



Бросай курить! Пока не поздно...

Всемирная организация здравоохранения признала никотин медленно убивающим наркотиком. С 1977 года в третий четверг ноября по инициативе Американского онкологического общества и по предложению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) отмечается Международный день отказа от курения.

● Наталья Зотова / ФОТО автора

Его цель – проведение мероприятий, направленных на широкое информирование общества о вредном и пагубном воздействии табака на здоровье курильщика и окружающих его людей.

О никотинизации и способах борьбы с зависимостью нам рассказала медицинский психолог отделения медицинской профилактики Безенчукской ЦРБ Ю.А. Миронова.



– Зависимость от табака (никотинизация) признана одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества.

Она стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией. 98 процентов тех, кто курит регулярно, пытаются бросить, но терпят неудачу либо сразу, либо возвращаются к курению в течение года. В табачном дыме одной сигареты содержится большое количество химических элементов, которые способствуют развитию раковой опухоли. Смертельная доза никотина 1-2 пачки сигарет. Курильщика спасает только

то, что доза вводится в организм не сразу. Одна сигарета отнимает 5,5 минут жизни, в год это 31 день.

– Юлия Александровна, в чем конкретно заключается риск, связанный с употреблением табака?

– Употребление табака является одним из важнейших факторов риска развития ишемической болезни сердца, инсульта и болезни периферических сосудов. По данным ВОЗ, табак является второй по значимости и главной предотвратимой причиной смерти в мире. От последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек.

Табак увеличивает риск развития тяжелых респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний. Врачи напрямую связывают развитие хронического бронхита и хронических заболеваний легких с курением. Из 10 курящих у 9 диагностируется хроническая обструктивная болезнь легких. Стоит отметить, что более 1,2 миллиона случаев смерти – среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма, и 65 тысяч из них – дети.

– Расскажите, что же такое вторичный дым?

– Вторичный табачный дым – это дым, которым наполнен воздух

в закрытых помещениях, где люди потребляют сигареты, папиросы и кальянный табак. В табачном дыме присутствует более 7000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 наносят вред здоровью, а не менее 69 – являются известными канцерогенами.

У взрослых вторичный табачный дым вызывает серьезные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, рак легких. У детей грудного возраста он увеличивает риск возникновения синдрома внезапной смерти младенца. У беременных женщин приводит к осложнениям беременности и рождению детей с низким весом.

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

– Юлия Александровна, Вы можете огласить хотя бы приблизительно количество курящих жителей Безенчукского района?

– Мы можем сказать, основываясь только на данных по диспансеризации. На первое ноября 2019 года число лиц, прошедших диспансеризацию и профилактический медосмотр, – 6 566. Из них выявлено 26,4 процента курящих мужчин и 4,2 процента женщин.

Конечно, мы все понимаем, что эти цифры неточные. Далеко не все указывают в анкете достоверные сведения. Если человек не захочет, он не станет афишировать никотинозависимость. Поэтому фактические цифры курящего населения гораздо больше. Если взять во внимание сведения ВОЗ, то Россия занимает четвертое место в мировом табачном антирейтинге и по данным за 2019 год в стране курят 23 процента женщин и 60 процентов мужчин.

– Есть те, кто начал курить еще в школе, доказывая тем самым свою взрослость. Есть те, кто пристрастился к табаку уже в зрелом возрасте. Надеемся, к человеку все-же пришло понимание серьезности наносимого вреда своему здоровью и здоровью близких. Куда ему следует обратиться, чтобы избавиться от зависимости?

– Бросив курить в любом возрасте, можно приобрести существенные преимущества для здоровья. В 2008 году Россия присоединилась к разработанной ВОЗ конвенции по борьбе против табака, а затем приняла национальную Концепцию по противодействию потребления табака на 2010-2015 годы. С 2013 года в стране действует Закон «Об охране здоровья граждан от последствий потребления табака».

В настоящее время у нас отмечается снижение среднего возраста курильщика. По распространенности пагубной привычки среди подростков 15-19 лет наша страна находится

на девятом месте в мире: в стране курят 11,8 процента девушек и 22,4 процента юношей.

Но, говоря об отказе от курения сигарет, нельзя не упомянуть о новой мировой проблеме – вейпинге. В мире зарегистрировано 35 миллионов вейперов. Наверняка, многие слышали из мировых СМИ с августа по конец октября о смерти 37 вейперов в США и о том, что зафиксировано уже 1888 случаев легочных заболеваний в 24 штатах, связанных с курением электронных сигарет. По последним данным ученых, концентрация 56 химических веществ, в том числе никотина, в жидкости для электронных сигарет превышает содержание их в обычных сигаретах в несколько раз.

Для чего люди подвергают такой опасности свое здоровье? Понять очень сложно.

Чтобы избавиться от никотиновой зависимости, следует обратиться за помощью к врачу-наркологу. Он в беседе с вами разработает методику, поэтапное следование которой поможет преодолеть страсть к табаку. Но, в первую очередь, чтобы избавиться от зависимости, любой – алкогольной или никотиновой – необходимо горячее желание самого человека. Без этого никакой врач не поможет.

Помните, здоровье дано человеку для путешествий, занятий спортом, воспитания своих детей и других полезных и нужных занятий. Курящий человек уничтожает свое здоровье. Пока не поздно, бросайте курить, а если не курите, то и не начинайте!

Измени образ жизни – избавься от диабета!

От диабета во всем мире страдают миллионы людей. Что представляет собой это заболевание и как минимизировать риски его развития, нам сегодня рассказывает врач-эндокринолог, заместитель главврача Безенчукской ЦРБ Н.А. Алещенкова.

● Наталья Зотова / ФОТО автора

– Диабет – хроническое неинфекционное заболевание, которое развивается, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать выработанный им инсулин.

Известно два типа сахарного диабета. Сахарный диабет I типа – инсулинозависимый, которым в основном страдают молодые люди в возрасте до 30 лет. Причина его возникновения – вирусное поражение поджелудочной железы на фоне генетической предрасположенности, и как следствие прекращение выделения инсулина.

Диабет второго типа – инсулинонезависимый. У таких больных инсулин вырабатывается, и, соблюдая диету, ведя активный образ жизни, принимая сахароснижающие таблетки, они могут добиться того, что довольно продолжительное время уровень сахара будет соответствовать норме, а осложнений благополучно удастся избежать.

– Надежда Александровна, кто входит в зону риска по заболеваемости диабетом?

– В зоне риска – люди с избыточным весом; имеющие родственников, больных сахарным диабетом; женщины, у которых родился ребенок свыше 4 кг; те, кто



уже страдают гипертонией, подагрой и повышенным уровнем холестерина в крови. Если в семье родители, бабушка с дедушкой страдали этим заболеванием, то генетическая предрасположенность передается из поколения в поколение. Часто бывает так, что у бабушки выявлен диабет в 60 лет, а у внука в 35.

– Если болезнь передается по наследству, то избежать её проявления невозможно?

– Необходимо выявить сахарный диабет на ранней стадии – стадии преддиабета. Для этого людям, входящим в группу риска по развитию заболевания, необходимо ежегодно проводить исследование уровня гликированного гемоглобина и тест толерантности к глюкозе. В случае выявления даже минимальных отклонений от нормы необходимо начинать лечение. Это позволит отсрочить начало сахарного диабета и предотвратить осложнения заболевания.

Диспансеризация и профилактические осмотры взрослого насе-

ления проводятся с целью выявления хронических неинфекционных заболеваний на ранних стадиях, в том числе с целью выявления сахарного диабета. Исследование уровня глюкозы крови – обязательное ежегодное обследование, которое нельзя игнорировать.

– Подскажите, сколько у нас в Безенчукском районе жителей, страдающих диабетом?

– Диабет еще называют неинфекционной пандемией. Рост больных диабетом происходит в геометрической прогрессии. Когда я 20 лет назад пришла работать в Безенчукскую больницу, у нас на учете состояло 500 человек. В 2014 году больных I типом уже было 55, а II – 1751. На 31 декабря 2018 года в Безенчукском районе проживают уже 2023 человека, больных диабетом II типа, и 53 – диабетом I типа.

– Расскажите нашим читателям о мерах профилактики диабета!

– Повлиять на возраст, гены возможности нет. Однако – есть возможность изменить пищевую привычку, сформировать навык рационального питания, расширить физическую активность, исключить определенные вредные привычки и обзавестись полезными, помогающими минимизировать риски развития болезни, под

силу каждому. Это гораздо проще и рациональнее, чем заниматься лечением осложнений сахарного диабета, выявленного на поздних стадиях.

Необходимо пересмотреть свой рацион питания, отказаться от рафинированных углеводов и сахара. Очень важно регулярно заниматься спортом – каждый день по полчаса. Отсутствие движения, как удалось выяснить ученым, играет важную роль в развитии болезни. Физическая активность позволяет повысить восприимчивость клеток к инсулину, поджелудочная не станет вырабатывать этот гормон в больших количествах, значит, поддерживать уровень сахара станет гораздо легче. Нужно привести свой вес в норму. Диабетом страдают не только люди с избыточной массой тела, но именно они составляют подавляющее большинство. Очень важно питаться малыми порциями. Чем большее количество еды употребляется за раз, тем выше поднимается сахар и инсулин.

Не следует увлекаться различными сладкими напитками. Они, в отличие от обычной питьевой воды, особенно покупные, содержат сахар, консерванты и прочие

добавки. В свой рацион следует ввести продукты, богатые клетчаткой. Они способствуют поддержанию и инсулина, и сахара на оптимальном уровне.

Следует не допускать в организме дефицита витамина D. Как показали исследования, благодаря высокой концентрации витамина D в крови, вероятность появления диабета II типа снижается на 43 процента.

Еще одной мерой профилактики является отказ от курения. Курильщики входят в группу риска людей, подверженных развитию многих проблем со здоровьем, в том числе и диабету 2 типа. Это касается и активного, и пассивного курения, то есть вдыхания табачного дыма.

Конечно, полностью исключить риск, если предрасположенность к сахарному диабету существует, нельзя, однако контролировать факторы, которые способны привести к развитию этого недуга, можно. Проанализировав свой распорядок дня, вредные привычки, питание, физическую активность, внеся в уже привычный образ жизни изменения – предотвратить развитие болезни вполне реально.

Всемирный день борьбы с сахарным диабетом отмечается ежегодно **14 ноября**. В этот день родился канадский врач и физиолог Фредерик Бантинг. Совместно с Джоном Маклеодом и Чарлзом Бестом Бантинг открыл инсулин (гормон, регулирующий содержание сахара в крови или глюкозы).