Профилактика трансмиссивных заболеваний – интервью главного инфекциониста ДЗиФ ЯО З.Г. Худоян

Защити себя от инфекционных болезней.

–Лето – это не только хорошая погода, солнце, водные процедуры и отдых на природе, но и укусы насекомых. Некоторые из которых очень опасны. Сегодня главный инфекционист департамента здравоохранения и фармации Ярославской области Задыне Гургеновна Худоян расскажет, чем могут быть опасны комары и слепни.

– Задыне Гургеновна, мы привыкли, что летний отдых на природе никогда не обходится без укусов надоедливых мошек и комаров. Но большинство из нас не думают о том, что эти укусы могут иметь весьма неприятные последствия. Чем же они так опасны?

– Да, опасность укусов кровососущих могут в том тем, что насекомые являются переносчиками трансмиссивных инфекционных заболеваний. Это заразные болезни человека, которые включают в себя более 200! нозологических форм. В их числе малярия, энцефалиты, клещевые и геморрагические лихорадки, туляремия и многие другие. Заражение этими заболеваниями происходит при укусе человека зараженным насекомым или животным либо через продукты питания, инфицированные мочой мелких больных грызунов или испражнениями блох.

– Жители нашей области тоже могут заразиться трансмиссивными заболеваниями?

Да, конечно. Из природно-очаговых трансмиссивных заболеваний в нашем регионе регистрируется клещевой боррелиоз (болезнь Лайма), клещевой энцефалит. Важно знать, что иксодовые клещи являются универсальными переносчиками и резервуарами возбудителей многих болезней; у них длительный цикл развития

(иногда несколько лет), способность к передаче возбудителей, способность заражаться одновременно возбудителями нескольких инфекций. На территории Ярославской области встречаются единичные случаи заболевания туляремией.

А с учетом развития экономических связей, туризма и миграционных процессов, всегда существует риск заболевания и другими инфекциями, природных резервуаров которых в нашей области нет.

– Про клещей, наверное, уже только ленивый не знает, а что с комарами? Они тоже потенциально опасны?

– Комары, как мошки и слепни тоже могут быть переносчиками возбудителей многих инфекционных болезней человека. Наибольшее эпидемиологическое значение в этой группе насекомых имеют комары. Они переносят возбудителей малярии, лихорадки Западного Нила, желтой лихорадки, лихорадки Денге и многих других. К счастью, для нашего региона заболеваемость данными инфекциями нехарактерна, но при выезде в заграничные поездки с ними можно столкнуться.

– Как же защититься от заражения?

– Эффективна профилактика трансмиссивных инфекций с помощью иммунизации – для жителей Ярославской области, например, доступна вакцина от клещевого энцефалита. В случае выезда за пределы страны – проводится по показаниям, например, вакцинация от желтой лихорадки.

К сожалению, не от всех трансмиссивных инфекций разработаны вакцины, однако, эффективно в плане профилактики заболеваний и недопущение укусов кровососущих насекомых. Основным правилом является ношение одежды таким образом, чтобы не допускать возможность укусов, использование специальных химических средств для накожного применения и обработки одежды. Ну, и, конечно, необходимо своевременно очищать от растительности и мусора, приводить в порядок места активного отдыха населения, проводить дезинсекцию (от насекомых) и акарацидную (от клещей) обработку.

9 причин отказаться от курения



1. Улучшение здоровья. Станет легче сразу после отказа от табака. Уже через 12 часов организму снова будет хватать кислорода для нормальной работы.
2. Более длинная жизнь. Среднестатистический курильщик лишает себя примерно 15 лет жизни.
3. Избавление от зависимости от вредной привычки. Курение — самая настоящая зависимость. Отказавшись от табака, вы перестанете страдать во время длинных перелетов, нервно ерзать на затянувшихся совещаниях.
4. Перестать быть источником раздражения для окружающих. Курить становится очень неудобно. У некурящего человека

не будет проблем со свободными местами в кафе, недовольными взглядами соседей по лестничной клетке и необходимостью раз в час выбегать за угол.

5. Экономия средств. Цена на сигареты будет постоянно расти. А отказ от вредной привычки позволит обнаружить «лишние» деньги в личном бюджете.
6. Шанс помолодеть. Человек перестанет кашлять, избавиться от некоторого количества морщин, улучшит цвет лица.
7. Улучшение качества жизни. Ваши волосы, одежда, машина и квартира будут приятно пахнуть.
8. Рождение здорового малыша. Отказ от курения значительно снижает вероятность развития осложнений при беременности и родах, рождения малыша с низким весом, а также заболеваний у ребенка в дальнейшей жизни.
9. Появление свободного времени. Не придется бежать на очередной перекур, поэтому останется больше времени на работу.



Без табака не значит без никотина



С целью предотвращения и прекращения реализации некурительной никотинсодержащей продукции Управлением Роспотребнадзора по Ярославской области проводятся контрольно-надзорные мероприятия в торговых точках.

В ходе проверок данная продукция оценивается на соответствие техническим регламентам Таможенного союза 021/2011 «О безопасности пищевой продукции», 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки». При выявлении указанной продукции в

наличии принимаются меры административного характера, в том числе по её принудительному изъятию из оборота. Образцы проб направляются для проведения лабораторных исследований в ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ярославской области». Контрольно-надзорные мероприятия будут продолжены на всей территории области, ситуация остается на особом контроле Управления Роспотребнадзора по Ярославской области.

В случае выявления фактов продажи и распространения среди граждан, в т.ч. среди несовершеннолетних, некурительной никотинсодержащей продукции, а также информацию о продавцах и поставщиках продукции необходимо информировать Управление Роспотребнадзора по Ярославской области по тел.: **8(4852)73-87-75.**

СПРАВОЧНО:

Бестабачные никотиновые смеси (сосательные, жевательные) – аналог классического снюса. В технологии приготовления не используется табак, смесь состоит из мяты и трав, пропитанных никотином. Поэтому подростки считают, что из-за отсутствия табака такая продукция вреда не приносит, и помогает победить никотиновую зависимость при отказе от курения. Это не так!

Влияние на организм жевательных смесей обусловлено содержащимся в них никотином. Потребители таких изделий получают более значительную разовую дозу никотина в сравнении с курильщиками. Сеанс рассасывания снюса длится 5–10 минут. За это время в организм поступает от 20 мг вещества, а при выкуривании крепкой сигареты «порция» никотина составляет не более 1,5 мг, поэтому зависимость развивается практически молниеносно. Итогом потребления снюса становится быстрое формирование привычки, отказаться от которой очень непросто.

Люди, пристрастившиеся к снюсу, страдают от нарушения аппетита, расстройств работы органов пищеварения. Степень вреда определяется состоянием организма и склонностью человека к возникновению рецидивов имеющихся заболеваний. Если пакетики

держать во рту дольше 20–30 минут, то вероятна сильная интоксикация организма с непредвиденными последствиями. Никотин – чрезвычайно сильный яд, не уступающий по токсичности синильной кислоте. В малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает ее паралич, что проявляется остановкой дыхания и прекращением работы сердца.

Многократное употребление никотина формирует никотинизм – хроническое отравление, в результате которого снижаются память и работоспособность. Он проявляется дрожанием рук, неуверенной походкой. Подростка бросает в то жар, то в холод, сердце при этом то стучит, как молот, то замирает. Влияние никотина меняет работу всех систем организма, формируется психологическая и физическая зависимости. Психологическая зависимость от никотина усиливается изменением эмоционального фона, что также является следствием влияния никотина на организм.

Негативное воздействие никотина на организм вызывает нарушение работы основных систем: ЦНС, сердечно-сосудистой и эндокринной, приводит к заболеваниям десен и зубов. Влияние никотина на организм также проявляется в замедлении заживления язв, хронической гиперсекреции слизи и слюны. Отравленная слюна сглатывается, что может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Влияние пассивного курения на здоровье



Многие некурящие люди не осознают того, что, вдыхая окружающий воздух с содержащимися в нем продуктами сгорания табака (вторичный табачный дым), они становятся ***пассивными курильщиками***.

Научно доказано, что сигаретный дым наносит больший вред курильщику пассивному, чем непосредственно курящему. Это связано с тем, что курящий вдыхает дым, прошедший через специальный фильтр, в то время как некурящий – нефильтрованный дым, в котором сконцентрировано наибольшее количество химически активных вредных веществ. При этом некурящий более болезненно реагирует на компоненты табачного дыма, так как его организм не адаптирован к воздействию дыма, как у курильщика. Кроме того, большая часть дыма оседает, а затем и впитывается в одежду, волосы, шторы и даже обои. Чтобы избавиться от последствий выкуренной сигареты только проветривания помещения недостаточно.

Вред от смол, никотина и других вредных химических веществ, содержащихся в сигарете, для пассивного курильщика огромен и

последствия наступают очень серьезные. Исследования показывают, что пассивное курение способствует развитию у некурящих людей заболеваний, типичных для курильщиков и повышают риск развития инвалидности и преждевременной смерти человека.

Вред от пассивного курения может проявиться как немедленно, так и спустя какое-то время.

Результаты пассивного курения, которые проявляются незамедлительно:

- раздражение дыхательной системы, носоглотки и глаз (кашель, першение и боль в горле, покраснение глаз и т.д.);
- головокружение, тошнота, мигрень;
- ухудшение настроения, нервозность, депрессивное состояние.

Большинство людей не обращают особого внимания на эти, на первый взгляд, незначительные расстройства в организме, а часто и не связывают их появление с воздействием табачного дыма. Однако, при длительном и постоянном нахождении в такой среде развиваются более серьезные симптомы развития болезней.

Долгосрочные последствия пассивного курения

- ***Рак.*** Пассивное курение увеличивает риск развития онкологических заболеваний, например, рак легкого, молочной железы, почек.
- ***Сердечно – сосудистые заболевания.*** Химические вещества, содержащиеся во вторичном табачном дыме, способствуют развитию и прогрессированию атеросклероза, гипертонии, ишемической болезни сердца. Впоследствии это может привести к более грозным осложнениям – инфаркту миокарда и инсульту головного мозга.
- ***Заболевания уха, горла, носа.*** Возрастает риск развития воспаления среднего уха.
- ***Астма.*** Ряд исследований показал, что некурящие люди,

подвергающиеся длительному воздействию вторичного табачного дыма на рабочем месте, болеют астмой в 2 раза чаще. В домашней обстановке, где есть хоть один курящий человек, все члены семьи рискуют заболеть в 5 раз чаще.

- ***Расстройства со стороны репродуктивной системы*** (синдром истощенных яичников, ухудшение показателей спермы) могут стать причиной снижения способности к зачатию, а в худшем случае – бесплодия.
- ***Расстройства памяти и мышления*** особенно в возрасте старше 50 лет.
- ***Ухудшение состояния кожи***.

Риски, связанные с пассивным курением, возрастают у детей и беременных женщин.

Пассивное курение во время беременности

Когда беременная вынуждена вдыхать дым сигарет курящих домочадцев, это можно расценивать, как преднамеренное нанесение вреда ей и ребенку.

Пассивное курение во время беременности становится причиной таких патологических состояний как:

- высокий риск преждевременных родов;
- низкий вес плода и ребенка при рождении, что может повлечь за собой отставание в физическом и психическом развитии, потребовать организации дополнительного ухода;
- уменьшение окружности головы и грудной клетки новорожденного;
- повышенный риск синдрома внезапной детской смерти;
- атопический дерматит у ребенка.

Пассивное курение детей

Вред пассивного курения у детей не одномоментный, он накапливается постепенно, и, если малыш рождается в семье курильщика (или курильщиков), то уже к моменту рождения у него имеется «букет» несоответствия нормам для новорожденных.

Последствиями пассивного курения детей могут быть:

- отставание в физическом развитии, которое влечет за собой сложности с развитием психическим;
- снижение иммунитета, имеющее не только текущие, но и отдаленные последствия (дети курильщиков чаще болеют, частота заболеваемости респираторными инфекциями у них выше в 8–13 раз по сравнению с детьми некурящих родителей);
- аллергические заболевания, чаще всего дерматит;
- отравление детского организма грудничкового возраста ядовитыми компонентами табачного дыма может вызвать либо угнетение нервной системы (а родители счастливы – ребенок спит), либо ее возбуждение с последующим родительским гневом на вечно плачущего малыша;
- неврологические проблемы (исследованиями подтверждено, что дети, вынужденные дышать дымом сигарет, хуже успевают в образовательном учреждении, имеют сложности с засыпанием, памятью, адаптацией в коллективе из-за повышенной возбудимости и нервозности).

Как защититься от пассивного курения?

Единственно правильный метод решения всех проблем, связанных с пассивным курением, – отказ от вредной привычки.

Но, если человек идет на поводу собственной слабости и бросать курить не желает, (а также отказывается принимать доводы о вреде пассивного курения для его близких и окружающих), то можно попробовать смягчить опасность пассивного курения ради собственного здоровья.

- **В быту**

В месте курения (дома это, как правило, кухня и санузел) установить дополнительные вентиляционные устройства – в шахту, в форточку, на кухонной вытяжке.

Чаще проветривать и проводить влажную уборку, причем, не

только пола, но и всех поверхностей мебели и предметов быта и обихода.

- **В офисе**

Требовать соблюдения закона о запрете курения в общественных местах. Объединиться с некурящими (или сознательными курящими) коллегами и добиться выделения мест для курения, оборудованных в соответствии с законом.

Чаще проветривать офисные помещения, проводить влажную уборку рабочего места (отлично подходят обычные влажные салфетки – ими можно в любое время протереть стол, поверхность мебели и техники).

- **Ограничение детского пассивного курения**

Запретить членам семьи курить в помещениях, близких к детской комнате, а тем более в присутствии детей. Не подходить к ребенку в течение минимум 10 минут после последней выкуренной сигареты.

Проводить влажную уборку с применением моющих средств (одна вода плохо справляется с удалением табачной копоти).

Проветривать всю квартиру не менее 4 раз в сутки по 15–30 минут в зависимости от сезона.

- **В общественных местах**

Избегать мест скопления курильщиков (зоны для курения, укромные места домов и т. п.).

Выбирать заведения, где курить запрещено (заведения общепита, развлекательные центры и пр.)

Если так случилось, что пришлось побывать в накуренном месте, обязательно после этого смените одежду, примите душ и тщательно промойте волосы.

Ограждайте себя и своих родных от вредного воздействия

табачного дыма

Помните, что право на чистый воздух, свободный от табачного дыма, является приоритетом перед правом закурить.

Наталья Синицына,

врач по медицинской профилактике

Алкоголь и коронавирус



С коронавирусной инфекцией человечество столкнулось впервые. Вначале никто не предполагал, что COVID-19 обретет размеры пандемии. Проблема изучена еще не полностью, так как информация постоянно обновляется.

Для защиты себя от заражения люди используют маски, перчатки,

антисептические средства для рук. Во многих публикуемых сегодня рекомендациях по профилактике коронавируса для дезинфекции рук и окружающих предметов – дверных ручек, гаджетов и прочего, к чему мы прикасаемся в быту, предлагается этиловый спирт, крепость которого превышает 60 градусов. Только в такой концентрации можно получить антисептический эффект.

В тоже время в народе бытует мнение, что прием крепкого алкоголя снижает риск заражения коронавирусом. Как заявил главный нарколог Минздрава России Евгений Брюн, это не поможет ни при заболевании, ни в целях профилактики. Любое вирусное заболевание, в том числе вызванное COVID-19, сопровождается интоксикацией. Во время болезни вирусы активно размножаются, поражают клетки организма, вызывая их отмирание. Продукты распада накапливаются в окружающих тканях, эти скопления токсинов провоцируют отравление, которое значительно усугубляет состояние больного. Алкоголь только добавляет организму токсинов, которые возникают в результате распада этилового спирта. Таким образом, употребление спиртных напитков во время болезни неизбежно приведет к ухудшению самочувствия, может вызвать тахикардию и **угрожающую жизни аритмию.** Организм и иммунная система, испытывая отравление алкоголем, значительно снижают свои возможности в борьбе с вирусом, что может усугубить течение данного заболевания и привести к развитию осложнений, вплоть до летального исхода. Употреблять алкогольные напитки для профилактики, чтобы «обеззаразить» ротовую полость, также бесполезно. Вирус попадает в организм через слизистые не только ротовой полости, но и глаз, носа. У нетрезвого человека снижено адекватное восприятие окружающей действительности, концентрация внимания, он может забыть помыть руки и тем самым увеличить риск заражения. Более того, даже небольшое количество алкоголя снижает сопротивляемость организма, уменьшая выработку иммунных тел.

Специалисты Всемирной Организации Здравоохранения

подчеркивают, что употребление не только крепкого, но и любого вида алкоголя не является эффективной мерой по предотвращению заражения COVID-2019. При возникновении любых симптомов заболевания, в первую очередь необходимо обратиться к врачу, не пытаться заниматься самолечением, тем более с помощью алкоголя.

Важно не впасть в другую крайность – эпидемия пройдет, а вредная привычка останется.

Коронавирус и табак опасны для жизни



В последнее время в средствах массовой информации появляются материалы, рассказывающие о том, что коронавирус меньше затрагивает курильщиков.

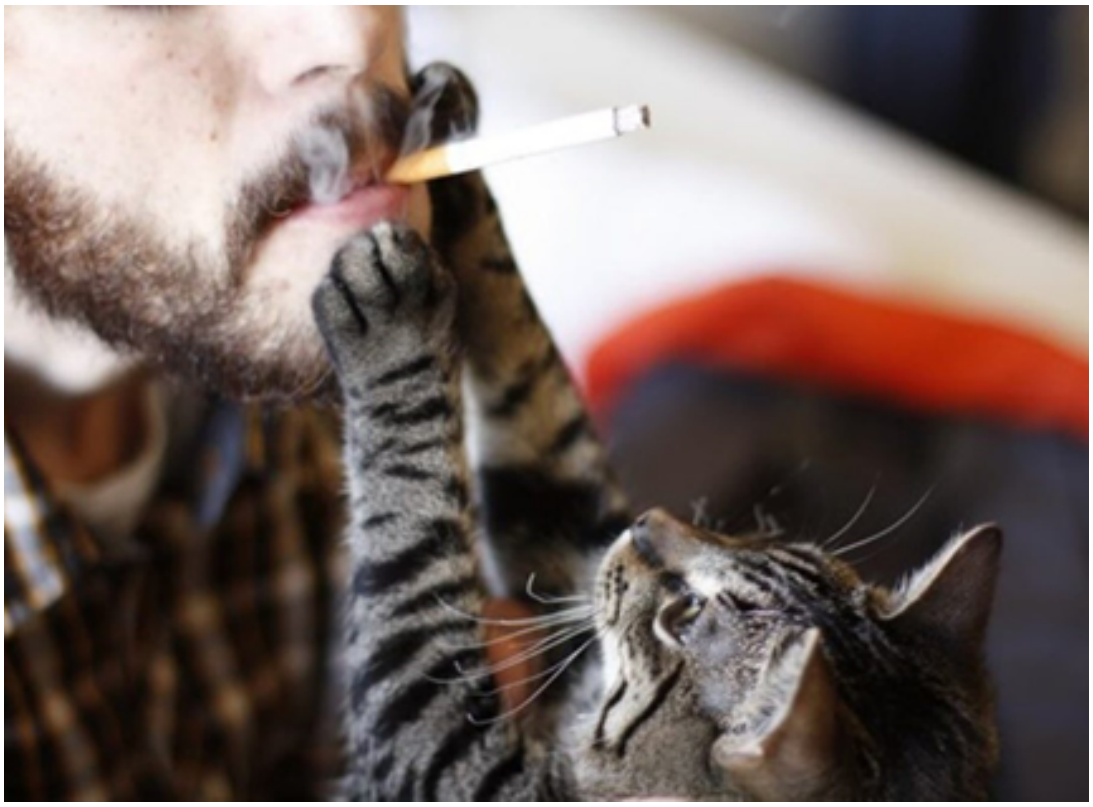
Комментирует главный внештатный психиатр-нарколог Минздрава России профессор Евгений Брюн:

— Данная информация, по мнению специалистов, не соответствует действительности. Более того, употребление табачной продукции любыми способами опасно для здоровья.

Сравнительные исследования о течении COVID-19 у курильщиков и лиц, не потребляющих табак и иные курительные изделия, еще не проведены — неизвестно, какие группы сравнивать, какие необходимы сроки и так далее. В то же время отсутствуют данные, которые дают основания предполагать позитивное воздействие никотина. Но учеными накоплена достоверная информация о серьезном снижении иммунитета у курильщиков. Следовательно, нельзя серьезно относиться к такому мнению — некий родственник (знакомый, сосед и так далее) курил и употреблял алкоголь, а прожил сто лет. Это — непрофессионально! Можно предположить, что подобные информационно-научные «вбросы» организовываются заинтересованными лицами и производителями.

НАПОМИНАЮ, УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАЧНОЙ ПРОДУКЦИИ ЛЮБЫМИ СПОСОБАМИ ОПАСНО! А В СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ ВИРУСА COVID-19 — СМЕРТЕЛЬНО! РАЗГОВОРЫ О ТОМ, ЧТО КУРИЛЬЩИКИ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСЯТ COVID-19 НЕ ИМЕЮТ ОСНОВАНИЙ.

Табак — помощник коронавируса



Самоизоляцию, которую диктует коронавирусная инфекция, можно использовать как прекрасную возможность расстаться с вредными привычками, в частности, бросить курить.

Врачи убедительно доказали, что курение табака и электронных сигарет делает человека более уязвимыми перед COVID-19. Но сегодня речь идет о третичном курении (или воздействии третичного табачного дыма).

Давно известно о вредном воздействии пассивного курения на организмы людей. Вторичный дым, который клубится на кончике горящей сигареты, и тот, что выдыхает курильщик, более токсичен, чем дым, который вдыхает человек, затягиваясь сигаретой. Пассивное курение может вызвать сердечно-сосудистые заболевания, рак легких, хронические бронхиты, бронхиальную астму и пневмонии. Особенно опасно оно для детей, и может стать причиной внезапной детской смерти на первом году жизни ребенка. А также частых респираторных инфекций, в том числе пневмоний, отитов, бронхиальной астмы.

Вторичный табачный дым никуда не исчезает, а заполняя собой все помещение, оседает и надолго остается на стенах, коврах,

обивке салона автомобилей, на поверхностях мебели и предметов. Все они начинают источать уже третичный табачный дым, не менее опасный для здоровья. О нем мы знаем немного.

Зато представители табачной индустрии еще в начале 80-х годов прошлого века установили, что вторичный дым с бокового потока в 2–4 раза более токсичен, чем дым основного потока сигареты, а его конденсат – в 2–6 раз более канцерогенен, чем конденсат дыма из основного потока. Было установлено, что, «устаревший» вторичный дым от 6 до 12 раз более токсичен, чем «свежий» вторичный дым, и что токсичность его нарастает со временем, когда вторичный дым превращается в третичный. Современные исследования доказали, что в третичном дыме много вредных веществ – канцерогенные табак-специфические нитрозамины (TSN, токсичные альдегиды.

Сегодня известно, что третичный табачный дым представляет скрытую и недооцененную опасность для здоровья людей. Исследования показывают, что его недопустимо много в помещениях, где принято курить. Такой дым содержит много опасных химикатов – продуктов трансформации химических веществ, содержащихся во вторичном табачном дыме. Попадая на поверхности, они остаются там на долгие месяцы, от них очень трудно избавиться. Поэтому, третичный табачный дым часто сосуществует со вторичным, создавая, так называемый «пассивный дым». Воздействие третичного табачного дыма особенно опасно для детей. Множество исследований показали, что воздействие его компонентов повышает риск развития рака легкого и других локализаций у детей в возрасте 1–6 лет. Кроме того, воздействие третичного табачного дыма поражает ДНК и может вызвать генетические мутации, приводящие к развитию злокачественных новообразований.

Загрязнение третичным табачным дымом является всемирной проблемой, особенно в странах с высокой распространенностью курения. Речь идет не только о курении табака. Электронные сигареты, вэйпы, кальяны загрязняет окружающую среду, поскольку токсические и канцерогенные метаболиты никотина,

содержится во всех этих продуктах.

Федеральный закон от 23 февраля 2013г. №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» защищает от воздействия вторичного и третичного дыма во всех общественных местах.

Маринэ Гамбарян, руководитель Федерального центра профилактики и контроля потребления табака **ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России**

УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ:

- В 2014 году выяснилось, что в осадках от табачного дыма, которые остаются на поверхностях, содержится высокотоксичное и канцерогенное соединение из группы нитрозаминов. Соединяясь с молекулой ДНК, они образуют устойчивые комплексы и повышают чистоту мутаций. Вызванные нитрозаминами поломки ДНК ведут к неконтролируемому размножению клеток, которые порождают раковую опухоль.
- Специалисты подчеркивают, что наибольшему риску подвергаются маленькие дети, которые находятся в помещении, хранящем следы курения. Поскольку они ползают по полу, тащат в рот игрушки и другие предметы. Дети быстро растут, их клетки интенсивно делятся, и это делает их особенно уязвимыми к воздействию остаточного курения.
- Пассивное курение опасно для домашних животных. Они дышат вторичным дымом. А третичный дым оседает на коже и шерсти животных, сохраняясь в прокуренном помещении даже после проветривания. Доказана связь пассивного курения и развитием лимфосаркомы у кошек, рака полости рта у собак и кошек и рака носовой полости, особенно у длинномордых пород. Собаки, живущие в доме, где кто-то курит, чаще страдают от респираторных заболеваний (астмы, бронхита) и рака легких, чем те, чьи владельцы ведут здоровый образ жизни. Кроме того, слизывая токсичные вещества

дыма, оседающие на шерсти, животные могут отравиться.

СПАЙС – новая угроза!



Спайс – новый вид наркотиков. Чем он страшнее других и как с ним бороться?

Наркомания – бич не только современности. Еще за 5 тысяч лет до нашей эры в Шумерской цивилизации употребляли опиум. Это доказывают найденные письменные доказательства. Но уже к 19 веку многие поняли смертельное влияние наркотиков на организм

человека и на разложение общества в целом. Первой антинаркотической государственной кампанией можно назвать «Опиумные войны» (1856–1860 г.г.) между Китаем и Великобританией. В современном мире практически во всех странах запрещены наркотики типа опиаты, препараты конопли, амфетамины, кокаин, галлюциногены и многие другие. Но есть люди, которые наживаются на чужом здоровье, зависимости и слабости личности. Одновременно с новыми ограничениями, придумываются и новые виды наркотиков. С каждым разом они становятся все страшнее – в них увеличивается количество синтетики, различных примесей, и, соответственно, увеличиваются до трагических масштабов разрушительные для организма свойства.

Один такой «новый» вид наркотика – Спайс (в переводе с английского – приправа). Он был обнаружен относительно недавно, в 2009 году, а продажа его была с 2006г. (по другим данным с 2004 года). Это курительная смесь, со всем известным логотипом в виде глаза. Совсем недавно еще легально продававшаяся в магазинах, сейчас она считается одним из самых опасных наркотиков. Разберемся, **почему так произошло, и почему вред не распознали сразу.**

Как заявляли производители, в состав действительно входили психоактивные вещества, но растительного происхождения, такие как Голубой Лотос и Гавайская Роза. Однако исследования позже показали, что в смеси находится огромное количество каннабиоидов – синтетических аналогов веществ, которые содержатся в конопле. Производитель их специально наносил сверху для скрытия реального состава. Но почему все же их не запретили сразу? Ответ прост – химическая формула этих синтетических наркотиков ранее была неизвестна, поэтому и понадобился длительный промежуток времени, чтобы подготовить документацию, для внесения веществ в список официально запрещенных. К тому же, в состав смеси специально добавляли большое количество балластных соединений (например, обычный Витамин Е), чтобы скрыть настоящее действующее вещество.

Теперь Спайс запрещен в большинстве стран Европы и, конечно же, России.

Настолько ли ужасно его употребление, как это показано в рекламах? Мол, ты сразу становишься овощем. Насколько отличается его действие от ранее известных наркотиков?

Да, в связи с неестественной историей происхождения каннабиоидов и постоянно меняющемуся составу наркотика, картина, так называемого, опьянения выглядит по-другому. Во-первых, эффект от употребления синтетических наркотиков приходит моментально, в отличие от натуральных (что совершенно не значит полезных). В состоянии наркотического опьянения человек способен совершить противоправные действия – избить, ограбить человека или, что хуже, убить. Это происходит не потому, что человек становится злой, он просто не осознает степень жестокости. Известны случаи, когда человек сам наносил себе увечья из-за отсутствия чувства боли, нередко доходило и до суицида. Во-вторых, эффект от употребления больше похож на героиновое опьянение. Поэтому на Спайс стали переходить люди, которые долгое время употребляли героин. В-третьих, синтетические виды наркотиков во много раз быстрее разрушают центральную нервную систему и убивают клетки мозга. Также может проявляться шизофрения и сильные психозы. Спайс усиливает риск возникновения психических заболеваний, особенно у людей, склонных к ним. Также спайс действует на все органы человека. Вот самые безобидные проблемы, которые возникнут после употребления:

– Сбои в работе печени;
– Возникновение сердечно-сосудистой недостаточности;
– Разрушение клеток головного мозга и центральной нервной системы;
– Психологическая и физическая зависимость.

Как же помочь государству в борьбе с этим страшным наркотиком? Наверняка вы все видели надпись – обычно это номер телефона и рисунок на заборе в виде глаза. Сфотографируйте и не забудьте

записать точный адрес этого места. Далее сообщите по телефону доверия в полицию и Управления ФСКН своей области, а также напишите письменное заявление, с приложенной к нему фотографией, отнесите туда же в отдел и ждите письменного ответа. Копию заявления можно отправить в местное отделение полиции.

Три мифа о «легких» наркотиках



«Марихуана безобидна, наркотики стимулируют творчество, а также помогают решать проблемы», — популярные заблуждения комментирует нарколог.

Серьезной угрозой многие считают так называемые тяжелые наркотики, вроде героина или его аналогов. В то же время забывая о «легких» психоактивных веществах, которые не считают опасными из-за менее выраженного эффекта.

Некоторые из этих веществ в отдельных странах можно даже приобретать и употреблять на легальной основе. Речь идет, в частности, о марихуане, **мифы о безвредности** и даже полезности которой так распространены в молодежной среде.

Миф первый. «Марихуана — это самый легкий и безвредный наркотик»

Ни наркологи, ни юристы не делят наркотические вещества на «легкие» и «тяжелые». И марихуана, и другие продукты, получаемые из конопли, например, гашиш — это психоактивные вещества, способные изменять сознание.

Люди, вынужденные отказаться от употребления марихуаны, страдают тем же **синдромом отмены**, что остальные наркозависимые. У них наблюдается депрессия, нарушение сна, раздражительность и даже агрессивность.

Распространено мнение, что сигареты с марихуаной безвреднее табачных. Однако вещества, выделяющиеся при курении марихуаны, создают нагрузку на легкие в пять раз сильнее, чем обычный табак. То есть, одна сигарета с продуктом конопли наносит такой же вред, как пять обычных сигарет.

Марихуана, как и табак, способна **повредить ДНК** человеческих клеток и повысить риск развития онкологических заболеваний. В частности, рак яичек встречается среди поклонников марихуаны на 70 процентов чаще. Причем этот вид рака встречается в два раза чаще у тех, кто курит марихуану не реже раза в неделю, или начал курить в подростковом возрасте.

Кроме того, увлечение марихуаной увеличивает шансы развития психических заболеваний, таких как шизофрения, на 40

процентов.

«Это разнообразные шизоморфные психозы, — рассказывает главный нарколог Минздравсоцразвития России Евгений Брюн. — К примеру, параноидный синдром с бредом преследования. Такие психозы, вызванные наркотиками, длительно тянутся и долго лечатся».

Исследователи считают, что только в одной Великобритании 14 процентов случаев **психических расстройств** среди молодежи могут быть вызваны курением «травы».

Марихуана изменяет работу центров удовольствия в мозге так, что им требуется все более и более серьезная стимуляция. Поэтому постепенно употребление наркотика учащается и становится постоянным, приводя к **наркозависимости**.

Привыкнув к марихуане, люди нередко пробуют и другие психоактивные вещества, что увеличивает риск развития наркотической зависимости.

Миф второй. «Легкие наркотики помогают решать жизненные проблемы»

Если речь идет о решении проблемы наличия самой жизни, то, конечно, помогают. Как и в случае с алкоголем, прием наркотиков не помогает бороться с депрессией или одиночеством, а, наоборот, усугубляет эти проблемы.

Ведь, привыкнув улучшать настроение в компании таких же любителей психоактивных веществ, человек лишает свой мозг возможности регулировать настроение без дополнительной стимуляции. А себя — компании здоровых людей, которые общаются друг с другом не только по поводу очередного приема наркотиков.

«Помимо заторможенности или гиперреактивности, неадекватности в общении, снижения работоспособности и качества работы, нарушения точности движений и реакции, которая мешает водить

автомобиль и создает опасность ДТП, главная «побочная» проблема такого наркомана, — замечает Брюн, — то, что ритм его жизни теперь **строится вокруг наркотиков**. Постепенно он начинает жить в режиме от дозы до дозы и много времени и сил тратит на ее поиск. В итоге его больше ни на что не хватает».

Миф третий. «Легкие наркотики стимулируют творчество, помогают создавать шедевры»

«Некоторых знаменитых рок-звезд погубили наркотики, но это никак не помешало им стать кумирами миллионов, ведь под кайфом они писали гениальные вещи», — один из привычных аргументов тех, кто не может творить на трезвую голову.

Однако, как и другие психоактивные вещества, «легкие» наркотики лишь **создают иллюзию** улучшения творческих способностей за счет того, что они снижают критичность к собственным действиям и окружающей действительности. Нет критичности — и любое посредственное творение покажется гениальным.

«Наркотики-стимуляторы могут, конечно, подстегнуть творческие способности человека — если они есть. Но они же их и губят очень быстро. Творчество заканчивается гораздо быстрее, чем погибает организм, — рассказывает Брюн. — Это можно сравнить с автомобилем — если постоянно разгонять двигатель до пяти тысяч оборотов, он очень быстро сломается. Так и с творческими силами — постоянная стимуляция этих участков мозга приводит к быстрому нервному истощению».

Любые психоактивные вещества **нарушают функции памяти**, мышления, снижают познавательные способности и изменяют эмоциональную сферу. Поэтому у наркомана постепенно пропадает даже желание творить под кайфом — его начинает интересовать

только само наркотическое опьянение.

Знаменитости, которых часто приводят в пример, прославились благодаря своему таланту еще до того, как стали регулярно употреблять психоактивные вещества. А погибли от наркотиков, как и миллионы других наркоманов — организм разрушился всего за несколько лет.

Самое важное

Легкие наркотики не только толкают человека на пробу более сильных наркотических веществ. Они изменяют работу мозга так, что человек уже не может получать удовольствие без дополнительной стимуляции. А та же марихуана — серьезный канцероген, повреждающий ДНК и вызывающий онкологические заболевания, как и табак.

Как оградить ребенка от алкоголя и наркотиков?



Табак, алкоголь, наркотики. Вряд ли найдется родитель, который захочет, чтобы его ребенок употреблял эти вещества и был зависим от них. Но как уберечь сына или дочь от такой зависимости? Универсального рецепта, к сожалению, не существует. Но некоторые советы дать можно.

Зависимое поведение

Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни.

И это не обязательно должна быть **зависимость** от психоактивных веществ. Те же пищевые привычки, музыкальные пристрастия, выбор партнеров не обходятся без элементов зависимости.

Вопрос лишь в том, когда тяга приобретает **патологический характер**. По большому счету, зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности, уход в измененное психическое состояние. Главное, чтобы оно обеспечивало безопасность (хотя бы мнимую) и эмоциональный комфорт.

Зависимое поведение в той или иной степени составляет суть человеческой жизни.

Критерии зависимости:
• человек начинает игнорировать ранее значимые для него события;
• распадаются прежние отношения и связи, сменяется ближайшее окружение;
• непонимание или даже враждебность со стороны значимых для зависимого человека людей;
• скрытность, раздражительность, резко агрессивная реакция на критику;
• чувство вины или беспокойство по поводу своей зависимости;
• безуспешные попытки избавиться от пристрастия к психоактивному веществу.

Ни алкоголизм, ни наркомания по наследству **не передаются**. Передается лишь предрасположенность

Начать с себя

Известно, что ни алкоголизм, ни наркомания по наследству не передаются. Передается лишь **предрасположенность**. Тем не менее, этот факт необходимо учитывать. Так, у детей из пьющих семей в 7 раз больше вероятность формирования алкоголизма, чем у выходцев из семей, где практически не пьют.

Но даже наличие предрасположенности вовсе не означает, что заболевание обязательно разовьется: все зависит от влияния семьи и окружающей ребенка социальной среды. Огромное значение имеет поведение будущей матери **во время беременности**. Употребление любых психоактивных веществ в любых дозах негативно влияет на ребенка. Это доказанный и неоспоримый факт.

Вопрос лишь в том, будут ли это врожденные уродства, врожденное заболевание или изменения биохимии головного мозга, которое изменит психику будущего ребенка. У героиновых

наркоманок дети рождаются со сформировавшейся наркотической зависимостью, причем уже спустя 4 часа после родов у младенца может начаться самая настоящая «ломка». Но и вроде бы «безобидное» курение во время беременности оказывает влияние на будущее поведение детей и их здоровье.

Риск стать наркоманом для девушки-подростка в 5 раз больше, если ее мать курила больше 10 сигарет в день в течение беременности. Среди юношей, матери которых курили во время беременности, приступы неадекватного поведения в 4 раза выше, чем у юношей, чьи матери не курили.

Повышают **риск формирования зависимого поведения** у ребенка наличие у мамы психических травм, чрезмерных стрессов во время беременности и даже нежелательная беременность.

Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности. Таким образом, профилактика алкоголизма и наркомании у ребенка начинается задолго до его рождения и даже зачатия.

Быть примером

Психологи давно заметили: в каком психическом состоянии находится мать, в таком состоянии находится и ребенок, особенно в возрасте до 2 лет. Это очень важно, ведь ребенок **копирует с родителей** и спектр психических реакций, и их интенсивность.

Предположим, мать работает воспитателем в детском саду и привыкла к «приподнятой» речи, избыточным жестам, преувеличенным выражениям чувств, иногда и к командному тону. У ребенка такой матери, если она не будет делать «поправку на дом», с большой долей вероятности практически не будут формироваться тонкие оттеночные эмоции, а порог психических реакций окажется искусственно завышенным. И в подростковом возрасте эти нарушения он вполне может **начать компенсировать** сигаретами, алкоголем или наркотиками.

Если мать относится к своему ребенку отчужденно, система «мать-дитя» может вообще не сформироваться. И тогда психические реакции ребенка будут **развиваться с отставанием**, эмоционально обедненными. Ему будет трудно в будущем строить межличностные отношения, он замыкается в себе. И справиться с этими проблемами подросток тоже попытается при помощи психоактивных веществ.

Вместе с тем, важно помнить о **балансе поощрений и наказаний** при воспитании. Таким образом, ребенок тренируется переживать неприятности, пусть и незначительные. Выросший в атмосфере избыточной «любви», человек не сможет «держать удар» и будет искать суррогат той самой атмосферы, в том числе и среди наркотиков.

Подбирать ключик

Детский сад и школа, где проходят процессы социальной адаптации ребенка, — это тоже **зона риска**. Особенно сложен в этом смысле первый класс. Для детей, которые привыкли воспринимать мир через телесные ощущения (потрогать, побегать, подбросить, повертеть в руках, поиграть), неподвижное сидение за партой в течение 30–45 минут — настоящая пытка.

Их фактически лишают основного канала поступления информации. Отсюда сложности в усвоении материала, конфликты с преподавателем и одноклассниками. А ведь таких детей в первом классе до 30 процентов. У другой группы детей степень усвоения материала зависит от того впечатления, которое он производит, от тех интонаций и эмоций, которые «выдал» учитель во время урока.

Таким ученикам сложно воспринимать четко систематизированную информацию (например, математику), они считают ее сухой и скучной. И у них тоже возникает **«эмоциональное голодание»**, но уже по другой причине.

Детский сад и школа, где проходят процессы социальной

адаптации ребенка, – это тоже зона риска. Особенно сложен в этом смысле первый класс Если подросток стремится «быть как все», высок риск того, что он попробует наркотик.

Что же делать родителям?

Не препятствуйте, когда дети начинают **пробовать множество кружков** и секций, не задерживаясь надолго ни в одном из них. Это нормально. Таким образом они примеряют на себя различные виды деятельности, набираются опыта получения удовольствия, удовлетворения от творчества или самореализации. Чем больше подобного опыта получит ребенок, тем меньше риск, что он будет искать суррогатное удовольствие в психоактивных веществах.

В школе, примерно с 9–10 лет, формируется и **групповое поведение** ребенка. Оно формируются по разным принципам – двор, интересы, музыка, спорт и т.п. Рано или поздно в группу может случайно попасть психоактивное вещество. И если подросток стремится «быть как все», если статус в группе для него выше всего остального, он обязательно его попробует.

К счастью, группы редко сразу же начинают пробовать героин, чаще всего речь идет о психостимуляторах или марихуане.

Не держите ребенка в **информационном вакууме** – он заполнит его из других источников. И не факт, что они будут достоверными и адекватными.

Информировать

Ребенок должен узнать о наркотиках от Вас. Хотя на подростка гораздо большее впечатление может произвести беседа с более близким по возрасту родственником – старшим родным или двоюродным братом, Вашими сестрами или братьями.

Объясните, что «легких» наркотиков **не существует**, они лишь «аэродром подскока» для перехода на более «тяжелые». Что психическая зависимость, развивающаяся при курении марихуаны,

«не отпускает» так же, как и физическая зависимость от алкоголя. И что порой всего одного укола героина достаточно для формирования пожизненной и стойкой наркомании.

Покажите ему веб-сайты антинаркотической направленности, пусть он почитает реальные истории наркоманов, посмотрит на фотографии возможных последствий. Большое впечатление на подростков обычно производит художественный фильм Даррена Аранофски «Реквием по мечте», да и документальных фильмов на эту тему достаточно.

Родительские заповеди

1. Не старайтесь сделать из ребенка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.

2. Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь. В свое время он даст жизнь Вашим внукам и уже этим вернет свой долг с лихвой.

3. Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Все зло, которое Вы излили на ребенка, вернется к Вам, нередко в гипертрофированном виде.

4. Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.

5. Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.

6. Любите ребенка просто так, а не за то, что он талантлив, красив или умен.

7. Никогда не делайте чужому ребенку того, чего не сделали бы своему.