

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.

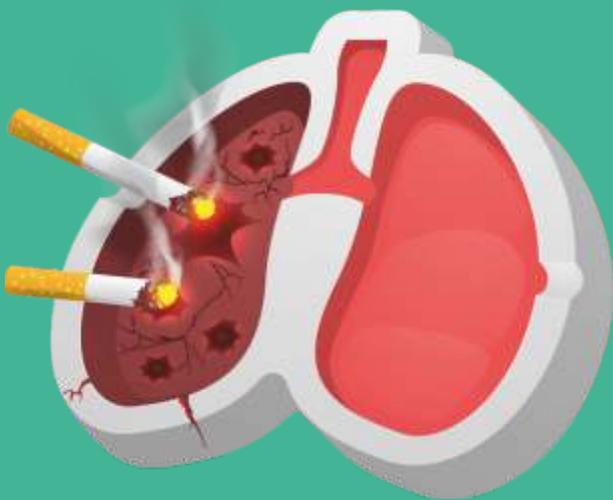
«ЯДЕРНАЯ СМЕСЬ»: НИКОТИН И КАНЦЕРОГЕНЫ

Обычные сигареты, электронные, вейп, снюс, насвай — не важно, какую форму доставки никотина использует мужчина, каждая из них наносит непоправимый вред здоровью.

Дело в том, что и в сигаретах, и в их «заменителях» основное вещество — никотин, который вызывает наркотическую зависимость. Кроме никотина в их состав входят разные токсические и канцерогенные вещества.

В обычных сигаретах таких веществ несколько десятков. Это полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), например, бензапирен, ароматические амины (нафтиламин, амино-бифенил), летучие нитрозосоединения, абакоспецифические нитрозоамины (ТСНА), винилхлорид, бензол, альдегиды (формальдегид), фенолы, хром, кадмий, полоний-210, свободные радикалы и т. д.

В состав оральных форм доставки никотина (смесей, наса, снюса) входят табакоспецифические нитрозоамины (ТСНА), такие как N-нитрозонорникотин (NNN), 4-метилнитрозоамино-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 к поражению 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».



КОГДА МУЖСКАЯ СИЛА ТОНЕТ В РЮМКЕ

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.