

## ▼ ПРО ЗДОРОВЬЕ

**КАК ПОБЕДИТЬ СМЕРТОНОСНУЮ ПРИВЫЧКУ**

**Главный внештатный специалист Министерства здравоохранения Владимирской области, к.м.н., заслуженный врач РФ, заведующий организационно-методическим отделом Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Анатолий ИЛЬИН рассказал о вреде употребления алкоголя**

**П**о данным Всемирной организации здравоохранения около 3 млн жителей во всем мире ежегодно умирает от чрезмерного потребления спиртных напитков.

Алкоголь действует как незримый враг, постепенно формируя зависимость. Со временем человек начинает чувствовать себя некомфортно без бокала вина или рюмкой чего-нибудь покрепче. Таким способом мозг пытаясь избавиться от неприятных ощущений.

Как правило, выработке этой пагубной привычки способствуют реклама, стресс, генетическая предрасположенность, социальное окружение - согласитесь, сложно отказаться, когда друзья и знакомые предлашают присоединиться к поси-

делкам за бокалом крепких напитков.

По внешнему виду человека несложно определить, что у него начались проблемы с алкоголем. У таких людей трясутся руки, опухает лицо, случаются пропалы в памяти. Они теряют интерес к ранее любимым занятиям, проявляют агрессию по отношению к близким, выпивают в одиночестве либо втайне от других. Одним словом, происходит деградация личности.

Но справиться с алкогольной зависимостью возможно. Сложнее всего признать то, что проблема действительно есть. Человек, сделавший этот шаг, уже находится на пути к успеху.

Окружите себя единомышленниками, людьми, которые вас понимают и поддерживают. Освободившее-



ся время займите делами и встречами, которые вам приятны, интересны и вызывают положительные эмоции. В случае срыва не ругайте себя, признайте свою ошибку и двигайтесь к цели дальше.

При необходимости, за помощью в борьбе с зависимостью можно обратиться в Областной наркологический диспансер, Центр здоровья, а также в поликлинику по месту жительства. Помощь оказывается бесплатно.

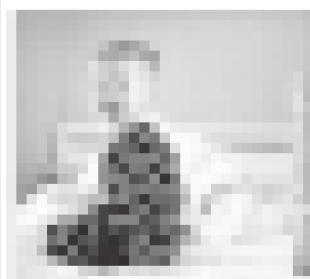
Помните, самый простой и надежный способ сохра-

нить здоровье - не употреблять алкоголь совсем. Трезвость - лучший подарок и себе, и другим.

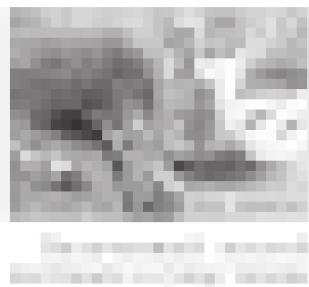
**Центры здоровья функционируют:**

- ГБУЗ ВО «ОЦЛФК и СМ» г. Владимир
- ГБУЗ ВО «ГКБ№5 г. Владимир»
- ГБУЗ ВО «Ковровская ГБ№2»
- ГБУЗ ВО «Муромская ГБ№2»
- ГБУЗ ВО «Александровская РБ».
- ▲ ГБУЗ ОТ ВО «ОЦОЗ и МП

**Макарыч попросил  
меня принести ему ученого**

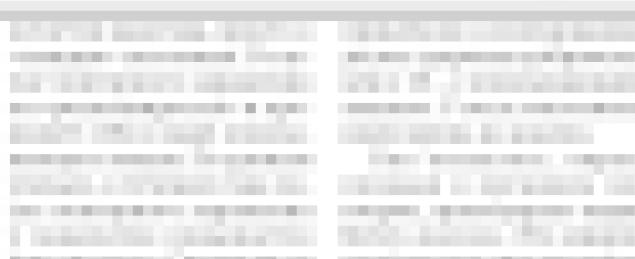


**Жеребец и склонность к числу  
выигрывают конкуренцию**



**Если инфаркт убил не врача,**

**Н**



Нет реальной опасности, что  
ребенок, рожденный вирусом,  
будет инфицирован вирусом