

ВНИМАНИЕ!

Для тех, кто хочет сказать сигарете: «Нет!»

ВВЕДЕНИЕ антитабачных мер наверняка заставит многих курильщиков предпринять попытку отказаться от сигарет. Напоминаем: вы можете обратиться на Всероссийскую телефонную линию помощи в отказе от потребления табака, организованную Минздравом в Санкт-Петербурге в НИИ фтизиопульмонологии. Телефон **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный со стационарных и мобильных телефонов). Консультируют врачи и психологи. Доктора расскажут о наиболее эффективных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем. А психологи помогут подготовиться ко дню отказа от курения, найти замену ритуалам курения, научат справляться со стрессом безопасными для здоровья способами.

В случае необходимости петербуржцев приглашают и на очные консультации, дают информацию о том, в каких лечебных учреждениях города помощь в отказе от курения оказывается бесплатно.

УЗНАЙ СТЕПЕНЬ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Вопрос	Варианты ответа	Баллы
Как скоро, после того как проснулись, вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 минут	3
	В течение 6 — 30 минут	2
	В течение 30 — 60 минут	1
	Через 1 час	0
Сложно ли для вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	0
От какой сигареты вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
Сколько сигарет вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11 — 20	1
	21 — 30	2
	31 и более	3
Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	Да, чаще курю утром	1
	Нет, больше курю днем и вечером	0
Курите ли вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Для оценки степени никотиновой зависимости необходимо сложить баллы ответов:

0 — 2 — очень слабая зависимость; 3 — 4 — слабая зависимость; 5 — средняя зависимость; 6 — 7 — высокая зависимость; 8 — 10 — очень высокая зависимость.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 20 по 26 февраля

♈ ОВЕН. Вы ощутите душевную гармонию, обострятся восприятия, а благоприятный психологический фон окажет положительное влияние на состояние даже тяжелобольных людей. Однако возможно обострение недугов, связанных с нарушением водного обмена.

♉ ТЕЛЕЦ. Трудный период. К состоянию беспокойства и умственного напряжения могут прибавиться головные или зубные боли, трудности с пищеварением. Вероятно обострение неврологических и легочных заболеваний.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Период отлично подходит для начала курса лечения урологических и гинекологических недугов. В целом, несмотря на погоду, благоприятен для закаливания. Простудные недуги, начавшиеся в эти дни, будут протекать более легко.

♋ РАК. Повышается нервозность, может появиться чувство беспокойства, нежелание что-то делать. Но на состояние здоровья период существенного влияния не оказывает. Увеличится потребность в свежем воздухе.

♌ ЛЕВ. Идеальный период для проведения операций и начала курса лечения тяжелых заболеваний, а также для посещения психолога и специалистов нетрадиционной медицины. Есть вероятность обострения кожных недугов.

♍ ДЕВА. Улучшение симптомов многих заболеваний. Особенно облегчение испытывают люди с заболеваниями горла, щитовидной, предстательной и вилочковой желез. Хорошее время для их обследования и начала лечения.

♎ ВЕСЫ. Нервозность, плохое настроение и отсутствие поддержки со стороны близких людей усугубляют текущие болезни, а здорового человека могут привести к травматизму.

♏ СКОРПИОН. Опасность ангина, других острых воспалительных заболеваний, в том числе половых органов. Есть риск ухудшения течения эндокринных недугов. Возрастает сексуальность (но при этом могут появиться проблемы в интимной жизни), возможно нежелательное зачатие.

♐ СТРЕЛЕЦ. Период некоторой перестройки организма — иммунной и гормональной систем. Если совпадет с началом климакса, то даст достаточно легкое его течение.

♑ КОЗЕРОГ. Хороший период для проведения комплексного обследования с помощью передовых методов диагностики, для начала курса физиотерапии или лечения нетрадиционными методами.

♒ ВОДОЛЕЙ. Интенсивное лечение вашего заболевания может привести к улучшению, но может сопровождаться неожиданными эффектами или осложнениями. Особенно внимательными к самочувствию должны быть люди, страдающие аритмиями.

♓ РЫБЫ. Кризисный период. Ухудшение симптомов хронических заболеваний, особенно инфекционного характера. Увеличивается вероятность отравлений — как продуктами и алкоголем, так и лекарствами. Старайтесь избегать общепита с сомнительной репутацией и покупайте только качественные продукты.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ



Ведущая—Татьяна ТЮМЕНЕВА

Тихая угроза, о которой нужно знать

ОСТЕОПОРОЗОМ СТРАДАЮТ 70 — 80% ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ОДНАКО МНОГИЕ ДАЖЕ НЕ ПОДОЗРЕВАЮТ ОБ ЭТОМ



Фото Натальи ЧАЙКИ

Евгений Дмитриевич Величко знает все о травмах и их причинах.

Сезон «зимней травмы», понятное дело, продолжается. На улицах частенько бывает настолько скользко, что не упасть в таких условиях — особое везение. Кто-то отделяется синяками, а у кого-то переломы настолько серьезны, что приводят к инвалидности. И среди таких тяжелейших травм — перелом шейки бедра. Его называют еще старческим переломом. И немало способствует утяжелению характера травм остеопороз. Об этом коварном недуге и его профилактике «ВП» попросил рассказать Евгения ВЕЛИЧКО, заведующего травматологическим центром Приморского района.