

ЗОЖ и профилактика употребления ПАВ



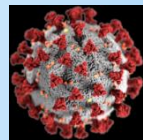
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
**МИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**

г. Минск, ул. Гастелло, 16

www.gknd.by

врач по медицинской профилактике,
врач психиатр-нарколог

Казаков Александр Борисович



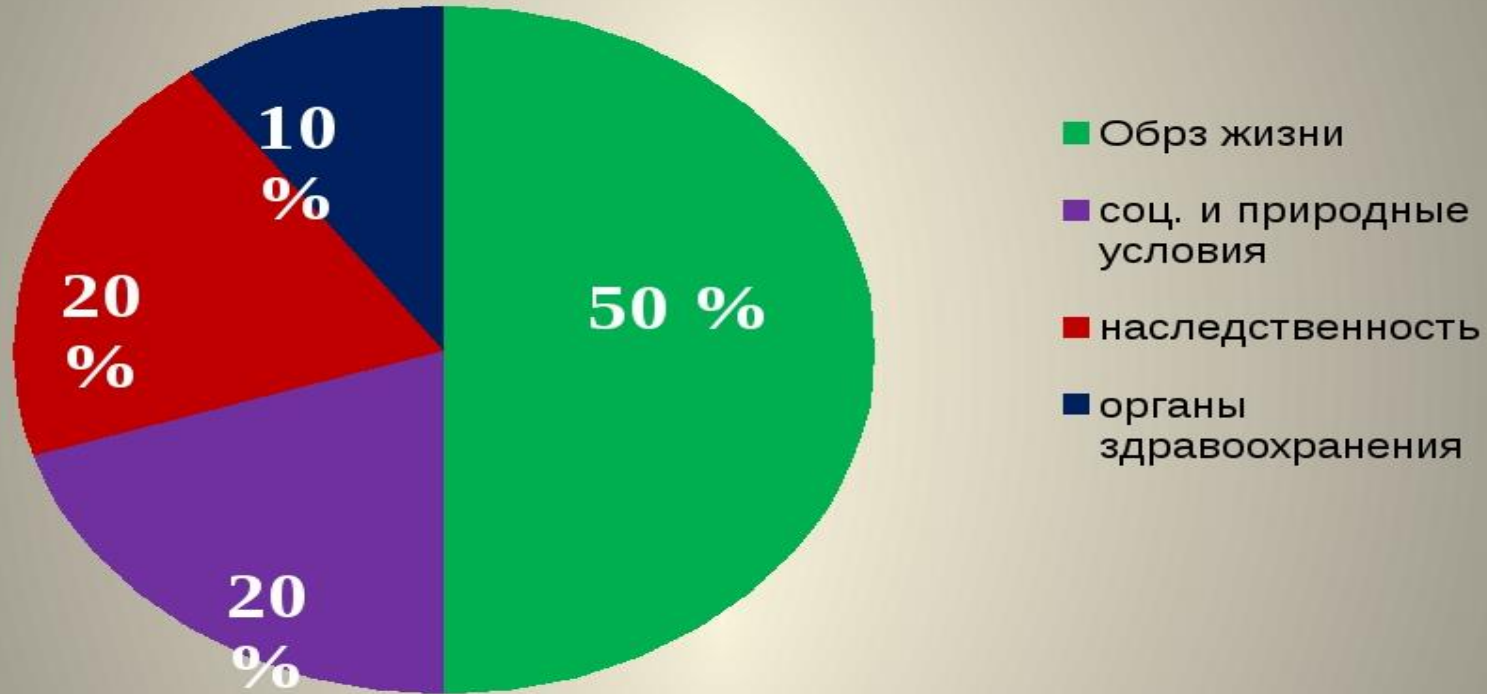
2. Что такое Здоровье?

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (Устав ВОЗ, 1948г).

Здоровье человека - это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире...

Здоровье - это бесценный дар, он дан увы не навечно - его надо беречь!
(И.П.Павлов)

От чего зависит здоровье?



Вывод: наше здоровье – в наших руках

4. ЗОЖ

**Как мы видели раньше - здоровье на 50 % зависит от образа жизни.
Что это такое?**

Образ жизни - это повседневная деятельность людей в производственной и непроизводственной сферах, их труд, быт, досуг, житейские интересы и заботы, нравы и обычаи, общение и морально-психологические установки.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это комплекс общегигиенических, морально-этических и оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышению работоспособности и активного долголетия.

5. Компоненты Здорового образа жизни:

1. Правильное питание (регулярное, сбалансированное, рациональное)
2. Соблюдение режима труда и отдыха (здоровый достаточный сон, любимая работа)
3. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей (профилактика гиподинамии, адекватная физическая нагрузка), закаливание
4. Адекватное здоровое сексуальное поведение
5. Психическая и эмоциональная устойчивость (психогигиена, психопрофилактика, методики самоконтроля, позитивное мышление)
6. Гигиена (личная и общественная), повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья
7. Безопасное поведение дома, на улице, на работе
8. Отказ от саморазрушающего поведения (отказ от употребления ПАВ)

6. Что такое ПАВ? Профилактика употребления ПАВ

Психоактивное вещество (ПАВ) -любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

К ПАВ относятся: алкоголь, наркотики, различные токсические вещества, в том числе никотин и кофеин.

Никотин является токсическим психоактивным веществом. Людей, зависимых от никотина относят к группе токсикоманов и называю никотинзависимыми.

Никотин не входит в перечню наркотических средств, и психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в РБ.

Заботиться о своём здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

А ведь можно предотвратить заболевания намного раньше - это и есть профилактика.

Профилактика употребления ПАВ (отказ от саморазрушающего поведения) - важнейший компонент ЗОЖ, о котором мы сегодня поговорим подробнее, так как профилактика является основным методом борьбы с этими заболеваниями.

7. ТРИ ВИДА ПРОФИЛАКТИКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПАВ

Первичная (универсальная) профилактика - предупреждение алкоголизма и наркомании путем формирования в обществе культа здорового образа жизни, ценности семьи, творчества, образования, увлечения спортом. Имеет массовый характер, часто проводится в виде информационных кампаний и проф. проектов

Вторичная (селективная) профилактика - заключается в раннем выявлении проблемы употребления ПАВ, лечении алкоголизма и/или наркомании, динамического наблюдения, противорецидивной терапии, по сути - это диспансеризация. При этом психотерапевтическая работа проводится не только с больными, но и с членами его семьи, другими близкими ему людьми. Носит индивидуальный или групповой характер.

Третичная (индивидуальная) профилактика имеет целью социальную (формирование уверенности в собственной социальной пригодности), трудовую (возможность восстановления трудовых навыков), психологическую (восстановление поведенческой активности) и медицинскую (восстановление функций органов и систем организма) реабилитацию.

Вторичная и третичная **профилактика употребления ПАВ** осуществляется преимущественно наркологической службой.

8. Профилактика алкоголизма. Алкоголь – наркотик. Алкоголь - яд

Государственная политика в отношении алкоголя в настоящее время такова, что цель профилактики - не создание общества, лишённого алкоголя, так как в условиях общества со стойкими алкогольными традициями это недостижимо, а умеренное, контролируемое потребление алкоголя.

Алкоголь - наиболее часто используемое психоактивное вещество.

Алкогольсодержащие напитки с позиции фармакологии, токсикологии и наркологии - наркотическое вещество. Но так как алкоголь не внесён в список веществ, взятых под контроль, как наркотики, юридически алкоголизм не считается наркоманией.

Алкоголь - яд, разрушающий эндокринную (печень, поджелудочная железа), сердечно-сосудистую (с формированием ИБС, аритмии, атеросклероза, гипертензии, миокардиодистрофии, инсультов, инфарктов), пищеварительную (с развитием гастритов, рака органов пищеварения), мочеполовую, иммунную, центральную и периферическую нервные системы (головной, спинной мозг, зрительный и слуховой нерв).

9. Проблема потребления алкоголя в Беларуси

85% - 90% взрослого населения потребляет спиртное

10 - 15% населения ведет трезвый образ жизни,

33% - употребляет алкоголь редко и немного,

37% - эпизодически, но выше допустимого уровня (про допустимый уровень - следующий слайд),

20 % - регулярно употребляют выше допустимого уровня.

В нашей стране около 500 тыс. алкоголиков (почти каждый двадцатый житель): $\frac{3}{4}$ мужчины.

Наркологами наблюдаются

80 тыс. злоупотребляющих алкоголем,

180 тыс. больных алкоголизмом, (27,5 тыс. - Минск)

10. Употребление алкоголя. Допустимый уровень

Безопасной дозы алкоголя не существует. Можно говорить об уровне употребления, при котором риск возникновения алкоголизма и вызываемых алкоголем заболеваний будет невелик. Трудно дать четкое цифровое обозначение такому уровню – безопаснее всего для здоровья не употреблять алкоголь вообще. Однако очевидно, что люди все равно будут выпивать, поэтому Всемирная организация здравоохранения разработала рекомендации, при соблюдении которых, алкоголь не будет оказывать выраженного отрицательного воздействия на ваше здоровье.

Для мужчин максимальная относительно безопасная доза алкоголя в сутки равна 30 мл в пересчете на чистый этанол.

Это значит 75 г водки, или 300 г сухого вина, или 0,5 л пива. При этом два дня из семи должны быть без алкоголя, не подряд друг за другом.

Для женщин такая доза – 20 мл этанола в сутки, то есть 50 г водки, или 200 г сухого вина, или 0,33 л пива при условии двух трезвых дней в неделю, не друг за другом.

Сколько же спирта содержится в разных алкогольных напитках?

ПИВО, СИДР



ВОДКА, КОНЬЯК, ВИСКИ



СУХОЕ ВИНО, ШАМПАНСКОЕ

Сухое вино
175 мл. 12%
20 г. спирта



Шампанское
175 мл. 12%
20 г. спирта



вино
0,75 л.
12%
80 г.
спирта



Шампа
нское
0,75 л.
12%
805 г.
спирта



Сухое
вино

КАДАРКА

1 л. 12%
120 г. спирта



ПЛОДОВО-ЯГОДНОЕ ВИНО, ПОРТВЕЙН, ЛИКЕР, ВЕРМУТ

Плодовое вино
200 мл. 19%
40 г. спирта



Вермут
0,5 л. 15%
75 г. спирта



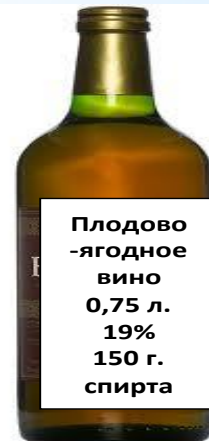
Ликер
0,5 л. 21%
100 г. спирта



Напиток
винный
0,5 л. 20%
100 г.
спирта



Плодово
-ягодное
вино
0,75 л.
19%
150 г.
спирта



Портвейн
1 л. 18%
200 г. спирта



13. Профилактика пьянства, зависимостей, суицидов

Госпрограмма «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021 – 2025 годы

Задачи ПОДПРОГРАММЫ 3 «Предупреждение и преодоление пьянства и алкоголизма, охрана психического здоровья»:

- ❖ **Снижение уровня негативных социальных и экономических последствий пьянства и алкоголизма, потребления других психоактивных веществ**
- ❖ **Охрана психического здоровья и снижение уровня суицидов**

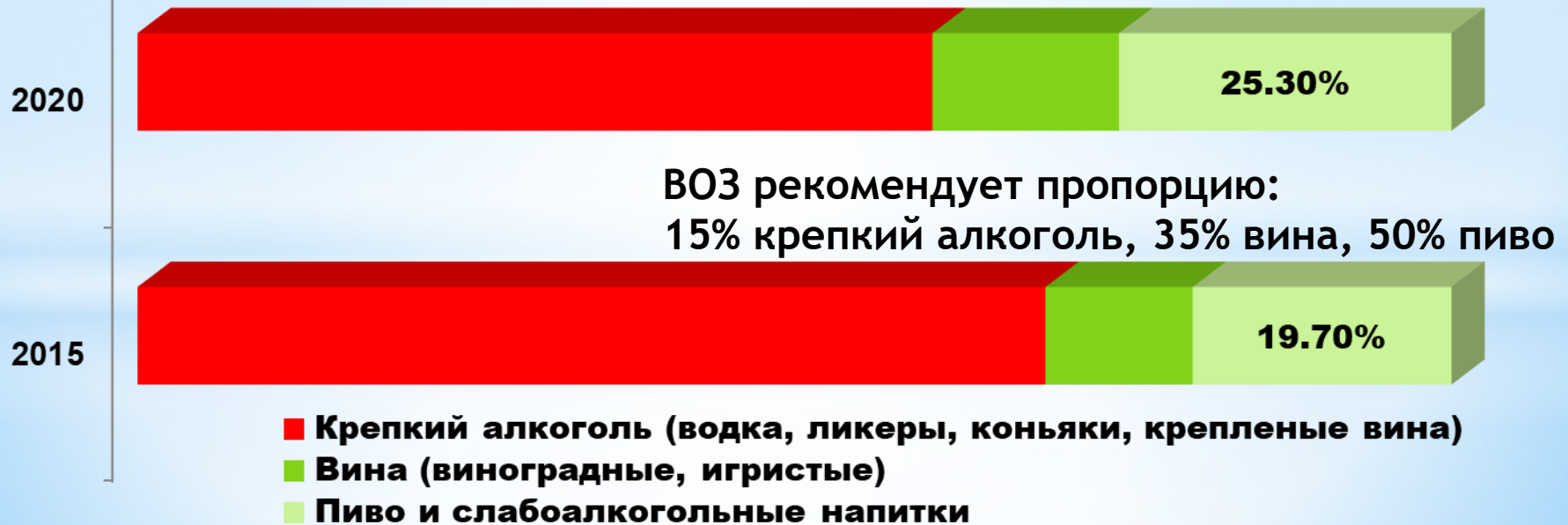
Основа ПОДПРОГРАММЫ 3:

- ❖ **Развитие системы реабилитации лиц потребляющих ПАВ**
- ❖ **Своевременное оказание помощи лицам в кризисных и стрессовых состояниях**

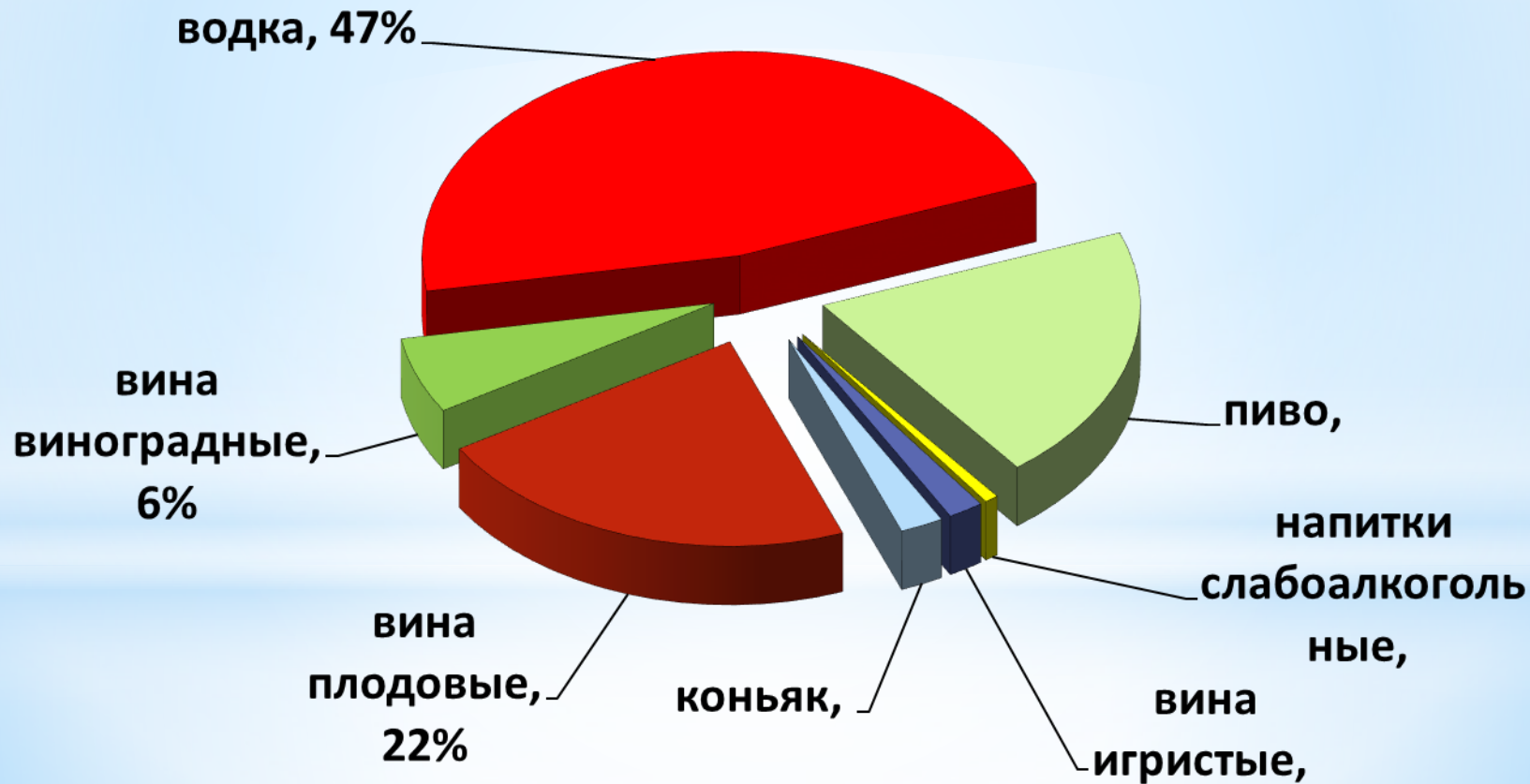
14. Структура потребляемого алкоголя в Минске (Горстат)

✓ продажа алкогольной продукции, в пересчете на абсолютный алкоголь, за 2020 год увеличилась на 2,4% к уровню 2019 года, с 1598,9 до 1639,2 тысяч декалитров

✓ за 5 лет изменилась предпочтения минчан



15. ЧТО ПЬЮТ В БЕЛАРУСИ?



16. Механизм развития зависимости от ПАВ

1. В организме здоровых людей в норме в небольшой концентрации содержатся собственный эндогенный алкоголь (эндоэтанол) и гормоны счастья - эндорфины.

2. После употребления ПАВ мозг прекращает выделять собственный эндоэтанол (или эндорфины - в случае наркотиков), до тех пор, пока принятый алкоголь (или наркотик) не переработается организмом.

3. Чем больше мы потребляем ПАВ, тем меньше вырабатывается собственного эндоэтанола и эндорфинов. Организм разучивается их вырабатывать самостоятельно. В организме возникает их нехватка - хочется постоянно восполнить этот недостаток - употребить ПАВ (алкоголь или наркотик) для восстановления и поддержания физического и эмоционального тонуса. Без ПАВ человек себя чувствует разбитым, больным, недееспособным.

Так возникает психическая и физическая зависимость от ПАВ.

17. Три стадии развития зависимости от ПАВ

- I. Психическая зависимость - характеризуется постепенным, но достаточно быстрым (в среднем за 1-2 месяца, а иногда и после 1-2 приемов, для алкоголя - 1-2 года) развитием психической зависимости по отношению к какому-либо одурманивающему средству с одновременным ростом толерантности к нему.
- II. Физическая зависимость - характеризуется формированием физической зависимости от данного средства с неуклонным возрастанием и закреплением психических и физических последствий систематического токсического воздействия этого вещества на организм: нарушение психики, поведения, а также поражение всех органов и систем организма.
- III. Дегградация личности - характеризуется максимальными проявлениями физической зависимости, нарастанием тяжелых необратимых изменений в организме больного, приводящих к морально-этической и физической дегградации, потере работоспособности, психозам, слабоумию, одряхлению, а затем и гибели.

18. Польза отказа от спиртных напитков лицам, злоупотребляющим алкоголем

- У 30% пациентов происходит обратное развитие заболеваний сердца
- Артериальное давление снижается
- Обратное развитие импотенции
- Обратное развитие заболеваний иммунной системы
- Обратное развитие повреждения печени

Алкоголь - это:

- 90 % всех случаев сексуального насилия;
- 80 % первых сексуальных опытов;
- 70 % незапланированных беременностей;
- 60 % всех случаев передачи ИППП (инфекций, передаваемых половым путем);
- 60% пожаров
- 50 % дорожно-транспортных происшествий;
- 50 % распада семей из алкоголизма одного из супругов;
- 50 % убийств;
- 25 % самоубийств.

19. Статистика ВОЗ по алкоголю

- * Результат вредного употребления алкоголя ежегодно в мире: 3,3 миллиона смертей - 5,9% от всех случаев смерти
- * Вредное употребление алкоголя причина более чем 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами
- * 5,1% общего глобального бремени болезней и травм обусловлено алкоголем
- * Потребление алкоголя приводит к смерти и инвалидности относительно на более ранних стадиях жизни:
Среди людей в возрасте 20-39 лет 25% случаев смерти связаны с алкоголем

20. Социальные портреты людей, злоупотребляющих алкоголем

"Типичный" человек, злоупотребляющий алкоголем

Социальные характеристики:

- Безработный
- Бездомный
- Разведенный

Физические характеристики:

- «Красное лицо», «синий нос»
- Большая печень

Психологические характеристики:

- Безвольный
- Агрессивный
- Эгоистичный

Реальный человек, злоупотребляющий алкоголем

- Среднее или высшее образование
- Работа со средней зарплатой
- Семья
- Автомобиль
- Квартира
- Друзья
- Хобби



21. Как узнать, нужна ли Вам консультация нарколога? CAGE - тест

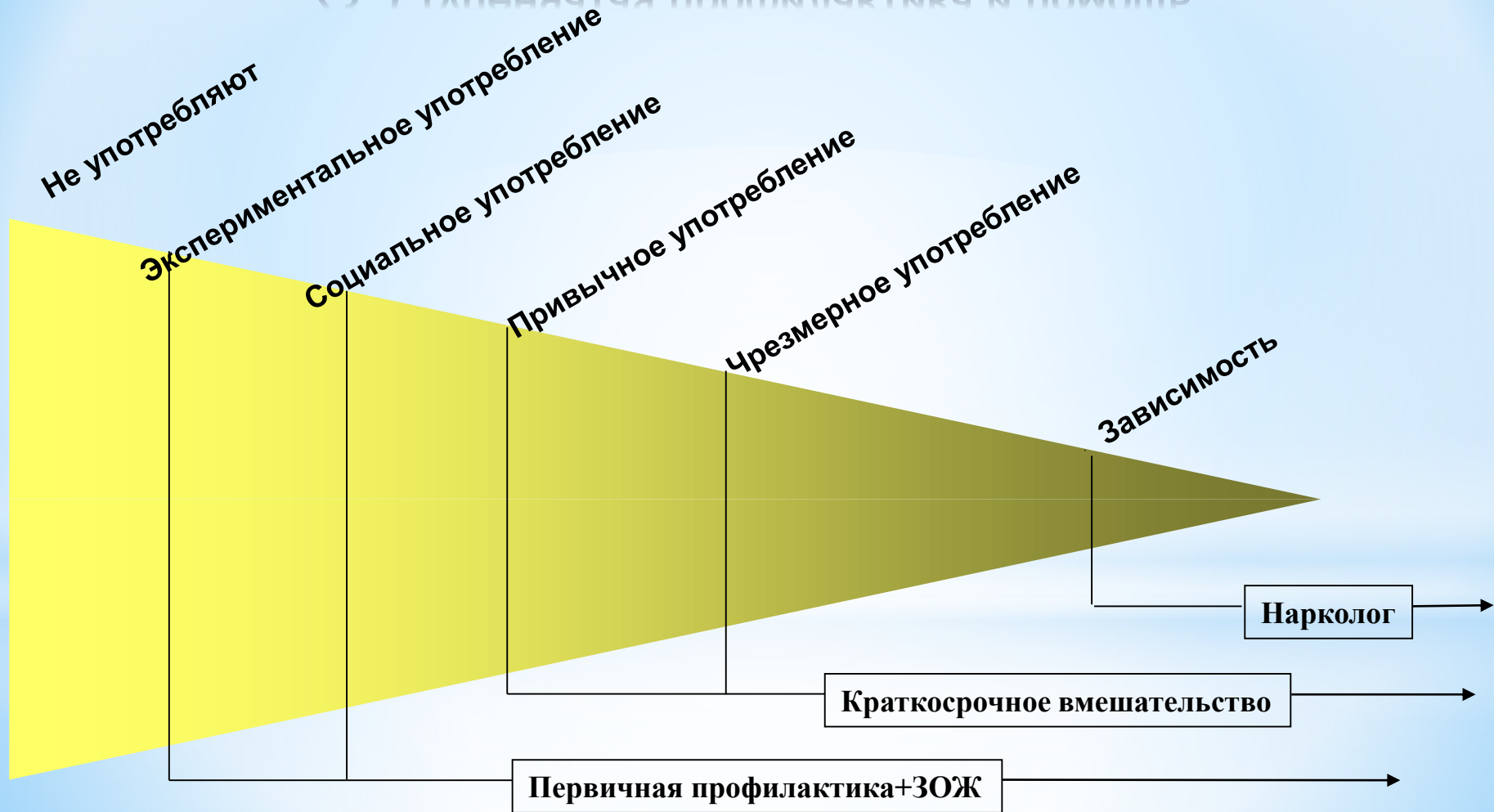
1. Вам когда-нибудь говорили, что Вы должны меньше выпивать или вообще перестать пить ?
2. Вы когда-нибудь чувствовали раздражение или злость, если кто-то критиковал Вас за излишнее употребление спиртных напитков ?
3. Были ли моменты, когда Вы чувствовали свою вину или сожалели о поступках, которые совершали в состоянии опьянения?
4. Вы когда-нибудь принимали алкоголь по утрам для улучшения самочувствия (состояния нервной системы ?)

Тест положителен при двух ответах «ДА».

22. Не должны выпивать совсем:

- 1. страдающие заболеваниями печени, сердца, поджелудочной железы, нервной системы, депрессиями, артериальной гипертензией;**
- 2. принимающие некоторые лекарственные препараты (метронидазол, антибиотики, противоаллергические, парацетамол и др.);**
- 3. управляющие транспортными средствами;**
- 4. во время работы с огнеопасными, токсическими и другими опасными веществами или оборудованием**

23. Ступенчатая профилактика и помощь



24. Влияние наркотиков на организм

У всех людей, употребляющих наркотики, формируются следующие черты:

- * Повышенная возбудимость
- * Чувствительные расстройства
- * Аномалии эмоционально-волевой сферы
- * Растрорможенность в поведении
- * Личностные изменения у больных наркоманией нарастают постепенно. Снижение и утрата трудоспособности, снижение интеллекта, ухудшение памяти вызывают деградацию личности



25. Влияние наркотиков на организм

Физиологические особенности последствия употребления наркотиков:

- проявление постоянного кислородного голодания (гипоксия)
- снижение и поломка всех видов обмена веществ, температуры тела, иммунитета и всех функций организма, заболевания внутренних органов и тканевые патологии вследствие дистрофии и дегенерации на клеточном, тканевом и органном уровнях.

Психические и психологические особенности последствия употребления наркотиков:

- морально-этическое снижение личности (человек начинает вести себя грубо, непристойно, в личной жизни наступает распущенность. Собственная судьба перестаёт интересовать человека).
- интеллектуально-мнестическое снижение личности (у больных наркоманией сужается круг интересов – все мысли сосредотачиваются на наркотиках. При высказывании мыслей наблюдается примитивность суждений, неспособность здраво мыслить).

26. Лишиться жизни после одного употребления



Причины:

1. Суициды и самоповреждения в состоянии наркотического психоза

2. Смертельные интоксикации в результате употребления

3. Передозировки

Курительные смеси - чрезвычайно опасный синтетический наркотик, продающийся под видом ароматических смесей, табака для кальяна или безвредного заменителя марихуаны.

Употребление курительных смесей - частая причина подростковых суицидов (самоубийств).

27. Медицинские последствия употребления курительных смесей



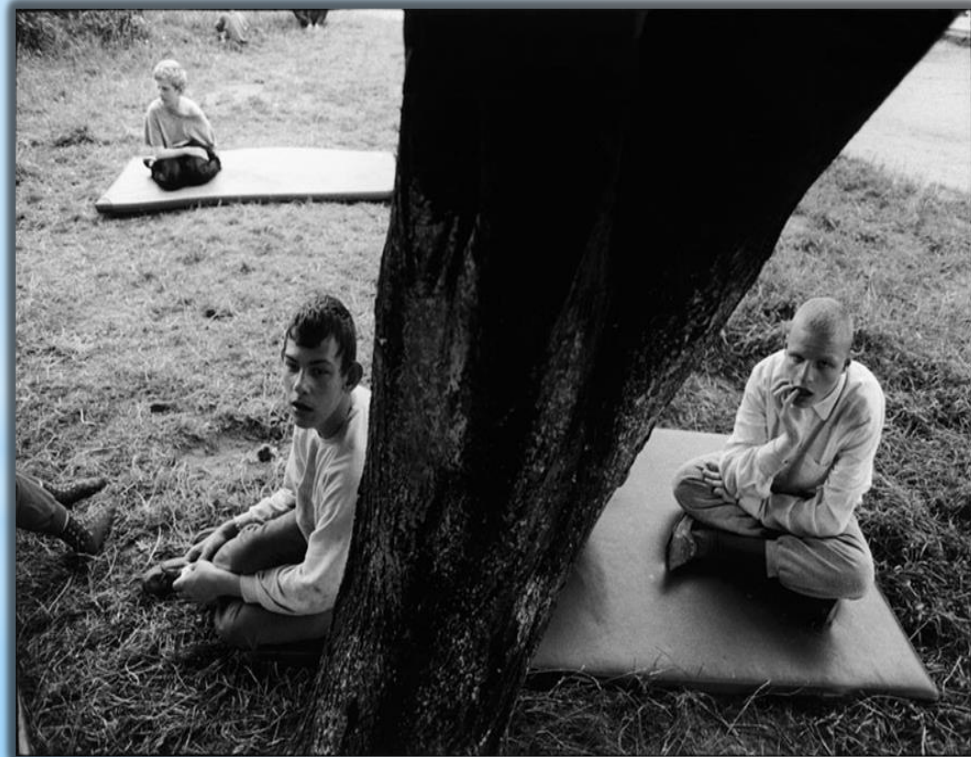
В первую очередь наркотики поражают мозг человека и психику, из-за чего появляется психическая зависимость. Молодые люди пропускают тот порог, когда ещё можно бросить, думая, что легко расстанутся с пристрастием в любой момент и незаметно переходят в ту фазу, когда не осознают вреда, наносимого наркотиками. У них полностью отмирает инстинкт самосохранения, что ведет к появлению суицидальных наклонностей.

28. Медицинские последствия употребления курительных смесей



Наркотики, оказывающие влияние на клетки головного мозга и центральной нервной системы, способны нарушать координацию двигательных процессов.

29. Симптомы отравления курительными смесями могут проявляться в тошноте, рвоте, головокружении, изменении артериального давления, нарушении сердечной деятельности, вплоть до потери сознания и как следствие - смерти.



30. Социально-правовые последствия употребления и хранения, изготовления и сбыта наркотических веществ



- Разрушение социальных связей: потеря семьи, друзей;
- Потеря работы, учебы, запрет на некоторые виды профессиональной деятельности, ограничения в получении специальности, невозможность вождения транспорта, получения разрешения на приобретение оружия;
- Связь с криминальными кругами, воровство, риск вовлечения в незаконный оборот наркотиков и привлечение к уголовной ответственности и другие преступления;
- Разрушение своей личности: равнодушие к самому себе, своему будущему и близким людям, ослабление воли, преобладание единственной ценности по имени «наркотик», потеря смысла жизни, опустошенность, одиночество.



1 year, 5 months later



2005© "Faces of Meth"



5 years later



2 months later



3 years, 5 months later



6 months later

36. Что такое никотиновая зависимость?

- **Психологическая зависимость** - неспособность к ощущению психологического комфорта без доступа к курению.
- **Физическая зависимость** - потребность к употреблению химического вещества для поддержания нормального физического самочувствия.
- **Социальная зависимость** - совместное или групповое курение как устоявшийся ритуал.



37. НИКОТИН. Факты

1. Впервые выделен и описан в 1828 г. немецкими химиками Посельтом и Рейманом из листьев табака, а позже найден в листьях других растений, преимущественно семейства Пасленовых (баклажан, томаты, картофель, зеленый перец)

2. Составляет 28,7% от общей токсичности табачного дыма.

3. Вызывает зависимость, психическую и физическую, что впервые отмечено в 18 веке.

4. Физико-химические и фармакокинетические свойства:

Маслянистая прозрачная жидкость с горьким вкусом, на воздухе окрашивается в коричневый цвет, растворим в воде и алкоголе.

Крепость табака зависит от содержания в нем никотина, от сухости, плотности набивки, частоты и глубины затяжек. При медленном курении в дым переходит 20% никотина, при быстром - более 40%. Быстро всасывается слизистыми оболочками, кожными покровами, легко поступает в кровь, разносится по организму за 21 -23 с. При курении в затяжку концентрация его в крови выше в несколько раз по сравнению с курением без затягивания.

5. Обезвреживание происходит в основном в печени, также в легких и почках.

6. Выделяется с мочой на протяжении 10-15 ч после курения.

7. Является одним из самых опасных ядов растительного происхождения.

Птицы погибают, если к их клюву поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 0,25 кант и, собака - от 0,5 капли. Для человека смертельная доза 2-3 капли или 50-100 мг. (это большая сигара или 60 сигарет).

8. Передозировка вызывает остановку дыхания и сердечной деятельности.

Признаки не-смертельного отравления: головокружение, головная боль, слюнотечение, слабость, побледнение, холодный пот, тахикардия, дрожь, гипогликемия, психические расстройства.

9. На втором месте по токсичности после никотина - эфирные масла табачного дыма.

38. Механизм действия никотина

- * Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки. В чем секрет влияния никотина на работу мозга? Никотин как бы улучшает связь между клетками мозга, облегчая проведение нервных импульсов. Мозговые процессы благодаря никотину на время возбуждаются, но затем надолго тормозятся. Ведь мозгу нужен отдых. Сдвигая привычный для себя маятник умственной деятельности, курильщик затем неотвратимо ощущает его обратный ход.
- * Но коварство никотина не только в этом. Оно проявляется при длительном курении. Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам, которые в некоторой степени облегчают его работу. И вот сам начинает их требовать, не желая особенно перетруждаться. Вступает в свои права закон биологической лени. Подобно алкоголику, которому, чтобы поддержать нормальное самочувствие, приходится «подкармливать» мозг алкоголем, а курильщик вынужден «баловать» его никотином. А иначе появляется беспокойство, раздражительность, нервозность. Тут же волей-неволей закуришь вновь.

Наиболее вредные компоненты табачного дыма



40. Основа патогенетического действия табачного дыма. табачного дыма

Окись углерода обладает в сотни раз большим сродством с гемоглобином, чем кислород. Она вытесняет кислород, из соединения с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин, блокируя гемоглобин крови, а это препятствует нормальной доставке кислорода мозгу и другим органам.

Кроме того **никотин** спазмирует сосуды, что особенно пагубно сказывается на мелких сосудах (мозг, сердце, почки) и периферических сосудах, вызывая их истончение и ломкость.

Табачный дым делает кровь густой и вязкой, трудно проходящей по сосудам.

Компоненты табачного дыма отрицательно влияют на все виды обмена веществ в организме, особенно липидного, водного, гормонального и кислородного.

В результате у курильщиков развивается хроническое кислородное голодание и хроническое отравление организма, дистрофия органов и тканей, а также инфаркты, опухоли и некрозы.

41. Курильщики. Действие и Статистика

- * Люди, начинающие курить, порой не имеют даже малейшего представления о том, насколько пагубное воздействие оказывает простая сигарета.
- * Статистика со всей определенностью свидетельствует, что каждый четвертый из курящих людей умирают от болезни, которые находятся в прямой зависимости от этой вредной привычки. Ежегодно «всемирная эпидемия» злоупотребления табаком уносит свыше 3 миллионов жизней.
- * Установлено, что после 1-2 выкуренных папирос или сигарет снижается точность движений, уменьшается острота зрения и цветоощущений. У курильщиков со стажем могут быть необратимые поражения зрительного и слухового нерва. У курящих людей часто болит голова, отсюда раздражительность, неуравновешенность, беспокойный ночной сон.
- * Никотин стимулирует выделение гормонов, которые при стрессовых ситуациях выбрасываются надпочечниками в кровь в избыточном количестве. Гормоны вызывают сужение сосудов, способствуя повышению артериального давления и развитию гипертонической болезни.
- * Никотин ослабляет действие анти- свертывающей системы крови, что приводит к образованию тромбов в кровеносных сосудах.
- * Необходимо также знать, что никотин вызывает спазмы нижних конечностей. Вследствие этого у курильщиков весьма часто отмечается недостаточность кровоснабжения ног. В дальнейшем оно ухудшается из-за изменений внутренних стенок артерий. Появляется боли в икроножных мышцах и при ходьбе и в покое.

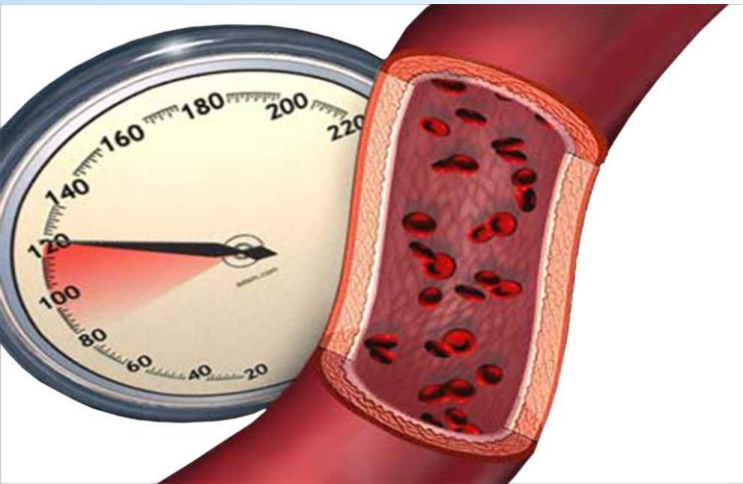
42. Курильщики. Табачный дым

- * Загрязненность табачного дыма значительно выше - в 4,25 раза - загрязненности выхлопных газов автомобилей; в 248 раз - отработанного газа кухонной горелки, более чем в 1000 раз (!) - выдыхаемого человеком воздуха.
- * При выкуривании пачки сигарет в день курильщики фактически дышат воздухом, загрязненность которого в 600-1200 раз превышает гигиенические нормы. И еще одно сравнение. При выкуривании даже одной сигареты получаемая токсическая нагрузка соответствует пребыванию человека на оживленной автомагистрали в течение полутора суток.



43. Курение способствует развитию:

- Артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца, внезапная смерть), мозгового инсульта (кровоизлияния в мозг). 30-40 % всех смертей от ишемической болезни сердца связаны с курением сигарет.
- Облитерирующих заболеваний сосудов конечностей. При этих заболеваниях происходит закупорка тромбами мелких кровеносных сосудов, а их спазм (резкое сужение) под влиянием никотина, который при курении попадает в кровь, может привести к возникновению гангрены (отмирание тканей). В таких случаях человеку приходится делать ампутацию.
- Хронического бронхита и эмфиземы легких, которые сопровождаются развитием пневмосклероза, появлением одышки и развитием сердечной недостаточности. Риск развития хронических заболеваний легких у курящих в 5-8 раз выше, чем у некурящих.



Стадии облитерирующего атеросклероза сосудов ног

1 - 3 стадия



Нога часто немеет
и мерзнет

4 стадия



Кожа ноги
темнеет

4 стадия



Появляются язвы

4 стадия



Гангрена

44. Курение способствует развитию:

- Хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита.
- Нарушения работы желез внутренней секреции (гипофиза, щитовидной железы, надпочечников), что изменяет обмен веществ и снижает адаптационные возможности человека.
- Снижения иммунитета.
- Снижения способности к деторождению у женщин; развитию импотенции и бесплодия у мужчин.
- Повышения риска возникновения патологии беременности, выкидышей; увеличения числа случаев внутриутробной гибели плода и синдрома внезапной младенческой смерти; снижения массы тела новорожденных, отставания детей в физическом и умственном развитии.
- Курением вызваны 30% случаев смерти от онкологических заболеваний, таких, как рак губы, гортани, бронхов, легких, пищевода, желудка, поджелудочной железы, кишечника, мочевого пузыря.

45. Влияние курения на здоровье

Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний:

1. Рак легких, трахеи и бронхов (85%).
2. Рак гортани (84%).
3. Рак ротовой полости, включая губы и язык (92%).
4. Рак пищевода (78%).
5. Рак поджелудочной железы (29%).
6. Рак мочевого пузыря (47%).
7. Рак почек (48%). Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением.



Чем Вы заболите, если продолжите курить?



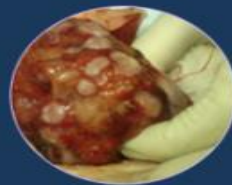
Легкие

- рак бронхов, гортани, лёгких, полости рта, трахеи
- бронхиальная астма
- эмфизема лёгких
- бронхит, ларингит, фарингит трахеи



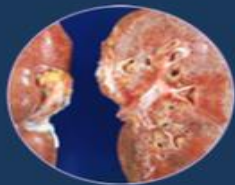
Половая сфера

- импотенция
- бесплодие
- внутриутробная смерть плода, выкидыши
- рак матки, предстательной железы, молочных желёз.



Пищеварительный тракт

- воспаление дёсен
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки
- острый гастрит
- рак желудка, кишечника, поджелудочной железы



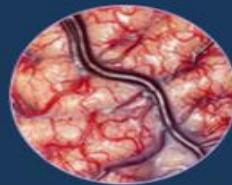
Мочевыводящая система

- пиелонефрит
- заболевания мочеточников, мочевого пузыря
- дисфория



Сердечно-сосудистая система

- инфаркт миокарда
- гипертоническая болезнь
- нарушения ритма сердца
- ишемическая болезнь
- тромбофлебит



Нервная система

- инсульт
- инфаркт
- снижение зрения, вкуса и обоняния
- снижение памяти
- нарушения сна, тревога



Болезни, вызываемые курением

Злокачественные опухоли

Гортань

Рот и глотка

Пищевод

Трахея, бронхи, лёгкие

Острая миелоидная лейкемия

Желудок

Поджелудочная железа

Почки, уретра

Толстая кишка

Мочевой пузырь

У курящих женщин - рак шейки матки

Хронические болезни

Инсульт

Слепота, катаракта

Периодонтит

Аневризма аорты

Ишемическая болезнь сердца

Воспаление лёгких

Атеросклероз периферических артерий

Хронический бронхит, астма

Перелом шейки бедра

У курящих женщин - гинекологические заболевания (включая бесплодие)





**Курение приводит
к кровоизлиянию
в мозг**



**Курение
приводит
к
инфаркту
миокарда**

**Курение -
причина
гангрены
ног**



**Курение
приводит к
импотенции**



**Курение - причина
болезней
ротовой полости**



**Ваше курение -
причина болезней
Ваших детей**



**Табачные смолы
в легких курильщика**



**Курение причина
врожденных пороков**



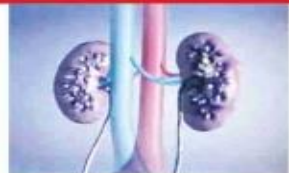
**Курение приводит к
преждевременной
старости**



**Курение причина
рака легких**



**Курение
во время
беременности
вредит
здоровью
Вашего
будущего
младенца**



**Курение - причина
болезней почек**

КУРЕНИЕ - ЭТО БОЛЕЗНЬ!

SUPPORTED BY OFFICIAL
DEVELOPMENT AID FROM THE MINISTRY
FOR FOREIGN AFFAIRS OF FINLAND

49. Лечение зависимости от ПАВ эффективно при следующих условиях:

1. Раннее выявление злоупотребления алкоголем (или употребления наркотика).
2. Желание человека бросить пить (или употреблять наркотики)
3. Понимание, что алкоголизм (наркомания) - это болезнь, а не слабость воли
4. Наличие взаимопонимания между врачом и пациентом, готовность сотрудничать с врачом
5. Поддержка со стороны семьи и друзей
6. Поддержка со стороны работы

50. Как профилактировать аддикцию (зависимость) не-медикам

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА:

- а) информирование населения О ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (основные направления – 1. личная 2. медицинская 3. общественная, - обширная тема может быть темой самостоятельной лекции);
- б) ФОРМИРОВАНИЕ общественного мнения направленное на изменение норм, связанных с поведением «риска», и пропаганду ценностей НОРМАТИВНОГО ЗДОРОВОГО ПОВЕДЕНИЯ;
- в) ИНФОРМИРОВАНИЕ о поведении, наносящем ущерб здоровью, О РИСКАХ, связанных с алкоголем, наркотиками и психологическими зависимостями;
- г) СТИМУЛИРОВАНИЕ к обращению ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ (в общем и в частности);
- д) ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ через эмоциональную сферу.

2. РАЗВИТИЕ АДАПТИВНЫХ НАВЫКОВ, для социализации и преодоления жизненных проблем и возникающих вызовов:

- а) воспитание лидеров подростковой среды и молодежи (общественная, идеологическая и волонтерская работа);
- б) программы по формированию жизненных навыков.
- в) личный вклад каждого в передачу своего позитивного опыта и воздержание от ретрансляции собственных негативных привычек и вовлечения других в нездоровые активности

51. Последствия опьянения: ИППП, ВИЧ, СУИЦИДЫ, ПРЕСТУПЛЕНИЯ, СМЕРТЬ

Алкогольное и наркотическое опьянение является наиболее частой причиной нежелательной беременности у юных девушек, беспорядочных половых связей, опосредованно увеличивается риск распространения инфекций передающихся половым путем (ИППП) и ВИЧ/СПИДа.

Кроме того в алкогольном и наркотическом опьянении люди чаще и легче идут на преступления (1. снижается самокритика, рациональное мышление, «срывает тормоза», 2. в связи с психической и физической зависимостью от ПАВ идут на грабежи, кражи, убийства, преступления связанные с незаконным оборотом наркотиков), суициды (в связи с психозами, ломкой, состоянием отмены, психическими нарушениями).

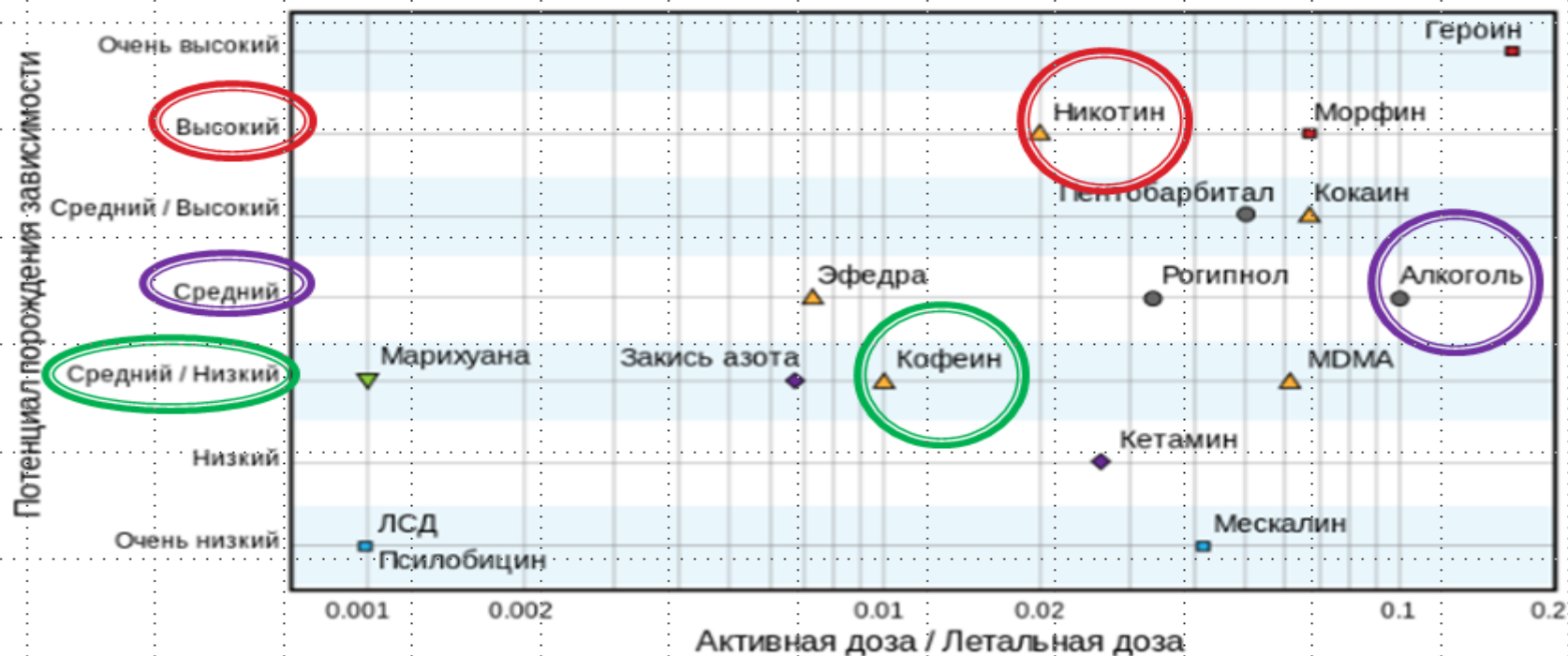
Здоровые и трезвые люди совершают преступления и суициды в четыре-пять раз реже, реже травмируются, реже попадают в несчастные случаи.

Средняя продолжительность жизни пациентов с зависимостью от ПАВ приблизительно на 15 лет меньше, чем у здоровых людей.

Помните!

Зависимость легче предупредить, чем лечить!

Отношение активной и летальной дозы
и потенциал зависимости психоактивных веществ (ПАВ)
самая жуткая информация про магазинные ПАВ



Употреблять магазинные ПАВ

– тоже ВРЕДНО!

53. УЗ «Минский городской клинический наркологический центр» медицинская профилактика алкоголизма и наркомании

1-й этап - диагностический - осуществляется в амбулаторных условиях в **34 кабинетах (20 - для потребителей алкоголя, 9 - для подростков, 5 - для наркопотребителей)**, в 4 отделениях дневного пребывания на **190 мест (на 4 адресах)** и в стационарных условиях (4 отделений на **236 койка по 2 адресам**), занимает от **1 до 5 дней**;

2-й этап - прекращение приема алкоголя, и (или) психоактивного вещества (детоксикация, прерывание запоя) - проводится амбулаторно/ в отделении дневного пребывания/ стационарно, и занимает от **5 дней до 1 месяца** (в тяжелых случаях);

3-й этап - поддерживающее лечение, проводится, в амбулаторных условиях, в том числе в отделении дневного пребывания, и продолжается от **1 до 6 месяцев**;

4-й этап - медицинская реабилитация, осуществляется стационарно на **60 реабилитационных койках**, **длительность курса 28 дней**, для достижения стойкой ремиссии может потребоваться повторное прохождение в течение первого года воздержания;

5-й этап - постреабилитационная поддержка, осуществляется амбулаторно, продолжительность курса от **1 года до 3 лет**, для достижения стойкой ресоциализации целесообразно прохождение этого этапа в течение года после завершения 4 этапа.

54. УЗ «МГКНЦ»

В случаях возникновения любых проблем с алкоголем или другими ПАВ, следует не теряя времени обращаться за консультациями и помощью к специалистам.



Раннее обращение за помощью - залог успешности лечебно-профилактических мероприятий.

Минский городской клинический наркологический центр

Интернет-сайт: gknd.by

Единый телефонный номер наркологической службы г. Минска:

+375 17 357 09 09;

183;

+375 29 149-09-09

Спасибо за внимание!!!