



Курение — это не безобидное занятие, которое можно легко бросить. Это настоящая наркомания, и особенно опасная потому, что многие не принимают ее всерьез. Курение — одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. В процесс курения вовлечены практически все слои населения, в том числе женщины и подростки. Это социальная проблема общества как для его курящей, так и некурящей части. Для первой части проблемой является бросить курить, для второй – не «заразиться» привычкой курить, избежать влияния курящего общества и сохранить свое здоровье. Курение приводит к изменениям внутренних органов, чаще всего поражение затрагивает сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, желудочно-кишечный тракт. К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос, расширенную венозную сеть. Курение является частой причиной пожаров, а окурки загрязняют помещения и улицы. По данным исследований, курение усиливает алкогольное опьянение в полтора – два раза. Если человек выкуривает в день 1-9 сигарет, то в среднем он сокращает свою жизнь на 4,6 года по сравнению с некурящими людьми, если курить 10-19 сигарет, то жизнь сократится на 5,5 лет, если выкуривать 20-39 сигарет – на 6,2 года. Много и длительно курящие люди в 10 раз чаще заболевают язвой желудка, в 12 – инфарктом миокарда, в 13 раз – стенокардией и в 30 раз раком легких.

И, наконец, самые свежие данные:

- ❗ Дети женщин, куривших во время беременностей, на треть чаще, чем все остальные, рискуют к 16 годам заполучить диабет или ожирение.
- ❗ У мальчиков, родившихся у курящих матерей, яички имеют меньшие размеры, а концентрация сперматозоидов в сперме на 20% ниже, чем у детей некурящих.
- ❗ Дети матерей, курившие во время беременности, в несколько раз чаще сами начинают курить, чем дети, чьи матери во время беременности не курили.

Итак, курите «на здоровье», если не хотите жить долго и счастливо... И вообще – в наше время курить просто немодно! И кстати, невыгодно: многие крупные компании при приеме на высокооплачиваемую работу из двух кандидатур выбирают того, кто не курит.

2016

ПРОФИЛАКТИКА ТАБАКОКУРЕНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА НАРКОМАНИИ



Нет наркотикам

В начале своего «наркотического пути» каждый думает, что он-то никогда не станет рабом наркотиков, он не допустит этого. Так думали все: те, кого сейчас уже нет в живых, те, кто сейчас мучается в ломках и готов пойти на все ради очередной дозы. Так думали и те, кто сегодня только первый раз попробовал наркотик...

Наркотические вещества (наркотики) – это вещества, способные вызывать эйфорию: приподнятое настроение, состояние удовольствия, что не соответствует реальным обстоятельствам, но при этом наркотики «привязывают» к себе человека. Зависимость от употребления наркотиков – тяжелая болезнь, которую называют наркоманией. Употребление наркотиков вызывает также психические расстройства – изменение личности, искажение мировоззрения, а также тяжелые заболевания внутренних органов. Внутривенные наркотики способствуют передаче вирусных гепатитов В, С, D, а также ВИЧ (вируса иммунодефицита человека), вызывающего СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). Прием любых наркотиков, в любых количествах вреден, даже смертельно опасен.

Помните: безопасных наркотиков не существует!

В Российской Федерации основной причиной заражения гепатитами и ВИЧ-инфекцией является внутривенное потребление наркотиков: 70% инфицированных этими заболеваниями – наркоманы. Заболевание ВИЧ-инфекцией, конечной стадией которого является синдром приобретенного иммунодефицита человека (СПИД), на сегодняшний день в 100% случаев заканчивается смертью больного через 3-7 лет с момента заражения.

Заражение вирусными гепатитами и ВИЧ-инфекцией потребителей психоактивных веществ может происходить несколькими путями:

- при использовании несколькими наркоманами одного шприца, иглы» ваты;
- при приобретении готового раствора, который может быть заражен при производстве наркотика;
- употребление стимулирующих препаратов часто сопровождается беспорядочными половыми связями, что создает дополнительные возможности для распространения ВИЧ, гепатитов и сифилиса.

Помните: самолечение от наркотической зависимости неэффективно, а нередко – опасно для здоровья. Лечиться нужно у психиатров-наркологов, которые имеют опыт успешной борьбы с этим недугом. Кроме того, не забывайте, что сегодня практически в каждом городе есть телефон доверия, где вас выслушают и помогут квалифицированным советом.