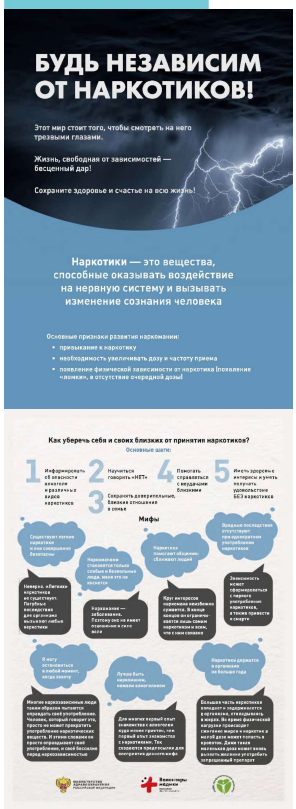
Принципы здорового образа жизни, профилактике неинфекционных заболеваний и факторах рис

02.10.2020 06:20

Дети – пассивные курильщики
Желаем Вам здоровья!
КАК оградить ребенка от вредных привычек?
Первые признаки знакомства подростка с наркотиками
Как уберечь ребенка от знакомства с алкоголем?
Что делать, если вы заметили тревожные признаки?
Между прочим:


БУДЬ НЕЗАВИСИМ ОТ НАРКОТИКОВ!
Этот мир стоит того, чтобы смотреть на него трезвыми глазами.
Жизнь, свободная от зависимостей — бесценный дар!
Сохраните здоровье и счастье на всю жизнь!
Наркотики — это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека
Основные признаки развития наркомании:
Как уберечь себя и своих близких от принятия наркотиков?
Основные шаги:
Мифы

Медико-социальные последствия незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ

Наркотические средства и психотропные вещества — это химические соединения синтетического или природного происхождения, оказывающие токсическое действие на все системы и органы человека.

ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА
ПАВ
ВЫЗЫВАЮТ РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЕЙ

Все негативные и пагубные процессы, происходящие в организме наркомана, является неизбежной расплатой за желание жить в наркотическом тумане.

Свободы, которой дорожит каждый взрослый человек, при употреблении ПАВ растворяется в очередной дозе наркотика и вот уже наркотическое вещество решает, что делать человеку. Реальный мир, прекрасный и своим разнообразием, перестает существовать — на смену ему приходит чередой мрачных и безрадостных будней в наркотическом бреду, в единственной потребностью становится очередная доза наркотика.

ПОМНИТЕ!

- Этот мир стоит того, чтобы смотреть на него трезвыми глазами.
- Жизнь, свободная от зависимостей, — бесценный дар!
- Сохраните здоровье и счастье на всю жизнь!

Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ» наркологии ДЗМ»

РНА АМИ для Министерства здравоохранения Российской Федерации

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Медико-социальные последствия

незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ

ПСИХОАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА
ПАВ

Центральная нервная система

- Наркотические и психотропные средства оказывают выраженное токсическое действие на все структуры головного мозга. Под воздействием наркотика гибнут клетки жизненно важных отделов мозга. Замедляются процессы передачи сигналов в межнейронном пространстве, что приводит к трудностям обработки и искажению восприятия информации. Как следствие, нарушаются мышление, память, внимание, скорость реакции. На фоне употребления ПАВ развиваются тяжелые психические и поведенческие расстройства, вплоть до полной деградации личности и слабоумия.

Но и это еще не все!

- За так называемой «кайф» наркоманы расплачиваются головными болями и головокружениями, возникающими из-за нарушения мозгового кровообращения. Резко возрастает риск развития судорожных припадков, эпилепсии, немеют руки и ноги, нарушается походка. Часто наркоманы погибают от кровоизлияния и ишемических инфарктов мозга.

Дыхательная система

- Наркотические средства поражают верхние дыхательные пути, травмо и всю бронхо-легочную систему в целом. Дыхательная система перестает справляться с обеспечением дыхания, наполнением кров кислородом, осуществлением газообмена в легочной ткани.
- В результате все органы и системы организма не получает достаточно кислорода, что приводит к снижению работоспособности и памяти, уменьшению скорости реакции и обработки информации, поступающей из внешнего мира.
- Токсическое (отравляющее) действие наркотиков угнетает дыхательный центр, что проявляется изменением частоты и глубины дыхательных движений, вплоть до полной остановки дыхания.

- В бронхо-легочной системе наркоманов происходит накопление мокроты, гной, слизи и т. д. Развивается хроническое воспаление бронхиального дерева, повреждаются альвеолярные стенки. Восстановление нормального физиологического дыхания человека становится невозможным.

Сердечно-сосудистая система

- Наркотические средства в связи со своей сверхтоксичностью воздействуют на мышечную ткань сердца, именно поэтому сердечная мышца перестает справляться со своей главной функцией — «насоса для перекачивания» крови. Нарушается своевременная доставка кислорода к жизненно важным органам и тканям организма. Каждая клетка начинает испытывать гипоксию (недостаток кислорода). Клетки головного мозга страдают в первую очередь.

Наркоманов часто мучают боли в области сердца, это вызвано нарушениями сердечного ритма и проводимости.

- Размеры сердца значительно увеличиваются: формируется «Злое сердце», которое не справляется с нарастающей нагрузкой — развивается хроническая сердечная недостаточность. Острая сердечная недостаточность часто становится причиной внезапной смерти наркомана.

Пищеварительная система

- Желудочно-кишечный тракт также подвергался разрушительному воздействию ПАВ. Поражение начинается непосредственно с полости рта. И вот она, удручающая реальность наркомана. — гнилые зубы, отвратительный запах изо рта и т. д.
- Повреждается все без исключения органы желудочно-кишечного тракта человека: пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник.
- Возможно развитие хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Резко снижается способность кишечника всасывать важных питательные вещества, в том числе, витамины и аминокислоты. Страдают все виды обмена — белковый, жировой и углеводный.

- Также у наркоманов очень высок риск заражения ВИЧ-инфекцией, инфекционным гепатитами В, С.

Репродуктивная система

- Репродуктивная функция человека регулируется эндокринной системой, которая изменяется в ответ на токсическое действие наркотических средств.
- У мужчин падает уровень тестостерона, снижается репродуктивная функция. У женщин, употребляющих наркотическое вещество, нарушается функция половых желез, менструальный цикл и овуляция, снижается способность к зачатию и вынашиванию ребенка, многократно возрастает риск формирования врожденных уродств, внутриутробной гибели плода.
- Дети, подвергшиеся токсическому воздействию наркотических средств в период беременности матери, значительно чаще страдают тяжелыми неврологическими расстройствами, труднее адаптируются к внешним условиям, реже интегрируются в общество, больше подвержены риску развития психических заболеваний и наркологическим расстройствам.

Костно-мышечная система

- Скелет и мышцы — это каркас человека, который поддерживает тело и защищает внутренние органы. Наркотические вещества способствуют вымыванию кальция из костной ткани, что приводит к развитию остеопороза. Кости становятся патологически хрупкими и легко ломаются. Начинается ломящая боли. Мышцы становятся дряблыми, уменьшается мышечная масса и сила.
- Если наркотические средства попадут в мышечную ткань, может развиться гнойно-некротическое расплавление тканей. Без своевременного лечения происходит омертвление участка ткани, процесс распространяется глубоко в клетки, обнажаются кости, развивается гангренозно-некротическое воспаление.

Высокие технологии — непосредственная и неотъемлемая часть жизни человека в современном обществе

- Наряду с комфортной и удобной жизнью, современный мир дает человеку множество возможностей для реализации его планов и стремлений, а также предлагает различные варианты досуга, утраченные способы выбора мест для отдыха и развлечений.
- На «потребительском рынке» есть предложения из различных сфер жизни. Человек может приобрести не только продукты питания и одежду, но и новейшие компьютерные разработки, стройное тело, красивую улыбку и т. д. Одного слишком выгодна, неконтролируемая степень увлеченности или зависимости — ресовности чем-либо может спровоцировать развитие болезненного, зависимого поведения. При этом человек подменяет существующую реальность, которая может наполнить жизнь настоящим смыслом, радостью, здоровьем, на виртуальную, — искаженную, болезненную.

ИСКУССТВЕННОЕ ИЗМЕНЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ
«ВЫКЛЮЧАЕТ»
ЧЕЛОВЕКА ИЗ МНОГООБРАЗИЯ ЖИЗНИ, ЕЕ ПОБЕД, СВЕРШЕНИЙ, РАЗОЧАРОВАНИЙ, ЛИШАЯ ОЩУЩЕНИЯ СЧАСТЬЯ

ПОМНИТЕ!

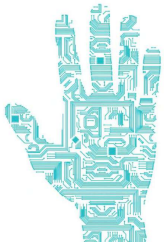
- Не приносите в жертву свою реальную жизнь!
- Акцентируйте внимание на реальных делах, планах, задачах.
- Стремитесь к достижению успеха в настоящем!

Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ» наркологии ДЗМ»

РНА АМИ для Министерства здравоохранения Российской Федерации

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Нехимические зависимости — иллюзия реальности



Нехимические зависимости — иллюзия реальности

- Мир нехимических болезненных зависимостей очень широк. Наиболее распространенными из них являются:

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- В последние 20 лет интернет распространился по всему миру и стал названием как в профессиональной, так и в повседневной жизни миллионов людей. Через Интернет делают покупки, общаются, получают информацию по любому научному вопросу и т. д. Сложно назвать какое-либо явление жизни, которое бы не затронул интернет.
- Растущая компьютеризация и «интернетизация» российского общества вызвала проблему развития болезненной зависимости от интернета. Бесконтрольное использование интернет-ресурсов детьми и подростками приводит к полному погружению в виртуальный мир (социальные сети, компьютерные игры и т. д.) и снижению уровня включенности в активную реальную жизнь. Это препятствует достижению важных жизненных целей, формированию навыков позитивной коммуникации, конструктивного разрешения конфликтов и социальной адаптации.

СИГНАЛЫ ОПАСНОСТИ!

Психологические проявления:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, посещать социальные сети, играть в компьютерные игры;
- увеличение времени, проводимого за компьютером;
- хорошее настроение возникает только за компьютером;
- невозможно остановиться и уйти от компьютера, даже если свободное время вышло и пора переходить к другим делам;
- другие интересы и семейные дела оказываются заброшены;
- в отсутствие компьютера человек чувствует пустоту, раздражение, у него портится настроение;
- появляются проблемы с работой или с учебой (прогулы, снижение успеваемости или работоспособности, межличностные конфликты и т. д.).

Физические проявления:

- сухость и покраснение глаз;
- головные боли;
- боли в спине;
- потеря веса тела из-за нерегулярного питания;
- пренебрежение личной гигиеной и неопрятный внешний вид;
- расстройства сна (сон недостаточный, прерывистый, тревожный).

ФИТНЕС-ЗАВИСИМОСТЬ

- В современной науке о спорте принято различать спорт для здоровья (утренняя зарядка, пробежки и т. д.) и спорт профессиональный. В настоящее время большого распространения получают экстремальные виды спорта (кайт-серфинг, бейсджампинг, скалолазание и т. д.). Спорт определяется как деятельность, в ходе которой, а в некоторых случаях — и за пределом человеческих возможностей. Все без исключения экстремальные виды спорта несут в себе потенциальную опасность для здоровья человека.
- Чаще зависимость от спорта встречается среди лиц молодого и среднего возраста: спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.
- Важно отличать болезненную спортивную зависимость от обычного увлечения спортом. Как и любая зависимость, она вытесняет другие жизненные ценности, погружая человека в иллюзорный, придуманный мир. При отрыве от спортивных занятий человек зависимый становится раздражительным, подавленным и травмоньем. Спорт становится его единственной жизненно важной потребностью, исчезает интерес к окружающему миру, людям, происходит деградация во всех остальных сферах жизни человека.
- Отмечено развитие своеобразного абстинентного синдрома, который возникает при отмене занятий бегом, посещений спортивного зала, фитнеса: появление тревоги, напряжения, раздражительности, мышечных подергиваний, ломящих болей в мышцах и суставах.

Золотые секреты жизни, свободной от зависимости

- Организуйте свое свободное время с пользой для себя и своей семьи: займитесь продуктивным, интересным хобби.
- Жаждо растранжиривать время, проводимое в спортивном зале, за компьютером, в магазине.
- Старайтесь чаще встречаться с друзьями лично, приглашайте их к себе и ходите в гости сами.
- Выберите хотя бы один день недели, который вы целиком сможете посвятить общению со своими детьми, родителями, близкими.
- Чаще проводите время на свежем воздухе. Порой обычные пешие прогулки могут стабилизировать эмоциональное состояние и улучшить настроение.
- Замените чтение новостей в социальной сети чтением интересных книг, пополняйте свои знания.

Употребляя энергетические напитки, мы обманываем собственный организм!

Энергетики обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная бодрость! И хорошо, если бы молодые, сильные и здоровые, в отличие от случая в организме могут развиться неосознанные нарушения, ведь его возможности не безграничны. Во многих странах продажа тонизирующих напитков в розничных торговых сетях запрещена.

В состав энергетиков входят только разрешенные вещества, которые не требуют мер государственного контроля.

Но так ли безобидны эти вещества, а тем более — их сочетание?

ПОМНИТЕ!

- **Жизнь прекрасна и разнообразна, она предоставляет множество возможностей**
- **Не лишайте себя радости жизни, не поддавайтесь искушению сомнительного удовольствия!**

Материалы разработаны ГПУЗ «РНПТД», наркологом ДЗМ»

АМИ
РНА АМН для Министерства здравоохранения Российской Федерации

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ — история ещё одного обмана

Безалкогольные энергетические напитки

- В состав энергетических напитков входит вода, синтетический кофеин — основное действующее вещество, углекислота для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахара или сахарозаменители, синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток более привлекательным на вкус и цвет.

Кофеин

- Кофеин — основной и обязательный фармакологически активный компонент всех энергетиков.
- Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако он сам не является источником энергии, а служит, подобно плети погонщика, средством, заставляющим максимально активно, порой на пределе своих возможностей, работать жизненно важные органы и системы человека.
- Кофеин малотоксичен, однако в больших дозах и при регулярном употреблении может вызывать **психомоторное возбуждение, раздражительность, бессонницу, другие симптомы психического и физического истощения, тахикардию, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.**
- Педиатры единодушны: детям лучше не пить кофеинсодержащие напитки, так как кофеин может повредить формирующуюся нервную систему. Ребенок становится раздражительным, капризным, быстро утомляется. Нарушается как ночной, так и дневной сон. Отрицательное влияние на организм может иметь и мочегонное действие кофеина.

Кофеин противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, повышенной психической возбудимостью, бессонницей, при артериальной гипертензии, нарушениях сердечного ритма и проводимости, при глаукоме, а также в случаях индивидуальной непереносимости.

- Почки испытывают повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жидкостью выводятся минеральные вещества — в том числе калий, кальций, магний, необходимые для работы сердца, таким образом, регулярное употребление кофеина оказывает негативное влияние на работающую сердечно-сосудистую систему.

Алкогольные энергетические напитки

- **Сочетанное действие кофеина и этилового спирта** является процентильным отличием алкогольных энергетических напитков от любых других слабоалкогольных напитков. Механизм одновременного действия нескольких фармакологически активных веществ, оказывающих противоположное влияние на центральную нервную систему, — седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин) — является предметом пристального внимания многих исследований.
- Причиной умеренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, сочетающих в своем составе этанол с кофеином, является снижение контроль над дозами, незаметный для потребителя намеренный рост толерантности, являющийся характерным симптомом привыкания организма как к кофеину, так и к алкоголю, в затем к развитию патологической зависимости от данных психоактивных веществ.
- Отрицательное влияние алкогольных энергетических напитков на сложные биохимические процессы головного мозга вызывает многочисленные нарушения основных **психофизиологических реакций организма, способствует переходу на употребление более крепких спиртных напитков с последующим формированием алкогольной зависимости.**

Биологически активные вещества в составе энергетических напитков

- Иногда производители энергетических напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня или другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и витаминов.
- Однако при регулярном употреблении энергетических напитков биологические активные вещества могут усиливать и побочные действия энергетиков, такие как возникновение **бессонницы, нервозность, раздражительности, бессонницы, депрессии, тахикардии или сердечной аритмии, психомоторного возбуждения.**
- Часто в состав энергетических напитков входит фармакологически активное вещество — **таурин**, который может вызвать тяжелые аллергические реакции.
- Содержание сахаров в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета. Частое употребление энергетиков в повышенных дозах может привести к заболеванию сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.
- В состав тонизирующих энергетических напитков входят также синтетические вещества, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты. Они используются для увеличения срока хранения и, соответственно, роста продаж. Эти вещества наносят вред нашему здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, т. к. именно она выполняет основную функцию обезвреживания чужеродных веществ.

«Бодрость взаймы» неминуемо потребует расплаты в ближайшем или отдаленном будущем. Не позволяйте ставить эксперименты над собственным здоровьем!