

# Тема 2.4. Здоровье и образ жизни

## Лекция № 9

Профилактика табакокурения,  
алкоголизма, наркомании.  
Экологическое благополучие

## Цели лекции

С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности обучающийся на лекции должен:

знать:

- ✓ современные представления о здоровье в разные возрастные периоды, возможные факторы, влияющие на здоровье, направления сестринской деятельности по сохранению здоровья.

- ▶ ВОЗ определяет курение табака как глобальную угрозу для населения всего мира.
- ▶ Курение - значимый фактор риска в развитии хронических болезней органов дыхания, атеросклероза, хронической ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, новообразований различной локализации (лейкемии, рака легких, желудка, мочевого пузыря, молочной железы, шейки матки, пищевода, толстой кишки, полости рта, поджелудочной железы).

## Профилактика табакокурения

# Согласно статистике

- ▶ курящие, по сравнению с некурящими, в 13 раз чаще страдают ишемической болезнью сердца, в 12 раз - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвенной болезнью желудка, в 30 раз - раком легких.



- ▶ В ответ на глобализацию табачной эпидемии в 2003 году ВОЗ была разработана Рамочная конвенция по борьбе против табака, к которой присоединились 174 страны.

- ▶ В соответствии с Рамочной конвенцией ВОЗ по борьбе против табака введен в действие Федеральный закон от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Цель нового закона - снизить до 2022 года количество курильщиков в России с 39 до 25% взрослого населения страны.

1. Повышение цен и налогов на табачные изделия
2. Ограничение продажи табака, в т. ч. несовершеннолетним
3. Размещение информации о вреде курения на пачках сигарет
4. Антитабачные информационные компании
5. Ограничение рекламы табака и курения в общественных местах.

Шаги,  
направленные  
на сокращение  
потребления  
табака и  
смертности от  
курения:

# В Волгоградской области

- ▶ приказ министерства здравоохранения Волгоградской области № 1830 от 17.07.2014 г. «О создании кабинетов медицинской помощи при отказе от курения в медицинских организациях Волгоградской области» в 97 медицинских организациях, оказывающих ПМСП населению.
- ▶ В стандарт оснащения кабинета входят: пульсоксиметр, спирометр, смокелайзер (анализатор окиси углерода выдыхаемого воздуха с определением карбоксигемоглобина), комплект для наглядной агитации.

# Основные проблемы медицинской помощи при отказе от курения

- ▶ формальный подход,
- ▶ отсутствие квалифицированных медицинских работников и психологов,
- ▶ плохая оснащенность оборудованием и расходными материалами,
- ▶ низкая заинтересованность пациентов.

- ▶ Алкоголи́зм — хроническое психическое заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него.
- ▶ Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, ростом толерантности к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), абстинентным синдромом, токсическим поражением органов, а также провалами в памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения.

## Профилактика алкоголизма

Международная норма потребления алкоголя - 20 г чистого этилового спирта в сутки.

- ▶ Чрезмерное потребление алкоголя - это двойное и более превышение суточной нормы, которое воспринимается организмом как яд.

Культура потребления алкогольных напитков - часть общей культуры человечества.

Сочетание блюд и вин.

Сервировка стола в зависимости от характера напитков и блюд

Алкогольные напитки оцениваются по вкусовым качествам.

От температуры зависит ощущение букета.

Оптимальная температура при потреблении вин:

- Белые сухие - около **10°C**
- Белые полусладкие и сладкие - до **6°C**
- Красные столовые - до **14°C**
- Марочные - **18 - 20°C**

Притупление вкусовых ощущений - **сигнал прекратить пить !!!**



# Современные направления профилактики алкоголизма:

1. Снижение доступности алкоголя, в первую очередь для детей и подростков - повышение стоимости спиртного, запрет на продажу в ночное время и праздничные дни, запрет на употребление спиртных напитков в общественных местах, вблизи образовательных, медицинских, культурных учреждений.
2. Пропаганда здорового образа жизни и информирование о вреде алкоголя.
3. Оказание полноценной помощи зависимым пациентам - медицинской, психологической, социальной реабилитации.

## Профилактика наркомании

- ▶ Наркомания - заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества.

- ▶ 1. Воздействует на ЦНС и изменяет психику, поведение человека, вызывает зависимость
- ▶ 2. Широко распространено и наносит вред людям (пациенту, созависимым) и обществу в целом
- ▶ 3. Включено в перечни наркотических и психоактивных средств органами государственной власти.

В  
современном  
понимании  
наркотик – это  
вещество,  
которое:

# Наркотические вещества разделяют на 6 основных групп:

- ▶ 1. Производные опиума (опиаты) - производят из опийного мака - героин, метадон, кодеин.
- ▶ 2. Каннабиоиды - получают из конопли - марихуана, гашиш.
- ▶ 3. Галлюциногены - грибы, синтетического происхождения - спайсы, ЛСД.
- ▶ 4. Психостимуляторы - получают из коки - кокаин, синтетического происхождения.
- ▶ 5. Седативные препараты - барбитураты и др.
- ▶ 6. Летучие вещества - клей, растворители и др.

- ▶ - состояние человека, когда он постоянно думает о наркотических средствах, стремится получить их для определенных приятных ощущений или избавления от дискомфорта. Ради того чтобы получить ощущение эйфории, наркоман идет на все. Он легко переступает границы морали, разрушает свою семью, становится преступником.

## Наркотическая зависимость

Выделяют три  
вида  
наркотической  
зависимости:

социальную

психическую

физическую.

## О социальной зависимости говорят,

- ▶ когда человек еще не начал потреблять наркотические средства, но уже возвращается в среде их потребляющих, принимает стиль поведения, отношение к наркотическим средствам и внешние атрибуты группы. Желание не быть отторгнутым столь сильное, что заслоняет привычные представления, изменяет поведение.



После начала потребления наркотических средств у человека быстро формируется психическая зависимость.

- ▶ Она проявляется в стремлении вернуть состояние наркотического опьянения. Стремление избежать психологического и эмоционального дискомфорта настолько велико, что человек не в силах отказаться от дальнейшего потребления наркотических средств.

При продолжительном потреблении наркотических средств формируется физическая зависимость,

- ▶ которая возникает вследствие включения наркотического средства в процесс обмена веществ. В этом случае при прекращении приема наблюдается состояние физического дискомфорта различной степени тяжести - от легкого недомогания до тяжелых проявлений абстинентного синдрома (ломка).



- ▶ 1. Уголовное наказание за распространение наркотиков, ликвидация каналов поставки наркотических средств.
- ▶ 2. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика девиантного поведения у подростков.
- ▶ 3. Оказание полноценной помощи наркозависимым - медицинской, психологической, социальной реабилитации.

Современные  
направления  
профилактики  
наркомании:

# Экологическое благополучие населения

- ▶ состояние здоровья населения и окружающей природной среды, при котором отсутствует вредное воздействие факторов этой среды на человека и обеспечиваются благоприятные условия его жизнедеятельности; является одним из направлений государственной политики в области экологии, связанным с реализацией стратегии социально-экономического развития РФ.

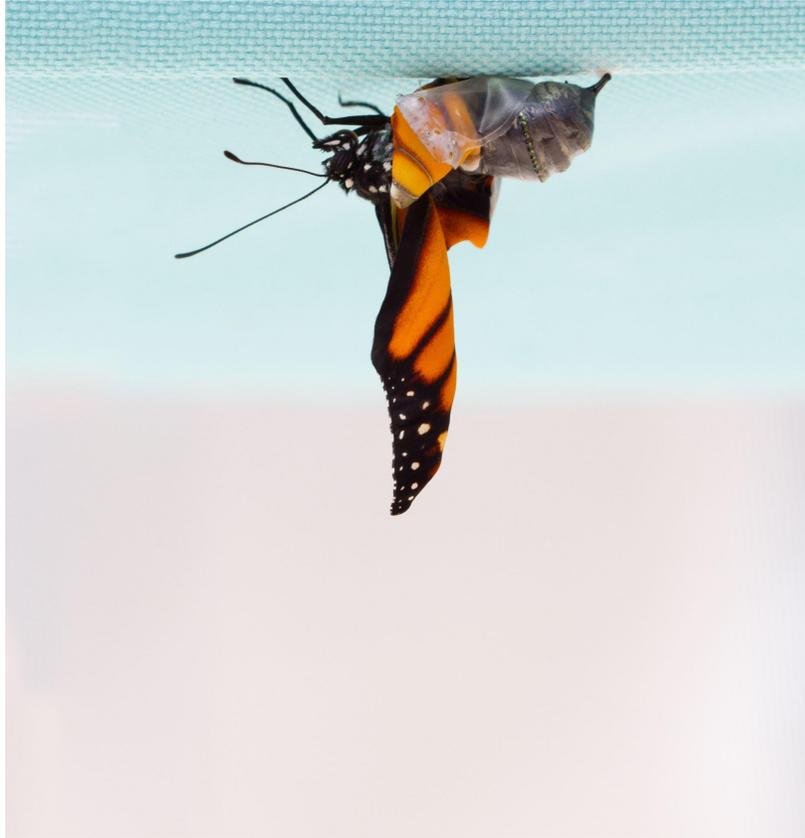


## Окружающая (внешняя) среда

- среда обитания и  
непроизводительной  
деятельности человека, состав  
которой определяется  
факторами, обусловленными  
влиянием неживой природы  
(климат, рельеф), факторами,  
обусловленными воздействием  
живых организмов, а также  
социально-экономическими  
факторами.

# Окружающая среда подразделяется:

- ▶ 1. Интимная (микроклимат) - жилье, искусственные сооружения, транспорт, семью, соседей, рабочий коллектив, в которых человек проводит до 60-90% времени.
- ▶ 2. Ближняя среда - населенный пункт, город + ближние зеленые зоны.
- ▶ 3. Дальняя (региональная) - зона, обеспечивающая людей водой и основной массой продовольствия, местами отдыха
- ▶ 4. Глобальная - распространяется на весь земной шар - загрязнение атмосферного воздуха, состояние озонового слоя.



# Адаптация

процесс приспособления строения и функций организмов, особей и их органов к условиям среды.

# Факторы окружающей среды

- ▶ это природные и антропогенные (создаваемые людьми) условия в месте постоянного проживания, отдыха или работы человека. Их влияние может быть небольшим по интенсивности и постоянным или же кратковременным, но мощным.

# 1. Абиотические факторы:

## А) Физические факторы

Температура, влажность воздуха, вибрация, радиация, электромагнитные и звуковые колебания - это основные физические факторы, влияющие на здоровье. В последние десятилетия все большее значение придается электромагнитному излучению, ведь человек испытывает его действие практически постоянно. Существует естественный фон, не представляющий опасности для здоровья. Он образуется в результате солнечной активности. Но технический прогресс приводит к так называемому электромагнитному загрязнению окружающей среды.

# 1. Абиотические факторы

Б) Химические факторы могут проникать с пищей, водой, вдыхаемым воздухом или через кожу. Особенно опасны при склонности к накоплению в организме.

## Негативное влияние могут оказывать:

- ▶ синтетические пищевые добавки, улучшители вкуса, заменители, консерванты, красители;
- ▶ бытовая и автохимия, стиральные порошки, средства для мытья посуды, освежители воздуха в любой форме;
- ▶ дезодоранты, косметика, шампуни и средства для гигиены тела;
- ▶ лекарственные препараты и БАД;
- ▶ содержащиеся в продуктах питания пестициды, тяжелые металлы, формальдегид, следы добавок для ускорения роста скота и домашней птицы;
- ▶ клей, лаки, краски и другие материалы для ремонта помещений;
- ▶ выделяющиеся из напольных и настенных покрытий летучие химические соединения;

# Негативное влияние могут оказывать:

- ▶ используемые в сельском хозяйстве препараты для борьбы с вредителями и сорняками, средства для избавления от комаров, мух и других летающих насекомых;
- ▶ табачный дым, который может попасть в легкие даже некурящего человека;
- ▶ загрязненные промышленными отходами вода и воздух, городской смог;
- ▶ дым от горящих свалок и сжигаемых листьев с городских деревьев (которые накапливают тяжелые металлы и другие продукты из выхлопных газов).

## 2. Биотические факторы

- ▶ постоянное взаимодействие с микроорганизмами, растениями, животными и продуктами их жизнедеятельности может иметь как положительное, так отрицательное влияние на здоровье.



## Основные проблемы экологического благополучия:

1. Микроклимат - одежда, обувь, строительные и отделочные материалы, вода, воздух в жилых и производственных помещениях.
2. Ближняя среда - питьевая вода, уровень загрязнения атмосферного воздуха (хим. производства, запыление, задымление), уровень шума, мусор.
3. Дальняя среда- качество продуктов питания, состояние зон отдыха.
4. Глобальная среда - потепление, природные катаклизмы.



# Используемая литература:

1. Двойников, С. И. Проведение профилактических мероприятий : учебное пособие / С. И. Двойников и др. ; под ред. С. И. Двойникова. - 2-е изд. , перераб. и доп. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 480 с. - ISBN 978-5-9704-5562-3. - Текст : электронный // URL : <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970455623.html> (дата обращения: 17.03.2022). - Режим доступа : по подписке.
2. Официальный сайт ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики». - Режим доступа: <http://vosmp.oblzdrav.ru/>

Благодарю за внимание!

[vk.com/kharitonovavmk](https://vk.com/kharitonovavmk)