



Будьте разумны



Каннабис и пожилые люди



Публикация



**Пожилые канадцы
и употребление
каннабиса**

Факты о каннабисе

**Каннабис и
законодательство**

**Терапевтический
эффект**

**Побочные эффекты
и риски**

**Старение и
употребление
каннабиса**

**Консультация
с доктором**

**Состояние здоровья
и дозировка**

Каннабис и пожилые люди

Обращение с благодарностью

Организация Active Aging Canada (Активное старение в Канаде) благодарит участников проекта и организации за поддержку и вклад в разработку этой публикации:

Джейн Аркелл, Исполнительный директор, Active Living Alliance (Альянс активной жизни) для канадцев с ограниченными возможностями

Роб Буллер, Координатор отдела по работе в сфере употребления каннабиса, RCMP, отдел «О» (Онтарио)

Кэтрин Чиаппетта-Суонсон, кандидат наук, преподаватель университета Макмастер (социальные науки) и колледжа Конестога (Школа междисциплинарных исследований)

Венди Краглунд-Готье, кандидат наук, преподаватель и руководитель научно-исследовательского проекта педагогического факультета Йорквильского университета

Десси Павлова, стратег по маркетингу и член правления Национального института здоровья и образования в сфере употребления каннабиса (NICHE)

Грег Пенни, Директор программ, Канадская ассоциация общественного здравоохранения

Лиза Статокостас, кандидат наук, Директор по исследованиям, Active Aging Canada

Мэрилин Уайт-Кэмпбелл, специалист по клинической гериатрической зависимости, Рабочая группа по проблемам долгосрочного ухода за престарелыми пациентами, больница Бэйкрест

Заявление об отказе от ответственности: эта брошюра предназначена только для информационных целей. Данная брошюра не предлагает медицинские консультации; она не может быть интерпретирована или использована в качестве стандарта медицинской практики.

Выпуск данной публикации стал возможным благодаря финансовой поддержке со стороны Программы по употреблению психотропных веществ и зависимости Министерства здравоохранения Канады. Мнения, выраженные здесь, не обязательно отражают точку зрения Программы по употреблению психотропных веществ и зависимости Министерства здравоохранения Канады.

Эта брошюра доступна на 15 языках. Дополнительная информация представлена в конце книги, на ее обложке.

© 2021, ISBN: 978-1-7776762-8-5

Данный ресурс о каннабисе был составлен специально для пожилых канадцев. Целью организации Активное Старение в Канаде является предоставление медицинской информации, основанной на самых современных имеющихся научных данных. Для создания данного документа мы ознакомились со многими исследованиями по геронтологии в разных странах. В результате поисков мы нашли некоторые достоверные данные; однако необходимы дополнительные исследования о действии каннабиса на пожилых людей.

С помощью многочисленных фокус - групп (группа для тематического опроса) и онлайн- исследований мы определили тип информации, интересующей пожилых людей и лучшую форму ее предоставления. Данная брошюра была создана для того, чтобы ответить на ваши вопросы и обеспечить вас ресурсами, с помощью которых можно найти еще больше информации.

В брошюре много информации, поэтому запаситесь временем, чтобы её прочитать. Нам хотелось ответить на все ваши вопросы в одном удобном для употребления справочнике.

Здоровое старение начинается с информирования и обучения по вопросам здоровья. Мы надеемся, что вы найдете эту брошюру полезной, и она ответит на все ваши вопросы.

Будьте здоровы!



Патриция Кларк
Исполнительный Директор
Active Aging Canada

Публикация

СОДЕРЖАНИЕ

Об организации Активное старение в Канаде

Что содержится в данной брошюре

Пожилые канадцы и употребление каннабиса 1

О чем нам рассказали пожилые канадцы 2

Почему пожилые канадцы употребляют каннабис 2

Факты о каннабисе 3

ТГК и КБД имеют разное терапевтическое применение. 4

Способы потребления каннабиса 5

Рекреационный каннабис 7

Самостоятельное терапевтическое применение 7

Медицинский каннабис 8

Каннабис и законодательство 9

Средняя стоимость каннабиса 11

Где можно употреблять каннабис 11

Приобретение медицинского каннабиса 12

Как продается каннабис 12

Информация на этикетке о содержимом каннабиса 13

Как выбирать легально разрешенные продукты каннабиса 13

Маркировка упаковки 14

Путешествуя с каннабисом. 15

Безопасность при употреблении каннабиса 16

Терапевтические преимущества 17

Каннабис помогает решить проблемы со здоровьем 17

Польза от каннабиса 19

Определенные виды болей 21

Артрит 22

Паллиативный уход 23

Нарушение сна и бессонница 24

Отсутствие аппетита Глаукома 25

Болезнь Паркинсона 26

Болезнь Альцгеймера 27

Психическое здоровье 28

Побочные эффекты и риски, связанные с приемом каннабиса 29

Пожилые люди, которым каннабис НЕ рекомендуется 30

Риск падений 31

Риск при вождении 31

Риск зависимости Риск абстиненции 32

Риск передозировки 33

Риски для тех, кто употребляет каннабис на протяжении всей жизни... 34

Употребление каннабиса и алкоголя 35

Риск употребления каннабиса в пожилом возрасте 36

Старение и каннабис 37

Каннабис и его действие на стареющий организм 37

Взаимодействие лекарств и каннабиса 39

Если вы начали употреблять каннабис
(или вернулись к употреблению) на позднем этапе жизни 41

Каннабис и возрастные изменения 42

Разговор со своим врачом об употреблении каннабиса 43

Вопросы, которые следует задать своему врачу 46

Утвержденные инструкции по дозировке с учетом моего
состояния здоровья 47

Дозировка и состояние вашего здоровья 47

Рекомендации по начальной дозировке при рекреационном употреблении... 48

Рекомендации по начальной дозировке при терапевтическом употреблении ... 49

Ваши личные записи употребления 50

Ссылки и ресурсы 51



Об организации Активное старение в Канаде

Активное старение в Канаде – это национальная благотворительная организация, созданная в 1999 году.

Наша организация стремится к созданию общества, в котором все канадцы зрелого и пожилого возраста ведут активный образ жизни и вносят личный вклад в общее благополучие.

Мы пропагандируем продолжительное, здоровое и активное старение посредством образовательных, исследовательских программ и рекламных кампаний.

Мы создаем программы и ресурсы, которые информируют, обучают, вдохновляют и мотивируют людей старшего возраста встать на путь здорового и активного образа жизни.

Активный образ жизни – это жизненная философия. Это означает, что как личности, мы выстраиваем нашу повседневную деятельность в соответствии с нашими физическими, социальными, психическими, эмоциональными и духовными ценностями.

Все, что вы делаете каждый день, имеет значение. И пусть каждый день способствует повышению уровня жизни здорового старения!

Для получения информации, посетите наш сайт www.activeagingcanada.ca

Физическая активность.
Пожилым людям необходима ежедневная физическая активность.



Здоровое питание
Здоровое питание предотвращает или помогает справиться с такими заболеваниями как диабет, сердечные заболевания и инсульт.

Психическое здоровье.
Ваше психическое здоровье так же важно, как и физическое. Регулярная деятельность способствует хорошему самочувствию и полезна для мозга.



Социальная активность.
Составьте план здорового образа жизни и позитивного старения, включающий общение с вашим окружением.

Убеждения и настрой.
Позитивный настрой - это ключ к здоровому образу жизни. Примите вызов и измените свое отношение к старению и вашим возможностям!



Что содержится в данной брошюре

В этой брошюре дается краткое описание употребления каннабиса, известного также как конопля или марихуана, людьми определенного возраста; почему и как его употребляют, а также о чем говорят исследования по применению каннабиса при лечении различных заболеваний.



Пожилые канадцы и употребление каннабиса

Употребление каннабиса пожилыми людьми растет. Некоторым из них интересно, помогает ли он справиться с проблемами старения и хронических заболеваний. Другим просто нравится его употреблять (употребление для развлечения).

Подробная информация на страницах 1-2.



Факты о каннабисе

Каннабис- это любой продукт, полученный из растения конопли (официальное название –каннабис). Активные соединения, содержащиеся в растении – ТГК (тетрагидроканнабинол) и КБД (каннабидиол). Оба соединения используются для разных терапевтических целей. Продукты каннабиса изготавливают в разных формах. Интенсивность воздействия ТГК и КБД различна и зависит от целей употребления продукта.

Подробная информация на страницах 3-8.

Каннабис и законодательство

В Канаде законодательство разрешает употребление каннабиса как в рекреационных, так и медицинских целях. Федеральный закон ограничивает количество каннабиса, которым вы можете владеть, делиться или выращивать. Каждая провинция и территория установила свои правила относительно каннабиса.

Подробная информация на страницах 9-16.



Терапевтический эффект

Исследования показывают, что пожилые люди начинают употреблять каннабис либо по рекомендациям своего врача, либо приобретая его самостоятельно при таких проблемах, как боли, беспокойство, депрессия и плохой сон. Некоторые используют каннабис в качестве альтернативы лекарствам, отпускаемым по рецепту. В настоящее время известно ограниченное число научных доказательств, подтверждающих многие утверждения о терапевтической пользе каннабиса.

Подробная информация на страницах 17-28.

Побочные эффекты и риски употребления каннабиса

Употребление каннабиса может иметь побочные эффекты и риски. Риски, связанные с употреблением каннабиса, включают чрезмерное потребление и вождение под воздействием наркотических веществ.

Подробная информация на страницах 29-36.



Старение и каннабис

С возрастом наш организм меняется, и наркотики влияют на нас по-разному. Влияние каннабиса на пожилых людей находится все ещё в стадии изучения.

Подробная информация на страницах 37-42.



Консультация врача

В брошюре предлагается список вопросов, которые следует задать себе и своему лечащему врачу перед началом употребления каннабиса.

Смотрите страницы 43-46.

Дозировка и состояние здоровья

Официальных правил, устанавливающих дозу потребления каннабиса, нет. Общий совет - начинайте с малых доз и «разгоняйтесь» медленно.

Подробная информация на страницах 47-49.



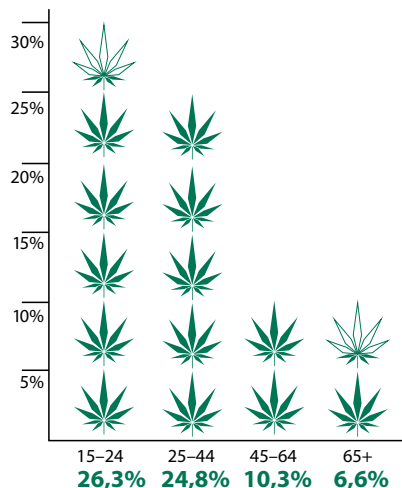
Пожилые канадцы и употребление каннабиса

Употребление каннабиса людьми в возрасте 65 лет и старше растет быстрее, чем в любой другой возрастной группе. В 2019 году 6,6% пожилых людей в Канаде сообщили об употреблении каннабиса. Это на 1% больше, чем в 2012 году.

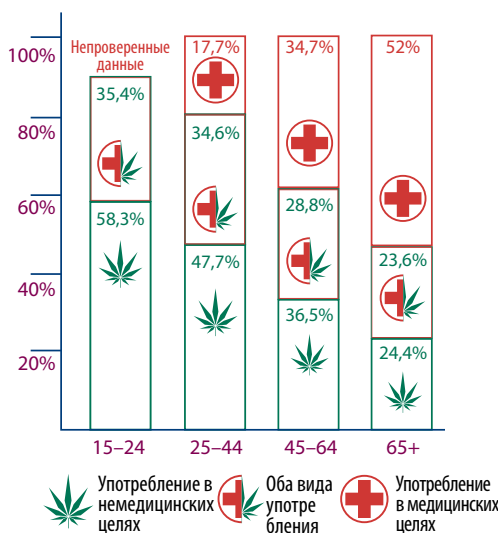
Большинство пожилых людей лишь в этом возрасте начинают употреблять каннабис. Некоторые из них употребляют его на протяжении всей жизни или же пробовали еще в молодости и теперь вернулись к своей привычке.

Одна из причин более широкого употребления каннабиса сегодня - это изменение отношения. Кроме того, растет интерес к его положительному действию на здоровье.

Стереотипы в отношении тех, кто употребляет каннабис отсутствуют. К ним относятся люди любого возраста и происхождения.



Процент канадцев, употребляющих каннабис, согласно возрасту:



Разбивка по типу употребления и по возрасту.

Почему пожилые канадцы употребляют каннабис

В настоящее время в Канаде каннабис разрешен как лекарственное средство, так и как рекреационный продукт. Большинство пожилых людей употребляют каннабис по медицинским показаниям. Они говорят, что основной причиной, побудившей их попробовать каннабис, стало желание проверить, насколько она улучшает качество жизни в период старения и снижает побочные эффекты хронических заболеваний. Они относятся к потреблению каннабиса как к альтернативной терапии.

Пожилые люди употребляют каннабис в медицинских целях:

- при болях
- при беспокойстве и депрессии
- при проблемах со сном
- как альтернативу лекарству, отпускаемому по рецепту
- для достижения лучшего качества жизни.



О чем нам рассказали пожилые канадцы

К моменту легализации каннабиса в 2018 году, 30% респондентов-пожилых канадцев нашего опроса онлайн употребляли данный продукт.

Среди нашей выборки из 638 человек, 40% тех, кто в настоящее время не употребляет каннабис, проявляли интерес и рассматривали возможность его употребления.

Большинство тех, кто употребляет каннабис в настоящее время, и тех, кто рассматривает для себя возможность его употребления в дальнейшем, объясняют это своими медицинскими проблемами, и, в первую очередь, в связи с хроническими болями, воспалительными процессами, проблемами со сном, мышечной болью и чувством беспокойства.

Более половины респондентов нашего опроса среди людей старшего возраста сказали что:

- они хотели бы узнать больше о каннабисе, рисках и положительных эффектах;
- хотели бы получить достоверную информацию из надежного источника;
- хотели бы получить информацию о медицинских / терапевтических эффектах и употреблении;
- основным источником достоверной информации был медицинский работник; однако следует признать, что многие не знают, как правильно использовать каннабис, и до сих пор стесняются спросить об этом своего врача.

Информация, полученная в результате нашего опроса, соответствует статистическим данным, указывающим как на рост употребления каннабиса, так и на интерес к нему среди пожилого населения.

Факты о каннабисе

Растение каннабис содержит два активных химических вещества - ТГК и КБД. Растение можно использовать в сушеном виде или в виде масла, выжатого из него, которое можно добавлять в различные продукты.

Используются два вида растений



Индика	Сатива
Невысокое растение	Высокое растение
Широкие листья	Узкие листья
Седативное действие	Стимулирующее действие

Листья и цветы каннабиса (конопли) содержат сотни соединений, называемых **фитоканнабиноидами**. Количество этих соединений в любом продукте зависит от сорта растения, почвы и климата, в котором оно растет, и способа его культивирования. Два соединения, о которых известно больше всего, это:

ТГК (дельта-9-тетрагидроканнабинол) и **КБД** (каннабидиол). ТГК - это психотропное соединение (изменяет функцию мозга и влияет на сознание), которое вызывает состояние эйфории. КБД не является психотропным веществом и в настоящее время проводятся исследования о его потенциальных медицинских и терапевтических эффектах.

ТГК и КБД имеют разное терапевтическое применение

ТГК	КБД
Психотропное	Не психотропное
Против тошноты	Уменьшение боли, вызванной воспалением
Спазмолитическое	Контролирует или предотвращает судороги
Болеутоляющее	Помогает контролировать чувство тревоги
Стимулирует аппетит	Устраняет симптомы психоза



В зависимости от способа производства, продукты каннабиса могут обладать разной активностью или «свойствами» ТГК и КБД:

- с преобладанием ТГК
- с преобладанием КБД
- сбалансированное содержание ТГК и КБД.

Наиболее распространенные виды каннабиса - индики или сативы - часто смешивают, в результате чего получается гибридная смесь.

Каждый подвид рекламируется на рынке на основе различия физиологических воздействий.

Растения каннабиса также содержат соединения - терпены, придающие растению характерный запах и вкус.

Действие разновидностей каннабиса различается в зависимости от смеси терпенов и каннабиноидов.

Способы потребления каннабиса

Курение:
в виде высушенного растения (засушенные цветочные бутоны).



Вейпинг:
вдыхание паров высушенного растения.



Конопляное масло:
экстракт, разбавленный в масле. В масляных продуктах указывается содержание каннабиса в масле в граммах.



В виде аэрозоля:
в рот или под язык. Впитывается через слизистую оболочку рта.



Съедобные продукты:
пищевые продукты с добавлением жира или масла содержащего сушеный каннабис.



Наружное применение:
густой масляный экстракт наносится на кожу в виде геля или крема и впитывается через нее.



Сравнение способов употребления каннабиса

Действие каннабиса и его продолжительность различаются в зависимости от способа употребления.

Будьте осторожны и наберитесь терпения.

Например, при вдыхании, действие продукта может начаться от нескольких секунд до нескольких минут. Полный эффект может проявиться в интервале от 10 до 30 минут.

Если вы потребляете пищевой продукт или гелевую капсулу, может потребоваться от 30 минут до 2 часов, чтобы почувствовать эффект, и до 4 часов, чтобы почувствовать его в полной мере. Например, если вы принимаете мягкую капсулу, чтобы скорее заснуть, лучше принять дозу не менее чем за 30 минут до сна.

Метод потребления	О данном методе	Как быстро наступает эффект	Длительность эффекта
Вдыхание - курение	Сушеный каннабис в самокрутке или вдыхаемый через трубку или бонг.	От нескольких секунд до минут	до 6 часов; действие может длиться до 24 часов
Вдыхание - вейпинг	Сушеный каннабис помещают в эвапоратор, заправляют вейп-патрон или электронную сигарету картриджем с добавлением масла каннабиса.	В течение секунд или минут	до 4 часов
Сублингвально (под язык)	Спрей, полоски для растворения в полости рта	10–30 минут	6–12 часов
Пищевой продукт (на масляной основе)	Масло каннабиса, капсула или гелевая капсула	10–60 минут	до 12 часов
Пищевой продукт	Съедобные продукты (запеченные или содержащиеся в пище)	От 30 минут до 2 часов	до 12 часов и более
Наружно (на кожу)	Кремы, лосьоны	Пока эффект полностью не изучен	До 6 часов и более

Рекреационный каннабис

Каннабис с ТГК вызывает чувство эйфории или расслабления.

Употребление рекреационного каннабиса означает, что человек употребляет продукт для получения удовольствия, а не по медицинским причинам. Хотя медицинский и рекреационный каннабис может быть приготовлен из одинакового растительного сырья, его продукты, в зависимости от желаемых результатов, будут проявлять разные химические свойства.

Самостоятельное терапевтическое применение

Многие люди используют различные виды продуктов каннабиса при различных заболеваниях без назначения врача. Это называется самостоятельным терапевтическим употреблением.

Потребители продукта могут купить каннабис без рецепта у лицензированного поставщика. Некоторые люди выбирают каннабис в качестве средства при самолечении, например, для уменьшения беспокойства или снятия боли.

**ТГК на единицу: 20 мг
Всего ТГК 200 мг
КБД 0 мг/г
Всего КБД 0 мг/г**

Этикетка продукта каннабиса с преобладающим содержанием ТГК.

**ТГК <1,00 мг / мл
Общий ТГК <1,00 мг / мл
КБД 20,0 мг / мл
Всего КБД 20,0 мг / мл**

Этикетка для продукта каннабиса с преимущественным содержанием КБД.

Помните, что умеренность во всем - залог хорошего здоровья. В самом начале приёма каннабиса не торопитесь и определяйте правильную дозу для себя постепенно. Не спешите при приеме продукта каннабиса и обращайте внимание на то, как он на вас действует; проявляйте терпение.

Медицинский каннабис

Медицинский каннабис назначается врачом для лечения определенных заболеваний и симптомов.

Состав продукта указывается лицензированным производителем. Рецепт может быть выписан для получения натуральных продуктов каннабиса в виде ТГК или КБД. Препарат каннабиса может быть также синтетическим, доступным только по рецепту.

Помимо натуральных продуктов из каннабиса, доступны также готовые фармацевтические препараты, изготавливаемые либо из растения каннабис, либо в лаборатории. Они оказывают определенное действие и имеют информацию о дозировке.

Каннабиноиды, отпускаемые по рецепту и являющиеся аналогами ТГК, одобрены Министерством здравоохранения Канады. Это маринол, цезамет (или набилон) и сативекс (или набиксимол). Они предназначены для лечения спастичности при рассеянном склерозе и болях, вызванных раком.

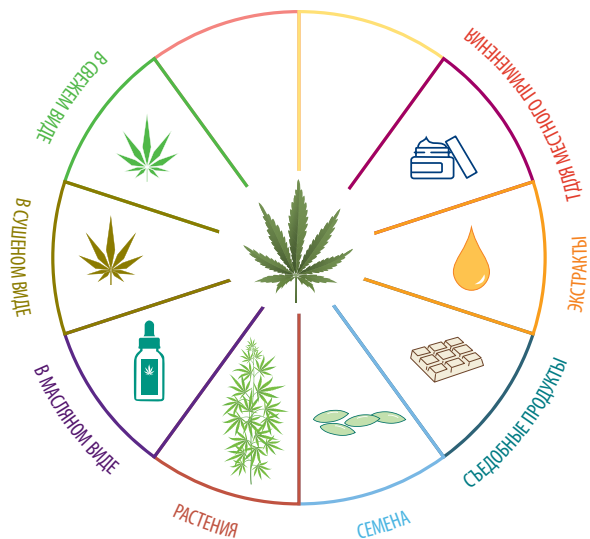


Поскольку каннабис в настоящее время легален в Канаде, вы можете поинтересоваться нужен ли рецепт врача.

Причины, по которым, скорее всего, потребуется рецепт при приобретении медицинского каннабиса, включают:

- Доступ к рецептурному синтетическому каннабису.
- При наличии медицинской страховки по месту работы, покрывающей медицинский каннабис, и требующей рецепта при подаче формы на возмещение расхода.
- Если вы получаете государственную социальную помощь или у вас низкий доход, вы можете иметь право на скидку.
- Налоговая инспекция Канады позволяет списывать расходы на приобретение выписанного по рецепту каннабиса, как медицинские расходы.

Каннабис и законодательство



В настоящее время Положение о каннабисе в Канаде разрешает продажу этих продуктов лицензированными дистрибьюторами:

- свежий каннабис
- сушеный каннабис
- масло каннабиса
- растения каннабиса
- семена каннабиса
- съедобный каннабис
- экстракты каннабиса
- каннабис для местного применения

Эти продукты могут продаваться в различных формах.

В соответствии с Федеральным законодательством взрослым людям разрешается:

Иметь при себе в публичных местах до 30 граммов каннабиса в сушеном виде или эквивалентное количество в сыром виде.



Делить с другими взрослыми дозу до 30 граммов разрешенного каннабиса.

Покупать сушеный или сырой каннабис, масло каннабиса в точках продажи, лицензированных в провинции.



Приобретать каннабис в Интернете у производителей, имеющих федеральную лицензию, если в данной провинции или территории нет своей регулируемой системы розничной торговли.

Выращивать для личного пользования из лицензированных семян или рассады до 4 растений каннабиса (конопли) на одно домохозяйство.



Готовить дома продукты из каннабиса, такие как еда и напитки, если только это не концентрированные продукты.

Средняя стоимость каннабиса

В 2021 году средняя цена каннабиса в Канаде составляла 10 долларов 30 центов за грамм. Стоимость варьируется в зависимости от провинции, типа каннабиса и дозы. На этой диаграмме приведены примеры диапазона цен на 2018 год на различные продукты.

Стоимость каннабиса

Тип	Сухой продукт	Масло	Капсулы
Розничная цена	\$5-15/г	\$50-200 за бутылочку	\$100-200 за 60 капсул
Ежемесячная стоимость	1 г/день x 30 дней = \$150-450	1 бутылочка - на 1-3 месяца	1-2 капсулы / день x 30 дней = \$100-400

Где можно приобрести каннабис

Ответ на этот вопрос зависит от регламента провинции, в которой вы живёте. В общем, единственными легальными источниками каннабиса являются:

- частные лицензированные розничные магазины**
- государственные магазины**
- заказ онлайн или по телефону**
- по почте для медицинского использования.**

Количество точек розничной торговли зависит от провинции.

Где можно употреблять каннабис

Вы можете употреблять каннабис у себя дома:

Если вы арендуете жилье, ваш домовладелец может установить в договоре аренды правила, касающиеся курения или выращивания каннабиса.

Кондоминиумы и многоквартирные дома тоже могут иметь свои правила.

В некоторых провинциях запрещено курение или употребление каннабиса в общественных местах; либо его употребление может быть разрешено только в местах, отведенных для курения.



Приобретение медицинского каннабиса

Для покупки медицинского каннабиса попросите у врача рецепт. Затем вам необходимо зарегистрироваться у лицензированного производителя, чтобы получить каннабис по почте.



По всей Канаде также работают независимые медицинские клиники, где продаётся каннабис. Эти клиники принимают направления от врачей.

Если ваш семейный врач не может проконсультировать вас по вопросу употребления каннабиса, альтернативой может стать клиника, продающая каннабис.

Эти клиники могут организовать консультации с врачами, которые проводят осмотр пациентов и выписывают рецепты тем, кто в них нуждается.

Затем персонал клиники обучает пациентов тому, как правильно принимать медицинский каннабис.

Они регистрируют пациентов у лицензированного производителя, поставляющего легальный каннабис по почте.

Врачи этих клиник работают в качестве независимых подрядчиков или консультантов. Некоторые клиники устанавливают плату за оказание услуг пациентам.

Как продается каннабис

Провинции и территории несут ответственность в пределах их юрисдикции за принятие решений о распределении и продаже каннабиса.

Каждая провинция и территория также имеют свои собственные правила, регулирующие употребление каннабиса, в том числе:

- минимальный возраст, установленный законом
- где взрослым разрешается покупать каннабис
- где взрослым разрешается употреблять каннабис
- разрешенное количество для владения.

Вы несете ответственность за знание законов провинции или территории, где вы проживаете или провинции или территории, которые вы посещаете.

В разделе «Ссылки» можно найти ссылки на провинциальные и территориальные постановления.

Информация на этикетке о содержимом каннабиса

Растение каннабис содержит множество химических соединений, называемых **каннабиноидами**. Наиболее известными из них являются **тетрагидроканнабинол (ТГК)** и **каннабидиол (КБД)**.

Существуют сотни видов каннабиса, которые используют в самых разнообразных формах. В зависимости от того, как они изготовлены, ТГК и КБД, содержащиеся в них, могут оказывать различное действие.

ТГК это вещество, которое вызывает у людей ощущение «кайфа». Тетрагидроканнабинол вызывает психотропную реакцию мозга, которая нравится некоторым, а у других вызывает неприятное ощущение. В отличие от ТГК, КБД не вызывает ощущения «кайфа» или психотропного эффекта.

ТГК ## мг / г
Всего ТГК | Общее количество ТГК ## мг / г

КБД ## мг / г
Всего КБД | КБД всего ## мг / г

Обязательно внимательно прочтите этикетку. Если вы покупаете каннабис в терапевтических целях, «общее содержание ТГК» должно быть низким или равным нулю.

Продукт с более высокой активностью ТГК имеет больший риск для здоровья и безопасности человека, и тем, кто плохо знаком со свойствами каннабиса, не следует его употреблять. Ваше решение должно быть основано на знании продукта, особенно если у вас нет опыта, или если вы пробуете новый продукт.

Как выбирать легально разрешенные продукты каннабиса

Легально разрешенные продукты каннабиса продаются только через розничную торговлю, и продавцы должны иметь разрешение от правительства вашей провинции или территории.

- Разрешенные к продаже продукты каннабиса (за исключением продуктов с содержанием ТГК менее 0,3% или без ТГК) имеют акцизную марку на упаковке.
- Каждая провинция и территория использует акцизную марку разного цвета.
- Марка содержит элементы защиты от подделки, так же как паспорта и банкноты.



Маркировка упаковки

Все продукты каннабиса, продаваемые в Канаде, должны находиться в упаковке.

В соответствии с требованиями правительства Канады, стандартизированный символ каннабиса должен присутствовать на всех продуктах, содержащих ТГК.



- THC per unit ## mg | THC par unité ## mg
- Total THC per unit ## mg
- THC total par unité ## mg
- THC ## mg
- Total THC ## mg | THC total ## mg
- CBD per unit ## mg | CBD par unité ## mg
- Total CBD per unit ## mg
- CBD total par unité ## mg
- CBD ## mg
- Total CBD ## mg | CBD total ## mg

(Пунктирная линия не включена, она обозначает только область этикетки.)

Упаковка содержит предупреждение из двух предложений. Предупреждение всегда будет на желтом фоне.

Этот пример относится к пищевым продуктам из каннабиса. Всего имеется восемь различных предупреждающих сообщений.

WARNING: The effects from eating or drinking cannabis can be long-lasting. The effects can last between 6 and 12 hours following use.

MISE EN GARDE : Les effets de la consommation de produits comestibles à base de cannabis peuvent être de longue durée. Les effets peuvent durer de six à douze heures après la consommation.

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per HM (MM)			
pour MD (MM)			
Calories ###		% Daily Value*	
Fat / Lipides ## g		## %	
Saturated / saturés ## g		## %	
+ Trans / trans ## g		## %	
Carbohydrate / Glucides ## g			
Fibre / Fibres ## g		## %	
Sugars / Sucres ## g		## %	
Protein / Protéines ## g			
Cholesterol / Cholestérol ## mg			
Sodium ## mg		## %	
Potassium ## mg		## %	
Calcium ## mg		## %	
Iron / Fer ## mg		## %	

*5% or less is a little, 15% or more is a lot

Если продукт съедобный, на нем будет стандартная этикетка с информацией о пищевой ценности.

Путешествуя с каннабисом

Не ввозите и не вывозите каннабис

Уезжая из Канады

Перевозка каннабиса или любого продукта, содержащего каннабис, включая каннабис в пищевых продуктах, экстракты каннабиса и каннабис для наружного применения через канадскую границу является незаконным, независимо от того, въезжаете ли вы в страну или выезжаете из нее. Каннабис запрещен законом в большинстве стран.

Если вы попытаетесь путешествовать за границу с любым количеством каннабиса в наличии, вы можете столкнуться с серьезным уголовным наказанием как дома, так и за рубежом.



Путешествуя с каннабисом по Канаде

Если ваш возраст соответствует минимальным возрастным ограничениям, установленным в провинции или на территории, в которой вы находитесь, во время путешествия в пределах Канады, разрешается иметь при себе до 30 граммов сушеного каннабиса или его эквивалента.

Знание законов провинции или территории, которую вы собираетесь посетить, является вашей ответственностью. Если вы употребляете каннабис, соблюдайте законы.

Когда вы путешествуете самолетом между двумя пунктами назначения в Канаде, обратите внимание, если у вас посадка в США. Каннабис запрещен в США. Также имейте в виду, что рейсы могут быть перенаправлены в США из-за погодных или механических проблем.



Поездки в США

Хотя хранение каннабиса в некоторых штатах США разрешено, оно остается незаконным в соответствии с федеральными законами страны. Не пытайтесь пересекать канадско-американскую границу с любым количеством каннабиса в любой форме, даже если вы путешествуете в штат США, в котором хранение каннабиса легализовано.

Безопасность при употреблении каннабиса

Всегда храните продукты каннабиса в недоступном для детей или домашних животных месте.

Дети могут принять за конфеты съедобные продукты с содержанием каннабиса в упаковке.

Четко маркируйте и надежно храните любые пищевые продукты, содержащие каннабис.



Блокировка безопасности для детей



Контейнер с защитой от детей



Не храните вместе с обычными продуктами



Храните в недоступном для детей и домашних животных месте



Будьте разумны

Активное старение и употребление в меру

Хорошо когда можно поделиться информацией и опытом. Не бойтесь и не стыдитесь рассказывать друзьям или семье, что употребляете каннабис. Вы можете удивиться, узнав, что ваши знакомые тоже уже попробовали каннабис. Будьте открыты для новой информации. Слушайте и учитесь.

Терапевтические преимущества

Каннабис помогает решить проблемы со здоровьем

Каннабиноиды по своему составу похожи на естественные соединения, вырабатываемые в организме человека, и известные как эндоканнабиноиды. Они действуют на эндоканнабиноидную систему. Однако исследования эндоканнабиноидной системы все еще очень ограничены.

Эта система охватывает всю нервную систему, включая мозг. Ее рецепторы расположены во всех системах человеческого тела. Известно, что эта система влияет на нервную систему, работу иммунитета, настроение и аппетит, а также на другие функции организма.

Два наиболее известных каннабиноидных рецептора - это CB1 и CB2. Рецепторы CB1 отвечают за психотропные эффекты ТГК. Они могут влиять на память, настроение, сон, аппетит и уровень боли. Рецепторы

CB1 также найдены в зонах мозга, отвечающих за моторику и познание. Рецепторы CB2 находятся в основном в клетках иммунной системы, а также в мышечной и костной тканях. Они могут играть роль в уменьшении воспаления.

Медицинские исследователи занимаются изучением влияния каннабиноидов на снижение стресса, повышение аппетита, улучшение сна и уменьшение боли и воспаления.

Каннабис может быть эффективен при различных проблемах со здоровьем и в процессе здорового старения.

В некоторых культурах каннабис считают древним растительным лекарственным средством; однако на настоящий момент научных доказательств мало.

Эндоканнабиноидная система человека регулирует ряд физиологических функций. Исследователи все еще изучают эту систему. Именно эндоканнабиноидная система взаимодействует с каннабиноидами (каннабиса), которые оказывают самые разнообразные эффекты на наше тело и разум.

ЭНДОКАННАБИНОИДНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

Рецепторы CB1 в основном находятся в головном мозге и центральной нервной системе, но также присутствуют в нервных окончаниях и в некоторых органах.



ТГК и КБД проникают в существующие рецепторы человека так же легко, как нужный ключ входит в замок.

*КБД не напрямую активирует рецепторы CB1 или CB2, но оказывает мощные косвенные воздействия, которые все еще находятся на стадии изучения.

Рецепторы CB2 в основном располагаются в периферических органах, особенно в клетках, связанных с иммунной системой.

Эндоканнабиноидная система также регулирует



Каннабис и состояние здоровья

Есть мнение, что каннабис оказывает много положительных эффектов на здоровье. Однако пока мало научных данных, подтверждающих многие утверждения о его терапевтическом действии. Чтобы понять насколько полезен каннабис и какие риски связаны с его употреблением, необходимы дополнительные исследования.



Министерство здравоохранения Канады разрешает употребление каннабиса при любом заболевании, если он прописан врачом. Однако сам каннабис пока не прошел нормативные процедуры, необходимые для утверждения препарата. Несколько синтетических каннабиноидных продуктов были одобрены для клинического использования при определенных состояниях. Это препараты цезамет (набилон) и сативекс (набиксимол).

Польза от каннабиса

Некоторым пожилым людям продукты каннабиса помогают, а некоторым нет. Хотя исследования по-прежнему ограничены, пожилые люди часто рассказывают анекдоты о его пользе.

Когда пользователей медицинского каннабиса спрашивают о его полезных свойствах, они отвечают:

- улучшает качество жизни
- помогает со сном
- помогает от боли
- позволяет отказаться от рецептурных лекарств.

Эффективность медицинского каннабиса очень индивидуальна. Она зависит от причины, по которой им пользуются и правильного выбора типа продукта и его дозировки.



Проведенное исследование указывает на три состояния, при которых медицинский каннабис приносит пользу:

- хроническая, непрекращающаяся сильная боль при паллиативном уходе
- тошнота и рвота, вызванные химиотерапией
- мышечные спазмы при рассеянном склерозе или после травмы спинного мозга.



Интерес пожилых людей к каннабису в качестве терапевтического средства растет.

Медицинское сообщество подходит к этому вопросу с практической точки зрения.

Состояния, при которых медицинский каннабис применяют для терапии, включают:

Некоторые виды болей



Артрит



Паллиативный уход



Нарушение сна и бессонница



Отсутствие аппетита



Глаукома



Деменция



Состояния возбуждения и депрессия



Определенные виды болей



Каннабис часто рекламируют как универсальный способ для обезболивания.

Однако текущие исследования показывают, что положительные результаты достигаются только при купировании боли, относящейся к невралгии, связанной с:

- рассеянным склерозом
- сахарным диабетом
- боли, связанной с ВИЧ (сенсорная нейропатия)
- постхирургической и посттравматической болью
- фибромиалгией.

Повреждение нерва вызывает невропатическую боль. Это может быть стреляющая или жгучая боль, а также покалывание и онемение.

Боль может быть очень сильной и волнообразной. Этот тип боли характерен при диабете, сдавливании нерва или спинного мозга и при проведении химиотерапии.

Исследования показали, что лекарства на основе каннабиса могут умеренно уменьшить невропатические боли. Результаты

исследований подтвердили, что травяной каннабис, ТГК растительного происхождения (дронабинол), синтетический ТГК (набиолон) или комбинация ТГК / КБД растительного происхождения являются эффективными.

Эффективность варьировалась в зависимости от:

- источника боли
- продолжительности лечения
- вида используемого каннабиса.

Наилучшие результаты были достигнуты либо при приеме каннабиса в пищу, либо при нанесении капли под язык с последующим применением спрея для рта или носа и вдыхания (курения).

Канадское общество по изучению болевого синдрома (The Canadian Pain Society), как и большинство профессиональных организаций, рекомендует в настоящее время каннабиноиды в качестве «препаратов третьей линии». Это означает, что если другие методы лечения не работают, можно использовать каннабис.

Артрит



Пожилые люди часто страдают от остеоартрита или болей в суставах. Считается, что боль вызвана повреждением сустава, воспалением или повреждением нервов.

В суставах находятся эндоканнабиноидные рецепторы, а каннабис обладает противовоспалительными свойствами.

Предполагается, что каннабис уменьшает нервные боли при остеоартрите. Исследования на животных выглядят многообещающими, но исследования на людях пока не проводились.

То же самое относится и к ревматоидному артриту. Исследований очень мало, но ранние исследования подают надежды. Было обнаружено, что спрей для полости рта под названием Sativex уменьшал боль, связанную с ревматоидным артритом.

Канадское общество по борьбе с артритом (Arthritis Society of Canada) и Канадская ассоциация ревматологов (Canadian Rheumatology Association) осознают интерес к каннабису. Они предлагают практический подход.

Паллиативный уход



На последнем этапе жизни человека часто возникают проблемы с контролем над болью и симптомами. Врачи, работающие с паллиативными пациентами, все больше и больше рассматривают каннабис как альтернативу опиоидам.

Лечение в рамках паллиативной помощи часто направлено на облегчение боли при раке. Есть доказательства того, что каннабиноиды (комбинированные ТГК / КБД) умеренно эффективны для уменьшения боли при онкологии.

Медицинское сообщество, оказывающее паллиативную помощь рекомендует цезамет на основе каннабиса (или набилон или набиксимол), но только после того, как другие методы обезболивания оказались неэффективными.

Использование каннабиса в качестве обезболивающего переносится хорошо, но, как и при любом лечении, необходимо учитывать побочные эффекты. На последних этапах жизни у больных часто наблюдаются расстройства сознания. Более высокие дозы каннабиса могут усугубить такие состояния. Каннабис может вызывать диссоциативные состояния, которые создают «дистанцирование» от боли. Пациенты могут быть невосприимчивы к подобным эффектам.

Хотя паллиативное лечение часто направлено на устранение боли, в конце жизни многие пациенты могут захотеть избавиться от других сопутствующих симптомов, таких как тревога, депрессия, тошнота, потеря аппетита или бессонница.

Нарушение сна и бессонница



Многие пожилые люди испытывают проблемы со сном. Поскольку каннабис может вызывать сонливость, это его свойство может помочь решению проблемы. Об этих свойствах каннабиса обычно говорят те, кто его употребляют.

Однако исследования по этой теме ограничены. В наших исследованиях сон часто описывается как вторичный результат по отношению к другому состоянию.

Участники исследования сообщили об улучшении сна при употреблении по отдельности или в сочетании с каннабидиолом некоторых видов курительных ТГК и производных ТГК. Такие препараты могут улучшить качество сна, уменьшить его нарушения и сократить время засыпания у людей с:

- обструктивным апноэ во время сна,
- фибромиалгией,
- хронической болью,
- рассеянным склерозом.

Исследователи сообщили, что каннабидиол может быть очень эффективным при решении проблем, связанных с нарушениями быстрого сна и чрезмерной дневной сонливостью. Синтетический каннабис (цезамет или набилон) может улучшить сон пациентов с хронической болью. Он также может помочь избавиться от кошмаров, возникающих у людей с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР).

Отсутствие аппетита



Считается, что ТГК в каннабисе стимулирует аппетит. Употребляющие каннабис часто испытывают чувство голода. Однако исследования, подтверждающие этот эффект у пожилых людей, не проводились. Некоторые ограниченные исследования показывают, что ТГК может повышать аппетит у людей с ВИЧ / СПИДом и у онкологических больных.

Глаукома



Одной из основных причин потери зрения у пожилых людей является глаукома, вызванная давлением внутри глазного яблока. Каннабис помогает уменьшить отек и снизить глазное давление. Однако необходимая доза может вызывать другие нежелательные физиологические реакции.

Канадское офтальмологическое общество (The Canadian Ophthalmological Society) не поддерживает использование каннабидиола для лечения глаукомы.

Болезнь Паркинсона



Болезнь Паркинсона является вторым по распространенности нейродегенеративным заболеванием после болезни Альцгеймера, а в Канаде 79% людей с болезнью Паркинсона находятся в возрасте 65 лет и старше. Болезнь Паркинсона вызывает нарушение рефлексов, развитие тремора, мышечные движения становятся медленнее и жестче, что приводит к потере равновесия. Предполагается, что антиоксидантные и противовоспалительные свойства КБД могут положительно воздействовать на пораженные болезнью Паркинсона области мозга, что уменьшит вышеуказанные симптомы. В настоящее время проведены многообещающие исследования на животных, но пока не на человеке.



Будьте разумны

АКТИВНОЕ СТАРЕНИЕ и ЗДОРОВЬЕ МОЗГА

Большинство экспертов сходятся во мнении, что легкая или умеренная физическая активность является одним из лучших профилактических способов против нарушений функций тела и мозга. Фактически, идеальным рецептом улучшения здоровья мозга может быть одновременное сочетание физической активности, стимуляции умственной деятельности и социального взаимодействия.

Болезнь Альцгеймера



Болезнь Альцгеймера - самая распространенная форма деменции. Исследователи считают, что одним из факторов болезни является воспаление нейронов головного мозга. Поскольку КБД из каннабиса обладает противовоспалительными свойствами, исследователи полагают, что это может помочь замедлить развитие болезни. Исследования на животных дали положительные результаты, но убедительных доказательств его эффективности для людей нет.

Каннабис до некоторой степени снимает возбуждение и агрессию, которые могут возникнуть при деменции. Однако для подтверждения этих данных и определения терапевтической дозы необходимы дополнительные исследования.

Имеется несколько очень ранних исследований, которые показывают, что очень низкие дозы каннабидиола (КБД) могут защищать нейроны здоровых людей и помогают поддерживать их рост у пожилых. И все же, несмотря на многообещающие выводы, предстоит провести ещё много исследований.

Психическое здоровье



Старение означает, что мы продолжаем меняться. Оно означает, что мы должны продолжать адаптироваться. У некоторых пожилых людей возникают проблемы психического здоровья, такие как беспокойство и депрессия. Однако проблемы психического здоровья необязательно являются частью нормального старения.

Свидетельства об использовании каннабиса для лечения психических заболеваний неоднозначны. Недавние исследования получили неплохие результаты, однако необходимо провести еще больше исследований по воздействию каннабиса на пожилых людей.

Исследования показывают, что каннабис может усиливать тревогу у людей с определенными типами тревожности, такими как беспокойство перед публичными выступлениями и социофобия.

Медицинские работники не рекомендуют каннабис для лечения депрессии. Употребление каннабиса при состояниях депрессии имеет фактор риска.

Побочные эффекты и риски, связанные с приемом каннабиса

Возможные побочные эффекты при употреблении каннабиса

Побочный эффект или побочное явление - это любой нежелательный эффект от использования медицинского продукта.

К некоторым краткосрочным побочным эффектам, о которых сообщают пожилые люди, относятся:

- сухость во рту;
- сонливость;
- головокружение;
- головная боль;
- когнитивные проблемы, такие как снижение памяти, концентрации внимания, медлительность реакции, неправильное суждение или способность решать проблемы;
- нарушение координации и равновесия;
- искаженное восприятие;
- чувство тревоги или учащенное сердцебиение.



Однако не каждый человек испытывает нежелательные побочные эффекты. Выбор продукта, включающего ТГК и КБД, может помочь уменьшить нежелательные эффекты действия ТГК.

Каждый, кто принял решение об использовании каннабиса в терапевтических целях, должен сознательно определить безопасную для себя дозу.

Необходимо выяснить перевешивают ли преимущества побочные эффекты.

Пожилые люди, которым каннабис НЕ рекомендуется

Пожилым людям, страдающим психическими заболеваниями, или имеющим в семейном анамнезе психические заболевания, такие как депрессия, тревога и психоз, следует избегать употребления каннабиса.



Каннабис не следует курить людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями или нестабильным артериальным давлением. Любое курение усугубляет проблемы с сердцем.



Каннабис не следует употреблять пожилым людям с нарушением равновесия, поскольку употребление увеличивает риск потери равновесия.

Пожилые люди, употребляющие каннабис, склонны к повышенному риску получения травм, требующих неотложной медицинской помощи.

Риск падений

Считается, что ТГК связан с рецепторами в организме, которые влияют на координацию, равновесие и восприятие глубины.

С возрастом все эти способности снижаются. Происходящие нарушения равновесия или в походке у людей, употребляющих каннабис, могут повысить риск падений.



Сонливость и головокружение,

два известных побочных эффекта каннабиса, также могут способствовать утрате устойчивости и падению.

Исследования на эту тему очень ограничены. Небольшой процент пожилых людей, употребляющих каннабис, сообщают, что чувствуют себя неуверенно, стоя на ногах.

Если вы рассматриваете возможность употребления продуктов каннабиса, подумайте о том, что вы можете также испытывать побочные эффекты.

Всякий раз, когда вы из планируете употреблять продукт каннабиса, в целях вашей безопасности необходимо учитывать все возможные риски.



Риск при вождении

Нет никаких доказательств безопасных уровней употребления каннабиса во время вождения. **В Канаде запрещено вождение автомобиля после употребления каннабиса.**

Некоторые эффекты употребления каннабиса, такие как сонливость, могут длиться до 24 часов, после того, как другие эффекты исчезли.

Время, необходимое для того, чтобы действие каннабиса прошло, зависит от:

- сколько и как часто вы его употребляли
- курили ли вы продукт или ели его.

Риск зависимости

Пожилые люди имеют такой же риск привыкания, как и молодые люди.

Привыкание также называется «расстройством, вызванным употреблением психотропных веществ» или «зависимостью». Все эти термины означают «серьезное клиническое нарушение или дистресс». Иными словами, если ваша потребность в препарате плохо контролируется, это может вызвать серьезные проблемы в вашей жизни и отношениях.

Пожилые люди, страдающие другими расстройствами, связанными с употреблением психотропных веществ, такими как алкогольная зависимость, должны избегать употребления каннабиса.

Если пожилой человек употребляет каннабис, его семья, друзья и медицинские работники должны знать об общих признаках и симптомах расстройства, связанного с его употреблением.



Риск абстиненции

Мозг человека хорошо адаптируется к присутствию каннабиноидов, что может привести к развитию зависимости. Если человек резко перестает употреблять каннабис, у него может развиваться абстиненция. Около 15% пожилых людей, употребляющих каннабис, после прекращения его употребления испытывают симптомы абстиненции, особенно те, кто длительно применяет эти продукты.

Исследования синдрома абстиненции у пожилых людей очень ограничены. Проведенное нами исследование показывает, что у пожилых людей симптомы абстиненции схожи с симптомами у более молодых людей.

Симптомы могут включать:

- раздражительность
- беспокойство
- бессонницу или прерывистый сон
- беспокойство
- потерю аппетита.

Все эти симптомы абстиненции могут пройти в течение от нескольких дней до четырех недель.

Риск передозировки



Вам необходимо обратиться за медицинской помощью, если у вас наблюдаются такие серьезные симптомы как, например:

- вы не можете остановить рвоту
- боли в груди
- сильное головокружение.

Каннабис часто считают «мягким» наркотиком, который менее вреден или не причиняет вреда вообще. Но степень воздействия каннабиса с годами увеличилась. Степень воздействия ТГК в каннабисе может варьироваться. В сравнении с 1980-ми годами, когда ТГК составлял 3% в сушеном каннабисе, на сегодняшний день его содержание повысилось примерно до 15%.

При пероральном приёме КБД некоторые сообщают о таких побочных эффектах как сухость во рту, низкое кровяное давление, головокружение, сонливость и диарея. Редкий побочный эффект - поражение печени. КБД также может взаимодействовать с некоторыми лекарствами, отпускаемыми по рецепту.

Люди, которые не употребляли каннабис много лет, могут быть удивлены, насколько увеличился его эффект. Пожилые люди, которые начинают употреблять каннабис в более зрелом возрасте, могут быть подвержены более высокому риску, потому что у них нет опыта в употреблении этого продукта.

Эти факторы могут привести к чрезмерному потреблению. Важно относиться к каннабису как к наркотику и знать о концентрациях ТГК в различных продуктах.

Определение безопасной дозы таких продуктов, как мази, масла и пищевые продукты, может оказаться сложной задачей. Например, новым пользователям трудно предвидеть, как подействуют на них пищевые продукты из каннабиса. По той же причине рекомендуется соблюдать осторожность с продуктами, приготовленными дома. Существует риск, что в продуктах питания, приготовленных дома, наркотик может быть распределен неравномерно.

Поскольку продукт может начать действовать не сразу, может потребоваться больше времени, чтобы добиться быстрее желаемого эффекта, что создает риск потребления большей дозы, чем необходимо.

Люди, которые превышают рекомендуемую дозу каннабиса, часто сообщают о чувстве сонливости, беспокойства, страха или нервозности. Они могут жаловаться на то, что у них возникают галлюцинации, или они часто чувствуют тошноту и у них возникает рвота.

Если вы испытываете какие-либо из этих симптомов, сохраняйте спокойствие. Часто эти симптомы проходят через несколько часов.

Риски для тех, кто употребляет каннабис на протяжении всей жизни

В настоящее время изучают влияние длительного употребления каннабиса на старение. Пожилые люди, употреблявшие каннабис на протяжении всей жизни, могут относиться к группе с высоким риском когнитивных нарушений.

Существуют некоторые исследования, показывающие, что у людей, употреблявших каннабис на протяжении жизни, происходят изменения в мозгу. Длительное употребление может привести к возрастному снижению умственного развития.

Употребление каннабиса и алкоголя



Одновременное употребление алкоголя и каннабиса (ТГК) может привести к более серьезным нарушениям, чем при употреблении по отдельности. ТГК действует на каннабиноидные рецепторы в головном мозге, что может повлиять на когнитивные функции и привести к их нарушениям. Алкоголь сильно влияет не только

на моторику, потому что воздействует на центральную нервную систему, но также и на когнитивные способности. При одновременном употреблении алкоголя и курении ТГК, алкоголь может повышать количество ТГК, всасываемого в организм. Это может повысить уровень ТГК и усилить его нежелательные побочные эффекты, увеличить риск отравления алкоголем и повысить риск управления транспортным средством в неадекватном состоянии.

Пока что проведено недостаточно исследований о сочетании алкоголя и КБД. Тем не менее, так как алкоголь и КБД являются релаксантами, их совместное употребление и воздействие может быть сильнее и иметь более длительное продолжение. КБД может уменьшать воздействие алкоголя на организм, но информации об этом ещё недостаточно. Теоретически алкоголь может взаимодействовать с КБД, даже если вы употребляете его через несколько часов после употребления КБД. При употреблении обоих веществ, придерживайтесь низких доз, пока не узнаете о вашей реакции на них.

Риск употребления каннабиса в пожилом возрасте

Если вы решили употреблять каннабис, важно изучить вопрос и проконсультироваться со специалистом на предмет безопасного употребления.

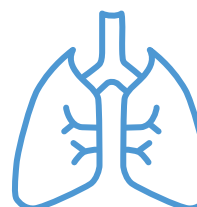
Оценка рисков - важная часть этого процесса. Пожилой возраст увеличивает риски для пожилых людей; например, в связи с наличием хронических заболеваний. Приём других лекарств может способствовать увеличению рисков, возникающих при употреблении терапевтического каннабиса.



Большинство исследований о каннабисе описывают риски, относящиеся к ТГК, а не КБД. Это связано с тем, что ТГК вызывает привыкание и оказывает влияние на психику: он влияет на мозг и нервную систему. С чрезмерным употреблением ТГК связывают ухудшение состояния депрессии, беспокойства, панических атак и симптомов у людей с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР).

Употребление каннабиса также может повысить риск сердечных заболеваний и инсульта.

Употребление каннабиса может привести к развитию атеросклероза. Пожилые люди с сердечными заболеваниями также подвергнуты большему риску. Курение каннабиса у людей с сердечными заболеваниями может повысить кровяное давление и частоту сердечных сокращений, что увеличивает риск возникновения инсульта, инфаркта или аритмии (нерегулярного сердечного ритма). Каннабис также может снизить кровяное давление, что может привести к потере сознания и падению.



Дым каннабиса содержит много вредных веществ, как и табачный дым. Как и курение сигарет, курение каннабиса может повредить легкие и вызвать симптомы, похожие на бронхит, такие как кашель и хрипы. Считается, что вейпинг менее вреден, чем курение, но и он не является безвредным.

Старение и каннабис

Каннабис и его действие на стареющий организм

О том, как наш организм перерабатывает каннабис по мере старения, известно очень мало. На эту тему имеется мало исследований, и она находится на стадии изучения.



Мы знаем, что наш организм меняется с возрастом

Каннабис может действовать на пожилых людей совсем не так, как на более молодых. Например, каннабис влияет на области мозга, отвечающие за обучение, память и принятие решений. Эти области мозга меняются с возрастом и не работают уже также хорошо как прежде. Вполне возможно, что воздействие каннабиса может еще больше ухудшить функцию мозга у пожилых людей.

При назначении любого лекарства, врачи должны учитывать следующие факторы:

1. Как лекарство попадает в организм, проходит через него и выводится из организма (**фармакодинамика**). Сюда входит время усвоения препарата, как долго он циркулирует в организме и активно действует (**биодоступность и распределение**), а также скорость его вывода из организма (**метаболизм и выведение**).
2. Как препарат влияет на организм (**фармакокинетика**).

Помимо этого, медицинским работникам следует правильно рассчитать дозировку. В функции **печени и почек, жировой прослойке и пищеварительной системе** происходят возрастные изменения. Эти изменения могут повлиять на эффективность лекарства и его дозировку.

Возрастные изменения в организме также влияют на то, как быстро организм выводит каннабис. Вывод препаратов из организма у пожилых людей может занять дольше времени, чем у молодых.

АКТИВНОЕ СТАРЕНИЕ и АЭРОБНАЯ ПОДГОТОВКА

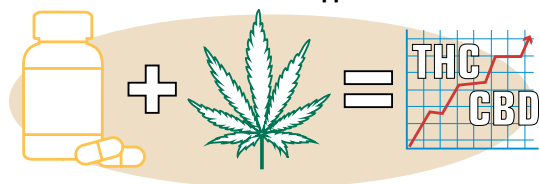
Аэробная подготовка это показатель способности вашего тела двигаться или работать дольше двух минут. Чтобы хорошо выдерживать аэробные нагрузки, следует упражнять большие мышцы ног, туловища и плеч. Рекомендуется выполнять непрерывные упражнения в течение 10 или более минут за раз, а ваша общая физическая активность должна составлять не менее 150 минут (2½ часов) в неделю.

Исследования ясно показывают, что это минимальное количество умеренной или высокой физической нагрузки, которая нам необходима, чтобы оставаться здоровыми.

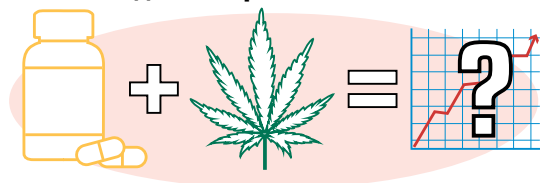
Взаимодействие лекарств и каннабиса

Каннабис может взаимодействовать с другими лекарствами, отпускаемыми по рецепту или без.

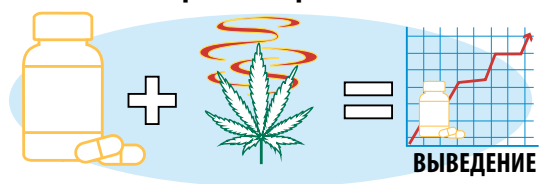
Определенные лекарства могут повысить уровень содержания каннабиноидов.



Каннабис может влиять на уровень содержания других лекарств в организме и делать организм зависимым от них.



Курение каннабиса может увеличить выведение других лекарств из организма.



Каннабис может влиять на седативные препараты. Все чаще анестезиологи спрашивают пациентов перед операцией о том, употребляют ли они каннабис или нет, так как от этого зависит доза необходимого седативного препарата.



Употребление пожилыми каннабиса в рекреационных целях

Сегодняшние люди старшего возраста - это «беби-бумеры» (послевоенное поколение). В молодости они часто употребляли «марихуану» и были более толерантны к ее рекреационному употреблению, чем предыдущие поколения.

Среди нынешнего поколения пожилых людей есть люди, которые употребляли каннабис на протяжении всей жизни; люди, которые употребляли только в молодости и новые пользователи, начавшие употребление в более позднем возрасте. Очень мало известно о последствиях и рисках употребления каннабиса для людей, которые употребляли его на протяжении всей жизни.

С годами, уровень ТГК в каннабисе стал намного выше. В 1980-х годах содержание ТГК в сушеном каннабисе составляло в среднем менее 3%. Сегодня есть сорта, которые могут содержать до 30% ТГК.

Молодежь может и не обращать внимание на эти показатели, однако пожилые люди должны учитывать эти факты.

По мере старения, изменения в нашем теле могут влиять на степень усвоения каннабиса в организме и на то, какое действие он оказывает.

Возможно, что теперь вы не испытаете тех ощущений, которые вы испытывали в молодости. Каннабис также может оставаться в вашем организме дольше чем раньше.



Если вы употребляете каннабис в медицинских или рекреационных целях, сообщите об этом своему врачу. Эта информация должна быть включена в общую информацию о принимаемых вами лекарствах.

Врач обязан знать, что вы принимаете и в каких количествах. Это означает, что вам следует принимать только те продукты, о которых у вас имеется информация. Это даст возможность врачу оценить как лекарства будут взаимодействовать друг с другом.

Если вы начали употреблять каннабис (или вернулись к употреблению) на позднем этапе жизни

Вы должны знать, какое количество ТГК содержится в продукте из каннабиса или о сорте каннабиса, который вы собираетесь употребить.

ТГК: ? %

Начинайте с самой низкой возможной дозы и постепенно увеличивайте ее, пока не получите ожидаемого эффекта.

Не спешите!

Не покупайте нелегальный синтетический каннабис, такой как K2 или спайс. Риск побочных эффектов среди пожилых более высокий в связи с более сильным воздействием продукта.



Не сочетайте каннабис с другими рекреационными наркотиками, включая алкоголь. Если у вас пристрастие к алкоголю или другим веществам, вы находитесь в группе повышенного риска привыкания к каннабису.



Принимайте каннабис в безопасной обстановке. Существует мнение, что ТКГ присоединяется к рецепторам в организме, которые влияют на координацию и равновесие. По мере старения падения становятся более частыми и проблематичными.



Не водите транспортные средства после употребления каннабиса; это запрещено законом в Канаде. Действие продукта может длиться до 24 часов.



Каннабис и возрастные изменения

При употреблении ТГК молодыми людьми в рекреационных целях, следует учитывать действие продукта на развивающийся мозг. У пожилых людей каннабис влияет на те же области мозга, в которых наблюдаются возрастные изменения. **Мы пока что не знаем, способствует ли каннабис снижению умственных способностей, обусловленных старением.**



Курение каннабиса может привести к респираторным заболеваниям. Каннабис может повысить частоту сердечных сокращений и артериальное давление, что является факторами риска инсульта и сердечных заболеваний. Любое курение вредно для легких и несет в себе такой же риск, как курение сигарет, сигар, трубки и т. д.



Сегодня вейпинг каннабиса (вдыхание пара через электронное устройство) очень популярен. Хотя вейпинг и менее вреден, чем курение, он далеко не безобиден. Неизвестно, какими могут быть долгосрочные последствия для здоровья от вдыхания веществ, содержащихся в продуктах вейпинга.



Если вы или кто-то в вашем роду имеют историю психических заболеваний или если у вас в настоящее время имеются проблемы, связанные с психическим здоровьем, избегайте употребления каннабиса в рекреационных целях.

Разговор со своим врачом об употреблении каннабиса

Терапевтическое употребление каннабиса и пожилые люди

При терапевтическом или медицинском употреблении каннабиса пожилыми людьми необходимо учитывать индивидуальные особенности человека. Следует учитывать:

- симптомы, требующие лечения,
- тяжесть симптома (ов),
- другие проблемы со здоровьем и
- возможные нежелательные побочные эффекты.

В таблице на странице 44 даны предлагаемые последовательные вопросы, которые следует задать себе, если вы собираетесь употреблять каннабис в терапевтических целях.

АКТИВНОЕ СТАРЕНИЕ и ВОЗРАСТНАЯ ДИСКРИМИНАЦИЯ

Вам когда-нибудь предлагали «расслабиться» теперь, когда вы стали старше?

Чувствуете ли вы себя слишком старыми для физической активности?

В Канаде очень ценится помощь пожилым людям, когда они болевают; однако очень мало делается дляощрения людей сохранять свое здоровье.

Исследования показывают, что пожилые люди, как никто другой, получают больше пользы от ежедневной активности от 30 до 60 минут. Как правило, чем вы активнее, тем лучше вы себя чувствуете и тем самым можете снизить риск заболеваемости до 50%. Поэтому будьте активны!

Вопрос	Подробная информация
Для чего употреблять каннабис	Примеры: боль, раздражение, потеря веса, бессонница, возбудимость
Варианты лечения	Вы рассматривали другие варианты лечения? Примеры: психотерапия, физиотерапия, другие медицинские препараты
Чего вы ожидаете	Что говорит наука о лечении вашего заболевания каннабисом? Эта информация отличается от анекдотов, (историй) рассказанных вам людьми, которые употребляют каннабис?
Возможные побочные эффекты	Примеры: риск сердечных заболеваний или инсульта риск падения психические проблемы взаимодействие с другими препаратами когнитивные нарушения вождение в неадекватном состоянии
Оцените риск	Перевешивают ли возможное улучшение в проявлении симптомов и качестве жизни риски, связанные с употреблением?
Как начинать	Начните с минимально возможной дозы. Если вы только начали употреблять, подумайте о том, чтобы пригласить кого-нибудь к себе, когда будете пробовать каннабис в первый раз. Найдите для этого безопасное и удобное место. Ведите журнал или дневник приемов и того, как вы себя чувствуете (см. стр. 50). Попросите свою семью или друзей быть рядом, в случае возникновения побочных эффектов и для обеспечения вашей безопасности.
Дайте оценку	Была ли польза от употребления? Были ли побочные эффекты? Перевесили ли преимущества побочные эффекты? Стоит ли изменить дозу? Повысить ли дозу или понизить? Стоит ли попробовать другой способ употребления?

Разговор со своим врачом

Польза для здоровья от употребления каннабиса рекламируется все больше и чаще, но многие члены медицинского сообщества не решаются его назначать или даже рекомендуют его не принимать вообще.



Это связано с тем, что до настоящего времени недостаточно научных данных о рисках и преимуществах каннабиса, особенно для пожилых людей. Канадская медицинская ассоциация заявила, что, в связи с отсутствием нужной информации, врачам сложно давать своим пациентам правильные советы, назначать дозировку и контролировать побочные эффекты.

Эта тема требует откровенного и открытого разговора между вами и вашим лечащим врачом. Таблица на странице 46 поможет вам систематизировать свои мысли и вопросы, чтобы составить вместе с врачом план лечения.

Если ваш семейный врач не уверен в том, что может дать правильный совет по употреблению каннабиса, или если он не прошел обучение по выписыванию рецептов на каннабис, можно обратиться в клинику, продающую каннабис, или лицензированный отдел, отпускающий лекарства по рецепту.

Однако ваш семейный врач по-прежнему играет важную роль. Например, он может определить риски, связанные с приемом продукта, такие как взаимодействие с другими лекарствами. Эта информация понадобится вам, если вы будете приобретать каннабис в другом месте.

Вопросы, которые следует задать своему врачу

- Поможет ли мне каннабис?
- Существуют ли какие-либо последствия для здоровья или побочные эффекты, о которых мне стоит беспокоиться?
- Будет ли каннабис взаимодействовать с другими лекарствами, которые я принимаю?
- Поможет ли мне употребление каннабиса отказаться от приема других лекарств, отпускаемых по рецепту?
- Учитывая мой анамнез, какой самый лучший или безопасный для меня метод употребления каннабиса?
- Как часто мне следует посещать моего врача?
- Существует ли для меня риск зависимости от каннабиса? На какие признаки стоит обратить внимание?



Будьте разумны

АКТИВНОЕ СТАРЕНИЕ и ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

Привычка сохранять физическую активность в течение многих лет помогает защитить себя от сердечных заболеваний.

Исследователи обнаружили, что физическая активность может снижать частоту сердечных сокращений в состоянии покоя, понижать кровяное давление и улучшать физическую форму.

Исследования показывают, что пожилые мужчины и женщины, которые занимаются спортом, живут дольше и не страдают сердечными заболеваниями так часто, как люди, не занимающиеся спортом.

Ведь несложно посвятить тридцать минут умеренных упражнений в течение большей части недели. Единственное правило - ваше сердце должно биться немного быстрее и заставлять вас дышать немного чаще. Более быстрая ходьба, чем обычная прогулка, даст вам хорошее представление о том, насколько более активно вам следует упражняться.

Дозировка и состояние вашего здоровья

Утвержденные инструкции по дозировке с учетом моего состояния здоровья

Существует очень мало исследований о том, как каннабис действует на пожилых людей, поэтому нет официальных правил дозировки или выбора лекарственной формы (способов употребления каннабиса).

На данный момент лучшим советом в определении того, как ваше тело реагирует на каннабис, будет: «Начинайте с малых доз и увеличивайте их медленно». Медленное начало и постепенное увеличение дозы называется «титрованием».

Вот еще одна важная рекомендация: если вы пробуете каннабис впервые, принимайте дозу вечером или на ночь. Это поможет ограничить проблемы, связанные с любыми побочными эффектами. Начните с одной дозы в день. Это нужно для того, чтобы вы смогли понять, как долго длится действие. Избегайте приема двойной дозы, поскольку это может привести к серьезным побочным эффектам.

Пожалуйста запомните: данный раздел предназначен только для информационных целей. Он не является медицинской консультацией и не может быть истолкован или использован как стандарт медицинской практики.

Рекомендации по начальной дозировке при рекреационном употреблении

Продукты с наиболее высоким содержанием ТГК

Начальная доза ТГК составляет 2,5 мг один раз в день; однако пожилые люди могут начинать с 1,25 мг, особенно те, кто не имеет опыта употребления каннабиса.

Эта доза может быть увеличена на 1,25 мг до 2,5 мг, пока не будет достигнут желаемый эффект.

Предупреждение: при дозах, превышающих 25-30 мг ТГК в день, риск серьезных побочных эффектов возрастает.

Как правило, делать выводы о пероральных препаратах ТГК легче, чем о вдыхаемых продуктах. Это связано с тем, что производитель указывает концентрации более точно.

Если вы употребляете вдыхаемый продукт, например «косяк» (так называемая «самокрутка»), или используете устройство для вейпинга, начальная доза должна составлять 1 вдох продукта с максимальным содержанием ТГК 9% один раз в день. Эту дозу можно увеличить до 1 вдоха 4 раза в день. Четыре раза в день означает примерно половина «самокрутки» в день или 400 мг. Количество ТГК, которое вы потребляете при вдыхании, составляет около 25% от общего количества ТГК в «самокрутке». Но эта концентрация зависит от того, как долго вы задерживаете дыхание после вдоха и сколько затяжек вы делаете.

Рекомендации по начальной дозировке при терапевтическом употреблении

Съедобные продукты с содержанием масла с высоким КБД и низким ТГК

Известно, что КБД обычно хорошо переносится даже в более высоких дозах. Часто начальная доза КБД составляет 5 мг один раз в день.

Например, жевательная таблетка с КБД часто содержит 5 мг КБД. Гелевая капсула может содержать 5 мг или 0,25 мл масла каннабиса, которое содержит 20 мг на мл КБД.

Количество за прием и увеличение дозировки, зависят от вашего состояния здоровья и причин, по которым вы принимаете КБД.

- При приеме масла КБД, начните с низкой дозы масла равной 0,1 мл (т. е. 2 мг КБД с 1,5 мг / мл ТГК или менее или вообще без него) один раз в день, и при необходимости медленно увеличивайте дозу. Увеличивайте дозу на 0,1 мл каждый день или через день, пока не добьетесь желаемого воздействия на симптомы.
- К масляным продуктам от лицензированных производителей часто прилагается шприц, с помощью которого вы измеряете количество принимаемого масла. При необходимости это позволяет увеличивать дозу с шагом в 0,1 мл.
- Как только вы определили дозу, которая действует на вас, скорее всего вам уже не придется её дальше увеличивать. Привыкания к положительному действию обычно не возникает. Это означает, что вам не нужно будет увеличивать дозу.

Ваши личные записи употребления

Дата _____ Продукт _____ Доза _____

Симптомы до употребления _____

Симптомы после употребления _____

Продолжительность действия _____

Дата _____ Продукт _____ Доза _____

Симптомы до употребления _____

Симптомы после употребления _____

Продолжительность действия _____

Дата _____ Продукт _____ Доза _____

Симптомы до употребления _____

Симптомы после употребления _____

Продолжительность действия _____

Ссылки и ресурсы

Обзор литературы

www.activeagingcanada.ca/assets/pdf/practitioners/cannabis/Older-Adults-and-Cannabis-Use.pdf

Положения провинций и территорий

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html

Правительство Канады – каннабис в Канаде: все факты

www.canada.ca/en/services/health/campaigns/cannabis.html

Каннабис – правительство Канады

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis.html

Медицинское использование каннабиса – правительство Канады

www.canada.ca/en/health-canada/topics/cannabis-for-medical-purposes.html

Канадская ассоциация общественного здравоохранения – основная информация о каннабисе

www.cpha.ca/cannabasics

Информация о каннабисе для пожилого населения – Агентство здравоохранения г. Оттава

www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/cannabis-information-for-older-adults.aspx

Медицинский каннабис и артрит – Канадское общество по предотвращению артрита

arthritis.ca/support-education/online-learning/medical-cannabis-and-arthritis

Каннабис и лечение деменции - Канадское общество по предотвращению болезни Альцгеймера

alzheimer.ca/en/Home/About-dementia/Treatment-options/cannabis-and-treatment-dementia

Каннабис и ваши лекарства [инфографика] - Канадский центр по лечению токсикомании и наркомании

www.ccsa.ca/cannabis-and-your-medications-infographic

Канадская коалиция за психическое здоровье пожилых людей - список онлайн-ресурсов по расстройствам, связанным с употреблением каннабиса

ccsmh.ca/cannabis-guidelines/

Канадский центр лечения токсикомании и наркомании - каннабис

www.ccsa.ca/cannabis

Каннабис и международные путешествия

travel.gc.ca/travelling/cannabis-and-international-travel

Каннабис в каждой провинции и на территориях

www.canada.ca/en/health-canada/services/drugs-medication/cannabis/laws-regulations/provinces-territories.html

Демография употребления каннабиса

www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/191030/dq191030a-eng.htm

Маркировка продуктов из каннабиса

www.canada.ca/en/health-canada/services/cannabis-regulations-licensed-producers/packaging-labelling-guide-cannabis-products/guide.html

Активное старение

www.activeagingcanada.ca/participants/get-active/healthy-living/active-living-tip-sheets.htm

Употребление каннабиса и пожилые канадцы

www.activeagingcanada.ca/practitioners/resources/cannabis.htm

АКТИВНОЕ СТАРЕНИЕ и ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Иногда люди считают, что падения и травмы, рак и хронические заболевания, такие как диабет и болезни сердца, являются естественными атрибутами старения. Однако исследования показывают, что эти болезни могут возникать из-за того, что мы недостаточно активны или не придерживаемся здоровой диеты. Ведя активный образ жизни и придерживаясь здорового питания, мы можем замедлить развитие диабета, сердечных заболеваний и некоторых видов рака. Такой образ жизни помогает также предотвратить падения и травмы.

Заказать свою копию брошюры «Будьте разумны» несложно

Заказать один бесплатный экземпляр буклета «Будьте разумны» для личного пользования можно через наш веб-сайт, позвонив нам или воспользовавшись почтой. Если вам необходимо заказать больше одного экземпляра для организации, сделайте заказ через веб-сайт.

Онлайн	По телефону	По почте
activeagingcanada.ca	1-800-549-9799	Active Aging Canada P.O. Box 143, Stn. Main Shelburne ON L9V 3L8

Примечания

Консультанты

Координирование: **Пэтси Битти-Хагган**
The Quaich

Администрация: **Тоня Херст**

Перевод на французский язык: **Клэр Джобидон**

Художественное руководство: **Уорд Максвелл**

Чистота языка: **Салли Макбет**
Clear Language and Design

Цифровой маркетинг:
Кайл МакТаггарт
Park House Solutions

Вэб-менеджмент:
Эндрю Вильчинский
New Concept Design

Многоязыковой перевод:
Лилия Зайцева
Universum Translation & Consulting

Примечания

Примечания



Active Aging Canada
P.O. Box 143, Stn. Main
Shelburne ON
L9V 3L8

Беспл. Телефон: 1-800-549-9799

Телефон 519-925-1676

Эл. адрес info@activeagingcanada.ca

Вэбсайт www.activeagingcanada.ca

Данная брошюра переведена на английский язык.

Данная брошюра переведена на персидский язык.

Данная брошюра переведена на французский язык.

Данная брошюра переведена на немецкий язык.

Данная брошюра переведена на греческий язык.

Данная брошюра переведена на итальянский язык.

Данная брошюра переведена на корейский язык.

Данная брошюра переведена на упрощённый китайский язык.

Данная брошюра переведена на польский язык.

Данная брошюра переведена на португальский язык.

Данная брошюра переведена на пенджабский язык.

Данная брошюра переведена на русский язык.

Данная брошюра переведена на испанский язык.

Данная брошюра переведена на тагальский язык.

Данная брошюра переведена на тамильский язык.

Данная брошюра переведена на вьетнамский язык.

**Информация
основана на фактах и
предназначена для
пожилых людей в
целях ознакомления
с продуктами из
каннабиса и их
воздействия.**