

## Простые правила, которые так трудно соблюдать

17.09.2015

**16 сентября, в день начала работы V Московского форума «Москвичам — здоровый образ жизни», представители Департамента здравоохранения столицы провели пресс-конференцию, на которой в очередной раз напомнили москвичам о важности здорового образа жизни и о том, что, собственно, входит в это понятие.**

Надо правильно питаться. По мнению врачей, неправильное питание — одна из главных причин преждевременной смертности. Сегодня более 50% россиян имеют избыточную массу тела, число россиян с ожирением за последние годы увеличилось с 20% до 25%. Основными причинами данных нарушений являются избыточное по калорийности питание, употребление недостаточного количества овощей, фруктов и нарушение режима питания.

Москвичам, страдающим от лишнего веса, оказывает бесплатную помощь Центр здорового питания. К сожалению, люди мало мотивированы правильно питаться. Поэтому, как свидетельствуют эксперты, многие, прошедшие лечение в Центре, начинают стремительно набирать килограммы уже через полгода, а через год, не следуя рекомендациям врачей, и вовсе возвращаются к прежнему весу. Избыточный вес — проблема всех экономически развитых стран и мегаполисов. Знания о правильном питании необходимо доносить до населения. В этих целях на форуме «Москвичам — здоровый образ жизни» (он проходит 16-17 сентября на ВДНХ в павильоне 75) была открыта площадка, посвященная данному вопросу.

Проблема номер два — курение. Как заметил на пресс-конференции психиатр-нарколог, профессор Евгений Алексеевич Брюн: «Курение стало сегодня частью богемного, гламурного образа жизни». Многие курильщики не видят смысла расставаться с вредной привычкой, так как не наблюдают у себя видимого ухудшения здоровья, а последствия заболеваний весьма отдалены. Тем не менее нужно знать и помнить: большой стаж курения приводит к самым серьезным заболеваниям: инсультам, инфарктам, атеросклерозу сосудов конечностей.

В состав табачного дыма входит никотин — галлюциноген и стимулятор. Как все стимуляторы, он приводит к временной активации систем организма, за которой следует спад. Входящие в состав табачного дыма смолы вызывают рак различных органов. В процессе производства табак обрабатывается множеством химических веществ, попадание которых в организм весьма опасно.

В помощь москвичам, желающим бросить курить, в столице работает Центр по профилактике и лечению табачной и нехимических зависимостей по адресу: ул. Остоженка, 53а. Центр оказывает бесплатные услуги.

Важный нюанс: есть пациенты, которые после операций на сосуды, вопреки предписаниям медиков, продолжают курить. По решению врачей, повторные плановые операции на сосуды (их стоимость составляет 205 тысяч рублей) таким людям не делаются.

— Пациент должен быть в партнерских отношениях с лечащим врачом. Выздоровление после выхода из лечебного учреждения во многом зависит от жизненной позиции самого человека. Отказ от курения снижает риск заболевания ишемической болезнью сердца на 50%, — отметила, выступая, кардиолог Департамента здравоохранения города Москвы Елена Юрьевна Васильева.

Представители Департамента призвали родителей активнее интересоваться жизнью своих детей, доверительно разговаривать с ними, причем с самого раннего детства. Для профилактики наркотической зависимости во многих школах и вузах сейчас предлагается пройти тест на наркотики. Родители, которые по тем или иным причинам не хотят, чтобы их ребенок делал такой тест на базе учебного заведения, могут провести его дома, сами — все, что нужно для этого, продается в аптеках. Единственное уточнение: необходимо обращать внимание на производителей данных тестов, поскольку встречаются многочисленные подделки, дающие искаженные результаты.

Как полагает профессор Брюн, наркологическое тестирование в учебных заведениях действительно снижает число людей, употребляющих наркотики. Например, через год после такого тестирования в одном из вузов Москвы количество учащихся, в организме которых были обнаружены наркотические вещества, снизилось с 15% до 2%. По мнению профессора, большое влияние на студентов оказали беседы, которые он проводил с ребятами, чей тест оказался положительным.

### Елена Олесик

*На фото - Васильева Елена Юрьевна - д.м.н., профессор, кардиолог, Погосова Нана Вачиковна - д.м.н., профессор, главный специалист по профилактической медицине, Брюн Евгений Алексеевич - д.м.н., профессор, психиатр-нарколог.*

---

Адрес страницы: <http://filevsky-park.mos.ru/presscenter/news/detail/2161400.html>

---

[Управа района Филевский парк](#)