

# ЖЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## НАШИ БУДНИ: ИНФОРМИРОВАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ – ВАЖНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В БОРЬБЕ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ



Врач-методист республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики Лариса Лебедева провела видеолекцию с элементами диспута для сотрудников отдела вневедомственной охраны по городу Абакану войск национальной гвардии РФ по Республике Хакасия. Специалист рассказала слушателям о факторах

риска развития инсульта и инфаркта, о важности своевременного распознавания признаков острого нарушения мозгового кровообращения и инфаркта и алгоритмах первой доврачебной помощи при возникновении сосудистых катастроф.

Особый акцент в ходе лекции был сделан на необходимость отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение, которые являются одними из ведущих причин смертности мужчин трудоспособного возраста от сосудистой патологии, а также своевременной коррекции выявленных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Проведённое мероприятие было направлено на информирование сотрудников национальной гвардии о доступных мерах профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в целях формирования устойчивой мотивации к сохранению собственного здоровья.

## ФОРУМ АНТИНАРКОТИЧЕСКОГО МОЛОДЕЖНОГО ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»



В Хакасском национальном краеведческом музее имени Л.Р. Кызласова состоялся Форум антинаркотического молодежного волонтерского движения Республики Хакасия «Здоровое поколение».

Цель этого мероприятия - продвижение приоритетов здорового образа жизни среди обучающейся молодежи.

Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» была спикером на площадке «Отказ от наркотиков – выбор жизни». Ребята узнали о том, в чем заключается коварство наркотиков: как вырабатывается физическая и психическая зависимость. Молодые люди получили информацию о последствиях употребления наркотиков, о возможности потерять в результате наркотизации здоровье, молодость, друзей, хорошее самочувствие, умение думать, а в конце концов потерять и самое ценное - жизнь. Подростков активно мотивировали к отказу от вредных привычек и ведению здорового образа жизни, исключая употребление психоактивных веществ.

## НАЧАТЬ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ПО ОТНОШЕНИЮ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!

О принципах рационального питания врач по медицинской профилактике республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики рассказала подопечным Благотворительного фонда «Кристалл».

Слушатели узнали о правильном составе «здоровой

тарелки», поговорили о важности присутствия всех необходимых макро и микронутриентов в ежедневном рационе. Освещены были и проблемы, которые могут возникнуть при недостаточном питании, недоедании, дефиците витаминов и минеральных веществ.



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Информирование населения – важное направление в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями с. 1

Форум антинаркотического молодежного волонтерского движения «Здоровое поколение» с. 1

Профилактика ВИЧ-инфекции с. 1

Начать питаться правильно по отношению к своему здоровью никогда не поздно! с. 1

Всемирный день борьбы с аллергией Профилактика сезонной аллергии с. 2

Неделя против абортов Как рассказать ребенку про контрацепцию? с. 2

Профилактика детского травматизма Долгая и кропотливая работа взрослых с. 2

Диспансеризация Приглашаем пройти обследование с. 3

Всемирный день мозга Пристальный взгляд на болезнь Альцгеймера с. 3

Внимание! Инфаркт Первая помощь при остром инфаркте миокарда с. 3

Всемирный день борьбы с гепатитом Памятка «Мифы о гепатите С» с. 4

Наркомания Что может защитить ребенка от зависимости с. 4

Влияние алкоголя на организм подростка Стоит ли рисковать здоровьем с. 4

Отказ от курения – шанс сохранить здоровье легких с. 4 Избавляемся от зависимости

Как избавиться от хронической усталости Советы психолога с. 4

## ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Для студентов факультета «Гостиничный сервис» на базе ГБПОУ РХ «Училище олимпийского резерва» специалист республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики провела мероприятие по профилактике ВИЧ-инфекции.

Врач по медицинской

профилактике рассказала учащимся о том, что такое ВИЧ-инфекция, гипотезы ее возникновения, о способах передачи заболевания и о методах профилактики.

В конце беседы специалист ответила на все интересующие вопросы и раздала информационные буклеты по данной тематике.



## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АЛЛЕРГИЕЙ

### Профилактика сезонной аллергии

#### Симптомы поллиноза:

- насморк;
- першение в горле;
- покраснение глаз;
- слезотечение, зуд;
- затрудненное дыхание.

1. Обязательно обратитесь к врачу, если вы заподозрили аллергию на пыльцу растений.

Вам проведут обследование, выявят триггеры - аллергены, вызывающие реакцию, назначат лекарственные препараты, дадут рекомендации по организации быта.

Регулярно наблюдайтесь у врача, в том числе и вне сезона обострения.

2. Наиболее радикальный (и эффективный) способ избежать обострения сезонной аллергии - временная смена климатической зоны. Проще говоря, если вы можете куда-то уехать в разгар цветения «ваших» аллергенов - сделайте это.

3. Если же уехать не получится, организуйте свой быт и распорядок дня таким образом, чтобы свести к минимуму возможность контакта с пылью:

- ограничьте время пребывания на открытом воздухе;
  - избегайте выездов на природу (в сельскую местность, в лес, на дачу, на пикник);
  - держите окна закрытыми (в помещениях, в автомобиле);
  - установите дома системы для очистки и фильтрации воздуха, используйте специальные сетки на окна;
  - ежедневно проводите влажную уборку;
  - избегайте вернувшись с улицы, обязательно примите душ, вымойте голову и смените одежду;
  - прополощите рот, промойте глаза и нос;
- Не рекомендуется применять фитотерапию (лечение травами) и косметические средства, содержащие натуральные растительные компоненты.

**Каждый год цветение растений может начинаться и заканчиваться в разное время в зависимости от погодных условий.**

4. Отслеживайте концентрацию пыльцы-аллергена в окружающем воздухе при помощи специализированных ресурсов в интернете и мобильных приложений.

5. Вне сезона цветения растений ведите активный образ жизни. Чаще бывайте на свежем воздухе, занимайтесь спортом, получайте как можно больше позитивных эмоций и впечатлений.

фото из открытых источников

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО ТРАВМАТИЗМА

### Долгая и кропотливая работа взрослых

Детский травматизм всегда был актуальной проблемой общества. В возникновении детских травм существенное значение имеют анатомо-физиологические и психологические особенности детей, их физическое и умственное развитие, недостаточность житейских навыков, повышенная любознательность, подвижность.

Дети очень любознательны, но инстинкты самосохранения у них развиты не как у взрослых. Отсюда и повышенный процент травматизма именно в детском возрасте. Профилактика у детей травматизма должна начинаться с родителей.

#### Что должны знать родители о детских травмах.

Самый травмоопасный возраст у детей - до 3 лет. В этот период дети получают больше ушибов, ожогов, заглатывают посторонние предметы. Среди причин детских смертей до года травматизм занимает 10%. Травматизм делят на бытовой (самый распространенный), уличный, спортивный, школьный и автодорожный. Главная причина детских травм - халатное отношение родителей к безопасности ребенка. Среди ошибок взрослых - незакрытые окна, доступ к опасным предметам, веществам, дети без присмотра и прочее.

#### Основные правила летнего безопасного отдыха детей

Летом, во время купания в водоемах, дети должны всегда оставаться под присмотром взрослых:

- Следите за ребенком в воде и на берегу.
- Не оставляйте детей без присмотра в воде на кругах, на надувных матрасах.
- Следите, чтобы ребенок не

отплывал далеко от вас.

#### Как предотвратить заражение инфекциями, передающимися с продуктами питания, а также водой:

Объясните ребенку заранее, что воду из водоема ни в коем случае нельзя пить и глотать. Заглатывание загрязненной пресной или морской воды, воды из недостаточно очищенных бассейнов, опасно отравлением, симптомами которого могут быть не только диарея, рвота, температура, но и инфекция ушей, глаз.

- Используйте для питья безопасные напитки - в производственной упаковке, кипяченую воду, чай.

- Прежде чем предложить горячий чай ребенку, остудите его, чтобы избежать ожогов.

- Не давайте детям ледяную воду и воду со льдом, так как неизвестно, какая вода была использована для его приготовления.

- Фрукты и овощи приобретайте в магазинах, избегайте покупки с рук. Перед употреблением хорошо их вымойте.

- Рыбу, моллюсков, мясо употребляйте только в термически обработанном виде. Следите за чистотой рук ребенка.

#### Как защитить ребенка от укусов насекомых:

- Позаботьтесь о том, чтобы вы и ваш ребенок были защищены от укусов насекомых. Наиболее распространены укусы жалящих насекомых (пчелы, осы, слепни), комаров, а также клещей.

- Использование средств от насекомых, ношение закрытой одежды, принятие мер по борьбе с комарами в помещении (москитные сетки) - эффективный способ защиты от укусов.

- Перед использованием репеллента убедитесь, что сред-



ство предназначено именно для детей.

- Для предотвращения укусов комаров используйте репелленты, наносите которые необходимо согласно инструкции, указанной на этикетке.

Защита от клещей заключается в правильно подобранной одежде светлого цвета, которая должна максимально покрывать тело (брюки, носки, кофта с длинными рукавами и плотными манжетами, головной убор), минимальные контакты с травой, полевыми букетами, регулярный осмотр себя и ребенка на наличие клещей.

Избежать детских травм намного проще, чем исправлять печальные последствия.

**Профилактика детского травматизма и острых неотложных состояний должна стать частью вашего образа жизни, и тогда ваши дети будут максимально защищены от окружающих опасностей.**

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

Лариса Лебедева

## 8 ИЮЛЯ - ДЕНЬ СЕМЬИ, ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ

В России праздник День семьи, любви и верности впервые отметили на государственном уровне в 2008 году. Празднование приурочено к 8 июля - Дню памяти святых

благодарных князей Петра и Февронии Муромских.

Продолжением этого праздника традиционно с 9 по 15 июля в городах и регионах России проходит информа-

ционно-просветительская акция «Подари мне жизнь!», направленная на снижение количества аборт в России и сохранение семейных ценностей.

## С 9 ПО 15 ИЮЛЯ - НЕДЕЛЯ ПРОТИВ АБОРТОВ

### Как рассказать ребенку про контрацепцию?

В любом возрасте дети для своих родителей будут казаться маленькими и несамостоятельными. В связи с этим довольно часто родителей застаёт врасплох новость о наличии половой жизни у своего чада.

Враждебно воспринимать этот факт, не принимать его, или вовсе запрещать общаться с противоположным полом и иметь половые отношения совершенно бесполезно.

Самое правильное решение родителей - познакомить подростка с правилами кон-

трацепции. Не следует рассчитывать на педагогов или самообразование ребенка. Задача родителей - уберечь от различных заболеваний, передающихся половым путем, или ранней беременности.

Самым действенным способом является доверительная беседа. Лучше, чтобы с дочерью общалась мама, а с сыном - отец.

Нужно без прикрас рассказать о венерических заболеваниях, их возможных последствиях, об

оказании влияния на дальнейшую жизнь, о ранней беременности или о всевозможных негативных последствиях абортов. Ребенок должен уяснить, что каждый человек сам заботится о своей безопасности.

Врач по медицинской профилактике ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Софья Колячкина

## ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Приглашаем пройти обследование

Медицинские организации Республики Хакасия приглашают население пройти диспансеризацию.

Диспансеризация - это комплекс диагностических мероприятий, проводимых с целью раннего выявления признаков хронических заболеваний и риска их развития. Диспансеризация осуществляется по предварительной записи. Для этого необходимо позвонить по телефону в поликлинику по месту прикрепления и выбрать удобное время для посещения. Сельское население может пройти диспансеризацию при помощи мобильных медицинских комплексов. Диспансеризацию можно пройти в составе организованного трудового коллектива.

Диспансеризация проводится: с 18 до 39 лет - один раз в три года, с 40 лет и старше - ежегодно. Граждане, чей возраст не соответствует диспансеризации, проходят профилактический медицинский осмотр.

Особое внимание при проведении диспансеризации

взрослого населения уделяется выявлению онкологических заболеваний. Именно поэтому для различных возрастов дополнительно проводится онкоскрининг на семь самых распространенных локализаций онкологических заболеваний.

По результатам диспансеризации (при наличии показаний) пациент может быть взят под диспансерное наблюдение, направлен на специализированную и/или высокотехнологичную медицинскую помощь, на санаторно-курортное лечение.

Законодательством предусмотрено выделение дополнительных оплачиваемых дней для прохождения диспансеризации: один день раз в 3 года сотрудникам до 40 лет; один день в течение каждого года работникам старше 40 лет; 2 дня в год лицам предпенсионного возраста и работающим пенсионерам (согласно ст. 185.1 Трудового кодекса РФ).

Диспансеризация - это реальная возможность проверить свое здоровье и выявить болезнь на ранней стадии.

## ВНИМАНИЕ! ИНФАРКТ

Первая помощь при остром инфаркте миокарда



Инфаркт миокарда - это некроз участка мышцы сердца в результате нарушения кровоснабжения определенной области.

**Симптомы инфаркта миокарда.**

Классическое начало инфаркта миокарда - боль за грудиной сжимающего или давящего характера, интенсивная, продолжительная и не снимается после приема нитроглицерина. Может отдавать в левую руку, лопатку, ключицу и нижнюю челюсть. Сопровождается слабостью, холодным потом. Как правило, боль возникает при физической нагрузке или стрессе, но в отличие от приступа стенокардии она не проходит после исчезновения стрессового фактора.

**Факторы риска развития инфаркта:** курение, повышенный уровень холестерина более 5 ммоль/л, артериальное давление, сахарный диабет, низкая физическая активность, постоянный эмоциональный стресс, ожирение, злоупотребление алкоголем, генетическая предрасположенность.

**Первая помощь при остром инфаркте миокарда.**

При возникновении болей в области сердца немедленно прекратите работу, расслабьтесь, удобно сядьте в кресло или на диван, расстегните во-

рот рубашки, чтобы обеспечить доступ воздуха.

Примите таблетку нитроглицерина под язык или используйте спрей (изокет). Прием нитроглицерина можно повторять 2 и даже 3 раза с интервалом в 5 минут.

Каждые пять минут по возможности измеряйте артериальное давление и частоту пульса. Если систолическое артериальное давление ниже 100 мм.рт.ст., то очередной прием нитроглицерина пропустить.

Необходимо срочно вызвать бригаду скорой медицинской помощи, успокоиться и ждать их приезда.

**Профилактика развития острого инфаркта миокарда.**

Контролируйте свое артериальное давление (норма для взрослого человека - 120/80 мм.рт.ст.) Уровень сахара в крови не должен превышать 6,0 ммоль/л. Откажитесь от курения. Никотин вызывает спазм сосудов - в том числе и тех, что питают сердце. Откажитесь от алкогольных напитков.

Исключите из рациона жирное мясо, соленые, копченые продукты. Отдайте предпочтение овощам, фруктам, зелени, не жирному мясу домашних птиц, рыбе, орехам, крупам, растительным маслам. Контролируйте массу тела, будьте физически активными, избегайте стрессов или научитесь справляться с ними.

Регулярно проходите диспансеризацию и медицинские осмотры.

Страницу подготовила врач-методист ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Лариса Лебедева

## 22 ИЮЛЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МОЗГА

Пристальный взгляд на болезнь Альцгеймера

По прогнозам, общее число людей с болезнью Альцгеймера составит около 82 миллионов человек в 2030 году и 152 миллиона - к 2050 году. Такой рост будет происходить в значительной мере за счет роста числа людей с данным заболеванием в странах с низким и средним уровнем дохода.

Болезнь Альцгеймера - дегенеративное заболевание, характеризующееся резким снижением интеллектуальных способностей, распространенная форма приобретенного слабоумия. Происходит деградация памяти, мышления, понимания, речи и способности ориентироваться, считать, познавать и рассуждать. Нарушение когнитивной функции часто сопровождается ухудшением контроля над эмоциональным состоянием, а также деградацией социального поведения человека.

Среди основных симптомов болезни Альцгеймера - ухудшение памяти, неспособность концентрировать внимание, сбои в мыслительных процессах, потеря ориентации во времени и пространстве, утрата приобретенных навыков и невозможность получения новых, проблемы в самообслуживании и общении с другими людьми, возможные галлюцинации и агрессивное поведение.

Все указанные симптомы проявляются постепенно, на начальных этапах развития деменции больной может не ощущать серьезных проблем. В большинстве случаев болезнь Альцгеймера наступает после 45 лет, однако в последнее время медики отмечают появление заболевания и у более молодых людей. С возникновением болезни Альцгеймера нарушается работа клеток коры головного мозга, которая отвечает за память и формирование эмоций. Исследования головного мозга людей, страдающих этим заболеванием, показали патологию нейронов и массовое образование бляшек и клубков. Что именно является причиной развития данных процессов пока неизвестно, наиболее возможной считается генетическая предрасположенность. Деменция по-разному поражает людей - это зависит от воздействия болезни и от индивидуальных особенностей человека перед заболеванием. Признаки и симптомы, связанные с деменцией, проходят три стадии развития.

**Ранняя стадия:** ранняя стадия болезни Альцгеймера часто остается незамеченной, так как развивается постепенно. Общие симптомы включают забывчивость, потерю счета времени, нарушение ориентации в знакомой местности.

**Средняя стадия:** по мере прогрессирования деменции к средней стадии признаки и симптомы становятся более явными и все более сужи-



вающимися возможностями. Они включают: забывчивость в отношении недавних событий и имен людей, нарушение ориентации дома, возрастающие трудности в общении, потребность в помощи для ухода за собой, поведенческие трудности, включая бесцельное хождение и задавание одних и тех же вопросов.

**Поздняя стадия:** на поздней стадии заболевания развивается почти полная зависимость и пассивность. Нарушения памяти становятся значительными, а физические признаки и симптомы более очевидными. Симптомы включают потерю ориентации во времени и пространстве, трудности в узнавании родственников и друзей, возрастающую потребность в помощи для ухода за собой, трудности в передвижении, поведенческие изменения, которые могут усугубляться и включать агрессивность.

### Факторы риска и профилактика

Несмотря на то, что возраст является важнейшим известным фактором риска развития болезни Альцгеймера, она не является неизбежным последствием старения. Более того, заболевание поражает не только пожилых людей. Исследования показывают, что риск развития деменции можно снизить, если регулярно заниматься физическими упражнениями, не курить, избегать вредного употребления алкоголя, контролировать свой вес, правильно питаться и поддерживать нормальные уровни кровяного давления, холестерина и сахара в крови. Другие факторы риска включают депрессию, низкий уровень образования, социальную изоляцию и отсутствие умственной активности.

### Рекомендации для родственников пожилых людей

Не стоит полностью отменять или ограничивать прогулки на свежем воздухе, главное - позаботиться о безопасности пожилого человека. Приобретите близкому человеку специальный инвентарь, дополнительные опоры. Это может быть трость или лыжная палка.

Чаще разговаривайте со своими пожилыми родственниками, напоминайте им, что для своей безопасности они могут использовать мобильную связь. Пожилые люди,

выходя за пределы своего жилья, рискуют потерять ориентацию в пространстве. Еще хуже - заблудиться. Прекрасно, если найдутся те, кто готов помочь, но все-таки лучше следить, чтобы пожилой человек всегда имел при себе заряженный мобильный телефон. Дополнительно стоит снабдить пожилого человека специальным браслетом (или медальоном, визиткой в портмоне) с гравировкой или надписью, где будут указаны адрес и контактный телефон родственников пожилого человека. Главное, чтобы такой «аксессуар» было сложно потерять, случайно снять, стереть на нем надпись.

Важно сбалансировать питание и поддерживать водный баланс пожилого человека. Посоветуйтесь с лечащим врачом, он поможет подобрать пожилому человеку специальные витаминные комплексы и добавки. Также в доме пожилого человека должна быть всегда чистота и свежесть, поэтому не забывайте проветривать помещение.

Следите за соблюдением режима сна и отдыха пожилого человека. Позаботьтесь о его комфортной кровати, подберите удобные постельные принадлежности.

Поднять настроение способны умеренные физические нагрузки, совместные прогулки, общение с детьми и внуками. Важно, чтобы пожилой человек не испытывал одиночества.

Продумайте занятия для пожилых людей. Бабушки и дедушки не должны просиживать дни и вечера возле телевизора. Они могут заниматься любимым делом. Кто-то любит лыжные прогулки, кому-то по душе коллекционирование, работа с деревом, вышивка, вязание, плетение и многое другое. Некоторые с радостью проводят время за чтением, другие занимаются танцами или спортом.

Главное - общение и поддержка! Родственникам и близким людям пожилых людей важно помнить, что живое общение поможет избежать психозомоциональных проблем в этот период жизни. Чувство сопричастности и нужности способны значительно улучшить не только настрой, но и состояние здоровья близкого пожилого человека.

## 28 ИЮЛЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ГЕПАТИТОМ

### Мифы о гепатите

#### Мифы

1. Гепатит С – не такое уж серьезное заболевание. Мы слышим гораздо больше и таких болезней, как ВИЧ.
2. Мне сделали прививку от гепатита А и В, поэтому я не могу заразиться гепатитом С.
3. Гепатит С – это инфекция передающаяся половым путем.
4. Вы можете заразиться гепатитом С через зараженную еду или напитки.

#### Факты

1. Гепатит С вызывает больше смертей чем ВИЧ.
2. В настоящее время не существует вакцины против гепатита С. Прививки от гепатита А и В не дают организму выработать антитела к гепатиту С.
3. Гепатит С – это вирус передающийся через контакт с кровью инфицированного человека. Риск передачи половым путем очень низок, но имеет место быть.
4. К счастью гепатит С не передается через воду и пищу (если они не запачканы кровью зараженного).

### Профилактика гепатита С

Чтобы избежать заражения вирусом, необходимо пользоваться барьерной контрацепцией, не употреблять наркотики, выполнять косметические и другие процедуры, нарушающие целостность кожных покровов, только в лицензированных салонах, регулярно проходить скрининг на вирус гепатита С.

Рекомендуется вести ответственное половое поведение (хранить верность в браке, исключить беспорядочные половые связи). Соблюдать правила личной гигиены (применяйте только личные приборы для маникюра и педикюра, свои бритвы и зубные щетки). Использовать стерильный, одноразовый инструментарий для медицинских и косметических процедур.



ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

### Советы психолога



Синдром хронической усталости можно и нужно лечить. Людям из группы риска и тем, кто заметил у себя тревожные симптомы, следует обратить внимание на свой образ жизни. Вот основа лечения этого синдрома:

1. Качественный отдых – обязательно отдыхайте в течение пары недель хотя бы два раза в год, по вечерам уделяйте себе пару часов, а в выходные проведите время в кругу родных или друзей (но без алкоголя, т.к. он может только усугубить ситуацию).

2. Физическая активность – правильные и регулярные физические нагрузки помогают укрепить организм, улучшить настроение и справиться с переутомлением. Подойдет плавание, фитнес, йога, бег, танцы, езда на велосипеде и даже обычная зарядка по утрам.

3. Здоровый сон – старайтесь спать не меньше 6-8 часов, при этом очень важно спать именно в темное время суток: ночью во сне вырабатывается мелатонин (гормон сна), его недостаток может стать причиной стресса.

4. Полноценное качественное питание – недостаток витаминов и микроэлементов может не только привести к ослаблению организма в целом, из-за чего человек будет быстрее и сильнее утомляться, но и оказывать влияние непосредственно на нервную систему, угнетая ее деятельность.

5. Социальная активность – важно не замыкаться внутри своего быта и бесконечной рутины. Общение с родственниками и друзьями поможет сохранить психическое здоровье, а поднять настроение и приобрести к культуре помогут походы на различные мероприятия.

Если соблюдение этих пунктов не помогает, стоит не затягивать и обратиться за квалифицированной помощью – это может быть, как серьезная психическая проблема, которую не решить без психотерапевта, так и нарушения в работе организма, которые способен определить и назначить лечение только врач. Берегите свое психическое и физическое здоровье, будьте счастливы!

Статью подготовила  
ведущий психолог  
ГКУЗ РХ «Республиканский центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики»

Дарья Данилина

## НАРКОМАНИЯ

### Что может защитить ребенка от зависимости

Что может защитить ребенка от наркомании?

Сильнее и надежнее всего – семья, где его любят. Однако часто именно домашняя атмосфера подталкивает детей к попаданию в неблагополучное окружение, где они «за компанию» приобретают различные зависимости.

Чем больше дисгармония в семейных взаимоотношениях, тем выше степень риска приобщения подростка к наркотикам.

Что способствует приобщению подростка к зависимостям?

**Жестокость в общении с ребенком.** Агрессия проявляется через физическое насилие, словесные оскорбления и унижения, через воспитание подростка в «ежовых рукавицах».

**Непонимание родителями возраст-**

**ных особенностей ребенка.** Самосознание подростка нередко формируется в противоречиях и в попытках снять возникающую из-за этого тревожность, он может обратиться к наркотикам.

**Низкий авторитет родителей у подростка.** Если в сознании подростка не сформирован контакт с родителями и доверительные отношения с ними, то их взгляд на «неправильность поведения» не будет восприниматься подростком как авторитетное мнение.

Первая форма семейного неблагополучия может быть прямой причиной приобщения подростка к наркотикам, вторая – может «способствовать» этому косвенно, а при третьей – ребенок имеет сниженную социально-психологическую устойчивость в отношении наркотиков.

## ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКА

### Стоит ли рисковать здоровьем

Подростковый возраст является порой экспериментов и исследованием границ дозволенного. К сожалению, иногда эти поиски новых впечатлений заходят довольно далеко, и ребенок решает попробовать алкоголь. Обычно это сопровождается азартом и импульсивными поступками, а не взвешенными решениями.

Решившим пойти на такой риск молодым людям необходимо знать, как такой небольшой эксперимент может сказываться на здоровье в дальнейшем.

Содержащийся в алкогольных напитках этиловый спирт влияет на головной мозг, который в подростковом возрасте находится на стадии изменения, поэтому особенно уязвим для влияния любых химических веществ.

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.

При этом недостаточно зрелый мозг подростка быстрее формирует зависимость от алкоголя.

Нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы: появляется тахикардия, перепады артериального давления.

Иммунная система перестает полноценно выполнять свои функции: употребляющий алкоголь подросток становится очень восприимчив к инфекционным заболеваниям.

Поэтому, принимая решение «поэкспериментировать» в подростковом возрасте, необходимо тщательно взвешивать собственные решения и понимать, стоят ли такие серьезные риски мимолетных эмоций.

## ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ – ШАНС СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ

### Избавляемся от зависимости

Курение в значительной степени влияет на организм человека, а также на возникновение и развитие множества заболеваний, в особенности это касается дыхательной системы. Единственным способом хоть немного снизить риски и вред для здоровья является как можно более ранний отказ от этой опасной зависимости.

**Как прекращение курения влияет на здоровье легких человека:**

Улучшение дыхательной деятельности через месяц отказа от курения.

Спустя три месяца нормализуются защитные и восстанавливающие механизмы дыхательной системы.

Длительный отказ от курения спо-

бствует восстановлению защитных функций дыхательной системы и повышению сопротивляемости к острым респираторным инфекциям.

Риск развития рака легкого снижается почти вдвое только после 10 лет воздержания от курения, а также уменьшается риск развития некоторых других видов онкологических заболеваний.

Чем раньше произойдет отказ от курения, тем менее критичным будет урон, нанесенный дыхательной системе человека, и тем ниже вероятность развития опасных для жизни заболеваний. Не затягивайте с тем, чтобы избавиться от этой страшной зависимости!

