



Профилактика

Вредные привычки – шаг к болезни!

У каждого человека имеются свои слабости, которые по-разному отражаются на здоровье и социальном положении. Некоторые из слабостей превращаются во вредные привычки, при которых человек осознанно наносит вред своему здоровью.



Всем известно пагубное влияние вредных привычек на организм, но проблемы со здоровьем начинаются не сразу, а когда они обнаруживаются, бывает уже слишком поздно. Именно в таких случаях последствия вредных привычек – продолжительные болезни и в итоге – смерть. К самым распространенным из них относятся курение и употребление алкоголя.

Среди факторов развития рака лёгкого именно курение стоит на первом месте по своей опасности. Хорошо известна связь курения с раком губы, языка, гортани, так как табачный дым напрямую воздействует на полость рта, дыхательные пути и лёгкие. Поскольку вредные химические вещества из дыма проникают в кровь и действуют уже на весь организм, курение приводит к развитию

злокачественных новообразований и других органов, в частности, пищевода, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почек и мочевого пузыря, шейки матки.

Курение наносит вред не только здоровью курильщика, но и его окружающим. У «пассивных курильщиков» табачный дым способствует развитию тех же заболеваний, что и у курящих. Особо опасно воздействие табачного дыма на детей и может привести к замедлению как физического, так и психического развития. За годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространённость курения в стране снижается. В последние годы, к сожалению, наблюдается прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака. Очень низкой является осведомлённость населения о том, что эти продукты содержат высокотоксичный никотин, вызывают зависимость и забо-

левания, присущие табаку. Любая никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и курение сигарет, а информация об их безвредности – всего лишь миф! Все формы употребления вредят здоровью, безвредной дозы никотина не существует! Пагубная роль никотина проявляется в воздействии на сердечно - сосудистую систему, вызывая атеросклероз, гипертоническую болезнь с исходом в инфаркты, инсульты.

Алкоголь – это яд, который действует на все органы и системы организма, ослабляет иммунитет, угнетает работу сердечно - сосудистой, нервной и пищеварительной систем. Более 200 заболеваний и травм связано с употреблением алкогольными напитками.

У пьющего человека угнетается аппетит и снижается пищеварительная функция, питание становится разбалансированным, появляется дефицит витаминов и микроэлементов, не хватает в организме антиоксидантов, которые препятствуют развитию опухолей. В результате организм человека, склонного к

приёму алкоголя, является подходящей почвой для возникновения онкологических заболеваний. Наиболее сильно при злоупотреблении алкоголем страдает печень. Частый прием алкоголя вызывает непоправимые последствия в виде разрушения здоровой ткани печени. После отмирания печёночных клеток происходит замещение их жировой и соединительной тканью, в которых начинается процесс злокачественного перерождения клеток органа, возникает цирроз, а далее – рак печени. Это тяжелое онкологическое заболевание, практически не оставляющее шансов на успешное лечение. Помимо печени алкоголь вызывает злокачественные новообразования других отделов желудочно-кишечного тракта: желудка, поджелудочной железы, кишечника.

Здоровый образ жизни, включающий рациональное питание, физическую активность, положительный эмоциональный настрой помогает справиться с тягой к вредным привычкам. Неважно, что вы выберете: бег или плавание, танцы или катание на коньках. Помните, что интенсивность занятий должна наращиваться постепенно. Отказ от вредных привычек – залог долгой и здоровой жизни!

Алена Крестьянская,
врач-методист отделения медицинской профилактики ГБУЗ «Самарский областной клинический онкологический диспансер».

Роспотребнадзор информирует

Памятка по реализации табачной и никотинсодержащей продукции

С 1 июля 2020 года можно продавать только маркированные сигареты.

Производители должны наносить на каждый товар уникальный цифровой код DataMatrix, предварительно занося сведения о продукции в систему «Честный ЗНАК». Импортёры табачной продукции обеспечивают маркировку табачной продукции, произведённой за пределами территории РФ и ввозимой (ввезённой) на таможенную территорию Евразийского экономического союза в оборот на территории Российской Федерации. Табачные изделия должны иметь на каждой пачке и блоке уникальный штрихкод Data Matrix, информация в котором зашифрована и защищена от подделки с помощью криптографических технологий. По сути уникаль-

ный цифровой код DataMatrix – это паспорт, который невозможно потерять или подделать. Он позволяет проследить весь путь товара на каждом этапе – от завода-изготовителя до потребителя, – присваивается товару при его описании в информационном ресурсе, обеспечивающем учёт и хранение достоверных данных о товарах по соответствующей товарной номенклатуре.

Пачка сигарет с DataMatrix-кодом. Чтобы её продать, нужно просканировать квадратный код 2D - сканером.

В момент приёма товара предпринимателю нужно убедиться, что на пачках есть акцизные марки. Акцизная марка для привозных (импортных) сигарет. Специальная марка для всей российской табачной продукции.

Информация о табачной

продукции или никотинсодержащей продукции, кальянах и устройствах для потребления никотинсодержащей продукции, которые предлагаются для розничной торговли, доводится продавцом, в соответствии со статьёй 10 Закона РФ от 07.02.1992 №2300-1 «О защите прав потребителей», до сведения покупателей посредством размещения в торговом зале перечня продаваемой продукции, текст которого выполнен буквами одинакового размера черного цвета на белом фоне, и который составлен в алфавитном порядке, с указанием цены продаваемой продукции, без использования каких-либо графических изображений и рисунков.

Демонстрация покупателю в торговом объекте может осуществляться по его требованию, после ознакомления с перечнем продаваемой продукции, с учётом требований статьи 20 Феде-

рального закона от 23.02.2013 №15-ФЗ.

Не допускается розничная торговля:

- сигаретами, содержащимися в количестве менее чем или более чем 20 штук в единице потребительской упаковки (пачке);
- розничная торговля сигаретами и папиросами поштучно, табачными изделиями или никотинсодержащей продукцией без потребительской тары;
- табачными изделиями или никотинсодержащей продукцией, упакованными в одну потребительскую тару с товарами, не являющимися табачными изделиями или никотинсодержащей продукцией, кальянами, устройствами для потребления никотинсодержащей продукции.

Кроме того, установлен полный запрет на оптовую и розничную торговлю насваем, табачком сосательным (снюсом),

пищевой никотинсодержащей продукцией, а также никотинсодержащей продукцией, предназначенной для жевания, сосания, нюхания, а также на розничную торговлю никотином (в том числе полученным путем синтеза) или его производными, включая соли никотина, а также никотинсодержащей жидкостью и раствором никотина (в том числе жидкостями для электронных средств доставки никотина), если концентрация никотина в никотинсодержащей жидкости или растворе никотина превышает 20 мг/мл.

У пачки сигарет есть две цены, минимальная и максимальная: максимальную розничную цену пишут на пачке. Продавать сигареты дороже нельзя.

О. Дзюбак, главный специалист-эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Самарской области в г. Чапаевске.

Вести из Дома детства

Дышим правильно

Качество дыхания влияет на иммунитет, артериальное давление, ритм сердца, общее самочувствие и стрессоустойчивость.

Поверхностное дыхание может привести к снижению уровня кислорода в крови, а при постоянном подобном характере дыхания – к хронической гипоксии, и, как следствие, – к частым болезням и снижению качества жизни.

Если дышать только через рот, дыхательные пути сужаются, что нарушает вентиляцию лёгких. Проводить вдох и выдох полезнее через нос. Это делает кровоток в лёгких более равномерным, нормализует

колебание уровня кислорода, препятствует попаданию инфекционных агентов в нижние дыхательные пути, помогает сконцентрироваться и быстрее справиться со стрессом. Если дыхание через нос временно затруднено по причине заболевания, то это можно легко устранить с помощью проверенных и эффективных методов, таких как галотерапия (галокамера) и коротковолновое ультрафиолетовое облучение (КУФ).

Эти услуги вы можете получить бесплатно, обратившись в ГКУ СО «Безенчукский «Дом детства», с направлением от лечащего врача. Мы ждём вас по адресу: п. Безенчук, ул. Нефтяников, 45а. Контактный телефон: **8 (84676) 2-49-05.**

Н. Родченко,
медицинская сестра по физиотерапии Дома детства.

Методическое объединение психологов

На очередном заседании методического объединения психологов и педагогов в ГКУ СО «Безенчукский «Дом детства» рассмотрены актуальные вопросы по теме: «Профилактика расстройств поведения у подростков и молодёжи, связанных с употреблением ПАВ».

В заседании приняли участие специалисты из учреждений социальной сферы и образования м.р. Безенчукский. К обсуждению причин и способов профилактики, а также коррекции расстройств поведения детей присоединился медицинский психолог, специалист в сфере подростковых девиаций Московского Научно-Практического Центра наркологии **К.А. Губанова**, которая осветила тему взаимодействия с семьёй подростка, в том числе важную проблему мотивации на

лечение, а именно «семейный самосаботаж».

Присутствующие провели анализ особенностей проявления в подростковом возрасте злоупотребления алкоголем и наркотическими веществами, деликвентного и агрессивного поведения. В ходе работы участники мероприятия обозначили современные методы психолого-педагогической коррекции, которые позволяют справляться с трудностями в поведении несовершеннолетних. Коллеги, **С.В. Шарикадзе, Н.А. Явишкина** из СРЦН (отделение

п. Осинки), делились опытом вовлечения подростков в творческую деятельность для формирования у них опыта получения удовольствия от позитивных социально приемлемых способов действия: творчество (рукоделие, работа с деревом и глиной, и другие техники прикладного искусства), чтение, спорт, участие в культурно-массовых мероприятиях и общественной жизни.

Специалисты Дома детства убеждены, что успешность работы с такими детьми напрямую зависит от ранней диагностики, комплекса принятых мер и профессионализма специалистов, который они могут повысить, обмениваясь опытом на подобных районных методических объединениях.

Н. Демидова, медицинский психолог.