



ЕСЛИ ПАЧКА В ДЕНЬ – ВАША НОРМА, ТО ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ:

- 0,0012 г синильной кислоты (всего в 40 раз меньше смертельной дозы),
- 0,0013 г сероводорода,
- 0,22 г пиридиновых оснований,
- 0,18 г никотина,
- 0,64 г аммиака,
- 0,92 г угарного газа.

А ещё – не менее 1 г концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака. Это тот самый табачный деготь, один грамм которого способен убить лошадь. Для человека он опасен тем, что содержит большое количество канцерогенов – веществ, способствующих росту злокачественных клеток. Всего в колечках табачного дыма около 80 (!) канцерогенных веществ.

*В рамках проекта
«Подари себе здоровье»
при поддержке гранта
Главы Республики Карелия*



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ
ФОНД
«ЗДОРОВЬЕ КАРЕЛИИ»



Центр здоровья
ГБУЗ «Городская поликлиника №4»
г. Петрозаводск,
ул. Нойбранденбургская, д. 1
тел. 8 (8142) 579837
email: cz_pol4@clinic4.ru

ГБУЗ РК

«Городская поликлиника №4»
г.Петрозаводск



**БРОСАЯ КУРИТЬ –
БРОСАЙ**



Минздрав устал предупреждать

«Минздрав России предупреждает: курение вредит вашему здоровью».

Эта надпись на каждой пачке сигарет теряется за её элегантностью и «прикидом».

Надо признать, пока еще не придумана антиреклама курению. Наоборот, за последние годы стало больше курильщиц. А это по-настоящему страшно, потому что курят даже беременные женщины.

Традиционно пристрастие к табаку не только подвергается общественному порицанию, но даже овеяно ореолом респектабельности.

Дети становятся пассивными курильщиками с младых ногтей. Поэтому остальное уже происходит «естественным» путём.



Из чего состоят колечки сигаретного дыма?

Табачный дым - это сложная субстанция, содержащая около 4 тысяч различных химических веществ – элементов таблицы Менделеева и сложных соединений. И почти все они вредны для организма. Назовем только некоторые: угарный газ, аммоний, цианистый водород, изопрен, альдегиды, индолы, бензолы, нитрометан, ацетон, бензин, никотин, цинк, свинец, алюминий, медь, кадмий, никель, марганец, сурьма, мышьяк, висмут, ртуть, хром, кобальт, цезий.

Есть в этом «коктейле» и радиоактивные вещества, выделенные кремнием, кальцием, титаном, стронцием, таллием, полонием.

Хронический бронхит, рак легких и горла, атеросклероз и ишемическая болезнь сердца – это далеко не все тяжелые недуги, которые подстерегают курильщика. Нередки случаи, когда из-за больных сосудов им приходилось ампутировать ноги. У женщин – выпадение волос, которое очень трудно поддается лечению. Главная причина облысения – недостаточное кровоснабжение волосяных фолликулов. Сосудистая дистрофия вызвана никотином. Волосы выпадают потому, что их корни не получают питания. И противостоять этому процессу не могут никакие косметические средства.



Сигарета «съедает» железо

Обычный анализ крови позволяет определить наличие анемии. Правда, есть одно условие – если вы не курите.

Если вы курильщик, то даже при нормальном содержании гемоглобина, (он переносит кислород с потоком крови), анемия есть!

Вот что происходит. Моноокись углерода, содержащаяся в сигаретах, соединяясь с гемоглобином, образует вещество под названием карбоксигемоглобин. Эта форма гемоглобина не обладает

способностью переносить кислород.

Чтобы компенсировать ухудшение снабжения тканей кислородом, у курильщиков повышается уровень гемоглобина в крови. Более того, чем больше сигарет вы выкуриваете, тем больше гемоглобина покажут результаты анализов. Это затрудняет распознавание возможной анемии.

Поэтому, когда вы сдаёте анализ крови, предупреждайте врача, что курите.



Если вы уже поняли,
что пора всерьез заняться
собственным здоровьем,
то всегда помните:



У обжор не бывает здорового
сердца!

Если у вас избыточная масса
тела, то не реже одного раза
в год сдавайте анализ крови
на общий холестерин.

Нормальный уровень
холестерина в крови равен
5,2 ммоль\л и ниже



*В рамках проекта
«Подари себе здоровье»
при поддержке гранта
Главы Республики Карелия*



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ
ФОНД
«ЗДОРОВЬЕ КАРЕЛИИ»



Центр здоровья
ГБУЗ «Городская поликлиника №4»
г. Петрозаводск,
ул. Нойбранденбургская, д. 1
тел. 8 (8142) 579837
email: cz_pol4@clinic4.ru

ГБУЗ РК
«Городская поликлиника №4»
г.Петрозаводск

ХОЛЕСТЕРИН: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?



Минздрав устал предупреждать



Основной виновник развития атеросклероза - холестерин.

Тот самый холестерин, который является незаменимым компонентом наружных оболочек всех клеток нашего организма.

Тот самый холестерин, без которого невозможно образование гормонов.

Но все хорошо в меру, а уж тем более холестерин, который мы потребляем непосредственно с продуктами питания животного происхождения и особенно - с жирами. Когда же мера нарушена - ускоряется развитие атеросклероза.

Следует отметить, что умеренное потребление растительных жиров в естественном виде даже полезно, так как помогает рассасыванию



Суточная норма холестерина.

Взрослому человеку без ущерба для здоровья можно употреблять с пищей не более 300 миллиграммов холестерина в сутки. Для сравнения: в одном курином яйце содержится 250 мг холестерина.

Самая насыщенная холестерином пища: субпродукты (сердце, язык, печень, почки, потроха и особенно - мозги), икра лососевых и осетровых рыб, яичный желток, сливочное и топленое масло, крабы, креветки, жирные сорта мяса, рыбы и сыров, свиное сало.

Напротив, яичный белок, растительные масла, обезжиренные молочные продукты, пикша, грудка диетической курицы, индейки практически свободны от холестерина. В пачке нежирного творога, двух стаканах неснятого молока, любого кисломолочного продукта (простокваша, кефир, йогурт) холестерина в 4-6 раз меньше, чем в одном курином яйце. Совершенно отсутствует холестерин в овощах, фруктах и ягодах.

Развитию атеросклероза способствуют также вредные привычки (курение, избыточное употребление алкоголя, гиподинамия), неблагоприятная наследственность.

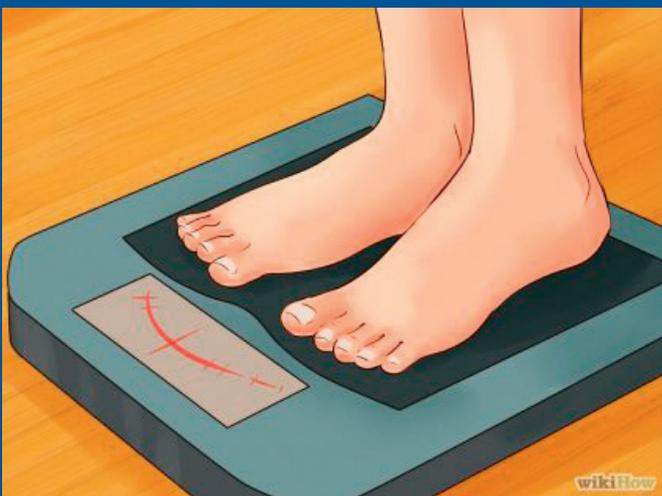


Для того чтобы избежать последствий атеросклероза и приостановить процесс склерозирования сосудов, необходимо соблюдать следующий комплекс мер:

- Снижение массы тела различными способами, предписанными врачом;
- Повышение физической активности (спорт, утренняя гимнастика, длительные прогулки);
- Отказ от жирной пищи, какао, шоколада, субпродуктов;
- Отказ от курения и алкоголя;
- Введение в пищевой рацион продуктов с большим содержанием балластных веществ.



Помните: если вы страдаете сахарным диабетом, артериальной гипертензией или курите, то в сочетании с ожирением угроза вашему здоровью увеличивается. Обсудите с врачом, на сколько килограммов вы должны снизить свой вес, и к какому значению ИМТ вам следует стремиться. Худейте на здоровье!



*В рамках проекта
«Подари себе здоровье»
при поддержке гранта
Главы Республики Карелия*



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ
ФОНД
«ЗДОРОВЬЕ КАРЕЛИИ»

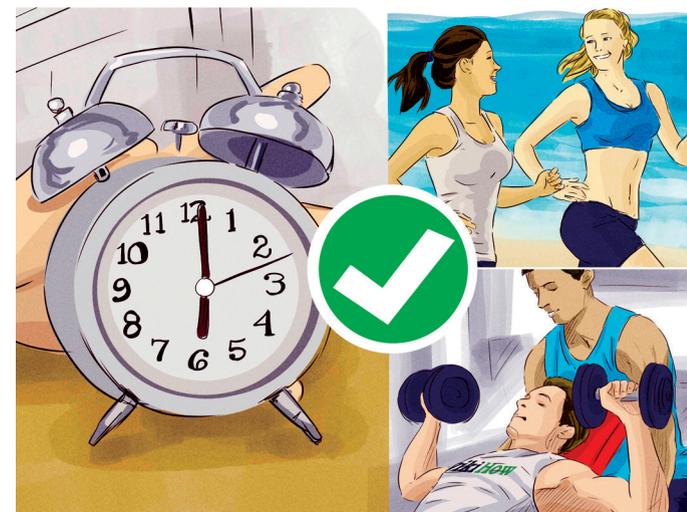


Центр здоровья
ГБУЗ «Городская поликлиника №4»
г. Петрозаводск,
ул. Нойбранденбургская, д. 1
тел. 8 (8142) 579837
email: cz_pol4@clinic4.ru

ГБУЗ РК
«Городская поликлиника №4»
г.Петрозаводск

ВАШ ВЕС И ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

*Как сделать успешной программу
снижения веса*





Что такое ожирение?

Теперь уже и самые яростные поклонники роскошных форм вынуждены признать, что чрезмерная полнота опасна. Ибо ожирение – это избыточное накопление жировой ткани в организме, неизбежно сопровождаемое высоким риском заболеваемости и смертности.

Жировая ткань, располагаясь не только под кожей, но и обволакивая многие внутренние органы, затрудняет их работу и всего организма в целом – от простейших функций до работы на клеточном уровне. У человека с избыточной массой тела часто возникают болезни сердца, повышенное артериальное давление, сахарный диабет и – как следствие – уменьшается продолжительность жизни. Это и изменило наше ношение к чрезмерной полноте. Теперь она рассматривается как заболевание, требующее серьезного лечения.



Чрезвычайно опасный недуг, ожирение является сегодня одним из самых распространенных хронических заболеваний в мире. Тем не менее, до сих пор многие люди считают избыточный вес и ожирение личной проблемой, которую можно решить самостоятельно, мобилизовав лишь силу воли, и редко обращаются к врачу.

Это опасное заблуждение! Люди с ожирением нуждаются в медицинской помощи, так как правильное и эффективное лечение, медицинские оздоровительные программы помогут добиться желаемого веса, улучшить обмен веществ, уменьшить риск или предупредить развитие тяжелых осложнений, сопутствующих ожирению.



Статистика свидетельствует: ожирение – один из опаснейших факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся основной причиной смертности в современном обществе.

Если вы хотите прожить долгую и здоровую жизнь – следите за своим весом!



ВАШ ВЕС И НОРМА

Чтобы ответить на вопрос, нормальный у вас или избыточный вес, научитесь правильно его оценивать. Для этого нужно, в первую очередь, рассчитать индекс массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \text{МАССА ТЕЛА (КГ)} : \text{РОСТ (М)}^2$$

Нормальная масса тела	18,5-24,9
Избыточная масса тела	25,0-29,9
Ожирение	>30,0

Если вы занимаетесь тяжелыми видами спорта, то из-за большой массы накачанных мышц ваш нормальный ИМТ может быть и выше 30. А у пожилых людей ИМТ может быть и ниже 25, так как с возрастом мышечная масса уменьшается

