое заболевание и такому человеку будет нужен постоянный контроль врача, то его поместят под диспансерное

наблюдение. Такие пациенты будут проходить регулярное медобследование. Причём, если такой пациент забудет об обследовании, то ему об этом напомнят работники медучреждения, а также представители страховой компании, выдавшей полис ОМС. Помимо этого, если у пациента возникнут сомнения в качестве проведенного обследования и лечения, страховые представители должны будут назначить экспертизу полученного лечения.

Ежегодная диспансеризация полагается:

инвалидам ВОВ и инвалидам боевых действий, а также участникам ВОВ, ставшим инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья или других причин;

лицам, награжденным знаком «Жителю блокадного Ленинграда» и признанным инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья и других причин;

бывшим несовершеннолетним узникам концлагерей, гетто, других мест принудительного содержания, созданных фашистами и их союзниками в период второй мировой войны, признанным инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья и других причин; гражданам старше 40 лет.

Чтобы пройти диспансеризацию, необходимо

Иметь полис ОМС.

Быть прикрепленным к медицинской организации - туда необходимо обратиться для прохождения диспансеризации.

Подходить по возрасту. Диспансеризация проводится 1 раз в 3 года (для граждан от 18 до 39 лет, а после 40 лет проходить диспансеризацию необходимо ежегодно).

Статью подготовила врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Лариса Лебедева

НАРКОМАНИЯ

Причины приобщения ребенка к наркотикам

Что может защитить ребенка от наркомании?

Сильнее и надежнее всего – семья, где его любят. Однако, часто именно домашняя атмосфера подталкивает детей к попаданию в неблагоприятное окружение, где они «за компанию» приобретают различные зависимости.

Чем больше дисгармония в семейных взаимоотношениях, тем выше степень риска приобщения подростка к наркотикам. Можно выделить три формы нарушенных внутрисемейных отношений, способствующих приобщению подростка к зависимостям.

Первая форма – жестокость в общении с ребенком. Агрессия проявляется через физическое насилие, словесные оскорбления и унижения, через воспитание подростка в «ежовых рукавицах».

Вторая форма – непонимание родителями возрастных особенностей ребенка. Самосознание подростка нередко формируется в проти-

воречиях и, в попытках снять возникающую из-за этого тревожность, он может обратиться к наркотикам.

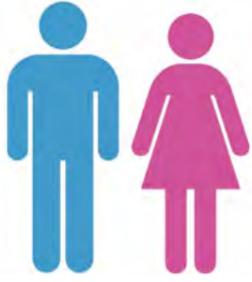
Третья форма – низкий авторитет родителей у подростка. Если в сознании подростка не сформирован контакт с родителями и доверительные отношения с ними, то их взгляд на «неправильность поведения» не будет восприниматься подростком как авторитетное мнение.

Первая форма семейного неблагополучия может быть прямой причиной приобщения подростка к наркотикам, вторая – может «способствовать» этому косвенно, а при третьей ребенок имеет сниженную социально-психологическую устойчивость в отношении наркотиков.

Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Дарья Данилина

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

В чем опасность?



Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) – заболевания, которые передаются преимущественно при половом контакте от больного человека к здоровому человеку. На сегодняшний день известно около тридцати заболеваний, которые могут передаваться половым путем (сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомоноз, герпетическая инфекция половых органов). Кроме того, при половых контактах передается ВИЧ-инфекция, вирусный гепатит В, а также некоторые другие заболевания (чесотка, лобковые вши).

По оценкам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно во всем мире более 300 миллионов мужчин и женщин в возрасте 15-49 лет ин-

фицируются ИППП. Наличие таковых могут приводить к бесплодию как у мужчин, так и у женщин, сексуальным расстройствам, неблагоприятным исходам беременности (выкидышам, преждевременным родам, мертворождению, аномалиям развития плода и т.д.).

За последние 5 лет в Республике Хакасия наблюдается тенденция к снижению заболеваемости ИППП (всего впервые выявленных случаев ИППП в 2018 году – 588, в 2022 году – 384). Это обусловлено повышением качества диагностики, функционированием кабинетов анонимного обследования, серологическим обследованием групп риска, доноров, беременных; пациентов, находящихся на стационарном лечении в учреждениях здравоохранения, внедрением международных принципов первичной профилактики ИППП.

На сегодняшний день большинство заболеваний при проведении лечения имеют благоприятный исход, тем не менее риск передачи инфекции через половой контакт существенно высокий.

Последствия воздействия табака на здоровье

31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА



31 МАЯ
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БЕЗ ТАБАКА

Опросы среди населения показывают, две трети курильщиков ошибочно полагают, что курение оказывает небольшой вред или вообще не оказывает его.

Особое внимание хотелось бы уделить многообразию негативных последствий воздействия табака для здоровья человека во всем мире.

К ним относятся:

Рак легких. Табакокурение является ведущей причиной развития рака легких, и на его долю приходится более двух третей случаев смерти от этой болезни в мире. Воздействие вторичного табачного дыма в домашней обстановке и на работе также повышает риск рака легких.

Хронические респираторные заболевания. Курение табака является ведущей причиной хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) — заболевания, при котором накопление гнойной слизи в легких вызывает болезненный кашель и мучительное затруднение дыхания. Риск развития ХОБЛ особенно высок среди лиц, начинающих курить в молодом возрасте, поскольку табачный дым значительно замедляет развитие легких.

Последствия на различных этапах жизни. У младенцев, подвергшихся внутриутробному воздействию токсинов табачного дыма в результате курения матери или ее контакта со вторичным табачным дымом, нередко наблюдается замедление роста и функционального развития легких.

Загрязнение воздуха. Табачный дым представляет собой крайне опасную форму загрязнения возду-

ха: в нем содержится более 7 000 химических веществ, из которых 69 веществ входят в число известных канцерогенов.

Вейп – проблема в современном обществе. К сожалению, новый «модный» недуг затронул и российских школьников, которые и сегодня продолжают парить, несмотря на все запреты (11 апреля 2023 года Депутаты Госдумы РФ одобрили законопроект, который направлен на защиту здоровья российских детей. Документ запрещает продажу несовершеннолетним как вейпов, так и любых жидкостей, в том числе без содержания никотина, и расходников к электронным сигаретам).

Сейчас 40% школьников в России периодически или постоянно пользуются электронными сигаретами и парят вейпы, даже не подозревая, какие последствия для их еще несформировавшегося организма могут быть. Самое распространенное – это повреждение структуры легких и нарушение движения воздуха в них (дыхательная недостаточность, одышка, удушье, боли в груди). Увеличивается риск возникновения болезней сердца и сосудов. От никотина страдает центральная нервная система. Желудочно-кишечный тракт курильщика подвергается особым нагрузкам в процессе курения – человек сглатывает слюну, заполненную ядовитым никотином. Всем известным результатом курения является онкология.

Не нужно искать повод, чтобы отказать от этой вредной привычки и сохранить здоровье. Запланируйте или сделайте это уже сегодня!

Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Екатерина Палкина

21 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПАМЯТИ УМЕРШИХ ОТ ВИЧ И СПИДА

Вакцины для профилактики ВИЧ-инфекции не существует



Всемирный день памяти умерших от СПИДа

ВИЧ-инфекция передается при половых контактах, от матери к будущему ребенку и при использовании нестерильных инструментов как в медицинских целях, так и для введения наркотиков. Кроме клеток иммунной системы ВИЧ-инфекция поражает и другие клетки организма: клетки нервной системы, кишечник и пр. Особенность вируса сохраняться в организме на протяжении многих лет делает болезнь хронически неизлечимой. Инфицированный человек чувствует себя и выглядит вполне здоровым и часто даже не догадывается о своей проблеме, являясь при этом источником инфицирования для других людей (своих половых партнеров, партнеров по «игле», если употребляет наркотики).

Прохождение тестирования на ВИЧ позволяет узнать свой ВИЧ-статус, обезопасить себя и своего партнера, вовремя начать лечение при положительном ВИЧ-статусе.

Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ-инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.

Для того, чтобы обезопасить себя от заражения данным заболеванием, следует сохранять верность партнеру и не допускать случайных половых контактов, использовать барьерные способы контрацепции (презервативы). Отказаться от употребления инъекционных наркотиков. Не наносить татуировки, пирсинг вне специализированных учреждений. Регулярно проходить тестирование на ВИЧ-инфекцию. Использовать только индивидуальные предметы личной гигиены (бритвы, маникюрные принадлежности, лезвия).

ВИЧ не передается при рукопожатии, дружеских поцелуях, в транспорте, в бассейне, при укусах насекомых, через воздух, пищу, воду, при кашле и чихании. ВИЧ не передается через дружбу!

Статью подготовила врач по медицинской профилактике
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Софья Колячкина

«ЭЛИКСИР СЧАСТЬЯ» ПО ВЫХОДНЫМ Насколько это опасно для здоровья?

Люди, каждый вечер пятницы спешащие в алкомаркет, во время встречи с друзьями не выпускающие из рук бутылку пива и обязательно выпивающие по праздникам, едва ли считают себя алкоголиками. Но так ли это на самом деле?

Существует понятие бытового пьянства – это когда человек стабильно употребляет спиртное по выходным, праздничным и торжественным дням, при этом не впадая в запой и не теряя своих социальных функций. Безусловно, такое пьянство нельзя приравнивать к алкоголизму, однако это не отменяет того, что первое с легкостью перетекает во второе. Появление повсеместного бытового пьянства вполне объяснимо: множество жизненных трудностей, обилие повседневных обязанностей, сложности в отношениях с близкими, тревоги и переживания, избыток информации, поступающей ежедневно, – все это свойственно большинству взрослого работающего населения. Желание временно «отключиться» от всего и ненадолго забыть обо всех заботах кажется вполне закономерным, от чего вечер за парой бокалов и несколько стопок на праздник представляются логичным решением проблемы.

Прибегающие к бытовому пьянству зачастую считают, что такое количество спиртного им не навредит, зато поможет расслабиться. Все это лишь большое заблуждение – безопасных для организма доз алкоголя не существует. И даже если от алкоголя еще нет зависимости, а только факт его частого употребления в быту, уже можно говорить о непоправимом вреде, который человек наносит собственному здоровью.

Например, даже однократное употребление крепкого спиртного напитка приводит к ожогу пищеварительного тракта. А регулярная выпивка даже

в виде рюмки «для аппетита» – к постоянным ожогам, в результате чего клетки органа теряют способность нормально восстанавливаться и появляются раковые клетки и даже опухоли. Употребляемый в быту и в небольших дозах алкоголь постепенно приводит к нарушению тонуса сосудов, что становится причиной образования тромбов и, соответственно, возникновению инсультов и инфарктов. Потребление пива, которое многими считается достаточно безопасным, вдобавок приводит к избыточному весу.

О переходе от бытового пьянства к алкоголизму говорят следующие признаки: увеличение количества спиртного в «привычных» ситуациях (пара банок пива в вечер пятницы превращается в пару литров), утеря контроля над количеством (постоянная ходьба в магазин «за добавкой», сложности с тем, чтобы остановиться), появление агрессии после употребления спиртного (например, подозрительности или вспыльчивости), желание опохмелиться для избавления дискомфорта наутро после принятого накануне алкоголя (это и вовсе является полной гарантией наличия алкоголизма).

Даже редкие попытки расслабиться дома при помощи спиртного наносят серьезный вред здоровью и способны привести к развитию алкоголизма. Необходимо учиться расслабляться самостоятельно – регулярная двигательная активность снижает уровень стресса, а налаженные отношения с близкими людьми помогают справляться с проблемами. Уход в вечера с алкоголем – не решение проблемы, а лишь ее маскировка.

Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Дарья Данилина