

ЗДОРОВЬЕ **Хакасии**

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Наши будни Поздравление с Новым годом	с. 1
Профилактика употребления никотинсодержащих веществ среди школьников	с. 1
Школьникам рассказали о вреде курения и здоровом образе жизни	с. 1
Жизнь после аборта Психологические последствия	с. 2
Выстраиваем линию защиты Как укрепить иммунитет	с. 2
Вы нужны своим родным и близким Алкоголь и безопасность движения	с. 3
Детский травматизм зимой Как избежать	с. 3
Международный день зимних видов спорта Активный отдых всей семьей	с. 3
Токсикомания Это должно насторожить родителей!	с. 4
Профилактика наркомании и токсикомании Советы родителям	с. 4
Дефицит йода у детей Как заподозрить?	с. 4



НАШИ БУДНИ:

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ НИКОТИНСОДЕРЖАЩИХ ВЕЩЕСТВ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Сотрудники Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики регулярно проводят информационно-образовательные мероприятия среди детей и подростков в целях реализации регионального проекта Республики Хакасия «Развитие детского здравоохранения, включая создание современной инфраструктуры оказания медицинской помощи детям».

Врач-методист Лариса Лебедева и ведущий психолог Ирина Дудченко провели видеолекции с элементами диспута по профилактике употребления никотинсодержащих веществ и здоровому образу жизни для учащихся 5-7 классов МБОУ «Гимназия» г. Абакана.

В ходе профилактических мероприятий ребятам в доступной форме была предоставлена информация, что непереносимое слабое здоровье – это здоровый образ жизни и умение противостоять первой пробе никотинсодержащих и других психоактивных веществ. Особый акцент был сделан на меры административной ответственности за вовлечение несовершеннолетних в процесс потребления психоактивных веществ и продажу несовершеннолетним устройств для потребления никотинсодержащей продукции.

Все участники проведенных мероприятий активно задавали вопросы о влиянии вредных привычек на организм подростков и получили буклеты «Вся правда о вейпах».

При проведении информационной работы со школьниками специалисты Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики использовали наглядные пособия, приобретенные в рамках реализации Регионального проекта «Укрепление общественного здоровья» (Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек).



ШКОЛЬНИКАМ РАССКАЗАЛИ О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Ведущий психолог Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Ирина Дудченко провела ряд бесед с применением наглядных пособий о вреде курения и популяризации здорового образа жизни для учащихся 4-5 классов МБОУ СОШ № 1 г. Абакана.

Психолог рассказала о том, как важно следить за своим здоровьем уже сейчас, обсудили с детьми составляющие здорового образа жизни и их соблюдение.

Специалист обратила особое внимание на проблему вреда сигарет, вейпов, которые загрязняют организм человека и окружающую среду. На мероприятии школьникам в доступной форме была предоставлена информация, что безопасных сигарет или безопасного уровня курения не существует.

Все участники профилактических мероприятий (охват которых составил 245 человек) могли задать интересующие их вопросы и посмотреть наглядные пособия по здоровому образу жизни (макет полости рта курильщика, «Смола. Накопление смол в легких курильщика за год»).

В конце каждой беседы ребятам было предложено нарисовать плакаты на темы: «Мы за ЗОЖ», «Дети против курения», «Мир без курения».

Данные мероприятия играют важную роль в формировании санитарной культуры, устойчивой мотивации к отказу от вредных привычек и сохранению собственного здоровья.



Жизнь после аборта

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Переживания, связанные с ситуацией аборта, присутствуют всегда, а вот степень выраженности их и время появления (признаки) могут быть разными. Первые ощущения, которые возникают как реакция на перенесенный аборт, это ощущения утраты, скорби и пустоты. Эти чувства похожи на переживания при утрате близкого, т.е. даже самой женщиной аборт переживается, как смерть. При этом ситуация усугубляется осознанием того, что эта смерть была спровоцирована ею самой осознанно, собственноручно, путем принятия соответствующего решения. Вслед за такими мыслями и переживаниями возникает еще одно сильное душевное страдание – чувство вины.

Говоря о психологических последствиях аборта, обычно говорят о женщинах, однако этот поступок влияет и на душевное состояние мужчин. Если отец желал иметь ребенка или, возможно, ничего не знал об аборте, позже он чувствует, что ему кого-то не хватает. У мужчин глубина переживаний аборта связана с различными обстоятельствами, в первую очередь, со значимостью родительства, семьи и супружеских отношений, а также с особенностями его представлений о себе, как об отце ребенка. В быту существует мнение, что мужчины более черствые, безэмоциональные, но это не совсем так. Выражать свои чувства мужчине сложнее, в первую очередь, так учит общество: «Мужчины не плачут...». Однако даже статистика говорит о том, что более двух третей мужчин впоследствии сожалеют о принятом решении об аборте их ребенка и чувствуют себя виноватыми.

Как справиться с постабортным состоянием самостоятельно? В первую очередь необходимо признать случившееся. В ситуации переживания аборта первая и самая сильная психологическая защита – это

отрицание, уход от проблемы, что может провоцировать злоупотребление алкоголем или лекарствами для забвения, чрезмерную активность, злость и вину на других, замещающие собственное чувство вины, или замещение травмы следующей беременностью. При этом любая попытка оправдать аборт обстоятельствами или сгладить боль только усиливает тяжелые последствия для женщины. Поэтому только согласившись со своей ответственностью и приняв свои чувства, женщина может обрести силу двигаться дальше. Признание правды делает человека сильнее и дает возможность перейти в новое качество жизни. Это поможет женщине оплакать утраченное дитя. Очень важно завершить отношения с потерянным ребенком, принять их судьбу, а главное каждому ребенку дать место в своем сердце. И конечно, нужно постараться простить других. Это тоже трудно, но необходимо для того, чтобы завершить потерю и избавиться от давно подавляемой ярости. Для партнеров очень важно понимать, что после аборта их отношения уже не будут прежними. Партнеров отдаляет друг от друга разочарование, обида и потеря доверия в паре. Для мужчины важно дать женщине возможность погоревать. Уважение к этому процессу объединяет пару и дает силу обоим. На каждом этапе жизненно важны сострадание, поддержка и понимание со стороны одного или нескольких людей, находящихся рядом с женщиной. Но все же при возможности лучше обратиться за помощью к психологу. Это один из важных аспектов в коррекции постабортного синдрома – своевременное обращение за помощью к профессиональному психологу.

В идеале беременность женщины – это ожидаемое планируемое событие, когда женщина ждет, что станет матерью, у нее будет ребенок. Чтобы это было действительно так, необходимо серьезно подходить к



планированию беременности. Использование контрацепции предотвращает женщину от незапланированной беременности, и тем самым оберегает ее от принятия решения в отношении вопроса идти или нет на аборт. Ответственное отношение в этом сохранит ее психологическое и репродуктивное здоровье. Поэтому так важно не бояться использовать средства контрацепции, удобные для вас лично, или те, которые вам порекомендовал врач после консультации. Здоровье женщины очень важно и относиться к нему нужно серьезно и грамотно.

**Ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Екатерина Меркулова**

Выстраиваем линию защиты

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ



Все мы обращаем внимание, что некоторые люди могут спокойно сидеть на сквозняке, гулять в мороз в легкой куртке, купаться в холодной реке, общаться с простуженными друзьями, и при этом – не болевают? В то время как другие берегутся изо всех сил, кутаются в теплые свитеры и шерстяные носки, и всё равно не вылезают из простуд? С чем это связано? Все дело в иммунитете!

Наш иммунитет – это основной механизм защиты организма от вирусов и бактерий. Иммунитет бывает врожденный и приобретенный. Врожденный иммунитет – это способность организма распознавать и обезвреживать различные бактерии и вирусы по общим признакам. Приобретенный иммунитет распознает более специфические, индивидуальные патогены, он формируется в процессе столкновения с ними, после болезней или прививок. Признаки иммунного сбоя: частые ОРЗ, частые обострения хронических инфекционных заболеваний (тонзиллит, гайморит, бронхит, пиелонефрит, аднексит), частые рецидивы герпетических высыпаний, гнойничковые поражения кожи, боли в суставах и мыш-

цах, продолжительное повышение температуры или отсутствие температурной реакции при острых инфекционных заболеваниях, увеличение лимфатических узлов, плохое заживление ран, злокачественные новообразования, слабость, синдром хронической усталости. Иммунная система формируется у человека еще в утробе матери, и немало зависит от наследственности. Но и весьма значительную роль в работе иммунитета играет образ жизни. И если с наследственностью мы сделать ничего не можем, то укрепить иммунитет, выполняя определенные правила, – в наших силах!

Как же мы можем укрепить иммунитет?

Закаливание – это, по сути, тренировка иммунной системы. Главный принцип закаливания: умеренность, постепенность и регулярность. Начните с малого: больше гуляйте, чаще проветривайте квартиру, ходите по дому босиком, обтирайтесь смоченными прохладной водой губкой или полотенцем, умывайтесь прохладной водой. Потом можно переходить к более серьезным процедурам – обливанию холодной водой, контрастному душу. Только не забывайте про

осторожность и постепенность! Если у вас уже есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, предварительно проконсультируйтесь с кардиологом.

Питание для укрепления организма должно быть сбалансированным, разнообразным, богатым витаминами и микроэлементами. Ежедневно в рационе должны присутствовать все основные группы продуктов: молочные, крахмалистые, овощи, фрукты, источники сложных углеводов, белка и жиров. Сложные углеводы содержатся в крупах, макаронах, картофеле, хлебе с отрубями. Они долго усваиваются, в отличие от простых углеводов, которые содержатся в сахаре, печенье, тортах и прочих сладостях.

Помимо того нашему организму необходимы жиры, поскольку они помогают усваивать витамины А и Е. Их хорошо получать из жирных сортов рыбы, авокадо, миндаля, оливкового масла. Разумеется, употребление продуктов, содержащих скрытые неполезные жиры, такие, как майонез, колбаса, торты, стоит ограничивать.

Источники белка – это рыба, мясо, молочные продукты, яйца, бобовые, орехи, грибы. Ешьте больше овощей и фруктов, желательно в термически необработанном виде для большей сохранности витаминов.

Витамины и пробиотики. Даже при самом рациональном питании (а будем откровенны – у большинства из нас питание далеко не идеально сбалансированное), рацион человека сегодня «не доукомплектован» витаминами на 20–30%. Соответственно, необходимо регулярно принимать поливитаминные препараты. В период болезней, стрессов, депрессий, повышенной нагрузки, беременности, приема антибиотиков потребность в витаминах возрастает. Продолжительность приема

поливитаминов определяется врачом, и обычно составляет 1–3 месяца. Помимо витаминов, для укрепления иммунной системы важны пробиотики. Они призваны восстановить нарушенный баланс микрофлоры, населяющих различные слизистые человека, и поэтому применяются для лечения и профилактики иммунодефицита, дисбактериоза и связанных с ним заболеваний. Пробиотики стимулируют иммунную систему на всех уровнях, что доказано многочисленными клиническими исследованиями. Пробиотики и витамины не стоит назначать себе самостоятельно, лучше, если это сделает врач.

Режим и физическая активность очень важны для нормальной работы всего организма и хорошего самочувствия человека. Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время, высыпаться, больше отдыхать, гулять на свежем воздухе. Необходимо заниматься спортом, делать зарядку. Регулярная физическая активность благотворно влияет на иммунитет. Во время активной физической нагрузки повышается общий тонус организма, улучшается настроение, что способствует большей активности и приливу энергии, кровь обогащается кислородом, улучшаются сон и аппетит. Физические нагрузки помогают избавиться от стресса, в организме вырабатываются эндорфины («гормоны счастья»). Если позволяет погода, постарайтесь проводить на улице не менее часа в день. В идеале – в светлое время суток, ведь солнце необходимо не только для выработки витамина D, без солнечного света понижается уровень серотонина (еще одного «гормона счастья») в крови, который отвечает за наше хорошее настроение. Осенью и зимой проблема нехватки солнечного света особенно актуальна – мы встаем затем-

но, выходим с работы уже после захода солнца.

Вредные привычки – курение, алкоголь, злоупотребление лекарственными и наркотическими препаратами – очень сильно ослабляют иммунную систему организма, ухудшают функционирование многих органов, губят сосуды, мозг, легкие, повышают риск развития заболеваний. По сути, если вы постоянно себя травите курением, алкоголем, то сложно ожидать от организма хорошего состояния. Алкоголь и никотин угнетают иммунитет, в результате чего он перестает выполнять свои защитные функции. Кстати, ослаблять иммунитет могут и многие лекарственные препараты. Поэтому, во-первых, не стоит бездумно принимать таблетки без назначения врача, во-вторых, если вы принимаете лекарства, усильте меры по укреплению иммунной системы.

Позитивный жизненный настрой тоже помогает укреплять иммунитет. Между физической и эмоциональной составляющими у людей есть теснейшая взаимосвязь. Если человеку жизнь не приносит радость и удовольствие, то запускаются биологические механизмы самоуничтожения. Будьте позитивны, радуйтесь каждому дню – для этого всегда есть повод. Умение позитивно воспринимать любую действительность – это без преувеличения залог здоровья и долголетия.

А ещё не забывайте о пользе прививок, ведь иммунопрофилактика – важная составляющая крепкого иммунитета!

Хорошо, если данные советы помогут вам стать более здоровыми, и предстоящий зимний сезон принесет только радость, а не болезни!

**Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Лариса Лебедева**

Вы нужны своим родным и близким

АЛКОГОЛЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

Алкоголь выполняет много функций в жизни общества и имеет культурное, религиозное и символическое значение во многих странах. В то же время он является наркотиком с токсическим действием и другими опасными последствиями, такими как интоксикация и зависимость.

Непосредственное воздействие алкоголя на мозг, по своему характеру оказывает либо подавляющее, либо возбуждающее, в зависимости от количества употребленного алкоголя. В любом случае алкоголь приводит к нарушениям, которые увеличивают вероятность возникновения аварии, так как он притупляет рассудок, увеличивает время реакции, снижает бдительность и остроту зрения. С точки зрения физиологии, алкоголь понижает кровяное давление, подавляет сознательность и дыхание. Алкоголь имеет обезболивающие и общие анестезирующие свойства. Даже при сравнительно низком уровне концентрации алкоголя в крови увеличивается риск возникновения аварии. Помимо прямого воздействия на вероятность возникновения аварий, алкоголь оказывает влияние и на другие

аспекты безопасности водителей, такие как использование ремней безопасности, защитных шлемов и выбор скорости.

Нарушения, вызываемые употреблением алкоголя, оказывают значительное воздействие на уровень риска возникновения аварии для водителей автомобилей, мотоциклистов, велосипедистов и пешеходов. Алкоголь обычно указывается в отчетах в качестве одной из основных причин дорожно-транспортных происшествий в странах с высоким уровнем автомобилизации.

Следует помнить, что алкоголь оказывает негативное воздействие на водителя и после аварии.

Почему следует определять уровень концентрации алкоголя в крови пострадавших в дорожно-транспортных происшествиях?

Алкогольная интоксикация усложняет процесс диагностирования и определения терапии для пациента.

- Воздействие алкоголя может имитировать симптомы травмы головы.
- Алкогольная интоксикация располагает пациента к получению более тяжких травм.

• Пациенты в состоянии алкогольной интоксикации могут не сообщить о боли или болезненных ощущениях.

• Алкоголь может взаимодействовать с медикаментами, особенно с болеутоляющими и седативными препаратами.

• Алкогольная интоксикация может осложнить хирургическую операцию и повлиять на выбор анестезиологом анестезирующего средства.

Алкоголь обостряет скрытые хронические заболевания.

• Пациенты, имеющие проблемы с алкоголем, могут иметь медицинские и/или психиатрические показания, которые могут осложнить их лечение.

• Латентные нарушения здоровья, как заболевание сердца, пониженное свертывание крови и инфекционные заболевания.

• Алкоголь увеличивает риск возникновения рецидивов.

• Пациенты, находящиеся в состоянии алкогольного опьянения в момент получения травмы, впоследствии подвержены большому риску получения повторных травм.

• Среди нетрезвых водителей-нарушителей многие повторно нарушают закон.

Алкоголь усложняет последствия.

• Находящиеся в состоянии интоксикации пациенты подвержены повышенному риску возникновения осложнений во время выздоровления, особенно с точки зрения инфекций, таких как пневмония.

Садясь за руль автомобиля, ПОМНИТЕ, что основными причинами ДТП являются грубые нарушения правил дорожного движения: управление транспортом в состоянии опьянения, превышение установленного скоростного режима, нарушение правил обгона. Дорога не прощает ошибок, а жизнь дается для того, чтобы прожить ее в трудах, вершить достойные дела, воспитать детей, чтить старость и творить добро. Думайте, садясь за руль, что вы нужны своим родным и близким.

**Ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»
Ирина Дудченко**

Детский травматизм зимой КАК ИЗБЕЖАТЬ?

Каждую зиму детский травматизм увеличивается примерно на треть.

Какие травмы типичны для этого времени года, и как их избежать?

Санки, лыжи, коньки – самые любимые развлечения детей зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно прикреплено оно к ногам ребенка, а коньки на соответствие размера. Именно взрослые должны проконтролировать места, где играют их дети зимой. Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Каждый ребенок должен понимать, что, катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

На коньках лучше всего кататься в специально оборудованных местах или катках. Если не удается избежать зимних игр на замерзшем море, то дети должны знать основные правила поведения на льду: нельзя использовать первый лед для катания, молодой лед тонок, непрочен и может не выдержать тяжести человека; избегать места близкие к прорубям, спускам теплой воды от промышленных предприятий, рыбацким лункам и др.; опасно выбегать и прыгать с берега на лед, когда неизвестна его прочность; не следует испытывать прочность льда ударами ног, можно провалиться.

Игра в снежки, еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз, поэтому задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.

Гололед – довольно частое атмосферное явление зимой, является причиной множества травм и переломов.

Во-первых, правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблучков.

Во-вторых, научите ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки, по возможности избегайте их. Если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

Объясните ребенку, что внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед!

Еще одна распространенная зимняя травма – обморожение. Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, особенно во время обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде, тесной обуви. Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши. Обморожение наступает незаметно, без боли. Поэтому необходимо обращать внимание на цвет румянца у

ребенка (нормальный румянец – нежно-розового цвета, если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами – это обморожение), проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног.

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы непромокаемые варежки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

Зимой к списку травм добавляется еще и риск «приклеиться». Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям, можно «приклеиться». Напомните, что не стоит проводить эксперименты.

Если ваш ребенок увлекается зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной экипировке, но и о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Зимой возрастает число дорожно-транспортных травм. Часто ребенок видит, что машина приближается, надеется проскочить, но на скользкой дороге водитель не успевает затормозить, поскольку увеличивается тормозной путь автомобиля. Пересекать проезжую часть дороги необходимо исключительно по пешеходному переходу, ни в коем случае не перебегать, следует быть предельно внимательными. Обязательно соблюдать правила дорожного движения.

**Уважаемые взрослые!
Многих серьезных травм
можно избежать, если вы
будете внимательно
следить за своими
детьми и заботиться,
чтобы их окружение
было БЕЗОПАСНЫМ!**

21 января – Международный день зимних видов спорта

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Зимой предоставляется масса возможностей для активного отдыха всей семьей и многие из нас с удовольствием катаются на лыжах, коньках, сноубордах, на санках и на тюбингах- «ватрушках», а также на любом материале, который может скользить. Некоторые также любят устраивать пробежки и зарядки на свежем воздухе. Это не только удовольствие и польза, но и повышенный риск травм.

Для того, чтобы развлечения на свежем воздухе зимой приносили радость и пользу для здоровья, следует помнить, какие опасности могут поджидать взрослых и детей на катке и горке, соблюдать простые правила, позволяющие избежать или уменьшить последствия травм.

Одним из составляющих безопасности при занятиях зимними видами спорта и даже просто при прогулках в холодное время года является соблюдение теплового режима.

Для проведения занятий на открытом воздухе минимальные рекомендуемые температуры для детей различных возрастов от -12 до -16 оС, для взрослых не ниже -20 оС и при ветре до 2 м/сек., при усилении скорости ветра на 3-4 м/сек. минимальная температура увеличивается на 2оС, при скорости ветра более 8 м/сек. не рекомендуется проводить занятия на открытой местности.

Одежда и обувь должны соответствовать погоде, защищать от холода и ветра, но при этом не сковывать движения. Руки защищаем варежками или перчатками. В идеале для зимних развлечений подойдет спортивная, предназначенная для горных лыж, сноуборда и зимнего туризма (комбинезоны и полукомбинезоны с резиновыми манжетами на руках и ногах). Обувь теплая с нескользящей подошвой. Если до места занятий добираться слишком далеко, чтобы не мерзнуть по дороге и не париться во время занятий, в дорогу лучше одеться потеплее (в том числе и на обратном пути), а перед занятием переодеться в более подходящую одежду или снять часть одежды, если переодеться негде.

При занятиях специальными видами спорта (сноуборд, горные лыжи и пр.) необходимо использовать защиту (запястья, наколенники, налокотники, шлем, пластиковые панцири, шорты, перчатки) и держать инвентарь в исправном состоянии, соблюдать правила движения (не лихачить и не стремиться повторять незнакомые трюки).

Если почувствовали усталость, боль или замерзли прекратите занятие.

Перед любыми спортивными занятиями, в том числе и зимними видами (катание на горных лыжах и сноуборде и др.), необходимо разогреть мышцы (самые различные упражнения: приседания, прыжки, бег на месте и др.). Разогрев (растяжка) основных мышечных групп правильно начинать сверху вниз (сначала делать упражнения для мышц шеи, затем плечевого пояса, туловища, тазового пояса и нижних конечностей). Во избежание травм при падении хорошо бы научиться правильно падать. В качестве совета могу порекомендовать следующее: если почувствовали, что вот-вот потеряете равновесие, не дожидаясь падения, лучше упадите самостоятельно желательнее на бок, подстраховывая или контролируя свое падение руками.

Запрещается заниматься зимними видами спорта в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; прыгать и ездить стоя на санках, «плюшках» и других неприспособленных для этого конструкциях; привязывать санки и конструкции к транспортным средствам.

Выполнив эти несложные правила, вы обезопасите не только себя, но и окружающих от возможных травм и повреждений. Если так случилось, что вы получили травму, не следует заниматься самолечением. Обратитесь за помощью к профессионалам.

Будьте внимательны и аккуратны в местах активного отдыха. Тогда зима принесёт вам только радость и отличное настроение.

**Врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский
центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Тамара Крылысова**

Токсикомания

ЭТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ!

Наркомания и токсикомания – это тяжелые хронические заболевания, причиной которых является употребление психоактивных веществ **ПАВ** (лекарственных препаратов, химических и растительных веществ), характеризующиеся развитием психической (болезненное стремление вновь и вновь испытывать это измененное состояние), и как в следствие, физической зависимости, психическими и соматическими расстройствами, изменением личности.

ЭТО ДОЛЖНО
НАСТОРОЖИТЬ ВАС!!!

Ребенок может прийти в необычном состоянии, ведь именно это состояние – наркотическое опьянение – цель приема ПАВ. Вы можете заметить необычное возбуждение или раздраженное состояние. Вялый и сонный, с рассеянным вниманием, представленный сам себе, он может как бы задремать. А может быть блажен, беспричинно весел. Вернувшись домой в таком состоянии, он с жадностью будет утолять жажду или голод. Присмотритесь! Характерно ли это для вашего ребенка? Всегда ли у него повышенный аппетит? Обратите внимание как двигается подросток. Возможно, вы заметите порывистые, размашистые, грубые движения, неуверенность в ходьбе.

Пусть ваше внимание привлечет внешний вид ребенка. Посмотрите ему в глаза – нет ли в них необычного блеска? Зрачки после применения наркотических и токсических веществ становятся либо необычно узкими, либо необычно широкими. Склеры могут быть покрасневшими, веки отечными. Насторожить должна бледность кожи или ее покраснения.

Нетрудно обнаружить запахи при дыхании ребенка, от его одежды. Порой насторожить может и отсутствие запаха: подросток выглядит опьяневшим, говорит, что выпил спирт-

ное, а запаха алкоголя нет. Но это не весь перечень признаков, по которым можно заподозрить, что подросток начал употреблять ПАВ. Насторожить вас должно все необычное, что вы заметили в своем ребенке.

Надо иметь в виду, что многие признаки, о которых шла речь, можно заметить лишь на первых порах, потом организм начинает привыкать к системной интоксикации, и внешние признаки наркотического опьянения изменяются, их сможет обнаружить только специалист.

Если вы что-то заподозрили, не стоит «нападать» на ребенка с упреками и принимать «жесткие» меры. Поговорите с ним доверительно, во всяком случае, попытайтесь это сделать.

ТОКСИКОМАНИЯ –
СЕРЬЕЗНАЯ
ПРОБЛЕМА ОБЩЕСТВА
Как проявляется?

Токсикомания среди подростков представляет собой серьезную проблему для современного общества, хотя бытует мнение, что это явление гораздо менее опасное, чем наркомания. Но из-за своего разрушительного воздействия на организм детей и подростков, доступности применяемых токсических веществ, скорости развития психической зависимости – это заболевание представляет серьезную угрозу.

Среди врачей-наркологов не принято разделять пациентов на токсикоманов и наркоманов: обе болезни развиваются по сходным принципам и подлежат серьезному профессиональному лечению. Отличие только в употребляемых препаратах – токсикоманы принимают ненаркотические химические вещества.

При токсикомании человек употребляет химические соединения с галлюциногенным и опьяняющим действием. Способ введения их в организм – через легкие, путём вдыхания паров. Таким образом, токсическое соединение напрямую воздействует

на головной мозг, отравляя его и вызывая гибель нервных клеток – нейронов, в результате чего и наступает опьянение.

Как же проявляется токсикомания? Внешне состояние после употребления токсических веществ похоже на алкогольное опьянение. Признаки токсикомании также схожи с нарушениями поведения у наркоманов. Есть и симптомы, развивающиеся в результате воздействия яда на организм в целом. Через несколько дней после первых сеансов у токсикоманов возникает насморк, воспаление слизистой оболочки глаз, затем может развиваться бронхит. Также характерны:

- заторможенность;
- резкие перепады настроения;
- отставание в развитии;
- зависимость от употребляемых веществ.

У токсикоманов со «стажем» наблюдаются такие признаки, как резкое похудание, ломкость волос и ногтей, одутловатость лица, землистый цвет лица и сухость кожи. Зубы поражает кариес, а в местах контакта с токсичным веществом на коже видны рубцы, нагноения. Личность больного меняется, и это сразу бросается в глаза. Видны социальные последствия токсикомании: изменяется круг общения, в него входят такие же токсикоманы или дети с замедленным психическим развитием. Развивается немотивированная агрессия, нередко приводящая в полицию.

Профилактика наркомании
и токсикомании
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

1. Не паникуйте. Даже если вы уловили подозрительный запах или обнаружили на руке сына или дочери след укола, это еще не означает, что теперь ваш ребенок неминуемо станет наркоманом. Часто подростка вынуждают принять ПАВ под давлением. Помните о том, что и многим взрослым людям прихо-



дилось употреблять наркотические средства (обезболивающие уколы, масочный наркоз). И постарайтесь с первых минут стать не врагом, от которого нужно скрываться и таиться, а союзником, который поможет справиться с бедой.

2. Сохраните доверие. Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику, запугиванию. Это оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Не спешите делать выводы. Возможно для вашего ребенка это первое и последнее знакомство с психоактивным веществом. Будет лучше, если вы поговорите с ним на равных, обратитесь к взрослой его личности. Возможно, что наркотические и токсические вещества для него способ самоутвердиться, пережить личную драму или заполнить пустоту жизни.

3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится, что ты сейчас делаешь, но я все же люблю тебя» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним не произошло, он сможет с вами открыто поговорить об этом. Поощряйте интересы и увлечения ребенка, которые должны стать альтернативой наркотикам, интересуйтесь его друзьями, приглашайте их к себе домой. И наконец,

помните, что сильнее всего на подростка будет действовать ваш личный пример. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым веществам (табак, алкоголь, лекарства).

4. Обратитесь к специалисту, который окажет вам квалифицированную помощь. Не обязательно сразу к наркологу, лучше начать с психолога или психотерапевта. При этом важно избежать принуждения. В настоящее время существуют различные подходы к лечению наркомании и токсикомании. Посоветуйтесь с разными врачами, выберите тот метод и того врача, который вызовет у вас доверие. Будьте готовы к тому, что спасение вашего подростка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий. В любом случае пускать ситуацию «на самотек» – значит заведомо смириться с потерей ребенка. Не спешите сдаваться, ВЫХОД ЕСТЬ!

**ПОМНИТЕ, что ВЫ НЕ ОДНИ
в решении этой проблемы!**

Статью подготовила
ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский
центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики»
Ирина Дудченко

Дефицит йода у детей
КАК ЗАПОДОЗРИТЬ?

Йод влияет на работу щитовидной железы, которая регулирует выработку гормонов в нашем организме.

От работы щитовидной железы зависит гормональный фон, от него зависит наше эмоциональное и физическое состояние.

При недостаточном поступлении йода

в организм нарушается выработка двух гормонов, в состав которых он входит. В итоге происходит сбой в работе самой щитовидной железы и, как следствие, нарушается синтез (выработка) остальных гормонов.

На протяжении всей жизни потребность в йоде не снижается, но очень важ-

ное значение имеет наличие йода в рационе растущего организма. Недостаток его негативно сказывается как на физическом развитии ребенка, так и на формировании его интеллекта.

На недостаточное количество йода в организме чаще всего указывают следующие симптомы:

Слабость. При дефиците йода замедляется метаболизм и организм начинает испытывать существенную нехватку энергии, при этом количество пищи остается прежним. В итоге ухудшается работа мышц, человеку становится труднее двигаться и быстро ходить. У ребенка это проявляется так, что ему стало трудно поднимать даже привычные предметы.

Усталость. Снижение метаболизма часто сопровождается чувством постоянной усталости. Даже если ребенок достаточно спит, но он все равно тяжело встает по утрам, жалуется на постоянную усталость.

Выпадение волос. Из-за нехватки йода в организме волосные фолликулы перестают обновляться, и волос становится меньше.

Ухудшение состояния кожи. Сбой в работе железы приводит к сухости и шелушению кожи.

Снижение умственных способностей. Нехватка йода приводит к проблемам с памятью, вниманием и способностью сосредоточиться. А у детей при дефиците йода в организме, обычно, снижается успеваемость, познание нового дается с трудом.

Ощущение холода. Так как дефицит йода вызывает замедление метаболизма появляется постоянное ощущение холода, так как организму не хватает энергии даже на обогрев. У детей это проявляется ощущением прохлады даже при нормальной температуре.

При появлении этих симптомов, даже одного из них, возможно, вам стоит проконсультироваться со своим врачом или обратиться к эндокринологу.

Врач по медицинской профилактике
ГКУЗ РХ «Республиканский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»
Тамара Крылысова