



## Я сделал свой выбор. Я не курю! И мне это нравится!

**Я хочу** доказать себе и окружающим, что я – волевой человек, способный самостоятельно принимать правильные решения.

**Я хочу** всегда выглядеть молодо и привлекательно.

**Я хочу** избежать импотенции, бесплодия и других проблем в сексуальной жизни.


**Я хочу** стать достойным примером своим детям.

**Я не хочу** подчиняться «стадному» поведению.

**Я не хочу**, чтобы курение отнимало у меня драгоценные годы жизни.

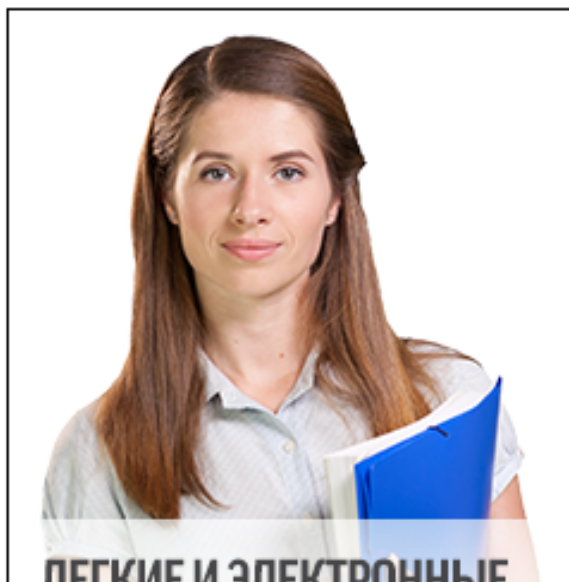
**Я не хочу** мучиться от заболеваний легких, сердца, сосудов, которые бывают у курильщиков со стажем.

**Я не хочу** выглядеть позорной ходячей рекламой табака и помогать его производителям, зарабатывать свои миллионы.



ЗАМЕНИТЕ ВРЕДНЫЕ  
ПРИВЫЧКИ ПОЛЕЗНЫМИ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ	ЭТО КРУТО
------------------	--------------



ЛЕГКИЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ  
СИГАРЕТЫ НЕ ПРИНОСЯТ  
МЕНЬШЕ ВРЕДА

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ	ЭТО КРУТО
------------------	--------------



БРОСЬТЕ КУРИТЬ РАДИ  
СЕБЯ И БЛИЗКИХ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ	ВЫЗЫВАТЬ УВАЖЕНИЕ
------------------	----------------------

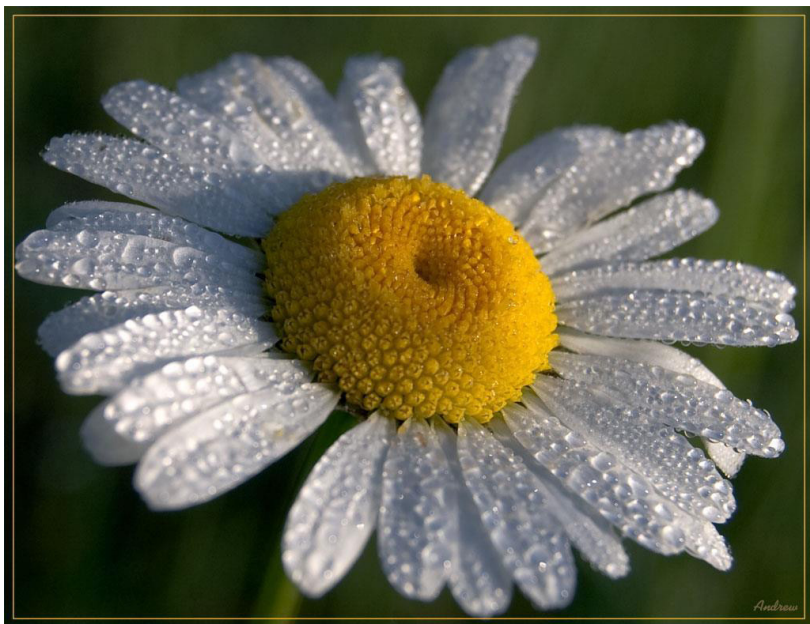


Над номером работали: Ващилко Д.М., Климова А.В.



## ДЕНЬ ЧИСТЫХ ЛЁГКИХ

**С 1912 года ромашка является символом борьбы с туберкулезом!**



В начале XX века, когда не было эффективных противотуберкулезных средств, больных чахоткой (туберкулезом) выгоняли из городов и сел из боязни заражения. Большею частью они находили приют в монастырях. Из чувства сострадания к больным монахини собирали полевые ромашки на просторных лугах России и продавали проезжим. Вырученные средства использовались на питание и уход за больными чахоткой.

### **Что такое туберкулез?**

Это инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза (палочкой Коха).

Туберкулез чаще всего поражает легкие, но может развиваться и в других органах (кости, суставы, мочеполовые органы, глаза, мозговые оболочки, лимфатические узлы, кожа).

### **Кто может заразиться туберкулезом?**

Заразиться туберкулезной инфекцией может каждый, но чаще всего заражаются те, кто находится в тесном контакте с больным открытой формой туберкулеза. Кашляя, чихая, разговаривая, больные туберкулезом легких выделяют мельчайшие частицы мокроты, содержащие микобактерии. Они образуют аэрозольную взвесь, которая в зависимости от окружающих условий может несколько часов сохраняться в воздухе. Инфицирование происходит при вдыхании зараженного воздуха. Вероятность заразиться туберкулезом в автобусе или магазине не слишком велика. Восприимчивость к инфекции разная, большей опасности подвержены лица с ослабленной иммунной системой.

**Риск заболевания туберкулезом среди контактных с больными заразными формами в 10 – 30 раз выше, чем у остального населения!**

### **Первые признаки туберкулеза:**

- Кашель в течение 3 недель и более или покашливание с выделением мокроты (возможно с кровью);
- Снижение и/или отсутствие аппетита, потеря веса;
- Незначительное повышение температуры тела;
- Быстрая утомляемость и появление общей слабости;
- Повышенная потливость, особенно по ночам;





- Боли в грудной клетке;
- Появление одышки при небольших физических нагрузках;
- В глазах специфический блеск.

*Если вы обнаружили у себя эти симптомы, немедленно обратитесь к врачу, и он назначит необходимое обследование.*

**ПОМНИТЕ! БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК ПРЕДСТАВЛЯЕТ ОПАСНОСТЬ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ.**

### **Как можно выявить туберкулез?**

Основным методом выявления туберкулеза у детей является туберкулинодиагностика (проба Манту), а для взрослого населения – рентгенологическое исследование органов грудной клетки (флюорография, рентгенография).

При возникновении подозрения на туберкулез врач назначает дополнительно более углубленное обследование.

Уклонение взрослых от обследования на туберкулез приводит к выявлению у них смертельно опасных форм заболевания, которые лечатся годами и нередко заканчиваются инвалидностью и смертью больного, тогда как своевременно выявленный туберкулез можно излечить.

**Окончательный диагноз туберкулеза устанавливает только врач-фтизиатр.**







Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения "Кежемская районная больница"

## ЗДОРОВАЯ МОЛОДЁЖЬ - ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!

10 февраля 2017 года детская районная поликлиника - волонтеры, совместно с городским отделом культуры провели

АКЦИЮ на улицах города Кодинска.

«ЗДОРОВАЯ МОЛОДЕЖЬ – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!»

ЦЕЛЬ: формирование здорового жизненного стиля и высокоэффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков и молодежи города, обменивая сигарету на конфету.

Газ угарный ринет в мозг,  
Чтоб убить нейроны,  
Что ж ты делаешь с собой,  
Отрок несмышленный?

