



Bord Iascaigh Mhara

Настольная книга здоровья рыболова



Ireland's EU Structural and
Investment Funds Programmes
2014-2020
Co-funded by the Irish Government
and the European Union



An Roinn Talmhaíochta,
Bia agus Mara
Department of Agriculture,
Food and the Marine



EUROPEAN UNION

This measure is part-financed
by the European Maritime
and Fisheries Fund



Содержание

Годен для рыбной ловли?	4
Работа в море	6
Несчастные случаи	6
Инфекции	7
Вакцинация	8
Рак кожи	10
Уши, глаза и рот	12
Сэм, повтори-ка	12
Глаза	13
Травмы глаз	13
Плохое зрение	14
Ротовая полость	15
Горе от ума	16
Стресс	16
На дне морском: депрессия	19
Выпивка и лодки	20
Лёгкие наркотики	22
Годен для чего угодно?	23
Filleadh ar na bunrudaí	23
Скольжения, спотыкания и падения	24
Пузико – отбойное устройство?	25
Соль и кровяное давление	27
Фрукты и овощи	27
Курение	28
Все в ваших руках	30
Проблемы с простатой	30
Рак кишечника	32
Рак яичек	33
Сексуальное здоровье	35
Инфекции, передающиеся половым путём	37
Путеводитель по здоровью	38
Как найти лучшие услуги в нужном месте	38
Полезные контакты	45

Введение

Поддерживать своё здоровье, это ещё один способ оставаться в безопасности!

«БИМ» (BIM), агентство по развитию морского промысла Ирландии, тесно сотрудничает с ирландской рыбной промышленностью по всем аспектам обучения команды, включая «Выживание на воде», «Человек за бортом», «Пожаротушение», «Спасение с помощью вертолёта» и «Тревога по оставлению корабля».



«БИМ» также работает с рыбной промышленностью по вопросам обучения правильному использованию индивидуальных защитных средств, таких как спасательный жилет, используемый при покидании корабля, отвечающий стандартам международной конвенции по охране человеческой жизни на море (СОЛАС), индивидуальное плавучее устройство и средства защиты органов слуха.

Мы считаем личное здоровье каждого члена команды, ключевым элементом благополучия и безопасности при выходе в море для рыбной ловли. Члены команды рыболовного судна зависят друг от друга. Если один человек чувствует себя нехорошо, то и вся команда не будет работать должным образом, или будет не настолько продуктивна как в обычных условиях.

«Настольная книга здоровья рыболова» призвана дать практический совет рыболовам в Ирландии о том, как оставаться бодрыми и здоровыми. Тем не менее, настоящая книга не может заменить обращение к врачу.

Я надеюсь, что все рыболовы Ирландии будут пользоваться этой книгой для поддержания или улучшения своего здоровья и будут поощрять своих товарищей по команде с толком использовать предоставленную в ней информацию и контакты.

Здоровья и успешной рыбной ловли всем вам!

Джим О'Тул, Генеральный директор «БИМ», июль 2018 года

Благодарности

«БИМ» выражает благодарность за помощь Больничному обществу мореплавателей, Британскому форуму мужского здоровья, Группе морской благотворительности, Форуму мужского здоровья Северной Ирландии, и инициативе «Здоровая Ирландия».

«БИМ» также хотел бы выразить благодарность за медицинские советы, полученные в ходе работы над настоящей книгой, доктору Полу Гюре, «Медмарк профессиональная медицинская помощь», и доктору Джейсону ван дер Велде, ведущему клиническому специалисту «МЕДИКО Корк» (больница Корк Юниверсити).



Инициатива «Здоровая Ирландия» приветствовала эту книгу о здоровье рыбаков как ценное средство, направленное на поддержание здоровья и благополучия мужчин, занятых в ирландской промышленной отрасли по добыче, обработке рыбы и морепродуктов, и отвечающее её цели по созданию более здорового ирландского общества.

Все средства были применены для того чтобы собрать наиболее актуальные контактные данные сервисов, упомянутых в этой книге. Изначально настоящая работа была опубликована в Великобритании под названием «РЫБАК – руководство по поддержанию здоровья для работающих рыбаков» копирайт © автора Иана Бэнкса 2012, дата переиздания: июнь 2014.

«БИМ» взял на себя заботу обеспечить актуальность всех рекомендаций, данных в этой книге, на момент публикации. Читателю рекомендуется прочитать и понять инструкции и информационный материал, включённый в книгу, к рекомендованному медицинскому средству, и здраво оценивать подходит ли лечение к каждому конкретному случаю. «БИМ» не несёт ответственности за неблагоприятный исход, неправильное или чрезмерное употребление лекарств, предложенных в этой книге или за уровень их эффективности в каждом отдельном случае. «БИМ» не стремится заменить этой книгой обращение к врачу. Обращаться к врачу следует каждый раз при возникновении каких-либо симптомов или заболеваний

Годен для рыбной ловли?

Рыбалка это тяжёлый труд, как морально, так и физически. Зачастую она требует огромной отдачи, работы на пределе, что точно не для слабовольных. В таком случае не удивительно, что для того, чтобы ловить рыбу, надо быть в форме, так как ошибка может значить больше, чем погнутый буртик. Но проблема в том, что следить за своим здоровьем не всегда легко.

Настоящая книга не будет учить вас, как ловить рыбу или не простудиться. Это ваше руководство о здоровье в море, дома или в порту. Оно поможет вам не бояться ненастья и спокойно выходить в море. Держите её в рубке или камбузе, читайте, следуйте советам и тем дольше вы проработаете в море.

Рыба-ангел

Никто не говорит, что рыбаки – ангелы. Опасная тяжёлая работа подолгу без чётких временных рамок, усложняет выбор в пользу здоровых продуктов, когда дело доходит до питья и еды. Никто не любит выслушивать морали, особенно после того, как вернулся домой из долгого плавания с кучей рыбы в зубах.

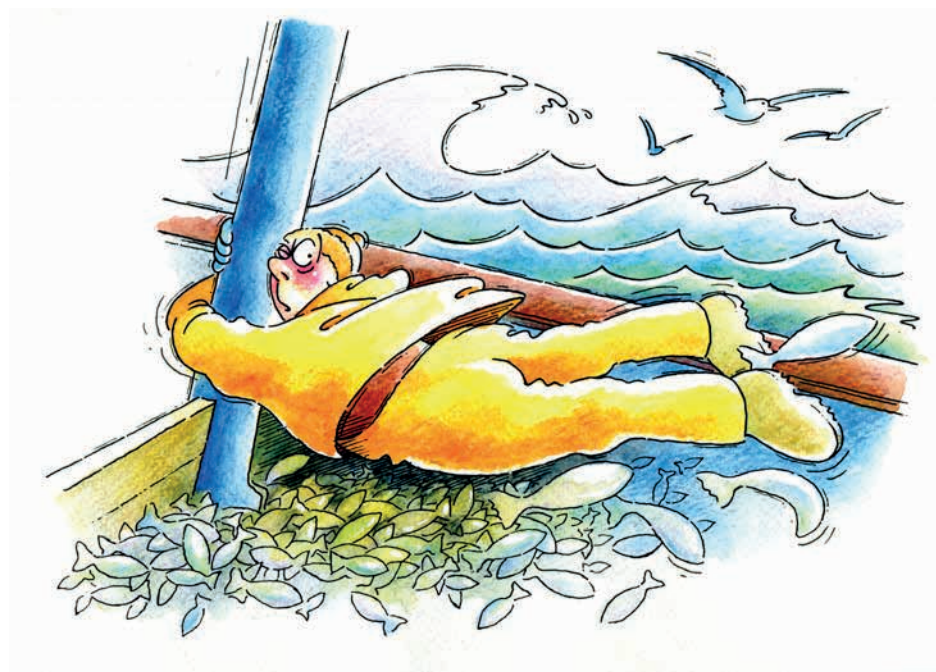
Настоящая книга не говорит вам что делать – она предлагает вам варианты, а решение остается за вами. Каждый раз, ступая на палубу, вы рискуете, но осознавая риски, вы снижаете их до минимума, чтобы выполнять свою работу безопасным образом. Плохое состояние здоровья повышает ваши риски пострадать, особенно от несчастных случаев, которые никогда не отходят от рыболовецких суден далеко.

В шторм любая гавань хороша

Для мореплавателя добраться до Поркюпайна не составит труда, а вот дойти до доктора, стоматолога или окулиста, даже в лучшие времена большая проблема. Для рыбака, может быть, даже ещё большая проблема. Однако такие вещи как новые очки, абсцесс зуба или постоянная усталость могут обернуться чем-то совсем нехорошим, когда ты за сто миль от берега, а лебёдка тебя не слушается.

Быть частью команды в море, совершенно не то же самое, что на футбольном поле; не услышать команды или не увидеть сигнального огня может стоить гораздо больше пропущенного мяча. Поэтому проблемы со здоровьем должны решаться быстро, так же как и проблемы в функционировании сложных машин, с которыми вы работаете каждый день.

Настоящее руководство – ваш спутниковый навигатор в выборе наилучших медицинских услуг. Больше того, оно поможет вам взять даже больше от того, что есть на рынке услуг.



Работа в море

Несчастные случаи

В одном из армейских руководств однажды было сказано: «Наилучший способ избежать вреда от атомной бомбы – быть в другом месте, когда она взорвётся».

Наилучший способ избежать несчастных случаев – в первую очередь не давать им случаться.

Быть здоровым, чтобы ловить рыбу, из той же песни. Сказать-то легко, но коммерческое рыболовство – наиболее опасная промышленная деятельность в Ирландии и Великобритании. Больницы могут находиться в часах езды. Даже при учёте эвакуации на вертолёт, несчастье может замедлить вашу доставку в отделение неотложной помощи.

За последние годы смертность в открытом море сократилась, и не только за счёт уменьшения рыбопромыслового флота. Безопасность в море стала выше, хотя несчастные случаи случаются и сейчас.

Факты о рыбалке

За свою профессиональную жизнь рыбаки Ирландии и Великобритании имеют один шанс к 20-ти быть убитыми на работе.

В среднем, 10 рыбаков в год погибают в море.



И все в море?

- 96% смертей членов экипажа происходит в море.
- Спасательный жилет был однажды назван «средством спасения жизни», и он до сих пор их спасает. Но только лишь при условии, что он надет (и при этом правильно).
- Руководства Королевского национального общества спасения на воде помогут выбрать наиболее подходящий спасательный жилет: <https://rnli.org>

- Смотрите ваш «Гид по техникам выживания человека» и регулярно проходите повторное обучение техники безопасности. Смотрите текущее расписание обучения на сайте bim.ie.

Инфекции

Когда дело доходит до повреждений и инфекций, руки рыбаков страдают больше всего. На самом деле ничего удивительного, учитывая, с чем им приходится сталкиваться. Оборванные швартовые концы, ножевые порезы и разбитые пальцы, идеальная среда для инфекций. Хуже того, повреждения рук и заражение могут стать причиной несчастных случаев.

Поэтому носить защитные перчатки просто необходимо, ну и бороться с инфекцией нужно незамедлительно. Вы можете предотвратить заражение:

- Мое руки с бактерицидным раствором для рук в конце каждого этапа работы.
- Незамедлительно обрабатывая и промывая все порезы, соскрёбы и царапины.



Белая ворона?

- Кажется именно вы, человек, у которого по возвращению домой всегда воспалены порезы, которые не заживают до следующего выхода в море?
- Придя домой, вы способны только на то, чтобы растянуться на диване и проспять все выходные? Этому может быть довольно простое объяснение. Проконсультируйтесь со своим терапевтом.

Помните: Некоторые инфекционные заболевания гораздо чаще встречаются среди рыбаков, чем среди других людей. Не верите? Спросите своего сантехника, была ли у него когда-нибудь на руках сыпь от рыбы.

План действий

- Посмотрите информацию в «Гиде по медицинской помощи капитана корабля».
- Смотрите «Гид по основной первой помощи» от «БИМ» или «Руководство по оказанию первой помощи» от ирландского Красного Креста.
- Узнайте о лечении антибиотиками, если вы чувствуете пульсирующую боль или раздражение на пальцах или руках.

Вакцинация: легче предупредить болезнь, чем вылечить

Подумайте о том, сколько времени вы тратите на проверку оборудования, погодных условий, защитной экипировки, тяговых лебёдок, двигателей, средств радиосвязи, осветительных приборов и бакенов ещё даже до выхода из порта.

Продумывая наперёд, вы сможете избежать множества проблем, оказавшись в менее благоприятных условиях. Поэтому обдумайте возможность сделать прививки. Они помогут предотвратить появление всяких гадостей, когда медпомощь за 200 миль от вас, и скорее всего, спит.

Столбняк

До появления вакцины, это инфекционное заболевание представляло серьёзную угрозу здоровью рыбаков. Оно проникает через кожу или открытые раны и поднимается к мозгу, по мере продвижения парализуя мускулы (например, появляется спазм жевательных мышц, когда добирается до лица). Эту болезнь можно вылечить, но только если она распознана на ранних стадиях. Иногда добраться до антибиотиков, которые могут спасти жизнь, не представляется возможным быстро, да и не всегда легко, например в 10-бальный шторм на западном побережье Ирландии.

План действий после травмы

- Уточните у вашего терапевта, все ли вы прививки от столбняка у вас есть (для долговременной защиты необходимо сделать пять прививок).
- Получите совет от врача и, при необходимости, сделайте повторную прививку. Это превзойдёт даже одиночный бросок на лодке через море. И вашу популярность тоже поддержит.

- Более подробную информацию вы можете найти на сайте Национального управления иммунизации www.immunisation.ie

Грипп

Мы здесь говорим не о тяжёлой простуде, а о гриппе, который и дома-то с задранными кверху ногами и пуншем в руке, противная болезнь. А в море тебе придётся ещё и работать, думать о товарищах и, хотелось бы надеяться, спать – все это с ощущением, что ты умираешь. Вы, конечно же, скорее всего не умрёте, но, возможно, иногда хотели бы.

Настоящий грипп длится примерно неделю или больше, что может означать, что вы целое плавание будете, как зомби. Парацетамол, конечно же, помогает, а вот с горячим виски придётся, братец, повременить – работая с лебёдкой, которая может вырвать руку быстрее, чем успеешь произнести «вздвогнем», спиртное лучше оставить до лучших времён.

План действий

Ежегодно делайте противогриппозную прививку. Если у вас есть определённые медицинские показания, типа диабета или астмы, или если вам 65 и больше, то прививка делается бесплатно. Запомните, вирусы гриппа меняются каждый год, поэтому сделанная в прошлом году прививка, бесполезна в новом. Это вирус, не бактерия, поэтому антибиотики тут тоже не помогут.



Правда ли что?

Растирая гусиным жиром грудь можно защититься от инфицирования...

- Неправда: и, вероятно, в следующее плавание вас не позовут.

Рыбий жир помогает справиться с простудой...

- Неправда. И витамин С не помогает, и не гуляние под дождём тоже.

Рукопожатия способствуют распространению гриппа...

- Правда. Ещё больше плохих новостей для политиков.

Если вы чувствуете себя не в своей тарелке или в принципе не очень хорошо, загляните на сайт undertheweather.ie и узнайте, как наверняка справиться с повседневными заболеваниями.

Рак кожи

Алая заря...

Видишь эту большую жёлтую штуковину, висящую в небе? Солнце далеко не всегда твой лучший друг.

- Рак кожи наиболее распространённый вид рака в Ирландии и чаще всего от него страдают мужчины, работающие под открытым небом.
- В течение жизни у мужчины риск развития рака кожи составляет один к восьми.
- До 90% ракообразующих опасных лучей ультрафиолета могут выделяться даже при облачной погоде.
- Некоторые футболки настолько тонкие, что пропускают сквозь себя практически все солнечные лучи.
- Ущерб от солнечных ожогов остается и после того как ваши ожоги сошли. Он имеет свойство накапливаться под кожей, также как и ржавчина под палубной краской, и может нагнать вас в последующие годы.
- Как показывает практика, риск исходит только от солнца.

В целом существует два типа рака кожи:

Немеланомный рак кожи (наиболее распространённый)

Обращайте особое внимание на:

- Опухоль или ранку, которая не проходит в течение четырёх недель;
- Пятнышко или ранку, которая продолжает чесаться, болеть, покрываться коркой, покрываться струпьями или кровоточить;
- Постоянную кожную язву, которую нельзя объяснить другими причинами.

Все они обычно встречаются на лбу, кончике подбородка, на носу или ушах, руках и кистях, на открытых частях тела.

Злокачественная меланома

Наиболее опасная форма рака кожи. Хотя она и не так распространена, эта форма рака набирает обороты. Чаще всего она проявляется в виде изменившейся родинки или веснушки.

Обращайте особое внимание на:

- Размер: больше чем толстый конец карандаша (больше чем 6 мм/четверть дюйма в диаметре);
- Варианты пигментации: оттенки загара, коричнево-черные и иногда красные, синие или белые;
- Форму: рваные или волнистые края и ассиметричные половинки;
- Зуд;
- Кровотечение.

План действий

- Проверяйте свои родинки и следите за их изменениями.
- Многие изменения кожи безвредны, но быстрый осмотр врача может помочь вам сохранить вашу кожу.



Советы безопасного пребывания на солнце

- Ищите тень.
- Носите одежду, которая сделана из плотной ткани.
- Напяливайте шляпу. Большую такую шляпу (которая защищает уши, шею и нос)!
- Носите солнечные очки для защиты глаз.



Уши, глаза и рот

Сэм, повтори-ка

К тому времени как ты закончишь произносить: «Прости, что ты там говорил?», 2 тонны рыбы могут оказаться на одном конце стального троса, а твоя левая нога – на другом. Плохой слух не шуточки ни для кого, особенно для рыбака.

Коммерческий рыбный промысел – шумное занятие. Хуже того, шум практически не затихает, поэтому у ушей совсем мало времени для отдыха. Потеря слуха от воздействия шума, надвигается на вас. Все чаще и чаще вы переспрашиваете людей или получаете замечание, что слушаете музыку слишком громко. Слух также ухудшается с возрастом: около 40% людей за 50 в Ирландии имеют какую-то степень потери слуха.

План действий

- По мере необходимости носите средства защиты органов слуха.
- Давайте отдохнуть ушам после воздействия неизбежного шума.
- Если ваш слух ухудшается, обратитесь к врачу.

Такие компании как «Спексейверс» (Specsavers) и «Хидден Хеаринг» (Hidden Hearing) предлагают услуги по бесплатной проверке слуха – подумайте о том, чтобы посетить их и пообщаться с их специалистами. Более подробную информацию смотрите на их сайтах specsavers.ie и hiddenhearing.ie.

Ухо закупорено?

Ушная сера - распространённая причина ослабления слуха, особенно когда вода попадает между двумя слоями серы.

Проконсультируйтесь со своим терапевтом.

Не засовывайте ничего в ухо. Фитиль, спички, шестидюймовые гвозди – это все плохие идеи.

Слуховые аппараты становятся все меньше и все умнее. Они могут различать речь и шум, поэтому вы слышите «Пригнись!», а не «Прыг, прыг». Большинство из них водостойкие, но вам понадобится особый, который будет стойким против солёной воды.

Если вы ходите со слуховым аппаратом, не забывайте носить с собой запасную батарейку. Вам также нужно иметь возможность проснуться в экстренном случае, поэтому возможно вам нужно будет носить его и ночью.

Глаза

У большей части видов рыб глаза находятся по обеим сторонам головы. Это означает, что они могут смотреть в двух направлениях сразу. Задумка отличная, но в итоге они все равно оказываются в большой рыболовной сети. Человеческие глаза видят только прямо перед собой, и наше единственное желание – возможность видеть и то, что происходит сзади – иногда могло бы быть удобно! Плохое зрение – основная причина несчастных случаев. Травмы глаз – главная причина плохого зрения или даже его потери.

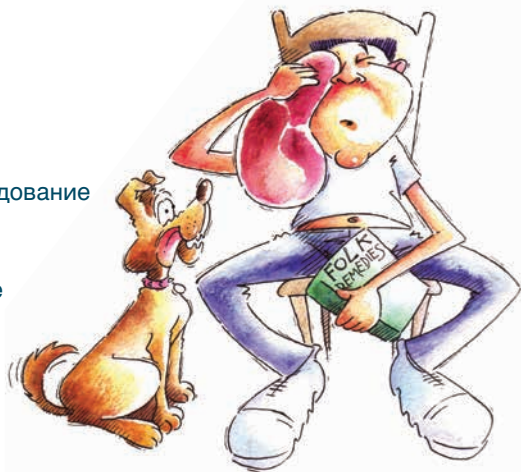
Травмы глаз

Поверхность глаза уязвима к повреждениям инородными телами или веществами, вызывающими раздражение. При необходимости надевайте защитные очки, предохранительные очки или защитный экран для лица. Немедленная промывка большим количеством воды часто помогает вымыть инородные тела и имеет важное значение для сильных раздражителей. Инородные тела также могут быть удалены непосредственно (смотрите «Гид по медицинской помощи капитана корабля», «Гид по основной первой помощи» от «БИМ» или «Руководство по оказанию первой помощи» от ирландского Красного Креста).

Глаза крепкие. Удар плоским предметом, например кулаком, редко вредит самому глазу, но может сломать кость вокруг, так как она сильно выпирает. Совсем другое дело – острые предметы. Металлические осколки от удара молотка движутся со скоростью звука и могут пройти прямо через глаз, повредив чувствительную сетчатку сзади. Это может привести к потере обоих глаз, хотя повреждение и получил только один.

План действий

- Надевайте правильное защитное оборудование при работе с инструментами.
- Изучите информацию по оказанию первой помощи при травме глаз в «Гиде по медицинской помощи капитана корабля», «Гиде по основной первой помощи» от «БИМ» или «Руководстве по оказанию первой помощи».



Плохое зрение

Несчастные случаи не единственная причина ухудшения зрения.

Инфекция

Глазные инфекции широко распространены и могут вызывать покраснение, боль, зуд и периодическую неясность зрения от гноя. Конъюнктивит (заражение поверхности глаза) очень заразная болячка, поэтому пользуйтесь своим собственным полотенцем. Попросите вашего фармацевта порекомендовать вам антибиотические капли или крем.

Глаукома

Возникает из-за повышения внутриглазного давления. Она передаётся по наследству, поэтому пройдите осмотр у офтальмолога до того, как болезнь застанет вас врасплох. Некоторые формы глаукомы вызывают сильную боль в глазах и глаукоматозный ореол вокруг огня. При возникновении таких симптомов, необходимо срочно начать лечение, чтобы предотвратить слепоту.

Нарушение зрения

По мере старения, у наших глаз зачастую развиваются проблемы. Некоторые люди начинают страдать от дальнозоркости, другие – от близорукости. Некоторых проблемы со зрением преследуют нас протяжении всей жизни, и обычно для таких случаев используются корректирующие меры, очки или линзы. Обратитесь к офтальмологу, если вы заметили ухудшение зрения. Это важно, так как нарушение зрения может означать, что вы больше не можете выполнять обязанности по наблюдению за горизонтом, поверхностью моря и воздухом. Другая причина ухудшения зрения, это катаракта, она встречается чаще у более пожилых людей. Офтальмолог может помочь подобрать правильное лечение.

Ротовая полость

Мужчины ходят к стоматологу гораздо реже женщин. Если ты рыбак, найти время для визита к стоматологу может быть сложно, особенно учитывая, что это не первая вещь, которую ты хочешь сделать, будучи на суше. Тем не менее, большую часть плохого, что может случиться у вас во рту, можно предотвратить. Проходя регулярный осмотр можно избежать ненужной боли и даже предотвратить удаление зубов.

Кариес и пародонтит

Продукты и напитки, содержащие сахар питают бактерии зубного налёта, которые обычно живут во рту. Затем бактерии выделяют кислоту, которая нападает на зубную эмаль, вызывая кариес. Бактерии также раздражают десны, что может вызывать пародонтит, который является причиной потери зубов большинства пожилых людей. Курение также вызывает пародонтит. Предотвратить всё это довольно просто:

План действий

- Чистите зубы **и десны** каждый вечер и каждое утро фторосодержащей зубной пастой. И сплёвывайте, но не полощите, чтобы дать возможность фтору работать.
- Старайтесь есть продукты и пить напитки, содержащие сахар, только во время еды. Выбирайте более здоровые перекусы между едой, такие как фрукты и овощи.
- Посещайте стоматолога минимум раз в год.

Рак ротовой полости

Мужчины имеют большую предрасположенность к заболеванию раком ротовой полости, губ и горла. Большая часть подобных заболеваний обусловлена курением (или жеванием табака) и чрезмерным употреблением алкоголя.

- Следите за любыми белыми или красными пятнами, язвами или шишками (они могут не болеть), которые не исчезают в течение двух недель.
- Ранняя диагностика крайне важна – сходите к врачу или стоматологу как можно раньше.

Горе от ума

Стресс

Жизнь без стресса невозможна, в малых количествах он даже может быть полезен. Но повышенное давление, может привести к опасному количеству стресса, который может разрушить ваше здоровье и даже негативно повлиять на окружающих вас людей. Пребывание в море связано со своими стрессами, такими как требующие отдачи повторяющиеся задачи, усталость, неблагоприятные погодные условия, тесная и опасная окружающая среда и пребывание вдали от близких.

Признаки стресса

Хотя нам всем приходится иметь дело со стрессом, люди отличаются в том, сколько напряжения они могут перенести, до того как стресс начнёт влиять на их жизнь. Обращайте особое внимание на распространённые признаки стресса в своём поведении и в поведении других людей:

- Есть больше или меньше обычного;
- Перемены настроения, чувствительность или безразличие;
- Потеря возможности сконцентрироваться;
- Чувство напряжения;
- Чувство бесполезности;
- Испытывать беспокойство или нервозность;
- Не спать должным образом;
- Быть уставшим или забывчивым.



Часть проблемы - не распознавать свои собственные сигналы перенапряжения. Другая часть – ожидать от себя слишком много. Важно помнить, что стресс не является признаком слабости. Признание наличия признаков стресса и принятие мер может помочь вам и другим быть в безопасности и сохранить здоровье.

Беспокойство о деньгах

Работая рыбаком, ваш доход может варьироваться, что усложняет планирование бюджета. Финансовые трудности – основная причина стресса и распада семей, но вы можете обратиться за советом и получить помощь в управлении своими финансами, позвонив в «МАБС» – Консультационный сервис по финансам и планированию бюджета – по телефону 0761 07 2000, с понедельника по пятницу с 9 утра до 8 вечера. Вы также можете зайти в одно из 60 отделений «МАБС» в Ирландии. Найдите ближайшее отделение на сайте mabs.ie.

Чего париться?

Стресс может стать причиной тревожного расстройства, депрессии и физических симптомов, таких как:

- Боль в спине
- Несварение
- Синдром раздражённой кишки
- Мигрень
- Тензионная головная боль.

Есть несколько вещей, которые вы можете сделать, чтобы улучшить ваше физическое и психическое состояние:

1. Перерыв

Тяжело справляться со всем, когда ты чувствуешь перенапряжение, поэтому важно брать перерывы.

Краткосрочная мера

Переключение со стрессовой ситуации, даже на несколько мгновений, может помочь вам достигнуть того состояния, в котором вы почувствуете себя готовым разбираться с проблемой.



Долгосрочная мера

По возможности, планируйте (и берите!) настоящий отпуск в менее загруженный период года.

2. Расслабление

Достаточное количество сна, даст возможность мозгу отдохнуть и справиться со стрессом.

Краткосрочная мера

Простые техники релаксации, такие как глубокое дыхание, могут стать эффективными помощниками в преодолении стресса.

Долгосрочная мера

На суше старайтесь получать полноценный ночной сон. Избегайте употребления снотворного, поскольку некоторые таблетки могут вызывать привыкание и усугубить положение вещей.

3. Бросайте

... курить, есть вредную еду и алкоголь! Они не помогут снизить уровень вашего стресса. Не злоупотребляйте напитками, содержащими большое количество кофеина, так как он может вызывать у вас чувство тревожности.

Краткосрочная мера

Пейте побольше воды. Она поможет вам концентрироваться и избавиться от вызванных стрессом головных болей.

Долгосрочная мера

Следите за тем, что вы едите, это поможет вашему организму справляться со стрессами. Важно отводить время на полноценный приём пищи. За едой разговаривайте, так как это время не только для еды, но и для отдыха.

4. Выговаривайтесь

Простой разговор о вещах, которые вас беспокоят, может помочь вам взглянуть на проблемы под другим углом.

Поговорите с друзьями или членами семьи

Разбираться со стрессом в одиночку никогда не было хорошей идеей. Разговор даже с одним человеком, может помочь вам разобраться со стрессом, и семья или друзья могут оказать вам поддержку.

Поговорите с работником здравоохранения

Вы можете поговорить с врачом или практикующей медсестрой, спросить у них совета или попросить помощи, или позвонить в «Эвеа» Ирландия - 1800 48 48 48.

Другие услуги

Если вам нужен конфиденциальный собеседник, вы также можете связаться с:

- Миссией для мореплавателей, Ирландия, в Центре мореплавателей по номеру 01 836 6672, поговорить с преподобным Вилли Блэком по телефону 086 150 3747 или отцом Биллом Райаном из Стелла Марии (Апостольство на море) по телефону 01 874 9061;
- «ЛАСТ» (LAST) сообществом трагедий затерянных в море, чья цель — помогать и обучать представителей ирландской рыбной промышленности для предотвращения будущих катастроф, при этом оказывая поддержку и попечительство семьям рыбаков, погибших при трагедиях во время промысла. Поговорите с Кейтлин по телефону 085 246 9164 или Труды по телефону 087 122 5636;
- Любой Миссией для мореплавателей в Великобритании, которая предоставляет жизненно важную консультацию по телефону рыбакам и их семьям и в Великобритании, и в Ирландии. Их контакты можно найти в конце этой книги.

На дне морском: депрессия

В какой-то период жизни все мы чувствуем себя несчастными и подавленными, но это отличается от истинной депрессии, когда ничто, кажется, не может унять чувство отчаяния. Другим людям трудно понять, через что вы проходите. Большинство будет игнорировать ваше состояние или вносить действительно полезные предложения, типа «соберись» или «возьми себя в руки», как будто вы сами виноваты в нём. Хуже того, вы и сами можете так думать.

Депрессия бывает двух видов:

«Отличное время, чтобы потерять работу. Я в такой депрессии».

- Так вы реагируете на плохие новости. Но получив новую работу, угнетённое состояние проходит. Это нормально.

«Только что выиграл двадцать тысяч в лотерею, почему же мне так грустно?»

- Настоящая депрессия угнетает вас даже когда все у вас хорошо. В этом случае необходима помощь врача. Современные способы лечения действительно помогают.

Предупреждение о неблагоприятных условиях

Чувствуете, что жизнь не стоит всех этих усилий? Думаете о том, чтобы «покончить со всем этим дерьмом»? Сходите к вашему терапевту, позвоните в благотворительную организацию «Самаритяне» (по телефону 116 123, круглосуточно), или позвоните в некоммерческую организацию «Пиета Хаус» (по телефону 1800 247 247), чтобы получить помощь из других источников.

Выпивка и лодки

Вероятно, все это вы уже слышали миллион раз. «Пить плохо», «алкоголь - зелёный змий», но давайте здраво и хладнокровно на это посмотрим. Выпить стаканчик с друзьями, во время еды или смотря телевизор, давно уже стало частью образа жизни многих людей. Пока никакой проблемы нет. Но когда выпивка становится проблемой, все идёт наперекосяк.

Если вы регулярно выпиваете больше 24 стандартных доз алкоголя в неделю, вы наверняка уже столкнулись с постоянной усталостью или депрессией, начали набирать вес, терять память, плохо спать или заметили нарушения половой функции. Вы также можете страдать от высокого давления. Если вы пьяны или страдаете от тяжёлого похмелья на лодке, то вы – потенциальная опасность для всей команды.

Некоторые много пьющие люди любят спорить, даже когда трезвые. То, что нужно на маленьком судне, когда погода начинает ухудшаться.

Сказать-то раз плюнуть, но вот что значит «сильно пить» и как снизить риск возникновения связанных с алкоголем проблем? Снизить риск, значит пить не больше 17 стандартных доз алкоголя в неделю для мужчин. Если вы будете держаться в этих рамках, в большинстве случаев, вы сможете предотвратить негативное влияние алкоголя на ваше здоровье.

Итак, насколько много вы пьёте?

Иногда сосчитать, сколько порций алкоголя вы выпили, бывает трудно, так как в разных напитках, разное количество порций. В Ирландии под стандартной дозой алкоголя подразумевается примерно 10 грамм чистого спирта. В Великобритании алкоголь измеряется в порциях. Одна порция алкоголя в Великобритании содержит 8 грамм чистого спирта. Хотя измерения и советы различаются, посыл один – «чем меньше, тем лучше».

1 Стандартная доза алкоголя = Пол пинты пива, стаута или эля = Порция крепкого алкогольного напитка = Маленький бокал вина



Более подробную информацию можно найти на сайте askaboutalcohol.ie

Правда ли что?..

Каждый час из организма выводится пинта пива...

- Неправда: также как и пиво бывает совершенно разной крепости, люди, очень сильно различаются, когда речь идёт о выводе алкоголя. При этом организму требуется больше времени для вывода накопленного алкоголя, если человек пьёт много.

Завтра новый день...

- Неправда: В больших количествах алкоголь оказывает длительное воздействие. Количество алкоголя в вашей крови всё ещё может зашкаливать, несмотря на полноценных 8 часов сна. Хуже того, ваши суждения все ещё не будут здоровыми. Опасная смесь, если речь идёт о работе с мощной техникой.



Советы по выпивке

- Пейте как можно больше воды, и в течение дня, и когда пьёте алкоголь. Между двумя пинтами попробуйте безалкогольное пиво, скорее всего вы и не заметите разницы!
- Вкус или высокое содержание алкоголя? Понизить градус пива, не значит, что оно потеряет вкус.
- Постарайтесь отказаться от алкоголя хотя бы на два дня в неделю.



Легкие наркотики

Существует большое количество разнообразных лёгких наркотиков, каждый со своими фактами, проблемами и рисками, и их слишком много, чтобы освещать в настоящей книге. Для получения бесплатной, конфиденциальной информации от дружелюбных людей, которые обучены профессионально беспристрастно и объективно информировать о наркотиках, звоните на горячую линию Министерства здравоохранения Ирландии (HSE) по телефону 1800 459 459 или посетите сайт drugs.ie

Горячие линии работают с понедельника по пятницу с 9 утра до 5.30 вечера. И горячая линия, и сайт предоставляют конфиденциальную консультацию и поддержку тем, кто беспокоится о друге или члене семьи.

Все, что замутняет ваше сознание или мешает сконцентрироваться, может превратить вас в угрозу для корабля, его команды и вас самих. Большинство наркотиков ещё долго будут влиять на вас и после того как «кайф» уйдёт.

Годен для чего угодно?

Обратно к основам

Травмы спины и шеи зачастую обусловлены условиями труда, напрямую связанными с работой в море:

- Удержание неизменного положения тела, особенно когда идёшь под парусом или ставишь сеть для маленького судна.
- Повторяющиеся наклоны и скрутки при работе с орудием лова и рыбой.
- Работа в неудобном положении из-за уклона палубы или угла обзора.

Есть несколько простых упражнений для противодействия этим условиям, которые могут выполнять все члены экипажа:

- В положении стоя поставьте руки на бедра и прогнитесь назад, насколько сможете. Сделайте упражнение 10 раз.
- Если у вас есть место, лягте лицом вниз и сделайте то же самое, используя руки, чтобы оторвать плечи от пола.
- Станьте спиной к стене и постарайтесь прижать затылок к стене. Затем посмотрите, сможете ли вы прижать к стене и шею тоже.

Если вы всегда стоите боком на палубе (например, за разделочным столом), либо старайтесь менять сторону после каждого промыслового производственного цикла, либо перемещайте бедра вбок в противоположном направлении, чтобы противодействовать уклону палубы до и после разделки рыбы.

Перенос грузов вручную

Правилам переноски грузов вручную трудно следовать в море. Зачастую в руководствах пишут: поднимайте груз вдвоём, на плоской, устойчивой, нескользящей поверхности.

По возможности придерживайтесь правил безопасного поднятия грузов, не стараясь поднять грузы за пределами ваших физических способностей. Тем не менее, чаще всего самый лёгкий груз или самое простое движение,

оказываются той каплей, которая переполняет чашу выносливости человека.

То, чем вы занимались до того как начали носить грузы, может стать повреждающим фактором, например были в согнутом или сидячем положении на протяжении долгого времени. Поэтому до того как начнёте поднимать груз, сделайте несколько прогибов, чтобы дать вашей спине шанс размяться.

Скольжения, спотыкания и падения

Факторы риска обычно очевидны: стремянки, замкнутое пространство, оборудование, вода, ил и темнота.

После любой первоначально оказанной первой помощи помните о четырёх факторах выздоровления: отдых, лёд, компресс, поднятие. После схода на берег, сходите к физиотерапевту, он может помочь вам встать на ноги быстрее и менее болезненно.

Позы для сна

«Где-нибудь поспать» может случиться в сетевом трюме или просто на палубе. Те, у кого есть такая роскошь как койки, имеют больше шансов на несколько часов сна. Но койки по размерам зачастую меньше, чем кровать дома, поэтому независимо от того, где вы спите, прежде чем вы снова отправитесь на палубу, немного разомнитесь, поставив руки на бедра и сделав несколько прогибов назад.

План действий

- Постарайтесь снизить уровень давления на позвоночник когда лежите. Может помочь поза на боку с немного согнутыми в коленях ногами и с зажатыми между ними подушкой.
- Лёгкий массаж спины поможет снять спазм и напряжение.
- Перекатитесь с бока набок или даже встаньте и сделайте несколько шагов.



- Нестероидные противовоспалительные препараты и обезболивающие (например, ибупрофен и парацетамол) действительно могут помочь, но тщательно изучайте инструкцию, до того как их принимать.
- Тёплые полотенца и холодные компрессы помогут мышцам расслабиться..



Правда ли что?..

Физиотерапия для спины бесполезна...

- Неправда: ничего подобного, ранняя физиотерапия после травмы спины поможет вам вернуться в строй быстрее, дав вам возможность даже не пропускать следующий выход в море.

Вы знали что?

- Если вы ищите хорошего местного физиотерапевта, вы сможете найти его на сайте Ирландского общества сертифицированных физиотерапевтов iscr.ie

Пузик – отбойное устройство?

Размер имеет значение

Сбалансированное питание может существенно улучшить ваше здоровье за счёт:

- Снижения веса.
- Снижения уровня холестерина в крови.
- Предотвращения высокого давления.

Все эти факторы увеличивают ваши шансы заработать сердечно-сосудистые заболевания, которые сама по себе забирают самое большое количество жизней, а кроме них, такие вещи как диабет и рак.

Сбалансированное питание складывается из пищи из 5 различных групп:

- Фрукты и овощи (5 раз в день).
- Крахмалсодержащие продукты – хлеб, рис, каши, картофель.



- Белок – мясо, рыба, яйца, бобовые.
- Молоко и молочная продукция.
- Жирная и сладкая пища.

4 главных совета о сбалансированном питании

- Основой всех ваших приёмов пищи должны быть крахмалосодержащие продукты, фрукты и овощи.
- Ешьте побольше рыбы – по крайней мере, одну порцию жирной рыбы в неделю.
- Сократите потребление сахара и жиров с высоким содержанием насыщенных жирных кислот (они есть в масле, сыре, цельном молоке и красном мясе).
- Попробуйте есть поменьше соли – не больше одной чайной ложки (6 грамм) в день.



Правда ли что?

Толстые рыбаки не тонут...

- Возможно, но с условием, что остальная часть команды не использует их в качестве спасательных жилетов, иначе..

Жирные факты

Знаете ли вы, что:

- Люди с серьёзным переизбытком веса имеют на 33% больше шансов умереть от рака, чем люди с нормальным весом.
- Более половины взрослого населения Ирландии старше 45 лет страдают от повышенного давления.
- Шансы человека заработать сердечный приступ, который весит на 12 кг (примерно 2 стандартных стула) больше своей нормы, в два раза выше.
- Ежегодно, 30000 смертей напрямую связаны с ожирением, а каждые 17,5 минут человек умирает от болезни, связанной с ожирением.

Соль и кровяное давление

Для вашего здоровья вредно есть слишком много соли (больше 6 грамм или одной чайной ложки в день), так как она может повысить ваше кровяное давление. А высокое давление утраивает ваши шансы на заболевания сердечно-сосудистой системы и инсульт. Вы знали, что 75% соли, которую мы едим, уже содержится в той еде, которую мы покупаем? Но если вы знаете что искать, вы можете начать выбирать продукты с более низким содержанием соли.

Советы о том, как сократить потребление соли

- Отдавайте предпочтение приготовленной дома еде, а не покупной.
- Во время приготовления пищи не добавляйте соль, вместо неё используйте травы, чеснок и специи, или солите уже во время еды.
- Не налегайте на копчёности и мясо, подвергшееся технологической обработке, например ветчину или бекон.
- Смотрите этикетки на покупных продуктах – проверьте сколько в них содержится соли на 100 грамм.

Фрукты и овощи

Если только вы не прятались в пещере последние несколько лет, вы наверняка знаете, что для здоровья полезно есть кучу фруктов и овощей. Цель – съедать, по крайней мере, пять порций в день. Считаются и свежие, и замороженные, и консервированные фрукты и овощи, а также соки и сушеные фрукты.

Курение

Селёдка с дымком протянет долго, не то, что лёгкие рыбака.



Правда ли что?..

Вред от курения преувеличен...

- Неправда: курение повреждает практически каждый орган в теле человека.
- Это основная причина бронхитов, эмфизем, сердечно-сосудистых заболеваний, рака лёгких и прочих видов рака.
- Каждый второй курильщик со стажем умирает преждевременно вследствие курения – половина из них – люди среднего возраста.
- Курение вызывает проблемы с эрекцией.

Фатализм рыбаков

«Я курил годами, не вижу особого смысла прекращать сейчас. Ущерб уже необратим».

Ничто не может быть дальше от правды. Как только вы бросите курить, ваш организм начнёт исцеляться уже спустя 20 минут, восстанавливаясь от ущерба, наносившегося курением годами.

- Через 20 минут у вас нормализуется пульс и кровяное давление.
- Через 8 часов уровень кислорода в крови вернётся в норму и у вас снизится риск сердечного приступа.
- Через 24 часа монооксид углерода выведется из организма. Ваши лёгкие начнут очищаться от шлаков, образовавшихся в результате курения.
- Через 48 часов из вашего организма выведется весь никотин, вы начнёте лучше различать вкусы и запахи.



- Через 72 часа вам станет легче дышать, у вас появится больше энергии.
- После 2-12 недель улучшится циркуляция крови, вам станет легче ходить и заниматься спортом.
- После 3-9 месяцев у вас восстановится дыхание. Вы сможете попрощаться с кашлем, одышкой и хрипами.
- Через 5 лет без курения, ваш риск заработать сердечный приступ снизится наполовину.
- Через 10 лет без курения, ваш риск заболеть раком лёгких станет вдвое меньше чем у курильщика.

Чтобы подготовиться к отказу от курения нужно быть практичным и придерживаться плана. Тысячи людей бросают курить навсегда каждый день, и вы тоже можете. Если вы и ваши товарищи по кораблю бросите одновременно, вы сможете поддерживать друг друга.

План действий

- Свяжитесь с «Квитлайн» (Quitline) по номеру 1800 201 203, бесплатным сервисом, где опытные эксперты всегда готовы вам помочь. Вы можете поговорить с советником, поделиться своим опытом в группе или записаться на «План отказа» на сайте quit.ie. Ваши шансы бросить курить удваиваются с использованием проверенного бесплатного сервиса по отказу от курения.
- Используйте никотиносодержащие продукты, такие как пластыри, жевательные резинки или ингаляторы, чтобы справиться с синдромом отмены и тягой к курению. Это в четыре раза повышает ваши шансы на успех!



Всё в ваших руках

Проблемы с простатой

Большая простата: большие проблемы?

Предстательная железа есть только у мужчин. Она круглая, размером с мяч для гольфа, находится в области таза, против основания мочевого пузыря. Простата окружает уретру – трубку, которая проходит от вашего мочевого пузыря внутри вашего пениса (вы мочитесь через неё).

Представьте простату в виде толстой резиновой прокладки вокруг участка трубы. У большинства мужчин она становится крупнее с возрастом – это называется ДГПЖ (доброкачественная гипертрофия предстательной железы), и обычно вызывает следующие проблемы:

- Потребность в частом мочеиспускании, особенно ночью;
- Необходимость спешить в туалет;
- Трудности при начале мочеиспускания;
- Длительное мочеиспускание;
- Слабый напор при мочеиспускании;
- Ощущение, что мочевой пузырь не освободился до конца;
- Подтекание после мочеиспускания;
- Боль или дискомфорт при мочеиспускании.





Правда ли что?..

У рядового Годфри в сериале «Папашина армия» были проблемы с простатой...

- Правда: Но такие же проблемы были и у капитана Мэйнворинга и половины остального личного состава (более 90% мужчин старше 70 тоже сталкиваются с этим).

Раку легче развиваться в увеличенной простате...

- Неправда: Нет никакой связи между раком и доброкачественной гипертрофией предстательной железы.

Так называемая «Точка G» расположена на простате...

- Правда: как бы странно это ни звучало.

Рак простаты

Эта противная разновидность рака, редко встречается у мужчин младше 45 лет, но с возрастом риск возрастает. Каждый год диагностируется более 3000 новых случаев заболевания, и в Ирландии от него ежегодно умирает 500 человек. Для мужчин вероятность развития рака простаты приблизительно такая же, как для женщин риск рака груди. Немногие знают об этом.

Наибольшему риску подвержены:

- Пожилые мужчины африканского или карибского происхождения;
- Мужчины, чьи братья болели раком простаты;
- Те, чей рацион включает много животных жиров.

Так как узнать что у тебя рак простаты? Хороший вопрос. Большинство мужчин не знают о болезни, пока рак не пройдёт несколько стадий. Симптомы схожи с симптомами увеличенной простаты, что сбивает с толку. Если сомневаетесь – обратитесь к врачу.

Существует ли какая-нибудь проверка?

Увеличение уровня белка в крови, называемое специфическим антигеном простаты (САП), может указывать на растущий рак, но это не окончательный тест, и вам следует обратиться к урологу, чтобы удостовериться.

Могу ли я этого избежать?

Помимо исключения из рациона пищи с высоким содержанием животных жиров (есть как можно больше помидоров) лучшее средство – это ранняя диагностика, так как мы всё ещё не уверены, что именно вызывает рак простаты.

Рак кишечника

Рак кишечника – это заболевание толстой или прямой кишки. Его также иногда называют колоректальным раком или раком толстой кишки.

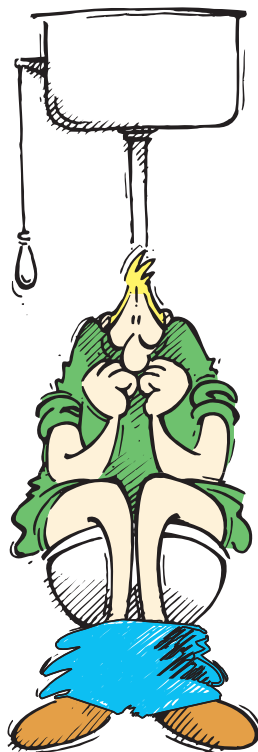
- Это второй по уровню смертности вид рака в Ирландии.
- В 2010 было зарегистрировано около 3500 новых случаев рака кишечника на территории Ирландии и более 1350 смертей.
- Приблизительно каждый двадцатый человек на Земле заболевает раком кишечника в тот или иной период жизни.

Причины возникновения рака кишечника

Точная причина возникновения рака кишечника по-прежнему остается загадкой.

Но известно, что некоторые факторы повышают риск:

- Частое употребление продуктов, подвергшихся технологической обработке, жиров и сахара;
- Недостаточное употребление овощей и фруктов;
- Избыточный вес;
- Курение;
- Недостаточная физическая нагрузка;
- Случаи рака кишечника у ближайших родственников.



Лучше раньше, чем позже

Игра называется «Слежка за кишками». Кишечник может капризничать и в лучшие времена, но есть некоторые симптомы, которые не следует игнорировать:

- Постоянная перемена в привычном ритме дефекации, например диарея или более частый стул, особенно если он сопровождается кровотечением;
- Ректальные кровотечения безо всякой причины;
- Опухоль в животе/заднем проходе, обнаруженная врачом;
- Боли, влияющие на ваш аппетит;
- Необъяснимый дефицит железа;
- Необъяснимое снижение веса;
- Необъяснимая крайняя степень усталости.

Если у вас наблюдается любой из этих симптомов на протяжении четырёх недель – вам стоит навестить вашего врача.

Не спешите бить тревогу: **пожалуйста, помните, что большинство из этих симптомов раком не окажутся.**

План действий

- Обратитесь к своему терапевту, если у вас наблюдается любой из этих симптомов на протяжении четырёх недель – ранняя диагностика чрезвычайно повышает ваши шансы на выживание.
- Примите участие в Национальной программе скрининга кишечника, если вы старше шестидесяти лет (каждые два года вам будут высылать тест по почте). Посетите сайт bowelscreen.ie

Рак яичек

Характерен для молодых людей, это самый смертоносный вид рака у мужчин в возрасте от 18 до 35 лет.

Симптомы рака яичек:

- Опухоль на одном из яичек;
- Боль и чувствительность в любом из яичек;
- Выделения из пениса (гной или слизь с неприятным запахом);
- Кровь в сперме во время эякуляции;

- Скопление жидкости внутри яичного мешка (мошонки);
- Тяжёлые тянущие ощущения в паху или мошонке;
- Увеличение размера яичек;
- Увеличение груди, с/без появления чувствительности.

План действий

- Проводите ежемесячную проверку яичек в тёплой ванне или во время продолжительного душа, поскольку это делает кожу мошонки более мягкой.
- Возьмите мошонку в ладонь и ощутите разницу между яичками. Вы, вероятно, почувствуете, что одно из них больше и свисает ниже, что является абсолютной нормой.
- Осмотрите по очереди каждое яичко, а затем сравните их друг с другом. Используйте обе руки и осторожно перекачивайте каждое яичко между большим и указательным пальцами. Они оба должны быть гладкими, поэтому проверьте наличие уплотнений или набуханий. Помните, что канал, переносящий сперму в пенис, (придаток), наощупь обычно бугорчатый. Он располагается вдоль верхней и задней части яичка.
- Не игнорируйте уплотнения, проконсультируйтесь со своим врачом.



Правда ли что?..

Чем чаще проверять, тем лучше.

- Неправда: Если осматривать слишком часто, сложнее будет почувствовать разницу или изменения.

Партнёр всегда справится с этим лучше, чем ты сам...

- Правда: К тому же, так веселее.

Сексуальное здоровье

Эректильная дисфункция (ЭД или импотенция)

Многие до сих пор путают эректильную дисфункцию (ЭД или импотенцию) и бесплодность. Мужчина может зачать ребёнка без эрекции. Проблемы с потенцией широко распространены. По меньшей мере, каждый седьмой ирландец в той или иной мере страдал от импотенции на определённом отрезке своей жизни.

Более того, примерно каждый двадцатый мужчина испытывает постоянные проблемы с потенцией, которые лишь усугубляются нежеланием большинства мужчин обсуждать подобные проблемы, несмотря на то, что практически все они могут быть преодолены путём относительно простых методов лечения.

Некоторое время назад, основной причиной эректильной дисфункции считали происходящее у мужчин в голове. Сейчас нам известно, что меньше трети случаев имеют чисто психологическую природу, и будут хорошо поддаваться неклиническим методам лечения, таким как сексуальная терапия.

Грубо говоря, если вы испытываете эрекцию в любое время, кроме как во время полового акта, то ваша проблема скорее психологического характера, нежели физиологического. Эрекции при просмотре телевизионных передач, эротики или во время мастурбации предвещают хорошее будущее, хотя это и не стопроцентный тест.

Возраст: не приговор

Если когда-то и существовала универсальная отговорка для всех неполадок, происходящих с человеческим телом, в частности с сексуальной активностью, то это без сомнения фраза «годы берут своё». К счастью, мы осознаём, что секс – дело не только молодых, и радости секса могут продолжаться бесконечно. Такие выражения как «похотливый старикашка» всё менее популярны, ведь мы живём дольше и в нашем обществе преобладают пожилые люди.

Некоторые медикаменты, такие как антидепрессанты и таблетки от давления, известны как источник проблем с потенцией. Посоветуйтесь со своим фармацевтом. Возможно, вы можете сменить препараты.

Алкоголь – распространённая причина. Очевидно, что выпивка имеет непосредственный эффект, но хроническое злоупотребление алкоголем может привести к постоянной проблеме с потенцией.

Табак имеет немедленный кратковременный эффект, но является гораздо большей угрозой в долгосрочной перспективе. Вы не сможете наслаждаться эрекцией, когда будете мертвы.

Диабет может вызвать проблемы с нервными волокнами, которые влияют на способность к эрекции и имеют тенденцию оставаться не диагностированными в течение многих лет.

Обратите внимание

Необходима надлежащее медицинское обследование, чтобы найти любую причину, лежащую в основе возникновения эректильной дисфункции.

- Ваша история болезни станет самым важным инструментом для диагностов, но зачастую также проводятся различные тесты на уровень гормонов.
- Некоторые наследственные заболевания, такие как диабет, гипертония или депрессия, также могут быть важным ключом к диагнозу.
- Подробные сведения о привычках в употреблении алкоголя (помните о падении пивовара?), курении, питании и физических упражнениях могут также иметь значение.

Профилактика

Воздерживаться от чрезмерного употребления алкоголя и табака - очевидные первые линии атаки в борьбе с недугом. Также проконсультируйтесь с вашим врачом, могут ли какие-либо принимаемые вами препараты, быть частью проблемы.

Инфекции, передающиеся половым путём (ИППП)

Лучший способ защититься от инфекций передающихся половым путём – практиковать безопасный секс. Используйте презерватив каждый раз, когда занимаетесь сексом (если только вы не пытаетесь завести ребёнка или находитесь в длительных моногамных отношениях), потому что ИППП могут стать серьёзной проблемой.

Они могут поразить вас в любом возрасте, вне зависимости от того гей вы или натурал, находитесь в длительных отношениях или спите со случайным партнёром. Симптомы не всегда заметны сразу, поэтому вы могли заразиться как недавно, так и сто лет назад. Если у вас был незащищённый секс или вас что-то беспокоит, вы можете пройти конфиденциальное обследование и (в случае необходимости) лечение в клинике мочеполовой системы или клинике ИППП.

Хотя иногда дополнительная смазка и нужна, не используйте с презервативами смазки на масляной основе, такие как вазелин или детское масло, поскольку они могут их повредить (как и помада!). Есть смазки на водной основе, но если вы не уверены, спросите фармацевта - ему не будет неловко дать вам совет



Путеводитель по здоровью

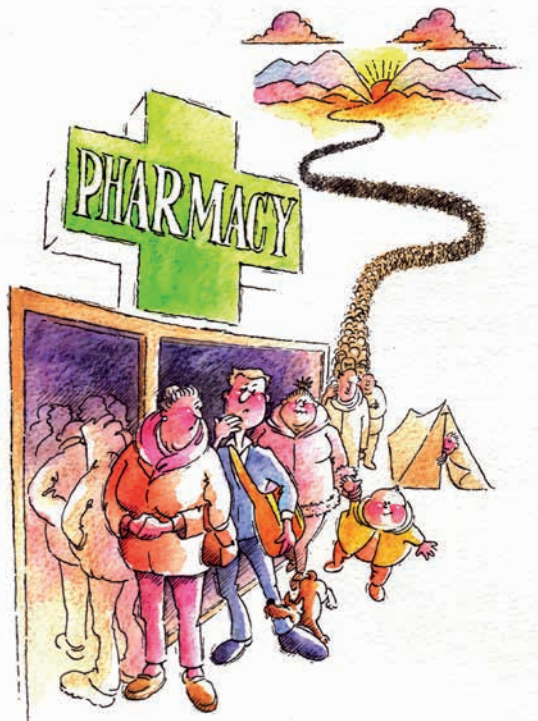
Как найти лучшие услуги в нужном месте

Попасть на приём к профессиональному медику может быть не так уж просто, если вы часто уходите в море. Но сегодня доступно гораздо больше способов получить совет или информацию по здоровью, и некоторые из них могут быть доступны в вашем регионе или подойдут вам лучше, чем другие.

Не уверены, где находится ближайшее медицинское учреждение? Воспользуйтесь «Атласом здоровья» Министерства здравоохранения Ирландии (HSE) по адресу www.hse.ie/eng/services/maps, который подберёт для вас ближайшего врача, фармацевта или больницу в любой точке Ирландии. Также вы можете связаться с командой HSE по адресу www.hse.ie и получить помощь в навигации по услугам.

Фармацевты: больше чем просто микстуры

Фармацевты – это высококвалифицированные профессионалы, способные дать совет при выборе и использовании, как безрецептурных лекарств, так и лекарств по рецепту. Они могут подсказать, как справиться с мелкими проблемами и стандартными состояниями, включая советы по образу жизни: питанию, физическим упражнениям, отказу от курения, а также смогут подсказать, куда обратиться за более подробной информацией.



Министерство здравоохранения Ирландии (HSE)

Терапевт или семейный доктор

Терапевты предоставляют широкий спектр услуг своим пациентам по любым вопросам, касающимся здоровья, и могут направить пациента на приём к специалисту или медконсультанту, если пациенту требуется дальнейшее лечение или диагностика. Расписание в клиниках общей практики может варьироваться, но большинство из них открыты в установленные часы по будням. Если вы позвоните в неустановленное время, то столкнётесь с сервисом «Нерабочее время». Всегда лучше наблюдаться у своего доктора, если это возможно. Поэтому если ваша проблема не срочная и может подождать, то лучше записаться на приём к своему врачу. Если вы уточните, что вы рыбак, они могут более охотно назначить вам приём на один из резервных дней по записи.



Как выжать из приёма всё

- До похода к врачу выпишите все свои симптомы. Во время осмотра очень легко забыть самые важные детали.
- Доктор будет собирать анамнез, задавая наводящие вопросы, такие как: «Когда началась проблема и что вы почувствовали?» «Кто-то ещё этим болел?» «Случалось ли такое раньше?» «Что вы уже предприняли?» «Вы принимаете какие-нибудь лекарства от этого?»
- Задавайте вопросы, и не бойтесь попросить доктора что-то объяснить, если вы не уверены, что поняли всё верно. Попросить врача записать это для вас на листочке – тоже отличная идея.
- Переходите к сути – если у вас шишка или опухоль – так и говорите. Время ограничено, поэтому есть реальная опасность, что вы покинете кабинет с рецептом от насморка, когда возможно вам требуется помощь в решении жизненно важной проблемы.
- Попросите объяснить рецепт, и спросите, сможете ли вы купить какие-либо из этих лекарств у своего фармацевта. Убедитесь, что знаете для чего нужно каждое из лекарств. Помните о том, что некоторые препараты плохо сочетаются с алкоголем.

Сервис терапевтов в нерабочее время

Если вы позвоните вашему терапевту в нерабочее время, на автоответчике будет записана информация для приёма в не рабочее время. Сервис «Нерабочее время» не занимается рутинными назначениями времени приёма, и если у вас не экстренный случай, вы должны записаться к своему терапевту в рабочее время клиники.

«Кэадок» (Caredoc)

Карлоу, Килкенни, Южный Типперэри, Южный Уиклоу, Уотерфорд, Уэксфорд

Часы работы: сервис открыт каждый вечер рабочих дней, с 6 вечера до 9 утра, круглосуточно по субботам, воскресеньям и государственным праздникам **Телефон:** 1850 334 999 | **Сайт:** www.caredoc.ie

«Кэадок» (Caredoc)

Северный Литрим, Слайго, Западный Каван

Часы работы: сервис открыт каждый вечер рабочих дней, с 6 вечера до 9 утра, круглосуточно по субботам, воскресеньям и государственным праздникам **Телефон:** 0818 365 399 | **Сайт:** www.caredoc.ie

«Ди Док» (D Doc)

Город Дублин и графство Дублин к северу от реки Лиффи

Часы работы: сервис открыт каждый вечер рабочих дней, с 6 вечера до 8 утра, круглосуточно по субботам, воскресеньям и государственным праздникам **Телефон:** 1850 22 44 77 | **Сайт:** www.northdoc.ie

«ДиЭл Док» (DL Doc)

Дун-Лэаре – располагается в больнице Святого Майкла

Часы работы: сервис открыт каждый вечер рабочих дней, с 6 вечера до 10 утра, и с 10 утра до 6 вечера по субботам, воскресеньям и государственным праздникам **Телефон:** (01) 663 9869

«ИстДок» (EastDoc)

Дун-Лэаре – располагается в больнице Святого Винсента

Часы работы: сервис открыт каждый вечер рабочих дней, с 6 вечера до 10 утра, и с 10 утра до 6 вечера по субботам, воскресеньям и государственным праздникам **Телефон:** (01) 221 4021

«Ки Док» (K Doc)

Килдэр и Западный Уиклоу

Часы работы: сервис открыт каждый вечер рабочих дней, с 6 вечера до 9 утра, круглосуточно по субботам, воскресеньям и государственным праздникам **Телефон:** 1890 599 362 | **Сайт:** www.kdoc.ie

«НИДОК» (NEDOC)

Каван, Лаут, Мит и Монохан (у терапевтов Дандолка отдельный сервис)

Часы работы: сервис открыт каждый вечер рабочих дней, с 6 вечера до 8 утра, круглосуточно по субботам, воскресеньям и государственным праздникам **Телефон:** 1850 777 911 | **Сайт:** www.nedoc.ie

«НоВДОК» (NoWDOC)

Литрим, Северный Роскоммон, Донегол

Часы работы: сервис открыт каждый вечер рабочих дней, с 6 вечера до 8 утра, круглосуточно по субботам, воскресеньям и государственным праздникам **Телефон:** 1850 400 911

«Шаннон Док» (Shannon Doc)

Клэр, Лимерик, Северный Типперэри

Часы работы: сервис открыт каждый вечер рабочих дней, с 6 вечера до 8 утра, круглосуточно по субботам, воскресеньям и государственным праздникам **Телефон:** 1850 212 999 | **Сайт:** www.shannondoc.ie

«СаувДок» (SouthDoc)

Корк и Керри

Часы работы: сервис открыт каждый вечер рабочих дней, с 6 вечера до 9 утра, круглосуточно по субботам, воскресеньям и государственным праздникам **Телефон:** 1850 335 999 | **Сайт:** www.southdoc.ie

«Вест Док» (West Doc)

Голуэй, Майо, Роскоммон

Часы работы: сервис открыт каждый вечер рабочих дней, с 6 вечера до 9 утра, круглосуточно по субботам, воскресеньям и государственным праздникам **Телефон:** 1850 365 000 | **Сайт:** www.westdoc.ie

Отделения травм Министерства здравоохранения Ирландии

Отделения травм предназначены для случаев, в которых человеку вряд ли понадобится госпитализация, таких как обработка сломанных костей, вывихов, растяжений, ран и лёгких ожогов. Персонал в них делает рентгеновские снимки, вправляет вывихи, накладывает гипс и швы или помогает другими способами.

Отделения травм не принимают детей младше пяти лет (или, в некоторых случаях, младше 10), людей с серьёзными травмами головы, болями в области живота, медицинскими или психическими заболеваниями.

На сегодняшний день в Ирландии работает 11 отделений травм, 5 из них располагаются на побережье. Более подробную информацию обо всех отделениях смотрите на сайте www.hse.ie



Оплата

Пациенты с полной медицинской картой	Бесплатно
Пациенты с действительным больничным листом или справкой от терапевта	Бесплатно
Пациенты без медицинской карты: полная стоимость как при обращении в травм пункт	На сегодняшний день, 100 евро

Отделение травмы в Дандолке (Dundalk Injury Unit)

Больница графства Лаут, Даблин роуд, Дандолк, индекс: A91D762

Телефон: 042 938 5424 нó 042 933 4701

Часы работы: с 9 утра до 8 вечера, семь дней в неделю, без государственных праздников (закрыто на Рождество)

«Клиника быстрых травм Матер Смитфилд» (Mater Smithfield Rapid Injury Clinic)

Фордж, Смитфилд, Дублин 7

Телефон: 01 657 9000 нó 01 657 9022

Сайт: <http://www.mater.ie/patients/smithfield-rapid-injury-clinic/>

Часы работы: с 8 утра до 6 вечер с понедельника по пятницу и с 10 утра до 6 вечера по субботам и воскресеньям, закрыта на государственных праздниках

Отделение травмы больницы Святого Джона (St John's Injury Unit)

Больница Святого Джона, Лимерик, индекс: V94 H272

Телефон: 061 462132

Часы работы: с 8 утра до 6 вечер, с понедельника по пятницу и на государственные праздники (закрыто на Рождество и Новый год)

Отделение травмы «Милосердие» (центр оказания экстренной помощи) (Mercy Injury Unit (Urgent Care Centre))

Гарранабрахер, Корк, индекс: T23 YV52

Телефон: 021 492 6900 или 901

Часы работы: с 8 утра до 6 вечера, семь дней в неделю и на государственные праздники (закрыто на Рождество и день Святого Стефана)

Отделение травмы города Бантри (Bantry Injury Unit)

Главная больница города Бантри, Бантри, графство Корк, индекс: P75 DX93

Телефон: 027 52929

Часы работы: с 8 утра до 7.30 вечера, семь дней в неделю и на государственные праздники, включая Рождество. Приём последнего пациента осуществляется не позже 7 вечера

Стоматологи

Вам необходимо будет оплатить осмотр и лечение у стоматолога, если только вам не положены какие-то льготы. Чтобы найти стоматолога не далеко от вас, пользуйтесь сайтом www.hse.ie.

Несчастные случаи и экстренная помощь

Отделения неотложной помощи занимаются лечением людей, пострадавших при несчастных случаях или которым требуется экстренное лечение при угрожающих жизни болезнях, таких как сердечный приступ, или медицинских условиях, которые неожиданно обострились. Они работают круглосуточно весь год, и зачастую ими пользуются люди, которым было бы достаточно сходить к своему терапевту или фармацевту.

Будьте готовы подождать, если есть люди с более серьёзными заболеваниями, чем ваше.

Не попадитесь в сети

Покупка лекарств на нелегальных интернет-сайтах несёт потенциальную опасность. Почти все такие лекарства в лучшем случае бесполезная подделка, а в худшем – способны навредить.

Также у вас могут украсть данные вашей кредитной карты.

Ещё важнее опасность неполучения медицинского диагноза.

Проблемы с эрекцией не убьют вас. Но связанный с ними диабет или повышенное давление определённо может. Вы должны поговорить об этом со своим доктором или фармацевтом в первую очередь.

Больше чем когда-либо прежде, Министерство здравоохранения Ирландии располагает целым рядом услуг, которые предлагают удобные варианты получения своевременного правильного лечения в удобном для вас месте.

Посетите сайт www.hse.ie/eng/services

Европейская карта медицинского страхования

Европейская карта медицинского страхования или EHIC (бывшая E111) позволяет держателю пользоваться услугами здравоохранения во время заграничных поездок в другие страны Евросоюза или Европейской экономической зоны. Эта карта **бесплатна**, и вы должны получить её **до** поездки. Вы должны подтвердить свою заявку лично или по почте в местном управлении здравоохранения. Уточнить информацию о подаче заявки вы можете на сайте hse.ie

Схема оплаты лекарств

В соответствии со Схемой оплаты лекарственных средств физическое лицо или семья должны ежемесячно оплачивать определённую сумму за прописанные лекарства и медикаменты. Эта схема разработана для тех, у кого нет медицинской карты и кому, как правило, приходится оплачивать полную стоимость лекарств. Любой резидент Ирландии, независимо от семейного положения, финансовых обстоятельств или гражданства, может подать заявку на присоединение к этой схеме.

Чтобы присоединиться, заполните форму в местном управлении здравоохранения, аптеке или на сайте hse.ie

Полезные контакты

Советы и информация, касающиеся здоровья, работающие круглосуточно

Ирландия www.webdoctor.ie/ask-a-gp-question  

Полезные сайты о здоровье

Министерство здравоохранения Ирландии – www.hse.ie  

Мужское здоровье – malehealth.ie

www.menshealthforumireland.org  

Здоровое питание – www.safefood.eu   

«Здоровая Ирландия» – www.healthyireland.ie  

Горячие линии (по вопросам здоровья)

Алкоголь

Горячая линия Министерства здравоохранения Ирландии (наркотики и алкоголь) 1800 459 459

(с понедельника по пятницу с 10 утра до 5 вечера)

www.askaboutalcohol.ie  

Горячая линия «Общества анонимных алкоголиков» 01 842 0700

(с понедельника по пятницу с 9.30 утра до 5 вечера)

www.alcoholicsanonymous.ie

Рак

Ирландское общество по борьбе с раком 1800 200 700 (с понедельника по пятницу с 9 утра до 5 вечера)

www.cancer.ie     

Диабет

Горячая линия (диабет) 01 842 8118 (с понедельника по пятницу с 9 утра до 5 вечера)

www.diabetes.ie  

Министерство здравоохранения Ирландии (HSE)

www.hse.ie   

Команда HSELive Министерства здравоохранения Ирландии, HSELive team (онлайн-консультация с понедельника по пятницу с 8 утра до 8 вечера, по субботам с 10 утра до 5 вечера)

«Колсейв» (Callsave) 1850 24 1850 (с понедельника по пятницу с 9 утра до 8 вечера, суббота с 10 утра до 5 вечера)

Телефон: 041 6850 300 (с понедельника по пятницу с 9 утра до 8 вечера, суббота с 10 утра до 5 вечера)

Сердце

Горячая линия (сердце) 1800 25 25 50 (с понедельника по пятницу с 9 утра до 5 вечера, четверг – до 7 вечера)

www.irishheart.ie    

Сексуальное здоровье

www.sexualwellbeing.ie  

Курение

Горячая линия (отказ от курения) 1800 201 203 (понедельник с 10 утра до 8 вечера, со вторника по четверг – с 10 утра до 7 вечера, пятница – с 10 утра до 5 вечера, суббота – с 10 утра до 1 дня)

www.quit.ie ((онлайн-консультация с понедельника по пятницу с 10 утра до 7 вечера, в субботу с 10 утра до 1 дня)

бесплатное сообщение «БРОСИТЬ» на номер 50100   

Стресс и психическое здоровье

www.yourmentalhealth.ie  

«Эвеа» (Aware) 1800 804 848 (с понедельника по воскресенье с 10 утра до 10 вечера)

www.aware.ie     

«Самаритяне» (Samaritans) 116 123 (круглосуточная горячая линия)

www.samaritans.org     

«Пиэта Хаус» (Pieta House) 1800 247 247 (круглосуточная горячая линия)

www.pieta.ie    

Употребление психоактивных веществ /наркотиков

www.drugs.ie дружественный, конфиденциальный совет 1800 459 459 (с понедельника по пятницу с 10 утра до 5 вечера)
(онлайн-консультация с понедельника по пятницу с 10 утра до 1 дня, и с 2.30 дня до 5 вечера)  

Сервисы для мореплавателей

Миссия для мореплавателей

Александра роуд, порт Дублина, Дублин 1
Капеллан порта Дублин преподобный Вилли Блэк, телефон : 086 150 3747
Для посещения кораблей Дермот Дезмонд, телефон: 087 066 6231
Центр мореплавателей «Парящий ангел», Телефон: 01 836 6672

www.missiontoseafarersireland.ie 

Стелла Мария (Апостольство на море) 01 874 9061
Капеллан порта Дублин отец Билл Райан

«ЛАСТ» (LAST) – Сообщество трагедий затерянных в море

www.last.ie  
Кейтлин: 085 246 9164
Труди: 087 122 5636

Контакты консульств для иностранных рыбаков

Посольство Арабской Республики Египет

12 Клайд роуд, Болсбридж, Дублин 4, D04 P302
Телефон: 01 660 6566 (головной офис); 01 660 6718
Email: info@embegyptireland.ie
Часы работы: с понедельника по четверг с 9 утра до 1.30 дня и с 9 утра до 12.30 дня по пятницам

Представительство высокого комиссара Ганы

1 Марин терас, Дун-Лэаре, графство Дублин, A96 KD86
Телефон: 01 230 3484
Email: info@ghanaconsulate.ie
www.ghanahighcommissionuk.com   
Часы работы: со вторника по четверг с 10 утра до 12 дня

Почётное консульство Индонезии в Дублине

На попечении «Эйжа Мэттерс» (Asia Matters), 13 Классон Хаус, Бизнес парк Дандрум, Дандрум, Дублин 14, D14 X9F9

Телефон: 087 268 8805 линия экстренной связи: 087 268 8805

Email: martin.murray@asiamatters.biz

Посольство Латвии в Ирландии

23 Фитцуилльям плейс, Дублин 2

Телефон: 01 478 0156

Круглосуточная линия экстренной связи: 00371 2633 7711

Email: embassy.ireland@mfa.gov.lv

www.mfa.gov.lv/ireland  

Часы работы: понедельник, среда и пятница с 8.30 утра до 10 утра и с 1 дня до 5 вечера, вторник и четверг с 8.30 утра до 1 дня и с 4 дня до 5 вечера.

Посольство Республики Литва в Ирландии

47 Эйлсбери роуд, Болсбридж, Дублин 4, D04 P224

Телефон: 01 203 5737

Линия экстренной связи: 00370 5 236 2444

Email: amb.ie@urm.lt, konsulinis.ie1@urm.lt

ie.mfa.lt 

Часы работы: с понедельника по пятницу с 9 утра до 5 вечера

Почётное консульство Филиппин в Дублине

39 Фитцуилльям стрит Аппер, Дублин 2, D02 NX75

Телефон: 01 437 6206 доб. 3: для общих вопросов

доб. 5: для помощи в экстренных случаях – только для настоящих экстренных ситуаций

philippineconsulate.ie 

Часы работы: с понедельника по пятницу с 10.30 утра до 12 дня

Посольство Республики Польша в Дублине

Консульский отдел: 4-8 Эден ки, Дублин 1

Телефон: 01 871 8020

линия экстренной связи: 087 22 77 085

Email: dublin.consul@msz.gov.pl

dublin.msz.gov.pl  

Часы работы: понедельник, среда, четверг и пятница с 9 утра до 2 дня и с 1 дня до 6 вечера по вторникам.

Посольство Румынии в Ирландии

26 Ватерлоо роуд, Болсбридж, Дублин 4, D04 Y654

Телефон: 01 668 1150 линия экстренной связи: 086 468 4351

Email: dublin@mae.ro

dublin.mae.ro

Часы работы: с понедельника по четверг с 9.30 утра до 12.30 дня и с 1.30 дня до 4.30 вечера и с 9.30 до 2.30 по пятницам.

Посольство Российской Федерации в Ирландии

Консульский отдел: 184-186 Орвелл роуд, Ратгар, Дублин 14

Телефон: 01 492 2048 линия экстренной связи: 01 492 2048

Email: dublin.consul@mail.ru



Часы работы: с понедельника по пятницу с 9 утра до 11.45 утра

Контактные данные персонала Миссии для рыбаков в портах

Абердин, Файф и Тейсайд

Суперинтендант Кенни Брэнди

Телефон: +44 (0) 1224 584651

Бриксхем и Плимут

Суперинтендант Мэтью Скиннер

Телефон: +44 (0)1803 859123

Аймут

Суперинтендант Клэр Макинтош

Email: EyemouthCentre@fishermensmission.org.uk

Флитвуд и Камбрия

Суперинтендант Джордж Айома

Телефон: +44 (0) 1253 772372

Фрейзербург и Мори

Суперинтендант Мирьям Кемп

Телефон: +44 (0) 1346 518388

Гримсби

Суперинтендант Тони Джувит

Телефон: +44 (0) 1472 354384

Халл и Бридлингтон

Суперинтендант Трейси Стефенс
Телефон: +44 (0) 1482 323440

Леруик

Суперинтендант Обрей Джемисон
Телефон: +44 (0) 1595 692703

Маллай

Карен Колдер
Телефон: +44 (0) 1687 462086

Ньюлин и Корнуолл

Суперинтендант Кейт Диксон
Телефон: +44 (0) 1736 363499

Норфолк, Суффолк и Эссекс

Старший суперинтендант Тим Дженкинс
Телефон: +44 (0) 1502 565269

Шилдс

Суперинтендант Питер Дэйд
Телефон: +44 (0) 1912 571316

Килкил, Северная Ирландия

Суперинтендант Лесли Хаммонд
Телефон: +44 (0) 2841 769000

Питерхед

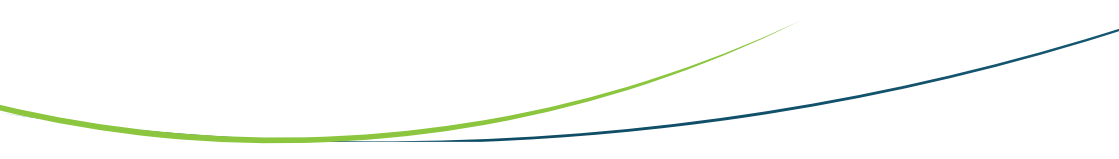
Суперинтендант Стефан Мюррей
Телефон: +44 (0) 1779 472940

Скрастер

Суперинтендант Колин Маккей
Телефон: +44 (0) 1847 892402

Юг Англии и Шорхэм

Ник О'Нилл
Email: Southcoast@fishermensmission.org.uk



Сторновей

Суперинтендант Уилльям Маклеод

Телефон: +44 (0) 1851 704424

Трун, Кинтайр, Обан и Керкубри

Центральный менеджер Паула Дали

Телефон: +44 (0) 1292 316500

Северный Уэльс - портовый офицер миссии

Суперинтендант Билл Роджерс

Телефон: +44 (0) 7825 688730

Южный Уэльс - портовый офицер миссии

Суперинтендант Кристин Кинг

Телефон: +44 (0) 7827 965241

ДРУЗЬЯ РЫБОЛОВА



Завязывай с сигаретами.

Если любишь выпить – не беда, главное старайся оставаться в безопасных пределах.

Безопасность, прежде всего – будь осторожен при поднятии грузов.

Осторожно обращайся с чистящими химикатами и используй их только в вентилируемых помещениях.

Старайся правильно питаться и следить за своим весом.

Расслабляйся и отдыхай при любой удобной возможности.

Всегда надевай защитную экипировку когда нужно.

Всегда носи спасательный жилет.

Никогда не игнорируй симптомы – обращение за помощью может спасти тебе жизнь

Наконец: так же, как вы заранее собираетесь в море, заранее планируйте своё здоровье. Не ждите, когда все пойдёт наперекосяк, как правило, это происходит в самый неподходящий момент!

