

Все методы хороши, если есть желание и твердая воля к победе!

Свершилось! Что дальше?



Похоже, первые дни после отказа от курения — самые тяжелые. Приходится заглушать желание курить.

**Мне советуют:**

- питаться дробно, к тому же, еда может занять время, руки и рот, отвлекая от сигарет — например, палочки сельдерея, моркови или семечки;
- больше есть фруктов и овощей, и все, что содержит клетчатку, — например, овсяную кашу, бобовые;
- пить больше жидкостей — соки и воду;
- больше проводить времени на свежем воздухе и больше двигаться.

Тогда организм освободится от никотина и его вредных действий.

Может усилиться кашель, но скоро пройдет — пейте много жидкостей.

При сильной тяге к курению всегда можно обратиться к врачу. Сорвался, не выдержал — к нему же! И не падать духом! Некоторым нужно несколько попыток, некоторым — еще больше! Надо просто понять причину срыва и не повторять ошибок...

**Я принял решение отказаться от курения, и я это сделал!**



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Бросай  
курить  
самостоятельно



АМИ

российское агентство  
медико-социальной  
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

**Вы задавали себе вопрос «Почему я курю?»** Неужели для того, чтобы успокоиться, отдохнуть, снять стресс, расслабиться, сосредоточиться, начать трудный разговор?

Если задуматься, станет ясно, что мы курим, потому что не можем быть спокойны, не мыслим отдыха, не можем собрать мысли и сосредоточиться, и постоянно не нервничать, и адекватно общаться без очередной порции никотина, или просто не представляем нашей повседневной жизни без сигарет!

**Я курю, потому что не могу не курить!**

## Оцените, насколько вы зависимы?

Курю много! Жить не могу без сигареты и думаю об этом постоянно! Это, наверное, зависимость!  
А можно ли измерить степень своей никотиновой зависимости? **Специальный тест — тест Фагерстрема** поможет оценить степень никотиновой зависимости. Просто ответьте на вопросы и считайте баллы!

<b>1. Как скоро после того, как вы проснулись, вы выкуриваете 1-ю сигарету?</b>	<b>в течение ...</b> - первых 5 минут - 6-30 минут - 30-60 минут - более чем 60 минут	<b>3</b> <b>2</b> <b>1</b> <b>0</b>
<b>2. Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?</b>	- да - нет	<b>1</b> <b>0</b>
<b>3. От какой сигареты вы не можете легко отказаться?</b>	- первая утром - все остальные	<b>1</b> <b>0</b>
<b>4. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?</b>	- 10 или меньше - 11-20 - 21-30 - 31 и более	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b>
<b>5. Когда вы курите чаще: в первые часы утром, после того, как проснетесь, или в течение последующего дня?</b>	- утром - в течение последующего дня	<b>1</b> <b>0</b>
<b>6. Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?</b>	- да - нет	<b>1</b> <b>0</b>

**Итак, сумма баллов:**

**0-2** — у меня очень слабая зависимость, я справлюсь!

**3-4** — у меня слабая зависимость, может, в самом деле, взять и бросить курить!

**5** — у меня средняя зависимость, надо подумать!

**6-7** — у меня высокая зависимость! Что делать, надо бежать за помощью!

**8-10** — у меня очень высокая зависимость! Помощь необходима в ближайшее время!

## Вы решили бросить курить? А как это проверить?

**Опять считаем баллы!**

<b>Бросил бы я курить, если бы это было легко?</b>	<i>Определенно нет</i> <i>Вероятнее всего, нет</i> <i>Возможно, да</i> <i>Вероятнее всего, да</i>	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b>
<b>Как сильно я хочу бросить курить?</b>	<i>Определенно, да</i> <i>Не хочу вообще</i> <i>Слабое желание</i> <i>В средней степени</i> <i>Сильное желание</i> <i>Однозначно хочу бросить</i>	<b>4</b> <b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b>

**Сумма баллов больше 6** — ура! Я хочу, я могу, я буду бросать курить! Скорей за помощью, в целях полного отказа от этой пагубной привычки!

**Сумма баллов от 4 до 6** — да, слабовата мотивация! Но попытаться стоит, хотя бы снизить сначала интенсивность курения и поработать над собой.

**Сумма баллов меньше 3** — да, похоже, я совсем еще не готов к таким подвигам! Но делать что-то надо! Может, пока начать меньше курить?

## Бросить курить раз и навсегда!

Надо «завязывать» — бросить курить раз и навсегда! Единственный эффективный способ навсегда избавиться от сигарет и всего вреда, связанного с ними. Другие же бросают, и я смогу!  
Резко, дерзко, без отговорок, самообмана и смешных попыток снизить количество выкуриваемых сигарет или заменить их на так называемые «легкие».  
Надо только найти метод, который подходит именно мне! Не поможет, попробуем другой!

## А у меня не получается резко и сразу, что же мне махнуть рукой и оставаться не всю жизнь курильщиком?

Нет, можно попытаться для начала бросать постепенно, но обязательно с целью бросить насовсем!

**Я сделаю вот что:**

- 1) буду планировать количество выкуриваемых сигарет на каждый день до окончательного отказа от них;
- 2) стану уменьшать количество выкуриваемых сигарет каждый день;
- 3) буду покупать не больше одной пачки сигарет, заменяю марку на менее любимую;
- 4) буду прятать сигареты в необычные места или отдавать их кому-нибудь на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать, просить, когда захочется курить.

## Бросить курить: с чего начать?

Попробую разобраться, почему я курю?

Попробую разобраться, сколько я курю: сколько сигарет в день, одну, полторы или две пачки, сколько из них «по делу», а сколько — автоматически.

Надо будет контролировать свои привычки, разобраться, какие рутинные действия автоматически сопровождаются выкуриванием сигареты.

Буду переключать сигареты на новое место, вдалеке от зажигалки, чтоб «автоматически» вдруг не закурит.

Придется обходить стороной компании курящих и прокуренные помещения.

Надо собраться, и, наконец, назначить день полного отказа от курения — в выходные или в свой день рождения!

С другой стороны, в день рождения придется выпить, а это может расстроить планы бросить курить. Вообще, надо остерегаться лишних стимулов закурить — алкоголь, кофе.

Надо рассказать родным, их поддержка не помешает.

Надо будет поменять сигареты на что-нибудь не менее приятное, но полезное, что поможет занять время, руки и рот.

Надо больше бывать на открытом воздухе, начну бегать по утрам или в другое время, гулять. Кстати, давно собирался записаться в тренажерный зал — думаю, время пришло!

## Куда пойти, что делать?

Есть множество способов отказа от курения, какой выбрать? **Сам:** собрался, решил, бросил. Дешево и сердито. Но не всегда и не для всех применимо.

**Спорт** — очень полезное занятие и приятная альтернатива курению — способен предупредить тягу к курению, депрессивные состояния, нервозность, стрессовые ситуации, прибавку в весе, поэтому помогает побороть рецидивы курения и повысить самооценку.

С помощью **врача:** врач порекомендует, расскажет, поможет и поддержит. Медицинская помощь теперь стала еще ближе! **В поликлинике** за углом обязательно найдется специалист, который вам поможет отказаться от курения.

**Индивидуально или в группе:** психологическая поддержка — индивидуальная или групповая помогает в отказе от курения. Часто используется в сочетании с лекарствами.

**Гипноз:** возможно, и помогает, хотя нет убедительных данных. Может, найти что-нибудь другое?

**Лекарства:** есть препараты, помогающие бросить курить, но лучше, чтобы их рекомендовал и назначил врач. Некоторые лекарственные препараты в виде пластырей и жевательных резинок содержат никотин и призваны частично восполнять его запасы в организме уже бывшего курильщика, чтобы синдром отмены любимых сигарет был менее болезненным. Другие лекарства ведут себя как никотин и также призваны снижать тягу к курению.

**Не лекарства:** иголки, электромагнитные волны, электропунктура — все это хорошо, все работает, помогает преодолеть синдром отмены, а порой — и предупредить его.

## МИФ 3

**Сигарета помогает расслабиться**

### ПРАВДА

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщикам успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил...

Никотин не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса.

В то же время острая потребность в никотине является дополнительным источником стресса для курильщика.

## МИФ 4

**Бросишь курить – растолстеешь**

### ПРАВДА

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. Также курение может вызвать сбои в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбои на гормональном уровне – слишком высокая цена за несколько килограммов.

Увеличение массы тела отмечает лишь небольшая часть людей, отказавшихся от курения. При ведении здорового образа жизни, в том числе правильном питании и регулярных умеренных физических нагрузках происходит нормализация веса в течение 6 месяцев.

Ребята, согласитесь, что можно радоваться жизни без алкоголя, общаться без сигарет!

Неприятие любых психоактивных веществ (никотина, алкоголя, наркотиков) позволит и подростку, и взрослому идти по жизни свободно, реализовать свои способности, достичь целей!

Любое зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности. Если не преодолевать трудности, не брать ответственность за свое будущее на себя, а стараться забыть о них любой ценой, то количество проблем будет только увеличиваться.



**Будьте собой!**  
**Отказ от сигареты**  
**вы имеете право**  
**не объяснять,**  
**достаточно просто**  
**сказать НЕТ!**



**ДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!**

**По вопросам получения  
медицинской помощи обращайтесь**

- ✓ К специалистам Кировского областного наркологического диспансера (г. Киров, Студенческий проезд, д. 7)  
(8332) 53-00-97 – помощь детям и подросткам,  
(8332) 53-66-62 – прием взрослого населения,  
(8332) 45-53-70, 78-34-17 – телефоны круглосуточной «горячей линии».
- ✓ Если вы живете в районе Кировской области, обращайтесь к врачу психиатру-наркологу центральной районной больницы.

Группа ВК Центра медицинской профилактики  
[vk.com/cmprkirov](https://vk.com/cmprkirov)

**Мы – за здоровый образ жизни!**  
**Присоединяйтесь!**



ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ»,  
Кировская область



# МИФЫ

# И

# ПРАВДА

# О КУРЕНИИ

Знаешь ли ты, что миллионы человек в России курят? Причем потребление сигарет среди детей и подростков неуклонно увеличивается с каждым годом. Появляются все новые и новые формы курения. Так ли они безопасны, как многим кажется?

## МИФ 1

Кальян не вреден для здоровья

## ПРАВДА

По данным исследований, проведенных в Иране, Ливане, Египте, Швейцарии, США:

- курильщики сигарет в течение пяти-семи минут делают **8-12 затяжек** (соответствует 0,5-0,6 л дыма),
- а при курении кальяна человек делает **от 50 до 200 затяжек** (каждая соответствует 0,2-1,0 л дыма), что приравнивается к выкуриванию около 100 сигарет!

Если в 1 сигарете содержится **0,8 мг** никотина, то в одной заправке кальяна содержится **6,25 мг** никотина.

Курение кальяна сопровождается вдыханием дыма, продуктов горения, что способствует поступлению в организм канцерогенных веществ, приводящих к развитию онкологических заболеваний.

При длительном процессе курения (температура кальянного угля составляет около 600° С) увеличивается попадание в легкие угарного газа в 40 раз, а также есть опасность возникновения ожогов дыхательных путей. К тому же при курении кальяна происходит вдыхание мелкодисперсных частиц дыма, что приводит к более глубокому уровню повреждения легких.

В мундштуке, в трубке, в жидкости кальяна могут содержаться возбудители инфекционных заболеваний, поэтому употребление кальянов может привести к развитию заболеваний, например, туберкулеза.

## МИФ 2

Электронные сигареты безопасны для того, кто курит, и для окружающих

## ПРАВДА

До сих пор нет четких стандартов для производства жидкости, являющейся компонентом электронных сигарет, их безопасность не проверена в лабораториях, а заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом.

❗ Аэрозоли электронных сигарет содержат высокотоксичный синтетический никотин, различные токсины и канцерогены (карболовые соединения, пропиленгликоль, глицерин, нитрозамины, тяжелые металлы, различные синтетические ароматизаторы).

❗ Начинаящие потребители электронных сигарет уже могут столкнуться с такими последствиями попадания в организм данных компонентов, как: **одышка, кашель, сухость и боль в горле, рвотный рефлекс**. Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления. Ароматизаторы, входящие в состав электронных сигарет, содержат соединения диацетила, что может приводить к бронхолегочным заболеваниям, болезням нервной системы, аллергическим реакциям.

❗ **Пары, выпускаемые электронными сигаретами, содержат высокотоксичные химические вещества**, что делает их опасными и для окружающих, в т.ч. беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо подвергаются пассивному курению.

❗ Кроме того, нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения никотиновой зависимости, ведь никотин по-прежнему поступает в организм курящего человека, к тому же сам ритуал подносить сигарету ко рту (не важно какую!) никак не способствует отказу от курения. Сами производители электронных сигарет до сих пор не предоставили результатов исследований, проведенных с участием добровольцев, желающих отказаться от курения.

❗ **Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили**. К сожалению, часть подростков из этой группы впоследствии будут курить обычные сигареты. К этому и стремятся табачные компании, ведь многие из них сами заняты производством электронных сигарет.

❗ **Также нельзя курить электронные сигареты в местах, где курение запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».**

Кроме того, Законом Кировской области от 11.04.2018 № 150-ЗО «О некоторых мерах по обеспечению прав детей на охрану здоровья» установлен запрет розничной продажи несовершеннолетним электронных систем доставки никотина, жидкости для электронных систем. Решением Кировской городской Думы от 31.05.2017 № 58/12 в местах, в которых продают, употребляют кальяны, электронные сигареты, не допускается нахождение детей, не достигших 18 лет.

## ПЕНСИЛЬВАНСКАЯ ШКАЛА ВЛЕЧЕНИЯ К АЛКОГОЛЮ



**1.** За прошедшую неделю как часто Вы думали о том, чтобы выпить или о том, как хорошо Вам будет от употребления алкоголя?

- A. Ни разу
- B. 1-2 раза
- C. 3-4 раза
- D. 1-2 раза в день
- E. 2-3 раза в день
- F. 3-6 раз в день
- G. Более 6 раз в день

**2.** Насколько было выражено наиболее сильное влечение к алкоголю, которое Вы испытывали за прошедшую неделю?

- A. Совершенно не выражено
- B. Слабо, отражало лёгкое желание выпить
- C. Незначительная потребность выпить
- D. Умеренная потребность выпить
- E. Достаточно сильная, но контролируемая потребность
- F. Сильная, трудно контролируемая потребность
- G. Очень сильная, неконтролируемая потребность

**3.** Пожалуйста, подсчитайте, сколько примерно времени за прошедшую неделю Вы думали об алкоголе?

- A. Совсем не думал(а)
- B. Меньше получаса
- C. До 1 часа
- D. От 1 до 1,5 часов
- E. До 3-х часов
- F. От 3-х до 6-ти часов
- G. Более 6-ти часов

**4.** Тяжело ли будет удержаться от употребления алкоголя, если Вы знаете о его наличии дома?

- A. Легко
- B. Почти не трудно
- C. Немного сложно
- D. Сложно
- E. Очень сложно
- F. Невыносимо сложно
- G. Не смог(ла) бы сдержаться

**5.** Учитывая Ваши ответы на предыдущие вопросы, пожалуйста, оцените в общем Ваше влечение к алкоголю за прошедшую неделю

- A. Ни разу не думал о выпивке и не испытывал потребности выпить
- B. Очень редко думал о выпивке и очень редко испытывал потребность выпить
- C. Изредка думал о выпивке и изредка испытывал потребность выпить
- D. Иногда думал о выпивке и иногда испытывал потребность выпить
- E. Часто думал о выпивке и испытывал потребность выпить
- F. Большую часть времени думал о выпивке и испытывал потребность выпить
- G. Практически всё время думал о выпивке и постоянно испытывал потребность выпить

### Результаты анкетирования:



если Вы выбрали пункты C, D, E, F, G, то это повод обратиться за консультацией к врачу психиатру-наркологу.



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



# О ВРЕДЕ АЛКОГОЛЯ

Материал подготовлен КОГБУЗ «Кировский  
областной наркологический диспансер»

**Многим известно, что алкоголь — это вред для физического и психического здоровья человека, который начинается с нарушений памяти и заканчивается тяжелыми заболеваниями, не поддающимися лечению. В некоторых случаях алкогольная зависимость может привести к летальному исходу. Согласно последним исследованиям даже небольшие дозы спиртного приводят к изменениям в головном мозге и других системах организма человека.**

## **ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Молекула спирта быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму. Процесс всасывания начинается в слизистой оболочке рта, слизистая желудка всасывает около 20% алкоголя, а основная часть приходится на тонкий кишечник. Спирт легко проникает через клеточные мембраны любых тканей, что зависит от количества воды в клетке, поэтому в ткани головного мозга этанол проникает в 1,5-2 раза быстрее, чем в ткани других органов. В печени также наблюдается высокое содержание спирта, т.к. она служит фильтром организма и нейтрализует вредные вещества.

Употребление алкоголя приводит к нарушению деятельности сердца и сосудов, мочевыделительной системы, работы желудочно-кишечного тракта, репродуктивной и нервной систем.

После первого приема алкоголя его молекула подвергается окислению. Если алкоголь употреблять часто, скорость окисления повышается и возникает устойчивость к большим дозам спиртных напитков. Первые последствия вреда от алкоголя — нарушения памяти. Чем больше доза

алкоголя, тем чаще человек страдает от провалов в памяти.

Согласно данным о вреде алкоголя один стакан спиртного напитка способен убить 1000-2000 нервных клеток! У 95% зависимых от алкоголя и даже 85% умеренно пьющих людей наблюдаются эти негативные последствия. Это обусловлено способностью этанола растворять жиры, которых больше всего содержится в оболочке нейронов. Спиртные напитки быстро возбуждают нервную систему, из-за чего человек становится веселым и расслабленным. Со временем алкоголь накапливается в нервных клетках и начинает тормозить их функционирование.

Клетки печени значительно страдают от злоупотребления алкоголем, т.к. вынуждены его перерабатывать. По мере развития алкоголизма клетки печени перерождаются, в результате чего печень уменьшается в размере и не способна нейтрализовать вредные токсины, что также может влиять на состояние головного мозга.

Вред алкоголя на организм проявляется и в нехватке тиамина (витамина В1), приводящей к различным нарушениям со стороны нервной системы.

## **ВРЕД АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ**

Специалисты уверяют, что алкоголь является одним из наиболее опасных наркотиков, поскольку действует угнетающе на организм и личность в целом, снижая критику к своему поведению, делая возможным насилие и даже убийства.



## **АЛКОГОЛЬ – ЭТО:**

- 90%** всех случаев сексуального насилия
- 80%** первых сексуальных опытов
- 70%** незапланированных беременностей
- 60%** всех случаев инфекций, передающихся половым путем
- 50%** дорожно-транспортных происшествий
- 50%** распада семей из-за алкоголизма одного из супругов
- 60%** всех преступлений
- 50%** убийств и **25%** самоубийств ...

## **ВОЗМОЖНА ЛИ ПОЛЬЗА ОТ АЛКОГОЛЯ?**

Красное вино действительно содержит большое количество антиоксидантов, тормозящих процессы старения и предупреждающих развитие раковых клеток. Но согласно рекомендациям ВОЗ не следует переоценивать положительное значение красных вин, в том числе в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, т.к. их возникновение связано с множеством различных факторов.



**Безусловно противопоказаны алкогольные напитки детям и подросткам до 18 лет, беременным и кормящим грудью женщинам, людям с заболеваниями почек, печени и других органов пищеварения, болезнями центральной нервной системы.**

Употреблять алкоголь или нет – каждый из нас выбирает сам, но об опасных последствиях и риске необратимых заболеваний должен знать любой человек, начиная с детских лет!

**Алкоголизм страшен и для человека, и для общества!  
Нет алкоголя – нет проблем!**

**Часто говорят о специальных продуктах для иммунитета, например, о чесноке, имбире.** Чеснок, действительно, – полезный продукт, имбирь также содержит много биологически активных веществ. Но стоит помнить, что чеснок может быть противопоказан людям с хроническими заболеваниями желудка, почек, а имбирь обладает раздражающим действием на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, поэтому их нужно употреблять с осторожностью.

Всем известны правила здорового питания: ограничение соли и сахара, отказ от трансжиров, употребление овощей, фруктов, бобовых, необработанных злаков, орехов, регулярный питьевой режим.

**Именно разнообразный рацион удовлетворит потребности организма в необходимых макро- и микронутриентах, что необходимо и для здорового иммунитета.**

Кроме того, покупать продукты стоит только в надежных местах – в магазинах или на крупных организованных рынках, а не с рук, так можно получить гарантию качества и чистоты купленной продукции.

## **2 ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ, В Т.Ч. ПАССИВНОГО, И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ**

Как уже было сказано, вещества, содержащиеся в сигаретах, и этанол обладают токсическими свойствами, что негативно сказывается на всем организме, включая иммунитет. Кроме того, они тормозят или совсем нарушают всасывание ценных нутриентов из пищи или разрушают уже имеющиеся их запасы, что также сильно сказывается на состоянии иммунитета.

Помимо этого, курение, например, со временем приводит к развитию хронических инфекций дыхательных путей, тем самым усиливая пагубное влияние на ослабленную иммунную систему.

## **3 РЕГУЛЯРНЫЙ ЗДОРОВЫЙ СОН**

продолжительностью не менее 7-8 часов в хорошо проветренном помещении.

Важно ложиться до 22-23 ч. и вставать в одно и то же время.

## **4 ЗАКАЛИВАНИЕ**

Закаливание, включая контрастный душ или контрастные ванночки для ног, банные процедуры. Все это при грамотном систематическом подходе положительно влияет на защитные силы организма.

## **5 РЕГУЛЯРНАЯ УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ,**

особенно на свежем воздухе, с исключением чрезмерных тренировок.

Правильно подобранная физическая нагрузка улучшает обмен веществ, развивает выносливость организма, снижает психоэмоциональное напряжение и помогает иммунной системе работать правильно.

## **6 БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СВОЕЙ ПСИХИКЕ**

Стрессовые события, как правило, негативно сказываются на здоровье людей. Исследования подтвердили, что стресс влияет на иммунитет – в период экзаменов в организме студентов становится меньше Т-клеток (хелперов) и НК-клеток (натуральных киллеров). Другое исследование продемонстрировало, что у людей, длительно страдающих депрессией, также снижен процент клеток иммунной защиты.

Поэтому специалисты рекомендуют вовремя отдыхать и научиться расслабляться. В этом поможет дыхательная гимнастика, прогулки, общение с природой, массаж, медитативные техники и др.

**Помните!**

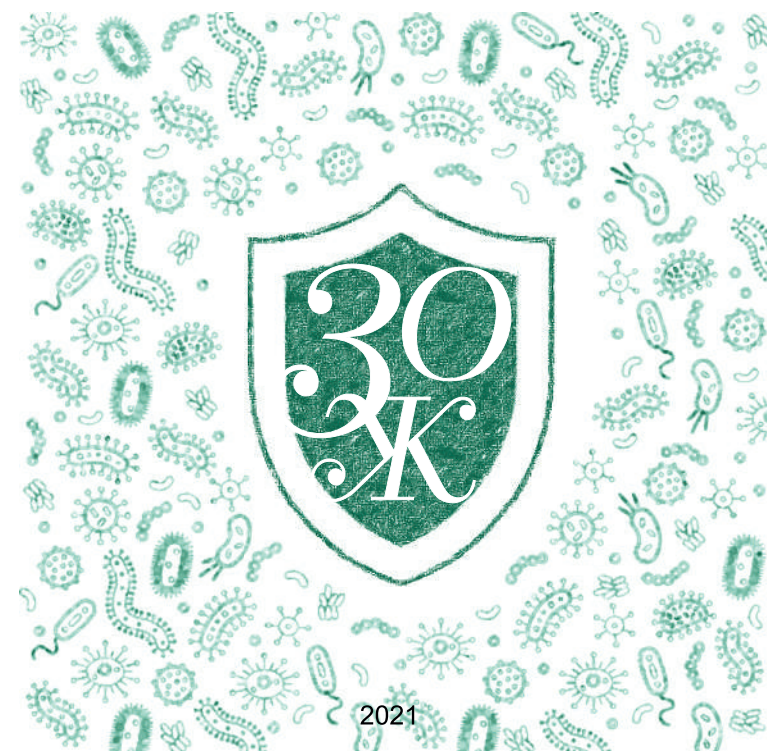
**Своевременно ликвидируя факторы риска нарушения иммунитета, можно предотвратить возникновение многих заболеваний!**

**Для хорошего самочувствия и предупреждения заболеваний человеку любого возраста важно укреплять естественный иммунитет и проводить своевременную вакцинацию.**



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП», Кировская область

**ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ –  
условие  
для крепкого  
иммунитета**



Ежесекундно организм человека встречается с миллионами невидимых чужеродных агентов: бактериями, вирусами, паразитами, чужими клетками. Большинство из них способны вызвать различные заболевания.

Для препятствия их проникновения в организм есть специальная защита – **ИММУНИТЕТ!** Он распознает и удаляет не только болезнетворные агенты, но и измененные онкологическим процессом собственные клетки. Благодаря иммунитету поддерживается постоянство внутренней среды и биологическая индивидуальность.

## ОРГАНЫ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

К **центральному** органам иммунной системы, выполняющим специфическую защиту, относится костный мозг и вилочковая железа (тимус).

К **периферическим** – селезенка, лимфатические узлы, лимфоидная ткань, 70% которой находится в желудочно-кишечном тракте.

К **факторам неспецифической защиты** относятся кожа и слизистые оболочки, а в различных секретах, например, слюне, слезах, желудочном соке, содержатся вещества, губительные для возбудителей заболеваний.

Так в комплексе работает иммунная система. Главные клетки иммунной системы – фагоциты и лимфоциты, циркулирующие по кровеносной и лимфатической системе, проникающие в ткани, работают в сложном взаимодействии.

Иммунитет бывает **естественным** – это врожденная или приобретенная после болезни невосприимчивость к возбудителям некоторых заболеваний, и **искусственным**. Искусственный иммунитет развивается после введения в организм сыворотки, т.е. готовых антител, или вакцины, содержащей ослабленных возбудителей. В этом случае организм активно участвует в выработке собственных антител.

## ФАКТОРЫ, ПОДАВЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

Не стоит сомнений тот факт, что крепкий иммунитет – главная защита от инфекционных заболеваний, в т.ч. острых респираторных. Если иммунитет по какой-то причине слабеет, **серьезную болезнь может вызвать даже не слишком опасная инфекция.**

**Необходимо понимать, что с возрастом иммунитет ослабевает.**

⚠ **Подавляют защитные силы *длительные стрессы, отсутствие полноценного сна, гиподинамия, чрезмерное употребление алкоголя.***

⚠ **Содержащиеся в сигаретах *токсические и канцерогенные вещества*** – также одни из врагов иммунной защиты.

⚠ Кроме того, негативное влияние на иммунитет оказывает ***регулярное употребление сладких газированных напитков, кондитерских изделий, фаст-фуда,*** – всего того, что содержит много химических красителей, ароматизаторов, усилителей вкуса, трансжиров и не содержит полноценный белок, витамины, микроэлементы, клетчатку.

⚠ **Соблюдение *малокалорийных диет и голодание*** может негативно повлиять на иммунитет. Например, при низкоуглеводной диете организм ищет источник энергии в белке. «При этом на текущие нужды организма – создание гормонов, ферментов и антител для иммунной системы – белков уже не остается, и их тело станет заимствовать из мышц», – поясняет врач-диетолог высшей категории Клиники института питания РАМН, к.м.н. Е.С. Чедия.

⚠ Негативное влияние на иммунитет оказывают ***избыточные физические нагрузки, прием лекарственных препаратов без показаний,*** в т.ч. антибактериальных и противовирусных.

⚠ Также к ослаблению иммунной системы могут привести ***перенесенные травмы, ожоги, операции, многие хронические заболевания.***

⚠ Немаловажную роль играют ***загрязнения окружающей среды,*** превышающее гигиенические нормы ***электромагнитное излучение, недостаток свежего воздуха и солнечного света, проживание в тяжелых бытовых условиях и др.***

## ФАКТОРЫ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ ИММУНИТЕТ

### 1 ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровая кишечная микрофлора стимулирует иммунную защиту организма за счет выработки полезных веществ, участия в более качественном расщеплении пищи и усвоении ценных нутриентов.

К полезным для иммунной системы веществам относят **витамины А, С, Е, группы В и биофлавоноиды.** Особенно важно регулярное и достаточное поступление в организм витамина С, участвующего в регуляции выработки фагоцитов и активизации синтеза антител. Кроме того, необходимы для правильной работы иммунитета и минеральные вещества: железо, йод, магний, кальций и цинк.

***Поэтому рацион должен быть разнообразным, насколько это возможно в данный момент!***

«Рекомендация про ежедневные 5 порций овощей и фруктов не взята с потолка, это работает и на повышение иммунитета. Даже если эти фрукты, например, яблоки ранней весной, не так насыщены полезными веществами, как летом и осенью. Витамины есть и в весенних фруктах. Поэтому 5 порций овощей и фруктов очень важно ввести в рацион на постоянной основе», – отмечает А.В. Концевая, д.м.н., заместитель директора по научной и аналитической работе НИИЦ терапии и профилактической медицины МЗ РФ.

В рационе должны присутствовать **источники полноценного белка: рыба, мясо, бобовые.** К слову, содержащиеся в рыбе жирные кислоты повышают защитные силы организма.

Для поддержания полезной кишечной микрофлоры в активном состоянии в рацион надо включать **пробиотики и пребиотики – продукты и блюда, богатые клетчаткой и содержащие молочнокислые бактерии.** Для этого стоит употреблять зерновые продукты, овощи, зелень, кисломолочные продукты, квашеную капусту, моченые ягоды.