



Врач-токсиколог: при самоизоляции томичам стоит отказаться от употребления алкоголя и больше заниматься спортом

Заведующая отделением токсикологии Томской областной клинической больницы, главный внештатный специалист-токсиколог областного департамента здравоохранения Светлана Порошинская считает, что употребление алкоголя во время самоизоляции может спровоцировать бытовые конфликты.

Противостоять эпидемии коронавируса, по мнению врача, поможет здоровый образ жизни и занятия спортом.

«Чем опасно употребление алкоголя в условиях самоизоляции: сейчас люди «на взводе», а, как известно, под влиянием алкоголя раздражение и вспыльчивость усиливаются.

Когда наступает первая степень опьянения, люди «растормаживаются», утрачивают самоконтроль, что ведет к нарушению режима самоизоляции. Люди начинают выяснять отношения, следствием чего зачастую становятся бытовые травмы с вызовом полиции и

скорой медицинской помощи.

Поэтому рекомендую в условиях самоизоляции отказаться от употребления алкоголя, соблюдать режим дня, правила питания и, насколько это возможно в домашних условиях, заниматься спортом», - сказала Светлана Порошинская.

Отделение токсикологии Томской ОКБ – это специализированный клинический центр, оказывающий лечебную и консультативную помощь жителям города и области. С момента открытия в нем прошло лечение около 25 тысяч пациентов с различными видами острых отравлений их осложнениями.

«В целом могу отметить повышение общей культуры населения: ситуация в регионе сейчас намного более благополучная, чем, к примеру, 10-15 лет назад», - отметила главный внештатный специалист-токсиколог.

Все оперативные новости здравоохранения региона на канале мессенджера Telegram «Область здоровья». [Быть в курсе!](#)

Все самое интересное видео по профилактике заболеваний и новости региональной медицины на нашем канале ["Область здоровья"](#) в YouTube! Ждем вас!