

16 - 22 октября Неделя профилактики остеопороза (в честь Всемирного дня борьбы с остеопорозом 20 октября)

16 -20 ОКТЯБРЯ

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ **ОСТЕОПОРОЗА**



Остеопороз – это хроническое заболевание костей скелета, которое связано с нарушением обмена веществ, проявляется прогрессирующим снижением плотности и нарушением структуры костной ткани и приводит к переломам при минимальной травме (например, при падении с высоты собственного роста). При остеопорозе снижается объем костной массы и нарушается её качество, что приводит к хрупкости костей и риску переломов.

Остеопороз называют «молчаливым заболеванием», потому что годами оно может не проявлять себя.

Симптомы остеопороза

Заболевание на начальных этапах не сопровождается какими-либо проявлениями, поэтому чаще всего пациент с этим заболеванием обращается к врачу только после перелома при минимальной травме, который и становится **первым признаком остеопороза**.

Типичными местами переломов при остеопорозе являются:

- позвонки — 46%;
- шейка бедра — 20%;
- плечо и предплечье — 15%;
- остальные локализации — 19%.

Другие симптомы остеопороза проявляются, как правило, уже после множественных компрессионных переломов в телах позвонков. Они включают в себя следующие проявления:

- снижение роста;
- выступающий вперёд живот;
- рефлюксная болезнь (боли за грудиной, изжога);
- раннее насыщение при еде;
- снижение веса;
- ограничение движений;
- боли в спине и тазобедренных суставах;
- увеличение расстояния от стены до затылка, перерастяжение шеи, согбенность; соприкосновение рёбер с тазом.

▪ Факторы риска остеопороза :

1. Женский пол. С наступлением менопаузы женщины стремительно теряют плотность костной ткани. Есть мнение, что особенно подвержены остеопорозу женщины с малым весом, светлыми волосами, голубыми глазами и небольшого роста.
2. Возраст. Чем старше человек, тем выше риск заболеть. Согласно последним исследованиям, потери костной массы начинаются уже в 30 лет.
3. Малая масса тела. Учеными доказано, что снижение объема жировой ткани у женщин ведет к потере костной массы. Это связано с тем, что жир содержит ароматазы, ферменты, которые нужны для того, чтобы андрогены превращались в эстрогены. Дефицит последних ведет к остеопорозу.
4. Малоподвижный образ жизни. Было проведено исследование, в котором участвовали молодые люди. Они неделю находились в положении лежа. И это привело к снижению плотности костей на 0,9%.
5. Отсутствие нужного уровня инсоляции, что характерно для наших широт.
6. Люди, которые часто и много потеют во время занятий спортом, работы или по причине заболеваний. С потом выходит кальций.

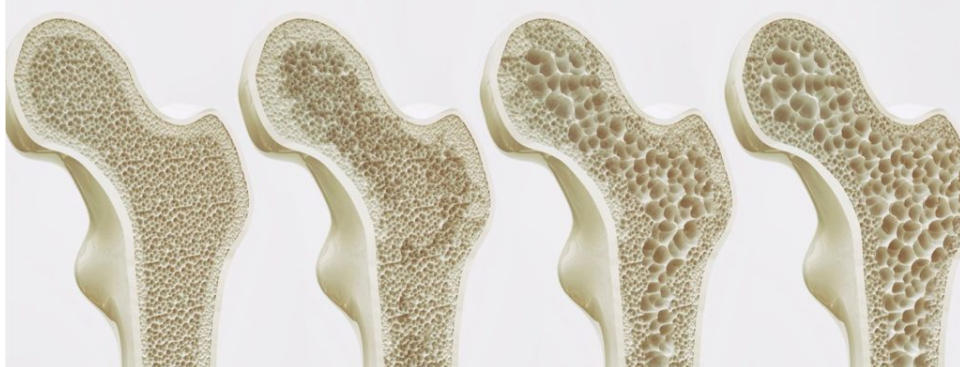
7. Негативная наследственность. Профилактикой остеопороза особенно тщательно должны заниматься те женщины, у матерей которых после 50 лет наблюдались частые переломы.
8. Завядлое курение и даже пассивное в больших количествах.
9. Злоупотребление алкоголем, который выводит калий и магний и воздействует на ферменты ЖКТ, что затрудняет переваривание пищи и всасывание полезных веществ из нее.

Пять шагов к профилактике остеопороза:

1. Принимайте рекомендованное количество кальция и витамина D каждый день.
2. Поддерживайте физическую активность, улучшайте мышечную силу и равновесие.
3. Избегайте курения и употребления алкоголя.
4. Обратитесь к врачу, чтобы определить свой уровень риска.
5. Определите плотность костной ткани.

ОСТЕОПОРОЗ –

ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИ
КОТОРОМ СНИЖАЕТСЯ
ОБЪЁМ КОСТНОЙ МАССЫ
И НАРУШАЕТСЯ ЕЁ КАЧЕСТВО,
ЧТО ПРИВОДИТ К ХРУПКОСТИ
КОСТЕЙ И РИСКУ ПЕРЕЛОМОВ



**Всемирный день психического
здоровья с 9 по 15 октября**



С 9 по 15 октября проходит неделя, приуроченная к Всемирному дню психического здоровья.

Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября. О здоровье психики нужно заботиться также как и о здоровье сердца. Это важно чтобы никогда не испытать депрессию, непрекращающуюся тревогу или панические атаки.

Для того чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Правила для поддержания здорового тела и духа:

-Спорт и правильное питание. Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.

-Глубокий сон не менее 7-8 часов. Сон быстро восстанавливает организм, и соответственно повышается устойчивость к стрессовым ситуациям.

– Хобби, увлечение по вкусу. Неоднократно доказано, что занятия любимым делом заставляет выделять организм «гормон радости».

– Общение с интересными и позитивными людьми. Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией.

– Умение и возможность выговориться. Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Опасная традиция – снимать стресс с помощью алкоголя, седативных препаратов или психоактивных веществ без назначения врача.

Соматоформные расстройства характеризуются постоянными жалобами пациента на нарушения здоровья. К ним относятся неприятные ощущения в области сердца, желудка, кишечника, головные боли, напряжение и стянутость в мышцах. Болезненные симптомы, которые заставляют людей годами безуспешно ходить по врачебным и диагностическим кабинетам, часто объясняются психическим дисбалансом хорошо поддаются терапии в очень короткие сроки.

Если вы испытываете дискомфорт, продолжительную тревогу или

беспокойство, запишитесь на прием к психотерапевту или психиатру.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя борьбы с раком молочной железы со 2 по 8 октября 2023 года



Период со 2 по 8 октября 2023 года обозначен Неделей борьбы с раком молочной железы.

Рак молочной железы на сегодняшний день самое распространенное онкологическое заболевание у женщин, которое увеличивается ежегодно. Параллельно с ростом заболеваемости растет страх перед этой болезнью. Цель данной недели – напомнить каждой женщине о важности ежегодного прохождения обследования (маммография, УЗИ молочных желез), ежемесячного самообследования молочных желез, своевременного обращения к врачу для ранней диагностики и лечения, осведомление о факторах риска и мерах, помогающих снизить риск развития данного заболевания.

Эффективные меры профилактики рака молочной железы:

- Держите свой вес под контролем!
- Будьте физически активными!
- Придерживайтесь здоровой диеты!
- Ограничьте употребление алкоголя! Не курите!
- Кормите детей грудью! Берегите грудь от травм!
- Избегайте приема лекарственных препаратов без назначения врача!
- Своевременно проходите профилактическое обследование молочных желез, включающее маммографию и осмотр специалиста!

В ГБУЗ РМ «Поликлиника №2» каждая женщина в возрасте с 40 лет может пройти маммографию с последующей консультацией гинеколога.

Нужно помнить, что своевременная диагностика рака груди спасает жизнь. Врачи не перестают повторять: любая женщина, даже при отсутствии жалоб на здоровье должна проходить осмотр специалиста раз в год.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

29 сентября - Всемирный день сердца





Сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смерти в мире. Ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, артериальная гипертензия – эти болезни стали распространёнными у пациентов поликлиник.

В этот день в поликлинике прошла акция «Береги свое сердце!» с участием Центра здоровья ГБУЗ РМ «Поликлиника №2». Цель данного мероприятия – повышение информированности населения об опасности, которую несут сердечно-сосудистые заболевания. Факторы риска возникновения ССЗ включают: повышенное кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическую инертность.

В кабинете медицинской профилактики и диспансеризации пациентов учили правильно измерять свое артериальное давление. В рамках диспансеризации были проведены индивидуальные консультации врача-терапевта с рекомендациями по ведению здорового образа жизни, по питанию при артериальной гипертензии, раздавались дневники измерения АД). Также раздавались тематические брошюры, буклеты .

Всемирный день сердца-еще один повод напомнить населению ,что для раннего выявления заболеваний важно регулярно проходить медицинские обследования.

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Неделя ответственного отношения к сердцу

29 СЕНТЯБРЯ
Всемирный день сердца



С 25 сентября по 1 октября 2023 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило недель

ответственного отношения к сердцу (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября).

Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.

Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний:

- **отказ от курения, а также ограничение употребления алкоголя;**
- **регулярно заниматься физической культурой.** Для сердца полезны такие виды физической активности, как ходьба, в том числе скандинавская, плавание, бег, катание на лыжах.
- **следить за своим питанием.** Рацион должен быть разнообразным и сбалансированным. Ежедневно употребляйте фрукты и овощи в достаточном количестве не менее 400 гр, ограничьте потребление поваренной соли, также следите за употреблением сахара, норма сладостей в день – не более 30 граммов.
- **поддерживать оптимальную массу тела** В норме индекс массы тела (ИМТ) составляет от 18,5 до 24,9 единицы.
- **минимум стресса.** Если исключить стрессовые ситуации невозможно, необходимо чаще отдыхать и расслабляться;
- **здоровый сон.** Спать нужно не менее 7 часов в сутки.
- **контроль артериального давления.** Нормальным считается

давление не выше 140/90 мм. рт. ст.

- **контроль уровня холестерина и сахара в крови.** Обязательно, хотя бы раз в год, измеряйте уровень глюкозы натощак и общий холестерин. Показатели исследования не должны превышать: для глюкозы – 6,1 ммоль/л, для холестерина – 5,0 ммоль/л. Данные исследования можно пройти в рамках ежегодной диспансеризации и профилактических медицинских осмотрах взрослого населения.

Прохождение диспансеризации и профилактических медицинских осмотров позволяет выявить предрасположенность к болезням сердечно-сосудистой системы, а также обнаружить заболевания на ранних этапах. Бесплатную диспансеризацию могут пройти все желающие, застрахованные в системе обязательного медицинского страхования (ОМС), каждые три года начиная с возраста 18 лет, а начиная с 40 лет – ежегодно, в медицинских учреждениях по месту жительства.

Ответственное отношение к своему здоровью поможет не упустить первые признаки заболевания.

Берегите себя и своё сердце!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Памятки, направленные на сохранение права граждан на набор социальных услуг в части лекарственного обеспечения

Для просмотра памяток, перейдите по следующей ссылке:

[Памятки, направленные на сохранение права граждан на набор социальных услуг в части лекарственного обеспечения](#)

Всемирный день безопасности пациента

17 сентября всемирный день безопасности пациента.

Безопасность пациентов – это основополагающий принцип оказания медицинской помощи.

Безопасность медицинской деятельности – это отсутствие предотвратимого вреда, рисков его возникновения и (или) степень снижения допустимого вреда жизни и здоровью граждан,

медицинских и фармацевтических работников, окружающей среде при осуществлении медицинской деятельности.

Задачи Всемирного дня безопасности пациентов 2023

1. **Повысить** осведомленность мирового сообщества о необходимости активного взаимодействия с пациентами и членами их семей во всех видах медицинских учреждений любого уровня в целях повышения безопасности пациентов.
2. **Расширить** возможности пациентов и членов их семей для активного участия в процессе оказания медицинской помощи и работе по повышению безопасности услуг здравоохранения.
3. **Побудить** всех партнеров к принятию безотлагательных мер для вовлечения пациентов и членов их семей в процесс оказания медицинской помощи в соответствии с Глобальным планом действий по обеспечению безопасности пациентов на 2023-2030 гг.
4. **Привлечь** директивные органы, лидеров здравоохранения, медицинских и социальных работников, объединения пациентов, организации гражданского общества и другие заинтересованные стороны к усилиям, призванным стимулировать участие пациентов и членов их семей в реализации политики и практики в области обеспечения безопасности медицинской помощи.

15 сентября в ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» прошел Всемирный день безопасности пациента.

Цель данного мероприятия – расширение понимания проблемы обеспечения безопасности пациентов, их родственников, повышение уровня участия общественности в улучшении качества оказания медицинской помощи. Все эти мероприятия проводятся по основным

направлениям в области безопасности в медицине: безопасность применения лекарственных препаратов, безопасность использования медицинского оборудования, а также безопасность самой медицинской деятельности.

В рамках Всемирного дня безопасности пациентов РЦМП ГБУЗ РМ «Поликлиника № 2» проведены следующие мероприятия.

Медицинским работникам была показана презентация на тему «Безопасное применение лекарственных препаратов», проведена беседа на тему «Действия медицинского работника для обеспечения безопасности пациентов». Также медицинским работникам было предложено участие во Всероссийской олимпиаде по безопасности в здравоохранении и пройти интерактивный опрос.







С пациентами проведена беседа на тему «Опасность приема лекарственных препаратов без назначения врача!», были розданы тематические буклеты, памятки, В холле поликлиники размещен банер «Медицинская помощь должна быть безопасной: лекарства без вреда!», на котором предоставлены Q-коды, с помощью которых каждый желающий пациент может пройти интерактивный опрос.



В кабинете медицинской профилактики проводился мастер класс для пациентов, как правильно измерять артериальное давление. В Центре здоровья была проведена школа на тему «Профилактика алкогольных отравлений»

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

**Организация профилактического
медицинского осмотра и**

первого этапа диспансеризации
в фельдшерско-акушерском
пункте

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА И I ЭТАПА ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ В ФЕЛЬДШЕРСКО-АКУШЕРСКОМ ПУНКТЕ



Когда?

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (ПМО) ПРОХОДЯТ ЕЖЕГОДНО

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ



18-39 лет — 1 раз в 3 года



старше 40 лет и другие категории граждан* — ежегодно
* в том числе, работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста

1 этап

**Профилактический медицинский
осмотр (ПМО)**



Анкетирование
>18 лет — 1 раз в год

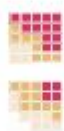
**Измерение
артериального давления**
>18 лет — 1 раз в год

ЭКГ в покое
при первом
прохождении ПМО,
далее >35 лет — 1 раз в год

Общий анализ крови
(>40 лет — 1 раз в год)

**Забор биологического
материала**

**Прием (осмотр) фельдшером
(акушером) и краткое профилактическое
консультирование**



**Определение относительного
сердечно-сосудистого риска**
18–39 лет — 1 раз в год
**И абсолютного сердечно-сосудистого
риска** 40–64 лет — 1 раз в год



**Определение уровня общего
холестерина и глюкозы
в крови** >18 лет — 1 раз в год

**Измерение внутриглазного
давления**
При первом прохождении ПМО,
далее >40 лет — 1 раз в год

**Расчет на основании
антропометрии: индекса массы
тела, окружности талии**
>18 лет — 1 раз в год

ПОЛИКЛИНИКА

**Исследование кала на
скрытую кровь**
(40–64 лет — 1 раз в 2 года,
65–75 лет — 1 раз в год)

**Исследование уровня простат-
специфического антигена (ПСА)
в крови** (мужчины в возрасте
45, 50, 55, 60 и 64 лет)

**Исследование мазка
с поверхности шейки
и цервикального канала**
(женщины 18–64 лет —
1 раз в 3 года)

Флюорография легких
(>18 лет — 1 раз в 2 года)

Маммография
(женщины 40–75 лет —
1 раз в 2 года)

**Прием (осмотр) врачом-
терапевтом участковым**
(врачом общей практики)

Организация диспансеризации в поликлинике



Когда?

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР (ПМО) ПРОХОДЯТ ЕЖЕГОДНО

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ



18-39 лет – 1 раз в 3 года



старше 40 лет и другие категории граждан* – ежегодно

*в том числе, работающие пенсионеры и работающие граждане за 5 лет и менее до наступления пенсионного возраста

1 этап Профилактический медицинский осмотр и другие обследования

Кабинет (отделение) медицинской профилактики:

- Анкетирование (> 18 лет - 1 раз в год)
- Расчет на основании антропометрии: индекса массы тела, окружности талии (> 18 лет - 1 раз в год)
- Измерение артериального давления (> 18 лет - 1 раз в год)
- Определение уровня общего холестерина и глюкозы крови (> 18 лет - 1 раз в год)
- Определение относительного сердечно-сосудистого риска (18-39 лет – 1 раз в год)
- Определение абсолютного сердечно-сосудистого риска (40-64 лет – 1 раз в год)
- Измерение внутриглазного давления (при первом прохождении ПМО, далее >40 лет – 1 раз в год)
- Краткое профилактическое консультирование



Клинико-диагностическое отделение:

- Флюорография легких (>18 лет – 1 раз в 2 года)
- ЭКГ (при первом прохождении ПМО, далее - >35 лет – 1 раз в год)
- Осмотр акушеркой (фельдшером) (женщины 1 раз в год)
- Маммография (женщины 40-75 лет – 1 раз в 2 года)
- Общий анализ крови (>40 лет – 1 раз в год)
- Исследование уровня простат-специфического антигена (ПСА) в крови (мужчины в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет)
- Исследование мазка с поверхности шейки и цервикального канала (женщины 18-64 лет – 1 раз в 3 года)
- Исследование кала на скрытую кровь (40-64 лет – 1 раз в 2 года, 65-75 лет – 1 раз в год)
- Эзофагогастродуоденоскопия (ЭГДС) в возрасте 45 лет

Прием (осмотр) врачом-терапевтом участковым (врачом общей практики), в т.ч. осмотр кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, пальпацию щитовидной железы, лимфатических узлов

Для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится **2 этап** диспансеризации. Полный список обследований зависит от пола, возраста, наличия отклонений по итогам проведенных исследований, а также результатов анкетирования.



Что необходимо?

Обратиться в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС

Работающим гражданам предоставляется оплачиваемое освобождение от работы в количестве **1 рабочего дня** для прохождения диспансеризации (ст. 185.1 ТК РФ)



**11 сентября - Всероссийский
день трезвости!**

11 сентября



**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕНЬ
ТРЕЗВОСТИ**

День трезвости – праздник, который следует проводить, сохраняя трезвость рассудка, радуясь возможности общения с близкими людьми и стремясь сделать так, чтобы трезвость стала естественным состоянием каждый день в году.

Почему важно вести трезвый образ жизни?

День трезвости — это возможность вспомнить о ценности

человеческого здоровья.

Не существует «безопасных», а тем более «полезных» доз алкоголя. Так чем же хороша трезвая жизнь?

Во-первых, трезвый человек сам отвечает за свои мысли и поступки. Первое преимущество – это ясный ум и надежная память.

Во-вторых, трезвый человек – это здоровый человек. Его физическое состояние на четверть лучше, чем у того, кто пьет раз в неделю, и на 50% лучше, чем у человека, страдающего от алкоголизма и тяжелых запоев. Проживет трезвенник на 10-15 лет больше, ведь его сердечно-сосудистая система не подвергается постоянной атаке ядовитых веществ.

В-третьих, трезвый человек – это человек ответственный и со здоровой моралью. Тот, кто подвержен влиянию алкоголя, убивает не только себя. Среди проблем, связанных с употреблением алкоголя, ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) особенно выделяет огромный социальный и экономический ущерб отдельным людям и обществу в целом.

В-четвертых, трезвый человек – это человек, у которого нет зависимости. Алкогольная зависимость – это не только физическое влечение к алкоголю, но и психологическая потребность в некоторых эффектах алкоголя. Если человек, танцуя в клубе, не чувствует себя комфортно без алкогольного коктейля – он уже зависим.

Трезвый взгляд на жизнь – это чистота и ясность сознания, незагрязнённого алкоголем и другими наркотиками. Трезвому

человеку свойственно всегда стремиться к новым достижениям в своем физическом, интеллектуальном и нравственном развитии.

Как алкоголь влияет на здоровье?

Алкоголь – сильнодействующее вещество, которое вызывает зависимость.

Алкоголь и сон

Несмотря на реальное улучшение процесса засыпания, «лечить» таким способом бессонницу не только невозможно, но ещё и вредно.

Нарушения сна, к которым приводит алкоголь.

Утренняя бессонница. Человек просыпается на рассвете или до него и больше не может заснуть, хотя очевидно не выспался. Это связано всё с тем же упавшим уровнем мелатонина.

Ночное апноэ – остановка дыхания во сне. Чаще всего она случается во время фазы медленного сна, когда мышцы расслабляются. А медленный сон, приправленный алкоголем, особенно глубок.

Частые пробуждения во второй половине ночи. К этому времени организм начинает активно избавляться от переработанного алкоголя через почки и мочевой пузырь.

Поэтому, проснувшись после выпивки, человек чувствует себя разбитым. Реакции заторможены, сложно на чём-то сосредоточиться, память подводит, нервы ни к чёрту. Причины понятны: нервная система просто не успела восстановиться.

Алкоголь и репродуктивная система

Мужчины, употребляющие алкоголь, страдают от эректильной дисфункции и сниженного либидо. У них снижается количество тестостерона, происходит феминизация организма, снижается качество спермы. Алкоголь является мутагеном, а мутированные клетки в организме уничтожает собственная иммунная система. Если она не справляется – у человека возникает рак. Мутации же в половых клетках не беспокоят мужчину и никак не проявляются, но могут проявиться у его детей.

Злоупотребляющие алкогольными напитками женщины подвержены большему риску развития бесплодия. Климакс у них наступает на 10-15 лет раньше .

Употребление алкоголя во время беременности негативно сказывается на течении беременности и развитии будущего ребенка.

Алкоголь и обучение

Употребление алкоголя влияет на работу головного мозга. При приёме алкоголя развиваются когнитивные расстройства (ухудшается память и внимание, снижается интеллект), потому что:

- алкоголь вызывает спазм сосудов . Клетки мозга начинают испытывать кислородное голодание;
- эритроциты склеиваются и образуют тромбы, что приводит к микроинсультам – гибели клеток мозга.

Пагубное воздействие алкоголя на мозг длится на протяжении нескольких недель после последнего употребления . Учёные обнаружили, что нервные клетки продолжают деградировать даже через шесть недель после полного отказа от употребления спиртного.

Алкоголь и масса тела

Если вы хотите похудеть, откажитесь от алкоголя. Алкоголь считается довольно калорийным: этанол содержит 7,1 ккал на 1 г.

Более того, алкоголь не подавляет чувство аппетита и увеличивает порции, съеденные после выпивки. Если прибавить к этому сниженное чувство контроля, вы рискуете потребить гораздо больше калорийной пищи.

Алкоголь и кожа

При употреблении алкоголя кожа становится сухой и быстро стареет, потому что:

- Спиртное обладает выраженным мочегонным эффектом.
- Употребление алкоголя разрушает запасы витаминов С и Е, которые помогают сохранить коллаген – белок,

ответственный за эластичность кожи. Овал лица теряет четкость, на некоторых участках кожа обвисает.

- Алкоголь снижает способность кожи к регенерации, и восстановительный период после любого повреждения растягивается надолго.

Что Вы выиграете, если уменьшите потребление алкоголя?

Отказ от алкоголя приводит к заметному улучшению здоровья даже у тех, кто раньше пил алкоголь в умеренных количествах. Полезными результатами полного отказа от спиртного будут:

- улучшение настроения;
- повышение работоспособности;
- улучшение отношений с близкими;
- улучшение качества сна;
- уменьшение риска возникновения неинфекционных, инфекционных и онкологических заболеваний;
- уменьшение риска травматизма и ДТП в результате вождения в нетрезвом состоянии;
- улучшение состояния сердечно-сосудистой системы;
- уменьшение проблем с пищеварением;
- укрепление иммунной системы;
- снижение массы тела.

Будьте здоровы и не злоупотребляйте алкоголем!
