

вы получите вакцину, содержащую тот вид, который вызывает заболевание, крайне мала.

Капля никотина

Все курильщики знают, что курить вредно. Но тем не менее курят. Антиникотиновые кампании, которые сейчас разворачиваются по всему миру, активно проводятся в Европе и Северной Америке, к нам, как водится, если и придут, то в весьма отдаленном будущем.

Курение — банальная зависимость, в плену которой якобы приятно находиться. Дым, запах и вкус табака являются постоянными спутниками курильщика. Равно как и ранние морщины, обезвоженная кожа, желтоватые зубы. Впрочем, курящие возражают: с морщинами можно бороться, а зубы — отбелить. Это правда. Такая же правда, как и то, что курение сигарет в 20 раз увеличивает риск возникновения

рака (и не только легких), в два раза повышает вероятность развития импотенции у мужчин, а треть больных, умерших от сердечно-сосудистых заболеваний, были курильщиками. Особенно негативно курение влияет на женский организм. Накапливаясь в органах и тканях, никотин, смолы и более четырех тысяч производных различных химических соединений резко повышают частоту возникновения наследственной патологии у детей курильщиц.

Сложно советовать отказаться от курения человеку, который уже давно, извините за сленг, «в теме». Аргументы обычно не действуют, зато очень эффективны оказываются доказательства вреда курения. Например, на кардиограмме курильщика в цветущие 40–45 лет. Когда возникает вопрос «жить или не жить», двадцатилетняя зависимость

от сигарет исчезает легко и непринужденно.

Истина в вине

Что касается алкоголя, то тут все не так однозначно. Эксперты Всемирной организации здравоохранения рекомендуют употреблять не более 30 граммов чистого этанола в день. Это соответствует примерно одному бокалу красного сухого вина или рюмке водки. Употребление малых доз алкоголя препятствует развитию атеросклероза, что является профилактикой гипертонической болезни.

К сожалению, для большинства россиян данный совет неактуален. Алкоголизм и пьянство, распространенные повсюду, извращают эту невинную в общем рекомендацию до девиза: «Мы не пьем — мы лечимся». Не стоит забывать, что алкоголь быстро вызывает привыкание, и небольшой бокал вина довольно скоро превращается в стакан напитка покрепче.

Total control

«Нет здоровых людей, есть недоисследованные», — шутят врачи. В каждой шутке, как известно, есть доля шутки, остальное — правда. В таком серьезном деле, как здоровье, лучше знать всю правду о себе и своем организме. Чтобы успеть предупредить или перехватить болезнь на начальной стадии.

Так, если вы знаете, что ваши дедушка, бабушка, отец или мать, скажем, страдают гипертонией, то имеет смысл периодически контролировать у врача артериальное давление, стараться поменьше употреблять в пищу соль и жирные продукты, заниматься спортом.

Если же вам досталась хроническая болезнь, глупо отказываться от диспансеризации и не выполнять рекомендации врачей. «Предупрежден — значит вооружен». Внимательно относиться к самочувствию, не растрачивая здоровье на не-

нужные мелочи вроде курения, можно прожить до глубокой старости, радуя окружающих бодрым видом и ясным умом.

Ночной звонок

Одним из способов сохранения душевного спокойствия и обретения уверенности в завтрашнем дне является приобретение медицинской страховки. Доверяя свое будущее профессионалам (а в клиниках, контролируемых страховыми компаниями, обычно работают высококвалифицированные специалисты), вы освобождаетесь от страха и неуверенности. А значит, можете избежать многих стрессовых ситуаций. Даже такая, казалось бы, мелочь, как телефонный звонок врачу-консультанту в любое время суток, может спасти жизнь вам или вашим близким. И именно эта «мелочь» включена в большинство медицинских страховых программ.

Конечно, лучше, если у человека не возникает причин для обращения в страховую компанию за выплатой компенсации, — но жизнь непредсказуема, и большинство из нас не могут предугадать, где необходимо «постелить соломку».

Зато мысль о том, что на месте падения кто-то обязан вам если не положить надувной матрас, то хотя бы помочь подняться и прийти в себя, греет душу.

Способов сохранить здоровье много. К сожалению, не существует волшебной таблетки, избавляющей от всех болезней разом, нет и врачей, которые поведив руками над пациентом, безошибочно ставят диагноз и лечат наложением тех же волшебных рук. Чтобы достичь результата, необходимо приложить немного усилий. Всего несколько минут в день, посвященных себе и своему здоровью, обернутся годами жизни, качество которой будет зависеть только от вас.

Берегите себя и будьте здоровы!

медико-страховая программа
«Безопасное материнство, здоровый малыш»

 **ВИРИЛИС**
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

- + Программы страхования ДМС для детей от рождения и старше.
- + Программа страхования осложнений во время беременности, в родах и послеродовом периоде в течение года «Уверенность вдвойне».
- + Страхование осложнений при гинекологических, хирургических и стоматологических операциях.
- + Страхование здоровья новорожденного ребенка.
- + Страхование от несчастного случая детей и взрослых.

Адрес: Санкт-Петербург, В. О.,
14-я линия, д.7, лит.А,
БЦ «Преображенский»
Телефон: 331-88-95

РЕКЛАМА