

Уважаемые жители
города Благовещенска!

1 июня 2018 года

отмечается

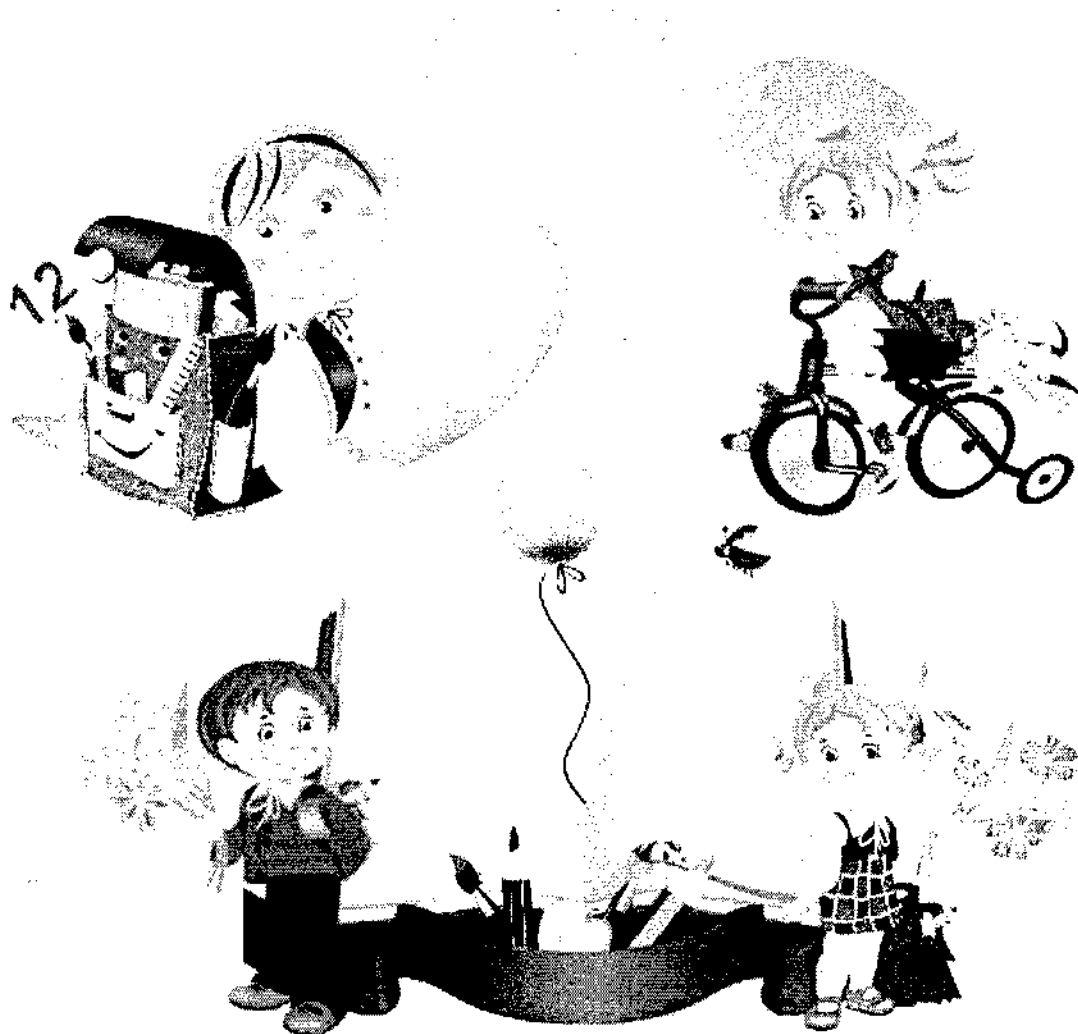
Международный день
защиты детей.

Рекомендуем ознакомиться с
информацией.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГБУЗ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

(Памятка для школьников и родителей)



Уфа 2016

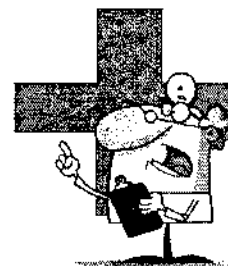
Почему детям необходимо здоровое, полноценное питание?

Школьный период, охватывающий возраст от 7 до 18 лет, характеризуется интенсивными процессами роста, увеличением костного скелета и мышц, сложной перестройкой обмена веществ, деятельности эндокринной, сердечно-сосудистой систем, головного мозга. К особенностям этого возрастного периода относится также значительное умственное напряжение учащихся в связи с ростом потока информации, усложнения школьных программ, сочетания занятий с дополнительными нагрузками (факультативные занятия, кружки, домашнее задание).

Нарушение питания в этот период может привести не только к функциональным расстройствам и хроническим заболеваниям желудочно-кишечного тракта, но и к отклонениям в функционировании практически всех систем организма.

Основные функции питания

Первая функция заключается в снабжении организм энергией. В этом смысле человека можно сравнить с любой машиной, совершающей работу, но требующей для этого поступления топлива. Рациональное питание предусматривает примерный баланс поступающей в организм энергии и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.



Вторая функция питания заключается в снабжении организма, прежде всего, белками, в меньшей степени – минеральными веществами, жирами и в ещё меньшей степени – углеводами.

Наконец, третья функция питания заключается в снабжении организма биологически активными веществами, необходимыми для регуляции процессов жизнедеятельности. Ферменты и большинство гормонов – регуляторы химических процессов, протекающих в организме, синтезируются самим организмом. Однако некоторые гормоны организм человека может синтезировать только из специальных предшественников, находящихся в пище. Этими предшественниками являются витамины, присутствующие в продуктах питания.

Сравнительно недавно появились данные о существовании ещё одной (четвёртой) функции питания, которая заключается в выработке иммунитета. При недостаточном питании снижается общий иммунитет, и уменьшается сопротивляемость организма самым различным инфекциям. И наоборот, полноценное питание с

достаточным содержанием белков, жиров, витаминов и калорий усиливает иммунитет, и повышает сопротивляемость инфекциям.

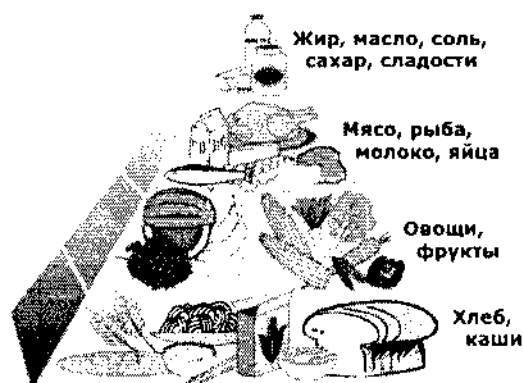
Как наиболее рационально распределить энергетическую ценность по отдельным приемам пищи?

На завтрак должно приходиться 25% суточной калорийности рациона, на обед – 35 %, на полдник – 15 % (для обучающихся во вторую смену – до 20-25 %), на ужин – 25%.

Какие продукты должны присутствовать в рационе питания школьников?

Питание детей и подростков должно соответствовать принципам щадящего питания, исключать продукты с раздражающими свойствами и предусматривать использование таких способов приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание.

Ежедневно в рацион питания следует включать мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи).



Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня. В меню обязательно должны включаться свежие овощи, зелень, фрукты и ягоды, натуральные соки и витаминизированные продукты, в том числе витаминизированные напитки. Не рекомендуется повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

Молочные продукты – основные источники минеральных веществ, витаминов, белков. Предпочтение следует отдать кисломолочным продуктам, благоприятно действующим на пищеварение. Молочная кислота и другие бактерицидные вещества, содержащиеся в кисломолочных продуктах, подавляют рост болезнетворных микробов.



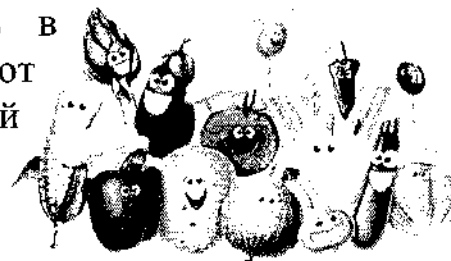
Хлеб лучше употреблять ржаной или с отрубями, так как в нем содержится на 30% больше железа, вдвое больше калия и второе больше магния, чем в белом хлебе.



Рыба и морепродукты - это здоровая пища. Белок рыбы хорошо усваивается, из него строятся наши клетки. В жирных сортах рыбы (лосось, сельдь, сардины) есть жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые сжигают лишний жир. В любой рыбе много витаминов и микроэлементов.



Овощи — необходимый источник витаминов и микроэлементов. В овощах содержится клетчатка и пектиновые вещества, которые играют важную роль в нормализации процессов пищеварения. А от того, как работает наш пищеварительный тракт, зависит наше здоровье. Содержание белков в овощах невелико, исключение составляют бобовые (горох, фасоль, соя), в которых содержится до 20% белка, приближающегося по своему аминокислотному составу к животному белку. Овощи являются источником витаминов С, А, группы В. Овощи также содержат большое количество минеральных веществ, органических кислот, эфирных масел, фитонцидов, дубильных и других веществ. Большинство овощей содержат соли калия, микроэлементы (железо, медь, кобальт, цинк и др.), так необходимые организму для поддержания жизнедеятельности.



Все знают, что фрукты полезны. В них содержатся углеводы, которые мы можем употреблять без вреда для здоровья, заменяя ими сладости. В косточковых плодах (абрикосы, персики, вишни) содержится много глюкозы и сахарозы, в семечковых (груши, яблоки) - фруктозы. Во всех фруктах много витаминов и минеральных веществ, ценность которых обусловлена их хорошей усвояемостью. В персиках, бананах и абрикосах содержится большое количество калия, который так необходим для работы нашего сердца. Источником железа в сочетании с аскорбиновой кислотой (железо в этом сочетании лучше усваивается) являются яблоки, груши, сливы.



Какие продукты должны быть исключены из рациона питания школьников?

В питании детей и подростков не должны использоваться кулинарные жиры, свиное или баранье сало, другие тугоплавкие жиры (в том числе для обжаривания, в составе мясных кулинарных и колбасных изделий). Маргарины (сливочные, с минимальным

содержанием транс-изомеров жирных кислот) могут использоваться в питании детей и подростков лишь ограниченно, в основном, в составе булочных и мучных кондитерских изделий.

В питании детей и подростков не должны использоваться майонезы (острые соусы на основе жировой эмульсии) и другие аналогичные продукты. Вместо майонезов при приготовлении салатов и холодных закусок используют растительное масло, а также стерилизованные и пастеризованные (термизированные) соусы на молочной (кисломолочной) или сырной основе.

Не рекомендуется использовать в качестве приправ уксус, горчицу, хрен, красный и черный перец, острые соусы, кетчупы, майонез и любые жгучие приправы.

Кроме того, следует знать, что в школе не должны реализовываться кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты), арахис, жевательная резинка и карамель, в т. ч. леденцовая.

Помимо уже перечисленных продуктов в данный список входят чипсы, гамбургеры и чизбургеры, кондитерские изделия с высоким содержанием сахара.



В качестве напитков детям не рекомендуется давать натуральный кофе, газированные и тонизирующие напитки, в т. ч. энергетические.

Почему надо исключить газированные напитки из рациона питания школьников?

В газированных напитках содержится аспартам – это подсластитель, пищевая добавка, он в 200 раз слаще сахара, но не содержит углеводов. Довольно часто в газированные напитки добавляется и лимонная кислота. Если напиток, прошел все уровни сертификации, то, скорее всего уровень содержания кислоты не превышает допустимого, и не представляет опасности.

Популярное вещество в газировках – кофеин. Он относится к мягким стимуляторам нервной системы. Дети, потребляющие много кофеина, более беспокойны, плохо засыпают, часто страдают от головных болей. У них может нарушаться способность концентрировать внимание. Кроме того, кофеин увеличивает потери кальция с мочой.

Из красителей чаще всего в газированных напитках применяют краситель «желтый-5». Он может вызывать различные аллергические реакции - от бронхиальной астмы до крапивницы и ринита.

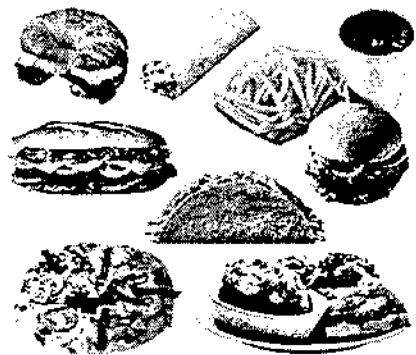
Ну, и самый главный компонент – углекислый газ. Его присутствие в газированной воде возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность желудочного сока, и провоцирует метеоризм – обильное выделение газов.

Почему надо исключить фаст-фуды из рациона питания школьников?

Это совершенно ненужная еда для детского организма. Она провоцирует у детей запоры, гастрит, воспалительные процессы кишечника и поджелудочной железы.



Самая главная проблема подобной еды – это совершенно не сбалансированный состав. Здоровая пища подразумевает определенную пропорцию углеводов, белков и жиров. В фаст-фуде же эта пропорция нарушена.

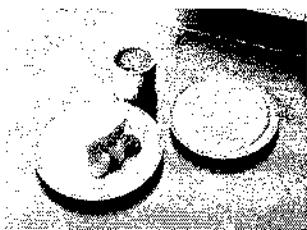


Здесь почти нет белков, основа фаст-фуда – это жиры, пряности и углеводы. К тому же в подобной еде очень велико содержание соли.

Жарение фаст-фуда происходит в основном на маргаринах, которые применяются не один раз. Их фильтруют, и заливают во фритюрницы снова и снова, в результате чего образуются канцерогены. Отдельно нужно сказать о том, что маргарин в принципе очень вреден. Ведь в процессе его выработки молекулы жира обрабатываются таким образом, что получается бомба для сосудов и сердца.

О влиянии фаст-фуда на работу нервной системы и головного мозга, узнали совсем недавно. Оказывается, люди, злоупотребляющие быстрой пищей, отличаются склонностью к поспешным поступкам, и совершенно не обладают выдержкой и терпением.

Из каких блюд состоит завтрак школьника?



Завтрак должен быть обязательным и состоять из закуски, горячего блюда горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Второй завтрак. В школе ученик должен обязательно получить горячий завтрак. Длительное голодание по 6-7 часов приводит к

быстрому утомлению, снижению работоспособности, ухудшению самочувствия и настроения, а также может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта и др.

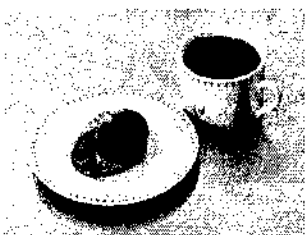
Из каких блюд состоит обед школьника?



Дома или в школе ребенок должен получить полноценный обед, включающий закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы), третье блюдо – компот, кисель, чай. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров,

свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив и орехи.

Из каких блюд состоит полдник школьника?



На полдник детям необходимы: напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, фрукты.

Из каких блюд состоит вечерний ужин?



Ужинать детям нужно не позднее чем за 1 час до сна. Ужин не должен быть очень обильным, так как сон с переполненным желудком будет беспокойным. Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать, в качестве второго ужина, фрукты или кисломолочные продукты и булочные или кондитерские изделия без крема.

Таким образом, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов будет включать рацион, тем выше вероятность, что организм ребенка получит всё необходимые ему вещества

Приложение к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120	80	120
Хлеб пшеничный	150	200	150	200
Мука пшеничная	15	20	15	20
Крупы, бобовые	45	50	45	50
Макаронные изделия	15	20	15	20
Картофель	250*	250*	188	188
Овощи свежие, зелень	350	400	280**	320**
Фрукты (плоды) свежие	200	200	185**	185**
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. <i>инстантные</i>	200	200	200	200
Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат.	77 (95)	86 (105)	70	78
Цыплята 1 категории потрошенные	40 (51)	60 (76)	35	53
Рыба-филе	60	80	58	77
Колбасные изделия	15	20	14,7	19,6
Молоко (масс. доля жира 2,5%, 3,2%)	300	300	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180	150	180
Творог (масс. доля жира не более 9 %)	50	60	50	60
Сыр	10	12	9,8	11,8
Сметана (масс. доля жира не более 15 %)	10	10	10	10
Масло сливочное	30	35	30	35
Масло растительное	15	18	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.	40	40
Сахар***	40	45	40	45
Кондитерские изделия	10	15	10	15
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4
Какао	1,2	1,2	1,2	1,2
Соль	5	7	5	7

Примечание: * Масса брутто приводится для нормы отходов 25%; ** Масса нетто является средней величиной, которая может меняться в зависимости от исходного вида овощей и фруктов и сезона года. При формировании меню целесообразно обеспечивать выполнение натуральных норм питания в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто; *** В том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.) выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовом продукте.

Составители: зав. кафедрой общей гигиены с экологией с курсом гигиенических дисциплин профессор Т.Р. Зулькарнаев, доцент Е.А. Поварго, ассистенты А.Т. Зулькарнаева, А.И. Агафонов, А.Г. Масагутова ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава РФ

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Курение и здоровье детей

(памятка для населения)



УФА 2016

Курение занимает лидирующее положение среди факторов образа жизни, оказывающих отрицательное влияние на здоровье. Табачная интоксикация является в настоящее время, по признанию Всемирной Организации Здравоохранения, ведущей устранимой причиной смерти для современного человека. В табачном дыме содержится много ядовитых вредных веществ: синильная кислота, сероводород, никотин, аммиак, оксид углерода, радиоактивный изотоп калия, мышьяк и т.д.

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так.

Если ты поддался этому соблазну и куришь, то должен знать:

- Твоя жизнь укорачивается вместе с тлеющей сигаретой ровно настолько, сколько времени ты наслаждаешься ее дымом.

- Выкуривая пачку в день, ты тратишь в год на сигареты более 10 тысяч рублей. На эти деньги можно было бы купить массу желанных вещей: одежду, телефон или накопить еще на более ценные вещи или отдых.

- Курение лишает тебя способности нормально ощущать вкус пищи.

- Курение наносит тебе вред всего за несколько секунд. Уже одна затяжка приводит к учащению пульса, повышению кровяного давления, увеличению содержания в крови окиси углерода и снижению уровня кислорода.

- По данным статистики: каждый год от курения гибнет больше людей, чем от СПИДа, автомобильных аварий, авиационных катастроф, злоупотребления алкоголем и огнестрельных ранений, вместе взятых.

- Курящий человек производит неприятное впечатление. Кому нравится видеть, как симпатичный подросток превращается в огнедышащего дракона?

- Твои зубы потемнеют, кожа на лице и пальцы пожелтеют, а вокруг рта образуются морщины.

- Твое дыхание станет зловонным, а твоя одежда будет пахнуть застоявшимся табачным дымом.

- У тебя снижается работа головного мозга. Развиваются хронические бронхит, бронхиальная астма, стенокардия, инфаркт миокарда, рак лёгких, гастриты, язвенная болезнь, заболевание кровеносных сосудов.

- Самой грозной расплатой за курение оказывается **рак**. Закаленный ковбой, изображенный на рекламе сигарет «Мальборо», умер от рака легких.

- Подсчитано, что смертельная доза никотина для человека составляет 50-70 мг. для подростка. Но растущий организм примерно в 2 раза чувствительнее к никотину, чем взрослый. Значит, смерть может наступить, если подросток одномоментно выкурит полпачки сигарет. Случаи смерти молодых людей от поступления в организм больших доз никотина не столь уж редки. Особенно часто такие случаи бывают при выкуривании сигарет в компании «на спор».

Как видим, курение сопровождается весьма неприятными ощущениями.

Курение больше не считается чем-то модным или утонченным. На самом деле многие рассматривают это как вредную привычку.

Сегодня модно быть здоровым и бодрым!

Если ты куришь, единственное наиболее важное из всего, что ты можешь сделать, чтобы улучшить свое здоровье и продолжительность жизни – это бросить эту привычку. Сейчас существует масса эффективных методик избавления от табачной зависимости. От курильщика требуется только одно – принять решение. Это как раз тот самый случай, когда волевое усилие решает практически все.

Бросить курить под силу каждому! О чувствах человека, оставившего дурную привычку курения, прекрасно сказал В. Маяковский в стихотворении «Я счастлив!».

- Если ты не куришь, то не начинай! Насколько это возможно, избегай мест и ситуаций, в которых ты подвергаешься воздействию дыма.

Напоследок хочется сказать, что твое здоровье – в твоих руках! Прежде, чем курить – подумай!

Р.С. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар:
- Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет. Один парень купил немного табака и начал спрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?*
- Потому что до старости не доживёшь.*
- А почему собака не укусит?*
- Так с палкой ходить будешь.*
- А почему вор в дом не залезет?*
- Потому что всю ночь будешь кашлять.*

Автор: Стерлитамакский территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по РБ.



ГБУЗ РЦМП, з. 69, т. 1000 экз., 2016 г.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

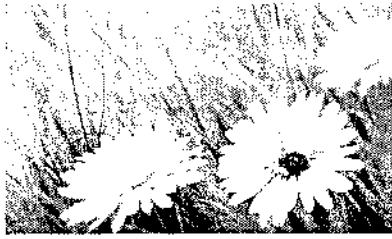
*Летние каникулы:
как укрепить здоровье!*

(ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКА)

*Дни Народного Здоровья
в Республике Башкортостан*



УФА 2017



**Вот и наступило долгожданное лето!
А самое главное, время летних каникул для
Вас, дорогие наши дети!
Наверно Вам важно знать – как с пользой
провести эти 3 месяца?!**

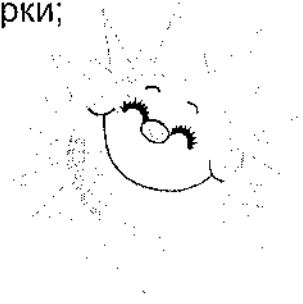
Мы готовы поделиться с Вами некоторыми советами...

Запомните! Находясь дома:

- не открывайте дверь незнакомым людям, тем более, если дома нет взрослых и не говорите чужим по телефону, что вы один дома;
- не играйте со спичками, зажигалками – это может привести к пожару;
- не пользуйтесь электроприборами и не играйте с острыми, колющими, режущими предметами.

Когда идете гулять на улицу:

- обязательно сообщайте родителям – с кем и куда пошли, когда вернетесь; если задерживаетесь – позвоните и предупредите взрослых;
- никуда не ходите с незнакомыми взрослыми, не садитесь с ними в машину, не принимайте от чужих людей сладости и подарки;
- не приглашайте домой незнакомых ребят, если дома нет никого из взрослых;
- не играйте на улице до позднего вечера.



Выходя на улицу:

- в солнечный день – надевайте головной убор;
- не следует находиться под воздействием прямых солнечных лучей с 10:00 до 16:00 – в это время самая большая солнечная активность;
- берите с собой воду, не употребляйте сладкую воду, она вызывает еще большую жажду.

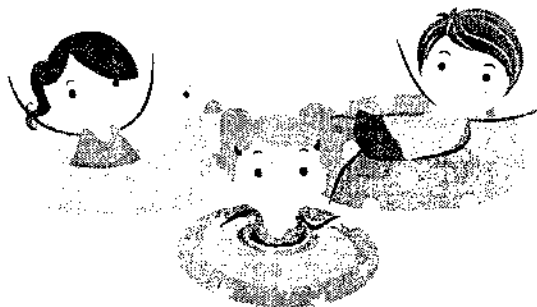


Если начался дождь с грозой:

- вернитесь домой;
- отключите все электроприборы;
- если вы на улице, то во время сильной грозы лучше сесть на корточки и обхватить ноги руками, но не ложиться на землю и ни в коем случае не бежать.

Часто летом мы ходим на речку, озеро или пруд. Чтобы получить удовольствие и не заболеть, соблюдайте следующие правила купания:

- к водоему нельзя ходить одному, без взрослых;
- начинать купаться следует при температуре воздуха +20-25°, воды +17-19°C;
- входите в воду осторожно, в неглубоком месте;
- в воде можно находиться 10-15 минут;
- при сильных волнах не входите в воду;
- не ныряйте в воду с плотов, пристани и других сооружений, в местах неизвестной глубины, так как можно удариться головой о песок, глину;
- не заплывайте за буйки, остерегайтесь водоворотов;
- опасно подплывать к плывущим катерам, парходам, вблизи которых возникают различные водовороты, волны и течения.



Отправляясь в лес, соблюдайте следующее:

- не ходите в лес одни, можно только со взрослыми;
- надевайте головной убор, закрывайте шею и руки, чтобы защититься от попадания клещей;
- обязательно надевайте брюки или спортивные штаны, заправив их в обувь, это спасет вас от укусов змей и насекомых;
- в лесу нельзя разжигать костры, чтобы не было пожара и не мусорите;
- не ешьте незнакомые ягоды и растения, это опасно для жизни.



А также важно помнить...

- в жару необходимо пить чистую воду, но избегать газированных напитков;
- не употребляйте скоропортящиеся продукты питания, особенно мясо, яйца, молоко на улице, в столовых и бистро, вы можете отравиться;
- старайтесь больше есть овощей и фруктов, но тщательно мойте их перед тем как съесть;
- перед едой обязательно мойте руки!

Здоровья Вам! И хороших каникул!



ГБУЗ РКЦ



ГБУЗ РЦМП, з. 72, т. 1000 экз., 2017 г.

АЛКОГОЛЬ И ПОДРОСТОК

(памятка для населения)



Сегодня ни для кого не секрет, что в нашей стране широко распространено употребление алкоголя в молодежной среде. Согласно статистическим данным, употребляют спиртные напитки 82% людей в возрасте 12-22 лет. Среди несовершеннолетних уровень страдающих алкоголизмом (частности «пивным») в 5 раз выше, чем среди взрослых. Приобщение к алкоголю в семье является одной из основных проблем. Дети, наблюдая за взрослыми на праздниках, начинают думать, что употребление алкоголя является нормой и обязательной

составляющей семейных «застольев». Большую роль в приучении подростков к алкоголю оказывают телевидение, реклама и другие средства массовой информации, призывая к веселому «пивному» образу жизни. Последствия регулярного употребления алкоголя подростками гораздо серьезнее и опаснее, потому что в это время происходит рост и развитие всех жизненно важных систем и функций человека.

ПРОФИЛАКТИКА ДЕТСКОГО И ПОДРОСТКОВОГО 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:

- *на уровне семьи:* создание здорового образа жизни, отказ от злоупотребления алкоголем в семье, рациональное питание, соблюдение режима дня и сна, антиалкогольное воспитание и т.п.
- *на уровне школы:* установление контакта учителя с учащимися, приобщение к активному занятию физкультурой и спортом, осуществление санитарно-просветительской работы и т. п.
- *со стороны государства:* запрет продажи алкогольной продукции детям моложе 18 лет; запрет рекламирования пива по телевидению до 21:00; уголовная ответственность за вовлечение несовершеннолетних в пьянство, доведение до состояния алкогольного опьянения; запрет приема несовершеннолетних на работу, связанную с производством, хранением и торговлей спиртными напитками и т.п.

Дети – наше будущее, и если не обратить внимание на детский и подростковый алкоголизм сегодня, завтра, возможно, будет уже поздно!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЮНЫМ!

Составитель: Врач нарколог II квалификационной категории ОМКО РНД № 1
Шаймухаметова Ю.А

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Курение и здоровье детей

(памятка для населения)



УФА 2017

Курение занимает лидирующее положение среди факторов образа жизни, оказывающих отрицательное влияние на здоровье. Табачная интоксикация является в настоящее время, по признанию Всемирной Организации Здравоохранения, ведущей устранимой причиной смерти для современного человека. В табачном дыме содержится много ядовитых вредных веществ: синильная кислота, сероводород, никотин, аммиак, оксид углерода, радиоактивный изотоп калия, мышьяк и т.д.

Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так.

Если ты поддался этому соблазну и куришь, то должен знать:

- Твоя жизнь укорачивается вместе с тлеющей сигаретой ровно настолько, сколько времени ты наслаждаешься ее дымом.

- Выкуривая пачку в день, ты тратишь в год на сигареты более 10 тысяч рублей. На эти деньги можно было бы купить массу желанных вещей: одежду, телефон или накопить еще на более ценные вещи или отдых.

- Курение лишает тебя способности нормально ощущать вкус пищи.

- Курение наносит тебе вред всего за несколько секунд. Уже одна затяжка приводит к учащению пульса, повышению кровяного давления, увеличению содержания в крови окиси углерода и снижению уровня кислорода.

- По данным статистики: каждый год от курения гибнет больше людей, чем от СПИДа, автомобильных аварий, авиационных катастроф, злоупотребления алкоголем и огнестрельных ранений, вместе взятых.

- Курящий человек производит неприятное впечатление. Кому нравится видеть, как симпатичный подросток превращается в огнедышащего дракона?

- Твои зубы потемнеют, кожа на лице и пальцы пожелтеют, а вокруг рта образуются морщины.

- Твое дыхание станет зловонным, а твоя одежда будет пахнуть застоявшимся табачным дымом.

- У тебя снижается работа головного мозга. Развиваются хронические бронхит, бронхиальная астма, стенокардия, инфаркт миокарда, рак лёгких, гастриты, язвенная болезнь, заболевание кровеносных сосудов.

- Самой грозной расплатой за курение оказывается **рак**. Закаленный ковбой, изображенный на рекламе сигарет «Мальборо», умер от рака легких.

- Подсчитано, что смертельная доза никотина для человека составляет 50-70 мг. для подростка. Но растущий организм примерно в 2 раза чувствительнее к никотину, чем взрослый. Значит, смерть может наступить, если подросток одномоментно выкурит полпачки сигарет. Случаи смерти молодых людей от поступления в организм больших доз никотина не столь уж редки. Особенно часто такие случаи бывают при выкуривании сигарет в компании «на спор».

Как видим, курение сопровождается весьма неприятными ощущениями.

Курение больше не считается чем-то модным или утонченным. На самом деле многие рассматривают это как вредную привычку.

Сегодня модно быть здоровым и бодрым!

Если ты куришь, единственное наиболее важное из всего, что ты можешь сделать, чтобы улучшить свое здоровье и продолжительность жизни – это бросить эту привычку. Сейчас существует масса эффективных методик избавления от табачной зависимости. От курильщика требуется только одно – принять решение. Это как раз тот самый случай, когда волевое усилие решает практически все.

Бросить курить под силу каждому! О чувствах человека, оставившего дурную привычку курения, прекрасно сказал В. Маяковский в стихотворении «Я счастлив!».

- Если ты не куришь, то не начинай! Насколько это возможно, избегай мест и ситуаций, в которых ты подвергаешься воздействию дыма.

Напоследок хочется сказать, что твое здоровье – в твоих руках! Прежде, чем курить – подумай!

P.S. Продавец табака расхваливает на ярмарке свой товар:

- Покупайте табак, прекрасный табак! Мой табак не простой, а с секретом. От моего табака стариком не будешь, собака не укусит, вор в дом не залезет. Один парень купил немного табака и начал расспрашивать продавца:

- А почему стариком не буду?
- Потому что до старости и не доживёшь.
- А почему собака не укусит?
- Так с палкой ходишь будешь.
- А почему вор в дом не залезет?
- Потому что всю ночь будешь кашлять.

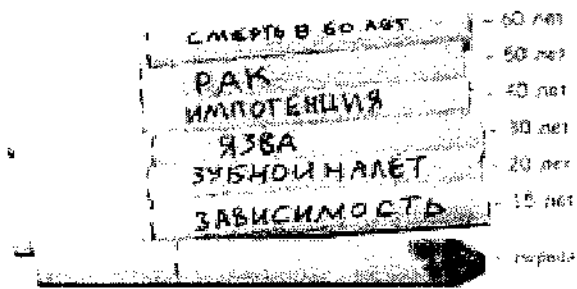
Автор: Стерлитамакский территориальный отдел Управления
Роспотребнадзора по РБ.



ГБУЗ РЦМП, т. 1000 экз., 2017г.

К чему ведет употребление табачных изделий?

(памятка для населения)



УЯВЛАККАРЛАНАЛЖИНЫ

Табакокурение представляет собой основную причину преждевременной смертности, которая приводит к гибели не менее 4 миллионов человек ежегодно. Выкуривание только трех сигарет в день мужчинами и двух - женщинами сокращает продолжительность жизни на 1 год. Ни одна отдельно взятая болезнь не наносит такого урона обществу.

Курение – это концентрированная форма загрязнения окружающей среды. Установлено, что токсичность табачного дыма в 4 раза выше, чем токсичность выхлопных газов автомобиля. Курение вызывает никотиновую зависимость, является причиной многих серьезных и смертельных заболеваний, в том числе рака легких, сердечных заболеваний и эмфиземы. Не думайте, что именно на Ваше здоровье потребление табака никак не повлияет. В табачном дыме содержится несколько десятков различных ядов. Наиболее опасны для здоровья – никотин, канцерогенные вещества и окись углерода. Попадая в организм, никотин воздействует на нервную и сердечно-сосудистую системы, вызывая сужение кровеносных сосудов, в том числе сосудов мозга и сердца.

Действие табачного дыма сказывается на здоровье не только курящих, но и тех, кто находится с ними в одном помещении. Нельзя курить беременным женщинам, это может нанести вред плоду и, помимо прочего, является причиной недостаточного веса ребенка при рождении. Для грудного ребенка пребывание в накуренной комнате вредно, как и воздействие никотина, попадающего в его организм с молоком матери. Не курите в присутствии детей, так как они особенно подвержены воздействию табачного дыма. Даже школьники, вынужденные дышать воздухом, загрязненным табачным дымом, страдают головными болями, головокружением, снижением памяти и внимания. Мнение о том, что курение – личное дело человека является заблуждением. Несмотря на то, что курение является наркотической зависимостью, миллионам людей удается бросить курить. Верный способ – надеяться на себя и принять единственное решение – отказаться от потребления табака.

Задача общества и каждого человека: помочь молодым не начинать курить, заняться физкультурой и спортом!

Составитель: М.М. Филатова ГБУЗ РНД №2.

