

С пивом – в пропасть

Янтарный напиток за год превращает трезвенника в алкоголика

ПО СТАТИСТИКЕ каждый житель страны в течение года выпивает почти 60 литров пива. И конечно человек, выпивающий две-три бутылки пива в день, не ощущает себя зависимым человеком. Пиво пьют не только дома, его употребляют на ходу, без закуски. И не только мужчины. Можно увидеть на улицах и подростков с пивом, и молодых мам, гуляющих с маленькими детьми.

Пиво – это завуалированный вход в алкоголепотребление. Ученые, исследующие проблему алкоголизма, обоснованно считают неправомерным разделением спиртных напитков по степеням их воздействия на организм, поскольку среди них нет безвредных. Европейская антиалкогольная лига утверждает, что каждый, кто выпивает хотя бы пол-литра пива ежедневно, является алкоголиком. Мозг человека все больше и больше мутнеет, разум постепенно притупляется. Со временем человек перестает осознавать свои обязанности и становится безответственным и безвольным. Дозы выпиваемого увеличиваются. Именно одной бутылки каждый день достаточно для того, чтобы за год человек стал «алкоголиком». Из-за того,



что в последние годы содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 14 процентов, не многие знают, что бутылка светлого пива эквивалентна 50–60

граммам водки. Четыре бутылки в день – 200–240 граммов водки, то есть половина бутылки! Еще хуже ситуация с энергетическими коктейлями. Здесь, к такому же

количеству спиртного, добавляется кофеин в объеме четырех чашек крепкого кофе на банку.

Привычка – бутылка пива в день, – это болезнь. Любители пива постепенно привыкают не только к опьяняющему действию алкоголя, но и успокаивающему нервы седативному свойству напитка. Приятное расслабление хочется повторять снова и снова, поэтому дозы приходится увеличивать. Употребление пива, подобно настоящему наркотику, становится жизненно необходимым. Вред пива для человеческого организма обширен – гибель клеток головного мозга, которые, отмирая, попадают в кровь, нарушают работу сердечно-сосудистой системы, отфильтровываются почками, изменяя работу мочеполовой системы, деформируя работу желудочно-кишечного тракта, нервной системы. Все это формирует невропатию, поражение зрительного и слухового анализаторов.

Выберите путь трезвости для того, чтобы воспитывать детей людьми самодостаточными, умеющими преодолевать препятствия, уверенно шагающими по жизни.

Если вам нужна психологическая помощь, ждем вас по адресу: проспект Metallургов, 6/1, телефон 22-16-09 ☎

ЛЮБОВЬ ГАЛАШАЕВА,
педагог-психолог
МУ «Центр социальной помощи
семье и детям Магнитогорска»

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Дольше сидишь, меньше живешь

СЕРЬЕЗНЫЙ британский журнал по медицине утверждает: если сидеть на одном месте менее трех часов в день, то продолжительность жизни увеличится на два года. А если смотреть телевизор не более двух часов в день, то можно прожить почти на полтора года дольше.

Эти цифры британские ученые взяли не с потолка, а провели скрупулезный подсчет за несколько лет, перелопатив медкарты 167 тысяч человек. И смогли вычислить индекс риска смерти в связи с сидячим образом жизни.

Так, показатель смертности от причин, связанных с долгим сидением, составил 27 процентов, а чрезмерная любовь к телевизору – 19 процентов. Но снизить риск «сидячих» болезней проще простого. Достаточно каждые 15–20 минут вставать, прохаживаться и делать простейшие упражнения, чтобы тело не затекало. Эти сведения опубликованы в British Medical Journal.

Российские ученые тоже с этим согласны. А самой рациональной нагрузкой для человека называют плавание и обычную ходьбу. Но, как рассказывает кардиолог, академик РАМН Анатолий Мартынов, чтобы реально запустились механизмы, поддерживающие тонус сердца, ходите не меньше 40 минут в день – причем непрерывно, а не короткими перебежками.

Если же нет возможности походить, на помощь придет изометрическая гимнастика – то есть фитнес без движения. Врач-вертебролог к. м. н. Игорь Борщенко советует: чтобы тренировать мышцы, обязательно вертеться на турнике или тягать гантели. Можно поочередно напрягать мышцы рук, ног, спины и удерживать их в таком положении минуты две-три. Есть комплексы по изометрической гимнастике, которые можно подобрать индивидуально.

ФАРМАКОЛОГИЯ

Спи с вишенкой

ЛУЧШИМ ПРЕПАРАТОМ против бессонницы является вишня – с таким заявлением выступили врачи Лондонского медицинского колледжа.

«Бессонница, связанная со стрессом, стала одной из причин, почему Британия вышла на первое в мире по потреблению снотворных препаратов, – говорит профессор Филип Вике. – Но все препараты просто подсаживают вас на крючок зависимости: вы больше уже никогда не сможете уснуть без своих таблеток. Но есть средство и против таблеток от бессонницы: вишневый сок, который содержит оптимальное количество мелатонина – естественного регулятора циклов сна и бодрствования». Ученые провели эксперимент, давая одним пациентам обычное снотворное, разведенное с красителем, другим же – плацебо в виде натурального вишневого сока, и те, кто получал сок, спали дольше и лучше своих товарищей, получавших химические препараты.

ДИЕТОЛОГИЯ

Сердце маслом не испортишь

ВСЕГО ДВЕ столовые ложки оливкового масла ежедневно способны в два раза снизить риск смерти от различных болезней сердца, с таким заявлением выступил Чарльз Уипли, представитель Американской ассоциации кардиологов.

«Конечно, все слышали о том, что оливковое масло снижает уровень плохого холестерина, – говорит профессор Уипли. – Но никто не мог сказать: сколько употреблять этого масла для достижения положительного эффекта? Оказалось, что его нужно совсем немного – всего по две столовые ложки в день, но есть его нужно регулярно, практически каждый день». Ученые изучили данные о наблюдениях за здоровьем 40 тысяч человек, которые проводились в течение 13 лет. Выяснилось, что в той группе, которая использовала оливковое масло для заправок салатов, смертность от сердечно-сосудистых болезней была на 44 процента ниже, чем в той, где масло не ели совсем.

Соблазн великий и опасный...

От болезней, связанных с табаком, умирают четыре миллиона человек



НЕРЕДКО на улицах города можно видеть девушек и молодых женщин с сигаретой во рту.

Тонкими пальчиками они изящно достают сигарету, прикуривают, затягиваясь горьким дымом. И никто из них не задумывается в этот миг о

своем здоровье. Возможно, они считают, что курение придает им некую загадочность, сексуальность...

Как показали исследования, приобщение к табаку у многих начинается очень рано, и один из решающих факторов, который определяет отношение ребенка к курению, – пример роди-

телей. Причиной курения подростка может быть также любопытство, боязнь «стать белой вороной», желание почувствовать себя «крутым». И все-таки именно родители, родственники, воспитатели, учителя – должны стать для ребенка образцом поведения. Необходимо использовать любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отношение к курению. Обратимся к неумолимым цифрам статистики. По данным ВОЗ каждый год от болезней, связанных с табаком, умирают 4 миллиона человек. Во всем мире курение становится одной из главных причин смерти. Если так будет продолжаться, через 20 лет курение станет основной причиной смерти и инвалидности во всем мире. Вот почему по решению ВОЗ ежегодно проводятся профилактические акции, дни отказа от курения – в мае и ноябре. К сожалению, табачная опасность до сих пор недооценивается. Хотя мнение медиков однозначно – курение табака должно быть отнесено к группе психоактивных средств наряду с

алкоголем и наркотиками. Еще Оноре Бальзак писал: «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации».

Тем же людям, у кого не хватает сил полностью отказаться от курения, остается одно – постараться свести его вредные последствия к минимуму. Вот несколько советов: не держите долго сигарету во рту; докуривайте сигарету только до середины; пейте больше воды, это позволяет быстрее выводить токсины; исключите крепкий кофе и отдайте предпочтение зеленому чаю; принимайте витаминные препараты, компоненты табачного дыма ускоряют распад ряда витаминов в организме; при хроническом «кашле курильщика» можно пить коктейли – капустный или клюквенный соки, смешанные с медом – принимать их нужно теплыми по половине стакана три раза в день; контролируйте свои физические нагрузки, так как никотин сужает артерии ☎

Г. БЛАЖНОВА,
кабинет медицинской
профилактики
АНО МСЧ АГ и ОАО «ММК»

Яд, который действует не сразу, не становится менее опасным. Готхольд ЛЕССИНГ