

УМР Х ЗДОРОВЬЕ Хакассии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

III РЕГИОНАЛЬНЫЙ ФОРУМ «МОЛОДЫ ДУШОЙ ВСЕГДА!»

Специалисты республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики приняли участие в III Региональном форуме «Молоды душой всегда!», который прошел в Хакасском национальном краеведческом музее имени Л.Р. Кызласова.

Инициатор и организатор форума - Благотворительный фонд «Кристалл». На форуме для всех участников работали 4 площадки.

Наши эксперты стали частью консультативно-образовательной площадки, на которой рассказали об основных составляющих здорового образа жизни.



ЛЕКЦИЯ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ООО «СУЭК-ХАКАСИЯ»

Врач республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Софья Колячкина рассказала угольщикам о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, таких как гипертоническая болезнь, гипертонический криз, инфаркт миокарда, инсульт головного мозга.

Простыми словами об очень непростых недугах рассказывала Софья Сергеевна. Слушатели поблагодарили специалиста за интересную и полезную информацию.



СТУДЕНТАМ ХТИ РАССКАЗАЛИ О ДЕПРЕССИИ



Психолог нашего центра Татьяна Доможакова встретилась со студентами ХТИ.

Студенты 4 курса прослушали лекцию о суицидальном поведении. Эта важная, очень щепетильная тема, была профессионально представлена психологом.

Ребята узнали классификацию такого поведения, причины и истинные цели, которые преследует отчаявшийся человек. А еще Татьяна рассказала, как помочь, если это твой близкий или ты сам оказался в таком положении.

Поговорили о депрессии, как об отчаянии и том состоянии, которое способствует суицидальному поведению.

О ВРЕДЕ И ПОСЛЕДСТВИЯХ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВЕЙПОВ

Тема использования вейпов не утихает! Именно поэтому мы должны, как можно больше рассказывать школьникам и молодежи о вреде этого современного гаджета...

Психолог Татьяна Доможакова побывала в гимназии города Абакана. Специалист рассказала о вреде, последствиях вейпов не только для себя, но и для окружающих.



В ГОСТЯХ В ШКОЛЕ № 1 ГОРОДА АБАКАНА!



Для девочек пятых классов специалисты нашего центра провели лекцию на очень важную тему - «Половое воспитание. Личная гигиена».

Врач-методист Крылысова Тамара Петровна и фельдшер Рязанова Диана Николаевна дали школьницам подробную и очень полезную информацию. Такие встречи помогают подрастающему поколению узнать особенности

своего возраста, получить ответы на вопросы, которые они зачастую стесняются задать взрослым!

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

III Региональный форум «Молоды душой всегда!».....	с. 1
Лекция для сотрудников ООО «СУЭК-Хакасия»	с. 1
Студентам ХТИ рассказали о депрессии	с. 1
О вреде и последствиях употребления вейпов	с. 1
Вакцинопрофилактика гриппа, новой коронавирусной инфекции	с. 1
В гостях в школе № 1 города Абакана!	с. 1
Как сохранить психическое здоровье ребенка	с. 2
Рекомендации для родителей	
Всемирный день борьбы с раком молочной железы.....	с. 2
Риск развития рака молочной железы увеличивается с возрастом	
Онкоскрининг рака молочной железы	с. 2
Для чего он нужен?	
Осень — не только время сбора урожая, но и «сезон простуды и гриппа»	с. 3
Как защититься?	
Всемирный день борьбы с инсультом	с. 3
Первые признаки инсульта и первая помощь	
Жить активно без травм	с. 3
Как снизить риск падений в пожилом возрасте	
Здоровая улыбка на долгие годы	с. 4
Как предупредить развитие кариеса у детей?	
Как наркотики меняют личность человека	с. 4
Что происходит, когда человек начинает употреблять наркотики?	
Алкоголь и подростки	с. 4
В чем опасность?	
Сигареты в детстве – пагубный старт	с. 4
Последствия курения в детском возрасте	

ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Софья Сергеевна Колячкина – врач нашего центра, провела познавательную лекцию для личного состава Главного Управления МЧС России по Республике Хакасия. Тема лекции актуальная - вакцинопрофилактика гриппа, новой коронавирусной инфекции.

Софья Сергеевна поделилась знаниями с сотрудниками МЧС, которые им пригодятся в жизни!



КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Рекомендации для родителей



Развитие ребенка, его психики и личностных качеств во многом определяется теми взаимоотношениями, которые складываются в течение жизни между ребенком и теми взрослыми, которые его окружают.

Условием нормального психического развития ребенка является спокойная и доброжелательная атмосфера, создаваемая постоянным присутствием родителей, которые внимательно относятся к эмоциональному благополучию ребенка, беседуют с ним, играют, поддерживают дисциплину, наблюдают за ним. Ребенку необходимо предоставлять больше самостоятельности и независимости, возможность общаться с другими детьми и взрослыми вне дома и обеспечивать соответствующие условия для обучения.

Дети – существа с открытой душой. Они искренне радуются всему хорошему и очень тяжело переносят ругань, крики, непонимание. Взрослые часто не замечают, какой вред они наносят маленьким людям своим поведением.

Дети, особенно дошкольного возраста, очень часто шалят. И иногда у любящих мам и пап, уставших от шалостей, просто заканчивается терпение, и они позволяют себе кричать на детей. Если подобное стало регулярно с вами случаться, учитесь успокаиваться и при необходимости «брать себя в руки». Усвойте истину: выплескивая зло на ребенка, вы никогда ничего ему не объясните. Конечно, строгость в воспитании должна присутствовать, но во всем нужно знать меру.

Родителям, заботящимся о психическом здоровье своих детей, необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

Поверьте в уникальность своего ребенка, в то, что он – единственный в своем роде, не похож ни на одного соседского ребенка и не является точной копией вас самих. Предоставьте ему право прожить жизнь самому.

Позвольте ребенку быть самим собой, со своими недостатками, слабостями и достоинствами. Принимайте его таким, какой он есть. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.

Не стесняйтесь продемонстрировать ему свою любовь, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах.

Не бойтесь «залюбить» ребенка. Берите его на руки, смотрите ему в глаза, обнимайте и целуйте его тогда, когда ему этого хочется.

В качестве воспитательного воздействия чаще

используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.

Установите четкие рамки и запреты, позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.

Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами – это самый эффективный способ давать ему инструкции.

Не забывайте, что ключ к сердцу ребенка лежит через игру. Именно в процессе игры вы сможете передать ему необходимые навыки и знания, понятия о жизненных правилах и ценностях, лучше понять друг друга.

Чаще разговаривайте с ним, объясняйте непонятные явления и ситуации, суть запретов и ограничений. Помогите ребенку научиться выражать словами свои желания, чувства и переживания, понимать свое поведение и поведение других людей.

Стремитесь как можно больше разговаривать с детьми. Вы должны понимать своего ребенка, вызывать доверие, вникать во все проблемы и серьезно к ним относиться. Дружеские отношения с родителями помогают укрепить детскую психику. Мирная обстановка в семье делает детей спокойными и уравновешенными. Помните, что в ваших силах сохранить их психическое здоровье.

Ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский центр
общественного здоровья и медицинской
профилактики» Татьяна Конькова

15 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Риск развития рака молочной железы увеличивается с возрастом

Рак молочной железы — это злокачественное новообразование, представляющее собой серьезную медицинскую и социальную проблему.

Среди всех женских онкологических заболеваний рак молочной железы уверенно лидирует — 19,3%. Смертность женщин от патологии стоит на третьем месте после заболеваний кровеносной системы и несчастных случаев/отравлений. С возрастом риск развития рака молочной железы увеличивается: большая часть пациенток (77%) — старше 50 лет.

Риск развития рака молочной железы у женщин увеличивается с возрастом:

- 30-39 лет — 1 из 232;
- 40-49 лет — 1 из 69;
- 50-59 лет — 1 из 42;
- 60-69 лет — 1 из 29;
- 70 лет и старше — 1 из 27.

Существует несколько факторов риска возникновения рака молочной железы.

Их исключение способно значительно снизить вероятность появления заболевания.

Гормональный фон. Большинство специалистов связывают появление злокачественной опухоли с воздействием на молочную железу женского полового гормона — эстрогена. Выработка этого гормона значительно повышается в период полового созревания. Среди факторов риска — ранняя менструация, поздняя менопауза, прохождение гормональной терапии.

Употребление алкоголя. Алкоголь отрицательно влияет на функционирование печени — именно в ней метаболизируется эстроген.

Ожирение. Один из важных факторов риска. В жировой ткани образуются эстрогеноподобные соединения, поэтому избыточный вес значительно увеличивает риск появления рака молочной железы.

Высокая плотность молочной железы. У женщин с плотной молочной железой патология возникает чаще. Плотная ткань затрудняет диагностику во время выполнения маммографии — она выглядит большим белым пятном. Для уточнения диагноза потребуются дополнительные обследования (УЗИ или МРТ).

Генетические риски развития рака молочной железы. Мутация гена BRCA ½ - редкий фактор риска возникновения рака молочной железы. Вероятность появления рака в таком случае — 60-80% в течение жизни, часто в молодом возрасте. В случае подозрения на мутацию нужно обязательно обратиться за консультацией к генетику и пройти тестирование на наличие мутации в гене.

Прохождение лучевой терапии на органах грудной клетки в подростковом возрасте значительно увеличивает риск возникновения онкологических заболеваний.

Поздняя беременность. Эстроген дольше воздействует на женский организм, тем самым провоцируя развитие рака. При беременности вырабатывается безопасный гормон — прогестерон.

ОНКОСКРИНИНГ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Для чего он нужен?



Скрининг — это комплексная программа обследования для выявления новообразований на максимально ранних стадиях, когда заметные клинические проявления отсутствуют. На сегодняшний день разработано несколько программ скрининга, которые позволяют обнаружить разные виды рака, в том числе и рак молочной железы. Именно это онкологическое заболевание является самым распространенным у женщин, поэтому ранняя диагностика и своевременное лечение крайне актуальны.

Онкоскрининг рака молочной железы включает следующее:

- самообследование молочной железы — наиболее простой и доступный метод диагностики. Осмотр лучше всего проводить ежемесячно, в один и тот же день менструального цикла, оптимально — на 6-10 сутки от начала менструации. Если месячные прекратились или отсутствуют по разным причинам, то можно выбрать определенную дату и проводить самообследование молочных желез именно в этот день. Результаты обследования необходимо заносить в дневник и ориентироваться на них при последующих осмотрах;

- клинический скрининг — это обследование проводится врачом в больнице. Рекомендуется регулярно проходить всем женщинам, чей возраст превышает 40 лет. Кроме визуального осмотра и пальпации молочных желез врач может выдать направление на диагностические процедуры, которые могут предоставить более объективную информацию о состоянии здоровья женщины (маммография, УЗИ молочной железы, МРТ, биопсия, и др.);
- скрининговая маммография — это один из самых эффективных и безопасных методов выявления рака молочной железы. Он позволяет обнаружить опухоли минимальных размеров, которую невозможно прощупать руками. Исследование безболезненно и требует минимальных временных затрат. Периодичность скрининга — 1 раз в 2 года после 39-летнего возраста, при выявлении патологических отклонений — ежегодно. Пройти можно в рамках диспансеризации взрослого населения бесплатно. Процедуру необходимо планировать на такой срок менструального цикла, когда грудь наименее болезненна (на 5-12 день от начала менструального цикла).

Рак молочной железы коварен тем, что на ранних стадиях никак не проявляет себя. Определенные симптомы могут возникать лишь на второй стадии, а на третьей стадии они становятся выраженными. Если начать лечить рак на первой стадии, то показатель пятилетней выживаемости составит до 97%, на второй стадии он снижается до 75%, на третьей — до 50% и на четвертой — до 10%. То есть, чем раньше выявлена болезнь, тем более благоприятным будет прогноз.

Согласно исследованиям, показатель смертности от рака молочной железы ниже на 30-50% в тех группах, где женщины регулярно проходят скрининг и владеют техникой самообследования молочных желез. Этот факт еще раз подтверждает пользу скрининга рака молочной железы. Объем обследования зависит не от симптомов, а от возраста женщины.

ОСЕНЬ — НЕ ТОЛЬКО ВРЕМЯ СБОРА УРОЖАЯ, НО И «СЕЗОН ПРОСТУДЫ И ГРИППА»

Как защититься?



Почему грипп — это опасно? Как защититься от гриппа? Рассказываем!

Грипп — острая вирусная инфекция, поражающая преимущественно органы дыхания. Вирус гриппа имеет тяжелое течение, высокую частоту случаев ос-

ложнений, для заражения необходима минимальная инфицирующая доза. Один больной, чихнув лишь раз, выделяет достаточное количество вируса для того, чтобы заразить около сотни людей со слабой иммунной системой.

Для гриппа характерно вот что:

Резкое начало заболевания, повышение температуры тела до 38-40°С, головная боль, слабость, повышенная утомляемость, боль в мышцах, ринорея, кашель и др.

Грипп опасен осложнениями. Во время эпидемий гриппа восприимчивость к бактериальным инфекциям верхних дыхательных путей возрастает в разы. Не исключено развитие пневмонии, бронхита, отита, синусита, трахеита, миокардита, перикардита, менингита, энцефалита, неврита. Возможно обострение хронических заболеваний (сахарного диабета, бронхиальной астмы, бронхита и пр.).

Для кого риск осложнений выше?

Для младенцев, людей с хроническими заболеваниями всех возрастов, беременных и пожилых.

Пневмония — самое частое осложнение гриппа. Чаще всего возбудителями внебольничной пневмо-

нии являются пневмококки. Однако болезнь может возникнуть при инфицировании другими бактериями, вирусами, грибами и простейшими. На первом месте по эффективности среди профилактических мер стоит вакцинопрофилактика, которая осуществляется двумя вакцинами: вакциной для профилактики пневмококковых инфекций и вакциной для профилактики гриппа.

Исследования показывают, что при условии проведения массовых прививочных кампаний частота заболеваний пневмококковой инфекцией уменьшается в 6 раз.

Реже болеют привитые дети и взрослые и другими формами респираторных заболеваний. Значительно снижается число отитов, синуситов и тонзиллита (ангин).

В случае, если пневмококковое заражение все-таки наступает, заболевание протекает намного легче, а время лечения существенно укорачивается.

Самый лучший и простой способ уберечь себя, ребенка или пожилого члена семьи — сделать прививку от пневмококковой инфекции и вируса гриппа.

29 ОКТЯБРЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

Первые признаки инсульта и первая помощь

Инсульт — «тихое» заболевание, которое в редких случаях пациенты переносят на ногах, списывая все на плохое самочувствие и не подозревая, что произошло на самом деле. Даже так называемый «тихий» инсульт может запускать процессы, приводящие к серьезным нарушениям функций мозга.

В группе риска — люди с избыточной массой тела, сахарным диабетом, гипертонической болезнью, другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Распознать заболевание возможно на месте, немедленно. Для этого используется тест «УЗП». Попросите пострадавшего о следующем:

У — улыбнуться. Улыбка может быть ассиметричной, уголок губ с одной стороны может быть направлен вниз, а не вверх.

З — говорить. Речь может быть

невнятной, или вовсе отсутствует понимание данной просьбы.

П — поднять обе руки. Руки поднимаются на разную высоту или одна не поднимается совсем.

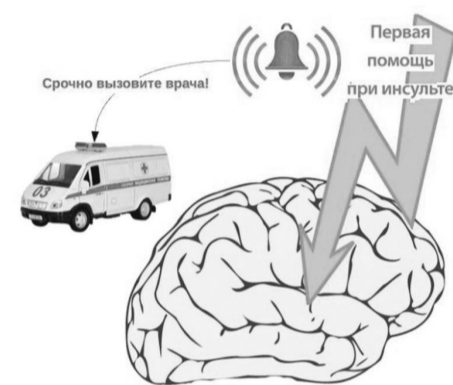
Очень важно отметить, что все перечисленные симптомы возникают ВНЕЗАПНО (ОСТРО)! Если пострадавший затрудняется выполнить какое-либо из перечисленных заданий, необходимо безотлагательно вызвать скорую помощь.

До прибытия бригады скорой медицинской помощи пациента необходимо уложить, голова и плечи должны находиться несколько выше туловища, следует расстегнуть стесняющую одежду, обеспечить достаточный приток свежего воздуха. Из лекарственных веществ ничего не давать. Лечение осуществляется только в медицинском учреждении в специализированном отделении.

При выписке из стационара после проведенного курса лечения пациенту будут даны определенные рекомендации, которые необходимо четко соблюдать. Не игнорировать прием назначенных лекарственных средств, не забывать про реабилитационные мероприятия.

С целью предупреждения развития инсульта следует соблюдать принципы здорового образа жизни: рациональное питание, здоровый сон, соблюдение режима труда и отдыха, регулярная физическая активность в соответствии с возрастом и силами, минимизировать стрессы. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию для того, чтобы профилактить и вовремя обратить внимание на факторы риска развития сердечно-сосудистых катастроф.

Пациентам с гипертонической бо-



лезью рекомендовано не пропускать прием гипотензивных препаратов, держать уровень артериального давления под контролем. Стабильно два раза в сутки проводить измерения давления, в случае отклонения от целевых значений, обратиться к врачу.

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

ЖИТЬ АКТИВНО БЕЗ ТРАВМ

Как снизить риск падений в пожилом возрасте

С возрастом наш организм претерпевает ряд изменений, которые могут сделать нас более уязвимыми к травмам.

Физические изменения, которые влияют на безопасность.

С возрастом костная ткань становится более тонкой и хрупкой, что повышает риск переломов при падениях.

Мышечная масса уменьшается, делая нас менее сильными и устойчивыми.

Гибкость суставов снижается, что затрудняет

передвижение и делает нас более склонными к падениям.

С возрастом зрение может ухудшаться, что затрудняет ориентацию в пространстве и повышает риск столкновений и падений.

Ухудшение слуха может привести к тому, что человек не услышит предупреждающих сигналов или не сможет быстро реагировать на неожиданные ситуации.

С возрастом увеличивается вероятность развития хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония, остеопороз, которые могут влиять на координацию движений и устойчивость.

Как снизить риск травм и сохранить активность?

Обеспечить безопасность дома:

1. Обеспечьте хорошее освещение, используя яркие лампочки во всех помещениях, особенно в коридорах, на лестницах, в ванной.

2. Избегайте скользких поверхностей, например, полированного кафеля или линолеума. Используйте противоскользящие коврики в ванной, на кухне и в местах, где может образоваться конденсат.

3. Установите перила на лестницах, чтобы обеспечить опору при подъеме и спуске. Используйте противоскользящие покрытия на ступеньках, регулярно очищайте лестницы от грязи и пыли.

4. Уберите все провода, чтобы не споткнуться. Храните предметы, которые часто используются, на удобной высоте.

5. Убедитесь, что мебель устойчива, избегайте использования стульев с низкой спинкой или хрупкой конструкцией.

6. Установите поручни в душевой кабине и рядом с ванной. Используйте противоскользящие коврики, приобретите душевую лейку с длинным шлангом, чтобы избежать необходимости наклоняться.

Безопасность вне дома.

1. Носите удобную, устойчивую обувь с нескользящей подошвой. Избегайте высоких каблуков и обуви на тонкой подошве, которые могут привести к неустойчивости и падениям.

2. Будьте внимательны при ходьбе по улице, избегайте мест с неровным асфальтом, скользким покрытием или узкими тротуарами.

3. При движении по дорогам пользуйтесь пешеходными переходами, не перебегайте дорогу на красный свет. Будьте внимательны при использовании общественного транспорта.

4. Избегайте прогулок в гололед, во время сильного ветра или дождя. Одевайтесь тепло, чтобы избежать переохлаждения.

5. Регулярно проходите медицинские осмотры, чтобы своевременно выявить и скорректировать заболевания, которые могут повлиять на вашу безопасность. Сбалансированное питание с достаточным количеством кальция и витамина D укрепляет костную ткань. А регулярные физические упражнения укрепляют мышцы, кости, улучшают координацию, что снижает риск падений.

Помните, что профилактика — это лучший способ избежать травм. Соблюдая эти простые правила, вы можете значительно снизить риск травм и продолжать вести активную и насыщенную жизнь в зрелом возрасте.



Фельдшер ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Диана Рязанова

ЗДОРОВАЯ УЛЫБКА НА ДОЛГИЕ ГОДЫ

Как предупредить развитие кариеса у детей?

Кариес — это распространенная проблема, затрагивающая детей и подростков во всем мире. Это заболевание, разрушающее твердые ткани зубов, в основном эмаль, приводящее к возникновению полостей и, впоследствии, к более серьезным проблемам с зубами, если его не лечить.



Основные причины кариеса у детей и подростков:

1. Несоблюдение гигиены полости рта. В течение дня между зубами и на их поверхности остаются частицы пищи, которые служат благоприятной средой для размножения вредных бактерий. Если своевременно не удалять эти остатки, бактерии начинают перерабаты-

вать их, выделяя вещества, которые разрушают зубную эмаль.

2. Обилие сладкой пищи. Частое употребление сладкого, даже в небольших количествах, повышает риск развития кариеса.

3. Наличие кариеса у родителей. Многие родители не задумываются об этом, но они могут передать ребёнку кариесогенные бактерии во время приёма пищи из общих приборов. Дело в том, что кариес — это инфекционное заболевание, которое передаётся так же, как и другие инфекции.

4. Присутствие дефектов внутриутробного развития. Некоторые врожденные заболевания могут влиять на формирование эмали, делая ее более тонкой и хрупкой. Курение во время беременности может привести к различным нарушениям развития плода, включая дефекты эмали зубов.

5. Нарушение или недостаток скорости минерализации. Кальций является основным «строительным материалом» для эмали зубов. Недостаток кальция в рационе может привести к ослаблению эмали и повысить риск ее разрушения. Несбалансированное питание, в котором недостаточно витаминов и минералов, необходимых для нормального формирования зубов, также может привести к проблемам с минерализацией эмали.

Кариес — это серьезная проблема, которая может привести к боли, дискомфорту и финансовым затратам на лечение.

Как предупредить развитие кариеса у детей и подростков?

Соблюдайте правила гигиены полости рта. Чистите зубы два раза в день, используйте зубную нить и ополаскиватель для полости рта.

Ограничьте потребление сладкого. Сведите к минимуму употребление сладких напитков, конфет, печенья и других сладостей.

Посещайте стоматолога регулярно. Регулярные осмотры у стоматолога позволяют выявить ранние признаки кариеса и предотвратить его развитие.

Профессиональная чистка зубов. Профессиональная чистка зубов позволяет удалить зубной налет и зубной камень, которые могут спровоцировать развитие кариеса.

Фторирование. Применение фторидов в зубной пасте, помогает укрепить эмаль и защитить зубы от кариеса.

Правильное питание. Убедитесь, что ребенок получает с пищей достаточное количество кальция, фосфора и других полезных веществ.

Обучение ребенка гигиене полости рта. Научите ребенка правилам гигиены полости рта и важности регулярных визитов к стоматологу.

Следуя вышеуказанным рекомендациям, можно предупредить развитие кариеса у детей и подростков и сохранить здоровую и красивую улыбку на долгие годы.

Фельдшер ГКУЗ РХ

«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Диана Рязанова

КАК НАРКОТИКИ МЕНЯЮТ ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Что происходит, когда человек начинает употреблять наркотики?

Человек постепенно становится сконцентрированным на самом себе. Он перестает замечать, что происходит вокруг. Наиболее явно это проявляется, когда, находясь рядом с наркозависимым, вы понимаете, что его как бы с вами нет, он находится в своих мыслях, полностью погружен в себя.

Он становится неискренним, нечестным, способным обмануть и причинить боль даже тем, кого он любил.

Он перестает испытывать положительные эмоции без наркотиков, а потом и принимая наркотики. Одна из причин наркомании в том, что все мы стремимся испытывать положительные эмоции (радость, счастье, интерес к чему-либо) и избегаем испытывать негативные (горе, безразличие, боль, отчаяние). Наркотики искусственным образом поднимают человеку настроение, но после того, как действие проходит, его состояние возвращается об-

ратно и становится хуже. Они обезболивают — человек под наркотиками перестает чувствовать депрессию, безнадежность или отчаяние. В конце концов наркотики становятся единственным способом не чувствовать моральные страдания, но и до счастья и радости они уже не поднимают, как бы ни была велика доза и каким бы ни был сильным наркотик. Такая вот ловушка.

Он неспособен сконцентрироваться на чем-либо, а то, что он делает, приносит, как правило, только вред.

Наркотики нарушают нормальную работу разума, и это проявляется в ухудшении памяти, трудностях в формулировке мыслей и в общении. Нарушается последовательность в запоминании событий и анализе данных, поэтому наркоманы часто находятся в состоянии, когда реальные воспоминания смешиваются с воображением и наркотическими галлюцинациями.

Наркоманы выпадают из социальной жизни. У них

портятся отношения с родными и близкими людьми, постоянно происходят конфликты. Они теряют работу, перестают приносить какую-либо пользу обществу. Им никогда не удастся ощутить радости семейной, родительской жизни, ведь это все для них уже становится невозможным.

Наркомания неизбежно затрагивает все стороны жизни человека: его здоровье, душевную сферу, социальную активность. Употребление наркотиков влечет за собой опасные последствия, от которых страдает не только сам наркоман, но и его родные и случайные люди.

Ведущий психолог ГКУЗ РХ

«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Татьяна Конькова

АЛКОГОЛЬ И ПОДРОСТКИ

В чем опасность?

В чем опасность?

Удар в мозг.

Содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, влияет на головной мозг, который в подростковом возрасте находится на стадии структурных и функциональных изменений,



поэтому особенно уязвим для влияния химических веществ. Результаты экспериментов показывают, что даже однократная и небольшая доза спиртного может нарушить химический механизм мозга, ответственный за обучение. Наступает задержка развития мышления, нарушается выработка нравственных и этических норм, могут угаснуть уже проявившиеся способности.

Удар в живот.

Печень подростка разрушается под действием алкоголя гораздо быстрее,

чем у взрослого человека, ведь проницаемость сосудистых стенок у подростков выше, а механизмы работы ферментов в печени еще не сформированы окончательно. Алкоголь приводит к жировому перерождению клеток печени и нарушению синтеза витаминов, ферментов, белкового и углеводного обменов. Наблюдаются и сбои в работе желудочно-кишечного тракта — под действием алкоголя изменяются свойства и количество желудочного сока, нарушается работа поджелудочной железы, что может привести не только к панкреатиту, но и к диабету. Даже самое легкое пиво — сильное мочегонное средство. И, если его употреблять регулярно, из организма вымываются минеральные и питательные вещества, потеря которых для растущего организма подростка может оказаться невосполнимой.

Удар по будущему.

Сексуальные контакты без контрацепции в подростковой среде чаще всего случаются именно при алкогольном опьянении. Подобные случайные связи могут привести к заражению инфекциями, передающимся половым путем, гепатиту В и С, ВИЧ-инфицированию.

Все остальное.

Не закончивший свое формирование организм очень болезненно отвечает на поступающий в него этанол. Нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы: появляется тахикардия, перепады артериального давления.

СИГАРЕТЫ В ДЕТСТВЕ — ПАГУБНЫЙ СТАРТ

Последствия курения в детском возрасте

Последствия курения для детей проявляются в два раза агрессивнее, чем для взрослых людей, это факт. Никотиновая зависимость с раннего возраста настолько прочная, что избавиться от нее впоследствии становится практически невозможно. Едкий сигаретный дым травит неокрепший детский организм, ведет к необратимым изменениям в нем. Вместо того, чтобы развиваться и расти, внутренние силы и здоровье ребенка направляются на борьбу со злейшими врагами: угарным газом, угнетающим никотином, запахом табака и ядовитыми смолами. Сформироваться нормальным и сильным человеком в таких условиях не представляется возможным!

Сигареты в детстве — это пагубный старт. Большинство курильщиков малолеток — это будущие хронические алкоголики и наркоманы.

Психика этих детей неуравновешенная и слабая, они легко поддаются дурному влиянию, зачастую ведут себя неадекватно и озлобленно.

У курящих детей низкий уровень интеллектуального и физического развития, а значит, они не смогут реализовать свой потенциал в будущем.

Токсические табачные вещества убивают клетки мозга, именно поэтому для юных курильщиков характерна грубость, рассеянность, ярость, перевоз-

ность, слабости и умственная отсталость.

От табачных ядов и никотина страдают все органы и системы человека: легкие, сердце, печень, почки, сосуды, желудок, нервы, глаза и так далее. Ку-



рение значительно повышает риск онкологических заболеваний, особенно рака легких и ротовой полости.

Вместе с сигаретой передаются друг другу заразные инфекции, микроорганизмы и вредоносные бактерии, ведь дети часто одну сигарету курят массово.

У детей, связанных с сигаретами, нарушается обмен веществ в организме.

Влияние курения на ребенка имеет огромные масштабы и силу. Единственный способ оградить детей от этого, сохранить их жизнь и здоровье — это навсегда забыть о сигаретах.

Статьи подготовила ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Татьяна Доможакова