

Сведения об обращениях в ГБУЗ «Центр скорой медицинской помощи» с диагнозом «отравления спайсом» г.Оренбург

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь
Количество	-	11	13	10	15	18	24	23	24
Из них	-	0	3	1	0	1	1	1	3

Динамика профилактического и динамического наблюдения несовершеннолетних в связи с употреблением наркотических веществ в г. Оренбурге

	Пагубное употребление наркотических веществ		Синдром зависимости от наркотических веществ	
	Взято	Снято	Взято	Снято
в течение 13 месяцев	10 (2д), из них 5 синт.	10	3 (2 кан., 1 дез.)	0
в течение 14 месяцев	19(4д); 2 до 14, из них 13 синт.	12	3 (3 синт.)	2

ЗДОРОВЬЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Что такое здоровый образ жизни знают почти все. Для этого достаточно бросить курить, бросить пить, а лучше полностью перестать употреблять алкоголь. Табакокурение довольно серьезно влияет на здоровье, как и все остальные вредные привычки. Похудение также важно для здорового образа жизни, так как лишний вес - причина развития множества хронических заболеваний. Поэтому фитнес и правильное питание, богатое витаминами, помогут тебе вернуть здоровье.



Привычки – это формы поведения человека, возникающие в процессе обучения и многократного повторения различных жизненных ситуаций, выполняемых автоматически. Сформировавшись, привычка становится неотъемлемой частью образа жизни. Среди множества полезных привычек, вырабатывающихся в процессе жизни, человек приобретает множество вредных привычек, наносящих непоправимый вред здоровью не только современных, но и будущих поколений. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам, прежде всего надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков, склонность к азартным играм и переедание.

РОССИЯНЕ О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

Две трети россиян признают, что у них лично имеется как минимум одна, а то и больше вредных привычек. Четвертая часть опрошенных либо не имела таких привычек вовсе (14%), либо успела от них избавиться (11%), выяснили социологи ВЦИОМ в ходе опроса. Мужчинам более свойственно признаваться, что у них есть вредные привычки, чем женщинам (75% и 54%).



ПОСЛЕДСТВИЯ ПАГУБНОГО ПРИСТРАСТИЯ

Курение – причина раковых заболеваний... Болезни, приходящие к курильщику – это «нежданные всходы» его долгих и упорных посевов. Ведь всем без исключения придется платить за свои поступки. И каждому по – своему. Болезнь помогает курильщику осознать его неправоту. Длительно курящие чаще всего бросают курить именно при появлении заболеваний, связанных с курением. Так, равнодушные к чужим страданиям, оказываются заботыми своими. Курение никогда не проходит бесследно.

МИФ ПЕРВЫЙ:
СИГАРЕТА ПОМОГАЕТ РАССЛАБИТЬСЯ

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются, закури». На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал.

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

МИФ ВТОРОЙ:
БРОСИТЬ КУРИТЬ – РАСТОЛСТЕЕШЬ

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали.

Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «лёгких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости.

МИФ ТРЕТИЙ:
ЛЕГКИЕ СИГАРЕТЫ МЕНЕЕ ВРЕДНЫЕ

Это слишком слабый аргумент, не находишь? Разве быть «как все» – целью твоей жизни? Да и кто они – «все»?

МИФ ШЕСТОЙ:
ОТКАЗ ОТ СИГАРЕТ ПОСЛЕ МНОГАХ ЛЕТ КУРЕНИЯ – СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ СТРЕСС

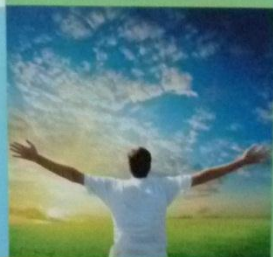
Есть мнение о том, что заядлым курильщикам нельзя полностью бросать курить. Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благотворное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и лёгкие.

МИФ ПЯТЫЙ:
СИГАРЕТА ПОМОГАЕТ НАЙТИ ОЩУЩЕНИЕ БЛИЗКИ ИЛИ ЗАКЛИНАЕТ ИСКРЕННЕЕ ОЩУЩЕНИЕ

Дружба и любовь не могут быть построены на совместном употреблении времени и здоровья с сигаретой в руках. На практике разговор в курилке – это пошлость, грубость, злые насмешки, осуждение и сплетни.

КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Онкологические процессы: рак легких, рак губы, рак гортани и другая онкология
- Хронический бронхит с эмфиземой легких
- Инсульт
- Инфаркт миокарда
- Болезни желудочно-кишечного тракта



БЕЗОБИДНО







и каждому чаще всего бросают курить равнодушные к чужим страданиям, оказываются задетыми своими

бесследно.

МИФ ПЕРВЫЙ: СИГАРЕТА ПОМОГАЕТ РАССЛАБИТЬСЯ

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закурив.

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал.

МИФ ВТОРОЙ: БРОСИШЬ КУРИТЬ – РАСТОЛСТЕЕШЬ

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения.

Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали.

МИФ ТРЕТИЙ: ЛЁГКИЕ СИГАРЕТЫ МЕНЕЕ ВРЕДНЫЕ

МИФ ТРЕТИЙ: ЛЁГКИЕ СИГАРЕТЫ МЕНЕЕ ВРЕДНЫЕ

Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «лёгких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости.

**МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ:
ВСЕ ВОКРУГ КУРЯТ**

Это слишком слабый аргумент, не находишь?

Разве быть «как все» - цель твоей жизни? Да и кто они - «все»?

**МИФ ПЯТЫЙ:
СИГАРЕТА ПОМОГАЕТ НАЙТИ
ОБЩИЙ ЯЗЫК ИЛИ ЗАМЕНЯЕТ
ИСКРЕННЕЕ ОБЩЕНИЕ**

Дружба и любовь не могут быть построены на совместном убивании времени и здоровья с сигаретой в руках.

На практике разговор в курилке - это пошлость, грубость, злые насмешки, осуждение и сплетни.



**МИФ ШЕСТОЙ:
ОТКАЗ ОТ СИГАРЕТ
ПОСЛЕ МНОГИХ ЛЕТ КУРЕНИЯ –
СЛИШКОМ БОЛЬШОЙ СТРЕСС**

Есть мнение о том, что заядлым курильщикам нельзя полностью бросать курить.

Избавление от табачной зависимости всегда оказывает благотворное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и лёгкие.

На практике разговор в курилке – это пошлость, грубость, злые насмешки, осуждение и сплетни.



зависит
ет бла
органи
жает н
лёгкие.

**КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ
БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЗАБОЛЕВАНИЙ**

- **Онкологические процессы: рак легких, рак губы, рак гортани и другая онкология**
- **Хронический бронхит с эмфиземой легких**
- **Инсульт**
- **Инфаркт миокарда**
- **Болезни желудочно-кишечного тракта**
- **Поражение сосудов головного мозга**

Изготовлено в 2013 году в рамках реализации областной целевой программы "Комплексные меры профилактики злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту в Оренбургской области" на







С апреля 2009г.
постановлением

«Об усилении надзора за реализацией курительных смесей» их продажу запретил главный санитарный врач России Геннадий Онищенко.

В данном документе указано, что в смесях «Спайс», «Экссес» (Exses), состоящих из гавайской розы, шалфея предсказателя и голубого лотоса, обнаружены психотропные и наркотические вещества, в связи с чем, продажа данных смесей запрещается, регионам необходимо принять меры к их изъятию.

