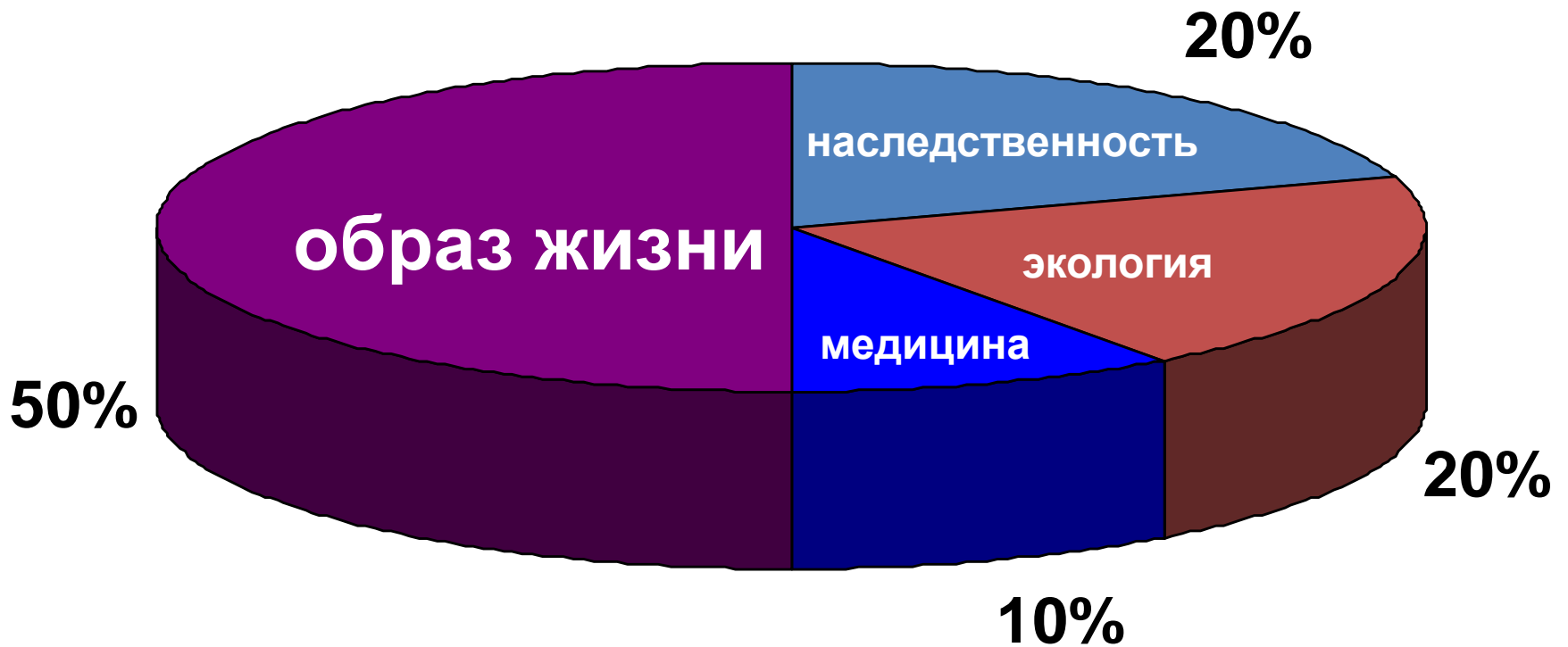


# Жизнь без риска



**ДУМАЙ О БУДУЩЕМ  
ЖИВИ НАСТОЯЩИМ!**

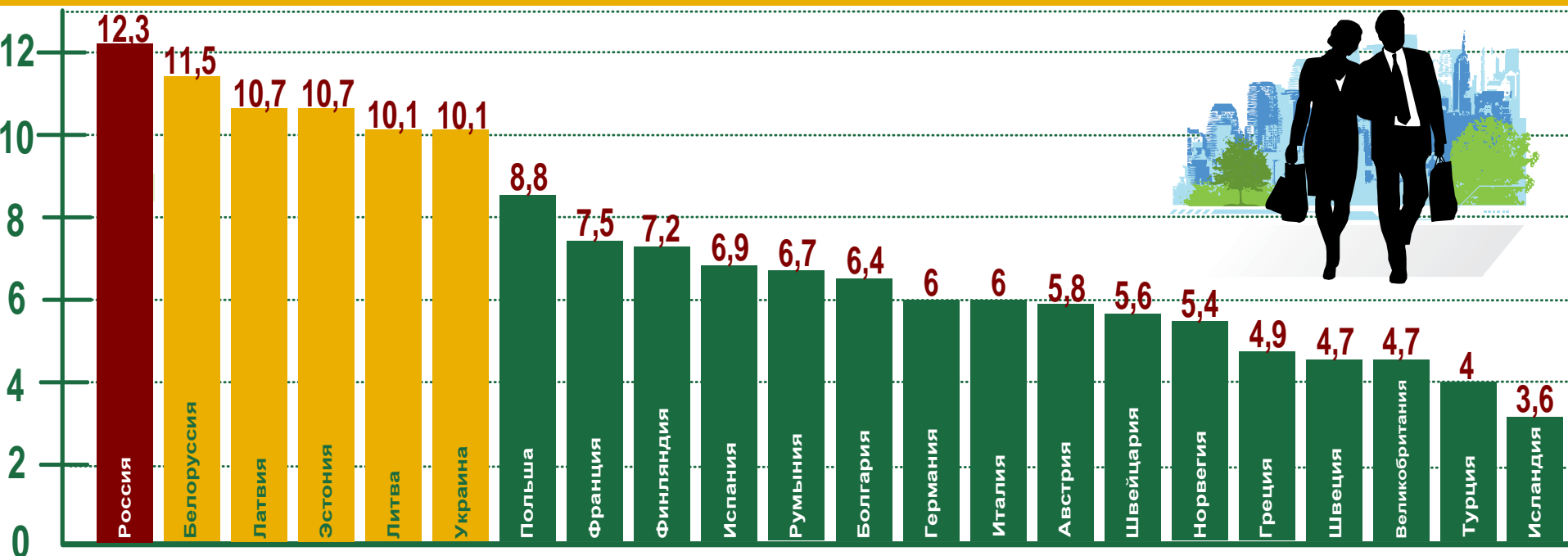
# Факторы, определяющие здоровье человека (ВОЗ)



# Среди тысяч людей только один умирает естественной смертью, остальные погибают вследствие безрассудной манеры бытия

Майнонд (средневековый философ, 1135 - 1204)

## РАЗНОСТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ МЕЖДУ МУЖЧИНАМИ И ЖЕНЩИНАМИ



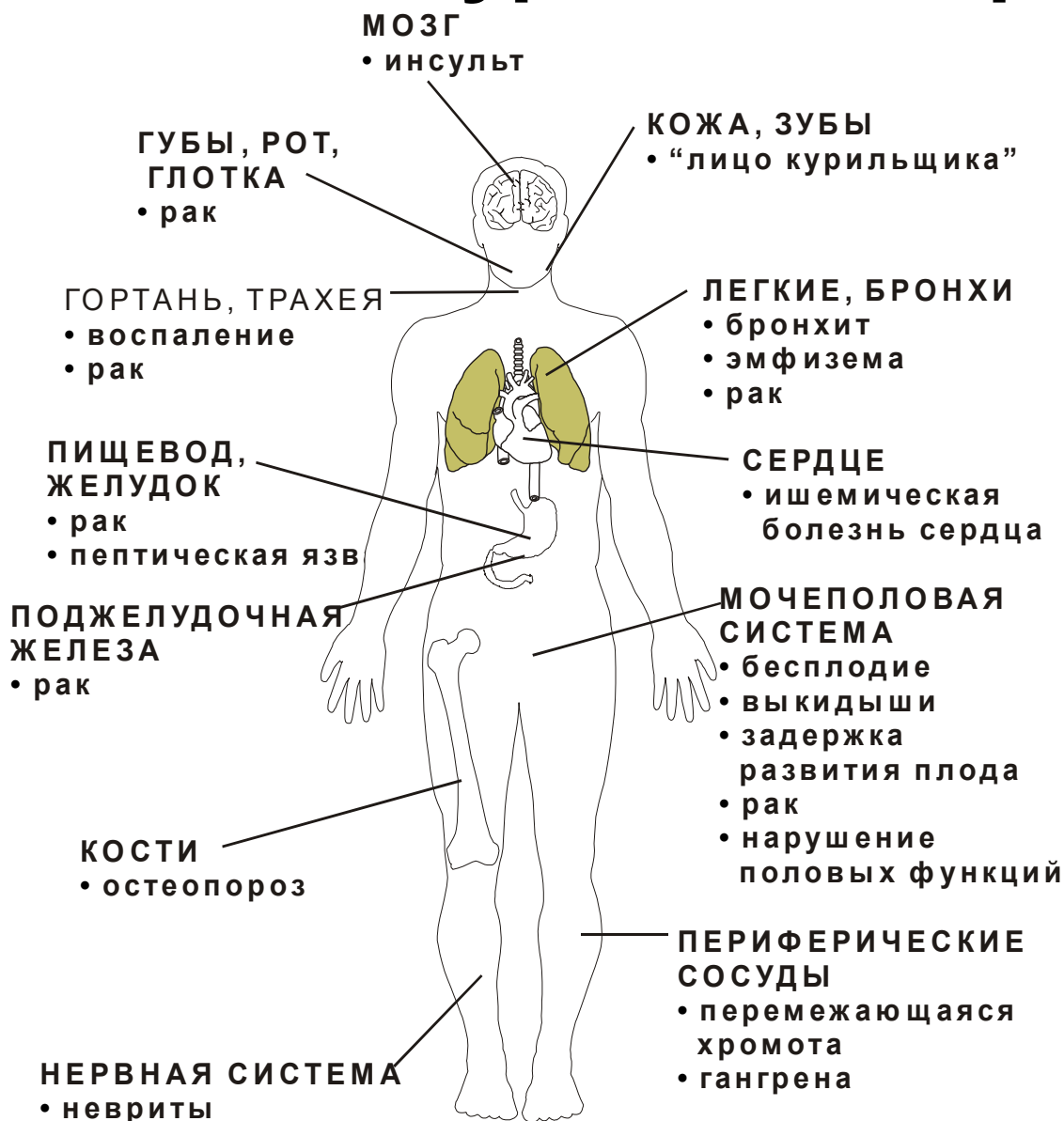
**Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»**



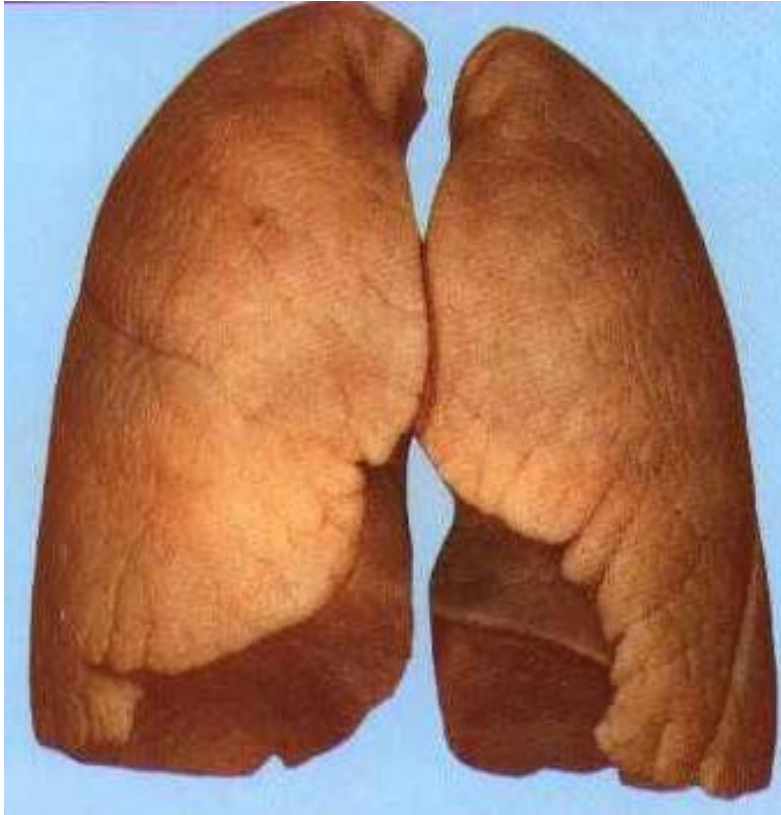
**- вступает в силу 01.06.2013г.**

**Концепция** осуществления государственной политики **противодействия потреблению табака** на 2010—2015 годы, одобренная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 сентября 2010 г. № 1563-р

# Влияние курения на организм



# Здоровые легкие



# Легкие курильщика



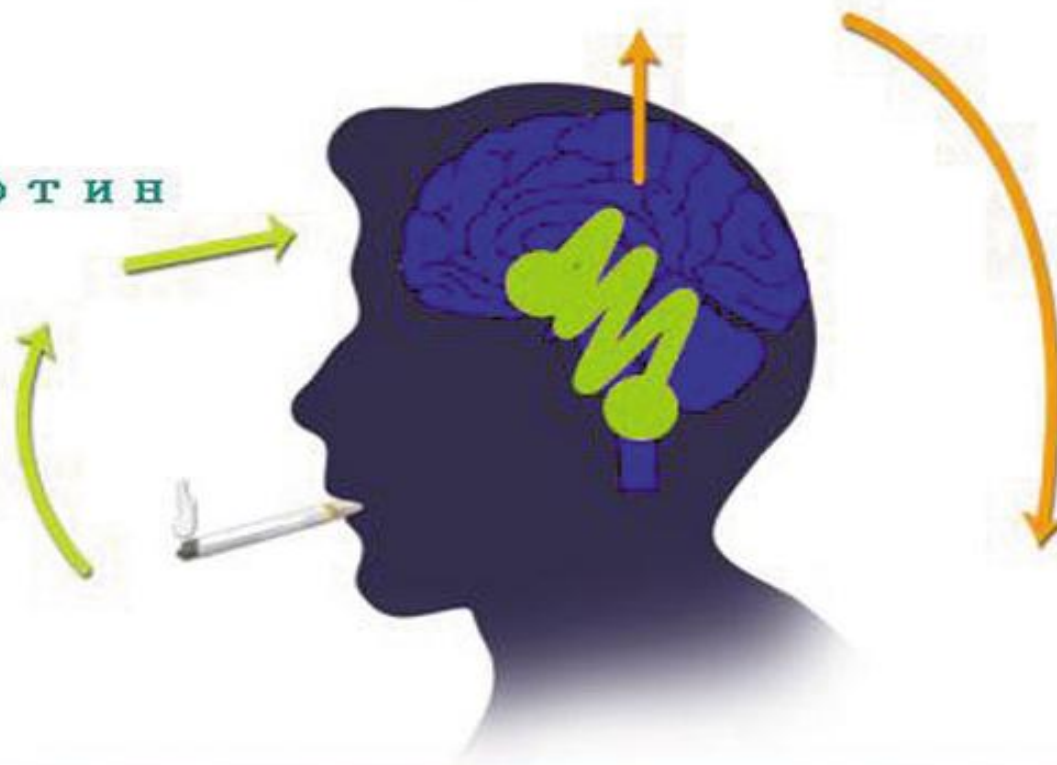
**Смолы – едкое, липкое вещество.**

**Они невероятно ядовиты и опасны.**

**Смолы содержат 400 видов химикатов, вызывающих рак.**

# Д о п а м и н

Н и к о т и н



- никотин, связываясь с никотиновыми рецепторами способствует выбросу допамина, который в свою очередь даёт чувство удовольствия;
- прочная связь никотина с рецепторами ведёт к их длительной стимуляции и снижению их чувствительности;
- при снижении уровня никотина рецепторы высвобождаются, находясь в возбуждённом состоянии вызывают желание закурить;
- снижение уровня допамина между сигаретами приводит к развитию синдрома отмены и развитию стресса;
- у курящего человека развивается потребность в никотине для стимуляции выброса допамина и получения чувства удовольствия.



$\alpha 4 \beta 2$  – никотиновый рецептор головного мозга



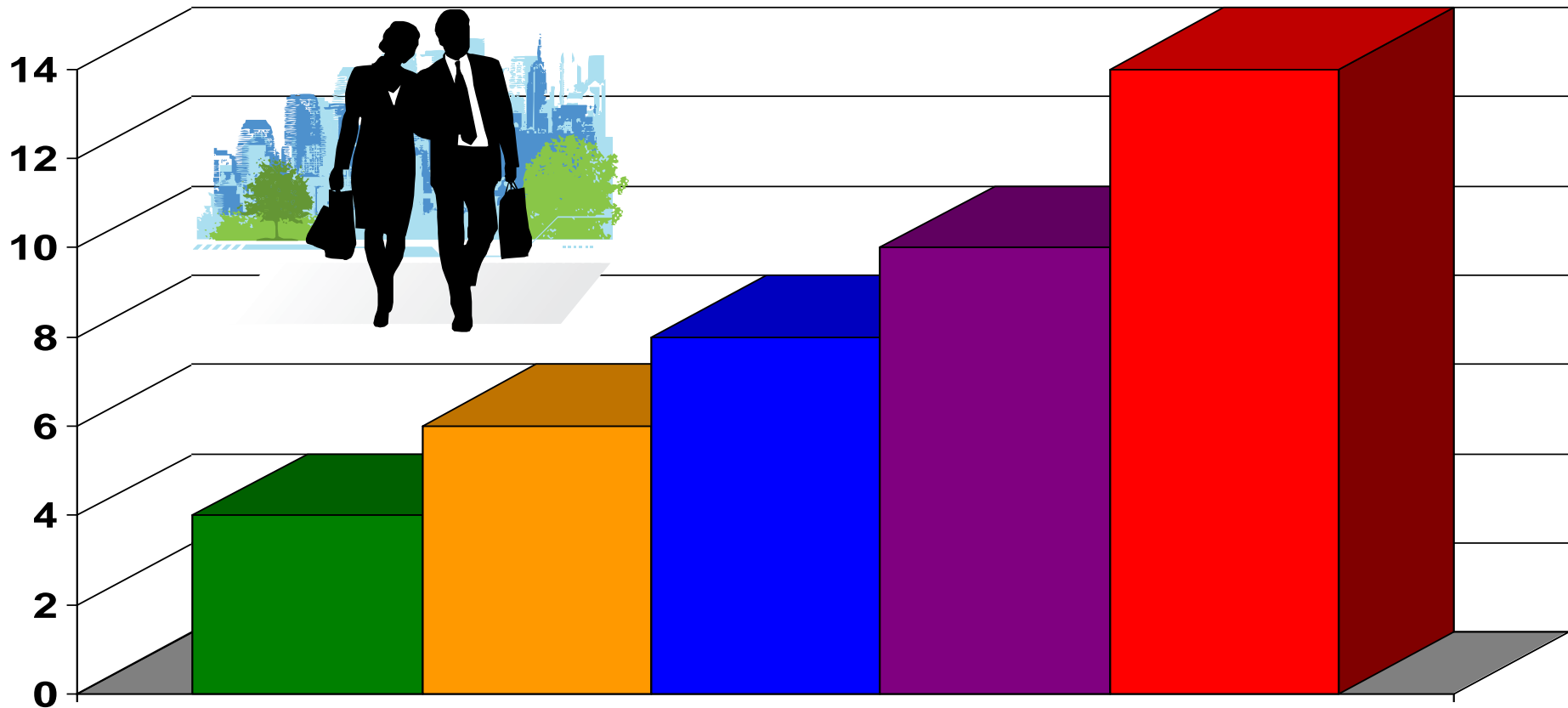
Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений, а табачный дым - около 5000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак



# «Насвай»

- Скатанные в комочки листья табака, смешанные с известью или куриным пометом.
- Быстро вызывает никотиновую зависимость – практически мгновенное всасывание никотина из ротовой полости за счет щелочной реакции.
- Вызывает эрозии слизистой полости рта, пищевода и желудка.

# Разность продолжительности жизни между мужчинами и женщинами



- *ислам*
- *пивной пояс*
- *промышленные страны*
- *водочный пояс*
- *Россия*

**ВОЗ установила, что в стране,  
потребляющей **больше 8 литров** чистого  
алкоголя на человека в год,  
**разрушается генофонд нации!****

- В России 1996г. - 7,5 л чистого алкоголя на душу населения в год (легально реализованного)
- В России 2007г. - 15 л (в перерасчете на возраст от 15 до 65 лет – это уже 18 л чистого алкоголя на душу населения и только учтенного в продажах!)
- По оценкам экспертов ВОЗ в РФ из-за потребления алкоголя из 100 юношей (выпускников 2009г.) доживут до пенсии лишь 40%, если алкоголизация молодежи будет такой как сейчас.



# 1. Федеральным законом от 18.07.2011 N 218-ФЗ были внесены изменения в "**Закон об алкогольном регулировании**" от 22.11.1995 N 171-ФЗ .

Наиболее важное изменение заключается в том, что пиво теперь приравнено к алкогольной продукции. Алкогольными считаются все напитки с содержанием спирта выше 0,5 процента. На розничную продажу пива, власти имеют право устанавливать полный запрет: продажа всех видов алкоголя запрещена с 23 до 8 часов. Распитие пива будет рассматриваться как нарушение общественного порядка. С начала 2013 года пиво запрещается продавать не только в киосках и павильонах, но также и на остановках городского транспорта, рынках, вокзалах и в аэропортах.

## 2. Кодекс административных нарушений

Статья 6.10. Вовлечение несовершеннолетнего в употребление пива и напитков, изготавливаемых на его основе, спиртных напитков или одурманивающих веществ - наложение **штрафа**

Существует административное наказание за появление в общественных местах в нетрезвом виде по ст.20.21 Административного Кодекса РФ, которое предполагает наложение штрафа. За неоднократное привлечение к ответственности предусмотрен административный **арест до 15 суток.**

# Границы безопасного употребления алкоголя (96% спирта) для **здоровых, проживающих в благоприятных** климатических условиях

Границы безопасного употребления алкоголя		Экспертная группа
мужчины	женщины	Американский Совет по науке и здравоохранению (1995)
до 24 граммов в сутки	до 16 граммов в сутки	
20-40 граммов в сутки	до 20 граммов в сутки	ВОЗ (1995)



30 мл  
крепкого  
спиртного  
напитка

=



100 мл  
сухого  
вина

=

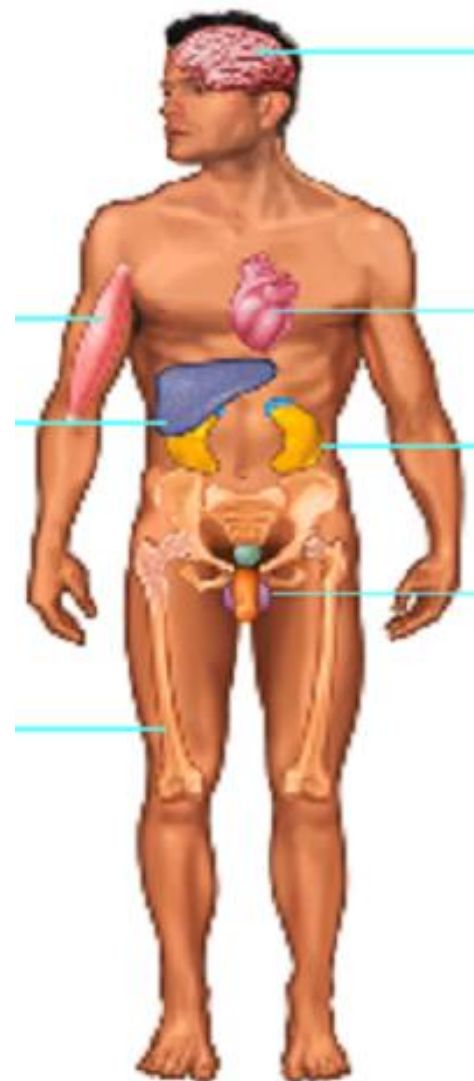


425 мл легкого  
пива

**Безопасной дозы алкоголя для детей, подростков,  
беременных, больных не существует!**

# Алкоголь – угроза жизни и здоровью!

- Разрушает мозг
- Повреждает печень, поджелудочную железу
- Поражает сердце
- Нарушает способность организма защищаться от инфекций
- Увеличивает риск травм и дорожно-транспортных происшествий
- Приводит к развитию заболеваний многих органов



# МОЗГ человека



нормального



алкоголика



# Пиво

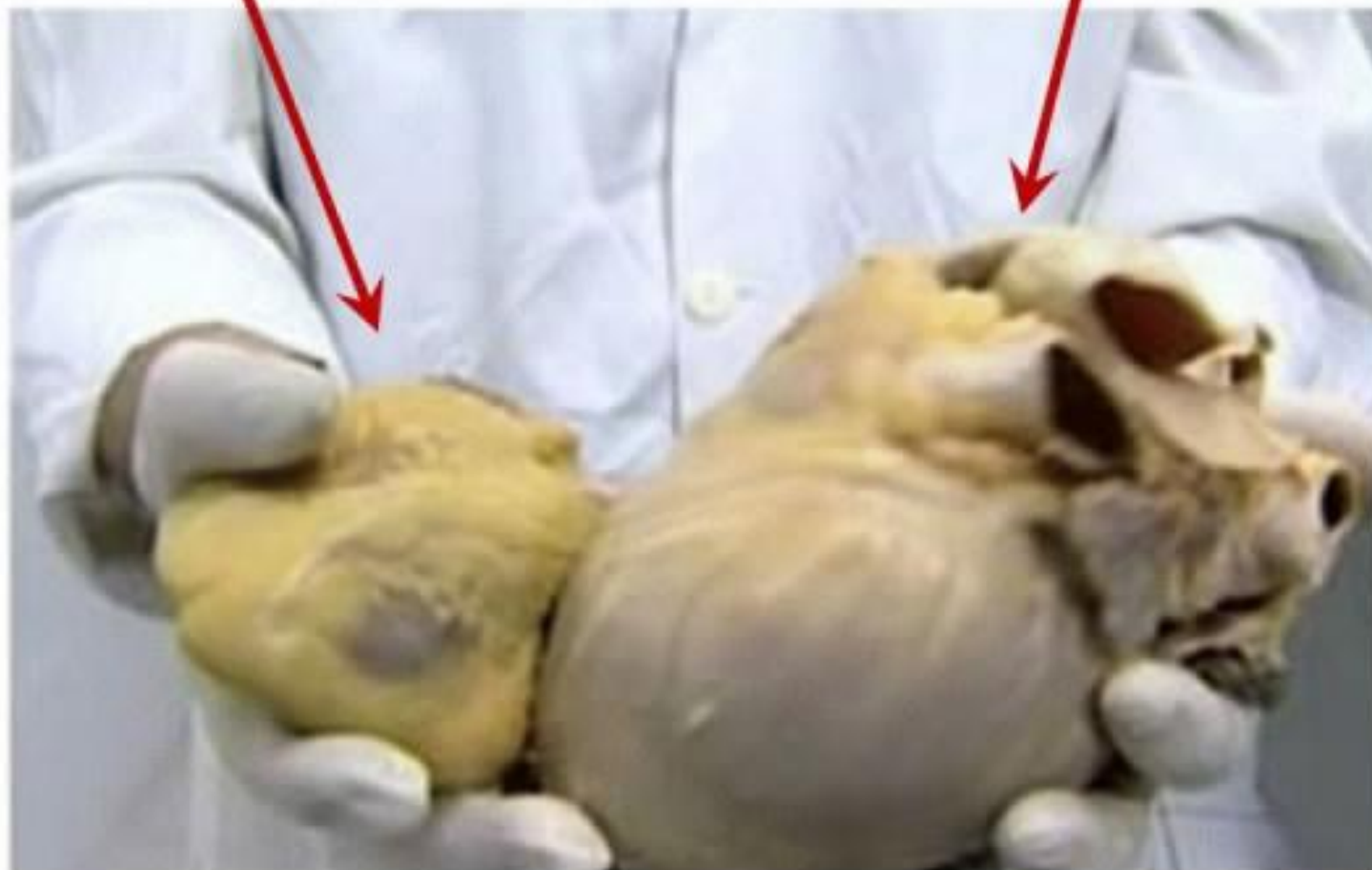


- Алкоголем считаются все напитки с содержанием спирта выше 0,5 процента.
- В настоящее время при производстве пива добавляется этиловый спирт (алкоголь). Содержит растительные вещества, схожие по своему действию с женскими гормонами.
- Содержит компоненты, вызывающие рак
- Ухудшает работу сердца, печени и почек.



Нормальное  
сердце

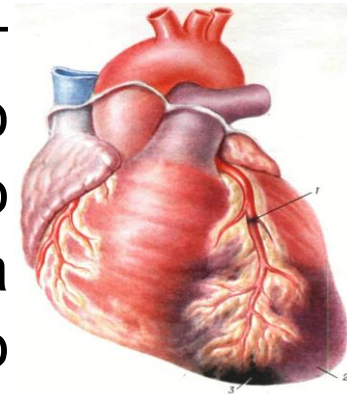
Сердце умеренно  
пившего пиво





Первый  
рейхсканцлер  
Германии  
Бисмарк: "От  
пива делаются  
ленивыми,  
глупыми и  
бессильными"

- Пиво способствует расширению полостей сердца, утолщению его стенок, некрозам в сердечной мышце. Эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены.
- Насыщенность пива углекислым газом, приводит к тому, что попадая в организм, пиво быстро переполняет кровеносные сосуды. Это приводит к варикозному расширению вен и расширению границ сердца. Так возникает синдром "пивного сердца" или синдром "капронового чулка", когда сердце провисает, становится дряблым и плохо качает кровь.
- Одним из тяжелых осложнений при пивном алкоголизме является молочно-кислый ацидоз и гипонатриемия.
- Риск заболеваний сердечно-сосудистой системы возрастает линейно - от малых доз к большим.



содержание  
алкоголя в  
некоторых сортах  
пива достигает 14%



В материалах ВОЗ  
указано, что  
потребление именно  
пива достоверно  
повышает риск развития  
рака толстой кишки.

Содержащийся в пиве  
кобальт вызывает  
воспалительные  
процессы в пищеводе и  
желудке.

Пиво снижает тонус  
мышечного жома между  
пищеводом и желудком,  
вызывая тошноту и  
рвоту.

Пиво содержит  
канцероген -

N-нитрозодиметиламин  
– вызывает рак грудной  
железы, женские  
гормоны, трупный яд,  
сивушные масла,  
метанол и другие  
ядовитые соединения



- Вредное влияние на яички и яичники: наблюдается жировое перерождение и разрастание соединительной ткани.
- Нарушение функции печени и способности ее разрушать эстроген. При циррозе печени значительно повышается количество эстрогена как у мужчин, так и у женщин, что приводит к торможению функции гипофиза и последующей атрофией половых желез.



**желаемое**



**действительное**



**дефицит тестостерона**



Пиво вымывает из организма - белки, жиры, углеводы и микроэлементы, особенно калий, магний и витамин С.



# Доходы от пива уходят:



- "Невского» - в Данию,
- "Холстер" - в Германию,
- "Миллер" - в Америку,
- "Старый мельник" - в Турцию,
- "Толстяк" - в Бельгию,
- "Бочкарев" - в Испанию,
- "Золотая Бочка" - в Южную Африку
- "Балтика", "Пикра" - в Скандинавию

# Энергетические напитки

- Кофеин (стимулятор)
- ВИТАМИНЫ
- глюкоза, сахароза
- таурин
- В состав может входить алкоголь (до 9%)! Сочетание алкоголя и кофеина ускоряет пристрастие к алкоголю!



# Энергетические напитки

## Плюсы

- Поднимают настроение, стимулируют умственную деятельность;
- Содержат комплекс витаминов




## Минусы

- Как и любые стимуляторы, действуют по простой схеме — взять из организма энергии много и сразу, что ведёт к неизбежному истощению нервной системы (нарушению сна, тахикардии, повышению артериального давления).
- Содержат большое количество сахара и кофеина.

# В России **5 млн** потребителей наркотиков!

По данным Виктора Иванова –  
главы Федеральной службы по  
контролю за оборотом  
наркотиков

An outline map of Russia, showing the country's borders. The map is centered on the text about drug consumption.

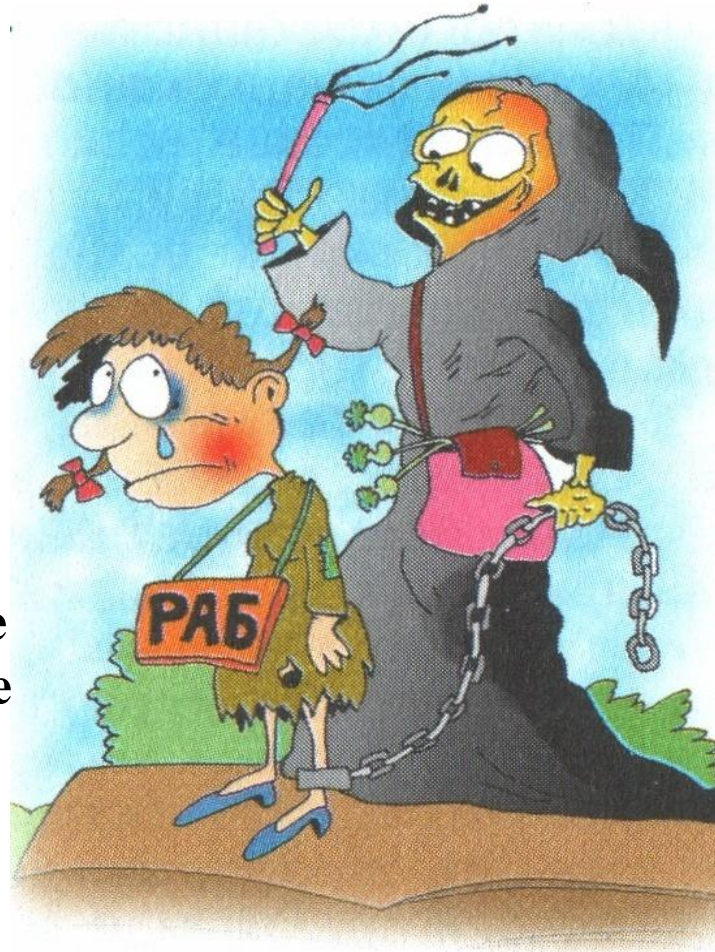
Около 100 тыс. чел в год умирают  
от употребления наркотиков

Половина уголовных дел,  
рассматриваемых в судах, так или  
иначе связаны с наркотиками

# РАБ НАРКОТИКА

нарушение закона –  
противоправные  
поступки

духовно-нравственное  
«отупение», изменение  
личности

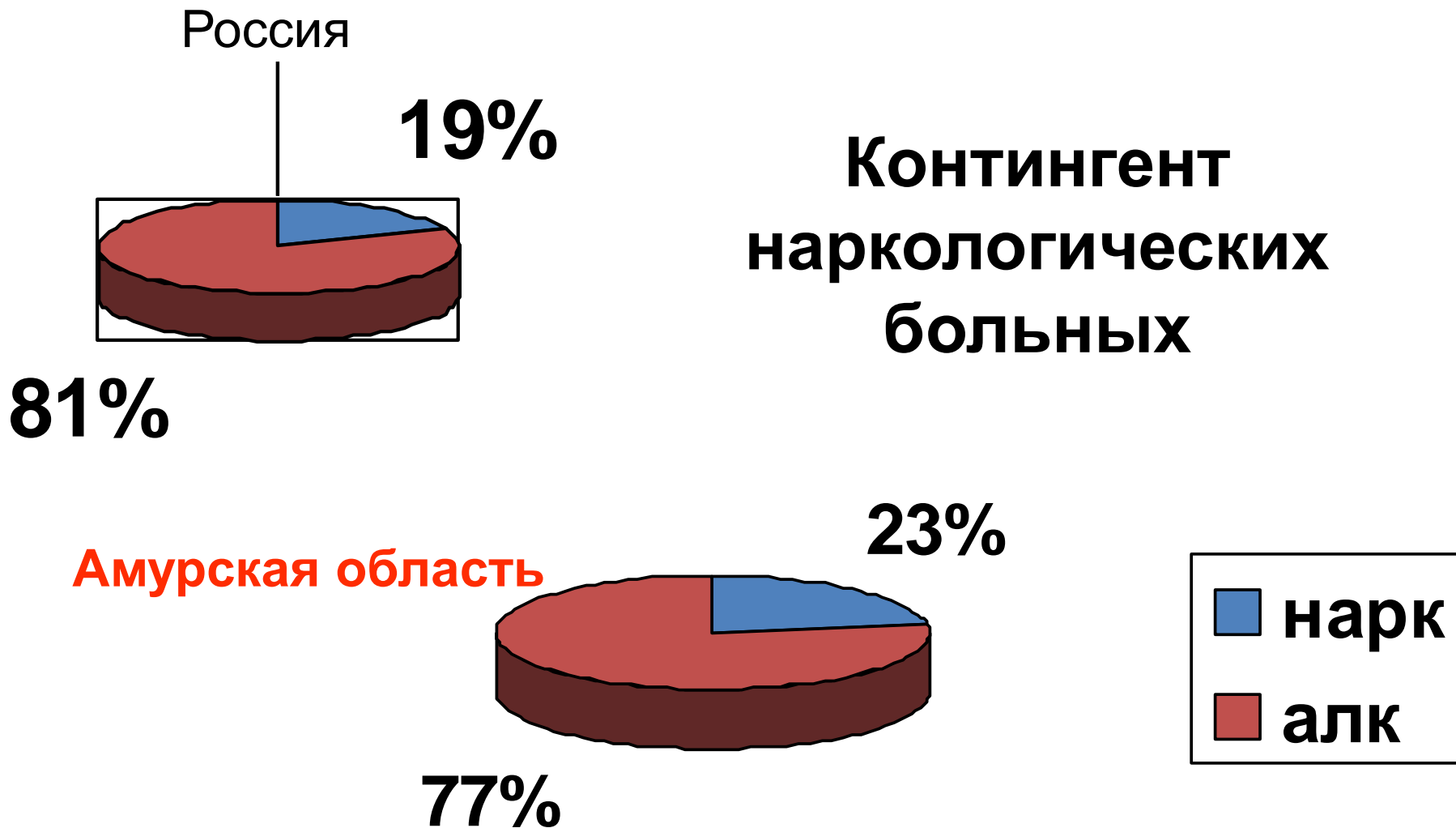


преждевременное  
старение, риск  
умереть молодым

ВИЧ –инфекция,  
гепатит В и С,  
сифилис

больное потомство  
(наркозависимые дети,  
уродства)

В 2012 г. общая заболеваемость наркоманией  
уменьшилась на 3,6%,  
но превышает Российскую на 31,5%



# Косвенные признаки употребления наркотиков

- Неожиданное, резкое **изменение поведения** как дома, так и в школе, на учебе, работе: немотивированная грубость, агрессия, сонливость днем, трудное пробуждение, плохой сон, неусидчивость, взбудораженность, стремление к лицам, имеющим отрицательную репутацию, снижение социальной активности, потеря интереса к прежним увлечениям, кража вещей и денег из дома, утрата ответственности
- Внезапный **интерес** к медикаментам, фармакологии, аптекам
- **Изменение внешнего вида:** неопрятны, небрежны в одежде, бледность кожи, гнойничковая сыпь, следы инъекций, маскообразное лицо, выглядят старше своего возраста
- Посещение групп людей в укромных местах с «нелепым» поведением

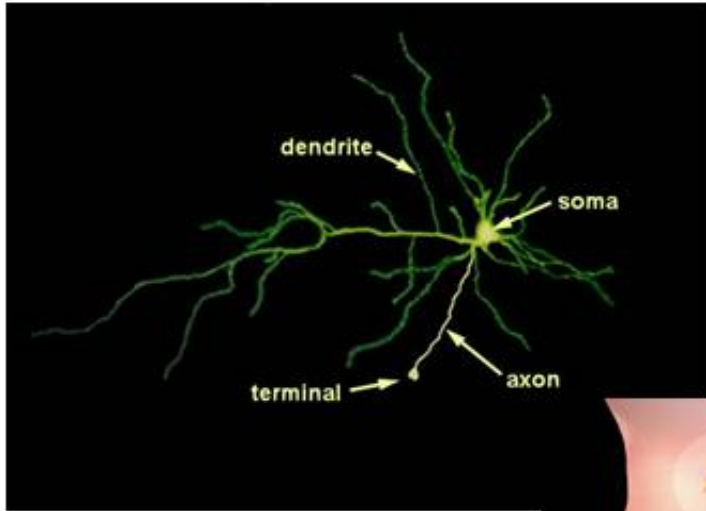


# Прямые признаки употребления наркотиков

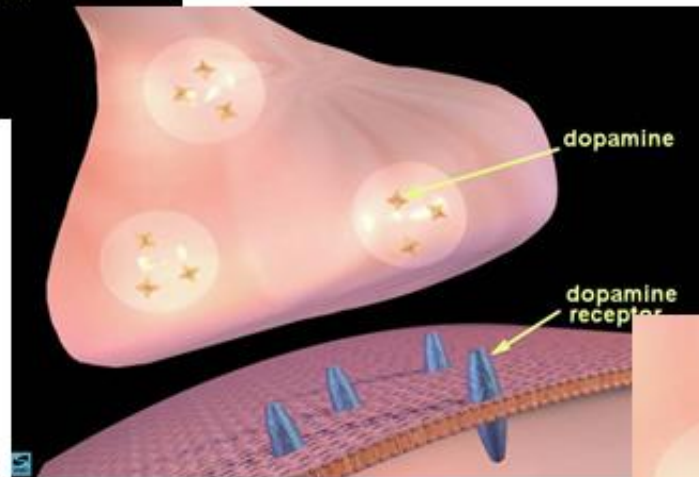
- **Внешний вид и поведение напоминают состояние алкогольного опьянения при отсутствии запаха алкоголя, зрачки расширены или сужены, не реагируют на свет**
- **Изменение сознания** различной глубины от легкой заторможенности до полного выключения сознания. Поза малоподвижная («обмякшая»), затруднен контакт и осмысление
- **Изменения настроения:** расторможенность, беспричинное веселье, чрезмерная болтливость, сменяющиеся подавленным, тоскливым, злобным, агрессивным отношением к окружающим
- **Изменение двигательной активности:** неусидчивость, повышенная жестикуляция, быстро погружается в сон
- **Изменение координации движений:** от скованных или замедленных до размашистых, неточных
- **Изменение речи:** подчеркнутая выразительная или, наоборот невнятная, замедленная с нечеткой артикуляцией
- **Изменение цвета кожного покрова:** покраснение лица и склер или, наоборот, бледность, «землистость», отечность лица и век, «дорожки» инъекций



# Строение нейронов и синапса



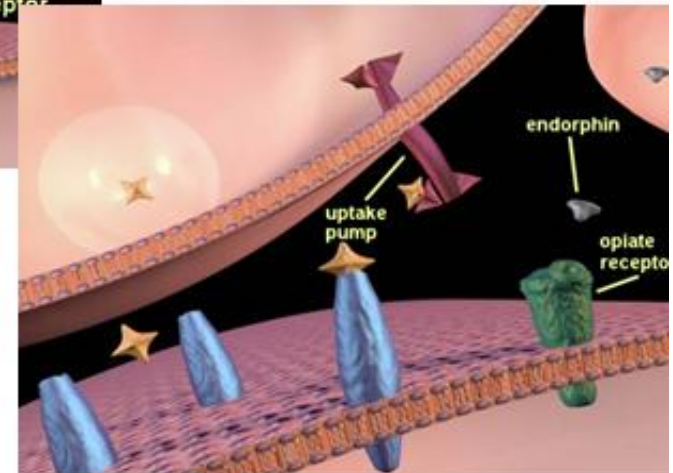
Нейрон



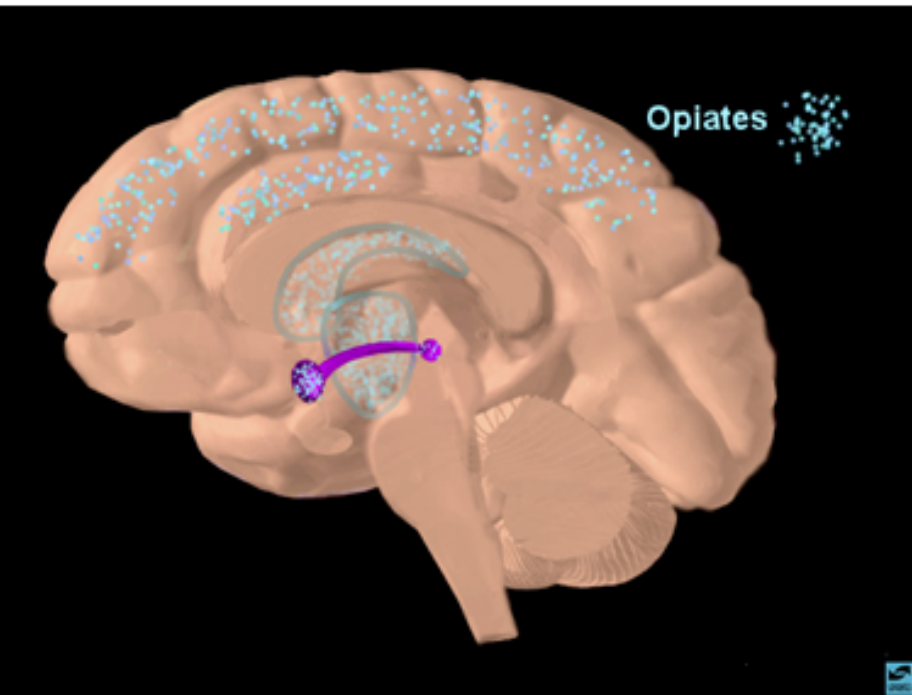
Синапс

эндорфин, энкефалин,  
допамин – гормоны  
удовольствия

Межсинаптическая щель



# Изменения, вызванные приемом опиатов



- ✱ Цианоз
- ✱ Суженные в точку зрачки
- ✱ Гипотония
- ✱ Спазм желудочно-кишечного тракта
- ✱ Снижение температуры тела, влажная липкая кожа
- ✱ Угнетение дыхания
- ✱ Нитевидный пульс
- ✱ Потеря сознания
- ✱ Кома
- ✱ Смерть от паралича дыхания через 2-4 часа при подкожном или пероральном введении сверхдозы и мгновенно – при внутривенном.

По официальным данным ООН  
продолжительность жизни у лиц,  
употребляющих опий или героин  
от 2 до 5 лет

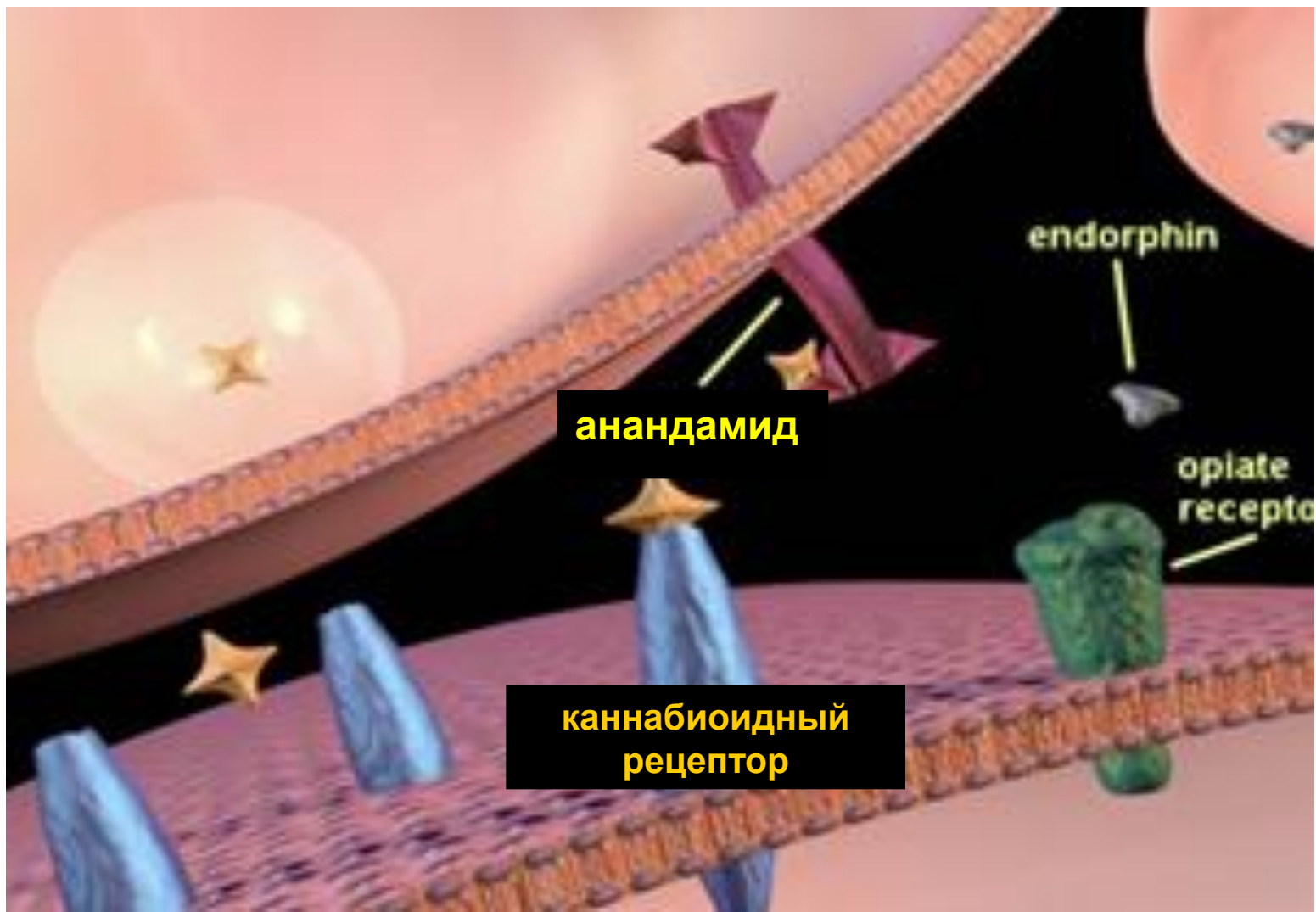


# «Дезоморфин»

- Синоним «крокодил».
- Приготовление кустарным способом.
- Низкая себестоимость.
- Из кодеинсодержащих лекарственных средств.
- Продолжительность жизни у лиц, его употребляющих до 2 лет

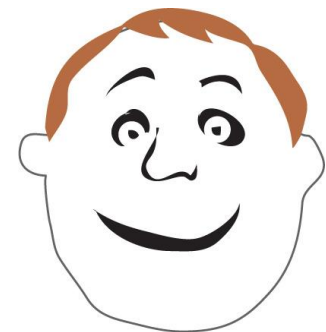
**Эндогенные каннабиоиды (анандамид) имитируют все известные эффекты марихуаны (конопли)**

**Назначение в организме - освобождение от отрицательных эмоций, воспоминаний, забывание боли**



# Признаки употребления конопли

- Неудержимые приступы смеха без повода, сменяющиеся приступами страха и ужаса с попытками бежать, двигаться, эти чувства охватывают всю группу
- Меняется восприятие течения времени, пространства, нарушается память, движения плохо координированы, возникает паранойя, галлюцинации, могут быть психозы
- Зрачки расширены, покраснение глаз, лица, век, сухость слизистых оболочек, сердцебиения, повышение АД, учащенное дыхание, речь «заплетающаяся», общение затруднено
- Возникает сексуальное возбуждение без повышения потенции
- После выхода – сонливость, «зверский» аппетит, головная боль, вялость, дисфория
- До 8 суток после однократного употребления определяются метаболиты в моче, а при хроническом применении – несколько месяцев



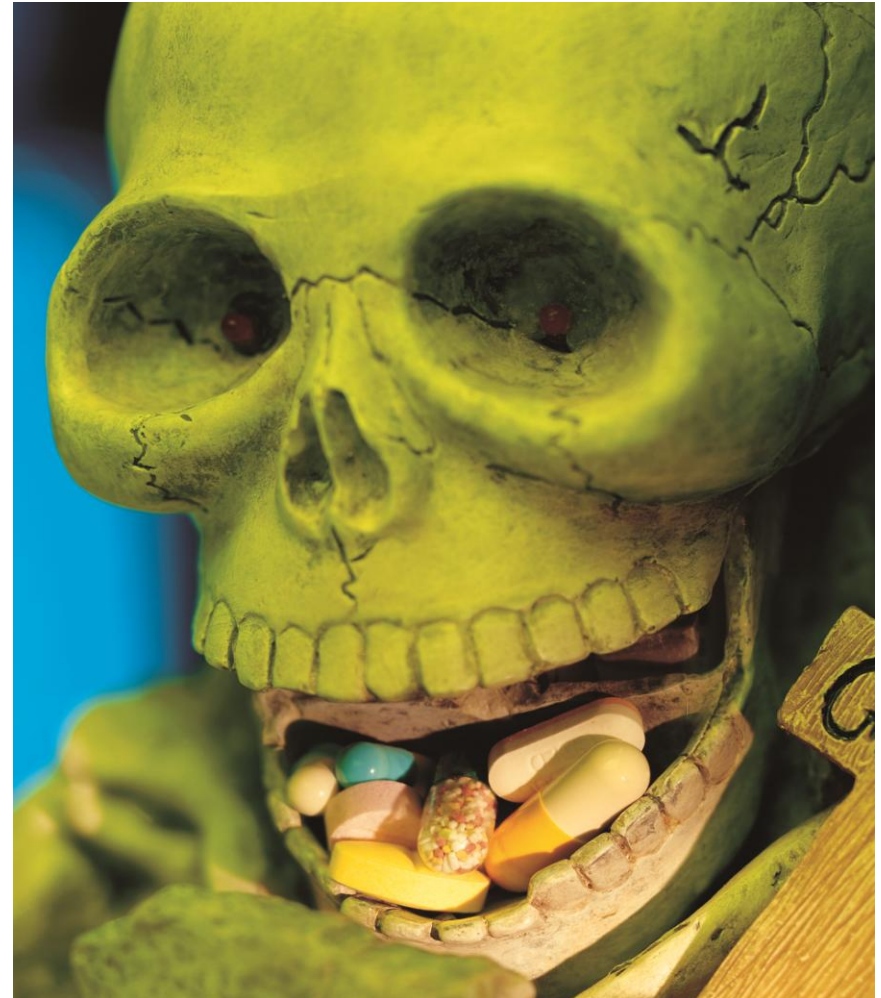
# Последствия употребления конопли



- Снижение способности к обучению, нарушение внимания, памяти, способствует развитию шизофрении, атрофия мозговой ткани
- Частые заболевания дыхательных путей
- Увеличивается опасность заболевания раком
- Снижение иммунитета
- Понижается уровень тестостерона у мужчин (импотенция, бесплодие), а у женщин – повышается (аменорея, бесплодие)
- Увеличивается риск для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями
- Постоянные состояния гипогликемии, обусловленные употреблением конопли, которые имитируют голод, побуждают организм к объеданию, способствуют ожирению

# Причины смерти

- Передозировка
- Отравление растворителями наркотиков
- Несчастные случаи
- Суицид
- Инфекции (ВИЧ, гепатиты В, С, Д, сепсис)
- Полиорганная недостаточность





# Выявление

- Клиника
- Лабораторная диагностика:
  - иммунохромато-графический метод
  - плазменно-фотометрический
  - спектрометрический



# Где получить помощь?

ОГУЗ «Амурский  
областной  
наркологический  
диспансер»  
г.Благовещенск,  
ул.Больничная,32  
тел.52-16-23  
проезд автобусом «К»,  
№36



# Где получить информацию?

Телефон  
горячей линии:  
**8 800 200 0 200**

Сайт:  
**[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)**



**ЗДОРОВАЯ  
РОССИЯ**

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПРОГРАММА

# Первичная профилактика

1. Адекватное воспитание
2. Формирование стрессоустойчивости
3. Обучение навыкам произвольной коррекции своего эмоционального состояния
4. Формирование навыков здорового образа жизни

**ДАВАЙТЕ ВЫРАБОТАЕМ  
ИММУНИТЕТ,**

**НЕ ПОЗВОЛИМ  
МАНИПУЛИРОВАТЬ  
НАШИМ СОЗНАНИЕМ!**