Эта неделя проходит под знаком отказа от вредных привычек.
О их пагубном влиянии на здоровье рассказывает фельдшер-нарколог Артинской центральной районной больницы Софья Михайловна Порядина.

- Кажется, что ничего страшного: выпить бокал вина за ужином и выкурить за день пачку сигарет. Это еще будет просто вредная привычка, но со временем наступит и настоящая зависимость, болезнь, которая помешает вам жить полноценной жизнью.

Разницы в плане вреда для здоровья между сигаретами, вейпом, системами нагревания табака и кальяном никакой, вред одинаков. Безопасного употребления табака и иной никотиносодержащей продукции не существует, как и алкоголя. При этом вред может быть не очевиден, пострадать от алкоголя и никотина может весь организм, а не только легкие или печень.

На учете в АЦРБ состоит 61 человек, имеющий алкогольную зависимость.

Людям, имеющим вредные привычки, необходимо чаще проходить обследование. Так, риски сердечно-сосудистых, респираторных заболеваний у курильщика выше, чем у некурящего. Нужно обязательно проходить ежегодную диспансеризацию. Советую вам подумать сейчас и в ближайшее время прийти в кабинет №205 поликлиники.

Существует мнение, что есть норма принятого алкоголя, которая позволяет человеку не считаться зависимым, но это заблуждение.

Этиловый спирт является токсическим веществом, ядом, которое, по определению, не может быть безвредным, поэтому безопасной дозы алкоголя не существует.

Порой человек может не рассчитать количество употребляемого алкоголя, тогда происходит отравление. Если отравление тяжелое, нужно незамедлительно вызвать скорую помощь!

В 2023 году зарегистрировано 17 случаев отравления алкоголем, из них 15 - с летальным исходом, в 2024 - одно отравление, тоже смертельное.

Вопрос о том, как отказаться от вредных привычек, зависит от воли и характера человека, а также своевременного обращения за квалифицированной медицинской помощью.
Будьте здоровы и любите себя!

Фото из архива АЦРБ