

ХЗДОРОВЬЕ **Хакасии**

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Качество диспансеризации населения на повестке дня с. 1

Профилактическое мероприятие «О вреде употребления психоактивных веществ» с. 1

Опасная «мода» среди подростков с. 1

Профилактика онкологических заболеваний в исправительных учреждениях Республики Хакасия с. 1

Всемирный день иммунитета с. 2
Иммунитет и его значение для здоровья человека

Международный день охраны здоровья уха и слуха с. 2
Меры профилактики

Всемирный день борьбы с глаукомой с. 2
Что должно насторожить?

Всемирный день здоровья полости рта с. 3
Что нужно знать о гигиене ротовой полости

Гепатит С с. 3
Что это за болезнь?

Всемирный день борьбы с туберкулезом с. 3
Заболеть легко, вылечиться трудно...

Вейпы с. 4
Что происходит с организмом при вдыхании паров?

Что делать, если узнал о курении ребенка? с. 4
Советы психолога

Дорога, ведущая в никуда с. 4
Профилактика употребления наркотических средств

Любите своих детей такими, какие они есть с. 4
Как укрепить отношения с ребенком?

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

«О ВРЕДЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ»



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

совместно с директором автономной некоммерческой организации социальной помощи «Правильный выбор» Алексеем Сальниковым, провели профилактическое мероприятие антинаркотической направленности «Профилактика употребления ПАВ» с применением наглядного пособия по ЗОЖ для учеников 7 класса МБОУ «Лицей имени Н.Г. Булакина».

Мероприятие было направлено на предупреждение вовлечения обучающихся в раннюю алкоголизацию и наркотизацию, недопущения употребления подростками потенциально опасных психоактивных веществ, на повышение уровня информированности ребят о вреде употребления ПАВ, на предупреждение совершения правонарушений и преступлений несовершеннолетними. Была проведена работа по формированию установок на ЗОЖ.

С учениками Лицея обсудили негативные последствия от употребления психоактивных веществ; разобрали вопрос, как и почему возникает зависимость; говорили о жизненных целях и ценностях, обладая которыми, наркотикам не остается никакого места. Размышляя вместе с ребятами о таких ценностях, как дружба, развитие, семья, мы вместе приходили к логическому заключению, что любое употребление ПАВ только разрушает эти ценности.

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ИСПРАВИТЕЛЬНЫХ ЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ



В рамках проведения недели профилактики онкологических заболеваний в Республике Хакасия Республиканским центром общественного

здоровья и медицинской профилактики проведены лекции о профилактике онкологических заболеваний, в том числе рака молочной железы и мастер-класс по самообследованию молочных желез в двух исправительных учреждениях республики для осужденных женщин.

В ходе проведения лекций врач-методист центра общественного здоровья и медицинской профилактики Тамара Крылысова ответила на все интересующие аудиторию вопросы. В отряды исправительных учреждений были переданы газета «Здоровье Хакасии», листовки по профилактике онкологических заболеваний и пользе ведения здорового образа жизни.

Мероприятие проведено совместно с региональным отделением Всероссийского общественного движения «Матери России» в Республике Хакасия.

НАШИ БУДНИ: КАЧЕСТВО ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ



Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики в рамках выездной организационно-методической работы провёл обучающий семинар для врачей-терапевтов и фельдшеров ГБУЗ РХ «Белоярская районная больница», где были затронуты проблемные вопросы организации диспансеризации и диспансерного

наблюдения взрослого населения, а также важность приоритизации пациентов при проведении профилактических мероприятий.

В своих докладах сотрудники Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики представили анализ работы первичного звена здравоохранения ГБУЗ РХ «Белоярская районная больница» в достижении национальной цели «Сохранение населения, здоровья и благополучия людей». Также были рассмотрены следующие вопросы: организация диспансерного

наблюдения за пациентами, динамика смертности населения как необходимое условие качественной профилактики хронических неинфекционных заболеваний, итоги диспансеризации взрослого населения за 2022 год, организация работы передвижных мобильных комплексов, качественная организация онкоскрининга при проведении диспансеризации.

При проведении семинара в форме дискуссии выявлялись проблемные вопросы при организации и проведении диспансеризации населения, в том числе углублённой диспансеризации, вопросы распределения функциональных обязанностей врачей и среднего медицинского персонала, формы и методы работы с населением с целью мотивирования и привлечения на диспансеризацию и профессиональной этики медицинского персонала при работе с пациентами.

Проблемные вопросы, выявленные в ходе дискуссии, были взяты на заметку представителями администрации больницы, которые присутствовали на обучающем семинаре.

Всем участникам семинара была оказана вся необходимая методическая помощь со стороны Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики.

ОПАСНАЯ «МОДА» СРЕДИ ПОДРОСТКОВ



У молодого поколения сейчас особую популярность набирают новомодные девайсы – «электронки». Проблема в том, что отсутствие в них процесса горения, как в сигаретах, создает иллюзию безопасности,

а приятные ароматизаторы на любой вкус добавляют им привлекательности в глазах детей. Однако это все же курение, которое наносит огромный вред организму.

Ведущий психолог Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Дарья Данилина провела видеолекции «Электронные сигареты и курение» для учащихся 9 и 10 классов МБОУ СОШ № 9 с последующим обсуждением возникших вопросов. Была рассмотрена проблема слабой информированности молодежи о реальной

опасности курения в целом и электронных сигарет в частности, о том, какие могут быть последствия курения в подростковом возрасте, об опасности пассивного курения и о плюсах отказа от сигарет – как обычных, так и электронных.

После проведения лекции специалист продемонстрировала наглядные пособия о вреде курения, а также ответила на вопросы аудитории о негативном влиянии вредных привычек на здоровье. Все участники образовательного мероприятия получили памятки об опасности электронных сигарет

1 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА

Иммунитет и его значение для здоровья человека

В течение жизни человек болеет различными заболеваниями. Столкнувшись с вирусом или бактерией, организм человека вырабатывает иммунитет – устойчивость к возбудителю данной болезни. Но в современном мире, к сожалению, мало людей с хорошо работающей иммунной системой. Поэтому, если вы постоянно болеете, очень важно знать методы укрепления своего иммунитета.

Иммунитет человека – это состояние невосприимчивости к различным инфекционным заболеваниям и вообще к инородным организмам и веществам. Иммунитет организма определяется состоянием его иммунной системы, которая представлена органами и клетками. Различают иммунитет врожденный (к нему относятся несколько механизмов защиты: кожа, слизистые, эпителий, ферменты, кислая среда желудка, выработка интерферона в ответ на инфицирование) и приобретенный. Приобретенный иммунитет в свою очередь делится на естественный (появившийся в результате болезни человека, например, иммунитет после ветрянки) и искусственный (появившийся

в результате прививок, то есть введения ослабленного микроорганизма в организм человека).

Что же включает в себя понятие «слабый иммунитет»? Это состояние восприимчивости к инфекционным заболеваниям. Причин, по которым происходит сбой иммунной системы, очень много. Это плохая экологическая среда проживания, прием антибиотиков, стрессы, плохое питание, недостаток витаминов в организме, физические и умственные нагрузки, недосыпание, инфекции, вредные привычки, паразиты, дисбактериоз. Большое влияние на иммунитет оказывает климат и смена времени года.

Каковы наиболее распространенные признаки слабого иммунитета?

К признакам снижения иммунитета относят хроническую усталость, головные боли, сонливость, частые простудные заболевания, длительную субфебрильную температуру тела 37-38 градусов, часто появляющиеся герпетические высыпания на слизистых.

Чтобы этого избежать, каких правил и рекомендаций необходимо придерживаться

ся, которые постепенно войдут в привычную жизнь и заметно улучшат работу иммунной системы?

Во-первых – это витаминизированное, сбалансированное, правильное питание. Правильнее всего питаться дробно, но 4-5 раз в сутки, небольшими порциями. В питание должны быть включены преимущественно свежие фрукты, овощи, кисломолочные продукты, зелень, морепродукты и сухофрукты. Следовало бы отказаться от постоянного приема полуфабрикатов, сосисок, колбас, жирного мяса. Лучше всего эти продукты заменить свежей рыбой.

Во-вторых – это полноценный отдых. У каждого человека должен быть 8-ми часовой ночной отдых, а также отдых в обед от 30 минут до 1 часа.

В-третьих – избегать стрессовых ситуаций, различного рода напряжений, загруженности на работе.

В-четвертых – нужно избавиться от вредных привычек, таких как бесконтрольный прием кофе, курение, алкоголизм, а в некоторых случаях – и наркомания. Параллельно с этим, следовало бы



пролечить все хронические инфекционные и воспалительные заболевания в организме, которые приводят к снижению иммунитета.

В-пятых – это активный образ жизни и занятие спортом. Даже небольшой комплекс физических упражнений позволит не только сохранить и укрепить иммунитет, но и значительно его повысить.

В-шестых – это закаливание. Закаливание известно уже очень давно, но необходимо помнить, что эффект начинает появляться только через месяц, а при прекращении процедур закаливания он теряется уже на 5-7 день.

В-седьмых – это прививки. У маленьких детей детские инфекции способны привести к тяжелым и опасным для жизни осложнениям, поэтому

ребенка следует прививать с рождения в соответствии с календарем прививок. При угрозе эпидемии гриппа, коронавирусной инфекции или при поездке в опасные в эпидемиологическом плане регионы также следует привиться и взрослым, и детям.

Значение иммунитета для человека сложно переоценить. Нормально функционирующий иммунитет должен защищать организм от проникновения любых чужеродных тел и веществ. Эту задачу и выполняет иммунная система.

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

6 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЛАУКОМОЙ

Что должно насторожить?

Глаукома – это заболевание, при котором повышается внутриглазное давление. Из-за этого зрение ухудшается, сужается поле зрения и развивается атрофия зрительного нерва. Основные факторы риска развития глаукомы – наличие этого заболевания у близких родственников: родителей, братьев и сестер. Предрасположенность к глаукоме может передаваться по наследству. Кроме того, некоторые заболевания: гипертоническая болезнь, сахарный диабет, воспалительные заболевания, близорукость или врожденная дальность зрения – значительно увеличивают вероятность развития глаукомы. В подавляющем большинстве случаев заболевание развивается на обоих глазах, протекает бессимптомно и без лечения приводит к слепоте. Повреждение нерва при глаукоме остановить нельзя. Однако существуют методы лечения, которые могут остановить или замедлить прогрессирование этого заболевания.

Обратитесь к врачу вовремя

Своевременное лечение позволяет нормализовать внутриглазное давление и приостановить симптомы глаукомы. Как правило, используют специальные препараты, глазные капли или хирургические методы. Важ-



но! Выявить первые признаки глаукомы и наблюдать за течением заболевания, корректируя лечение, может только офтальмолог. Чем раньше эта болезнь будет обнаружена и чем тщательнее пациент наблюдается у врача, тем выше вероятность того, что зрение удастся сохранить на долгие годы. Поэтому очень важно регулярно проходить профилактические осмотры, а людям после 40 лет – обращаться к офтальмологу для выявления первых признаков глаукомы.

Что должно насторожить?

Веский повод срочно посетить офтальмолога – прогрессирующее ухудшение зрения, требующее частой смены очков, появление радужных кругов при взгляде на яркий источник света, ощущение боли или давления в области глазницы и надбровья (особенно по утрам), затуманивание зрения, участки нечеткого изображения в поле зрения, сужение границ периферического зрения, особенно со стороны внутреннего угла глаза.

Важна профилактика

Даже при отсутствии настораживающих симптомов после 40 лет обязательно регулярно совершать профилактические визиты в офтальмологический кабинет поликлиники или Центры здоровья для проверки остроты зрения и внутриглазного давления. Эти процедуры не сопровождаются неприятными ощущениями и безопасны для здоровья. Если специалисты обнаружили у вас факторы, которые предрасполагают к развитию глаукомы, на обследование надо приходить не реже, чем раз в полгода, год. А при наличии симптомов заболевания следует немедленно обратиться к офтальмологу.

Обратите внимание

Глаукома начинается и протекает практически бессимптомно, и обнаружить ее развитие может только врач. Без начатого вовремя лечения это заболевание приводит к атрофии зрительного нерва и слепоте. Регулярное посещение офтальмолога и внимательное отношение к собственному здоровью помогут предотвратить ее развитие или замедлить прогрессирование.

Статью подготовил фельдшер ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Вячеслав Боргояков

3 МАРТА – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ УХА И СЛУХА

Меры профилактики



Ежегодно 3 марта отмечается Международный день охраны здоровья уха и слуха.

Нарушения слуха и глухота могут быть также вызваны осложнениями после других заболеваний, таких как корь, менингит, краснуха и свинка. Меры по профилактике этих заболеваний в рамках национального календаря прививок, в том числе против краснухи девочек-подростков и женщин перед беременностью. Эти способы снизят риск рождения детей с врожденной глухотой или нарушениями слуха.

Чтобы обезопасить слух

- Снижайте громкость звука.
- Носите беруши в шумных местах.
- Проводите меньше времени в условиях повышенного шума.

- Регулярно проверяйте слух.

Помните, что утраченный слух не вернуть!

20 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА

Что нужно знать о гигиене ротовой полости?



Цели дня – обратить внимание на то, как много значит стоматологическое здоровье в жизни человека, проинформировать о мерах профилактики с самого раннего возраста.

Зачем поддерживать гигиену ротовой полости?

Во рту обитает огромное количество бактерий, продукты жизнедеятельности которых негативно сказываются на здоровье зубов. Бактерии питаются частичками пищи, оставшимися на зубах после еды, и выделяют

кислоты. Последние разъедают зубную эмаль, открывая микробам путь для проникновения внутрь, в результате чего формируется кариес. При отсутствии лечения возникают более пагубные осложнения.

Когда начинать чистить зубы ребенку?

Чистить зубки нужно начинать с самого первого прорезавшегося.

Первые зубки чистят родители! Осторожно очистить десны и протереть зубы влажной марлей либо специальными мягкими салфетками (тканевые напальчники), направляя движения от десны к режущему краю зуба. Использовать детские зубные щетки, но пока без пасты.

В 2 года ребенок чистит зубы под контролем родителей! Ис-

пользовать детские зубные щетки с зубной пастой. В 3 года ребенок чистит зубы самостоятельно, но под контролем родителей! Использовать детские зубные щетки с зубной пастой.

Как предотвратить появление кариеса временных зубов?

Обязательно стерилизуйте бутылочки, соски, детские игрушки и прорезыватели. Не снимайте пробы еды с ложки ребенка. Ограничьте грудное вскармливание (после года) и употребление углеводов (сладкое питье) в ночное время. Ребёнок к году не должен сосать соску.

Как правильно чистить зубы?

Правила гигиены зубов предусматривают, что ежедневная

чистка ротовой полости должна занимать не менее 3 минут с соблюдением правильной последовательности.

Чистить зубы сначала на верхней челюсти, затем на нижней. Следить за правильным направлением движений – от десны к зубу. Располагать головку щетки под углом 45 градусов к зубному ряду. Обрабатывать все доступные поверхности зубов – наружную, внутреннюю и жевательную. После зубных рядов очищать язык и слизистую щек.

Какие ошибки при чистке зубов мы допускаем?

Самая распространенная ошибка – это горизонтальные чистящие движения щетки, они размазывают налет и загоняют его в зубодесневую борозду.

Только вертикальные, выметающие движения в направлении от десны позволяют эффективно очистить остатки пищи и налет.

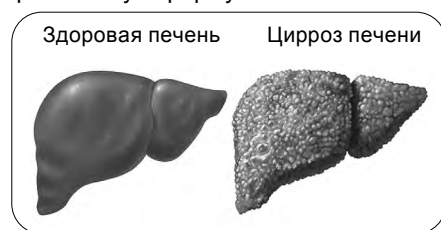
Еще одна распространенная ошибка – чрезмерный нажим на щетку. Он может стать причиной стирания эмали, появления чувствительности зубов на горячее или холодное, клиновидных дефектов (истирание зуба) и рецессии (убыли) десны. Качественная гигиена полости рта требует большого количества интенсивных чистящих движений, но не зависит от силы нажима.

Фельдшер ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Вячеслав Боргояков

ГЕПАТИТ С

Что это за болезнь?

Это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С, при котором поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа. Если после инфицирования вирусом гепатита С организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму.



Как можно заразиться вирусом гепатита С?

Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу другого человека. Люди, которые употребляют инъекционные наркотики, имеют наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С. Заражение возможно при нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в салонах используются нестерильные иглы или другие инструменты. В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв с лезвиями, маникюрных принадлежностей с другими членами семьи. Вирус гепатита С передается во время беременности или родов от инфицированной матери ребенку, регистрируются случаи заражения половым путем.

Как проявляется заболевание?

В большинстве случаев гепатит С протекает скрыто. На ранних стадиях заболевания у некоторых людей отмечаются неспецифические симптомы (слабость, повышенная утомляемость, головные боли), в крайне редких случаях может возникнуть пожелтение склер, кожи и кожный зуд, преимущественно в ночное время. Если хронический гепатит С остается невыявленным на протяжении многих лет и заболевание доходит до стадии цирроза печени, то возникают более серьезные симптомы, связанные с нарушением функций печени.

Как выявить заболевание?

Необходимо комплексное обследо-

вание, которое должно обязательно включать анализ крови на РНК вируса.

Чем опасен гепатит С?

При длительном течении заболевания происходит замещение нормальной ткани печени соединительной тканью (фиброз печени). Конечной стадией фиброза является цирроз печени, при котором нарушается структура ткани печени, а при тяжелом циррозе страдает уже функция органа. Нередко в патологический процесс вовлекаются и другие органы (почки, щитовидная железа, кожа, нарушения системы крови). Поэтому людям с хроническим гепатитом С так важно наблюдаться у врача и регулярно проходить необходимые обследования.

Что делать для профилактики заражения и как не заразить других?

Отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, а в случае их проведения обращаться в организации, которые имеют соответствующее разрешение, чьи специалисты прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые, прошедшие стерилизацию, инструменты.

В домашних условиях пользоваться только личными средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.

Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты - презервативы.

Женщинам перед беременностью особенно рекомендуется пройти обследование на вирус гепатита С.

Можно ли вылечить хронический гепатит С?

Гепатит С уже многие годы является излечимым заболеванием. Прием курса специальных противовирусных препаратов приводит к удалению вируса из организма человека и выздоровлению от гепатита С. Но важно помнить, что лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому назначать препараты должен только врач. Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей.

Что важно знать, если человек инфицирован вирусом гепатита С?

Вирус гепатита С не передается при рукопожатиях, объятиях, поцелуях, совместном использовании посуды и столовых приборов, общего постельного белья. Если у кого-либо из членов семьи и/или совместно проживающих людей обнаружены антитела к вирусу, всем, у которых был риск инфицирования, необходимо сдать анализ крови на антитела и РНК вируса гепатита С.

24 МАРТА – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Заболеть легко, вылечить трудно...



Возбудителем туберкулеза – палочкой Коха инфицировано 70% жителей планеты. Однако, это вовсе не значит, что каждый из нас болен, ведь она может находиться в «спящей» форме. В группу особого риска попадают люди с ослабленной иммунной системой, сахарным диабетом, язвой желудка, женщины в послеродовом периоде, ВИЧ-инфицированные, пациенты, находящиеся на гормональной терапии, люди, злоупотребляющие алкоголем и курением.

Палочка Коха способна поражать кости, суставы, почки, кишечник, кожу, органы зрения и слуха, половую систему. Но более чем в 90% случаев встречается туберкулез легких.

Заражение обычно происходит от человека, который болен активной формой туберкулеза, который при разговоре, кашле, чихании распространяет в воздушную среду множество возбудителей болезни. Иногда заражение может произойти через бытовые предметы, и очень редко через пищу, а точнее, молочные и мясные продукты от животных, больных туберкулезом.

Микобактерии очень живучи: сохраняются в пыли до нескольких месяцев. Они выживают и в снегу, и в земле. Период от момента заражения до появления первых симптомов заболевания (инкубационный период) может продолжаться от трех месяцев до года, в некоторых случаях дольше.

Симптомов, характерных только для туберкулеза, не существует, чем и коварно заболевание. На первый взгляд можно подумать, что это обычная простуда: повышение температуры тела в вечернее время до 37,1-37,5 градусов, кашель с небольшим количеством мокроты, снижение или отсутствие аппетита, повышенная утомляемость и потливость. Болезнь протекает медленно и не вызывает особой тревоги. Человек откладывает прием к врачу, лечится сам. И параллельно заражает других людей. Когда же туберкулез переходит в активную стадию, у больного появляются

резкие боли в груди, кровохарканье, что зачастую и заставляет обратиться к специалисту.

Время — один из важнейших факторов борьбы с туберкулезом. Обращение к врачу на начальной стадии при интенсивном лечении гарантирует победу над недугом уже через несколько месяцев.

Болезнь можно предотвратить. Обязательно прохождение флюорографии — возможность выявить туберкулез на ранних стадиях. Все взрослые и подростки с 15 лет должны каждый год проходить флюорографическое обследование. Никакого вреда это не принесет, а польза несомненная.

Специфической мерой профилактики является вакцинация. В нашей стране вакцинация БЦЖ включена в Национальный календарь прививок. Вакцину вводят в первые дни жизни ребёнка, она содержит искусственно выращенные продукты жизнедеятельности туберкулезной палочки, которые «тренируют» иммунитет, является абсолютно безвредной и хорошо переносится детьми. Также для всех школьников обязательна ежегодная диагностика туберкулеза.

Ни в коем случае не отказывайтесь от вакцинации — другого надёжного способа защитить ребёнка от туберкулеза не существует. Все мероприятия по профилактике и лечению туберкулеза в нашей стране бесплатны.

Для того, чтобы оградить себя и близких от туберкулеза, необходимо регулярно проветривать помещения, проводить влажную уборку, чтобы бактерии не «прятались» в пыли и воздухе. В общественных местах и транспорте следует избегать кашляющих людей, а в случае, если заболели сами, закрывать рот платком, чтобы не распространять инфекцию. Важная роль в защите от любой болезни — повышение устойчивости организма. Этому способствуют, прежде всего, разнообразное питание и витамины, занятия спортом и закаливание, а также сбалансированное чередование отдыха и работы.

Берегите себя и свое здоровье!

Статью подготовила врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Софья Колячкина

Профилактика употребления наркотических средств ДОРОГА, ВЕДУЩАЯ В НИКУДА



Все мы разные, у каждого из нас своя жизнь, со своими интересами, проблемами, планами. Но объединяет нас одно общее желание - все мы хотим быть счастливыми. Вряд ли какой-нибудь мудрец сумеет дать рецепт счастья, да и мало кто из нас любит чужие советы, предпочитая свой путь проб и ошибок. И всё-таки некоторых ошибок лучше не совершать, слишком много горя способны они причинить...

К сожалению, тема наркомании давно стала привычной и понятной большинству граждан нашей страны.

С экрана телевизора, из газет и журналов мы получаем исчерпывающую информацию о пагубности наркотиков, как для каждого потенциального потребителя, так и для нации в целом. Однако распространение наркомании не только не снижается, но и продолжает расти.

Наркомания - это не просто болезнь в медико-биологическом смысле, это ещё и образ жизни, точнее - существования, это дорога, ведущая в никуда; это разрушение интеллекта, души, тела...

При употреблении наркотических средств молодой человек «теряет»

себя, происходит искажение его системы ценностей. Вследствие этого у молодежи появляется чувство нереализованности, ненужности окружающему миру. У большинства людей появляется неуверенность в себе, в своем завтрашнем дне. Наркомана можно долго лечить и, в конце концов, вернуть ему нормальную физическую форму, но психологически его вылечить почти невозможно. Не случайно наркотик называют особо опасным, сильнодействующим веществом, запрещенным законом.

Лечение наркомании часто не дает положительных результатов, поэтому профилактика наркомании - один из важнейших путей ее предупреждения. И начинать следует с семьи.

Доверительные отношения, открытое общение между детьми и родителями - залог профилактики наркомании. Прежде всего, профилактика наркомании у подростков, как и других вредных привычек, сводится к личному примеру его родителей. То, что с ранних лет видит ребенок, он считает нормой жизни. Как родители относятся к курению, алкоголю, какие люди приходят в гости, как происходит общение и отмечание праздников - все это откладывается в сознании ребенка и формирует у него определенную модель поведения.

Если вы хотите уберечь своего ребенка от наркотиков, стройте свои отношения на доверии и искренности. Разговаривайте с подростком на серьезные темы о здоровье и жизни без вредных пристрастий. Объясняйте, что наркотики - всего лишь мишура, под которой оказывается пустота.

ВЕЙПЫ

Что происходит с организмом
при вдыхании паров?

Вейп, так же как любая никотинсодержащая продукция, представляет угрозу жизни и здоровью человека!



Вейпы вызывают зависимость!

В результате повреждения вейпа, потребителю могут быть нанесены тяжелые ожоги и травмы!

Возникает высокий риск острого отравления никотином!

Каждый из компонентов жидкости для электронной сигареты может стать причиной аллергии!

Что происходит с организмом?

Вдыхание разогретых паров, содержащих множество вредных химических элементов, приводит к хроническому раздражению дыхательных путей, нарушению нежной структуры легочной ткани. В дальнейшем это неминуемо приводит к развитию хронической обструктивной болезни легких - прогрессирующего неизлечимого заболевания с формированием хронической сердечной недостаточности.

Также парение вейпов сопровождается снижением местного и общего иммунитета курильщиков, поэтому они часто страдают вирусными и бактериальными респираторными заболеваниями. Парение, также, как и курение, является фактором риска развития

онкологических заболеваний, в первую очередь страдает полость рта, дыхательные пути, легкие.

Не стоит забывать и о скрытой опасности электронного средства доставки никотина, т.к. велик риск внезапного взрыва при нарушении их обычной работы. Взорвавшийся в руках курильщика прибор становится причиной ожогов и травм лица, верхней половины туловища, рук потребителей и окружающих людей, несет риск возникновения пожаров.

Основной вред здоровью наносят канцерогенные вещества. В составе любых жидкостей для электронных сигарет присутствуют потенциально опасные для здоровья вещества, которые вместе с паром попадают в легкие. Прежде всего, - это соединения, которые образуются при нагревании пропиленгликоля и глицерина: формальдегид, ацетальдегид, акролеин и глиоксаль. Первый из них - канцероген, второй - потенциальный канцероген. Акролеин раздражает дыхательные пути, а глиоксаль обладает мутагенными свойствами.

Никотин в жидкости гораздо легче и быстрее усваивается организмом. Если жижка очень вкусная, парильщик будет наслаждаться ею без остановки и спровоцирует передозировку.

Советы психолога ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УЗНАЛ О КУРЕНИИ РЕБЕНКА?

Сообщите ребенку о том, что обо всем узнали; сообщите об этом спокойно, без критики. Сейчас ваша задача - успокоить его пониманием, что это уже не тайна и не запретный плод, каким он его считает.

Если у вас теплые, доверительные отношения, поговорите по душам. Спросите у ребенка, почему он решил попробовать вейп. Что ему это дает? Без бурных эмоций расспросите сына или дочь об этом. Чтобы успокоиться, волнуясь перед проверочными? Показать взрослым, крутым? Из любопытства? За компанию? Попробуйте вместе с ребенком найти другие способы преодолеть стресс, самоутвердиться или завести друзей.

Если вы или кто-то в вашей семье курит, найдите в себе мотивацию бросить курить самому! Лучший пример вы можете подать сами. Если вы сами продолжаете дымить, то не логично требовать от подростка бросить.

Теплый климат в семье создает условия для снижения стресса у ребенка. Когда вы видите с ребенком после школы или вашей работы, всегда интересуйтесь, как прошел его день. Расспросите о взаимоотношениях с одноклассниками, с учителями, не обижает ли кто его. Постепенно сделайте это традицией в семье, и уже через пару месяцев вам самому станет комфортнее жить в такой атмосфере.

Не нужно пытаться акцентировать внимание только на здоровье. Дети в юношестве чувствуют себя прекрасно и не задумываются о последствиях в да-

леко будущем. Их не волнуют всевозможные инфаркты, инсульты, тромбозы и онкология. Они молоды, энергичны и полны сил. Девочек в этом возрасте больше всего заботит внешний вид и привлекательность для противоположного пола - на них можно повлиять рассказами о пагубном влиянии смол на зубную эмаль. Мальчик же стремится быть физически сильным, крепким и спортивным: можно акцентировать внимание на том, что это приводит к снижению физических показателей или эффективности тренировок, и сказанные слова станут веским аргументом.

Главное, ребенку самому необходимо осознать вред вейпа для подростков и прекратить использовать электронные сигареты. А лучше всего не начинать их курить вообще.

Найти занятия на свободное время. Это могут быть:

- спортивные тренировки,
- увлечение музыкой,
- рисование и прочее..

Лучшая профилактика электронного парения - это предупреждение ребенка о возможных последствиях и собственный положительный пример!

Электронные сигареты не могут считаться здоровой альтернативой обычным сигаретам.

Последствия любого вида и способа курения опасны для здоровья!

В зоне особого риска - дети и подростки, именно электронные сигареты за счет комфортности использования быстро формируют стойкую зависимость.

Как укрепить отношения с ребенком? ЛЮБИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ

Нравится нам это или нет, но наши родители играют значительную роль в том, кем мы становимся. От музыкальных предпочтений до социальных стремлений, их влияние всегда остается с нами, и не важно, хорошим оно было, или плохим.

Во взрослом возрасте мы воспринимаем наших матерей почти так же, как и тогда, когда мы были детьми. Мы спрашиваем их совета и надеемся, что они будут рядом, чтобы помочь нам, когда мы болеем или попали в беду.

Мама находится с ребенком с момента его рождения, но их взаимосвязь формируется гораздо раньше. И хотя физическая связь разрывается с рождением ребенка, формируется психологическая и эмоциональная связь.

Как укрепить отношения с ребенком?

Для любого ребенка очень важен тактильный контакт: обнимайте его как можно чаще, держите за руку, целуйте и не стесняйтесь проявлений нежности и любви.

Укладывая малыша спать, читайте ему на ночь сказку, пойте колыбельные. Ребенок должен засыпать в атмосфере безопасности и эмоционального спокойствия, а такие условия могут создать только его родители.

Чаще играйте с ребенком. Совместная игра с родителями - это и ресурс для развития, и укрепление эмоциональной связи с ребенком. Во время игры играйте, а не изображайте серьезного взрослого. Позвольте себе тоже побыть ребенком: катайтесь вместе с малышом с горки, лепите куличики,

честно прячьтесь во время игры в прятки.

Обязательно обсуждайте с ребенком чувства и эмоции, помогайте ему учиться рефлексии - умению осознавать собственные переживания. Разговор на чувственном уровне очень важен в подростковом возрасте, но и с детьми младшего возраста обсуждать эмоции необходимо.

Будьте в зоне доступа для своих детей. Не отмахивайтесь от ребенка, говоря: «Потом расскажешь. Не видишь, я фильм смотрю?» Конечно, ситуации бывают разные, но постарайтесь, чтобы ребенок в любое время имел возможность с вами связаться, поговорить, поделиться чем-то либо, получить важную для него рекомендацию.

Одно из важнейших правил - уберите гаджеты. Ребенок не может чувствовать эмоциональную связь с мамой, если между ними всегда есть экран телефона или планшета. Отвлечитесь, забудьте про интернет, посвятите свое время ребенку, а не ребенку вместе с планшетом.

Любите своих детей такими, какие они есть, не бойтесь доверять им, ведите себя естественно и будьте искренними, и вам все это вернется в виде любви и благодарности ваших детей!

Страницу подготовила ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Екатерина Палкина