

Курение как первичный наркотик

Главный внештатный специалист Минздрава России по терапии и общей врачебной практике, академик РАН Оксана Драпкина рассказала, как курение, в том числе электронных сигарет, нанося вред здоровью детей и подростков, становится «первичным наркотиком».

- У детей не до конца развиты органы и системы, а компоненты табачного дыма и аэрозолей электронных сигарет могут задержать или навсегда остановить этот рост. Например, легкие и базовые показатели функции внешнего дыхания продолжают формироваться до 21 года, и курение может приостановить развитие легких. В будущем такие подростки в большей степени подвержены развитию хронических респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний, чем их некурящие сверстники. По этой же причине у них чаще страдает репродуктивная система.

Кроме того, никотин, как сильнейший нейротоксин оказывает пагубное воздействие на не до конца сформированный мозг подростка. Никотин является «первичным наркотиком» для подростков, поскольку облегчает дальнейшее приобщение к психоактивным веществам.



Главный терапевт Минздрава Оксана Драпкина: **Никотин облегчает приобщение к наркотикам**

Новые факты о вреде курения

Рак лёгких и другие серьёзные заболевания: список проблем со здоровьем из-за пристрастия к сигаретам большой и постоянно пополняется новыми обоснованными фактами учёных.

Курение уменьшает объём мозга и может повысить риск деменции — теперь и это официально доказано!

Учёные Пенсильванского университета проанализировали МРТ-снимки 28 тысяч человек из Британского хранилища генетических и медицинских данных. Оказалось, что у любителей сигарет в среднем объём мозга меньше, чем у некурящих людей. Каждая выкуренная пачка сигарет в год, как показало исследование, была связана с уменьшением серого вещества примерно на 0,15 кубических сантиметров.

Есть и хорошая новость, этот процесс обратим!

Для того чтобы вернуть законные кубические сантиметры своего серого вещества, нужно всего лишь бросить курить. Учёные выяснили, что у тех, кто давно отказался от сигарет, серого вещества в мозгу оказалось больше, чем у тех, кто только-только отказался от этой привычки.



Как вы относитесь к энергетикам? Какое действие на организм замечали?

Разберёмся вместе, что в их составе.

Кофеин – основной компонент, который стимулирует работу мозга и увеличивает выносливость сердца. Содержится в количестве около 150 мг на одну баночку (0,5л). Это половина суточной допустимой дозы кофеина для взрослого человека.

Сахар в виде глюкозы, фруктозы, кукурузного сиропа или сахарозы. Даёт энергию для работы мышц и мозга.

Стандартная банка энергетика содержит в себе 27 ложек сахара!

L-карнитин – увеличивает физическую выносливость и снижает усталость мышц.

Таурин – улучшает работу сердца.

Женьшень, гуарана – тонизирующие компоненты. Эффект от них тот же, что и от кофеина, побочные действия и вред аналогичны.

Витамины группы В – действуют на работу нервной системы и мозга. Медики спорят относительно того, действительно ли увеличение потребления витамина В прибавляет бодрости или всё же механизм устроен не так просто. Существуют даже исследования, которые доказали совершенно обратное.

Содержание может незначительно отличаться в разных напитках, но по сути – это концентрированные заменители кофе, только с более быстрым действием (за счёт газированности).

Энергетические напитки полностью запрещены в Дании, Норвегии, Исландии, Турции и в нескольких штатах США (Юта, Вашингтон и ряд других). В Евросоюзе хоть и не запретили полностью, но ограничили продажу (их нельзя купить детям до 15 лет), а некоторые энергетики продаются в аптеке. На каждой баночке – надпись о максимальном объеме потребления в сутки, недопустимости смешивания с алкоголем.

Какие могут быть побочные эффекты от приёма энергетиков?

Повышение давления – это особенно опасно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Увеличение уровня сахара в крови опасно не только для диабетиков, но и для здоровых людей. Есть риск увеличения суточной калорийности рациона и набора веса при постоянном употреблении напитков.

Упадок сил, истощение организма и снижение давления могут появиться после окончания действия напитка за счёт расходования ресурсов организма. Появляется апатия, раздражительность.

Эффект привыкания опасен зарождением настоящей зависимости, когда сложно ощущать бодрость без приёма энергетика.

Истощается нервная система. Раздражается ЖКТ, появляется изжога по причине повышения кислотности желудочного сока из-за таурина. Кстати, действие этого компонента до сих пор полностью не изучено, поэтому перечень побочных эффектов может продолжиться.



! В очередной раз хотим уберечь вас от коварной «удочки» наркоторговцев, которые в режиме большого конвейера ищут закладчиков запрещенных веществ.

Молодёжные название таких «вакансий» – «минёры» или «кладмэны».

Распространители наркотиков могут вербовать молодых людей несколькими способами.

👁️👁️ Делают массовые рассылки по популярным мессенджерам, социальным сетям и номерам телефонов.

👁️👁️ Можно найти такие объявления и на легальных сайтах, «Хедханте» или «Авито», но там они выглядят как предложения работы курьером, комплектовщиком, грузчиком.

Заманивают предложением большого заработка и гибким графиком. При дальнейшем общении начинается вербовка с подробным описанием, что нужно делать. Общение, как правило, проходит в закрытых чатах.

✅ Если во время поиска работы вы наткнулись на подозрительное предложение и сомневаетесь, стоит ли продолжать общение с работодателем, посоветуйтесь на этот счет с друзьями или старшими товарищами!

Вакансии появляются постоянно, ведь закладчики являются для наркобизнеса расходным материалом. Поймать преступника (=закладчика) могут очень быстро. Ответственность за данные деяния серьёзная – лишение свободы на срок до ! 20 лет!

!



удалить

заблокировать

пожаловаться

Работа рассчитана на быстрый заработок больших денег. За неделю – 50.000!

Тебе скидывают адрес, ты идешь и забираешь наш товар. Дальше раскидываешь его по городу в укромных местах, делаешь их описание. Передаешь данные куратору, который за тобой будет закреплен. После процесс повторяется.



Нет, мне это **не нужно!!!**

