Информация о профилактике социально значимых заболеваний, о существующих способах отказа от потребления алкоголя и табака, оказание медицинской помощи при никотиновой, алкогольной или наркотической зависимости

Эта страница посвящена важным вопросам сохранения здоровья и борьбы с зависимостями.

1. Профилактика социально значимых заболеваний (ССЗ):

ССЗ, такие как сердечно-сосудистые заболевания, диабет II типа, некоторые виды рака, ВИЧ/СПИД, туберкулез и другие, представляют серьезную угрозу для здоровья населения. Однако многих из них можно избежать!

Ключевые принципы профилактики:

- Здоровый образ жизни (ЗОЖ):
- Сбалансированное питание: больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, меньше жирного, сладкого, соленого.
- Регулярная физическая активность: синимум 150 минут умеренной активности в неделю (ходьба, плавание, езда на велосипеде).
- Отказ от курения и злоупотребления алкоголем.
- Контроль веса: поддержание здорового индекса массы тела (ИМТ).
- Управление стрессом: йога, медитация, техники релаксации.
- Достаточный сон: 7-8 часов в сутки.
- Регулярные медицинские осмотры: профилактические осмотры и диспансеризация позволяют выявить заболевания на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно.
- Вакцинация: защита от инфекционных заболеваний (грипп, гепатит, ВПЧ, COVID и др.).
- Безопасное сексуальное поведение: профилактика инфекций, передающихся половым путем.

2. Отказ от вредных привычек: алкоголь и табак

Курение и злоупотребление алкоголем – факторы риска многих ССЗ. Отказ от них – важный шаг к улучшению здоровья.

Как бросить курить:

- Осознанное решение: поймите, почему вы хотите бросить курить (улучшение здоровья, экономия средств, пример для детей).
- Постепенное снижение: уменьшайте количество выкуриваемых сигарет в день.
- Заместительная никотиновая терапия (ЗНТ): пластыри, жвачки, спреи, ингаляторы – помогают справиться с синдромом отмены. Проконсультируйтесь с врачом для подбора оптимального варианта.
- Лекарственные препараты: существуют препараты, снижающие тягу к курению (по назначению врача).
- Психологическая поддержка: индивидуальная или групповая терапия, группы поддержки.
- Избегайте триггеров: особые стрессовые ситуации, компании, которые провоцируют желание курить.
- Займитесь спортом: физическая активность помогает отвлечься и снизить стресс.

Как отказаться от алкоголя:

- Признание проблемы: первый шаг – осознать, что у вас есть проблемы с алкоголем.
- Постановка целей: решите, хотите ли вы полностью отказаться от алкоголя или сократить его потребление.
- Поиск поддержки: обратитесь к близким, друзьям, группам поддержки.
- Избегайте соблазнов: не держите алкоголь дома, избегайте компаний, где принято выпивать.
- Найдите альтернативные занятия: хобби, спорт, общение с друзьями.
- Обратитесь к специалисту: нарколог поможет разработать индивидуальный план лечения.

3. Медицинская помощь при зависимостях:

Если вы или ваши близкие столкнулись с никотиновой, алкогольной или наркотической зависимостью, не откладывайте обращение за помощью.