**Мнимое ощущение приподнятого настроения**

Злоупотребление алкоголем и табакокурение - болезненная тема нашего общества. В современном мире злоупотребляют и курят большая часть взрослого населения. Потребность попробовать горячительную жидкость и затянуться сигаретой, зарождается в голове практически каждого молодого человека, кто вступил в переходный возраст.

Алкоголь — это наркотик, обладающий не только разрушительной силой, но и имеющий свойство развивать пристрастие к нему.

Немаловажную роль в развитии алкоголизма играют индивидуальные особенности человека: пол, возраст, общее состояние здоровья, наследственная отягощённость.

Быстрее алкоголизм развивается у людей, чьи родители были зависимыми, у женщин и подростков, у людей с хроническими заболеваниями внутренних органов (сердца, печени, почек, желудка, головного мозга).

И чем раньше будет выпита первая рюмка, тем раньше и тяжелее скажутся ее последствия.

Через 5-10 минут алкоголь уже всасывается в кровь и разносится по всему организму. Быстро сгорая, он отнимает у клеток кислород и воду, от чего их деятельность затрудняется. В первую очередь алкоголь действует на клетки головного мозга, в следствие чего связь между различными отделами мозга расстраивается. После попадания в организм, он очень скоро расстраивает работу всех тканей и органов.

Если алкоголь часто попадает в организм, то нарушаются все физиологические процессы в нём, что может привести к тяжелым заболеваниям - перерождению ткани почек, печени, сердца, сосудов и других органов.

Среди психических заболеваний, вызванных алкоголем, наиболее типичными являются:

белая горячка (характеризуется галлюцинациями, повышением температуры и кровяного давления, дрожанием рук и всего тела); алкогольный психоз (проявляется расстройством памяти, потерей ориентировки, понижением интеллекта, потерей трудоспособности); запой.

 Водка — самый популярный алкогольный напиток в мире. Каждый год население планеты выпивает около 5 млрд литров водки.. Мало кто знает, что в стопке водки, в 0,5 л пива, в бокале вина содержится одинаковое количество алкоголя. Выпивая одну бутылку 5% пива, многие любители даже не подозревают, что выпили  четвертьстакана водки.

Этанол (этиловый спирт) – основное, составляющее алкоголя.  По степени разрушительного воздействия этиловый спирт опаснее многих ядов и наркотических веществ.

Воздействуя на мозг, он вызывает мнимое ощущение радости и приподнятого настроения.

Только 5 % алкоголя выводится из организма посредством потоотделения и мочеотделения, остальные 95 % поступают в пищевой тракт, кровеносную систему, нервные клетки, мозг, печень, почки. Внутри организма этанол окисляется и перерабатывается, в результате такого процесса разрушаются и отмирают собственные клетки и ткани организма.

 Как и любое вещество, вызывающее пристрастие, этиловый спирт действует исподтишка: вначале зависимые люди не замечают каких-либо изменений и неприятных последствий для здоровья, но со временем, когда становится невозможно отказаться от выпивки, понимают насколько обманчиво первое впечатление.

По данным статистики, соотношение женского алкоголизма к мужскому составляет 1:4.

У женщин переход алкоголизма в тяжёлые формы протекает за 3 — 5 лет (у мужчин за 7 — 10 лет).

 На женский организм алкоголь оказывает более разрушительное влияние: теряется способность стать матерью, или, если родит, то слабого, неполноценного ребёнка, ослабевает или полностью угасает инстинкт материнства, отказываются от детей или перестают о них заботиться.

Доказано, что алкоголь в любом его проявлении является прямой или косвенной причиной сокращения жизни (на 18 – 20 лет) и гибели большого количества людей: от отравлений, несчастных случаев, насильственных преступлений и бытовых убийств, хронических заболеваний, суицида.

Регулярное употребление спиртосодержащих напитков губительно действует на иммунитет, тем самым ослабляя все органы и системы. В таком состоянии любое заболевание ( простуда) представляет серьезную угрозу для здоровья. Для примера, при заболевании пневмонией, туберкулезом или другой серьезной болезнью у зависимого человека возможен и смертельный исход.

Огромную нагрузку алкоголь накладывает на печень. Систематическое его употребление вызывает появление такого грозного заболевания, как цирроз печени. Цирроз – чрезвычайно опасное заболевание.

В развитых странах цирроз входит в 6-ку основных причин смерти пациентов в возрасте 35-60 лет (ежегодно во всём мире болезнь уносит 40 млн жизней). Коварство болезни заключается в длительном бессимптомном её течении. Во время развития цирроза медленно, но неуклонно здоровая паренхима печени замещается соединительной (фиброзной ) тканью. Вследствие массовой гибели клеток - гепатоцитов орган со временем перестаёт справляться со своими функциями: токсические вещества попадают в системный кровоток, вызывая отравление всего организма.

Отказ от злоупотребления спиртным, курения, употребления пищи содержащей в избытке животные жиры и легкоусвояемые углеводы, приёма некоторых токсических веществ – необходимое условие для сохранения здоровой печени.

Комплексное восстановление организма после отказа от алкоголя занимает около 1 года. Самостоятельно справиться с алкогольной зависимостью практически никому не удаётся, необходима помощь специалистов.

Поэтому, прежде чем поднять рюмку с алкогольным напитком следует подумать о собственном здоровье.

 **Пищевое отравление**

С наступлением тёплых дней и сезона летних отпусков кишечные инфекции среди прочих инфекционных заболеваний занимают лидирующие позиции. К ним относится целая группа заразных болезней (насчитывается не менее 30), которые наносят ущерб всему организму человека, но в первую очередь пищеварительному тракту.

Самым безобидным из них является так называемое пищевое отравление, а самыми опасными – холера, брюшной тиф, ботулизм, сальмонеллёз, дизентерия.

Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать в почве, воде, не бояться холода, однако всё же предпочитают тёплую и влажную среду. Бактерии могут длительно задерживаться на различных предметах обихода – на посуде, игрушках, дверных ручках.

Большинство случаев отравлений вызывается интенсивным размножением в пищевых продуктах золотистого стафилококка и кишечной палочки.

 Возбудители пищевых инфекций попадают на продукты питания разными способами – они могут быть там ещё при покупке. Наиболее опасными являются блюда, которые не проходят достаточной термической обработки (сырые или полусырые), а также продукты, длительно хранящиеся в холодильнике или при комнатной температуре.

Чаще всего отравления вызывают молочные и кисломолочные продукты, торты и пирожные с кремом, глазированные сырки, мягкий сыр, варёная колбаса, паштеты, яйца, домашний майонез, салаты заправленные майонезом или сметаной. Соответственно в организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот вместе с пищей, водой или с помощью грязных рук. Попадая в желудок, а далее в кишечник, они начинают там усиленно размножаться, выделяя токсины и повреждая слизистую оболочку кишки.

Первые признаки отравления могут появиться уже через 30 минут после употребления в пищу некачественных продуктов, но чаще всего – через 4 – 6 часов, а иногда – спустя 1 сутки.

В начале заболевания пациента беспокоят слабость, вялость, снижение аппетита, головная боль, повышение температуры тела. Через некоторое время возникает тошнота, многократная рвота, схваткообразные боли в животе, многократный жидкий стул, жажда, озноб. Чаще всего симптомы пищевого отравления проходят самостоятельно в течение 1-ой недели, но в некоторых ситуациях отравление бывает очень опасным и без помощи специалистов не обойтись.

Лучшая профилактика пищевых отравлений – это соблюдение правил гигиены при приготовлении пищи, правильное хранение продуктов и элементарная бдительность.

Чтобы уберечься от кишечной инфекции и сохранить своё здоровье и здоровье близких людей, специалисты рекомендуют, соблюдать простые и действенные правила:

1. не используйте сырую воду из открытых водоёмов и из источников, предназначенных для технических нужд;

2. при покупке обязательно проверяйте дату производства и сроки хранения продуктов, целостность упаковки;

3. храните продукты в холоде, не допуская соприкосновения сырых и готовых продуктов;

4. молочные продукты (купленные у частных владельцев) подвергайте термической обработке, а лучше всего покупайте в регламентированных местах;

5. поддерживайте чистоту на кухне и в жилых помещениях;

 6. фрукты, овощи и ягоды перед употреблением тщательно мойте проточной водой (лучше кипячёной); тщательно промывайте овощи для приготовления салатов после их очистки;

7. следите за чистотой рук! Обязательно мойте их перед приготовлением и каждым приёмом пищи, перед кормлением ребёнка, после посещения туалета и прихода с улицы;

8. не готовьте еды много и в прок . Приготовленные блюда в условиях холодильника не должны храниться дольше 3-х дней.

9. не употребляйте скоропортящиеся продукты (варёную колбасу, салаты, винегреты, студни, кремовые изделия) которые более 1 часа хранились вне холодильника;

10. будьте разборчивы в выборе точек общепита.

Если беда всё-таки случилась, и вы или кто-то из членов семьи заболел, без промедления обращайтесь в медицинское учреждение к врачу специалисту.

 **Здоровые привычки**

**COVID‑19** – инфекционное заболевание, вызванное коронавирусом. Проблема данного заболевания актуальна и по сей день.

Заболевание передается от человека к человеку через мелкие капли (при вдыхании), выделяемые из носа и рта больного при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Заражение происходит в результате прикосновения к заражённым поверхностям, а затем – к глазам, носу, рту. Коронавирусы в аэрозоле не способны переноситься более чем на 1 метр вокруг заражённого человека.

Риск заражение COVID‑19 через воздух гораздо ниже, чем через прикосновения грязными руками.

 Наряду с инфекционным поражением дыхательных путей (более чем у 75 процентов заболевших), патологический процесс распространяется по всему организму и характеризуется устойчивой к лечению лихорадкой, тяжёлым повреждением лёгких, шоком и нарушением функций других жизненно важных органов.

Жертвами недуга становятся в основном пожилые люди и пациенты с множеством сопутствующих заболеваний – сахарным диабетом, артериальной гипертензией, злокачественными опухолями, после лучевой или химиотерапии, а также перенёсших инфаркт, инсульт.

Тяжёлое течение COVID‑19 часто связано с нарушением свёртываемости крови, а точнее – множественными закупорками мелких сосудов. Такие симптомы есть и при других острых инфекционных заболеваниях. Однако сгущению крови при COVID‑19 присущи свои отличительные особенности, оно связано с повышенным риском смертельных исходов и сосудистых тромбозов, тромбоэмболий.

По утверждению специалистов, у пациентов, перенёсших тяжёлую коронавирусную инфекцию, густая кровь может сохраняться в течение длительного периода времени и быть причиной поздних тромбоэмболитических событий.

Чтобы снизить риск формирования сгустков крови внутри сосудов при COVID‑19, нужно предпринимать профилактические меры ещё до возможного заражения коронавирусом. Это актуально в период самоизоляции, когда люди мало двигаются и набирают лишний вес. Поэтому так важно оставаться мобильными, отрегулировать свой рацион питания, исключив продукты, способствующие сгущению крови, потреблять достаточное количество жидкости, пользоваться (по назначению врача) эластическим компрессионным трикотажем, держать под контролем сопутствующие заболевания.

В вязкой крови повышена концентрация холестерина, липидных соединений, тромбоцитов, лейкоцитов, гемоглобина, глюкозы. Все блюда и продукты, которые содержат насыщенные жирные кислоты, трансжиры, плохо влияют на кровь с точки зрения вязкости.

Загущают кровь жирные молочные продукты, сыры, сливочное масло, жирные виды мяса, сало. Особенно нужно быть осторожными с фостфудом, в нём много сахаров и некачественных жиров. Из–за большого количества употребления сахара повышается уровень глюкозы в крови и растёт выработка вредных для организма липидных соединений.

Специалисты в период пандемии рекомендуют не расслабляться, а придерживаться элементарных правил безопасности:

1.обязательное ношение защитной маски в людных местах и на рабочем месте, она предостерегает от заражения и вас и коллег (на лице маска должна находиться не более 2-3 часов);

2. поверхности, с которыми вы прикасаетесь в течение дня, должны обрабатываться антисептиком (длительность сохранения возбудителей на предметах может варьироваться от 2 часов до нескольких дней);

3. часто проветривайте помещение (не менее 4 раз в день и на протяжении минимум 15 минут);

 4. регулярно мойте руки с мылом, будет правильно, если водная процедура займёт около 20 секунд.

 **Профилактика** **спасёт жизнь**

Каждый год специалисты пытаются спрогнозировать, откуда человечеству может грозить наибольшая опасность: возврат старых и побежденных медициной болезней; появление новых вирусов и мутирование «старых»; бактериальные заболевания с трудно распознаваемыми возбудителями.

Пандемия коронавирусной инфекции уже второй год остаётся актуальной. Человечество с таким заболеванием столкнулось впервые. За этот промежуток времени разработаны схемы лечения, профилактические мероприятия, созданы вакцины.

Высокая инфекционность и мутация вируса-возбудителя приводит к появлению новых подтипов вируса, против которых у человека нет иммунитета.

 Коронавирус поражает верхние и нижние отделы дыхательных путей и может привести пациента к серьёзным осложнениям (пневмонии, абсцессу легкого, сердечной и почечной недостаточности). Вирусная пневмония крайне тяжёлое осложнение, обусловленное поражением лёгочной ткани. Во время болезни резко снижается иммунитет, что опасно присоединением бактериальных инфекций.

Через загрязнённый воздух или телесный контакт (посредством крупных капель слизи или мокроты во время кашля или чихания) вирус попадает в верхние дыхательные пути, внедряется в клетки слизистой оболочки (рта, носа, глаз) начинает размножаться, вызывая первые симптомы: боль в горле, кашель, повышение температуры.

В нашей стране создана система мероприятий, предусматривающих защиту населения от коронавируса, которая предполагает: вакцинопрофилактику, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции, проведение оздоровительных и укрепляющих мероприятий. Вакцинопрофилактика является наиболее эффективным методом профилактики, об этом твердили специалисты в разгар пандемии.

По утверждению специалистов, для того что бы приостановить распространение Covid – 19 нужно привить более 60 процентов населения.

Условно все вакцины разделены на 2 группы: классические и генные. Векторные вакцины используют безопасные для людей вирусы, которые не способны размножиться в организме человека. Попав внутрь организма, препарат проникает в клетку, которая как бы считывает генетическую информацию и начинает синтезировать патоген – специфические антигены/белки, которые и вызывают иммунную реакцию. По такой технологии разработана российская вакцина «Спутник – V».

Классические вакцины основаны на введении в организм уже готовых антигенов, которые могут представлять собой очищенные вирусные белки или их фрагменты (пептиды), а также целые инактивированные (убитые) вирусные частицы.

В нашей стране доступны как классическая инактивированная, так и генная векторная вакцины.

На сей день безусловным лидером считается российская вакцина «Спутник – V». Её заявленная клиническая эффективность составляет более 95 процентов, а использовать её можно не только для населения среднего возраста, но и старшему поколению – 60+.

 Первая партия вакцины была направлена на вакцинацию медицинских работников и учителей которые чаще всех сталкиваются с возбудителем.

В наш район первая партия российской вакцины поступила 15 февраля, в количестве 30 доз, вторая партия 16 марта в количестве 50 доз.

Ещё одна партия вакцины поступила из Пекина (26 марта): это китайский препарат SARS-Cov-2 Vacoine в количестве 100 доз, которыми были привиты и лица старше 60 лет имеющие в своём анамнезе хронические заболевания. Повторное введение вакцины ровно через 21 день. Это связано с формированием иммунитета, и затягивать здесь специалисты не рекомендуют. Побочные реакции на вакцины возникают крайне редко – не более 5 процентов (покраснение в месте укола, небольшое повышение температуры).

Вакцинируют население в нашей стране на бесплатной основе, несмотря на то, что государство затрачивает значительные средства на приобретение необходимых препаратов.

Чтобы не попасть в лапы коварного вируса, достаточно просто обратиться в медицинское учреждение района. Запись на вакцинацию проводится в регистратуре районной поликлиники.

На данный момент для вакцинации имеется российская вакцина «Спутник – V», в количестве 60 доз, которой будут привиты все желающие в возрасте от 18 до 60+. После прививки так же рекомендовано носить маску в людных местах и мыть чаще руки с мылом или обрабатывать антисептиком.

В период пандемии специалисты рекомендуют: избегать большого скопления людей и близкого контакта с лицами, имеющими признаки простуды (насморк, кашель, чихание), стараться больше времени гулять на свежем воздухе, чаще проветривать помещения, не переохлаждаться, избегать стрессовых ситуаций, угнетающих иммунную систему, соблюдать правила личной гигиены (чаще мыть руки с мылом), рационально питаться.

Не подвергайте опасности себя и окружающих, сделайте прививку.