

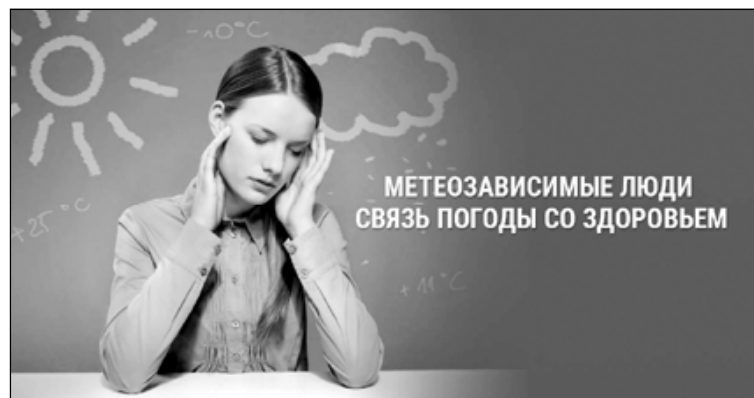
К охране здоровья граждан - активный подход!

Переживем любую погоду

Погода - это состояние атмосферы в данной местности и в определенное время: магнитные бури, атмосферное давление, температура воздуха и влажность, ветер. Наиболее комфортные условия для человека - это атмосферное давление 760 мм рт. ст. с допустимым отклонением в ту или другую сторону на 20 мм рт. ст.,

испытывает недостаток кислорода. Появляются сердцебиение и даже нарушение сердечного ритма, одышка. Возрастает риск образования тромбов и развития инфаркта миокарда.

Во время жары и духоты организм не может поддерживать нормальную температуру тела, не справляется. Организм перегрева-



температура воздуха 18-20 градусов, влажность в среднем 50%.

Изменения погодных условий влияют на самочувствие и здоровье людей. Женщины переносят перепады погоды хуже, чем мужчины, так как сильнее зависят от гормональных изменений в организме.

Примерно одна треть населения планеты реагирует на магнитные бури. Во время колебаний магнитного поля изменяется кровоток, нарушается регуляция сосудов, что сказывается на артериальном давлении.

Изменения погоды испытывают на себе даже здоровые люди. Они становятся вялыми, раздражительными, их могут беспокоить головные боли, сердцебиение. А во



время грозы чувствуют тревогу и страх. Резко реагируют на погоду метеозависимые люди, особенно страдающие заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы, избыточным весом, мигренью, неврозами. У метеозависимых людей могут обостряться хронические заболевания. Скачки давления у гипертоников нередко заканчиваются гипертоническим кризом, а у гипотоников в жару может случиться обморок.

В сухую погоду весной и летом страдают аллергики и астматики, так как воздух загрязнен пылью и пыльцой растений. У таких пациентов всегда под рукой противоаллергические средства.

Страдающие болезнями костно-мышечной системы знают, что перед дождем и в дождливую погоду "ломит суставы", и держат наготове противовоспалительные и обезболивающие мази.

Жаркое лето становится испытанием для людей, особенно с болезнями сердечно-сосудистой системы. При высокой температуре воздуха ускоряется кровоток, изменяется тонус сосудов. Сердце работает с большой нагрузкой,

что может привести к тепловому удару, который сопровождается сильной слабостью, головной болью, головокружением, повышением температуры тела, тошнотой. В таком случае надо немедленно уйти в тень, выпить воды, желательно приложить ко лбу и затылку влажный платок. Если есть под рукой веер или газета, то воспользоваться ими; обмахивание так же полезно. При появлении рвоты, судорог нужно немедленно вызвать скорую помощь.

Чтобы выдержать жаркие дни без последствий для здоровья, прислушайтесь к советам врачей.

Откажитесь от калорийной пищи. Не пере едайте! Включайте в рацион питания больше рыбы, кисломолочных продуктов, фруктов, ягод. Ешьте холодные супы: свекольник, окрошку. Выпивайте 1,5-2 литра жидкости в день, если нет других рекомендаций врача. Лучше утоляйте жажду чистой питьевой водой. Можно употреблять напитки без сахара, минеральную воду без газа, кефир, квас, зеленый чай или чай с лимоном и мятой. Носите с собой бутылочку воды и выпивайте при жажде не залпом, а по 2-3 глоточка. Откажитесь от всех видов алкоголя, вне зависимости от крепости.

По возможности, необходимо снизить физическую активность, особенно пожилым людям.

В самое жаркое время (12-16 часов) лучше не выходить на улицу пожилым и страдающим хроническими заболеваниями. Прогулки на свежем воздухе лучше совершать в утренние и вечерние часы, при себе иметь средство связи на случай ухудшения самочувствия.

Одежду надо носить свободно, светлых тонов, из натуральных тканей. Защищайте голову летним головным убором. Носите солнцезащитные очки, пользуйтесь веером.

Чаще принимайте душ комфортной температуры. Нельзя после перегрева обдавать себя холодной водой, это может спровоцировать инфаркт или инсульт.

Повлиять на погоду мы не можем, но в наших силах подготовить себя к ее изменениям. Надо интересоваться прогнозом погоды и внимательно относиться к своему самочувствию. Также важно прислушиваться к рекомендациям врачей.

В.И. КУЗНЕЦОВА,
врач КО ЦОМП

НАРКОТИКАМ НАШЕ решительное "ПРОТИВ!"

Наркомания остается серьезной проблемой общества, трагедией каждого наркозависимого, его семьи и друзей. По степени тяжести излечения и уровню смертности специалисты приравнивают наркоманию к онкологическим заболеваниям. Однако до сих пор существует как бы два отдельных мира: общество в целом, отторгающее в большинстве не саму наркоманию, а ее носителей (зачастую действительно личностей неадекватных), и мир наркозависимых, живущих "на отшибе" социума.

Пока наркомания остается проблемой, каждому стоит знать о ней как можно больше.

Кажется, об этом недуге известно все: от первого "кайфа" до состояния "ломки", когда человек летит вниз, словно с горки, и незаметно для себя приближается к трагическому концу.

История наркотиков уходит в глубокое прошлое. Одурачивающие запахи некоторых растений или их дым две тысячи лет назад использовались при проведении различного рода заклинаний, ритуалов. Наркотические препараты применялись также для лечения некоторых заболеваний. Но позднее наркотики стали проникать из этих областей в сферу повседневной жизни. Кто-то стал их использовать для убийства своих недругов, другие - для удовлетворения жажды удовольствий или как источник власти над человеком... Древние народы многое могли бы рассказать нам о пагубности наркотиков. "Опий, - писал Платон, - незаметно овладевает всеми помыслами, истощая мозг и организм, приводит к полной апатии, обрекая на бесплодное прозябание и быструю гибель".

Широкому знакомству человека с наркотическими веществами способствовали мореплавание, расширение торговли и войны. Да, войны!

Впервые как оружие массового поражения наркотик был использован европейцами-колонизаторами в войне против Китая. Благодаря чему с XIX века смертельные стрелы - опий, гашиш, кокаин - стали разлетаться рикошетом по всему миру. А к концу XX века наркомания приобрела масштабы эпидемии, пожирающей миллионы жизней. С каждым годом увеличивается число ее жертв, сре-

лось. И продать было нечего. Закадычный друг сказал, что ничем не может помочь. Закадычная подруга отказалась купить ей дозу. Тогда она подошла к окну и прыгнула. Прыгнула туда, где мир был большой и обыденный, где кипе-

У подростка-наркомана пропадает интерес к учебе. Новые знания усваиваются с трудом, а полученные быстро улетучиваются. Развивается равнодушие к близким. Наркоман оказывается в зависимости от тех людей, кото-



ла жизнь".

Каждый год от наркотиков умирает молодых людей больше, чем на всех вместе взятых войнах и в "горячих точках" планеты.

Наркотики с древнейших времен используются в качестве обезболивающего средства в медицине. Скольким людям они облегчили страдания, а возможно, продлили жизнь! Конечно, следует признать, что медицинский аспект не подлежит обвинению, мы обвиняем не те или иные "вредные" вещества как таковые, а внелечебное их применение. Ведь даже некоторые медицинские препараты имеют спрос у наркоманов. Многие наркоманы вовлекаются сначала ради баловства, думая, что они могут бросить в любой момент. Но остановиться не могут. Для этого уже нужны воля и сильный характер. Слабость человека как раз используют те, кто всегда готов предложить "таблеточку для балдежа". Они и травку приготовят. Для начала могут угостить просто так - бесплатно. Им нужно, чтобы но-

рые имеют наркотики. Эти люди держат его, как собаку, на коротком поводке. Он - их раб. У него нет надежд, нет будущего. Наркоман перестает быть личностью. Он становится слабым и безвольным и все более убеждает- ся в этом. Он - никто.

Пока наркомания остается проблемой, каждому стоит знать о ней как можно больше.



ди них немало детей школьного возраста.

"Жизнь была обычной, без скуки и тоски. Захотелось курить - кури, захотелось выпить - пей. Не было лишь хороших друзей, которые могли хоть что-нибудь сделать для нее бесплатно. За все нужно было платить. И она платила. Но однажды денег не оказа-

вая жертва попала на крючок. Тогда вы полностью в руках торговца. И будете платить любые деньги. Именно этого и хотят торговцы "счастьем".

Наркоман - это дойная корова, это овца, с которой дерут все три шкуры. Человек стремился к приятным ощущениям, и что же он получил?

Люди, по легкомыслию употребляющие наркотические вещества, приносят вред и себе, и окружающим - друзьям, родителям. Мы обвиняем наркодельцов, этих людей, у которых руки по локоть в крови, которые жаждут, как вампиры, чужих страданий и зарабатывают на них деньги.

Все они заслуживают самого серьезного порицания. Но что же мы можем сделать? Главным наказанием преступников должно стать наше желание противостоять этой мерзости.

Однако, если уж на то пошло, то настоящий ответ на проблему наркотиков - это вообще никогда их не пробовать. И как бы ни было трудно стоять лицом к лицу со своими проблемами, последствия приема наркотиков всегда хуже, чем та проблема, которую человек пытается решить с их помощью. Потому что наркотики лишают жизнь тех ощущений и радостей, ради которых мы и живем.

Т.А. РАСТАТУРОВА,
медсестра кабинета
медпрофилактики
Участковой больницы
Куйбышевского района