Грипп – тяжелая вирусная инфекция, которая поражает все население и приводит к высокой смертности, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. За всю нашу жизнь мы болеем вирусом гриппа суммарно около 1 года.

**Начало заболевания сопровождается** **внезапным ознобом, общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, повышением температуры до 39-40º С, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения (кашель и насморк не обязательные проявления гриппа).**

Грипп – вовсе не безобидное заболевание, как считают многие, он опасен серьёзными осложнениями: **бронхит, пневмония, поражение почек, сердца**.

**Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни**. При первых симптомах заболевания необходимо срочно обратиться к врачу, обязательно соблюдать постельный режим и следовать всем рекомендациям врача.

Специалисты уверены, что заболевание гриппом легче предупредить, чем лечить.

Неспецифическая профилактика включает в себя гигиенические меры, направленные на ограничение распространения гриппа и профилактику заражения:

* избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в них;
* стараться реже пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости;
* не прикасаться ко рту и носу грязными руками;
* соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;
* чаще проветривать жилые, учебные, рабочие помещения, проводить в них влажную уборку;
* использовать защитные маски при контакте с больным человеком;
* отдавать предпочтение полноценному сну и рациональному отдыху;
* обязательно включать в свой рацион как можно больше овощей, фруктов, жидкости, а так же натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, малине и цитрусовых;
* обязательны ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе.

**В период заболеваемости гриппом специалисты рекомендуют соблюдать "респираторный этикет":**

- при кашле и чихании прикрывать нос и рот одноразовым платком, после использования его следует выбрасывать, чаще мыть руки;

- при отсутствии носового платка рекомендовано чихать или кашлять в сгиб локтя, ограничив рукавом пространство распространения вирусов и сохранив в чистоте собственные руки.

**Одним и*з*наиболее эффективных методов профилактики заболеванияявляется вакцинация**.

Состав вакцин против гриппа ежегодно обновляется в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в предстоящем эпидемическом сезоне.

**Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания и предотвращает развитие осложнений**.

Вакцинация доступна, эффективна и безопасна для взрослых, детей с 6-месячного возраста, беременных женщин.

 Соблюдайте простые меры профилактики и будьте здоровы!

 **Курение – болезнь, смертельная по своим последствиям**

Табачная эпидемия – одна из самых больших угроз общественному здравоохранению.

Термин «курение» появился в конце 17 века, до этого его чаще всего называли «сухим пьянством».

Хотя многие люди и отдают себе отчет в том, что курение вредно для организма (в мире продолжает курить более 1,1 млрд человек), однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности.

По данным статистики, от курения каждый год умирает около 6 млн человек, каждый 10-тый является пассивным курильщиком и каждый 10-тый - умирает от рака лёгкого.

Беря в руку очередную сигарету, каждый курящий человек должен помнить, что табачный дым не безвреден, а содержат мышьяк, формальдегид, свинец, оксид азота, окись углерода, аммиака и еще около 43-х известных канцерогенов, вызывающих в организме тяжёлые заболевания.

Специалисты напоминают, что нет таких органов в организме, которые бы не пострадали от табакокурения. Главное последствие – рак лёгкого, от которого погибает до 90 процентов курящих. . От постоянного курения возникают и другие заболевания лёгких: хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ) (человеку не хватает кислорода), туберкулёз, бронхит, астма.

Кроме того, есть вероятность развития у курящего человека злокачественных опухолей слизистой полости рта – губы, гортани, языка, то есть тех органов, которые непосредственно контактируют с табачным дымом.

Сосуды тоже страдают от табачного дыма. У курильщиков со стажем развивается атеросклероз нижних конечностей, резко повышается риск развития ишемической болезни сердца и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Если в семье есть заядлый курильщик, то другие члены этой семьи получают бонусом повышенный риск (на 30%) сердечно-сосудистых заболеваний.

Инфаркт миокарда и инсульт – главный повод бросить курить.

Курильщики имеют в два раза выше риск смерти от инсульта.

**Во-первых**, курение повышает кровяное давление и снижает содержание кислорода в крови.

**Во-вторы**х, токсичные химические вещества табачного дыма откладываются на лёгких или всасываются в кровоток, повреждая кровеносные сосуды.

 **В третьих**, под воздействием никотина и остальных токсичных веществ, содержащихся в табачном дыму, существенно меняется качество крови, увеличивается её вязкость, что приводит к развитию атеросклероза.

Известно и то, как курение влияет на мозг человека. Каждый раз, когда человек зажигает сигарету, никотин и другие химические вещества сигаретного дыма проникают в лёгкие, оттуда никотин попадает в кровь и достигает головного мозга быстрее, чем наркотики, вводимые через вену. Через 7-10 секунд никотин уже начинает стимулировать нервную систему. Первое, что происходит – это выброс адреналина, что вызывает повышение артериального давления, учащения сердцебиения, затруднения дыхания и повышение уровня глюкозы в крови, которая питает клетки. Этот выброс глюкозы и даёт изначальный прилив энергии и подавления чувства голода.

Часто можно слышать довод, что курение помогает снять стресс. Это глубокое заблуждение. Каждое затягивание сигаретой, наоборот, стимулирует развитие стресса в организме, так как во время курения увеличивается число гормонов стресса – адреналина и норадреналина. В процессе курильщик концентрируется на сигарете, тем самым отвлекаясь от своих проблем – поэтому возникает чувство расслабления, но на самом деле это лишь временный отдых от насущных проблем.

Доказано, что выпитая чашка чая в компании друзей может оказывать такой же эффект, и при этом не приносит вреда.

 Некоторые заядлые курильщики утверждают, что когда они курят, им лучше думается. На самом деле в процессе табакокурения организм получает больше углекислого газа, нежели кислорода, таким образом, заметно сокращается способность мозга думать. Доказано, после выкуривания сигареты концентрация внимания и реакция намного снижаются.

Мнение о том, что «лёгкие» сигареты менее вредны, так же является заблуждением. Количество никотина будет немногим меньше в «лёгких», но при равном содержании смол и иных вредных веществ, в том числе радиоактивных, которые выделяются с дымом.

На сегодняшний день пассивное курение отнесено в официальный список канцерогенов. Если в семье курил кто-то из родителей, то ребёнок не сможет пройти мимо сигарет.

Доказано, если рядом с вами курит человек, и вы вдыхаете, то что он выдыхает, то это провоцирует рак лёгких, ишемическую болезнь сердца у взрослых, синдром внезапной детской смерти и астмы у детей, задержку в развитии плода.

 Существует ещё и третичное курение – это нахождение в прокуренной комнате. Казалось бы, дым выветрился, но продукты сгорания остались на столе, на поверхности. Когда мы трогаем эти поверхности, а позже касаемся лица – это и есть третичное курение, которое тоже является канцерогеном.

Как бросить курить?

 Многие курильщики не раз пытались отказаться от сигарет, но безуспешно. Чудодейственной таблетки нет и по сей день. Но это возможно. Главное, чтобы человек сам захотел бросить курить.

 Никотиновая зависимость (как и другие виды зависимости) – это психическое отклонение. Побороть пристрастие к табаку очень тяжело, поэтому лучше обратиться за помощью к врачу. Если вы будете следовать рекомендациям специалиста, то шанс бросить курить увеличиться. В арсенале медиков много средств. Физиологическую зависимость можно победить лекарственными препаратами, которые замещают никотин, а методы психотерапии позволяют избавиться от психологической зависимости.

** Болезнь - разрушающая человека**

Алкоголизм – тяжёлое заболевание, разрушающее человека. Алкоголь является наркотическим ядом и в первую очередь действует на нервную систему человека. Он занимает ведущее место в мире в качестве причины заболеваемости и является причиной 5,9 % смертей на планете ( **находится на 3- м месте среди причин смертности после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний).**

Статистика свидетельствует, что продолжительность жизни пьющих людей укорачивается в среднем на 15 лет.

По данным специалистов, употребление 8-ми литров чистого алкоголя на душу грозит необратимыми изменениями генофонда нации.

Специалисты обращают внимание на то, что безопасных доз употребления алкоголя нет – любое его употребление вредно для здоровья. Только 5 % алкоголя выводится из организма посредством потоотделения и мочеотделения, остальные 95 % поступают в пищевой тракт, кровеносную систему, в нервные клетки и мозг, печень и почки.

 Доза 7-8 грамм чистого спирта на 1 кг тела, является смертельной.

 Следствием алкоголизма является изменение работы внутренних органов, психического состояния человека. При высоком уровне алкоголя в крови нарушается работа мозга, которая управляет дыханием, из – за остановки дыхания смерть может наступить мгновенно.

Республика Беларусь относится к группе стран с высоким уровнем потребления алкоголя. На каждого хронически пьющего приходится несколько человек, живущих с ним рядом и живущих его проблемой. Это жены, матери, дети алкоголиков. Эти люди не только являются жертвами болезни своих близких, но и становятся пассивными алкоголиками. **Алкоголик в семье** - это центр вселенной, главное лицо, вокруг которого все должны вертеться, угождать, выполнять его желания и капризы.

Женский алкоголизм по своей природе ничем не отличается от мужского Если ранее соотношение женского алкоголизма к мужскому составляло 1: 12, то в настоящее время 1: 4.

 Проблема женского алкоголизма в том, что по сравнению с мужчинами, женское привыкание и полноценная зависимость от спиртного развиваются намного быстрее. Мужчине, чтобы стать алкоголиком, необходимо регулярно употреблять спиртное 7-10 лет, женщине для обретения стойкой алкогольной зависимости достаточно и 5-ти лет. Самыми распространенными патологиями у женщин - алкоголичек являются поражения печени и поджелудочной железы.

У детей, родившихся от родителей, страдающих алкоголизмом, может наблюдаться алкогольный синдром плода - повышенная возбудимость, отставание физического  и психического развития, различные пороки внутренних органов и частей тела.

Алкоголь прочно укрепился и среди молодежи. Все больше и больше лиц подросткового возраста употребляют алкогольные напитки чаще, чем 1 раз в неделю.

Для молодежи алкоголь – это средство для раскрепощения и преодоления застенчивости, от которой страдают многие подростки. Часто можно видеть на улице подростков или молодых людей с пивом или другими слабоалкогольными напитками. Они уверены, что пиво слабоалкогольный напиток, и оно безвредно. Мало кто из них знает, что выпивая одну бутылку 5% пива они, тем самым выпивают  четвертьстакана водки. Среди стоящих на диспансерном учете несовершеннолетних алкоголиков 80% попали именно из-за употребления пива.

Кроме алкоголя в слабоалкогольных напитках содержатся пищевые химикаты – консерванты, красители. Специалисты считают, что среди синтетических красителей практически нет безвредных веществ. Сахар - алкоголь - газ – усиливают всасывание друг друга. В результате организм получает двойной удар: алкоголь бьёт - по головному мозгу, сахар - по поджелудочной железе (в одной баночке содержится 5-6 кусочков «сладкой смерти»). Через 5-10 минут алкоголь всасывается в кровь и разносится по всему организму, что является ядом для любой живой клетки. Если он часто попадает в организм, клетки разных органов, погибают под его действием, нарушается все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям (перерождение ткани почек, печени, сердца, сосудов и т.д.)

Алкоголь — это наркотик, обладающий не только разрушительной силой, но и имеющий свойство развивать пристрастие к нему. И чем раньше будет выпита первая рюмка, тем раньше и тяжелее скажутся ее последствия. Для подростка 14—16 лет рюмка сухого вина не менее пагубна, чем для взрослого бутылка водки.

 Для исцеления алкогольно-зависимого человека недостаточно таких  действий, как выведение из запоя, попытки бросить пить самостоятельно. Сформированная зависимость от алкоголя настолько сильна, что даже когда человек не пьет, он находится, в состоянии ремиссии. Стоит принять хоть немного спиртного - и болезнь возвращается, несмотря на воздержание от употребления алкоголя в течение многих месяцев или даже лет.

 **Аборт и последствия**

Союз мужчины и женщины подразумевает продолжение рода, а семья считается полноценной лишь при наличии в ней детей. Предназначение женщины - быть матерью. Рождение ребёнка – значительное и незабываемое событие. Ребёнок – неотъемлемая часть матери не только на физическом, но и на духовном уровне. Многие женщины целиком посвящают свою жизнь воспитанию молодого поколения.

 Тесная функциональная связь между материнским организмом и эмбрионом появляется с самого момента оплодотворения. Под действием гормонов у беременной женщины меняется не только её физическое тело, меняется мировоззрение и психика. Все эти процессы завершаются с естественным рождением малыша, а некоторые продолжаются в течение всей жизни.

В современном обществе понятие о материнстве неоднозначно.

Невозможно порой объяснить, как в голову приходят чуждые здравому рассудку вещи: неготовность к рождению ребёнка (нет жилья, высокооплачиваемой или постоянной работы, ранний возраст, отсутствие отца будущего ребёнка т.д). Попадая под влияние таких стереотипов, многие женщины, у которых произошла незапланированная беременность, прибегают к аборту, забывая, что беременность для организма женщины – естественный процесс, который благоприятно влияет на все функции её организма.

В мировоззрении отца и матери, аборт считается невинным процессом, механическим прерыванием нежданной беременности и планированием рождаемости. Чаще всего причиной аборта являются эгоистические мотивы, как бы хорошо они не были завуалированы.

Аборт (выкидыш) — искусственное прерывание беременности медикаментозным методом, методом вакуум - аспирации (до 21 дня задержки менструации), либо хирургическим путём (до 12 недель беременности).

Специалисты предупреждают, искусственное прерывание беременности противоречит естественной природе человека, поэтому последствий для женского организма не избежать

Аборты вызывают нарушения в работе всего организма женщины, приводя к болезням женских половых органов и оказывают влияние на здоровье и жизнь женщины в целом. Осложнения после аборта возникают у каждой 5-ой женщины, почти у половины обостряются хронические воспалительные процессы половой сферы.

Вероятность возникновения осложнений наиболее высока у женщин: сделавших два и более аборта; страдающих воспалительными заболеваниями половых органов, нарушениями менструального цикла, заболеваниями крови; ранее перенесших операцию на матке и яичниках; прерывающих хирургическим путем первую беременность.

Специалисты называют беременность периодом “обнуления”. Начало беременности вызывает перестройку во многих системах органов женского организма, прежде всего в центральных регуляторных системах - нервной и эндокринной (гормональной).

 Значительное рассогласование в работе центральной нервной и эндокринной систем, вызванное абортом, нарушает нормальное функционирование эндокринных желёз ( щитовидной, яичников, надпочечников), способствует возникновению нервных расстройств различной степени выраженности: обострению вегетативной дисфункции, психическим нарушениям, иногда с развитием депрессии, неврозов и т.д.

В результате микротравм при выскабливании плода образуются рубцы, которые нарушают нормальное питание зародыша во время последующей беременности. Отсюда пороки развития у малыша, выкидыши или преждевременные роды.

Одним из грозных осложнений аборта является перфорация стенки матки, приводящая женщину на операционный стол или тяжёлые кровотечения.

Нельзя считать абсолютно безопасным и медикаментозный аборт — так как любой аборт нарушает течение нормального процесса беременности и прерывает начавшуюся гормональную перестройку в организме женщины. После медикаментозного аборта риск развития заболеваний гормонально зависимых органов (молочных желёз, яичников, матки) повышается, увеличивается вероятность образования доброкачественных и злокачественных опухолей этих органов, может явиться причиной эндокринного бесплодия.

Следует знать, после единичного аборта угроза выкидыша при последующей беременности составляет 26%, после двух - возрастает до 32%, после трех и более опасность самопроизвольного прерывания беременности достигает 41 %.

К числу основных психологических последствий аборта относятся: депрессии, проблемы в супружеских и детско-родительских отношениях, одиночество, огромное чувство вины и сожаления, признаки внутренней эмоциональной смерти, душевной пустоты, чувство страха, низкая самооценка, агрессия без причины, курение, употребление алкоголя и наркотиков, трагические сценарии жизни (мысли или попытки суицида), психосоматические заболевания.

Психические последствия аборта намного тяжелее, чем физические, так как они плохо поддаются лечению, при этом длятся десятилетиями.

Специалисты предупреждают, аборты и последствия от них – это бомба замедленного действия, которая может взорваться в любой отрезок времени, разрушить близкие и значимые отношения, ранить невиновных, пустить жизнь под откос.

 Помните! Необходимо своевременно планировать беременность и научиться использовать противозачаточные средства, которые безвредны для организма.