«Будущее принадлежит медицине предохранительной.
Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству...»
Н.И. Пирогов

№ 5 (ноябрь) 2014

ЗДОРОВОЕ ОРЕНБУРЖЬЕ

Оренбургский областной центр медицинской профилактики

Нет сигарете!

На недавней встрече Президента России В.В. Путина с генеральным директором Всемирной организации здравоохранения Маргарет Чен наш лидер констатировал: «Мы будем и дальше идти по пути борьбы с табакокурением, но аккуратно – так, чтобы не нарушать соответствующие права людей на свой собственный выбор…»

Кроме того, он отметил, что, согласно опросам, в 2010 году в стране курили 40 процентов взрослых людей. Однако благодаря принятым мерам за последние годы число курильщиков сократилось на 16-17 процентов.

Оренбуржье также не осталось в стороне от борьбы за здоровье нации. На территории области в полной мере действует соответствующий Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», высокую активность проявляют специальные наркологические службы, успешно работают многочисленные культурно-спортивные объекты. Словом, для профилактики заболеваний среди оренбуржцев, мотивации их к здоровому образу жизни делается многое.

Поэтому задача, поставленная президентом, на территории области обязательно будет выполнена – с учетом непременного соблюдения всех прав и свобод граждан.

Я сам не курю и другим категорически не советую! Надеюсь, что и ваши читатели в этот день примут для себя единственно правильное решение и скажут «Нет сигарете!».

Сергей БАЛЫКИН,
первый вице-губернатор –
первый заместитель председателя
Правительства Оренбургской области

20 ноября – Всемирный день отказа от курения

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения (No Smoking Day). Он был установлен американским онкологическим обществом в 1977 году.
Цель глобальной акции – привлечь внимание людей к проблеме вреда, наносимого пристрастием к курению.

«Государство должно защищать здоровье своих граждан»

– Сверстники «дымили», в том числе и для того, чтобы казаться взрослее, старше, чем на самом деле. Я же думал, что взрослеть можно и по-другому, без сигареты. Вместо нее выбрал спорт, тренировки, соревнования. И ни разу не пожалел о своем выборе. Они на сто процентов замещают табак. Это лучший допинг для организма.

Кроме того, пример отца, которому табак серьезно подорвал здоровье, тоже повлиял на мое решение. Я понял, что курение – это совсем не баловство.

В последнее время в России идет достаточно активная государственная антитабачная кампания, направленная на ограничение табакокурения, его распространения и рекламы. Это правильно!

Государство должно защищать здоровье своих граждан, в первую очередь – детей и подростков.

Главное, чтобы меры экономического и административного характера были адекватными, соразмерными. Ведь курильщики – такие же граждане России, как и некурящие. Просто они сделали свой выбор. Пусть и неправильный.

Поэтому главная задача государства и общества – помочь им изменить свое решение...

Сергей ГРАЧЕВ,
председатель
Законодательного собрания
Оренбургской области

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглупляет целые нации...»

Оноре де Бальзак

Курение убивает!

Курение табака стало особенно популярным с начала XX века. В настоящее время оно считается самым распространенным видом наркомании во всем мире и признано одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества.

По данным Всемирной организации здравоохранения, табак является второй по значимости и главной предотвратимой причиной смерти. Из-за него в мире ежегодно умирает около пяти миллионов человек. По оценкам специалистов, при сохранении существующих тенденций к 2020 году никотин будет ежегодно приводить к преждевременной смерти десять миллионов человек.

Табачная зависимость – это хроническое заболевание, которое внесено в «Международную статистическую классификацию болезней, травм и причин смерти». Курение значительно увеличивает риск развития тяжелых респираторных, сердечно-сосудистых и других тяжелых заболеваний. Согласно некоторым исследованиям, в России курят 77 процентов мужчин, 27 процентов женщин и 42 процента детей и подростков. Всего в стране выкуривается примерно 300 миллиардов сигарет в год – по 103 пачки на каждого россиянина, включая новорожденных.

Более 60 процентов некурящих минимум час в неделю вынуждены дышать воздухом, отравленным табачным дымом, становясь при этом пассивными курильщиками.

Для того чтобы снова и снова привлечь внимание общественности к проблеме табакокурения, в международном календаре обозначены две даты. 31 мая отмечается Всемирный день без табака, установленный Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, а в третий четверг ноября – Всемирный день отказа от курения, учрежденный десятью годами ранее. Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки. Кроме того, это повод напомнить нам о тех людях, которые ушли из жизни от болезней, вызванных смертоносной привычкой. Среди них немало великих людей – артистов, писателей, государственных деятелей, которые могли бы еще многое сделать для человечества, если бы не были рабами никотиновой зависимости.

Всемирный день отказа от курения – еще и возможность для каждого из нас тем или иным способом внести свою посильную лепту в дело освобождения мира от никотина.

Курение стало и серьезной социальной проблемой. Вред от него настолько значителен, что в последние годы в ряде стран введены специальные предохранительные меры: запрещены реклама табачных изделий и продажа их несовершеннолетним, курение в общественных местах и транспорте. Не стала исключением и Россия.

Всеобщий отказ от этой смертельной привычки не просто желателен, а поистине жизненно необходим!

13-18 октября 2014 года в Москве прошла VI сессия Конференции Сторон Рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака, на которой Россия полностью присоединилась к ее решениям. В работе сессии приняли участие делегаты более чем 180 государств, представителей межправительственных и неправительственных организаций.

«Побороть дурные привычки всегда легче сегодня, нежели завтра…»

Конфуций

Смертельное удовольствие

Никотиновая зависимость представляет собой проблему для всего мира. Ежегодно от этой вредоносной привычки умирает 3,5 миллиона человек, то есть – по 1 человеку каждые 9 секунд. Причины десятков болезней связаны с курением. Перечень органов-мишеней, поражаемых воздействием табака, впечатляющий: легкие, мочевой пузырь, почки, полость рта, глотка, пищевод, поджелудочная железа, печень, половые органы.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на их нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Курение отрицательно влияет на успеваемость. Число отстающих возрастает именно в тех классах, где больше курящих. Эта пагубная привычка замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванного курением, не позволяет выбрать род занятий по душе и добиться успеха.

Как ни печально, но женщины наиболее подвержены курению в возрасте от 20 до 35 лет, то есть именно в период активного деторождения. У них примерно на треть увеличивается риск бесплодия, причем, как показали исследования, степень поражения яйцеклеток находится в прямой зависимости от концентрации никотина в организме, иначе говоря, от количества выкуренных сигарет. Но главный вред табачный дым наносит, безусловно, зародышу. Курение беременной женщины вызывает: спазм маточных сосудов с замедлением маточно-плацентарного кровотока, продолжающийся 20-30 минут после одной выкуренной сигареты; подавление дыхательных движений плода; появление в крови плода никотина и других токсических веществ, что приводит к задержке роста массы тела и рождению ребенка с ее дефицитом; отмечается развитие легочной патологии; увеличивается риск перинатальной смертности и синдрома внезапной смерти в неонатальном периоде – когда ребенок в возрасте до года вдруг, без видимых причин, умирает. По данным статистики: у женщин, даже курящих умеренно (от 1 до 9 сигарет в день), смерть новорожденных на 20,8 % выше, чем у некурящих.

За каждую выкуренную сигарету мы расплачиваемся своим здоровьем и даже жизнью. Рано или поздно вы придете к решению бросить эту пагубную привычку. Так сделайте это уже сейчас!

Если вы решили бросить курить, надо подходить к этой ситуации дифференцированно. Для начала постарайтесь определить степень выраженности никотиновой зависимости. Человеку с легкой или умеренной степенью зависимости в большинстве случаев вполне хватает убежденности и определенного волевого усилия, чтобы перетерпеть несколько дней, а потом достаточно спокойно перейти в категорию некурящих. Причем таких людей очень много. Если у курильщика более выраженная степень зависимости, то здесь нужно настроиться на серьезную работу. Вначале необходимо разобраться с самим собой: действительно ли ты уже готов бросить курить или тебе нужна психологическая поддержка. Человек должен понимать, что сам он может не справиться и потребуется помощь специалиста.

При остро выраженной степени психологической зависимости однозначно потребуется помощь специалиста – не исключается и медикаментозная поддержка.

За помощью можно обратиться в кабинеты медицинской профилактики и центры здоровья, где получить консультацию, выработать план отказа от курения, а при необходимости получить назначение медикаментозной терапии.

Телефоны службы, где вам обязательно помогут бросить курить: 8 (3532) 77-29-07, 36-85-10.

Не откладывайте на завтра – и будьте здоровы!

Владимир КАРПЕЦ,
главный врач ГБУЗ «Оренбургский областной клинический наркологический диспансер», главный нарколог Приволжского федерального округа, заслуженный врач РФ

Жизнь без перекура

– Марк Твен шутил: «Сначала Бог создал мужчину, затем – женщину. Потом Богу стало жалко мужчину – и он дал ему табак...»

А если серьезно, то это «удовольствие» не только сомнительно, но и воистину – летально.

Никогда в жизни не курил! И не потому, что был пай-мальчиком или маменькиным сыночком. Случалось всякое. Да и компании попадались разные. Но всегда, в любых обстоятельствах старался самоутвердиться не дурным примером, а собственной головой. Неправда, что в подростковом возрасте ребята начинают курить, дабы показать свою силу и независимость. Все это – ложная бравада. Дело обстоит ровно наоборот. Курение – обыкновенная человеческая слабость и прямая зависимость. Слабость в том, что человеку просто не хватает элементарной силы воли сказать себе «нет»! А зависимость – от одной из отвратительнейших привычек.

Говорят, что все крепки задним умом. И любой, даже самый заядлый курильщик, однажды все же расстается со своей чрезвычайно опасной зависимостью. Хорошо, если не одновременно с жизнью. Но бывает и слишком поздно.

Доказано, что курение способствует возникновению и развитию десятков самых тяжелых недугов. А болезнь всегда легче предупредить, чем вылечить! И профилактика здесь очень проста: либо бросать, либо не начинать вовсе. Третьего, как говорится, не дано.

Поэтому уж лучше жизнь без перекура, чем перекур вместо жизни!

Алексей БОЛОМОЖНОВ,
главный врач ГБУЗ
«Оренбургский
областной центр медицинской
профилактики»

«Не пейте вина, не огорчайте сердце табачищем – и вы проживете столько, сколько жил Тициан…»

Иван Павлов

Достоверно доказано, что табачный дым обладает вредоносным, разрушительным воздействием на организм человека.
А как он влияет на возникновение и развитие самых тяжелых и опасных недугов – в том числе онкологических заболеваний?
Об этом – наша беседа с заместителем главного врача ГБУЗ «Оренбургский областной клинический онкологический диспансер», главным онкологом министерства здравоохранения Оренбургской области Сергеем Суходольцем.

Перед смертью не накуришься!

– Из каждых 100 граммов табака при горении выделяется 5-7 граммов табачного дегтя, в состав которого входят бензопирен, бензатрацен и другие канцерогенные смолы. Подсчитано, что в организм человека, который выкуривает ежедневно пачку сигарет, за год попадает 700-800 граммов дегтя.

Из радиоактивных элементов наибольшую опасность представляет полоний – 210. Попадая с табачным дымом в организм, он оседает, прежде всего, в бронхах и легких, а также почках и печени. Период его полураспада достаточно велик, поэтому в организме заядлого курильщика этот яд накапливается в концентрациях, значительно превышающих допустимые нормы.

Кроме того, при сгорании табака выделяется окись углерода, или угарный газ, обладающий свойством связывать гемоглобин. Образующийся при этом карбоксигемоглобин не способен переносить кислород – в результате нарушаются процессы тканевого дыхания.

Но и это еще не все. В продуктах горения табака обнаружены такие ядовитые вещества, как синильная кислота, двуокись азота, аммиак…

Беспристрастные цифры свидетельствуют: рак легких поражает в 10 раз чаще курильщиков, чем некурящих.

Все большую озабоченность вызывает опасное воздействие, которое оказывают компоненты табачного дыма на сердечно-сосудистую систему. После выкуренной сигареты резко увеличивается количество циркулирующих в крови кортикостероидов, а также адреналина и норадреналина. Эти биологически активные вещества побуждают сердечную мышцу работать в более учащенном ритме; увеличивается минутный объем сердца, повышается АД, возрастает скорость сокращений миокарда. Подсчитано, что сердце курящего человека делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего человека. Это ве-

дет к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы. Но положение усугубляется еще и тем, что миокард не получает достаточного количества кислорода, которое необходимо ему при такой интенсивной работе. Все это способствует раннему развитию ишемической болезни сердца, стенокардии. Инфаркты в сравнительно молодом возрасте – 40-50 лет – случаются почти исключительно у курильщиков.

У любителей табака гораздо тяжелее протекает гипертоническая болезнь: более часто осложняется гипертоническими кризами, нарушением мозгового кровообращения – инсультом.

Курение является одной из основных причин развития такого тяжелого заболевания, как облитерирующий эндартериит. При этой болезни поражается сосудистая система ног, иногда вплоть до полной облитерации сосудов и возникновения гангрены. Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения. Научные исследования и клинические наблюдения неоспоримо свидетельствуют: многолетнее курение способствует возникновению язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. У человека, который курит много и в течение длительного времени, сосуды желудка находятся в состоянии постоянного спазма. В результате ткани плохо снабжаются кислородом и питательными веществами, нарушается секреция желудочного сока. И в итоге – гастрит или язвенная болезнь. В одной из московских клиник было проведено обследование, которое показало, что у 69 процентов больных язвенной болезнью развитие заболевания имело прямую связь с курением. А из числа прооперированных по поводу такого опасного осложнения язвенной болезни, как прободение язвы, около 90 процентов составляли курильщики.

В организме человека нет практически ни одного важного органа или системы, которые не страдали бы от хронического отравления продуктами табака.

– Немного статистики: насколько табакокурение увеличивает риск возникновения рака внутренних органов человека?

– 25-30 процентов всех смертей от рака в развитых странах связано с курением. По данным результатов исследований, проведенных в Европе, Японии и Северной Америке, от 87 до 91 процента рака легкого у мужчин и от 57 до 86 процентов рака легкого у женщин связано с курением. Для людей обоего пола доля случаев рака пищевода, гортани и полости рта, связанного с воздействием только табака или в его сочетании с алкоголем, колеблется между 43 и 60 процентами. Большее число случаев рака мочевого пузыря и поджелудочной железы, почки, желудка, шейки матки, носовой полости и миелоидный лейкоз также причинно связаны с потреблением табака. В случае прекращения курения повышенный риск индуцированного курением рака резко снижается. Положительный эффект от этого становится очевиден в течение 5 лет – и эта тенденция со временем заметно прогрессирует.

– Какова вероятность излечения подобных заболеваний?

– Лечение эффективно при условии раннего выявления онкологической патологии. При этом именно в самом начале зарождения опухоли ее можно одолеть в 50-95 процентах случаев – в зависимости от того, какой орган или система задеты. Однако на ранней стадии злокачественного процесса заболевание выявляют всего у 39,8 процента онкологических больных. В течение года после постановки онкологического диагноза умирает 35,4 процента от числа заболевших, поскольку больше половины из них попадают к онкологу, когда болезнь уже запущена. Это связано и с трудностями диагностики опухолей, и с тем, что в нашей стране к врачу часто обращаются только в тот момент, когда совсем «прижмет». Между тем опухоль начинает проявлять себя лишь через несколько лет после зарождения.

В России среди злокачественных новообразований лидируют опухоли трахеи, бронхов, легкого (14,1 процента), желудка (10,8), кожи (10,7, с меланомой – 12,2 процента).

– Ваши рекомендации нашим читателям, еще не решившимся навсегда расстаться с этим смертельным удовольствием?

– Просто – не курите! И помните, что курение является главнейшей причиной преждевременной смерти.

Даже в среднем возрасте отказ от табака до начала возникновения рака или других серьезных заболеваний позволяет избежать в дальнейшем повышенного риска их возникновения и развития, а положительный эффект отказа от сигареты в более раннем возрасте еще более очевиден.

Если же вы сами не можете отказаться от этой самоубийственной привычки, не отравляйте хотя бы окружающих. Ваше пагубное пристрастие может оказаться для них большой бедой.

Не убивайте себя и других – и будьте здоровы!

Бездымное вдохновение

– Все, наверное, хоть раз в жизни пробовали курить. И я – не исключение. Попробовал в юности – не понравилось. Решил, что это не мое. На протяжении всей своей жизни ни разу не пожалел о таком решении. Почему-то принято считать, что люди театра обязательно заядлые курильщики. Я считаю, что это просто сложившийся стереотип – в нашем театре, например, большинство актеров не имеют этой дурной привычки, чему я очень рад.

Специфика актерской профессии такова, что если актер будет заядлым курильщиком, он просто не сможет полноценно работать на сцене. Например, во многих наших спектаклях присутствуют танцевальные и вокальные номера, а если актер – человек курящий, ему будет сложно без отдышки легко танцевать, разговаривать, петь. Я вообще сторонник здорового образа жизни, уважаю тех, кто занимается физической культурой и спортом. Сам, по мере возможности, совершаю пробежки, стараюсь больше ходить пешком, зимой катаюсь на лыжах и конечно же до сих пор не беру в руки сигареты.

Очень неприятно видеть, когда совсем еще юные ребята идут по улице или собираются у подъездов и курят, совершенно не стесняясь взрослых…

Надеюсь, что это подрастающее поколение, приобретя негативный опыт курения, как и я много лет назад, однажды все же скажет раз и навсегда «Нет сигарете!»

Рифкат ИСРАФИЛОВ,
художественный руководитель и главный режиссер Оренбургского государственного областного драматического театра им. М. Горького, народный артист РФ, лауреат Государственной премии РФ

Казалось бы, взаимосвязь табачного дыма и различных легочных заболеваний, включая и развитие злокачественных новообразований, вполне объяснима, ведь мы его непосредственно вдыхаем. А что об этом говорит официальная статистика, в том числе и в нашей области? На этот и другие вопросы мы попросили ответить главного врача ГБУЗ «Оренбургский городской противотуберкулезный диспансер» Александра Логинова.

«Болезни происходят частью от образа жизни, частью от воздуха, который мы вдыхаем и которым живем…»

Гиппократ

Воздушная тревога

– В прошлом году в Оренбурге было зарегистрировано 384 новых случая активного туберкулеза. Из них 95,3 процента приходится на туберкулез органов дыхания. Для врачей-фтизиатров уже давно очевидно, что среди лиц, заболевших туберкулезом, превалируют именно курящие. И это конечно же не случайно. Результаты исследований, проведенных как в России, так и за рубежом, в достаточной мере доказывают наличие прямой связи между табакокурением и активным туберкулезом. Была также выявлена зависимость между интенсивностью курения и частотой инфицирования.

– А каков физиологический механизм разрушения легочной ткани табачным дымом?

– Продукты сгорания табака, такие как аммиак и табачный деготь (смолы), попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажной слизистой оболочке верхних дыхательных путей и, превращаясь в нашатырный спирт, вызывает ее раздражение и повышенную секрецию. Подавляется активность ресничек эпителия, выстилающих верхние дыхательные пути – таким образом ухудшается эвакуация образующейся мокроты. Итог постоянного раздражения – бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным и аллергическим заболеваниям. Табачный дым, постоянно воздействуя на организм, продолжает угнетать иммунитет, что в конечном итоге создает благоприятный фон для развития многих заболеваний, в том числе и бронхолегочных. Курение увеличивает риск развития туберкулезного процесса. Попадая в здоровый организм, микобактерии туберкулеза в большинстве случаев погибают, а если и возникают небольшие изменения, то они излечиваются здоровым организмом. Курение же повышает вероятность перехода стадии инфицирования в заболевание, а также значительно увеличивает смертность среди больных туберкулезом легких. Курильщики в четыре раза чаще умирают от этого заболевания, чем некурящие!

– Что Вы посоветуете нашим читателям, еще не отказавшимся от табакокурения?

– Попробуйте разобраться, почему вы курите? Многие оправдывают свою привычку, как перед самим собой, так и перед близкими, тем, что курение помогает «успокоиться», «снять стресс», «расслабиться». Однако никотин лишь временно снимает чувство беспокойства, раздражительности, а табак воздействует на организм таким образом, чтобы создавать и поддерживать зависимость, увеличивая тем самым риски возникновения и развития различных заболеваний.

Человек, которому все-таки небезразлично свое здоровье и здоровье близких, рано или поздно задумается об избавлении от этой пагубной привычки. А если он уже готов бросить курить, то прежде всего нужно определить ситуации, провоцирующие курение. Необходимо избегать компаний курящих людей, исключить алкогольные напитки, дабы не спровоцировать «срывы». «Заглушить» желание покурить помогут также некоторые советы: дробное питание, включение в рацион больше овощей и фруктов, прием поливитаминных препаратов, пешие прогулки на свежем воздухе.

Бывают случаи, когда справиться самостоятельно с данной проблемой невозможно. Тогда рекомендуется обратиться к врачу-наркологу, который назначит адекватную терапию с целью снижения проявлений симптомов отмены.

Но самое главное – убедите себя, что вы уже решили избавиться от зависимости, и никогда не откладывайте этот шаг на завтра. Помните, что первые несколько дней будут особенно трудными, постарайтесь их выдержать – и тогда наградой станет отличное самочувствие!

Проверьте на себе – и будьте здоровы!

«Сигарета – это бикфордов шнур, на одном конце которого огонек, а на другом – умалишенный…»

Бернард Шоу

Стресс и сигарета

Учеными выдвинуто предположение, что никотин способствует стойкому хроническому повышению уровня гормонов стресса. Выкуривание каждой очередной сигареты создает ложное впечатление эмоционального успокоения. Курящий, в отличие от человека, не страдающего никотиновой зависимостью, находится как бы на более высоком стрессовом уровне и поэтому подвержен гораздо большему риску развития инфаркта миокарда и инсульта.

Вообще-то стресс – это не то, какова наша действительность, а то, как мы ее воспринимаем. Поэтому насыщенная неприятностями жизнь курильщика – это не обязательно неприятные внешние обстоятельства, а, чаще всего, созданная вредной привычкой напряженная реакция на них самого курящего. И источником этого стресса может быть: во-первых, ожидание того, когда же будет выкурена следующая сигарета, а во-вторых, колебания концентрации никотина в крови.

Как так, спросите вы? Все очень просто: сигаретный дым содержит в себе огромное количество токсичных веществ, которые при выкуривании попадают в организм и отравляют его. Аналогично наркотические вещества, присутствующие в сигаретах, включаются в обмен веществ. И в кровоток, а затем и головной мозг поступает никотин, что приводит к выработке вещества под названием дофамин. Оно отвечает за чувство комфорта и счастья. При этом при быстрых вдохах сигаретного дыма повышается работоспособность мозга и обостряется сознание. А при длительных – наблюдается седативный, успокаивающий эффект.

Когда же человек делает попытки отказа – возникает «синдром отмены» или иными словами «ломка». Концентрация никотина в крови снижается, и дофамина вырабатывается меньше. Возникает сильное желание, включается рефлексия поведения, в голове – навязчивые мысли о том, что «надо покурить, хочу, уши пухнут и т.д.», нарастает немотивированное чувство тревоги, перерастающей в раздражительность, рассеянное внимание и иногда вспышки агрессивного поведения. Человек осознает себя несчастным. Точнее, ему так кажется.

Но рано или поздно с этой привычкой все же придется расстаться. Со стрессом или без стресса. Ведь жизнь дороже. И лучше раньше, чем станет поздно.

Конечно, большинство курильщиков утверждает, что затяжки дыма действуют на них успокаивающе. Однако следует помнить – чем больший негативный опыт имеет человек, тем выше его уровень стресса. И чтобы чувствовать себя хорошо, надо постоянно держать во рту сигарету, как младенцу соску. Если же человек бросает курить, уровень его стресса начинает постепенно снижаться, и «жизнь становится прекрасной». Просто для этого надо научиться держать в узде свои необузданные желания.

Помогите себе – и будьте здоровы!

Елена ЖУКОВА,
психолог ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

«Уж сколько раз твердили миру», что курить – здоровью вредить. Но у курящих людей основной отговоркой и оправданием их пагубной зависимости является миф о том, что сигарета снимает стресс. Это ложь, поддерживаемая табачной индустрией. Ученые Америки и Испании при проведении исследований влияния табачных изделий выяснили, что курение способствует хроническому стрессорному состоянию организма. То есть, чем больше человек за день выкуривает сигарет, тем агрессивнее подвергается стрессу.

Давно уже доказано, что курение увеличивает нашу потребность, прежде всего, в витаминах группы А и В (в частности, B_{12}, B_1, B_6), а также – С, D, Е. Известный факт: одна выкуренная сигарета «крадет» 25 миллиграммов витамина С. Это связано с повышенным расходом аскорбиновой кислоты на детоксикацию продуктов табачного дыма и ее разрушением никотином. А теперь посчитайте – какой дефицит для организма вы «сотворили», выкурив всего лишь одну пачку сигарет?

«От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой…»

Вольфганг Гете

Витамины – на ветер?

При дефиците витамина С замедляется опорожнение желудка, что приводит к застою его содержимого и возникновению хронических заболеваний – в том числе и язвенной болезни. Аскорбиновая кислота является одним из структурных компонентов соединительной ткани – своеобразной «арматурой» организма. Представьте себе строительную конструкцию, состоящую из бетона со слабой арматурой. Она неизбежно разрушится. Поэтому недостаток витамина С приводит не только к снижению иммунитета, но и различным нарушениям обмена веществ, ослабляющих работу всех органов и тканей. Ранние морщины – также свидетельство дефицита витамина С. У курящих рожениц чаще возникают осложнения, связанные с отслойкой плаценты и гипоксией плода. Кого спасать: мать или ребенка? Больше всего аскорбиновой кислоты содержат свежие фрукты, овощи, зелень. Шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец – настоящие кладовые этого витамина.

Очень важна для организма и роль витамина А. Первый признак его дефицита у курильщиков – это нарушение сумеречного зрения (куриная слепота), когда человек практически теряет способность видеть при слабом освещении. Происходит снижение иммунитета, что приводит к частым простудам и другим инфекциям. При более запущенных случаях могут появляться различные сыпи, развиваться сухость и помутнение роговицы, а также другие заболевания кожи и эпителиальных покровов. Проведите по своей коже рукой. Она сухая? Тогда не удивляйтесь, если лечащий врач поставит вам диагноз, имеющий окончание «ит»: дерматит, бронхит, гастрит, колит, пиелонефрит и другие.

Кроме того, одним из провитаминов А является бета-каротин – мощнейший антиоксидант, который препятствует развитию атеросклероза и снижает риск развития ишемической болезни сердца, способствует нормальной работе иммунной системы. Он участвует в обезвреживании вдыхаемых токсичных веществ, особенно – табачного дыма. Дефицит витамина А и каротина – один из факторов риска возникновения злокачественных новообразований эпителиального происхождения. Много витамина А и бета-каротина в моркови, боярышнике, шиповнике, цитрусовых фруктах; среди животных продуктов питания: в сыре, сливочном масле, печени, яйцах и рыбьем жире.

Для курящего человека очень актуален дефицит витамина Е, что увеличивает вероятность возникновения многих заболеваний: от бесплодия до инфарктов и инсультов. При его недостатке возрастает риск злокачественных новообразований. Богаты этим витамином растительные масла, орехи, семечки, цельное зерно, шпинат и брокколи, морковь, редис, огурцы, овсянка, картофель, зеленые листовые овощи, лук.

Исследования ученых показали, что курение приводит к снижению в организме витамина D и развитию остеопороза – заболевания, характеризующегося повышенной хрупкостью костей. Последствия этого дефицита на начальных стадиях проявляются в виде повышенной утомляемости, раздражительности, плаксивости, плохого сна, снижения аппетита. Источники витамина: рыбий жир, сыр, сливочное масло, грибы.

Витамин B_{12} и фолиевая кислота участвуют в кроветворении. При недостатке этих витаминов у курильщиков развивается анемия, которая характеризуется наличием в крови незрелых гигантских эритроцитов (мегалобластов), что приводит к кислородному голоданию всего организма и нарушению работы его внутренних органов. Высокое содержание витамина в печени млекопитающих, птицы и рыбы. Фолиевая кислота содержится в зеленых листовых овощах, бобовых, муке грубого помола, гречке.

Бросайте курить – и будьте здоровы!

Флюра ГИЛЬМУТДИНОВА,
к.м.н., специалист ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

Общеизвестно расхожее выражение, приписываемое Марку Твену: «Нет ничего проще, чем бросить курить. Я сам это делал не однажды…» А если серьезно, то эта весьма полезная процедура, как выяснили ученые, дается нам отнюдь нелегко, поскольку очень индивидуальна и требует от человека немалых душевных и даже физических усилий.
И все же: как бросить курить? Вот только несколько советов…

«Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина. Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина…»

Жорж Сименон

Как бросить курить?

Позитивно отнеситесь к своему решению освободиться от табачной зависимости и назначьте день отказа от курения.

Объявите о своем решении родным, близким и друзьям. Вдруг найдется желающий присоединиться к вам. Ведь бросать курить намного легче вместе с другом или сослуживцем.

Сделайте так, чтобы курение вам мешало и раздражало вас – покупайте самую нелюбимую марку сигарет.

Уберите сопутствующие курению привычки: утренний кофе, кресло перед телевизором и так далее. Выбросите из дома все, что связано с курением: пачки сигарет, зажигалки, пепельницы, табакерки, портсигары.

Перестаньте курить автоматически – делайте это осознанно. Откладывайте время первой затяжки на один час ежедневно. Сокращайте количество выкуриваемых сигарет до минимума.

Для закрепления противокурительной установки припомните все стимулы для отказа от табака:

физические – меньше риск заболеть раком, эмфиземой, ИБС, гипертонией и другими тяжелыми недугами;

– прибавка к вашим сбережениям из-за сокращения расходов на табачные изделия;

социальные – возвращение вашей привлекательности, пальцы рук и зубы освобождаются от желтого налета, у вас и вашей одежды нет удушливого запаха табачного дыма;

политические – сохранение здоровья потомства, содействие собственным примером избавлению своей страны от табачной зависимости, лишение «табачных королей» их баснословных прибылей.

Если у вас появилось желание закурить (оно длится около 2-3 минут), начните использовать следующие методы отвлечения:

отсчитать в обратном порядке от 300 до 1;

занять рот жевательной резинкой, мятными конфетами, нежареными семечками;

выпить стакан воды, овсяного отвара, молока или фруктового сока медленными глотками;

смазать язык и десны 4-5 каплями зубного эликсира;

найти работу по дому, что-нибудь помастерить;

поделать легкие упражнения, энергично прогуляться, пробежаться трусцой;

заменить сигарету легкой растительной пищей.

Чаще посещайте театры, кино, музеи, выставки и прочие места, где курить запрещено.

Также рекомендую использовать следующую оздоровительную методику самовнушения по методу Г.А. Шичко:

1. У меня сильная воля и твердый характер.
2. Я верю в успех самовнушения.
3. Я могу жить без табачной отравы.
4. Я буду жить без табачной отравы.
5. Я навсегда разрушу табачную программу в своем сознании и подсознании.
6. Курение табака – это плохое самочувствие, болезни, отравление жизни себе и окружающим, ускоренное старение и преждевременная смерть.
7. Отказ от табака – это здоровье, радость, счастье, мое свободное дыхание, экономия денег и вольная жизнь.
8. Запах табачного дыма отвратителен, вызывает тошноту.
9. Вкус табака ужасен и омерзителен, вызывает кашель и неукротимую рвоту.
10. Я навсегда прекращаю травить свой организм табачными наркотическими ядами.
11. Я выбрался из плена табачного дурмана и тех, кто на нем наживается.
12. Впереди у меня прекрасная, здоровая жизнь без табачного смрада и зловония.
13. Мне хорошо, я спокоен и отдыхаю.
14. Жизнь! Жизнь! Жизнь!

Попробуйте сами – и будьте здоровы!

Михаил КОЗЛОВСКИЙ,
психиатр-нарколог ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики, ГБУЗ «Оренбургский областной кожно-венерологический диспансер» и информационное агентство «ОренИнформ» провели совместную консультативно-диагностическую акцию с целью своевременного диагностирования онкологической патологии кожи на самом раннем этапе ее развития.

Родинки: красота и опасность!

Как известно, эстеты ценят «мушки» как признак сексуальности, а дерматологи видят в родинках серьезный повод для беспокойства. Дело в том, что, казалось бы, безобидное кожное образование вполне может превратиться в злую королеву онкологии – меланому.

Злокачественные новообразования кожи относятся к наиболее распространенным заболеваниям во многих странах мира, в том числе и России.

К сожалению, не является исключением и наша область. В общей структуре онкологической патологии в 2013 году лидирующее место у нас занимали именно злокачественные новообразования кожи (14,8 процента).

Результаты экспериментальных, эпидемиологических и демографических исследований свидетельствуют о важном значении в развитии рака кожи совокупности различных факторов внешней среды: ультрафиолетового излучения, ионизирующей радиации, химических канцерогенов. Обсуждается также роль в этом процессе отдельных типов вирусов папилломы человека. Риск развития рака кожи повышается в пожилом возрасте, при наличии иммунных и генетических нарушений.

Большинство онкологических заболеваний кожного покрова, за исключением злокачественной меланомы, относительно хорошо поддается ранней диагностике и терапии, однако всегда разумнее предупредить развитие болезни, нежели устранять ее последствия. И наш диспансер успешно проводит профилактические мероприятия по предупреждению названной патологии. Он полностью оснащен дерматоскопами, приобретен видеодерматоскоп.

Кроме того, на наш взгляд, одним из важных звеньев профилактики рака кожи является информированность населения о данной проблеме. С этой целью и была проведена соответствующая акция. Оренбургский областной центр медицинской профилактики и агентство «ОренИнформ» подготовили и напечатали специальный раздаточный материал, в котором содержалась информация о группах и факторах риска возникновения заболевания, мерах, способствующих предупреждению развития данной патологии. Все это было распространено среди жителей областного центра.

Кроме того, по телевидению демонстрировался видеоролик, предупреждающий о том, что людям, имеющим на кожном покрове невусы, сопровождающиеся какими-либо субъективными ощущениями, следует незамедлительно обратиться за консультацией к специалистам нашего диспансера.

Рак кожи – поражение злокачественными клетками всех слоев эпидермиса. Существуют три основных типа рака кожи: базально-клеточный, плоскоклеточный рак и злокачественные меланомы.

С сентября мы оказываем консультативно-диагностическую помощь всем обратившимся с подозрением на онкологическую патологию кожи. Каждую субботу квалифицированные дерматовенерологи ведут прием таких пациентов с использованием самого современного оборудования. Это возможность диагностировать онкологическую патологию кожи на самом раннем этапе развития, что повышает возможность успешного лечения и значительно снижает риск развития запущенных и некурабельных случаев.

Следите за собой – и будьте здоровы!

Александр ПАПИН,
главный врач ГБУЗ «Областной кожно-венерологический диспансер», главный дерматовенеролог и косметолог министерства здравоохранения Оренбургской области

ГБУЗ «Областной кожно-венерологический диспансер»:
г. Оренбург, ул. Парижской Коммуны, 33,
тел.: 37-31-73, 57-20-99
сайт: ооквд.рф

И секреты, и советы...

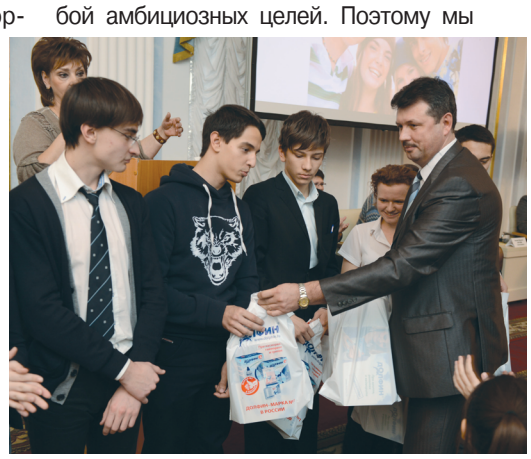
Именно под таким названием 30 и 31 октября в Оренбурге прошло очередное ток-шоу о здоровье, организованное министерством здравоохранения области, ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики» и информационным агентством «ОренИнформ».

Неслучайно местом его проведения был выбран драматический театр имени М. Горького, ведь даже стены храма искусства способствуют активизации той самой душевной работы, которая так необходима при формировании у молодого поколения внутренней мотивации на здоровый образ жизни.

А непосредственными участниками акции стали ученики городских школ и известные оренбургские врачи, к которым у ребят нашлось немало умных и интересных вопросов.

Таким образом, диалог между специалистами и подрастающим поколением получился открытым и, безусловно, полезным для обеих сторон.

– Я абсолютно убежден, что сегодня вести здоровый образ жизни – это не только престижно, но и, прежде всего, выгодно! В наш динамичный век только здоровый человек может стать действительно счастливым и успешным. Хотя бы потому, что ему не придется тратить свое драгоценное время на продолжительное и, к сожалению, не всегда результативное лечение от всяких возможных недугов. Ведь болезнь, не забывайте, всегда легче предупредить, чем вылечить! – считает главный врач ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики» Алексей Боломожнов. – Гораздо эффективнее направить все свои усилия и ресурсы на достижение поставленных перед собой амбициозных целей. Поэтому мы



и впредь самым деятельным образом будем принимать участие в подготовке и проведении подобных мероприятий. Особенно впечатляет и обнадеживает их добровольность и массовость. Отрадно и то, что большинство вопросов, заданных ребятами специалистам, касались непосредственно профилактики возникновения и развития различных заболеваний. А значит – подрастает поколение, которому уже далеко не безразлично как свое собственное здоровье, так и здоровье окружающих его людей. Очень понравилась и современная игровая форма, которая уже сама по себе предполагает развитие креативного мышления и быструю усвояемость предлагаемого материала…

А вот еще несколько мнений…

Ольга Илюхина – заведующая отделением эндокринологии Оренбургской областной клинической больницы № 2, главный эндокринолог министерства здравоохранения Оренбургской области:

– Роль профилактики невозможно переоценить. И очень важно пропагандировать здоровый образ жизни именно в молодежной среде. Формат ток-шоу – несомненно удачная, незаезженнная модель, которая привлекает учащихся и заставляет их задуматься о своем будущем и о своем здоровье.

Ирина Ермолаева – заведующая женской консультацией Оренбургской городской клинической больницы №2:

– Молодежь нынешняя конечно же отличается от той, что была раньше. Они без стеснения задают самые серьезные вопросы и получают на них адекватные ответы. Безусловно, результат этих мероприятий совсем скоро станет очевиден всем – и докторам, и учителям, и родителям, и самим детям.

Ксения Хлебникова – участница ток-шоу:

– Была очень располагающая обстановка, я узнала ответы на вопросы, которые меня особенно беспокоили. А за активность получила призы. Если будут еще такие мероприятия, обязательно приму в них участие…

Напомним, что аналогичные массово-просветительские акции уже прошли 10 и 11 октября в городах Орске и Новотроицке. А на очереди – Сорочинск, Оренбургский и Беляевский районы.

«Курильщик пускает дым в глаза самому себе…»

Леонид Сухоруков

Дымовая завеса

Насколько вы готовы отказаться от вредной привычки табакокурения? Чтобы ответить на этот вопрос – пройдите тест и подсчитайте количество баллов…

1. Мои близкие люди настаивают, чтобы я бросил(а) курить – **1**.
2. Бросить курить мне рекомендуют врачи – **1**.
3. Мой друг бросает курить, и я делаю это с ним за компанию – **1**.
4. Я давно хочу отказаться от курения – **2**.
5. Я впервые принял(а) решение бросить курить – **1**.
6. Я готов(а) приложить все свои силы, чтобы бросить курить – **2**.
7. Иногда я очень хочу отказаться от курения, но порой мое желание ослабевает – **0**.
8. Я брошу курить, даже если мои курящие друзья меня не поддержат – **2**.
9. Бросить курить нелегко – **1**.
10. Нужно найти подходящий метод отказа от курения – **2**.
11. Я давно стараюсь бросить курить – **2**.
12. Я могу бросить курить самостоятельно, но мне нужна помощь – **2**.
13. Я попробую отказаться от курения – **0**.
14. Брошу я курить или нет, зависит только от меня – **2**.
15. Я хочу, чтобы врачи сделали со мной что-то, чтобы я бросил(а) курить раз и навсегда – **0**.
16. Если человек бросил курить, значит, он не курил по-настоящему – **0**.
17. Если я брошу курить, мне будет неуютно находиться в курящей компании – **0**.
18. Меня нужно аргументировано убедить бросить курить – **0**.
19. Курение негативно сказывается на моем здоровье – **1**.
20. Мне не надо рассказывать о вреде курения, я сам(а) все понимаю – **2**.
21. Курение помогает мне общаться с людьми – **0**.
22. Курение снижает мою выносливость и работоспособность – **1**.
23. Я курю, чтобы не располнеть – **0**.
24. Если я брошу курить, особенно трудно мне будет отказаться от сигареты после еды – **0**.
25. У меня не хватает силы воли, чтобы бросить курить – **0**.
26. Я хочу бросить курить, чтобы мои легкие стали чистыми – **1**.
27. Курение портит мою внешность – **1**.
28. Я знаю, что курение увеличивает риск заболевания раком – **1**.

29. Брошу я курить или нет, во многом зависит от профессионализма специалиста, к которому я обращусь – **0**.
30. Запах табачного дыма отвратителен – **1**.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

От 0 до 9 баллов.
Утверждая, что хотите бросить курить, вы себя обманываете. На самом деле вы этого не хотите. Обращаясь к специалистам, стремитесь доказать своим близким и себе, что вам никто и ничто не поможет отказаться от курения.

От 10 до 17 баллов.
Ваше желание отказаться от курения еще не созрело. Ваши внутренние колебания будут вам мешать выполнить свое намерение. Задумайтесь всерьез, посоветуйтесь с психологом. Если ваша позиция не станет более активной, все усилия по борьбе с курением пойдут прахом.

От 18 до 27 баллов.
Вы занимаете правильную позицию. Обратившись к специалисту, вы не зря потратите время и деньги. Курение действительно мешает вам, и вы готовы бороться с этой привычкой. Страдать без сигарет вы будете меньше, чем другие бывшие курильщики.

Газета «Здоровое Оренбуржье» № 5–2014 г.

Учредители: министерство здравоохранения Оренбургской области, ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики».

Редакция: ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики».

Адрес: 460040, г. Оренбург, ул. Алтайская, 12 а.

Издатель: АНО «Центр социальных инициатив «Развитие».
Отпечатано в типографии АНО «Центр социальных инициатив «Развитие».

Адрес: 460044, г. Оренбург, ул. Березка, 26, офис 2.

Подписано в печать: 17.11.2014 г.
Время подписания в печать: по графику – 18.00, фактически – 18.00.
Дата выхода: 19.11.2014 г.
Цена: бесплатно.
Тираж: 999 экз.

Редактор: Ю.Ю. Селиверстов