

КУРИТЬ - ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ!

МИФЫ О ПОЛЬЗЕ КУРЕНИЯ

Миф 1 – курят все. Это не так. Большая часть человечества не курит. Мода на курение проходит. Сейчас общество культивирует спортивный стиль.

Миф 2 – все взрослые курят. Это не так. В нашей стране 40 % мужчин и 90 % женщин не курят.

Миф 3 – бросить курить легко. Это не так. Многие курильщики пытались бросить курить хотя бы раз в жизни, это у них не получилось. С первой попытки это удается лишь сотому курильщику.

Миф 4 – курить немного - это не вредно. Это не так. Курение – главный фактор заболеваний легких, сердца, нервной системы. Установлено, что каждая сигарета сокращает жизнь на 12 минут.

Миф 5 – курение опасно только для тех, кто курит. Это не так. Медики установили, что пассивные курильщики тоже становятся жертвами табака.

Миф 6 – курение помогает остаться стройным. Это не так. Есть много полных людей, которые по собственному желанию продолжают курить.

ЧТО ТАКОЕ НИКОТИН

Никотин – это сильнейший наркотический яд растительного происхождения. В чистом виде никотин – это прозрачная маслянистая жидкость со жгучим вкусом. Именно такой вкус ощущает курильщик, когда докуривает окурки, где оседает никотин.

В фильтре сигареты может накопиться такое количество никотина, которого достаточно, чтобы убить мышь. Воробьи, голуби и другие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку смоченную никотином. Кролики погибают от 1/4 капли никотина, собаки – от 1/2 капли.

Говорят, что капля никотина убивает лошадь, но если быть более точным, то одной капли никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутоны каждая.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100мг, или 2-3 капли.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

- Болеют лёгкие, трудно дышать, появляется кашель, воспаляются голосовые связки, голос грубеет. Курение приводит к раку губы, языка, горла, лёгких.

- Под воздействием табачных веществ увеличивается нагрузка на сердце, что приводит к возникновению тяжелых сердечных заболеваний.

- Курение вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин. Цвет лица также становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу.

- Эффект никотина на желудок – нарушение нормального прохождения пищи, курение приводит к гастриту и язвенной болезни желудка.

- У курящих ухудшается слух и зрение, память, внимание, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

- Курение замедляет рост и развитие некоторых органов.

ТРИМИ РЕШЕНИЕ!

У каждого человека поздно или рано, но возникает такая ситуация, когда надо принять решение – выкурить первую сигарету, или нет. Как же вести себя в подобной ситуации?

1. Сделай перерыв и скажи: «Я подумаю об этом и завтра скажу вам своё решение»
2. Умей сказать «Нет!»; «Спасибо, что вы мне предложили, но я не могу сделать это»

3. Используй перерыв правильно:

- Выясни, как в подобной ситуации поступали другие;

- Попроси помощи у взрослого или уважаемого человека;

- Собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету»;

- Отказывая так, чтобы окружающие почувствовали твою решительность.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЁНОК УПОТРЕБЛЯЕТ НАРКОТИКИ

Хотим быть здоровыми - будь ум!

ГКУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики", Волгоград

Общение со сверстниками

Ребёнок не хочет знакомить вас с новыми друзьями, резко перестаёт общаться со старыми

Школа

Теряет интерес к учёбе, своим прежним увлечениям, успеваемость падает

Общение в семье

- Ребёнок часто лжёт
- У него часто меняется настроение, относится к вам с неприязнью, может проявлять немотивированную агрессию

Активность

- Ребёнок спит днём и бодрствует ночью, к вечеру старается уйти из дома; может подолгу пропадать
- Подросток чрезмерно подвижен, речь быстрая либо, наоборот, кажется заторможенным

Аппетит и вес

- Подросток может ничего не есть, потом вдруг проявляет зверский аппетит
- Он быстро теряет или набирает вес
- Домашний обиход
- Из вашего дома пропадают деньги, ценности, вещи
- Вы находите дома кусочки фольги, таблетки, шприцы

Внешний вид и одежда

- У ребёнка странный стеклянный взгляд или красные глаза;
- Зрачки либо постоянно сужены или постоянно расширены, не реагируют на освещение;
- Лицо ребёнка очень бледное, портятся зубы и волосы;
- В одежде появляется небрежность;
- Носит одежду с длинными рукавами, скрывая следы от укулов

КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ

Они стали известны всего несколько лет назад и уже нанесли вред огромному количеству людей. Под «безобидными» веществами, которые входят в состав курительных смесей скрывается **«ЗАВИСИМОСТЬ»**.

Большинство компонентов курительных смесей, миксов обладает серьёзным психотропным эффектом, токсическим действием. Употребление их может привести не только к зависимости, но и к серьёзным проблемам с законом, проблемам в отношениях с семьёй и друзьями...



ВРЕД

Систематическое употребление миксов приводит к необратимым процессам в центральной нервной системе. Сегодня вред курительных смесей можно даже не ставить под сомнение. Слишком много жизней унес спайс. Про количество порушенных судеб можно и не говорить – оно измеряется десятками, а может быть и сотнями тысяч.

Со временем любой, кто употребляет курительные миксы, спайсы – в общем, любые синтетические наркотики, теряет себя, "превращается в овощ". Спайс – это медленная смерть, которая из нормального человека делает раба ещё при жизни...

3 ТИПА ОПАСНОСТИ:

- 1. Местные реакции:** кашель, слёзотечение, охриплость, отёки горла во время и после курения, слизистые оболочки дыхательных путей становятся уязвимы для хронических воспалительных процессов.
- 2. Центральные реакции:** реакции курильщиков весьма многообразны: это могут быть беспричинный смех или плач, нарушение способности сосредоточиться, ориентироваться в пространстве, галлюцинации, полная потеря контроля над собственными действиями. Все эти реакции сами по себе несут угрозу жизни человеку. Суицидальные мысли становятся постоянными спутниками тех, кто употребляет спайс.
- 3. Токсические реакции:** тошнота, рвота, сердцебиение, повышение артериального давления, судороги, потеря сознания, кома.

ПОМНИТЕ: Незнание закона не освобождает от ответственности!

Запрет на оборот и использование курительных смесей **вступил в силу 14 января 2010 года, списки запрещённых веществ дополнены 10 июля 2013 года.** Поэтому изготовление, распространение, сбыт и хранение курительных смесей в России теперь **УГОЛОВНО НАКАЗУЕМО!**

Ст. 228. УК РФ Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств – **от 3 до 15 лет лишения свободы.**

Ст. 228.1. УК РФ Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств – **от 4 до 20 лет лишения свободы или ПОЖИЗНЕННОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Ст. 229. УК РФ Хищение либо вымогательство наркотических средств – **от 3 до 20 лет лишения свободы.**

Ст. 230. УК РФ Склонение к потреблению наркотических средств – **от 3 до 15 лет лишения свободы.**

Ст. 231. УК РФ Незаконное выращивание растений, содержащих наркотические средства – **от 2 до 8 лет лишения свободы.**

Ст. 232. УК РФ Организация либо содержание притонов для потребления наркотических средств – **от 4 до 7 лет лишения свободы.**



КАКИЕ ОРГАНЫ ПОРАЖАЮТСЯ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ

О ВРЕДЕ ПЬЯНСТВА ИЗВЕСТНО С ДРЕВНИХ ВРЕМЁН



Пьянство есть упражнение в безумстве.
Пифагор



Никакое тело не может быть столь крепким, чтобы вино не могло повредить его.
Плутарх



Пьянство отцов и матерей – причина слабости и болезненности детей.
Гиппократ

Алкоголизм – один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости

Необходимо знать!

АЛКОГОЛИЗМ – ЭТО ТЯЖЕЛАЯ БОЛЕЗНЬ, которая характеризуется пристрастием к употреблению алкогольных напитков с формированием сначала психической, а затем и физической зависимости.

АЛКОГОЛЬ – СИЛЬНЕЙШИЙ ЯД НЕЙРОТОКСИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ В первую очередь поражает головной мозг и другие отделы нервной системы.



ОСТРАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ /АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ/ стадии

- 1 ЛЕГКАЯ ЭЙФОРΙΑ
- 2 НАРКОТИЧЕСКИЙ СОН
- 3 КОМА
- 4 ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД ОТ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ

ХРОНИЧЕСКАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ /ДЛИТЕЛЬНОЕ ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЕ СПИРТНЫМ/

- 1 ПОРАЖЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ КОРКОВЫХ ЦЕНТРОВ МОЗГА
- 2 ПОСТЕПЕННАЯ ДЕГРАДАЦИЯ ЛИЧНОСТИ

Печень

Обезреживание алкоголя происходит в нашей главной биохимической лаборатории.

- 1 **ТОКСИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ**
Постоянная нагрузка и прямое токсическое воздействие приводит к развитию токсического гепатита.
- 2 **ЦИРРОЗ**
По мере замены погибших клеток печени на соединительную ткань возникает цирроз печени.
- 3 **ПЕЧЁНОЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**
Печень перестает выполнять свои функции, в организме накапливаются небезвредные «отходы» жизнедеятельности, развивается печёночная недостаточность, финалом которой будет...
- 4 **ПЕЧЁНОЧНАЯ КОМА И СМЕРТЬ**

Сердце

В первую очередь страдает проводящая система, отвечающая за ритмичность сокращений.

- 1 **АРИТМИИ**
Различные аритмии – постоянный спутник алкоголизма. Возможно возникновение тяжёлых нарушений ритма, таких как фибрилляция желудочков, когда сердечные мышечные волокна сокращаются не все одновременно, а каждое по отдельности.
- 2 **ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**
Происходит постепенное истончение и растягивание стенок сердца, повреждённые алкоголем клетки миокарда замещаются соединительной тканью, сократительная способность сердца снижается, развивается хроническая сердечная недостаточность.

Сосуды

Достаточно распространён миф о том, что у алкоголиков «сосуды чистые, как у младенца». Это не соответствует действительности.

- 1 **АТЕРОСКЛЕРОЗ**
Злоупотребление алкоголем – один из основных факторов риска развития атеросклероза.
- 2 **ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ**
Одно из последствий злоупотребления алкоголем – повышенное артериальное давление, особенно в момент выхода из запоя.
- 3 **ГИПЕРТОНИЧЕСКИЕ КРИЗЫ**
В свою очередь, гипертонические кризы приводят к развитию инсульта.

Поджелудочная железа

Острые отравление алкоголем может привести к тому, что поджелудочная железа попросту переварит сама себя.

- 1 **ОСТРЫЙ ПАНКРЕОНИКРОЗ**
- 2 **ПЕРИТОНИТ**
Острый панкреонекроз зачастую сопровождается развитием воспаления брюшины (перитонита) и очень плохо лечится.
- 3 **ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ**
Хроническое воздействие алкоголя приводит к перерождению тканей поджелудочной железы и развитию хронического панкреатита.



Однажды сформировавшись, алкоголизм остается навсегда. Однако, если зависимый от алкоголя человек полностью откажется от спиртного, возможен его возврат к полноценной нормальной жизни.

Кровь

- 1 **ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**
Алкоголь раз и навсегда встраивается в обмен веществ (в этот момент возникает физическая зависимость с формированием абстинентного синдрома).
- 2 **АНЕМИЯ**
В организме возникает дефицит некоторых биологически активных веществ – витаминов и микроэлементов. В первую очередь ощущается нехватка фолиевой кислоты и железа, что приводит к развитию анемии.

Репродуктивная система

- МУЖЧИНЫ**
- 1 **ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ**
 - 2 **СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВЫРАБАТЫВАЕМЫХ СПЕРМАТОЗОИДОВ**
До 70% от нормы.
 - 3 **ДЕФОРМАЦИЯ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК**
Половые клетки деформируются и не способны выполнять свои функции.
 - 4 **ПАДЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНА**
Снижается производство мужского полового гормона – тестостерона.
 - 5 **ФЕМИНИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ**
Происходит процесс феминизации внешнего вида алкоголика – во внешности появляются женские черты.

ЖЕНЩИНЫ

- 1 **РАССТРОЙСТВА МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА**
- 2 **КЛИМАКС**
Климакс наступает на 10-15 лет раньше.
- 3 **БЕСПЛОДИЕ**
Яичники подвергаются жировому перерождению, и яйцеклетки в них перестают созревать.
- 4 **ВИРИЛИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ**
Гормональный дисбаланс приводит к вирилизации, т.е. проявлению мужских черт во внешнем облике.

Беременность

Безопасное количество спиртного, которое будущая мать может употребить во время беременности, равно нулю.

Любое количество алкоголя проникает через плаценту и полностью поступает в нервную систему будущего ребёнка, причём прежде всего повреждается головной мозг.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



Туберкулез – это опасно

Каждый год в мире миллионы людей погибают от туберкулеза, несмотря на то, что для лечения больных уже в течение нескольких десятилетий существуют эффективные лекарства. Это связано с изменением возбудителя под действием антибиотиков и химиопрепаратов и формированием устойчивости к некоторым из них.

Бактерии туберкулеза отличаются большой стойкостью во внешней среде, длительно сохраняются в жидкости, темных сырых помещениях и почве до 8-10 месяцев, высохшей мокроте до 6-8 месяцев и других выделениях больных, а также в сырых продуктах, полученных от больных туберкулезом животных (молоко, мясо и т.д.).



Источником инфекции является больной бациллярной формой человек, больное сельскохозяйственное животное или птица.

Механизм передачи – воздушно-капельный и фекально-оральный.

Человек восприимчив к этому заболеванию в любом возрасте, независимо от пола и социального статуса.

К группам риска относятся:

- **по медицинским показаниям:** лица, страдающие алкоголизмом, больные с язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, состояние после резекции желудка, сахарным диабетом, психоневрозы, наркоманы, длительно кашляющие и выделяющие мокроту;
- **по социальным показаниям:** лица, освобожденные из ИТУ, бомжи, беженцы, мигранты, переселенцы;
- **по профессиональным показаниям:** работники

противотуберкулезных учреждений, пылевых производств;

- мужчины старше 40 лет, особенно курящие;
- беременные женщины;
- дети раннего возраста непривитые против туберкулеза;

Методами раннего выявления туберкулеза являются:

- флюорографическое обследование (ФЛО с 15 лет)
- постановка реакции Манту (детям до 17 лет)
- бактериологический метод (исследование мокроты)

Помните, что ежегодное прохождение ФЛО и постановка реакции Манту поможет Вам вовремя диагностировать ранние стадии туберкулеза, своевременно устранив нежелательные последствия, избавит Вас от продолжительного лечения и обезопасит Ваших близких от заражения очень опасной болезнью – это туберкулез.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» в городе Ростове-на-Дону

