

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОРА ПРЕДПРИНЯТЬ МЕРЫ?

- Вам нужно опохмелиться, чтобы снять так называемые «симптомы отмены» после недавнего употребления спиртного.
- Только алкоголь помогает вам справляться с переживаниями, стрессом.
- Вы не в силах сказать «нет», когда вам предлагают алкоголь.
- Вы чаще общаетесь с теми, кто поощряет пьянство.
- Когда родственники вас не понимают, делают замечания по поводу употребления спиртного, вы пьёте ещё больше.

Если вы ответили **«да»** хотя бы на один из вышеперечисленных пунктов, у вас есть проблемы с алкоголем. Главное — вовремя осознать это и начать выздоровление.

Где получить помощь по отказу от алкогольной зависимости?

Вы можете обратиться в регистратуру вашей поликлиники и уточнить, кто занимается этой проблемой. В разных медицинских организациях помощь могут оказывать участковые терапевты, специалисты отделений медицинской профилактики, психологи, наркологи.



Вы можете позвонить в психоневрологический диспансер, обратиться в группы анонимных алкоголиков. Расписание групп анонимных алкоголиков в Архангельской области есть на сайте: www.aa29.ru

На базе Архангельской клинической психиатрической больницы работает отделение реабилитации для людей, страдающих алкоголизмом и наркоманией, «Новый путь». Телефон для справок: +79217216050.



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

📍 Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

☎ Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

✉ E-mail: formylazd@mail.ru
🌐 Сайт: zdorovie29.ru

📱 vk.com/zdorovie_29
📱 ok.ru/zdorovie29
📱 facebook.com/29health
📱 twitter.com/zdorovie29.ru



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



АЛКОГОЛЬ И НИКОТИН – ВРАГИ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Беря в руку первую сигарету или выпивая первую рюмку спиртного, молодой мужчина совершенно не задумывается о последствиях. Но именно алкоголь и никотин – злейшие враги мужского здоровья.

«ЯДЕРНАЯ СМЕСЬ»: НИКОТИН И КАНЦЕРОГЕНЫ

Обычные сигареты, электронные, вейп, снюс, насувай – не важно, какую форму доставки никотина выберет мужчина, каждая из них наносит непоправимый вред здоровью.

Дело в том, что и в сигаретах, и в их альтернативах содержится вещество – никотин, который вызывает зависимость. Кроме никотина в их состав входят и другие канцерогенные вещества.

В обычных сигаретах таких веществ не меньше. Это полициклические ароматические углеводороды (бензапирен, бензапирен, ароматические амины (нафталин, бензо(а)пирен, бензо(а)антрацен, бензо(а)фенантрацен, бензо(а)пирен, бензо(а)фенантрацен, бензо(а)пирен, бензо(а)фенантрацен), летучие нитрозосоединения, абакопирен, нитрозоамины (ТСНА), винилхлорид, бензол, альдегиды (формальдегид), фенолы, хром, кадмий, полоний-210, свободные радикалы и т. д.

В состав оральных форм доставки никотина (смесей, насу, снюса) входят табакоспецифические нитрозоамины (ТСНА), такие как N-нитрозонорникотин (NNN), 4-метилнитрозамино-1-(3-пиридил)-1-бутанон (NNK), канцерогенность которых доказана.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭТИХ ВЕЩЕСТВ НА ОРГАНИЗМ?

- Слизистые желудка и кишечника постоянно подвергаются раздражению, воспаляются, и на них могут сформироваться эрозии и язвы.
- Курение – причина 25-30% случаев злокачественных опухолей. Под прицелом, в первую очередь, лёгкие: 87-91% рака лёгкого у мужчин развивается из-за курения. Сосание снюса почти в 100% случаев приводит в поражение слизистой оболочки рта (лейкоплакии) – предраковому состоянию.
- В организм мужчины попадают вреднейшие химические соединения, из-за которых страдают сердце и сосуды. Уже в молодом возрасте могут развиваться тахикардия, гипертония, а дальше – инфаркт или инсульт.
- Нарушается нормальный кровоток в области малого таза, в половом члене, образуются стойкие микроспазмы сосудов. Начинаются такие процессы разрушения, остановить которые очень проблематично, а иногда невозможно. Наступает эректильная дисфункция, грозящая полной импотенцией.

Это лишь малый список проблем со здоровьем, с которыми может столкнуться курящий человек. К сожалению, мужчина чаще всего не задумывается о последствиях своей зависимости, не может принять, что «это страшное» может случиться и с ним.

Всем, кто задумывается о том, чтобы отказаться от пагубного пристрастия, или пытался бросить самостоятельно, но не получилось, рекомендуем обратиться в кабинет помощи при отказе от курения. Помощь бесплатная.

Список кабинетов, работающих в Архангельской области, смотрите на сайте www.zdorovie29.ru в разделе «Населению», «Кабинет помощи при отказе от курения».

Медики насчитывают свыше 60 видов различных заболеваний, причиной возникновения которых могут стать спиртные напитки.

Человека, регулярно употребляющего спиртные напитки, ждут проблемы с печенью, сердцем, желудком, эрекцией. Грозные последствия длительного пристрастия к спиртному: отмирание клеток печени, язва желудка, ранний склероз и деменция, половая дисфункция.

Чем раньше вы решите прийти к трезвой жизни, тем больше шансов на успех. Когда алкоголь ещё не полностью подчинил вас себе, справиться с симптомами отмены, сменить круг общения, найти альтернативный способ снятия стресса ещё возможно. На хронической стадии алкоголизма, когда человек физически и психически зависим от спиртных напитков и не может найти в себе сил «завязать», без помощи нарколога уже не обойтись.