

16+

№18 май 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

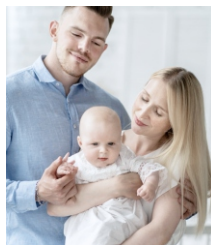
ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Как электронные
сигареты
разрушают
организм
подростка

<< 1



Забота о будущем:
зачем нужна
репродуктивная
диспансеризация
и что в неё входит

<< 6



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя отказа от табака

Как электронные сигареты разрушают организм подростка

Курение электронных сигарет среди подростков стало масштабной проблемой, основанной на мифе об их безопасности. На самом деле ароматный пар наносит сокрушительный удар по организму: вызывает кислородное голодание мозга, провоцирует опасные болезни легких и формирует жесткую зависимость. О последствиях вейпинга на здоровье подростков рассказала врач-стажер ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер» Анастасия Михайловна Боровских.

Электронные сигареты в данный момент позиционируются как нечто безобидное и безопасное, что является обманом. Так в чем заключается вред электронных сигарет на организм детей и подростков?

Как известно, нейронные связи в головном мозге продолжают формироваться и после 18 лет. При регулярном курении электронных сигарет наблюдается угнетение деятельности головного мозга и центральной нервной систе-

мы. Как следствие, ухудшается память, нарушаются процессы мышления, мелкой моторики, замедление внимания, воображения.

Парение вейпов сказывается и на эмоциональной сфере. Вейпинг приводит к эмоциональному дисбалансу, нарушает структурное и нейрохимическое развитие мозга. Несовершеннолетний становится очень эмоциональным, активным, что может привести к истерическому состоянию или, наоборот, к



депрессии.

Несовершеннолетний, как и любой другой пользователь электронных сигарет, не может контролировать состав жидкостей и картриджей. Многие производители могут не указывать настоящие составляющие. Пропиленгликоль, летучие органические соединения вызывают раздражение глаз, носа, головные боли, тошноту, рвоту, могут вызывать аллергические реакции. Ароматизаторы в жидкостях для электро-

нных сигарет могут нарушать функцию «ресничек» в дыхательных путях, что, в свою очередь, вызывает воспаление в легких и рубцевание с последующим развитием EVALI. Тяжелое заболевание легких – EVALI («попкорновая болезнь», болезнь вейперов) формируется из-за накопления в тканях легких, в альвеолах различных компонентов аэрозоля (ароматизаторы, пропиленгликоль, глицерин, масляные добавки). «Попкорновая болезнь» сопровождается изнурительным кашлем, затрудненным дыханием, болью в груди. Исход этого заболевания может быть летальным.

Некоторые производители указывают, что жидкости для электронных сигарет без никотина, но небольшая доза никотина в этих жидкостях

все же содержится. Никотин оказывает негативное влияние на неокрепший организм: вызывает спазм сосудов, повышение артериального давления, учащение пульса – все это увеличивает



Изображение от Freepik

нагрузку на сердце и повышает риск развития заболеваний сердца; приводит к развитию хронического бронхита и повышает риск развития рака легких; приво-

дит к нарушению кровообращения в головном мозге, что приводит к кислородному голоданию клеток, снижению интеллектуальной деятельности, рассеянности, головным болям, головокружениям, быстрой утомляемости.

От электронных сигарет в подростковом возрасте быстро формируется зависимость. Подростки буквально живут с вейпом всегда и везде: паря на переменах в школе, во время прогулок и встреч с друзьями, за компьютерными играми, при пробуждении и перед отходом ко сну. Несовершеннолетние могут уже не получать удовольствие от парения вейпов, но и расстаться с ними не могут, потому как не представляют свою жизнь без него.

Ребенок курит вейп?

Вейпинг, как и курение, является вредной привычкой, и его негативные последствия для здоровья очень серьезные.



Изображение от Freepik

Вот несколько шагов, которые родители могут предпринять, чтобы помочь своему ребенку избавиться от привычки:

Образование и информирование: Родители должны осведомиться о вреде вейпинга и поделиться этой информацией со своим ребенком. Важно объяснить, что вейпинг может привести к различным проблемам со здоровьем, включая проблемы с дыханием, сердечные заболевания и зависи-

мость от никотина.

Открытая и доверительная коммуникация: Родители должны создать открытую и доверительную атмосферу, в которой ребенок может свободно обсуждать свои привычки и опасности вейпинга. Важно выслушать ребенка без осуждения и понять его мотивы для вейпинга.

Поиск замены: Родители могут помочь своему ребенку найти замену для вей-

пинга. Например, занятия спортом, хобби или волонтерская деятельность могут помочь ребенку отвлечься от желания вейпить.

Поддержка и позитивное влияние: Родители должны поддерживать своего ребенка в его усилиях по изменению привычек. Они могут быть хорошим примером, избегая сами курение

или вейпинг.

Поиск помощи: Если ребенок испытывает серьезные трудности в изменении своих привычек, родители могут обратиться за помощью к специалистам, таким как врачи или психологи, которые могут предложить дополнительную поддержку и советы.

Важно помнить, что изме-

нение привычек требует времени и терпения. Родители должны быть готовы поддерживать своего ребенка в этом процессе и помогать ему найти здоровые способы замещения вейпинга.

Источник:
портал Министерства
здравоохранения РФ
takzdorovo.ru

Курение и репродуктивное здоровье

Известно, что при курении даже одной сигареты в организм попадает около 7000 химических веществ, которые воздействуют не только на сердце, сосуды и легкие, но и на репродуктивные органы человека.

Причем к бесплодию и у мужчин, и у женщин может привести не только активное, но и пассивное курение.

Курящим женщинам

Требуется больше времени, чтобы забеременеть. Курение 10 и более сигарет в день значительно вредит способности женщины к зачатию.

Наличие токсинов табачного дыма увеличивает риск выкидыша у уже беременной женщины.

У курящей женщины понижается уровень эстрогена в организме, и повышается уровень мужских гормонов. В результате может затормозиться овуляция, могут быть сбои менструального цикла, что еще больше увеличивает риск бесплодия.

У курящих мужчин

Страдает качество спермы, и снижается концентрация сперматозоидов на 23%.

По данным статистики, регулярное и частое употребление любых табачных изделий повышает риск разви-



Изображение от Freepik

тия импотенции на 65%. Кроме этого, вследствие ухудшения качества спермы возрастает риск появления проблем с зачатием на 75%.

Курение мужчин увеличивает риск нежизнеспособной беременности у женщин.

Это связано с повреждением сперматозоидов у курящего мужчины, что приводит или к затруднению оплодотворения яйцеклеток, или к зачатию нежизнеспособных эмбрионов.

Не только курение сигарет, но и курение кальянов и вейпов влияют на репродуктивное здоровье.

Курение кальяна

Опасно для беременных: оно повышает риск развития врожденных патологий у плода и аномалий развития из-за воздействия на плод угарного газа, никотина и других токсических веществ.

Никотин, содержащийся в электронных сигаретах

Способен оказывать неблагоприятное воздействие на развитие плода при беременности.

Отказ от курения необходим для зачатия и рождения здорового ребенка

Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов в плаценте и нарушает кровообращение. Что в свою оче-

редь обуславливает недостаточное поступление кислорода и других питательных веществ к плоду и может стать причиной преждевременной отслойки плаценты и выкидыша.

Доказана зависимость между массой плода и курением матери (в том числе кальяна и электронных сигарет)



до и во время беременности — вес ребенка снижается в среднем на 200 грамм.

У курящих матерей дети на 20–70% больше предрасположены к развитию врожденных патологий сердца,

чем у некурящих.

К моменту появления на свет легкие у детей курильщиц часто остаются недоразвитыми. В будущем это может стать причиной различных заболеваний органов дыхания, в частности, бронхиальной астмы. Иммунитет у детей также крайне ослаблен, что становится причиной повышенной восприимчивости к инфекциям и аллергенам.

Страдает и головной мозг ребенка — зачастую дети имеют сложности с обучением, поведением, нередко наблюдаются врожденные дефекты мозга.

Негативное влияние испытывает и репродуктивная система ребенка — велика вероятность того, что в будущем ребенок может оказаться бесплодным.

Источник:
портал Министерства
здравоохранения РФ
takzdorovo.ru

Пять мифов о курении, которые мешают бросить курить

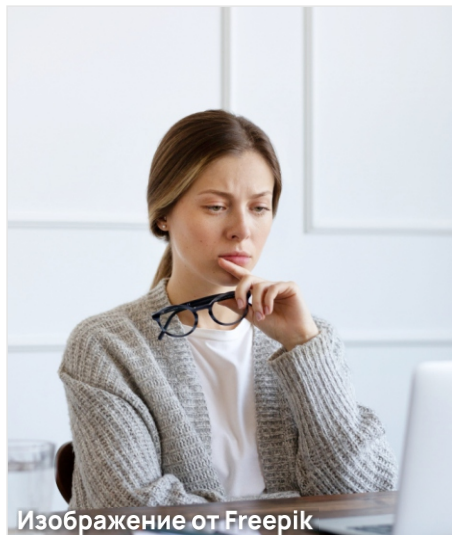
Курение - это не просто пагубная привычка: Всемирная организация здравоохранения внесла никотиновую зависимость в международную классификацию болезней.

Зная о вреде сигарет, многие продолжают находить аргументы, которые якобы снижают вред от них или затягивают процесс отказа от курения. Распространенные мифы легко развеять.

МИФ 1: от привычки ку-

рить можно легко избавиться в любое время, стоит лишь захотеть.

В состав всех табачных изделий входит никотин – психотропный компонент, вызывающий сильное привыкание. Поэтому от никотиновой зависимости изба-



Изображение от Freepik

виться нелегко. Если вы твёрдо решили бросить курить - обратитесь за помощью в кабинет отказа от курения в поликлинику по месту жительства.

МИФ 2: курение помогает снять стресс, сосредоточиться.

Никотин вызывает выброс адреналина – гормона стресса, в результате происходит спазм сосудов, повышаются артериальное давление, частота сердечных сокращений и уровень сахара в крови.

МИФ 3: если куришь менее 5 сигарет в день, то вреда для здоровья нет.

Научными исследованиями доказано, что продолжительность жизни сокращается на 1 год, если мужчины регулярно выкуривают 3-и сигареты в день, а женщины 2-е сигареты в день. Регулярное выкуривание даже 1-ой сигареты в день несёт опасность для здоровья.

МИФ 4: пассивное курение не опасно для здоровья.

При курении в окружающую среду поступает 50% токсических веществ, в организм курильщика - 35%, 5-15% остаётся в фильтре. Воздействию пассивного курения в закрытых помещениях подвергаются некурящие, в том числе, и дети. Появляется опасность наступления астмы, пневмонии, бронхита и частых инфекций нижних дыхатель-

ных путей.

МИФ 5: системы нагревания табака менее вредны, чем сигареты.

Исследования показывают, что дым обычных сигарет и пар систем нагревания табака оказались одинаково токсичными для клеток бронхов и лёгких.

НЕ ВЕРЬТЕ МИФАМ – ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Изображение от Freepik

Отказаться от курения: с чего начать?

По статистике, 70% курильщиков могут бросить курить и 70% бывших курильщиков уже отказались от своей привычки без особых усилий. Это не просто, но у Вас всё получится!

Надо только...

- Захотеть. Никто не может заставить, это только ваше решение.

- Найти плюсы в отказе от курения. Их будет гораздо больше, чем минусов.

- Приобрести новую привычку взамен курению, например, заменить курение регулярным занятием спортом или найти хобби. Физическая активность поможет справиться с тягой к сигаретам, снять стресс.

- Уметь говорить себе «нет». Не уменьшайте дозу никотина, а бросайте курить раз и навсегда!

- Хвалить себя и гордиться собой, ведь то, что вы делаете - поступок сильного человека!

- Изменить образ жизни. Перестаньте ходить на пере-

куры с коллегами и посещать вечеринки с курящими людьми.

● Не бояться попросить помощи. Врач может показать самый лучший путь реше-

ния проблемы.

● Приготовиться к трудностям, ведь организму нужно время, чтобы научиться жить без никотина.

Куда обратиться за помощью?

Всероссийская телефонная линия помощи в отказе от курения 8-800-200-0-200 (телефонный звонок по России бесплатный).

Забота о будущем: зачем нужна репродуктивная диспансеризация и что в неё входит

Мужчин и женщин в возрасте 18-49 лет приглашают пройти диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья! Данное профилактическое мероприятие проводится абсолютно бесплатно для гражданина по полису ОМС.



Изображение от Freepik

этапа:

1-ый этап:

- анкетирование;
- осмотр врача-акушера-гинеколога с забором материала (микроскопическое исследование влагалищных мазков, цитологическое исследование с шейки матки,
- определение ДНК возбудителей инфекций, передаваемых половым путем;
- осмотр и пальпация молочных желез;
- консультирование по вопросам репродуктивного здоровья, репродуктивных установок и мотивации на рождение детей;
- у женщин в возрасте 21-49

лет – определение ДНК-вирусов папилломы человека (Papilloma virus) высокого канцерогенного риска в отделяемом (соскобе) из цервикального канала методом полимеразной цепной реакции (ПЦР) 1 раз в 5 лет, в случае положительного теста - 1 раз в год;

- у женщин в возрасте 18-29 лет – лабораторное исследование мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР, которое включает определение ДНК возбудителей инфекций, передаваемых половым путем (Neisseria gonorrhoeae, Trichomonas vaginalis, Chlamydia trachomatis, Mycoplasma genitalium) в отделяемом слизистых женских половых органов методом ПЦР.

2-ой этап (по показаниям):

- у женщин в возрасте 30-49 лет – лабораторное ис-

Необходимо проходить диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья, чтобы выявить признаки заболеваний, которые могут негативно повлиять на беременность, последующее течение беременности, родов и послеродового периода, а также факторов их развития.

Как проходит диспансеризация по оценке репродуктивного здоровья:

Диспансеризация женщин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья организована в 2



Изображение от Freepik

следование мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР, которое включает определение ДНК возбудителей инфекций, передаваемых половым путем (*Neisseria gonorrhoeae*, *Trichomonas vaginalis*, *Chlamydia trachomatis*, *Mycoplasma genitalium*) в отделяемом слизистых женских половых органов методом ПЦР;



Изображение от Freepik

Чем полезны сезонные ягоды и какие лучше выбрать в мае.

В мае на прилавках магазинов появляются первые летние ягоды. В полной мере сезон еще не начался, но уже

- УЗИ матки и придатков;
- УЗИ молочных желез;
- повторный прием врача-акушера-гинеколога и консультирование по вопросам репродуктивного здоровья, репродуктивных установок и мотивации на рождение детей.

Диспансеризация мужчин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья включает в себя следующие методы:

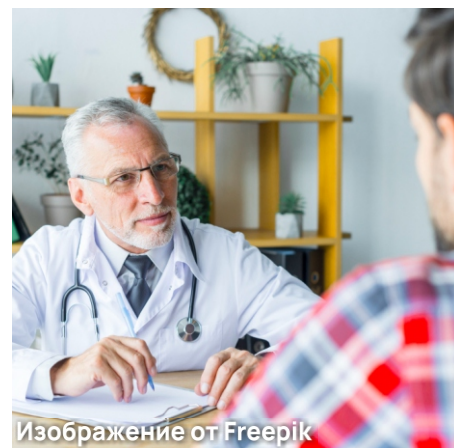
1-ый этап:

- анкетирование;
- осмотр врача-уролога или врача-хирурга.

2-ой этап (по показаниям):

- спермограмма;

- микроскопическое исследование отделяемого мочеполовых органов (мочи, уретрального отделяемого, секрета предстательной железы, семенной жидкости);
- определение ДНК возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза;
- УЗИ предстательной железы и органов мошонки;
- повторный прием врача-уролога или врача-хирурга.



Изображение от Freepik

Питание по сезону: ягоды мая

можно побаловать себя яркими любимыми вкусами и витаминами. Именно они самое ценное в дарах природы. Почему же важно есть ягоды прямо сейчас?

1. Ягоды – природный источник энергии. В них высоко содержание природных сахаров, поэтому плоды быстро восполняют энергетические затраты организма.

2. Ягоды улучшают зрение. Вне зависимости от вида в

них содержится бета-каротин, из которого в организме продуцируется витамин А. Он, в свою очередь, благотворно влияет на органы зрения. Распространено мнение, что черника является самой полезной для глаз ягодой (не только из-за бета-каротина, в ней большое количество полифенольных соединений). Но вы удивитесь, когда узнаете, что бета-каротина в черешне содержится в 20 раз больше.

3. Ягоды сохраняют память. В плодах содержатся антоцианы, которые являются природными антиоксидантами. Они стимулируют работу мозга вне зависимости от возраста.

4. Ягоды улучшают пищеварение, поскольку в них много пищевых волокон, в том числе и растворимых. Это пища для микробиоты (полезной микрофлоры) нашего кишечника.

В мае начинается сезон клубники и черешни. Чем они полезны и какие противопоказания имеют?

Клубника

Клубника относится к тем ягодам, которые содержат наибольшее количество ценных пищевых веществ. Она источник клетчатки и органических кислот, содержит мало калорий и относительно небольшое количество сахара. А еще в ней высокое содержание антиоксидантов, которые борются со свободными радикалами. Эти частицы способствуют окислительному стрессу клеток организма. Клубника содержит анти-

возрастные флавоноиды, антиоксиданты – антоцианы и катехины, которые снижают риск развития хронических болезней, в том числе рака, сердечно-сосудистых заболеваний.

Увы, клубника – сильный аллерген. Иммунный ответ чаще всего возникает у людей генетически склонных к данному заболеванию, а также у тех, кто страдает поллинозом, экземой, астмой. Возможна также реакция у



людей с заболеваниями органов пищеварения.

Черешня

Черешня обладает низкой калорийностью: всего 50–56 ккал на 100 г продукта. При этом в ней содержится меньше кислот, чем в ее ближайшей родственнице вишне. Поэтому череш-

ню понемногу можно есть даже тем, кто страдает изжогой. В этой ягоде достаточно много витамина С – съев 100 г черешни, вы покроете 20% суточной потребности организма. А минеральный состав ягоды словно специально создан для укрепления пошатнувшегося за зиму иммунитета: в черешне есть магний, и марганец, и железо, а также медь, калий и кальций. Черешня помогает улучшить качество крови и вылечить анемию.

Ограничения по употреблению черешни немногочисленны. Медики не советуют употреблять сладкие сорта при сахарном диабете. А темных сортов лучше избегать аллергикам. Черешню не стоит употреблять страдающим гастритом с повышенной кислотностью, особенно в период обострения. Для здоровых людей ограничение по количеству черешни составляет 300–400 г за один прием: большая порция может стать причиной диареи.

Источник:
портал Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека здоровое-питание.рф