

ЗДОРОВЬЕ

В НОВЫЙ ГОД – БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК!

Накануне праздника многие собираются начать новую жизнь. Кто-то мечтает бросить курить – и это правильное решение.

О вреде никотина рассказывает заместитель директора по организации обязательного медицинского страхования и информационному обеспечению ТФОМС РБ Римма Ахатовна Галиева.



Если вы вдыхаете табачный дым, подумайте о том, что в его состав входит около трех тысяч сильнейших канцерогенов и ядов, в том числе цианид, мышьяк, синильная кислота, угарный газ, полоний, свинец. В двадцати сигаретах (а это средняя суточная норма курильщика) содержится 130 мг никотина.

О вреде курения убедительно свидетельствует статистика. Ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек. Ежедневно только в России никотин уносит около тысячи жизней. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на девять лет короче, чем у некурящего сверстника.

Пожалейте организм!

Курение вредит всему организму, но особенно страдают дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Ишемическая болезнь сердца, гипертония, инфаркты, инсульты, эмфизема, астма, хронические обструктивные болезни и злокачественные новообразования в легких – это неполный список заболеваний, которые вызывает курение. Рак легких у курильщиков встречается в десять раз чаще.

Ежегодно в России выявляются более 20 000 случаев заболеваний сосудов ног из-за недостаточного

кровоснабжения, вызванного употреблением табака.

Никотин негативно влияет на зрение и на слух, на печень, желудок и кишечник. Курение истощает нервную систему и тормозит мозговую деятельность: реакции замедляются, снижается интеллект.

Курение наносит вред не только здоровью курильщика, но также его семье. Постоянно находящиеся рядом люди регулярно вдыхают дым. Его избыток в помещении может вызывать головокружение, тошноту и рвоту, кашель, раздражение слизистых глаз и горла, приступы аллергии. У некурящих табачный дым способствует развитию тех же заболеваний, что и у курильщиков.

Почему пора бросить сигарету?



✓ **Польза для здоровья.** Отказ от курения, независимо от стажа курильщика, дает молниеносный положительный эффект: уже через двадцать минут после последней сигареты начнутся позитивные изменения в организме. Вчерашние куриль-

щики живут дольше, чем их курящие ровесники.

✓ **Внешний вид.** После отказа от курения улучшится цвет лица, замедлится появление морщин и вы будете выглядеть моложе. Курение приводит к спазмам мелких сосудов, питающих кожу, что снижает ее эластичность, поэтому у курильщиков очень рано возникают морщины. Также ученые обнаружили связь между количеством седых волос и курением: химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, повреждают клетки волосных фолликулов.

✓ **Финансовые потери.** По самым скромным подсчетам, если в день выкуривать пачку сигарет за 100 рублей, за год в пепел и дым превращаются 36,5 тысяч рублей (а это примерная стоимость путевки в санаторий на 10 дней), за пять лет – 182,5 тысяч рублей, за десять лет – 365 тысяч рублей. Нужны ли вам такие расходы?

Курение является одним из факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, к которым относятся болезни системы кровообращения, онкологические и хронические бронхолегочные заболевания, а также сахарный диабет. Чтобы выявить болезни на раннем этапе, для граждан проводятся профилактические осмотры и диспансеризация в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания медицинской помощи по ОМС.

Берегите свое здоровье!

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

В России действует интернет-портал о здоровом образе жизни «Так здорово» – это официальный ресурс Министерства здравоохранения России. Благодаря portalу takzdorovo.ru вы сможете узнать, как избавиться от вредных привычек, найти рецепты правильного питания, воспользоваться калькулятором калорий. Бесплатная «горячая линия» ресурса «Так здорово» 8-800-200-0-200

Пройти профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию можно в медицинской организации по месту жительства (прикрепления). Ваш участковый врач, медицинская сестра или сотрудник регистратуры подробно расскажут, где, когда и как можно пройти профилактический медицинский осмотр. Также индивидуальное информирование застрахованных лиц, подлежащих профилактическому медицинскому осмотру, диспансеризации или диспансерному наблюдению, осуществляют представители страховых медицинских организаций.

В Башкирии живет немало людей немецкой национальности, особенно в Благоварском и Туймазинском районах республики. Немецкого Деда Мороза зовут **Вайнахтсман**, что означает «Рождественский дед». Это дружелюбный старик в очках и в красной шубе с белой опушкой. Он разъезжает на ослике, для которого дети оставляют на крыльце пучок сена в башмачке.

С НОВЫМ ГОДОМ!

Внучки у него нет, но есть Кристина – девочка-ангелок с белокурыми волосами и крылышками. Резиденция Вайнахтсмана находится в немецком городе Бранденбурге.

