

Информация для пациентов по здоровому образу жизни

Формирование здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.

Продолжительность жизни взрослого человека зависит

наследственность - около 30%

экологические воздействия - примерно 10%

возможности клинической медицины - не превышают 10%

остальные 50% условий относятся к образу жизни

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых - сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокожны, нервны, страдают бессонницей что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровое питание

В понятие здорового образа жизни входят также и требования рационального питания. Правильное и хорошо сбалансированное питание включает в свой состав такие компоненты, необходимые для поддержания наших тканей и органов в оптимальном физиологическом состоянии, как белки, жиры и углеводы, а также минеральные вещества, воду, витамины.

Подобное питание сохраняет высокую работоспособность организма, увеличивает продолжительность жизни, повышает выносливость и стойкость при воздействии на организм неблагоприятных факторов внешней среды.

Рациональное питание играет огромную роль в предупреждении многих заболеваний инфекционной и неинфекционной природы. Питанию отводится одно из первых мест в профилактике атеросклероза, развития ожирения, почечнокаменной и язвенной болезни, гастритов, заболеваний печени, сердца, болезней обмена веществ.

Питание должно быть разнообразным и не следует придерживаться раз и навсегда установленного меню. Однако существует несколько правил в отношении питания, которые нужно неукоснительно соблюдать. Пища должна быть сбалансированной по основным компонентам, калорийной и иметь достаточный объем. Белки — основной строительный материал для формирования организма, с ними мы получаем витамины и необходимые аминокислоты. Жиры — необходимые компоненты здоровой жизни, они так же играют большую роль в жизнедеятельности организма, обладают большой энергетической ценностью, быстро насыщают организм, улучшают вкусовые качества пищи. С помощью углеводов мы так же получаем достаточное количество энергии для обеспечения нашего существования, быстро утоляем голод, стимулируем кору головного мозга (ведь нервные клетки питаются исключительно глюкозой), активизируем работу всех внутренних органов. Глюкоза — очень ценный энергообразующий и достаточно легкоусваиваемый продукт.

При составлении пищевого рациона необходимо также обращать внимание на витамины. В переводе с греческого «вита» в прямом смысле слова означает жизнь. Витамины — жизненно необходимые составляющие нашего питания, они повышают устойчивость организма, усиливают обменные процессы в клетках, тканях, быстро восстанавливают силы. За счет минеральных веществ и солей достигается прочность костей, постоянство состава внутренней среды организма, нормализуется деятельность нервной системы, сердца.

Микро- и макроэлементы входят в состав мембран всех клеток нашего организма, в состав крови, тканевой жидкости. Ну а роль воды в нашей жизнедеятельности, я думаю, известна всем. Человеческое тело на 80% состоит из воды, это уникальное вещество, основа зарождения жизни, существования организмов на Земле. Без воды человек может прожить только 3 дня.

В понятие рационального питания также входит регулярный прием пищи не менее 4—5 раз в день. Как переедание, так и не вынужденное голодание одинаково обладают выраженным вредным воздействием на организм.

Принимать пищу надо не спеша, тщательно пережевывая, не отвлекаясь. Еда должна соответствовать определенному режиму, которому ничего не может помешать. Человек, пренебрегающий принципами рационального питания, со временем подвергает себя опасности развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушения пищеварения и всасывания пищевых продуктов, различных нарушений обмена веществ с достаточно тяжелыми последствиями для организма.

Правила здорового питания:

- Небольшими порциями
- Почаще
- Разнообразие
- Фрукты – овощи

Здоровое отношение к еде:

- Соберите за столом всю семью
- Атмосфера доброжелательности
- Пища внешне должна нравиться

Современная пирамида здорового питания

Представьте себе пирамиду, состоящую из разных секторов, где каждый сектор — группа питательных веществ. Это и будет пищевая пирамида или пирамида питания. Все группы питательных веществ в ней одинаково важны, ни без одного не может быть правильного питания. Только вот соотношение этих веществ разное. Но немного — не значит не важно. Это и есть принцип здорового рациона: организм должен получить все, в чем он нуждается. Особенно это важно в случае лишнего веса: организм не отдаст лишний жир до тех пор, пока не привыкнет, что ему постоянно дают все необходимое.

А теперь, проведите горизонтальные линии на пирамиде. Это будет зависимость количества питательных веществ от суточной потребности в калориях. У кого-то энергозатраты велики, а кто-то ведет малоподвижный образ жизни. Кто-то вес набирает, кто-то снижает. И вот, в зависимости от этого и подбирается количество, а соотношение остается примерно тем же.

Первый сектор в пирамиде питания – зерновые. К зерновым продуктам относятся: хлеб из муки грубого помола, отрубной, зерновой, макаронные

изделия, крупы. Потребность в этих продуктах колеблется от 3 до 10 порций в день.

Второй сектор – овощи. Овощи могут быть свежими, замороженными, консервированными, а также в виде соков. Группа овощей условно подразделяется на следующие подгруппы: темно-зеленые овощи, оранжевые, бобовые, крахмалистые и другие. Овощей в дневном рационе должно быть до 4 порций. А в недельном рационе необходимо присутствие всех подгрупп овощей.

Третий сектор – фруктовые - свежесжатые соки, свежие и замороженные фрукты. Ежедневная норма 1-2,5 порции.

Четвертый сектор – жиры. Стоит обратить внимание на то, что указанный сектор при соблюдении здорового питания является самым узким. В эту группу продуктов входят: растительные масла, майонез, салатные заправки, маргарин, сливочное масло, говяжий, куриный, свиной жир. Ежедневная норма 5-7 чайных ложек.

Пятый сектор – молочные продукты. Сюда относятся: молоко, йогурты, десерты на основе молока (пудинги, замороженный йогурт, мороженое), сыр. Ежедневная норма 2-3 порции.

Шестой сектор – белковые. Это мясо, птица, рыба, сухие бобы, яйца, орехи. Ежедневная норма колеблется от 2 до 7 порций.

и печати).

Ожирение – хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении, имеющее определенный круг осложнений и обладающее высокой вероятностью рецидива после окончания курса лечения.

Более миллиарда человек на планете имеют избыточный вес

(данные ВОЗ, 1997г.)

Индекс массы тела.

ИМТ (кг/м²) = Масса тела (кг) / Рост (м²)

Ниже 19 – недостаточная масса тела;

От 19 до 25 – нормальная масса тела;

От 26 до 31 – избыточная масса тела. Возможен риск заболеваний.

От 32 до 39 – ожирение. Имеется риск заболеваний.

От 40 и выше – выраженное ожирение. Серьезный риск заболеваний

Факторы риска развития ожирения.

- Нарушение питания
- Привычное употребление алкоголя в больших количествах;
- Наследственная предрасположенность;
- Возраст 40-45 лет (изменение функции желез внутренней секреции)
- Гиподинамия.

Режим дня

Режим дня — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Режим дня должен включать строгое чередование труда и отдыха. Естественно, каждый сам выбирает себе тот или иной распорядок, наиболее удобный для него в зависимости от характера своей работы, бытовых условий, привычек и склонностей. Говоря о распорядке дня, не следует иметь в виду строгие графики с поминутно рассчитанным временем для каждого дела на каждый день, однако он может служить неким ориентиром для проведения будничных и выходных дней, что позволит более рационально распределить нагрузку на организм.

РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда вызывающем якобы "износ" организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни, напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для

здоровья работающих, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Для работника важна удобная рабочая форма, он должен быть хорошо проинструктирован по вопросам техники безопасности, непосредственно до работы важно организовать свое рабочее место: убрать все лишнее, наиболее рационально расположить все инструменты и т. п. Освещение рабочего места должно быть достаточным и равномерным. Предпочтительнее локальный источник света, например, настольная лампа. Выполнение работы лучше начинать с самого сложного. Это тренирует и укрепляет волю. Не позволяет откладывать трудные дела с утра на вечер, с вечера на утро, с сегодня на завтра и вообще в «долгий ящик».

Необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда является чередование работы и отдыха.

Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека ("контрастный" принцип построения отдыха). Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда необходима в часы досуга определенная физическая работа. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

РЕЖИМ СНА

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог указывал, что сон - это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Определить время, необходимое для сна, всем без исключения людям нельзя. Потребность во сне у разных людей неодинакова. В среднем эта норма составляет около 8 часов. К сожалению, некоторые люди рассматривают сон как резерв, из которого можно заимствовать время для выполнения тех или

иных дел. Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, раздражительности.

Чтобы создать условия для нормального, крепкого и спокойного сна необходимо за 1-1,5ч. до сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее чем за 2-2,5ч. до сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Ночное белье должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. Нельзя спать в верхней одежде. Не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время - это способствует быстрому засыпанию.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками. Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе. Физкультура и спорт весьма полезны и лицам физического труда, так как их работа нередко связана с нагрузкой какой-либо отдельной группы мышц, а не всей мускулатуры в целом. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

- Ежедневная утренняя гимнастика - обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе. Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка).

•□Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность. Ходьба является сложно координированным двигательным актом, управляемым нервной системой, она осуществляется при участии практически всего мышечного аппарата нашего тела. Ее как нагрузку можно точно дозировать и постепенно, планомерно наращивать по темпу и объему. При отсутствии других физических нагрузок ежедневная минимальная норма нагрузки только ходьбой для молодого мужчины составляет 15 км., меньшая нагрузка связана с развитием гиподинамии.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы : 0,5 -1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же - быстрым спортивным шагом и т. д.

РАСПОРЯДОК ДНЯ

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна.

Распорядок дня у разных людей может и должен быть разным в зависимости от характера работы, бытовых условий, привычек и склонностей, однако и здесь должен существовать определенный суточный ритм и распорядок дня. Необходимо предусмотреть достаточное время для сна, отдыха. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 5-6 часов. Очень важно, чтобы человек спал и принимал пищу всегда в одно и то же время. Таким образом вырабатываются условные рефлексы. Человек, обедающий в строго определенное время хорошо знает, что к этому времени у него появляется аппетит, который сменяется ощущением сильного голода, если обед запаздывает. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы.

Говоря о распорядке дня не имеются в виду строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день. Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры. Однако сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

Вредные привычки.

Распространение курения в России одно из самых высоких в мире - курят около 61% мужчин и 36% женщин (ВОЗ, 2006 г.)

По данным ВОЗ каждые 6,5 секунд на планете умирает 1 человек от болезни, связанной с использованием табака. Научные исследования показали, что люди, которые начинают курить в подростковом возрасте (а так поступают более 70% курящих) и курят 20 или более лет, умрут налет раньше, чем те, которые никогда не курили.

Ни только рак легкого или болезни сердца приводят к серьезным проблемам со здоровьем и к смерти. Ниже перечислены некоторые редко упоминаемые в литературе болезни и эффекты, вызываемые курением

1. Облысение 10. Язва желудка
2. Катаракта 11. Рак матки и выкидыши
3. Ранние морщины 12. Нарушение формирования
4. Нарушение слуха спермы
5. Рак кожи 13. Псориаз
6. Разрушение зубов 14. Облитерирующий тромб-
7. Эмфизема артериит
8. Остеопороз 15. Рак более 15 органов.
9. Болезни сердца

Табакокурение увеличивает риск развития заболеваний 14 органов и систем организма!

Основными органами-мишенями являются:

- легкие,
- органы сердечно-сосудистой системы,
- мочеполовой системы
- пищеварительной системы.

Эффекты табака:

- кашель,
- головная боль,
- неприятные ощущения в носу
- раздражение глаз
- ухудшение течения аллергии
- рак легких
- ишемическая болезнь сердца (ИБС)

Риск развития рака легких

- В 5-20 раз выше среди курильщиков
- В 2 раза выше среди пассивных курильщиков

Риск и пассивное курение

Повышенный риск смерти от ИБС у некурящих, живущих с курильщиком:

- Мужчины – увеличение на 31%
- Женщины – увеличение на 26%

Три из четырех курильщиков хотели бы бросить

60%-80% кто хочет, бросают курить.

Однако, 75% начинают курить в течение года снова.

Аналогичная частота рецидивов у алкоголиков и героиновых наркоманов.

Табачный дым содержит более 4000 токсических веществ:

- никотин
- смола:
- канцерогены
- органические соединения

- □соли
- □тяжелые металлы
- □газообразные вещества:
- □СО

Рекомендации для тех, кто хочет бросить курить:

1. Сразу настройтесь на отказ от курения, на плодотворную работу и успех, осознайте всю пользу вашего решения. И помните, никогда не сдавайтесь, не отступайте ни после одного, ни после тысячи поражений. Ставьте себе цель только на один день, и так - снова и снова.
2. Определитесь примерно, когда вы собираетесь бросить курить, приурочьте это к какому-нибудь событию. Спланируйте срок полной свободы от курения через 1 -2 месяца (но не более) и постепенно снижайте количество выкуриваемых сигарет до нуля. Так, например, если вы курите в день по 12 сигарет, то к концу первой недели ограничьте их количество до 7-8 в день, последней - 0,5-1, затем вовсе перестаньте курить.
3. Курите не более половины сигареты (в оставшейся части накапливается наибольшее количество токсических веществ). Затягивайтесь совсем не глубоко и редко. Не курите перед сном, за рулем, во время просмотра телепередач и др. Во время курения желательно принимать по 1 -2 таблетки активированного угля. Он, хоть немного, но поглощает вредные вещества. Выбросите любимую зажигалку, пепельницу в доме, на работе и все, что напоминает вам о курении.
4. По мере вашего освобождения и снижения количества выкуриваемых в день сигарет часто будет возникать мучительное желание закурить - в этих случаях необходимо глушить его семечками, чаем, конфетами. Помните, это состояние длится недолго, всего 5-10 минут. Переключите в это время внимание на что-то интересное, но не волнующее.
5. Откладывайте деньги, которые вы раньше тратили на курение. Совсем скоро вы сможете купить удочку, мяч, коньки, а при желании сможете накопить на что-нибудь крупное.
6. Не все будет так легко, временами вам придется несколько туго, но вы - настоящий(ая) мужчина (женщина). Чтобы вам легче было бросить курить, приобретите никотиновые таблетки или пластыри, внимательно прочтите инструкцию по их применению и следуйте ей.

7. Дело в том, что при курении в организм попадает никотин, который обладает определенным стимулирующим действием на нервную систему и включается в ее функционирование. Тяга (зависимость) заключается в том, что “расшатанная” никотином нервная система и ее ключевые элементы в буквальном смысле “требуют” стимуляции новой дозой этого легального “наркотика”. Запомните одно - наш организм устроен таким образом, что сам отвыкает от курения и перестает нуждаться в никотине в том случае, если вы постоянно снижаете количество выкуриваемых сигарет в день, всячески старайтесь избегать курения, будьте настойчивы.

8. Радуйтесь ежедневно прибывающим силам, здоровому цвету лица; тому, что перестанет донимать кашель, болеть раздраженный желудок. Все это вы особенно ощутите, если начнете заниматься 5-10-минутными пробежками вечером или утром, спортивными играми и ходить на плавание.

9. Доказано, что в организме злостных курильщиков не хватает витаминов и микроэлементов.

Обеспечить всем этим могут разнообразные фрукты и овощи, орехи, кисломолочные продукты, рыба, минеральная вода и др. Начните принимать различные витаминные комплексы и минералы. Разнообразьте и сбалансируйте свой пищевой рацион - почти все болезни от неправильного питания.

10. Если процесс отвыкания идет долго и тяжело, то можно создать закрепление отрицательного условного рефлекса. Для этого необходимо замочить сигарету в молоке, высушить и попытаться выкурить ее до конца. Каждый раз, когда возникнет непреодолимое желание, выкуривайте таким образом приготовленную сигарету. Если вы все сделаете правильно, то у вас возникнет легкий рвотный рефлекс и чувство тошноты только при одном упоминании о табаке (нельзя применять, если у вас атопия, хронические обструктивные заболевания легких, лучше посоветуйтесь с вашим врачом).

11. Отрепетируйте фразу, которую вы произнесете, если вам предложат закурить, и ту, при помощи которой будете отказывать другим людям.

12. Найдите себе партнера, с которым будете вместе бросать курить, поддерживайте друг друга. Здесь также важно участие близких людей, начиная с простого подбадривания, заканчивая активным участием - покупкой разного рода лечебных чаев, настоев, витаминов и т. п.

13. После того, как вы освободитесь от этой пагубной страсти, ни в коем случае не считайте, что с этим делом покончено. Теперь вам до конца жизни нельзя “изредка покуривать” - болезнь лишь с новой силой даст о себе знать, необходимо избегать пассивного курения, курящих людей.

Алкоголь

Потребление алкоголя в России на душу населения колеблется около отметки 15 л, что соответствует 40 мл чистого этанола в день.

82% взрослого мужского населения России являются потребителями спиртного, 17% злоупотребляют алкоголем.

Смертность от отравления алкоголем и его суррогатами в нашей стране возросла с 58 чел. на 100 тыс. населения в 98 г. до 90 чел. на 100 тыс. населения в 2001г.

Существенно под влиянием алкоголя изменяется и нервная система. Большие дозы алкоголя губят клетки коры головного мозга, которые не восстанавливаются впоследствии, что приводит к резкому снижению интеллекта, памяти. Алкоголь разрушает генетический аппарат клеток нашего организма, что вызывает в конечном итоге различные мутации и сбои в работе хромосомного аппарата, вследствие чего будущему поколению передаются измененные, патологические гены, в которых закодирована вся информация о нашем организме. Потомки становятся заведомо обреченными на болезнь, так как в наследство получают искаженную генетическую информацию.

Последствия чрезмерного употребления алкоголя:

1. алкоголизм,
2. болезни сосудов и сердца,
3. рак органов пищеварения,
4. цирроз печени,
5. сокращение жизни на 10-15 лет,
6. рождение мертвых и ослабленных детей,
7. снижение производительности труда,
8. травмы, [несчастные случаи](#),
9. 1/3 дорожных происшествий,
10. самоубийства,
11. распад семьи,

12. психические расстройства.

Чем меньше, тем лучше.

Конечно, полный отказ от алкоголя в нашей жизни нереален, но каждый должен знать о последствиях и учиться культуре питания. А потому задумайтесь:

- сколько и почему вы пьете;
- возникают ли у вас проблемы со здоровьем из-за алкоголя.

Для уменьшения риска развития алкоголизма рекомендуем:

- воздерживаться от чрезмерного употребления спиртного;
- не превращайте прием алкоголя в единственный и обязательный атрибут встречи с друзьями;
- не употребляйте алкоголь для придания уверенности в себе;
- не употребляйте спиртного для преодоления бессонницы.

Как вести себя за дружеским столом?

Советуем:

- чередуйте алкогольные напитки с безалкогольными;
- разбавляйте крепкие спиртные напитки;
- обязательно закусывайте;
- принимайте активное участие в дружеском общении, танцах, играх.

Нельзя употреблять алкоголь:

- имеющим тяжелые заболевания печени, сердечно-сосудистой системы,
- психические заболевания;
- принимающим снотворные, седативные препараты и антидепрессанты;
- управляющими механизмами, транспортными средствами;
- беременным и кормящим грудью женщинам.

Самое главное – нужно научиться контролировать себя и говорить «НЕТ»,
когда это требуется