

**Употребляя  
энергетические напитки,  
мы обманываем  
собственный организм!**

Энергетики обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная бодрость! И хорошо, если Вы молоды, сильны и здоровы, в противном же случае в организме могут развиваться непоправимые нарушения, ведь его возможности не безграничны. Во многих странах продажа тонизирующих напитков в розничных торговых сетях запрещена.

В состав энергетиков входят только разрешенные вещества, которые не требуют мер государственного контроля.

**Но так ли  
безобидны эти  
вещества, а тем  
более — их  
сочетание?**



- ✓ **Жизнь прекрасна и разнообразна, она предоставляет множество возможностей**
- ✓ **Не лишайте себя радости жизни, не поддавайтесь искушению сомнительного удовольствия!**



Материал разработан ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»

**АМИ** российское агентство  
медико-социальной  
информации

**РИА АМИ** для Министерства  
здравоохранения Российской Федерации



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ  
НАПИТКИ —  
история ещё одного  
обмана**



## Безалкогольные энергетические напитки

- В состав энергетических напитков входят вода, синтетический кофеин — основное действующее вещество, углекислота для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахара или сахарозаменители, синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток более привлекательным на вкус и цвет.

## Кофеин

- Кофеин — основной и обязательный фармакологически активный компонент всех энергетиков.
- Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако он сам не является источником энергии, а служит, подобно плети погонщика, средством, заставляющим максимально активно, порой на пределе своих возможностей, работать жизненно важные органы и системы человека.
- Кофеин малотоксичен, однако в больших дозах и при регулярном употреблении может вызывать **психомоторное возбуждение, раздражительность, бессонницу, другие симптомы психического и физического истощения, тахикардию, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.**
- Педиатры единодушны: детям лучше не пить кофеинсодержащие напитки, так как кофеин может повредить формирующуюся нервную систему. Ребенок становится раздражительным, капризным, быстро утомляется. Нарушается как ночной, так и дневной сон. Отрицательное влияние на организм может иметь и мочегонное действие кофеина.

**Кофеин противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, повышенной эпилепсией, повышенной возбудимостью, бессонницей, при артериальной гипертензии, нарушениях сердечного ритма и проводимости, при глаукоме, а также в случаях индивидуальной непереносимости.**

- Почки испытывают повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жидкостью выводятся минеральные вещества — в том числе калий, кальций, магний, необходимые для работы сердца, таким образом, регулярное употребление кофеина оказывает негативное влияние на растущую сердечно-сосудистую систему.

## Алкогольные энергетические напитки

- **Сочетанное действие кофеина и этилового спирта** является принципиальным отличием алкогольных энергетических напитков от любых других слабоалкогольных напитков. Механизм одновременного действия нескольких фармакологически активных веществ, оказывающих противоположное влияние на центральную нервную систему, — седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин) — является предметом пристального внимания многих исследований.
- Причиной ускоренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, сочетающих в своем составе этанол с кофеином, является сниженный контроль над дозами; незаметный для потребителя неминуемый рост толерантности, являющийся характерным симптомом привыкания организма как к кофеину, так и к алкоголю, а затем и развития патологической зависимости от данных психоактивных веществ.
- Отрицательное влияние алкогольных энергетических напитков на сложные биохимические процессы головного мозга вызывает многочисленные нарушения основных **психофизиологических реакций организма, способствует переходу на употребление более крепких спиртных напитков с последующим формированием алкогольной зависимости.**

## Биологически активные вещества в составе энергетических напитков

- Иногда производители энергетических напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня или другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и витаминов.

- Однако при регулярном употреблении энергетических напитков биологически активные вещества могут усиливать и побочные действия энергетиков, такие как **возникновение беспокойства, нервозности, раздражительности, бессонницы, депрессии, тахикардии или сердечной аритмии, психомоторного возбуждения.**

- Часто в состав энергетических напитков входит фармакологически активное вещество — **таурин**, который может вызвать тяжелые аллергические реакции.

- Содержание сахаров в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета. Частое употребление энергетиков в повышенных дозах может привести к заболеванию сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.

- В состав тонизирующих энергетических напитков входят также синтетические вещества, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты. Они используются для увеличения срока хранения и, соответственно, роста продаж. Эти вещества наносят вред нашему здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, т. к. именно она выполняет основную функцию обезвреживания чужеродных веществ.

**«Бодрость займы»  
неминуемо потребует  
расплаты в ближайшем  
или отдаленном будущем.  
Не позволяйте ставить  
эксперименты над  
собственным здоровьем!**

## Лечение депрессии у детей и подростков

Существуют различные методы лечения депрессии, в том числе лекарственными препаратами и психотерапия. Семейная психотерапия может оказаться полезной, если семейные конфликты являются причиной депрессии.

Поддержка со стороны семьи и педагогов поможет подростку разобраться в конфликтных ситуациях со сверстниками и трудностях в школе.

При тяжелой форме депрессии может потребоваться госпитализация.

## КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ДЕПРЕССИЮ У ПОДРОСТКОВ?

### 1 формируйте у подростка:

- адекватное отношение к себе и окружающим,
- правильное восприятие неудач и трудностей,
- умение отделять главное от второстепенного;

### 2 ставьте перед подростком значимые и достижимые цели, создавайте ситуации успеха, позволяющие ему поверить в себя;

### 3 замечайте малейшие успехи, поддерживайте инициативу;

### 4 постарайтесь выяснить, в чем причина плохого настроения Вашего подростка (затяжной конфликт с другом, нерешенная личная проблема или переутомление), только тогда удастся уменьшить влияние травмирующего фактора или снизить его значимость;

### 5 уделяйте время своему ребенку, обсуждайте с ним волнующие его вопросы, организуйте совместную деятельность;

- 6 будьте внимательны к просьбам подростка, даже если они кажутся незначительными;
- 7 откажитесь от резких оценок и замечаний, давления и чувства вины («имей совесть», «возьми себя в руки»);
- 8 откажитесь от вопросов «Что ты сегодня получил в школе?», заменив их на «Что нового ты сегодня узнал?»;
- 9 постарайтесь оградить подростка от интенсивных физических и психических нагрузок, если они оказались непосильными для него;
- 10 обращайте внимание подростка на важность режима дня – смену учебы и отдыха, правильное питание, грамотный досуг, включающий физическую активность на свежем воздухе;
- 11 поддерживайте и принимайте своего подростка, что даст ему ощущение защиты и смягчит непростой подростковый период;
- 12 не занимайтесь самолечением, при необходимости – обращайтесь за квалифицированной помощью к специалистам (психолог, психотерапевт).



### ПОМНИТЕ!

Своевременное выявление и лечение депрессии у детей и подростков улучшает прогноз для последующей жизни

*Будьте внимательны к настроению и поведению Ваших детей!*

### Для консультации обращайтесь:

- КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им. академика В.М. Бехтерева»: психотерапевтическая помощь взрослым и детям – (8332) 55-70-63 (регистратура)
- телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям – (8332) 33-22-33



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# Предупреждение депрессии у подростков



*Интерес к детским депрессиям возник относительно недавно, что объясняется неверными представлениями о детях как о существах, изначально от природы жизнерадостных, неспособных глубоко и длительно переживать свои трудности. Кроме того, клиническая картина депрессии часто затушевывается особенностями личности ребенка, связанными с его интеллектуальным развитием, семейным влиянием, культурой и развитием в целом. Трудность также и в том, что депрессия может быть одним из симптомов многих заболеваний, синдромом или самостоятельной болезнью. При этом неосознанное стремление родителей не замечать подавленного состояния детей, чтобы избежать усугубления чувства собственной вины перед ними, тоже может осложнять ситуацию.*



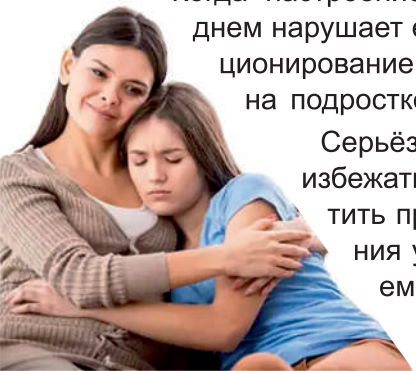
*Подростковый возраст является периодом, которому сопутствуют многочисленные физические и психологические изменения. Нереальные учебные или социальные ожидания могут привести подростка к глубокому разочарованию.*

### Также причинами подавленного настроения могут стать:

- неудачи в учебе,
- противоречивые требования родителей и педагогов,
- негативная информация из Интернета и СМИ,
- заболевания,
- чувство неполноценности,
- потеря близких,
- социальная изоляция и др.

Когда настроение подростка день за днем нарушает его социальное функционирование, это может указывать на подростковую депрессию.

Серьёзных проблем можно избежать, если вовремя заметить признаки этого состояния у подростка и помочь ему.



### Признаки депрессивного расстройства можно разделить на три группы:

- **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ** (снижение настроения, невозможность испытывать радость в тех ситуациях, в которых раньше испытывал),
- **УМСТВЕННЫЕ** (снижение темпа интеллектуальных процессов),
- **ФИЗИЧЕСКИЕ** (повышенная утомляемость).

### ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ У ПОДРОСТКОВ:

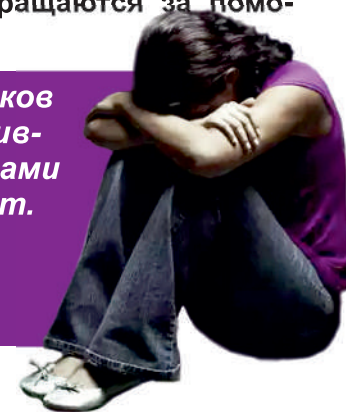
- сниженное настроение или постоянно весёлое, возбуждённое состояние,
- у кого-то, наоборот, - повышенная раздражительность, гнев, враждебность,
- скука, апатия, снижение интереса к вещам и занятиям, которые были важны до этого,
- сужение круга социальных контактов, стремление к уединению,
- снижение концентрации внимания, замедление скорости мышления, как следствие, неуспеваемость в школе,
- снижение аппетита вплоть до анорексии или, наоборот, булимия,

- нарушение режима сна и бодрствования (бессонница ночью и сонливость днем),
- снижение самооценки, самобичевание,
- повышенная утомляемость,
- плохое самочувствие (боли в животе, спине, суставах, головная боль, сердцебиение, повышение артериального давления),
- для улучшения собственного самочувствия подростки в состоянии депрессии могут начать употреблять алкоголь, наркотические вещества,
- подростки, которым трудно говорить о своих чувствах, могут проявлять свое внутреннее напряжение в форме самоповреждения: царапин, порезов, тату, пирсинга и др.,
- подавленные эмоции могут выливаться и в другие формы саморазрушающего поведения: рискованные виды спорта, суицидальные мысли или намерения, игровая зависимость, раскованное сексуальное поведение, сверхсильная увлеченность каким-либо видом спорта, учебой или музыкой, вовлеченность в религиозные организации и субкультуры.

**Течение депрессии у старших подростков схоже с таковым у взрослых, разница в том, что подростки испытывают эмоции более интенсивно, кроме того, они крайне редко в подобных случаях обращаются за помощью к окружающим.**

**Около 11% подростков страдают депрессивными расстройствами в возрасте до 18 лет.**

**Девочки чаще, чем мальчики, склонны к депрессии.**



## МИФ 3

Пиво прекрасно утоляет жажду

### ПРАВДА

Пиво, как и любой алкогольный напиток, обладает мочегонным действием и провоцирует обезвоживание организма.

Объемы употребления пива, как правило, выше объемов употребления крепких алкогольных напитков, что в разы усиливает мочегонный эффект. В жаркую погоду большая часть систем организма, в т.ч. сердечно-сосудистая, работает с большой нагрузкой, а употребление алкоголя только усугубит самочувствие и усилит жажду.

Чистая питьевая вода – оптимальный для здоровья вариант утоления жажды!

## МИФ 4

Употребление пива полезно в связи с содержанием витаминов группы В.

### ПРАВДА

Поверьте, если из пива убрать алкоголь, у этого популярного напитка практически не останется поклонников. Люди пьют пиво не потому, что у него особенный вкус и аромат, и не потому, что в нем есть витамины, а в первую очередь из-за того, что в нем содержится алкоголь. Любой поклонник этого напитка может себе честно в этом признаться.

Самые обычные продукты содержат витамины группы В: крупы, хлеб, бобовые, орехи, грибы, печень, яйца и др. Употреблять с этой целью алкогольный напиток – значит, оправдывать свое пристрастие ложными благими намерениями.

Ребята, согласитесь, что можно радоваться жизни без алкоголя, общаться без сигарет!

Неприятие любых психоактивных веществ (никотина, алкоголя, наркотиков) позволит и подростку, и взрослому идти по жизни свободно, реализовать свои способности, достичь целей!

Любое зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности. Если не преодолевать трудности, не брать ответственность за свое будущее на себя, а только стараться забыть о них любой ценой, то количество проблем будет только увеличиваться.

*Будьте собой!  
Умейте сказать НЕТ!  
Многое в ваших руках,  
в том числе и здоровье!  
Делайте  
правильный выбор!*



По вопросам получения  
медицинской помощи обращайтесь:

- ✓ к специалистам Кировского областного наркологического диспансера (г. Киров, Студенческий проезд, д. 7)  
(8332) 53-00-97 – помощь детям и подросткам,  
(8332) 53-66-62 – прием взрослого населения,  
(8332) 53-00-74 – отделение медицинской реабилитации,  
(8332) 45-53-70, 78-34-17 – телефоны круглосуточной «горячей линии».
- ✓ Если вы живете в районе Кировской области, обращайтесь к врачу психиатру-наркологу центральной районной больницы.

Группа ВК Центра медицинской профилактики  
[vk.com/cmprkirov](https://vk.com/cmprkirov)

*Мы – за здоровый образ жизни!  
Присоединяйтесь!*



ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ»,  
Кировская область



# МИФЫ

# И

# ПРАВДА

## ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ ПИВА

Знаешь ли ты, что миллионы человек в России страдают алкогольной зависимостью? Они бы никогда не могли подумать о том, к чему приведет их увлечение алкоголем, иначе были бы осторожнее.

**Алкогольная зависимость – одна из самых масштабных проблем как во всем мире, так и в нашей стране.**

Злоупотребление алкоголем – это фактор риска большого числа хронических неинфекционных заболеваний (в т.ч. сердечно-сосудистых, онкозаболеваний, болезней печени), причина многих преступлений, происшествий, несчастных случаев и личных трагедий граждан.

В социальном плане алкогольная зависимость приводит к распаду семей, потере друзей, нарушению трудовых отношений и потере работы. Именно поэтому рекомендация Всемирной организации здравоохранения звучит так – старайтесь не употреблять алкоголь!

## МИФ 1

**Пиво – слабоалкогольный напиток, поэтому его употребление не приводит к развитию алкогольной зависимости.**

## ПРАВДА

Алкоголь, содержащийся в пиве (этанол), – такой же, как и во всех других алкогольных напитках!

Невысокое содержание алкоголя, как правило, с лихвой компенсируется объемами употребления. Основная опасность слабоалкогольных напитков в том, что опьянение и привыкание развиваются **НЕЗАМЕТНО!**

Процесс развития зависимости невозможно контролировать, он не зависит от воли человека! Если от алкоголя развивается зависимость, неважно, что ее вызывает – пиво, водка или шампанское.



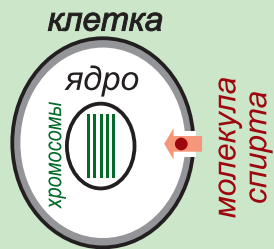
## МИФ 2

**Если употреблять пиво нечасто, это на здоровье не отразится.**

## ПРАВДА

Стоит начать с того, что лицам возрасте до 18 лет употребление алкоголя законом запрещено (№ 171-ФЗ от 22 ноября 1995 года), что влечет административную ответственность, но это не всех останавливает...

Как правило, первое знакомство с алкоголем и его эпизодическое употребление среди молодых людей начинается именно с пива или слабоалкогольных коктейлей.



**Этанол проникает через мембраны любых клеток, поэтому в организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя!**

🔔 **В ткани головного мозга** этанол проникает в 1,5-2 раза быстрее, чем в ткани других органов!

А ведь головной мозг молодого человека находится на стадии структурных и функциональных изменений, поэтому особенно уязвим для влияния химических веществ!

Результаты исследований показывают, что даже однократная и небольшая доза алкоголя может нарушить процессы в головном мозге, ответственные за обучение: внимание, память, мышление.

Также страдают творческие способности, подавляется воля, притупляются эмоции, «затухают» таланты... Длительное употребление алкоголя приводит к необратимому поражению головного мозга в результате отравления токсическими продуктами распада алкоголя.

🔔 **Печень** подростка разрушается под действием алкоголя гораздо быстрее, чем у взрослого человека: даже в результате нечастых доз употребления пива нарушается синтез витаминов, ферментов, обмен белков и углеводов. Наблюдаются сбои в работе желудочно-кишечного тракта: изменяются свойства и количество желудочного сока, нарушается работа поджелудочной железы.



🔔 Пиво обладает сильным мочегонным эффектом, что приводит к нарушению работы **почек** и потере минеральных веществ, что для подростка может оказаться невосполнимым.



🔔 Избыток жидкости при употреблении пива, который попадает в кровеносную систему, заставляет **сердце** работать с повышенной нагрузкой. Постепенно размеры сердца увеличиваются, происходит перерождение сердечной мышцы, она становится дряблой и отечной, больше похожей на тряпку, чем на мышцу.



🔔 **Ко всему прочему этанол подавляет иммунитет**, поэтому употребляющий алкоголь подросток становится восприимчив к инфекционным заболеваниям.



🔔 **Девушки, помните, что ваше репродуктивное здоровье – одно из главных условий будущего семейного счастья!**



Любое употребление алкоголя, в т.ч. пива, способно негативно повлиять на полноценность яйцеклеток (**запас яйцеклеток в течение жизни не обновляется**), что повышает риск невынашивания беременности или рождения малыша с патологией.

# МИФ 3

Употребление красных вин  
полезно

## ПРАВДА

Про действие этанола на организм (а любой алкогольный напиток его содержит), мы уже рассказали, поэтому нельзя назвать полезным ни один алкогольный напиток, в т.ч. вино.

Бытует мнение, что красное вино содержит антиоксиданты.

Антиоксиданты – вещества, которые участвуют в профилактике онкологических заболеваний, сердечно-сосудистой патологии, замедляют процесс старения. Но антиоксиданты содержатся в свежих овощах и фруктах.

**Наиболее известные антиоксиданты:**

- витамин С (много в свежих фруктах и ягодах),
- витамин Е (в растительном масле),
- β-каротин – провитамин А (много в оранжевых фруктах и овощах),
- селен, ликопин,
- полифенолы (часто встречаются в овощах),
- танины (в какао, зеленом чае),
- антоцианы (в красных, синих и фиолетовых ягодах)
- и многие другие вещества, которые поступают в наш организм при сбалансированном питании.

Поверьте – люди, постоянно употребляющие красное вино, пьют его в первую очередь из-за того, что в нем содержится алкоголь. Любой поклонник этого напитка может себе честно в этом признаться. Употреблять алкогольный напиток с целью получения каких-то полезных веществ – значит, оправдывать свое пристрастие ложными благими намерениями.

Согласитесь, что можно радоваться жизни без алкоголя, общаться без сигарет!

Неприятие любых психоактивных веществ (никотина, алкоголя, наркотиков) позволит и подростку, и взрослому идти по жизни свободно, реализовать свои способности, достичь целей!

Любое зависимое поведение – это своеобразная попытка бегства от реальности. Если не преодолевать трудности, не брать ответственность за свое будущее на себя, а только стараться забыть о них любой ценой, то количество проблем будет только увеличиваться.



**Будьте собой!  
Отказ от алкоголя  
вы имеете право  
не объяснять, достаточно  
просто сказать НЕТ!**



**Делайте правильный выбор!**

**По вопросам получения  
медицинской помощи обращайтесь:**

- ✓ к специалистам Кировского областного наркологического диспансера (г. Киров, Студенческий проезд, д. 7)  
(8332) 53-00-97 – помощь детям и подросткам,  
(8332) 53-66-62 – прием взрослого населения,  
(8332) 53-00-74 – отделение медицинской реабилитации,  
(8332) 45-53-70, 78-34-17 – телефоны круглосуточной «горячей линии».
- ✓ Если вы живете в районе Кировской области, обращайтесь к врачу психиатру-наркологу центральной районной больницы.

Группа ВК Центра медицинской профилактики  
[vk.com/cmpkirov](https://vk.com/cmpkirov)

**Мы – за здоровый образ жизни!  
Присоединяйтесь!**



ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ»,  
Кировская область



# МИФЫ

# И

# ПРАВДА

# ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ АЛКОГОЛЯ

Знаешь ли ты, что миллионы человек в России страдают алкогольной зависимостью? Они бы никогда не могли подумать о том, к чему приведет их увлечение алкоголем, иначе были бы осторожнее.

**Алкогольная зависимость – одна из самых масштабных проблем как во всем мире, так и в нашей стране.**

Злоупотребление алкоголем – это фактор риска большого числа хронических неинфекционных заболеваний (в т.ч. сердечно-сосудистых, онкозаболеваний, болезней печени), причина многих преступлений, происшествий, несчастных случаев и личных трагедий граждан. В социальном плане алкогольная зависимость приводит к распаду семей, потере друзей, нарушению трудовых отношений и потере работы.

Именно поэтому рекомендация Всемирной организации здравоохранения звучит так – старайтесь не употреблять алкоголь!

## МИФ 1

**Употребление слабоалкогольных напитков, в т.ч. пива, не приводит к развитию алкогольной зависимости.**

## ПРАВДА

Алкоголь (этанол), содержащийся в слабоалкогольных напитках, в т.ч. в пиве, – такой же, как и во всех других алкогольных напитках!

Невысокое содержание алкоголя, как правило, с лихвой компенсируется объемами употребления. Основная опасность слабоалкогольных напитков в том, что опьянение и привыкание развиваются незаметно!

Процесс развития зависимости невозможно контролировать, он не зависит от воли человека! Если от алкоголя развивается зависимость, неважно, что ее вызывает – пиво, водка или шампанское.



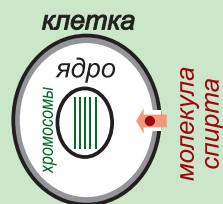
## МИФ 2

**Если употреблять алкоголь нечасто и в небольших дозах, это на здоровье не отразится.**

## ПРАВДА

Стоит начать с того, что лицам в возрасте до 18 лет употребление алкоголя законом запрещено (№ 171-ФЗ от 22 ноября 1995 года), что влечет административную ответственность, но это не всех останавливает...

Как правило, первое знакомство с алкоголем среди молодых людей начинается именно с эпизодического употребления слабоалкогольных напитков или коктейлей.



Этанол проникает через мембраны любых клеток, поэтому в организме нет ни одного органа, который бы не подвергался разрушительному действию алкоголя!

В ткани головного мозга этанол проникает в 1,5-2 раза быстрее, чем в ткани других органов!

А ведь головной мозг молодого человека находится на стадии структурных и функциональных изменений, поэтому особенно уязвим для влияния химических веществ!

Результаты исследований показывают, что даже однократная и небольшая доза алкоголя может нарушить процессы в головном мозге, ответственные за обучение: внимание, память, мышление.

Также страдают творческие способности, подавляется воля, притупляются эмоции, «затухают» таланты... Длительное употребление алкоголя приводит к необратимому поражению головного мозга в результате отравления токсическими продуктами распада алкоголя.

Печень подростка разрушается под действием алкоголя гораздо быстрее, чем у взрослого человека: даже в результате нечастых доз употребления пива нарушается синтез витаминов, ферментов, обмен белков и углеводов.

Наблюдаются сбои в работе **желудочно-кишечного тракта**: изменяются свойства и количество желудочного сока, нарушается работа поджелудочной железы.

Алкоголь обладает мочегонным эффектом, что приводит к нарушению работы **почек** и потере минеральных веществ, что для подростка может оказаться невосполнимым.

Ко всему прочему этанол подавляет иммунитет, поэтому употребляющий алкоголь подросток становится восприимчив к инфекционным заболеваниям.

Помимо этого, пусть нечастое, но регулярное употребление алкоголя сопровождается ослаблением эффекта его действия, что приводит к постепенному повышению дозы, снижению способности контролировать употребление, а это – фактор риска развития алкоголизма.

Девушки, помните, что ваше репродуктивное здоровье – одно из главных условий будущего семейного счастья!

Любое употребление алкоголя, в т.ч. пива, способно негативно повлиять на полноценность яйцеклеток (запас яйцеклеток в течение жизни не обновляется), что повышает риск невынашивания беременности или рождения малыша с патологией.

**Запомните! Не существует безопасных доз употребления алкоголя. Обычно специалисты говорят о количествах алкогольных напитков, которые могут в той или иной мере увеличивать риск последствий для здоровья. Даже случайное, превышающее границы употребление алкоголя увеличивает, например, риск несчастных случаев и происшествий.**







Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство  
медико-социальной  
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



Осторожно,  
электронные  
сигареты!



ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр  
профилактической медицины» Минздрава России

# Помните!

- ✓ **Электронные сигареты** сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия.
- ✓ **Курильщики, которые не могут или не хотят** отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, как к меньшему из зол, рискуют стать «двойными» курильщиками. В силу высокой никотиновой зависимости, они не могут бросить курить и продолжают курить обычные сигареты **в сочетании** с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.
- ✓ Таким образом, потребление электронных сигарет **сводит к нулю** все шансы курильщика когда-нибудь полностью отказаться от курения.

## Осторожно, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?

### Чем опасны электронные сигареты?

Основная опасность — это поддерживаемые табачными компаниями мифы, связанные с электронными сигаретами.

**«Безопасные и безвредные», «эффективные и крутые»?**

☹️ **Они безопасны, я могу их курить вместо обычных сигарет!**

❓ **Безопасны?**

❗ **Во-первых**, электронные сигареты **не безопасны** — их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (например, карбоновые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).

❗ **Во-вторых**, состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости. Вы никогда точно не узнаете, чем именно отравляете себя!

❗ **А знаете ли вы**, что содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина — мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.



☹️ **Они безвредны для окружения, я могу курить их там, где курить нельзя.**

❗ **Во-первых**, пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их также опасными для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

❗ **Во-вторых**, курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено **Федеральным законом №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»**.

☹️ **Они помогут мне бросить курить, и они лучше, чем любая терапия!**

❗ **Не надейтесь!** Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.

Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака.

## Кому это выгодно?

В мире опасаются, что если не запретить электронные сигареты, они могут вернуть былую моду на курение.

Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживаются табачной индустрией, многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет.

Потому что они знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

Хорошо, что у нас есть закон, защищающий нас от электронных сигарет наряду с табачными изделиями, включая их рекламу и продвижение.

## Берегите детей!

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили.

Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, так называемыми «двойными» курильщиками.

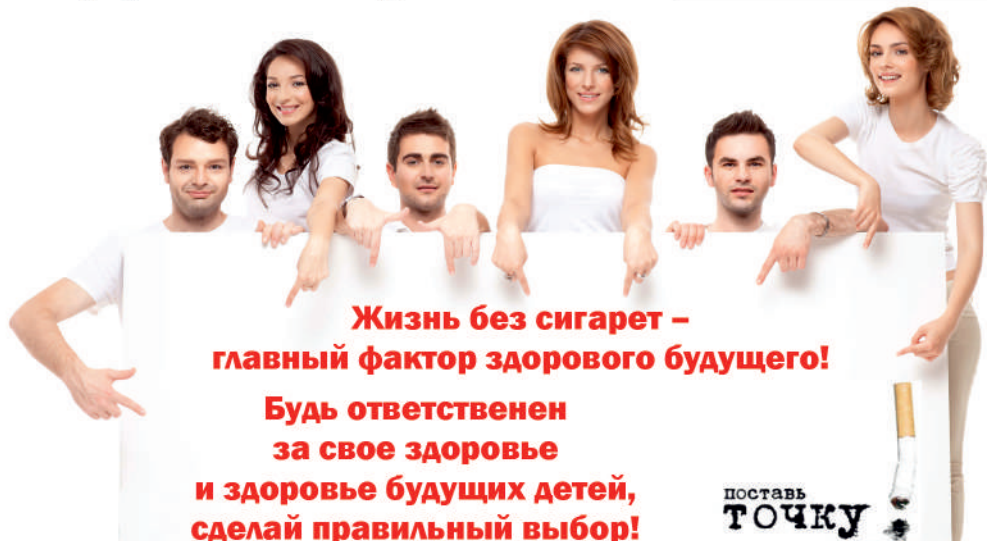
А это как раз то, к чему стремятся табачные компании.



**«Если курение так вредно, то почему же столько взрослых до сих пор курят?» - наконец спросите вы.**

Но уже стало ясно, что **бросить курить совсем не просто!** Спросите об этом любого курильщика. И большинство взрослых, кто курит, **осознают тот вред, который наносят своему организму и рано или поздно задумываются об отказе от табака.** Однако для этого только их желания уже недостаточно, и требуется квалифицированная врачебная помощь.

Поэтому лучше никогда не начинать курить или прекратить это занятие здесь и сейчас!



**Бесплатный прием врача в Кировском областном наркологическом диспансере: г. Киров, Студенческий пр-зд, д. 7**

- (8332) 53-00-97** помощь детям и подросткам
- (8332) 45-53-70** телефон «горячей линии» Кировского областного клинического наркологического диспансера (круглосуточно)
- 8-800-200-0-200** Всероссийская консультативная телефонная линия помощи в отказе от потребления табака

**Если вы живете в районе Кировской области, вы можете обратиться к врачу психиатру-наркологу в районную больницу.**



Подготовлено центром медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр», г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



Памятка для пациентов

# Курение и подросток

**Знаешь ли ты, что курение в России охватывает миллионы человек?**

**Причем потребление сигарет среди детей и подростков неуклонно увеличивается с каждым годом.**

**Они, должно быть, не знают всей правды о табаке, иначе никогда бы не искали знакомства с ним...**

**Так что же заставило тебя или твоих друзей попробовать сигарету впервые?**

*Возможно, ты выкурил свою первую сигарету из любопытства. Может быть, тебе не хотелось быть «белой вороной», когда сверстники решили поразвлечься. Кто-то из твоих знакомых решил курить наперекор запретам. Но, скорее всего, каждый из вас хотел выглядеть взрослее и увереннее в себе, а сигарета – это кажущийся «атрибут взрослости»...*

*Твой первый опыт употребления табака наверняка был не столь приятным, как ожидалось, и сопровождался кашлем и головокружением. Но постепенно, день ото дня, число выкуриваемых сигарет у любого курильщика нарастает и появляется стойкое, непреодолимое желание курить.*

**«Нам не о чем беспокоиться, ведь нечастое курение не отражается на здоровье!» - возразит мне любой из вас.**

Но чтобы твоему организму нормально расти – к клеткам постоянно должны поступать кислород и питательные вещества, а с первых дней курения в кровь поступает большое количество угарного газа, что вызывает кислородное голодание и задерживает нормальное развитие.

Кроме того, курение в молодом возрасте приводит к снижению мышечной силы и выносливости, ухудшает координацию и скорость движений.

Табачный дым вызывает слезоточивость и покраснение глаз, негативно влияет на зрительное восприятие. Постепенно начинают страдать и слух, и обоняние.

Продукты сгорания табака способны изменять гормональный статус, что приводит к нарушению репродуктивных возможностей в будущем.

Никотин истощает нервные клетки, ухудшает концентрацию внимания, уменьшает скорость заучивания и объем памяти.



**Согласись, что молодому человеку, мечтающему об успешном будущем, нужны силы и энергия для реализации своих планов, а не болезни и ослабленное здоровье...**



**«Курение тонких сигарет делает девушку более интересной, к тому же «легкие» сигареты – не такие вредные», - считают девчонки.**



Если девушка начала курить в школе – она теряет 18 лет своей жизни... Постепенно становится хриплым голос, желтеет кожа, тускнеют волосы, появляется неприятный запах изо рта.

Любая девушка мечтает стать мамой, но курение и здоровая будущая беременность несовместимы! Курящие женщины часто не вынашивают беременность, а новорожденные дети курящих матерей, как правило, имеют меньший вес и в большей степени подвержены синдрому внезапной детской смерти, а впоследствии могут отставать в развитии от своих сверстников.

«Легкие» сигареты (или сигареты с пониженным содержанием никотина) – это тщательно продуманный ход табачной ин-

дустрии для завоевания молодой женской аудитории. Мало кто из вас знает, что «легкие» сигареты - более опасны в плане онкологических заболеваний.

**Девчонки, помните, что ваше здоровье – основа личного счастья, и оно зависит от вас, а не от внешних атрибутов!**

Конечно, сейчас возможные проблемы со здоровьем кажутся тебе и твоим друзьям чем-то очень далеким... Вы живете сегодняшним днем и уверены, что «курение – это просто привычка и бросить курить можно в любой момент!»

**По данным Всемирной организации здравоохранения**

**НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ –**

**Одна из самых сильных!**

**И только немногие способны победить ее самостоятельно.**

Никотин вызывает сильнейшее привыкание. При прекращении введения никотина в организм – развивается синдром абстиненции, который препятствует успешному отказу от курения. Именно поэтому большинство из тех, кто решает бросить курить – снова и снова возвращаются к этому пристрастию.



Если Вы заметили у своего ребенка те или иные симптомы, не нужно скрывать проблему и пытаться решить ее в семье!

Зависимость от наркотиков формируется очень быстро! Промедление приведет к тому, что у ребенка сформируется зависимость! Тогда отказ от наркотиков будет возможен лишь при прохождении курса лечения и реабилитации в течение одного-двух лет.



**Только специалист сможет разобраться в какой стадии сейчас проблема, объяснить в доступной форме что именно необходимо предпринять для ее решения и помочь Вам сделать необходимые шаги.**

**КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер» оказывает **БЕСПЛАТНУЮ АНОНИМНУЮ** (без социально-правовых последствий) помощь **ПОДРОСТКАМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ** по всему спектру проблем, связанных с употреблением психоактивных веществ (г. Киров, проезд Студенческий,7)**

- **(8332) 53-66-62**, прием врача – психиатра-нарколога взрослого населения: **понедельник-пятница с 8.00 до 19.00, суббота с 8.00 до 14.00, воскресенье – выходной;**
- **(8332) 53-00-97**, прием врача – психиатра-нарколога детского и подросткового населения: **понедельник-пятница с 8.00 до 18.00;**
- отделение медицинской реабилитации: **(8332) 53-00-74;**
- телефон круглосуточной «горячей линии» по вопросам оказания наркологической помощи: **(8332) 45-53-70.**

Материал подготовлен специалистами  
КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»



**Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ»,  
г.Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17  
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>**



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**

# Для вас, родители



В подростковом возрасте ребенок иногда так резко меняется в поведении, что у родителей появляются опасения – это трудное взросление или ребенок начал употреблять психоактивные вещества?

В данной ситуации лучше перестраховаться, чем упустить время и дать развиваться хроническому прогрессирующему заболеванию.

## ЧТО ТАКОЕ НАРКОТИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА?

**Наркотические вещества** – это группа веществ растительного или синтетического происхождения, употребление которых приводит к формированию психической и физической зависимости.

**ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ СИМПТОМЫ (ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНИЯ, НАСТРОЕНИЯ) МОГУТ БЫТЬ ПРОЯВЛЕНИЕМ КРИЗИСА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА!**



## КАКИЕ ЖЕ ПРИЗНАКИ ХАРАКТЕРНЫ ДЛЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ?

- изменение поведения (повышенная активность, неусидчивость, суетливость или неподвижность, застывание в одной позе);
- нарушение ориентировки в месте и времени, потеря самоконтроля;
- заторможенность мышления, невнятная речь;
- беспричинная частая смена настроения (раздраженность, агрессивность, неуместный смех);
- расширенный или узкий (точечный) зрачок, не реагирующий на яркий свет (в норме: на свету зрачок сужается, в темноте – расширяется), мутный или покрасневший белок глаз;
- нарушение координации движений;
- бледность или покраснение кожных покровов;
- учащенное сердцебиение;
- повышенный аппетит или его отсутствие, жажда.

## ОБНАРУЖЕНИЕ ЭТИХ ПРЕДМЕТОВ ЧАСТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ ОБ УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ:

- стеклянные или пластиковые трубочки («пипетки»), жестяные банки или пластиковые бутылки, обожженные или содержащие мелкие смеси трав;
- маленькие прозрачные пакетики со смесью трав или белым кристаллическим веществом;
- бумажные перфорированные листы с тематическими психоделическими или мультяшными рисунками;
- капсулы, таблетки или иные медицинские препараты (глазные капли, сироп от кашля), не назначенные врачом;

## СИМПТОМЫ ОТРАВЛЕНИЯ НАРКОТИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ:

- различные степени расстройства сознания – ребенок заторможен, вяло и односложно отвечает на вопросы, плохо ориентируется в происходящем вокруг, засыпает, в тяжелом случае сознание полностью отсутствует;
- возможно развитие острого психоза, характеризующегося дезориентировкой в окружающем, неадекватным поведением;
- судорожные припадки.



## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТРАВЛЕНИИ НАРКОТИЧЕСКИМИ, ПСИХОТРОПНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ:

- вызвать скорую помощь «03», «103» или «112»
- обеспечить приток свежего воздуха
- при заторможенности, спутанности сознания, сонливости поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом
- при отсутствии дыхания и кровообращения приступить к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.