

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОРА ПРЕДПРИНЯТЬ МЕРЫ?

- Вам нужно опохмелиться, чтобы снять так называемые «симптомы отмены» после недавнего употребления спиртного.
- Только алкоголь помогает вам справляться с переживаниями, стрессом.
- Вы не в силах сказать «нет», когда вам предлагают алкоголь.
- Вы чаще общаетесь с теми, кто поощряет пьянство.
- Когда родственники вас не понимают, делают замечания по поводу употребления спиртного, вы пьёте ещё больше.

Если вы ответили **«да»** хотя бы на один из вышеперечисленных пунктов, у вас есть проблемы с алкоголем. Главное — вовремя осознать это и начать выздоровление.

### Где получить помощь по отказу от алкогольной зависимости?

Вы можете обратиться в регистратуру вашей поликлиники и уточнить, кто занимается этой проблемой. В разных медицинских организациях помощь могут оказывать участковые терапевты, специалисты отделений медицинской профилактики, психологи, наркологи.



Вы можете позвонить в психоневрологический диспансер, обратиться в группы анонимных алкоголиков. Расписание групп анонимных алкоголиков в Архангельской области есть на сайте: [www.aa29.ru](http://www.aa29.ru)

На базе Архангельской клинической психиатрической больницы работает отделение реабилитации для людей, страдающих алкоголизмом и наркоманией, «Новый путь». Телефон для справок: +79217216050.



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

📍 Адрес: 163045, г. Архангельск,  
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

☎ Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50  
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

✉ E-mail: [formylazd@mail.ru](mailto:formylazd@mail.ru)  
🌐 Сайт: [zdorovie29.ru](http://zdorovie29.ru)

📱 [vk.com/zdorovie\\_29](https://vk.com/zdorovie_29)  
📱 [ok.ru/zdorovie29](https://ok.ru/zdorovie29)  
📱 [facebook.com/29health](https://facebook.com/29health)  
📱 [twitter.com/zdorovie29.ru](https://twitter.com/zdorovie29.ru)



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



## АЛКОГОЛЬ И НИКОТИН – ВРАГИ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Беря в руку первую сигарету или выпивая первую рюмку спиртного, молодой мужчина совершенно не задумывается о последствиях. Но именно алкоголь и никотин — злейшие враги мужского здоровья.

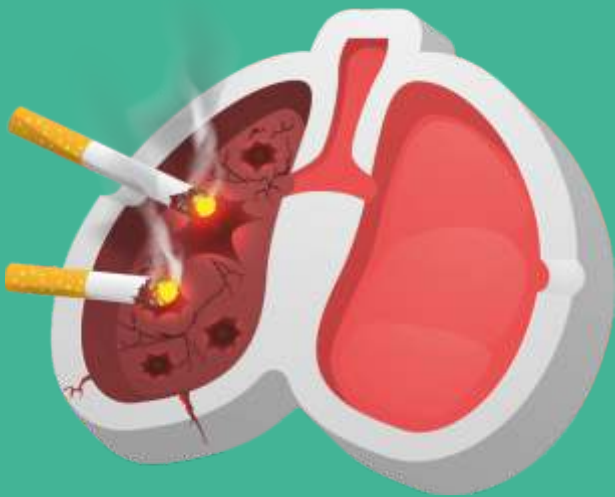
## «ЯДЕРНАЯ СМЕСЬ»: НИКОТИН И КАНЦЕРОГЕНЫ

Обычные сигареты, электронные, вейп, снюс, насвай — не важно, какую форму доставки никотина использует мужчина, каждая из них наносит непоправимый вред здоровью.

Дело в том, что и в сигаретах, и в их «заменителях» основное вещество — никотин, который вызывает наркотическую зависимость. Кроме никотина в их состав входят разные токсические и канцерогенные вещества.

В обычных сигаретах таких веществ несколько десятков. Это полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), например, бензапирен, ароматические амины (нафтиламин, амино-бифенил), летучие нитрозосоединения, абакоспецифические нитрозоамины (ТСНА), винилхлорид, бензол, альдегиды (формальдегид), фенолы, хром, кадмий, полоний-210, свободные радикалы и т. д.

В состав оральных форм доставки никотина (смесей, наса, снюса) входят табакоспецифические нитрозоамины (ТСНА), такие как N-нитрозонорникотин (NNN), 4-метилнитрозамино-1-(3-пиридил)-1-бутанон (NNK), канцерогенность которых доказана.



## К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭТИХ ВЕЩЕСТВ НА ОРГАНИЗМ?

- Слизистые желудка и кишечника постоянно подвергаются раздражению, воспаляются, и на них могут сформироваться эрозии и язвы.
- Курение — причина 25-30% случаев злокачественных опухолей. Под прицелом, в первую очередь, лёгкие: 87-91% рака лёгкого у мужчин развивается из-за курения. Сосание снюса почти в 100% случаев приводит к поражению слизистой оболочки рта (лейкоплакии) — предраковому состоянию.
- В организм мужчины попадают вреднейшие химические соединения, из-за которых страдают сердце и сосуды. Уже в молодом возрасте могут развиваться тахикардия, гипертония, а дальше — инфаркт или инсульт.
- Нарушается нормальный кровоток в области малого таза, в половом члене, образуются стойкие микроспазмы сосудов. Начинаются такие процессы разрушения, остановить которые очень проблематично, а иногда невозможно. Наступает эректильная дисфункция, грозящая полной импотенцией.

Это лишь малый список проблем со здоровьем, с которыми может столкнуться курящий человек. К сожалению, мужчина чаще всего не задумывается о последствиях своей зависимости, не может принять, что «это страшное» может случиться и с ним.

Всем, кто задумывается о том, чтобы отказаться от пагубного пристрастия, или пытался бросить самостоятельно, но не получилось, рекомендуем обратиться в кабинет помощи при отказе от курения. Помощь бесплатная.

Список кабинетов, работающих в Архангельской области, смотрите на сайте [www.zdorovie29.ru](http://www.zdorovie29.ru) в разделе «Населению», «Кабинет помощи при отказе от курения».



## КОГДА МУЖСКАЯ СИЛА ТОНЕТ В РЮМКЕ

Медики насчитывают свыше 60 видов различных заболеваний, причиной возникновения которых могут стать спиртные напитки.

Человека, регулярно употребляющего спиртные напитки, ждут проблемы с печенью, сердцем, желудком, эрекцией. Грозные последствия длительного пристрастия к спиртному: отмирание клеток печени, язва желудка, ранний склероз и деменция, половая дисфункция.

Чем раньше вы решите прийти к трезвой жизни, тем больше шансов на успех. Когда алкоголь ещё не полностью подчинил вас себе, справиться с симптомами отмены, сменить круг общения, найти альтернативный способ снятия стресса ещё возможно. На хронической стадии алкоголизма, когда человек физически и психически зависим от спиртных напитков и не может найти в себе сил «завязать», без помощи нарколога уже не обойтись.