



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.



Полезьа от прекращения курения

В Российской Федерации курит около 40% населения. Можно с уверенностью сказать, что каждый курильщик знает, что курить вредно, но продолжает курить. Причин этому две - отсутствие мотивации к отказу от курения и формирование никотиновой зависимости. Отсутствие мотивации, по-видимому, связано с большим временным разрывом между началом курения с удовольствием от него и развитием болезней, опосредованных курением. Курильщик чувствует себя хорошо и думает, что всегда успеет бросить курить.

Когда же появляются болезни связанные с курением, и возникает мотивация к отказу от курения, физическая и психическая никотиновые зависимости не позволяют это сделать.

Формирование никотиновой зависимости естественно связано с никотином и его воздействием на рецепторы головного мозга, вред курения в большей степени опосредован другими 400 составляющими табачного дыма, из которых более 60 являются канцерогенами.

Болезни связанные с курением.

Табакокурение ведет к развитию ишемической болезни сердца, атеросклерозу сосудов всего организма, в том числе головного мозга и ног, раку легкого, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), ухудшает течение язвенной болезни, увеличивает вероятность развития рака губы, носовой, ротовой полости, желудка, печени, почек, поджелудочной железы, пищевода и даже шейки матки, но это еще не все. Табакокурение способствует развитию сахарного диабета 2 типа, остеопорозу, снижению потенции у мужчин, невынашиванию беременности у женщин. То есть, практически нет, такого органа, которому не вредило бы курение.

Вред от различных табачных изделий.

При курении сигар и трубок табачный дым более крупнодисперсный и менее глубоко проникает в легкие, поэтому риск рака легкого у курящих трубки и сигары меньше, чем у курильщиков сигарет, но значительно больше, чем у некурящих. Использование кальянов становится все более популярным в России, однако курение табака через кальян, также небезопасно, как и курение сигарет, и ведет к развитию рака легкого и ХОБЛ.

Электронные сигареты, образующие аэрозоль никотина, позиционируются как содержащие только никотин без вредных примесей, рекомендуются производителем как замена обычным сигаретам или этап на пути отказа от курения. Однако в США в аэрозоле этих сигарет были обнаружены вредные примеси. В целом можно сказать, что электронные сигареты недостаточно изучены и нет четких рекомендаций о возможности или невозможности их использования вместо обычных сигарет.

Прекращение курения: вред и польза.

Польза от отказа от курения есть всегда, но чем раньше Вы бросите курить, тем больше будет ожидаемая продолжительность Вашей жизни.

Среди пациентов с большим стажем курения и болезнями, обусловленными курением бытует мнение, что бросать курить уже поздно, и после бросания курить станет только хуже. Это в корне неверная позиция. Да, после отказа от курения возможны симптомы синдрома отмены и обострение ХОБЛ, связанное с ухудшением отхождения мокроты, но эти проблемы временны и преодолимы, а польза от отказа от курения долговременна и значима для продления жизни.

Даже если Вы уже заболели какой-либо неонкологической болезнью, связанной с курением, прекратив курить, Вы добьетесь, улучшения или остановите прогрессирование болезни. Если, к сожалению, Вы заболели одним из раков,

связанных с курением, отказ от курения поможет предотвратить развитие других видов рака.

Побочные эффекты отказа от курения.

Синдром отмены: достигает максимума к 3 дню отказа и может продолжаться 3-4 недели. Синдром отмены может проявляться: раздражительностью, чувством неудовлетворенности, приступами гнева, трудностями с засыпанием и концентрацией внимания, беспокойством.

Другие побочные эффекты.

Депрессия требует консультации врача. Набор веса- обычно в течение нескольких месяцев после отказа от курения люди набирают 2-5 кг. Однако польза от отказа от курения значительно превышает вред увеличения веса. Необходимо соблюдать диету и заниматься физкультурой.

Умеренное обострение ХОБЛ из-за нарушения дренажа мокроты, требует консультации врача

Выгода от прекращения курения:

Через год после отказа от курения вдвое снижается риск смерти от ишемической болезни сердца.

После отказа от курения замедляются темпы прогрессирования ХОБЛ, в течение 5 лет уменьшается выраженность кашля и мокроты.

Через 5 лет после отказа от курения значительно снижается риск рака легкого.

После отказа от курения быстрее заживают язвы желудка и 12-перстной кишки.

Через 10 лет после отказа от курения снижается риск остеопороза.

Отказ от курения во время беременности уменьшает вероятность преждевременных родов и рождение маловесного ребенка.

После отказа от курения уменьшается выраженность мимических морщин.

Возможно, что пользу от отказа от курения Вы ощутите не сразу, или вообще не ощутите по своему самочувствию, но Вы должны быть уверены, что совершили максимально важный шаг для сохранения здоровья и продления жизни.

Здоровый образ жизни. Полезные советы

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. В этой статье Вы узнаете о том, как правильно относиться к своему организму и поддерживать его в тонусе. Эти советы в определенной мере подойдут каждому сознательному человеку, решившему стать на тропу

оздоровления и привести свою жизнь в порядок. Если у Вас есть полезный опыт в этой области, смело делитесь своими советами в комментариях, принимайте участие в обсуждении. В статье есть ссылки на другие полезные материалы, которые рассказывают о правильном питании, пользе овощей и фруктов, а так же о занятиях спортом и их важности.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести здоровый образ жизни

Иммунитет человека — это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой — её состояние зависит от общего здоровья человека. Если индивид активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной

Иммунная система защищает нас от влияния внешних отрицательных факторов, это своего рода линия обороны против негативного действия бактерий, грибков, вирусов и тому подобного. Без здоровой и эффективной иммунной системы организм становится слабым и гораздо чаще страдает от различных инфекций.

Иммунная система защищает организм и от его собственных клеток с нарушенной организацией, утративших свои нормальные свойства. Она обнаруживает и уничтожает такие клетки, являющиеся возможными источниками рака. Общеизвестно, что витамины необходимы для образования иммунных клеток, антител и сигнальных веществ, участвующих в иммунном ответе. Одним из основных аспектов здорового образа жизни является правильное питание

Помимо правильного питания, приведем ещё несколько прекрасных способов зарядить свой иммунитет, жить здоровым и жить здорово!

1. Занимайтесь спортом.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания — они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс —

это улучшит работу желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы.

Ежедневная утренняя зарядка — обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Дженнифер Кассетта, инструктор по восточным единоборствам из Нью-Йорка, говорит, что никогда не болеет. “Я верю в то, что глобальный подход к упражнениям успокаивает разум и помогает освободиться от стресса”, — утверждает Дженнифер. — “И кардиотренировки, упражнения на силу в целом помогают укрепить иммунитет”. По словам Кассетта, её здоровье кардинально поменялось после того, как она начала заниматься восточными единоборствами восемь лет назад. До этого она была курящей девушкой, которая ела поздно по вечерам, а по утрам пила много кофе. В свои-то 20 лет...

2. Больше витаминов

Каждому из нас нужен витамин D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Исследования показали, что многие люди получают недостаточное количество витамина С, — говорит Элизабет Полити, директор по питанию в Duke Diet & Fitness Center. Цитрусовые — великолепный источник витамина С. “То, что витамин С предотвращает простуду, — миф”, — говорит она. “Но получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему”.

Так же для укрепления иммунитета очень важен цинк — он имеет противовирусное и антиоксидантное действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того пейте томатный сок — он содержит большое количество витамина А.

3. Закаляйтесь!

Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступать с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растереть тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки

4. Употребляйте белок

Из белка строятся защитные факторы иммунитета — антитела (иммуноглобулины). Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

5. Пейте чай.

Всего 5 чашек горячего чая в день значительно укрепляют ваш организм. Из обыкновенного черного чая выделяются L-теанин, которое расщепляется печенью до этиламина — вещества, повышающего активность кровяных клеток,

ответственных за иммунитет организма. Стоит отметить, что все это относится только к качественным сортам чая

6. Веселитесь!

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль — счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга

Кохен и исследователи из Carnegie Mellon University опрашивали 193 здоровых человека в течение двух недель ежедневно и записывали информацию о позитивных и негативных эмоциях, которые они испытывали. После этого они подвергали “подопытных” воздействию вирусов простуды и гриппа. Те, кто испытывали позитивные эмоции, имели немногочисленные симптомы простуды и большую сопротивляемость к развитию заболеваний

7. Займитесь медитацией

Санта Моника, терапевт по йоге, верит в свою медитацию для улучшения своего физического и эмоционального здоровья. “Занятия медитацией помогают успокоить мою нервную систему и позволяют иммунной системе функционировать с меньшими помехами”, — говорит она. “Спокойный разум — спокойное тело”. “Самое великое изменение — это спокойствие в разуме и чувство облегчения”, — говорит Санта. — “Я очень часто болела, когда была молодой. Мой сон стал лучше, и мне стало проще справляться с постоянным стрессом”. В исследовании, опубликованных в журнале Psychosomatic Medicine в 2003 году, ученые обнаружили, что добровольцы, участвовавшие в течение восьми недель в тренинге по медитации значительно увеличили количество антител против гриппа, чем те, кто медитацией не занимался.

8. Не нервничайте!

Длительный стресс наносит мощнейший удар по иммунитету. Повышая уровень негативных гормонов, он подавляет выделение гормонов, помогающих сохранить здоровье. Научившись бороться со стрессом, вы остановите поток лишних гормонов, которые как раз и делают вас толстой, раздражительной и забывчивой

9. Уходите от депрессий

Апатия и равнодушие — одни из главных врагов крепкого иммунитета. Американские ученые выяснили, что у женщин, страдающих депрессиями, наступают изменения в работе иммунной системы, и они сильнее подвержены вирусным заболеваниям, чем те кто радуется жизни.

10. Минимум алкоголя

Согласно многочисленным исследованиям, алкоголь приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Помните, что алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы

11. Спите

Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется. Подробнее читайте в теме Сон: интересные факты

Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему. Дело в том, что во время ночного сна уровень мелатонина увеличивается, что и улучшает работу иммунной системы

12. Мойте руки!

Когда вы моете руки, делайте это дважды. Когда ученые из Колумбийского университета занимались изучением данной проблемы у добровольцев, то обнаружили, что однократная мойка рук не имеет практически никакого эффекта, даже если люди использовали антибактериальное мыло. Поэтому мойте руки дважды подряд, если хотите отогнать простуду.

Хотите быть здоровыми — ведите здоровый образ жизни. Ваш новый девиз: нет лежанию на диване, больше физических упражнений и свежего воздуха! Стресс — основной враг иммунитета, гоните от себя всякие переживания и меньше нервничайте. Постарайтесь получить как можно больше положительных эмоций и позаботьтесь о правильном питании. Вперед и удачи!!!

СТАДИИ РАЗВИТИЯ АЛКОГОЛИЗМА

Продромальная стадия

Это «нулевая» стадия алкоголизма: алкоголизма пока ещё нет, но потенциальный алкоголик с удовольствием придаётся так называемому «бытовому пьянству», то есть выпить не отказывается, если повод есть. Поводом может выступать и просто встреча с друзьями. На этой стадии человек равнодушно относится к тому, когда будет следующая пьянка, не стремится «продолжить банкет» и может прекратить употребление алкоголя без вредных для себя последствий. Однако, если бытовое пьянство становится ежедневным, то со временем оно переходит в 1-ю стадию алкоголизма.

Первая стадия

Здесь уже «интереснее». На этой стадии человек время от времени испытывает острое желание выпить, причём появляются самооправдания в каждом случае пьянства: стресс на работе, ссора с близкими, общий упадок сил. В процессе пьянки старается выпить как можно сильнее, теряет контроль, может стать агрессивным, раздражительным. Критическое отношение к алкоголю пропадает, выпивка становится обычным делом. Появляется толерантность (выносливость) к алкоголю.

Вторая стадия

На второй стадии толерантность возрастает, появляется тяжёлое похмелье. Человека тянет выпить при малейшем же поводе, иногда и без него. Выпив немного, теряет самоконтроль и всегда стремится продолжить «пока не упадёт». Напившись, ведёт себя агрессивно и даже непредсказуемо, проспавшись, забывает многое из того, что

было накануне. На этой стадии могут появиться галлюцинации.

Третья стадия

Самая тяжёлая. Если на первой стадии выносливость к алкоголю повышается, то на третьей она резко падает и человек способен напиться с пары рюмок, однако продолжает пить до полного забвения. Употребление алкоголя становится ежедневным, начинается деградация личности. Эта стадия сопровождается также стремительным ухудшением здоровья, развиваются типичные для алкоголиков тяжёлые заболевания: алкогольный гепатит, алкогольная энцефалопатия, расстройства психики (белая горячка) и т. п. «Вытащить» алкоголика с этой стадии — невероятно сложная задача.



**Со спортом нужно подружиться.
Всем тем, кто с ним еще не дружен.
Поможет вам он всем взбодриться.
Он для здоровья очень нужен.
Ни для кого секрета нету,
Что может дать всем людям спорт.
Поможет всем он на планете
Добиться сказочных высот!**