

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ «АСТРАХАНСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОМПЛЕКС»

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ). Консультирование населения по вопросам здорового питания, двигательной активности и способам отказа от табакокурения, злоупотребления алкоголем, наркомании.

Фабриков Александр Петрович – преподаватель ГБУ «ПОО «АБМК», к.м.н.
Рожкова Надежда Ивановна – главный врач ГБУЗ АО «ГДКБ №2»

«Основы профилактики» МДК 01.02

2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)

Физическая культура и здоровый образ жизни

Рациональное питание

Курение табака и его вред для здоровья

Алкоголь и связанные с ним проблемы

Наркотические вещества и их влияние на здоровье

ВВЕДЕНИЕ

Длительное время представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ) и профилактике заболеваний были, прежде всего, связаны с гигиеной. Так, еще в Древнем Египте, Китае, Греции существовал свод бытовых правил, за счет религиозных законов. Например, необходимость мытья рук. Ряд правил приготовления пищи можно найти в Ветхом Завете.

В Древнем Риме особое значение предавалось санитарии как направлению в профилактике заболеваний. Был введен контроль качества продуктов на рынках, были построены водопроводы, снабжавшие свежей водой целые города. Активно строились бани, и развивался культ чистого тела.

Развитие христианской религии в VI-XIV вв. н.э. в Европе сопровождалось упадком медицинских и профилактических знаний. Церковь призывала заботиться о чистоте души, а не тела. Во многом пренебрежение элементарными гигиеническими навыками привело к развитию эпидемий холеры, чумы, проказы.

В XI в. н.э. на Ближнем Востоке в Персии жил и трудился Авиценна (Абу́ Али́ Хусейн ибн Абдаллах ибн Сина), который обобщил известные до него труды в области гигиены и санитарии.

Изменение отношения к гигиене в Западной Европе было связано с развитием капитализма в XVIII-XIX вв. В конце XIX в. гигиена стала развиваться как экспериментальная наука. Благодаря трудам М. Петтернкофера и А.П. Доброславина, сложились представления о том, что «профилактика выгоднее лечения».

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

Проще всего определить **здоровый образ жизни** следующим образом: *это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.* Под здоровым образом жизни подразумевается изменение отношения индивидуума и общества в целом к состоянию личного (а через него и общественного) здоровья.

Действительно, если индивидуум не пьет, не курит, не употребляет наркотики, занимается физической культурой, то его шансы заболеть уменьшаются. Если общество запрещает рекламу алкоголя, табака, то их потребление снижается. Если государство занимается строительством спортивных учреждений, пропагандой активных занятий спортом, то растет число лиц, занимающихся физической культурой. Таким образом, лишь совокупность индивидуальных и общественных мероприятий в состоянии улучшить как личное, так и общественное здоровье.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Комплекс индивидуальных и общественных мероприятий, направленных на улучшение личного и общественного здоровья, можно рассматривать как залог стабильного или успешного развития человеческого сообщества. Формирование здорового образа жизни складывается из двух основных направлений:

- **создание, усиление, развитие, стимулирование позитивных для здоровья факторов,**

- **преодоление, уменьшение воздействия факторов риска.**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Можно выделить следующие основные задачи программ, направленных на продвижение здорового образа жизни:

- **первичная профилактика,**
- **вторичная профилактика,**
- **третичная профилактика,**
- **ускорение выздоровления и включение в полноценную жизнь лиц с острыми заболеваниями,**
- **улучшение качества жизни больных с острыми и хроническими заболеваниями,**
- **улучшение состояния здоровья лиц с хроническими заболеваниями,**
- **социальная адаптация инвалидов.**

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Эксперты выделяют следующие основные элементы здорового образа жизни:

- **рациональное питание;**
- **оптимальная физическая активность;**
- **гигиенические мероприятия;**
- **отказ от вредных привычек;**
- **профилактика инфекционных заболеваний;**
- **реабилитационные мероприятия.**

В концепции развития системы отечественного здравоохранения до 2020 г. указывается, что система здравоохранения будет фокусироваться не только на охране от болезней и лечении болезней, но на развитии потенциала здоровья населения. Таким образом, этот проект концепции направлен не только на продвижение профилактической медицины, но и на развитие здорового образа жизни.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Двигательная активность как элемент здорового образа жизни играет определённую роль в цепи профилактических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости, и используется как один из методов лечебной практики.

Физическая культура универсальное средство борьбы с болезнями. Как утверждал французский врач XVIII в. Тиссо, «движение само по себе может заменить любое средство, тогда как никакие лечебные средства не могут заменить целебности движения»

Гиподинамия – недостаток физической активности. Гиподинамия рассматривается как основной фактор риска развития сердечно - сосудистых заболеваний.

В настоящее время отмечается рост гиподинамии и связанных с ней патологий, более половины россиян испытывают недостаток двигательной активности. При гиподинамии происходят метаболические изменения, которые приводят к ожирению, нарушениям в сексуальной сфере, бессоннице, а также смертельно опасным заболеваниям: артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца и инсульту.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Во время физической нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после неё начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренированного человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается.

Физическая нагрузка способна снижать концентрацию глюкозы в крови и повышать чувствительность тканей к инсулину. Поэтому можно предположить, что физическая нагрузка снижает риск развития сахарного диабета.

Физические упражнения стимулируют опорно-двигательную систему и задерживают возрастной процесс разряжения костной массы.

Вне зависимости от своей интенсивности и продолжительности физические упражнения способствуют расходу энергии. Благодаря им легче, чем при помощи диеты, добиться отрицательного баланса энергии, т.е. контролировать массу тела.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Приучение к физической активности необходимо начинать с *детского возраста*. В этом периоде в качестве программ укрепления здоровья эффективна организация спортивно-массовых мероприятий, использование средств наглядной агитации, пропагандирующих необходимость движения. Большую роль в формировании физической активности детей и подростков играет государственная политика, определяющая доступность спортивных учреждений.

Для лиц *среднего и пожилого* возраста эффективным методом укрепления здоровья являются индивидуальные беседы о необходимости вести более активный образ жизни в случае, если выявлена гиподинамия. У лиц пожилого возраста физическая нагрузка способствует выносливости. Кроме того, физические упражнения стимулируют аппетит, что немаловажно для большинства пожилых людей, для которых характерно его снижение.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Для поддержания активной жизнедеятельности и сохранности здоровья человека необходимы систематические физические упражнения или **оздоровительная физическая культура (ОФК)**. Наиболее популярными видами ОФК являются регулярные (5 раз в неделю), длительные (30 минут и более) циклические упражнения на улице, например, бег, ходьба, велоезда.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Основные принципы назначения ОФК

1. ОФК рекомендуется всем лицам с гиподинамией вне зависимости от ее продолжительности.
 2. Протяженность занятия ОФК должна увеличиваться постепенно, начиная с 5-10 мин в день, в зависимости от функциональной группы и уровня подготовленности индивидуума.
 3. Рекомендуется начинать ОФК с 1-2 упражнений, добавляя по 1 новому упражнению за занятие.
 4. Время для физических нагрузок следует подбирать с учетом индивидуальной суточной активности.
 5. Повышение температуры тела, ОРВИ и другие острые заболевания являются противопоказанием для занятий ОФК.
 6. Во время беременности объем физической нагрузки согласовывается с врачом-гинекологом.
- Водные процедуры не только обладают гигиеническими свойствами, но и способствуют релаксации после занятий физической культурой и спортом.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Перечислите основные положительные моменты влияния физической культуры на здоровье.

Какие основные принципы назначения физических упражнений Вы знаете?

Как сказываются занятия физической культурой на массе тела?

Каково значение водных процедур после занятий физической культурой и спортом?

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рациональное питание (от латинского слова **rationalis** – разумный) – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению и укреплению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

Рациональное питание следует рассматривать как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Общеизвестно, что питание необходимо для поддержания жизни. Наукой установлены четыре основные функции питания.

Первая функция заключается в снабжении организма энергией. Пища, которую употребляет индивидуум, в результате химических реакций преобразуется в энергию.

Вторая функция питания заключается в снабжении организма пластическими веществами, к которым, прежде всего, относятся белки, в меньшей степени минеральные вещества, жиры, и еще в меньшей степени углеводы.

Третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности.

Четвертая функция питания заключается в выработке иммунитета, как неспецифического, так и специфического. Было установлено, что величина иммунного ответа на инфекцию зависит от качества питания и, особенно, от достаточного содержания в пище калорий, полноценных белков и витаминов.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питательные вещества (нутриенты), необходимые организму, можно разделить на несколько групп:

- **мажорные вещества (макронутриенты)** - содержащиеся в больших количествах: белки, жиры, сахара;
- **минорные вещества (микронутриенты)** - содержащиеся в небольших количествах: витамины, минеральные вещества;
- **пищевые волокна** – целлюлоза, пектины и т.д.;
- **вода**;
- **факультативные вещества** (необязательно содержащиеся в пище): биофлавоноиды, полифенолы и др.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Пирамида рационального питания

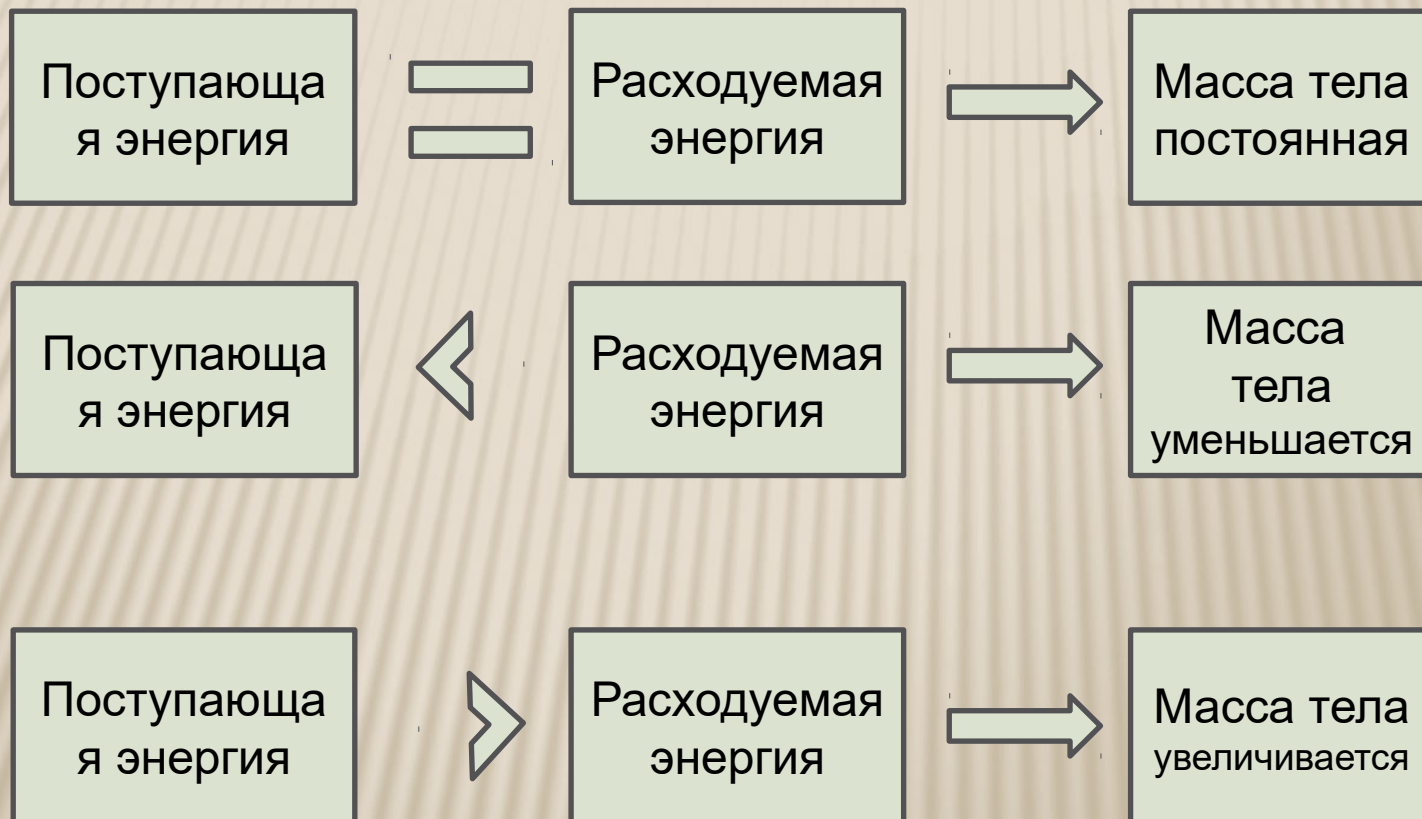


РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Виды нерационального питания



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Согласно мнению экспертов для рационального питания необходимо не только соблюдение нулевого баланса энергии, но и правильный режим питания.

Основные требования к режиму питания:

- питание должно быть четырех–пяти разовым;
 - не следует употреблять пищу между ее основными приемами;
 - необходимо исключить большие перерывы (более 4–5 ч) между приемами пищи;
 - нельзя принимать пищу непосредственно перед сном (за 1 час и менее);
 - энергетически с завтраком необходимо получать примерно 25% пищи, с обедом – 35%, ужином – 15% и 25% – с другими приемами.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Белки:

выполняют пластическую функцию, так как они являются основным строительным материалом клеток, тканей, межтканевого вещества и клеточных мембран;

участвуют в формировании гормонов и ферментов;

выполняют транспортную функцию, так как белки участвуют в переносе кровью газов (O_2 и CO_2), углеводов, жиров, некоторых витаминов. Обеспечивают перенос минеральных солей через клеточные мембраны и внутриклеточные структуры.

иммунную, обуславливающую индивидуальную специфичность каждой особи;

фертильную функцию - способность половозрелого организма производить жизнеспособное потомство;

наследственную функцию;

обеспечивают онкотическое давление;

энергетическую функцию - обеспечение до 15% энергетического обмена.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Жиры:

являются высокоэнергетическим резервом организма: при сжигании 1 г его освобождается 9,3 ккал тепла;

как пластический материал они участвуют в построении клеток, особенно велико их содержание в оболочке клетки. Без них невозможно построение и некоторых органелл клетки;

необходимы для реализации функций жирорастворимых витаминов (А, К, Е и др.) – без их достаточного поступления эти витамины не только не дают необходимого эффекта, но и могут даже вызвать явления интоксикации.

принимают участие в синтезе гормонов, особенно гормонов гипофиза, коркового вещества надпочечников и половых гормонов;

улучшают вкусовые качества пищи.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Углеводы

Углеводы в организме человека не синтезируются, поэтому потребность в них полностью должна удовлетворяться пищей. В организме они имеют преимущественно энергетическую ценность, хотя участвуют и в пластических процессах.

Основные функции углеводов в организме следующие:

- являются источником энергии - до 56%,
- участвуют в синтез заменимых аминокислот,
- обеспечивают деятельность нервной системы (лицитин и глюкоза),
- глюкоза участвует в синтезе глюкуроновой, гиалуроновой кислот и КоА.

Углеводы подразделяют на моно-, олиго- и полисахариды.

Моносахариды (простые углеводы) представлены глюкозой, фруктозой, галактозой, рибозой и др. В пищеварительном тракте они без всяких превращений всасывается в кровь.

Олигосахариды – более сложные соединения, построенные из нескольких (от 2 до 10) остатков моносахаридов, – это сахароза, мальтоза и лактоза.

Полисахариды представлены в пище крахмалом и пищевыми волокнами (целлюлозой, клетчаткой и пектиновыми веществами). Крахмал сырых растений в пищеварительном тракте постепенно расщепляется до моносахаридов с последующим распадом до конечных продуктов.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Пищевые волокна непосредственному перевариванию в пищеварительном тракте не подвергаются, однако их роль трудно переоценить.

Пищевые волокна:

- формируя гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс, влияют на опорожнение желудка, скорость всасывания в тонкой кишке и время прохождения пищевых (каловых) масс через желудочно-кишечный тракт;
- предотвращают образование каловых камней; удерживая воду, определяют консистенцию и увеличивают массу фекалий;
- адсорбируют желчные кислоты, предотвращая их потерю и обеспечивая нормальный обмен холестерина и желчных кислот и поддержание достаточного уровня гемоглобина в крови;
- оказывают противовоспалительное и антиоксидантное действие, что предупреждает нарушение обмена веществ в организме и развитие рака толстой кишки;
- участвуют в синтезе некоторых витаминов;
- около 50% пищевых волокон в толстом кишечнике подвергается усвоению микрофлорой с последующим использованием образовавшихся веществ организмом;
- способствуют выведению из организма токсинов и тяжелых металлов;
- предупреждают развитие таких заболеваний, как атеросклероз, гипертония, сахарный диабет и др.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

12 шагов к здоровому питанию:

1. Необходимо употреблять как можно более разнообразные пищевые продукты, большинство из которых растительного происхождения. Пищевые продукты не должны вызывать развитие аллергии.
2. Хлеб, изделия из круп должны употребляться несколько раз в день.
3. Ежедневно несколько раз в день следует употреблять свежие овощи и фрукты. Предпочтительнее выращенные в местности проживания. Суточное потребление овощей и фруктов должно быть не менее 400 г.
4. Необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Суточное потребление жира не должно превышать 30%, при этом предпочтительнее жиры растительного происхождения.
6. Необходимо заменять жирное мясо и мясные продукты на нежирное мясо, птицу, рыбу или бобовые.
7. Необходимо употреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

8. Необходимо выбирать продукты с низким содержанием сахара. Нужно ограничивать потребление сахара и сладких напитков.

9. Необходимо употреблять не более 1 чайной ложки (6 г) соли в день. Нужно заменять поваренную соль йодированной.

10. Необходимо ограничивать употребление алкоголя 20 г в пересчете на чистый спирт.

11. Необходимо обеспечивать безопасность приготовления пищи. Пища должна готовиться с соблюдением санитарных норм. Нужно избегать жарки. Оптимальное приготовление – на пару, в микроволновой печи, варка. Приготовленная пища должна храниться в холодильнике, а лучше – употребляться в свежем виде.

12. Нужно обеспечивать грудное вскармливание новорожденных хотя бы до 6 мес., но не менее 4 мес.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

- 1. Какие основные проблемы рационального питания существуют в РФ?**
- 2. Каковы основные принципы рационального питания?**
- 3. Перечислите основные компоненты пищи и их свойства.**
- 4. Какую пищу не следует употреблять?**
- 5. Какие основные погрешности в питании есть у Вас? Какие Вы видите пути их преодоления?**

КУРЕНИЕ ТАБАКА И ЕГО ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Каждая выкуренная сигарета оставляет определенный след в организме. В итоге рано или поздно у курильщиков возникают патологические изменения в дыхательных путях, сердце, сосудах, желудочно-кишечном тракте, что приводит к развитию тяжелых болезней и укорачивает жизнь.

Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение. Легкомысленно относясь к своему здоровью, курильщик считает себя неуязвимым, тем более что последствия курения сказываются не сразу, а спустя ряд лет и зависят от его интенсивности, количества выкуренных сигарет, глубины вдыхания табачного дыма, срока курения и т.д.

КУРЕНИЕ ТАБАКА И ЕГО ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Табачный дым является своеобразной физико-химической системой, состоящей из воздуха и взвешенных в нем продуктов горения табака. Они представляют собой твердые частицы и капельки жидкости, размеры которых составляют доли микрометра. Число таких частиц в дыме одной сигареты измеряется десятками и сотнями тысяч миллиардов. Все эти частицы попадают в легкие.

Никотин не является единственным веществом, обнаруживаемым в табачном дыму. Последний также содержит целый ряд вредных химических веществ, таких как пиридин, этилен, смолы (изопрен, бензпирен), радиоактивный полоний, мышьяк, висмут, свинец, аммиак, органические кислоты, эфирные масла и др. В организм человека эти токсические вещества поступают медленно, дозированно, поэтому случаев острого отравления практически не наблюдается, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

КУРЕНИЕ ТАБАКА И ЕГО ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



КУРЕНИЕ ТАБАКА И ЕГО ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Отрицательное влияние курения на здоровье (данные ВОЗ)

- Курение убивает каждого десятого;
- вероятность инфаркта миокарда у курильщиков в 10-12 раз выше, чем у некурящих;
- смертность от инфаркта миокарда у курильщиков в 5 раз выше, чем у некурящих;
- смертность от онкологических заболеваний у курильщиков в 10-15 раз выше, чем у некурящих;
- 11-20% курильщиков страдают импотенцией;
- каждый пятый ребенок остался бы жить, если бы их матери не курили;
- у курящих матерей вероятность смерти ребенка после рождения на 35% выше, чем у некурящих;
- каждая выкуренная сигарета снижает продолжительность жизни на 5-15 мин;
- половина курильщиков теряет 20-25 лет жизни;
- из 1000 пятнадцатилетних регулярно курящих подростков, 125 чел умрет в среднем возрасте из-за курения;

КУРЕНИЕ ТАБАКА И ЕГО ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Политика ВОЗ по борьбе с курением складывается из двух основных направлений:

1. Профилактика курения. Основой профилактики является просветительная работа с детьми и подростками, т.к. большинство курильщиков попробовали свою первую сигарету в подростковом возрасте. Эта работа на будущее, что делает ее особо значимой.

2. Прекращение курения среди курильщиков. Результаты данной программы должны быть заметны уже в течение нескольких лет. Как показывают данные опроса, курильщикам легче бросить курить, если они информированы о вреде курения.

Кроме того, ВОЗ предлагает повысить налоги на обращение сигарет, ввести ограничения на их рекламу, продажу и употребление.

КУРЕНИЕ ТАБАКА И ЕГО ВРЕД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В соответствии со степенью зависимости человека от никотина различают первичную, вторичную и третичную профилактику.

Первичная профилактика – комплекс мероприятий, направленных на предотвращение табакокурения. Предусматривает работу с контингентом, не знакомым с действием табака. Она рассчитана на все население, но, прежде всего на детей и подростков. Программы первичной профилактики включают антитабачную пропаганду, вовлечение подростков в общественно полезную, творческую деятельность, занятия спортом, туризмом, искусством, приобщение к посильному труду и т.д. Одной из задач первичной профилактики является выявление детей «группы риска».

Вторичная профилактика ориентирована на «группу риска». Направлена на выявление подростков, имеющих опыт курения. Главная задача – не опоздать с принятием превентивных мер (пока не сформировалась психическая и физическая зависимость).

Третичная профилактика – это помощь людям, страдающим заболеваниями, вызванными табакокурением, с целью поддержания дееспособности человека.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

- 1. В чем заключается физико-химический процесс курения?**
- 2. Какие вещества образуются при сгорании табака?**
- 3. Как влияет курение табака на беременность?**
- 4. Перечислите отрицательные стороны влияния курения на здоровье по данным ВОЗ.**
- 5. Знают ли курильщики о вреде, связанном с курением?**
- 6. Каково влияние никотина на организм?**

АЛКОГОЛЬ И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ПРОБЛЕМЫ

Не секрет, что Россия занимает одно из ведущих мест в мире по потреблению алкоголя. Чрезмерно высоко потребление крепких алкогольных напитков (80%), а также фальсифицированной (поддельной) и недоброкачественной алкогольной продукции.

Алкоголь вызывает развитие психической и физической зависимости, наносит непоправимый вред здоровью. Особенную тревогу сейчас вызывает пивной алкоголизм среди молодежи.

Для большинства россиян:

- алкоголь является средством удовлетворения человеческих потребностей, оправданных как с психологической, так и с социальной точек зрения;
- потребление алкоголя составляет неотъемлемый элемент образа жизни, национальной культуры, быта, традиций;
- вытеснение алкоголя из повседневной жизни нереально;
- при помощи запретов невозможно изменить сложившуюся ситуацию с потреблением алкоголя.

АЛКОГОЛЬ И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ПРОБЛЕМЫ

При хроническом употреблении алкоголя нарушается деятельность печени. 98% алкоголя и продуктов его метаболизма обезвреживается именно в этом органе.

Алкоголь является панкреотропным ядом. Употребление больших количеств алкоголя может привести к развитию острого панкреатита.

Алкоголь вызывает поражение почек. Особенно опасны для почек сивушные масла и суррогаты алкоголя.

Продукты метаболизма алкоголя частично выделяются через легкие, вызывая их поражение.

Алкоголь является ядом для сердечно-сосудистой системы. Он вызывает «вымывание» электролитов из миокарда, в результате чего нарушается его функционирование.

Алкоголь также неблагоприятно воздействует на эндокринные железы. При хроническом алкоголизме развивается частичная атрофия коры надпочечников. Алкоголь нарушает выработку половых гормонов, снижает оплодотворяющую способность сперматозоидов.

АЛКОГОЛЬ И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ПРОБЛЕМЫ

Есть ли способы для излечения алкоголизма каждого человека в отдельности и нации в целом?

Есть. Это профилактика.

Профилактика алкоголизма нужна людям в любом возрасте, потому что зависимыми люди становятся по различным жизненным причинам: кого-то толкает банальный интерес – это чаще в подростковом возрасте, кого-то семейные проблемы – у людей молодого и среднего возраста, а некоторые борются с возрастной депрессией, видя в стакане хмельного пойла выход из всех жизненных неурядиц.

АЛКОГОЛЬ И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ПРОБЛЕМЫ

Виды профилактики

Профилактика алкоголизма является очень важной и необходимой, ведь легче предупредить и предотвратить, чем бороться с последствиями, да и лечение протекает тяжело и не всегда бывает успешным. Многие алкоголики после курса терапии чувствуют облегчение, но после некоторого времени вновь возвращаются к этой губительной привычке – пить алкоголь.

Профилактика алкогольной зависимости бывает:

Первичная.

Вторичная.

Третичная.

АЛКОГОЛЬ И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ПРОБЛЕМЫ

Первичная профилактика алкоголизма.

Личность формируется с детства. Поэтому профилактика алкоголизма начинается прежде всего с детского и подросткового возраста, с формирования здоровой в психическом и физическом плане личности. У детей и подростков алкоголизм особенно опасен, так как нарушает важные процессы роста, развития, социального становления человека.

У детей 12—17 лет в подростковый (пубертатный) период происходят интенсивный рост, половое развитие, перестраиваются нервная и эндокринная (гормональная) системы, поэтому алкоголизм развивается очень быстро и протекает тяжело, его трудно лечить.

АЛКОГОЛЬ И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ПРОБЛЕМЫ

Профилактика алкоголизма на уровне семьи:

- создание здорового образа жизни в семье;
 - отказ от злоупотребления алкоголем в семье;
 - приобщение к спорту, физкультуре всей семьи, совместные путешествия, прогулки;
 - правильно организованный отдых детей (совместный отдых, отдых в хорошо зарекомендованных лагерях);
 - рациональное питание, соблюдение режима дня и сна.
- Рациональное питание имеет большое значение для правильного развития детей, а, следовательно, является фактором профилактики алкоголизма.

АЛКОГОЛЬ И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ПРОБЛЕМЫ

Профилактика алкоголизма на уровне школы

- Педагогический такт имеет большое значение в обучении школьников.
- Установление контакта учителя с учащимися.
- Использование различных приемов изучения психологических особенностей школьников (наблюдения, бесед, экспериментов).
- Использование общих приемов психолого-педагогического воздействия: рассказа, беседы, дискуссии о вреде алкоголизма и мерах его профилактики.
- Приобщение к активному занятию физкультурой и спортом.
- Организация досуга школьников (кружков по интересам, интеллектуальных или музыкальных вечеров, походов, путешествий классом, спортивных соревнований, походов в цирк, театры, музеи, на выставки и т. д.).
- Организованная работа школьного врача по профилактике алкоголизма, контакт педагога со школьным врачом.

АЛКОГОЛЬ И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ПРОБЛЕМЫ

- Организованная работа школьного врача по профилактике алкоголизма, контакт педагога со школьным врачом.
- Осуществление санитарно-просветительской работы, пропаганда здорового образа жизни, беседы, демонстрации фильмов, использование плакатов, проспектов, брошюр о вреде алкоголизма, организации «круглых столов» по данной теме с привлечением врачей-наркологов, людей, ранее страдающих алкоголизмом и избавившихся от этой привычки.
- Установление столов, уголков с наличием в них литературы (брошюр, газет, книг, проспектов) об алкоголизме, его причинах, о поражениях различных органов при этой болезни, о его последствиях, влиянии алкоголизма на потомство (возможно рождение умственно и физически неполноценных детей), о социальных последствиях алкоголизма (таких как лишение работы, семьи, детей, дома, превращение в бомжей, ранняя смертность).
- Правильная организация труда и отдыха, борьба с малоподвижным образом жизни.

АЛКОГОЛЬ И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ПРОБЛЕМЫ

Со стороны государства:

- запрет продажи алкогольной продукции детям моложе 18 лет;
- запрет рекламирования пива по телевидению до 21.00 ч. Введение строгой уголовной ответственности за вовлечение несовершеннолетних в пьянство, доведение до состояния алкогольного опьянения;
- запрет приема несовершеннолетних на работу, связанную с производством, хранением и торговлей спиртными напитками;
- запрет рекламирования крепких алкогольных напитков по телевидению;
- наложение административной ответственности за вождение транспорта в состоянии алкогольного опьянения (штрафы, лишение водительских прав);
 - помещение под стражу и лишение свободы на несколько суток за хулиганство, совершенное в состоянии алкогольного опьянения в общественном месте;
- наложение уголовной ответственности за преступление, совершенное в состоянии опьянения;

АЛКОГОЛЬ И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ПРОБЛЕМЫ

- наложение материальной ответственности на рабочих и служащих за ущерб, причиненный предприятию, учреждению, организации (в случае, когда ущерб причинен работником, находившимся в нетрезвом состоянии);
- ограничение дееспособности граждан, злоупотребляющих алкоголем;
- своевременное выявление и лечение больных алкоголизмом.

Как действенную меру профилактики можно рассматривать насаждение нравственных и моральных принципов с помощью религий. Наша страна многонациональна люди исповедуют множество религий. Право на религиозное вероисповедание охраняется Конституцией Российской Федерации. Вообще, вера в высший разум облагораживает человека.

АЛКОГОЛЬ И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ПРОБЛЕМЫ

Вторичная профилактика алкоголизма

Данная группа профилактических мер направлена на воздействие на уже имеющих алкогольную зависимость людей. Кроме того, обязательным условием является участие в профилактических занятиях членов семей алкоголиков и представителей их ближайшего окружения.

Основные мероприятия, которые относятся к вторичной профилактике алкоголизма, относятся:

- Организация групп анонимных алкоголиков;
- Профилактические беседы с алкоголиками;
- Социально-психологическое сопровождение зависимых от алкоголя и членов их семей с целью изменения образа жизни всей семьи и привития культуры трезвого общения без возникновения стрессовых ситуаций, которые могут спровоцировать срыв.

АЛКОГОЛЬ И СВЯЗАННЫЕ С НИМ ПРОБЛЕМЫ

Третичная профилактика алкоголизма.

Это, по сути своей, помощь всем тем, кто уже получил необходимое лечение, прекратил употреблять алкогольные напитки и теперь переживает период реабилитации. В данной ситуации основная задача — не допустить рецидива заболевания. Таким людям требуется помощь в трудоустройстве, помощь в социальной адаптации и в восстановлении физического и психического здоровья организма.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

- 1. Как алкоголь влияет на здоровье?**
- 2. В чем заключается профилактика алкоголизма?**
- 3. Почему профилактика является основным методом борьбы с алкоголизмом?**
- 4. Почему нельзя взять и запретить употребление алкоголя?**
- 5. На какие органы и системы алкоголь оказывает наиболее отрицательное влияние?**

НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Под **психоактивным веществом (ПАВ)** понимается любое химическое вещество, способное при однократном приеме изменять настроение, физическое состояние, самоощущение и восприятие окружающего, поведение либо другие, желательные с точки зрения потребителя, психофизические эффекты, а при систематическом приеме - психическую и физическую зависимость. Среди психоактивных веществ выделяют наркотики и токсические средства. Сюда не относятся лекарственные средства с психотропным эффектом (так называемые психотропные вещества), разрешенные к медицинскому применению фармакологическим комитетом.

В Международной классификации болезней (МКБ-10) все субстанции, которыми злоупотребляют наркологические больные, обозначаются термином ПАВ, а любое наркологическое заболевание называется зависимостью от ПАВ.

НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Наркотики обычно классифицируют по основной направленности их эффектов.

Первая группа наркотиков – наркотики, которые помимо эйфории, вызывают седативное (успокаивающее) действие. Это наркотики опиатной группы (опий-сырец, на жаргоне наркоманов нередко обозначается как «черняшка»), медицинские наркотические анальгетики – морфин, омнопон, промедол; героин (на жаргоне наркозависимых – «белый», «Герыч», «медленный»), метадон.

Наиболее ярким признаком опиатного опьянения служит максимальное сужение зрачков, которые перестают расширяться даже в затемненном помещении. Другим ярким признаком является выраженная сонливость, вялость, расслабленность.

НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Вторую группу наркотиков составляют психостимуляторы – кокаин («кокс», «быстрый»), крэк, амфитамины, экстази, метамфитамины. Для них характерным признаком является приподнятое настроение и повышенная активность вплоть до суетливости. Глаза блестят, зрачки расширены и не суживаются даже на ярком свете. Лицо краснеет. Нет сна. Раствормаживается сексуальное влечение. При чрезмерной стимуляции возможна раздражённость и агрессивность.

НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Третья группа наркотиков – наркотики вызывающие психозы с нарушением сознания и обильными галлюцинациями. Их называют галлюциногенами. В эту группу относят каннабис (гашиш, марихуана – «травка»), ЛСД, «пи-си-пи». Последние два наркотика способны вызывать состояние, в котором человек не контролирует свои поступки, не понимает, где находится и кто его окружает, переживает устрашающие видения.

При интоксикации марихуаной в первую очередь обращают на себя внимание глаза «накурившегося». Они с расширенными сосудами конъюнктивы, отчего белки глаз как бы приобретают розовый цвет. Характерно дурашливое поведение и смешливость. Когда действие наркотика заканчивается, развивается очень яркий признак – «волчий голод».

НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Общим эффектом для всех наркотиков является искусственная, патологическая стимуляция работы «центров удовольствия», что проявляется более или менее продолжительным переживанием положительных, но патологических (т.е. не свойственных человеку в норме) эмоций. Переживание экстаза прочно закрепляется в памяти, и человека неудержимо влечет к этим ощущениям вновь и вновь. Позже зависимость включает и другой компонент – стремление употребить наркотик, чтобы предотвратить тягостные психические или физические ощущения.

При систематическом употреблении наркотиков происходит привыкание к избыточной стимуляции, и в отсутствии наркотика человек уже не способен на переживание положительных эмоций, и даже не может испытывать обычного ровного комфортного состояния.

«Под наркотик» перестраивается весь обмен веществ. Поэтому при отмене наркотика происходит нарушение устоявшегося патологического равновесия в организме и развивается синдром отмены. Это и составляет суть так называемой физической зависимости.

НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Психическая зависимость формируется более сложно и имеет многоуровневые схемы. Задействованы практически все структурные элементы головного мозга, включая память, ассоциацию, рефлексy, подсознание и др. Именно поэтому эта зависимость наиболее стойкая.

Наркомания отличается от других хронических болезней своей двойственностью. С одной стороны она приносит страдания, делая человека рабом наркотика. Но с другой, употребление наркотиков сопряжено с получением психического удовольствия. Разрушительная болезнь сопровождается удовольствием.

Эта двойственность болезни делает её крайне труднопреодолимой. Сами больные чувствуют свою раздвоенность: они хотят лечиться, но не в состоянии преодолеть собственное рабство. Наркотик подавляет волю человека, стирает его собственное «Я». При этом отсутствует объективная критика к своему состоянию, которая становится формальной или ситуационной.

НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

В терминологии ВОЗ различают первичную, вторичную и третичную профилактику.

В задачу **первичной профилактики** ставят предупреждение употребления наркотиков. В методике этой профилактики существует четыре основных направления:

1. активная воспитательная работа среди молодёжи и подростков;
2. санитарно-гигиеническое воспитание населения;
3. общественная борьба с распространением и употреблением наркотиков;
4. административно-законодательные меры.

НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Вторичная профилактика наркомании – это раннее выявление лиц, употребляющих психоактивные вещества, и их лечение, а также предупреждение рецидивов и проведение поддерживающей терапии.

В задачу третичной профилактики входит социально-трудовая и медицинская реабилитация больных наркоманией.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Что такое психоактивные вещества?
2. Приведите классификацию ПАВ.
3. Дайте характеристику основным психоактивным веществам.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993г.).

Волков С.Р., Волкова М.М. Здоровый человек и его окружение: Учебник. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2005. – 608с.

Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. //Под редакцией Ющука Н.Д., Маева И.В., Гуревича К.Г. – М.: Издательство «Перо», 2012. – 659с.

Калюжный Е.А., Маслова В.Ю., Михайлова С.В., и др. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие. – Арзамас: АГПИ, 2009 – 284с.

Федеральный закон РФ от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Приказ Минздравсоцразвития России № 597н от 19 августа 2009 г. (с изменениями от 26 сентября 2011 г., Приказ № N 1074н) «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Приказ Минздравсоцразвития России № 152н от 16 марта 2010г. «О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

Приказ МЗ РФ от 21.03.2003 г. №113"об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в российской федерации"

Интернет-портал о здоровом образе жизни - www.takzdorovo.ru.

Сайт министерства образования и науки РФ - <http://mon.gov.ru>

Сайт министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ - <http://minstm.gov.ru>.