

Липецкие Наркологические вестки

12+

29 января 2013 г.

№1 (139)

Издание Липецкого областного наркодиспансера, издается с 2001г.

В РОССИИ 2013 ГОД ОБЪЯВЛЕН ГОДОМ ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ГОДОМ ЭКОЛОГИИ.

Экология человека

представляет собой комплексную эколого-социально-экологическую отрасль знаний, где все социальные, экономические и природные условия рассматриваются как одинаково важные составляющие среды жизни человека, обеспечивающие стороны его потребности. Состояние здоровья населения является обобщенным интегральным показателем качества среды обитания и её влияния на жизнь человека.

Великий гуманист, детский писатель **Антуан де Сент – Экзюпери**, погибший в годы второй мировой войны при выполнении боевого вылета, в своей великолепной сказке для детей и взрослых «**Маленький принц**» дал чёткое наставление своим читателям: «**Есть такое твердое правило**, сказал мне Маленький Принц: – **Встал поутру, умылся, привел себя в порядок и сразу же приведи в порядок свою планету.**»



По благоустройству мы обогнали такие регионы, как Белгород и Белгородская область, позади остались Калининград, Ярославль, Волгоград, Рязань, Курск, Тула и многие другие. Впереди Липецка на 21 месте оказался город Сочи, Воронеж – 17й в списке, Москва – 9я, Старый Оскол – 7, Санкт Петербург – 5. Самым благоприятным городом России стал, как ни странно, город Сургут Ханты – Мансийского автономного округа – Юрга. Завершают список этой сотни городов Владивосток и Махачкала.

Жить бы, да радоваться. О капле дёгтя, которая портит бочку меда в нашем регионе, повествует опубликованный Росстатом сборник «Россия в цифрах – 2011». В этом сборнике составлен рейтинг 56 городов России с особо высоким уровнем загрязнения атмосферного воздуха. Здесь Липецк оказался четвертым по списку.

Для сравнения объём выбросов в атмосферу загрязняющих веществ от

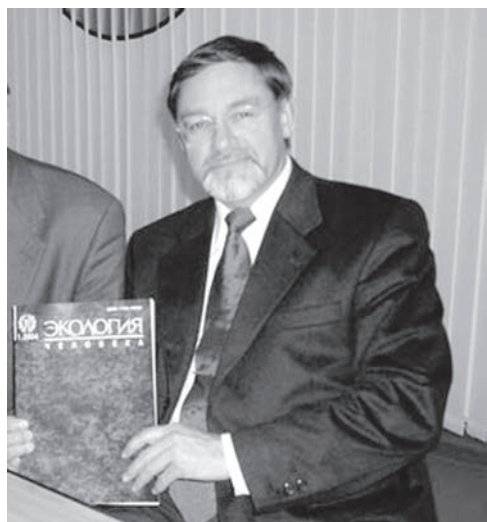
Экология «дышит в спину» наркологии. Показатель числа зарегистрированных алкогольных психозов в пересчете на 100 тыс. населения. Этот показатель максимально достоверно отражает пораженность населения алкоголизмом.

	2008г.	2009г.	2010г.
В среднем по РФ	80,3	73,9	70,9
Липецкая обл.	113,7	101,9	87,9
Белгородская обл.	39,5	41,8	35,4
Тамбовская обл.	55,4	52,3	46,4
Ярославская обл.	39,4	38,1	36,8
Воронежская обл.	77,4	70,4	72,8
Орловская обл.	31,9	35,5	30,6

Жизнь не стоит на месте. Улучшается экология и наркология ей вторит. За последние годы по данным липецких экологов объём выбросов в атмосферу загрязняющих веществ, отходящих от стационарных источников в тысячах тонн, уменьшился с 942 до 224. За тот же

Экологическая наркология

– отрасль медицины, изучающая особенности диагностики, клиники, лечения наркологических заболеваний, а также вопросы профилактики и реабилитации наркологического контингента, длительное время находящегося в экологически неблагоприятной ситуации. Основателем и создателем данной отрасли медицины стал академик Российской Академии Медицинских Наук, профессор **Павел Иванович Сидоров**, главный редактор журналов РАМН «Экология человека» и «Наркология». П.И. Сидоров признанный лидер в области социальной психиатрии и экологии человека.



В свете вышеизложенного представлен сравнительный анализ экологических рейтингов и отдельных наркологических статистических показателей Липецкого региона. В октябре 2011 года Институт территориального планирования «Урбаника» и союз архитекторов России составили рейтинг самых



благоприятных для жизни городов России. В нем принимали участие только **100 крупнейших городов России** с населением не менее 170,6 тысяч человек. В создании рейтинга учитывались следующие показатели качества городской среды: обеспеченность жильем, наличие современных форматов потребления, уровень загруженности городских дорог, уровень преступности, освещенность города, внешняя транспортная доступность, уровень городского благоустройства, покупательской способности населения. В этом списке Липецк и Липецкая область оказалась на 22 месте.

стационарных источников в тысячах тонн в 2010 году составил: в г. Норильске – 1923,9, в Череповце 333,3, в Новокузнецке – 301,1, в Липецке – 299,1 (в 2011г. этот показатель уменьшился еще на 22тыс.тонн), в Магнитогорске – 231,9, в Нижнем Тагиле – 113,8, в Москве – 62,5 (Москва на 16 месте), во Владимире – 4,0. Завершает этот список Ставрополь – 3,6. Остальные города и регионы России являются экологически благоприятными. В список городов и регионов с загрязненной атмосферой не вошли ни Воронеж, ни Белгород, ни Орёл, ни Ярославль, ни Тамбов.

период показатель алкогольных психозов в пересчете на 100 тысяч населения по Липецкой области также претерпел положительную динамику со **113,7 в 2008г. до 87,9 в 2010г.**, по предварительным данным за **2012 год – до 58,5**. Намечалась тенденция к уменьшению числа случаев летальных исходов в стационарных отделениях областного наркодиспансера от алкогольной интоксикации, что значит от банального перепоя **2008г. – 76чел., 2011г. – 58чел., 2012г. – 55чел.** Так утверждает статистика.

Редакционная коллегия.

КУРЕНИЕ И ЭКОЛОГИЯ



«Человек не станет господином природы, пока он не стал господином самого себя».

Георг ГЕГЕЛЬ

Невозможно подсчитать, какой ущерб зеленым насаждениям планеты приносят лесные пожары, охватывающие нередко многие тысячи гектаров и возникающие от тлеющего окурка сигареты или не погасшей спички, брошенных курильщиками. Вспомним катастрофическую ситуацию с массовыми лесными пожарами в засушливое лето 2010 года в центральной России. Эта страшная беда не обошла стороной и лесные угодья нашей Липецкой области. Последствия тех лесных пожаров

не ликвидированы и до наших дней. Число уничтоженных огнем массивов еще полностью не восстановлено. Помимо лесных пожаров экологическая беда кроется в самом табачном дыме. **Некоторые продукты курения начинают играть заметную роль в загрязнении биосферы. Подсчитано, что население Земного Шара ежегодно выкуривает 12 миллиардов сигарет (12*10¹²). В России в 1991 году ежегодно выкуривали 170 миллиардов штук сигарет. В последние годы этот**

показатель достиг 700 миллиардов, из них 400 лицензированных и 300 – контрафактных. В целом, по Земному Шару общая масса окурков, бросаемых где попало, достигает 2 миллионов 520 тысяч тонн. При этом бумага окурков полностью разлагается через 2 года, а сигаретные фильтры разлагаются через 3-5 лет. И это при том условии, что по полнению табачного мусора осуществляется ежедневно. Курильщики ежегодно «выкуривают» в атмосферу 720 тонн синильной кислоты, 384 тысячи тонн аммиака, более полумиллиона тонн угарного газа и свыше 100 тысяч тонн никотина. Горящая сигарета,

где температура превышает 800 градусов по Цельсию, работает, как миниатюрная табачная свалка, образующая более чем 4000 дополнительных химических соединений, 400 из которых вызывают рак. Помимо никотина курильщик и его окружение поглощают ацетальдегид, ацетон, катехин, бензол, акролеин, фенол, формальдегид, карбазол, уретан, винил – хлорид и еще множество других веществ. В табачном дыме присутствуют радиоактивные вещества, такие как полоний-210, свинец и висмут. Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получает за год дозу облучения в 500 рентген. Если бы курящий получал такую дозу за 1 раз, то умер бы от острой лучевой болезни в течении нескольких дней. По сути дела, каждый курильщик в своем кармане носит собственный Чернобыль. Выбросы в атмосферу Новолипецкого металлургического комбината каждый липецкий курильщик в десятки, а то и сотни раз перекрывает выбросами от собственных сигарет. Мало того, что он подвергает огромный опасности свое здоровье и жизнь, но и бесцеремонно вторгается в здоровье окружающих и непреднамеренно растянута по времени покушается на их жизнь. Для каждого курильщика слово экология пустой звук.

Производство идет впереди потребления и производство силой берет спрос. Почувствовав надвигающиеся трудности в связи с приближением принятия закона об ограничении курения табака, его производители и торговцы в отчаянии спешат «надышаться перед смертью», хотя втянуть

По материалам публикации Е.И. Руденко «Наследство Жана Нико» – 1986г., книги В.П. Трушова «Наркология в практике педагога и школьного психолога» – 2009г., ежеквартальных научных журналов «Врачи России против табака», реферативных сборников «Табачная зависимость и курение табака».

в ряды потребителей табачной индустрии все новых и новых рекрутов. Им нет дела ни до экологии, ни до здоровья людей.

По данным Липецкстата, розничная продажа табачных изделий за 9 месяцев 2012 года увеличилась по сравнению в соответствующим периодом прошлого года на 14,8 % (в сопоставимых ценах) и составила 1831,5 млн. рублей. По итогам мониторинга потребления психоактивных веществ в Липецкой области за 2012 год показатель курильщиков среди школьников областного центра составил – 18%, в районах области – 12%. Среди учащихся ПУ и техникумов в Липецке – 27%, в районах области – 29%, показатель в студенческой среде ВУЗов, Липецк – 22,0%, районы, в т.ч.г. Елец – 19%. **Следует отметить, что остается высокий уровень распространения курения среди женщин и девушек.** При этом 40% курильщиц во время беременности не прекращают курение ни на один день. Результат – рождение детей с запредельно низким весом, доношивание в специальных камерах в перинатальных центрах. Проблемой современных семейных пар стала невозможность забеременеть. В центры экстракорпорального оплодотворения, иными словами из-за рождения детей в пробирках, очередь с каждым годом увеличивается. По причине табакокурения в России ежегодно преждевременно умирают до 400 тысяч граждан. Табачная агрессия с экологическим оттенком вмешалась в демографические процессы.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ ВСЕМ!

Полимерные отходы от пластиковых бутылок, основная часть которых из-под пива, полностью разлагаются в природе через 200-250 лет. Отходы от стекла разлагаются более 1000 лет. Пищевые отходы в местах пикников разлагаются от 10 дней до 1 месяца.

Управление экологии и природных ресурсов Липецкой области (398050, г.Липецк, пл. Плеханова, д.1. Телефон (4742)72-47-66, факс, (4742)27-08-53 рекомендует:

Соблюдайте простые правила обращения с отходами:

Будьте культурными и дисциплинированными:

- Не бросайте мусор на улице, используйте урны;
- Не оставляйте пакеты с мусором в неотведенных для этого местах (в подъездах, на улицах, во дворах);
- Не создавайте свалок вблизи жилья или садового участка.

Старайтесь сократить количество отходов:

- Вместо предметов одноразового пользования старайтесь использовать более практичные (вместо одноразовой посуды – стеклянную или керамическую,

а одноразовые пакеты замените на хозяйственные сумки);

- Ненужные вещи передайте нуждающимся или перепродайте;
- Сократите расход бумаги, используя обе стороны листа. Старайтесь распространять документы в электронном виде;
- При выборе покупки отдайте предпочтение товару в упаковке многоразового использования или подлежащей переработке. Избегайте продуктов с излишней упаковкой – вы платите и за нее тоже;
- Используйте аккумуляторы вместо батареек – это дешевле и практичнее;
- Повторно используйте полиэтиленовые пакеты.

Улучшайте систему обращения с бытовыми отходами:

- Сортируйте и сдавайте отходы для вторичной переработки;



- Пищевые и другие органические отходы используйте для приготовления компоста на садовом участке. Разумный человек должен осознавать свою ответственность перед природой. Переработка отходов – сохранение природы!

Лично Вы МОЖЕТЕ:

- Сдавать отходы, являющиеся вторичным сырьем;
- Сократить потребление бумаги;

- Не пользоваться пластиковыми пакетами;
- Не использовать пластиковую посуду.

Лично Вы каждый год МОЖЕТЕ:

- Предотвратить выброс в воздух 140 кг вредных веществ,
- Спасти 2 дерева,
- Уменьшить городскую свалку на 0,5м³

Давайте учиться сортировать мусор!!!

Об имеющихся фактах не санкционированных мест стихийных свалок бытовых и строительных отходов сообщайте по указанным выше телефонам.

ЭКОЛОГИЯ ДУШИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ

По современным представлениям об экологии человека, выдающегося классика отечественной и мировой литературы, врача по образованию Антона Павловича Чехова, можно смело отнести к экологам души человеческой. Ему принадлежит известный афоризм: «В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли».



«Берегите лес от пожара, а детей и подростков от пива и сигарет».

Современная народная мудрость

В известном рассказе А.П.Чехова «Дом», написанном в 1887 году, повествуется о том, как Е.П.Быковский, прокурор окружного суда, с удивлением узнает, что его семилетний сын Сережа курит, причем табак Сережа брал у отца в столе. Этот случай вызвал в нем воспоминания о давно прошедшем, наполовину забытом времени, когда курение в школе, в детской среде внушало педагогам и родителям странный, не совсем понятный ужас. То был именно ужас. Ребят безжалостно порол, исключали из гимназии, коверкали им жизнь, хотя ни один из педагогов и отцов не знал, в чем именно заключается вред и преступность курения. Даже очень умные люди не затруднялись воевать с пороком, которого не понимали. Евгений Петрович вспомнил своего директора гимназии, очень образованного и добродушного старика, который так ругался, когда заставал гимназиста с папироской, что бледнел, немедленно собирал экстренный педагогический совет и приговаривал виновного к исключению. Уж таков, вероятно, закон общежития: чем непонятнее зло, тем ожесточеннее и грубее борются с ним. **(Для справки: в 1989 г. в г.Задонске из одного среднего специального учебного заведения были исключены 8 учащихся лишь за то, что их фамилии были опубликованы в районной газете как состоящих под наблюдением у нарколога).** Вспоминал прокурор двух-трех

исключенных, их последующую жизнь и не мог не подумать о том, что наказание очень часто приносит гораздо больше зла, чем само преступление. Живой организм обладает способностью быстро приспосабливаться, привыкать и принюхиваться к какой угодно атмосфере, иначе человек должен был бы каждую минуту чувствовать, какую неразумную подкладку нередко имеет его разумная деятельность и как еще мало осмысленной правды и уверенности даже в таких ответственных, страшных по результатам деятельности, как педагогическая, юридическая, литературная. ... Далее прокурор рассуждал: «Прежде, в мое время, эти вопросы решались просто – всякого мальчугу, уличенного в курении, секли. Малодушные и трусы действительно бросали курить, кто же похрабрее и умнее, тот после порки начинал табак носить в голенище, а курить в сарае. Когда его ловили в сарае и опять порол, он уходил курить на реку... и так далее, до тех пор, пока малый не вырастал. Теперь же эти средства представляются ничтожными и безнравственными. Становясь на почву логики, современный педагог (а рассказ написан в 1887 году) старается, чтобы ребенок воспринимал добрые начала не из-за страха, не из желания отличиться или получить награду, а сознательно «... И Евгению Петровичу казалось странным и смешным, что он, опытный правовед, полжизни упражнявшийся во всякого

рода пресечениях, предупреждениях и наказаниях, решительно терялся и не знал, что сказать мальчику.

После нелегких, противоречивых, мучительных внутренних рассуждений прокурор не нашел ответа на поставленный са-

дина и конец. Картины, лица и положения брались наудачу, экспромтом, а фабула и мораль вытекали как-то сами собой, помимо воли рассказчика. Сережа очень любил такие импровизации, и прокурор замечал, что чем скромнее и незатейливее выходила фабула, тем сильнее она действовала на мальчика.

– Слушай, – начал он, поднимая глаза к потолку. – В некотором царстве, в некотором государстве жил-был себе старый, престарелый царь с длинной, седой бородой и ... с такими усищами. Ну-с жил он в стеклянном дворце, который сверкал и сиял на солнце, как большой кусок чистого льда. Дворец же, братец ты мой, стоял в громадном саду, где, знаешь, росли апельсины ... бергамоты, черешни, цвели тюльпаны, розы, ландыши, пели разноцветные птицы... Да... На деревьях висели стеклянные колокольчики, которые, когда дул ветер, звучали так нежно, что можно было заслушаться. Стекло дает более нежный и мягкий звук, чем металл... Ну-с, что же еще? В саду были фонтаны... Помнишь, ты видел на даче у тети Сони фонтан? Вот точно такие же фонтаны стояли в царском саду, но только в гораздо больших размерах, и струя воды достигала верхушки самого высокого тополя. Евгений Петрович продолжал:

– У старого царя был единственный сын и наследник царства, такой же маленький, как ты. Это был хороший мальчик. Он никогда не капризничал, рано ложился спать, ничего не трогал на столе и вообще был умница. Один только у него был недостаток – он курил... Сережа напряженно слушал и, не мигая, глядел отцу в глаза. Прокурор продолжал думать: «Что же дальше?». Он долго, как говорится, размазывал да жевал и кончил так:

– От курения царевич заболел чахоткой (чахотка – скоротечный туберкулез легких) и умер, когда ему было 20 лет. Дряхлый

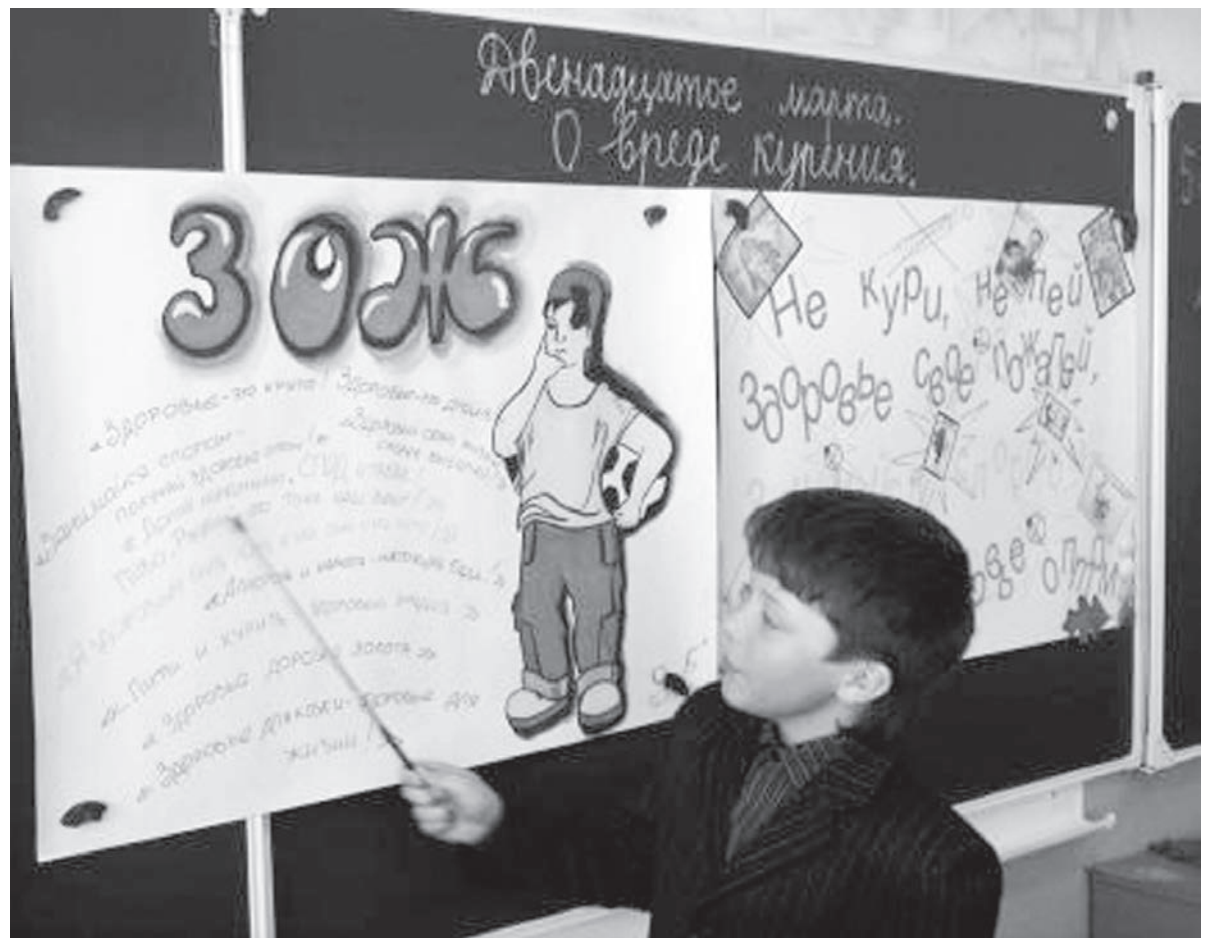


и болезненный старик остался без всякой помощи. Некому было управлять государством и защищать дворец. Пришли неприятели, убили старика, разрушили дворец и уже в саду нет теперь ни черешен, ни птиц, ни колокольчиков... Так-то, братец... Такой конец самому Евгению Петровичу казался смешным и наивным, но на Сережу вся сказка произвела сильное впечатление. Опять его глаза подернулись печалью и чем-то похожим на испуг: минуту он глядел задумчиво на темное окно, вздрогнул и сказал упавшим голосом: – Не буду я больше курить.

По сути дела на примере рассказа А.П.Чехова «Дом» дан образец коррекции вторичной табачной установки. Ребенок уже закурил. Соблюдая признак «информационного» опережения, подготовка к встрече с табаком должна начинаться в пять-шесть лет. В семье и в детском саду, к сожалению, практически никто этого не делает. Задача учителя начальных классов с первых дней обучения ребенка в школе формировать у детей негативную установку на потребление табака, так как уже к середине обучения в первом классе отдельные ученики повторяют поступок чеховского Сережи.

мой жизнью вопрос. Что делать? И тут выход из ситуации подсказал сам Сережа: «Расскажи мне что-нибудь! Расскажи сказку».

Свободные вечера Евгений Петрович имел обыкновение рассказывать Сереже сказки. Как и большинство деловых людей, он не знал наизусть ни одного стихотворения и не помнил ни одной сказки, так что всякий раз ему приходилось импровизировать. Обыкновенно он начинал с шаблона «В некотором царстве, в некотором государстве», далее громоздил всякий невинный вздор и, рассказывая начало, совсем не знал, каковы будут сере-



■ ПОЭТИЧЕСКАЯ СТРАНИЧКА

РАЗРУШЕННАЯ ЭКОЛОГИЯ СЕМЬИ



А муж все пьет

В квартире плачет женщина
То тихо, то навзрыд...
Все шире в чувствах трещина
От горя и обид.
Нетвёрдою походкою,
Не ведая конца,
Муж, оглушенный водкою,
Опять сошел с крыльца.
Стою и в огорчении
Не знаю – чем помочь?
Что толку в поучениях:
Слова легко толочь!
Нет, словом и ладонями
Не отвести беду:
Бессильны церемонии
К великому стыду.
А тут иное надобно
В масштабах всей страны,
Ведь против танков надолбы
Мы ж врыли в дни войны!
С учетом зла, по совести,
Как требует Закон,

По всей его суровости,
Чтоб дух сивушный – вон!
По жизни перекрестками
Не всяк пройдет один,
Законы эти жесткими
покажутся иным.
Но только манифестами
Не выкорчевать пни,
Чтоб не казались мерзкими
Для женщины все дни.
Какими, право, мерами
Закончить этот бой,
Чтоб ей не видеть серыми
Все дни перед собой?
И чем заделать трещину,
Что шире на глазах,
И как утешить женщину,
Что за стеной в слезах?
Когда, забыв про улицу,
Вернется муж домой?
Когда ж он образумится –
Сосед угрюмый мой?...

Валерий Лукьянов,
Врач-нарколог



**ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ИНФОРМАЦИЯ
О ФАКТАХ СБЫТА НАРКОТИКОВ ИЛИ ДРУГИХ
ПРЕСТУПЛЕНИЯХ В СФЕРЕ НЕЗАКОННОГО
ОБОРОТА НАРКОТИКОВ, ОБРАЩАЙТЕСЬ**

**ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ УПРАВЛЕНИЯ
ФСКН РОССИИ ПО ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
(4742) 25-27-25 (КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО)**

Через годы и столетия. Очнись, Великая Россия!

Очнись, Великая Россия!
И с пьяных четверенок встань.
Довольно алчным ханам змия
Платить чудовищную дань!

Быть или пить – всего два слова,
Но в них душою мы горим.
Вот наше поле Куликово,
Вот где за Русь мы постоим.

И если хочешь ты Отчизне
Хмельные пути разорвать,
Вернуть народ свой к трезвой жизни,
Будь трезвым ты, встань в нашу рать.

Борис Кардаш,
17 лет, 1984 год.



Липецкие наркологические вести.
Главный редактор: Трушов В.П.
Компьютерный набор текста: Марчукова А.О.
Учредитель и издатель: ГУЗ «Липецкий
областной наркологический диспансер»
Индекс подписки 52216.

12+

Адрес издателя и редакции:
398006, г. Липецк, ул. Ленинградская, 18,
телефон 73-06-45. Газета зарегистрирована в ЦЧУР СМИ
г. Воронеж, рег. № ПИ 6-0311 от 21.05.2001г. Тираж 900 экз.
Объем 1 п.л. Цена свободная.

Отпечатано в ООО «Веда-социум»,
398055 г. Липецк, ул. Московская, 83.
Подписано в печать по графику 28.01.2013 г.
в 12.00 фактически в 12.00.
Заказ № 1057.