

К охране здоровья граждан - активный подход!

Курить или не курить?

Период карантинных мер - не только повод навести порядок в доме, но и разобраться, как я могу наилучшим образом позаботиться о себе, своем здоровье и здоровье своих близких.

Интернет наполнила противоречивая информация о том, как курение влияет на риск заболевания и осложнения при коронавирусной инфекции. Давайте по порядку разберемся в этом вопросе.

Согласно исследованиям ки-

сердечный приступ, из крови начнет уходить угарный газ. Вы сможете подарить себе целых шесть часов жизни!

Через неделю отказа от курения начнется постепенное восстановление легких, вы сможете лучше ощущать вкус и запахи, а также продлите себе жизнь уже на целых два дня! А через месяц отказа от курения у вас начнет улучшаться состояние кожи, восстановится цвет лица, исчезнет отды-

шес, который может усугубить заболевание, ставшее причиной внезапного плохого самочувствия. В таких случаях нельзя все пускать на самотек, а тем более возвращаться к мучительной зависимости. Рекомендуется избавиться от пагубного пристрастия под руководством опытного врача-нарколога и терапевта, выполнять все рекомендации. Особенно это важно людям, имеющим хронические заболевания, страдающим никотиновой зависимостью долгое время, и тем, кто выкуривает за день более половины пачки. При этом следует понимать, что медицина не всемогуща и нет какого-то "чудесного" укола, который раз и навсегда избавит вас от этой зависимости. Медики лишь могут помочь вам в самом начале вашего пути, обеспечив нормальную работу вашего организма. А вот дальнейший путь к жизни, свободной от этого пагубного пристрастия, вам придется пройти самому.

Избавляясь от зависимости, лучше сначала побыть дома. Очень важно высыпаться, побольше двигаться, при возможности - гулять на свежем воздухе, отказаться от спиртного, кофе, крепкого чая и других кофеинсодержащих напитков. Полезно пить чистую воду, есть богатые витаминами овощи, зелень и фрукты. Очевидно, что при отказе от курения необходимо беречься от вирусной инфекции и уделять внимание гигиене полости рта.

Курение не является жизненно необходимым для человека - так, как потребность в еде, сне, отдыхе. Нередко молодые люди и девушки начинают курить "за компанию", из любопытства, из-за желания выглядеть взросло, солидно. Бывает, что курение - это попытка заглушить чувство неудовлетворенности жизнью или даже сильного горя, обиды, утраты, оди-



тайских врачей COVID-19 не безвреден для курильщиков, а напротив, более опасен для них, чем для некурящих.

Исследователи из Уханя проанализировали данные пациентов с коронавирусом и выяснили, что среди курящих пациентов риск развития пневмонии на фоне COVID-19 на 14% выше.

Выводы китайских медиков подтверждают и испанские специалисты. А еще несколько лет назад они доказали, что во время вспышки гриппа курящие люди приходится госпитализировать намного чаще, чем некурящих.

Известно, что курильщики болеют респираторными заболеваниями чаще тех, кто не имеет губительного пристрастия. Ведь целостность первого барьера на пути внедрения инфекции, а также иммунитет значительно нарушены действием никотина и других токсичных веществ.

Коронавирус может очень активно размножаться в легочной ткани и вызывать серьезные заболевания. А курение является дополнительным фактором риска тяжелого течения инфекции, потому что курящие пациенты чаще остальных страдают хроническими заболеваниями легких. Дыхательная система курильщика становится тяжелой, а загрязненные легкие просто отказываются нормально функционировать. Лекарственные средства становятся малоэффективными.

Поэтому ответ медиков однозначен: курить при любой вирусной инфекции, особенно поражающей нижние отделы дыхательной системы (это грипп, COVID-19), нельзя. Подобные заболевания - отличный повод расстаться с губительной зависимостью навсегда. Это не только ускорит выздоровление и укрепит ослабленный действием никотина организм, но и уберечь человека от других опасных болезней, вызванных курением.

Отказ от курения - это настоящий подвиг для тех людей, которые годами были подвержены этой зависимости. Главной причиной, по которой многие курильщики хотят избавиться от нее, является желание сохранить свое здоровье и перестать вредить близким.

Уже в первый день отказа от курения снижается риск заработать

ка, улучшится физическая форма, характер станет более спокойным и уравновешенным. Удастся сэкономить приличную сумму, которую можно потратить на подарок себе или любимому человеку.

Всего через год у вас вдвое снизится риск развития любых болезней сердца или онкологии. Вы продлите себе жизнь на целых три месяца, сможете отправиться на сэкономленные средства в отпуск. А главное, появится уверенность, что вы уже больше не закурите.

Ну а в случае отказа от выкуривания никотина на срок более двух лет ваше здоровье полностью ок-



репнет, физическая форма восстановится, вы будете чувствовать себя бодрым и довольным жизнью!

Однако необходимо знать о трудностях, которые могут возникнуть у курильщика "со стажем" в процессе избавления от никотиновой зависимости:

- могут возникнуть тошнота, снижение аппетита или, наоборот, его повышение;
- сухость во рту, кашель;
- ненадолго могут ухудшиться работоспособность, память, концентрация внимания;
- ночная бессонница может сменяться на сонливость в течение дня;
- в начале избавления от зависимости может резко ухудшиться настроение;
- так как в условиях непрерывного поступления отравляющих веществ иммунная система работает "на пределе", после отказа от курения может временно снизиться иммунитет.

Отказ от курения вызывает

ночества. Так как у каждого человека есть также глубокая потребность в принятии, признании, уважении и любви. Поэтому очень важно наполнить свою жизнь глубоким смыслом, добрыми отношениями, важной работой и интересными увлечениями. Тогда у зависимости не останется почвы для формирования и после отказа от курения не будет риска запустить зависимость похуже.

Все желающие бросить курить могут обратиться в кабинет по лечению табачной зависимости ГБУЗ КО "Наркологический диспансер Калужской области". Кабинет работает по адресу: г. Калуга, ул. Шахтеров, д. 5, кабинет № 5. Дополнительную информацию можно получить по телефону 8 (4842) 515-879 или на сайте www.narko-kaluga.ru. В районах области по вопросам отказа от курения можно обращаться в наркологические кабинеты центральных районных больниц.

Подготовила
Ю.В. КАЗАНЦЕВА,
врач ГБУЗ "КОЦМП"

Официально



С 3 июня в Калужской области объявлен переход на первый этап снятия ограничений, сдерживающих распространение COVID-19

Соответствующее Постановление правительства Калужской области подписал глава региона Владислав Шапша.

С 3 июня в регионе разрешены прогулки на улице, за исключением посещения мест массового пребывания людей, в том числе детских площадок, а также занятия физкультурой и спортом на открытом воздухе.

С этого же дня открываются магазины непродовольственных товаров площадью не более 400 кв. м с отдельным входом. В полном объеме разрешено оказание услуг, предоставляемых парикмахерскими, салонами красоты, организациями, специализирующимися на краткосрочной аренде автомобилей (каршеринг).

В связи с тем, что режим повышенной готовности для органов управления и сил территориальной подсистемы Калужской области единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций на территории региона сохранен до 30 июня, необходимое условие снятия части ограничительных мероприятий - выполнение санитарных требований, утвержденных Роспотребнадзором.

Комментируя данное решение, Владислав Шапша отметил: "Сейчас мы начинаем готовиться ко второму этапу снятия ограничительных мер. От каждого из нас зависит, насколько быстро сможем к нему перейти. Соблюдайте социальную дистанцию и масочный режим! Берегите себя и своих близких!"

Перечисление средств федеральных и региональных выплат калужанам на особом контроле Владислава Шапши

2 июня на заседании регионального оперативного штаба по противодействию угрозе распространения новой коронавирусной инфекции на территории области глава региона Владислав Шапша уделил особое внимание своевременности доведения до граждан средств господдержки из федерального и регионального бюджетов.

Об оперативной обстановке по данному направлению доложили министр здравоохранения региона Алан Цкаев и министр труда и социальной защиты Павел Коновалов.

На текущий момент 234 медицинским работникам, заразившимся коронавирусом при выполнении служебных обязанностей, перечислена единовременная региональная помощь. Стимулирующие выплаты за май медикам и водителям скорой помощи были перечислены до 29 числа. Дополнением по Постановлению Правительства РФ от 2 апреля 2020 г. № 415 область получила 75,5 млн рублей из федерального бюджета. Эти средства были зачислены на банковские карты медработников 1 июня.

В министерство труда и социальной защиты поступило около 12,5 тысяч заявлений на ежемесячные выплаты малообеспеченным семьям на детей в возрасте от 3 до 7 лет. Из них около двух тысяч содержат неполную или ошибочную информацию, что не позволяет произвести выплату пособий. Владислав Шапша акцентировал внимание главы профильного министерства, что с такими заявками необходимо провести дополнительную работу.

Единовременные выплаты по 10 тысяч рублей на детей от 3 до 16 лет получили около 50% заявителей. В плановом режиме проходят перечисления работникам социальных учреждений. Максимальные пособия по безработице начислены 2621 гражданам. Свыше 300 самозанятых калужан также без задержек получили средства господдержки в общем объеме 2 млн 40 тыс. рублей. Владислав Шапша поручил активизировать работу по разъяснению порядка получения областной меры господдержки для данной группы населения - возвращению налогов за первый квартал 2020 года.

Владислав Шапша продолжает встречи с ведущими операторами мобильной связи

3 июня глава области Владислав Шапша провел рабочую встречу с директором филиала ПАО "МТС" в г. Калуге Сергеем Егошиным. Совместно с заместителем губернатора Дмитрием Разумовским они обсудили планы МТС по развитию собственной сети на территории региона.

Акцентируя внимание на том, что Калужская область является регионом-лидером в привлечении инвестиций, Владислав Шапша обратил внимание на необходимость решения задачи наличия качественной и устойчивой сотовой связи, а также мобильного интернета по всей территории региона без исключений.

По информации Сергея Егошина, в настоящее время МТС является лидером рынка по абонентам в регионе (каждый второй житель) и лидером по покрытию сетей LTE (более 80 новых малых населенных пунктов). В 2019 году компанией построено 250 базовых станций, 160 станций 4G. На 2020 год запланирован ввод еще 200 базовых станций, 150 станций 4G. МТС готовится к запуску сетей 5G. В июне 2019 года подписано Соглашение о сотрудничестве между правительством Калужской области и публичным акционерным обществом "Мобильные Телесистемы" на 2019-2021 годы.

Одним из актуальных для региона направлений является улучшение связи в деревнях, селах, СНТ в 2020 и 2021 годах.

Еще одним направлением совместной работы стало развитие цифровых сервисов. Рассматриваются возможности использования платного шлюза на портале государственных и муниципальных услуг. Прорабатываются вопросы создания частно-государственного партнерства, концессии информационных систем по развитию регионального портала Госуслуг с различными сервисами МТС. "Это хорошее направление, интересное. Надо обсудить те возможности, которые мы сможем предоставить нашим жителям", - сказал Владислав Шапша.

Министерство внутренней политики
и массовых коммуникаций Калужской области
Официальная информация доступна на сайте
областной администрации: www.admobkaluga.ru