

Липецкие Наркологические вестни

Мультивыпуск

16+

январь 2023 г. Информационный наркологический бюллетень

Дорогие читатели, искренне надеемся, что Вас уже посетило новогоднее настроение, ощущение перемен, зимнего волшебства, маленького чуда! Наступление нового года – это отличный повод вспомнить, что хорошего или плохого произошло в уходящем году, повод похвалить себя за маленькие или большие победы, повод задуматься, что мешает на пути к заветной цели и отличный повод оставить всё плохое в старом году. Вместе мы хо-

тим вспомнить классные мероприятия, которые объединяют нас в борьбе за свободу от зависимостей. Постараемся задуматься и понять, что же может препятствовать человеку, что связывает его по рукам и ногам, в какие невидимые, но такие жуткие клетки мы хотим залезть. А самое главное, как вырваться из этих клеток. Новый год – время, когда сбываются самые заветные мечты, время об-

новления, время перемен! Главное, что всё зависит только от нас!

Наш выпуск будет не обычным, праздничным и поэтичным! Ведь вместе с наркологами захотели порассуждать на тему зависимостей еще и участники Липецкого регионального отделения «Общероссийской общественной организации Российский союз писателей». Ищите трогательные стихи на страницах нашего вестника.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

ВСТРЕТИМ ТРЕЗВО НОВЫЙ ГОД!

➔ 2 СТР.

ЧТО ТАКОЕ МОЛОДЁЖНЫЙ ФОРУМ-ТЕАТР?

➔ 2 СТР.

В СТИХАХ ПРО АЛКОГОЛЬ... И НЕ ТОЛЬКО!

➔ 3 СТР.

КАКОЙ АЛКОГОЛЬНЫЙ НАПИТОК БЫСТРЕЕ ВСЕГО ПРИВЕДЕТ К НАРКОЛОГУ?

➔ 3 СТР.

ДАнные НОВЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. НАУКА ПРОТИВ МОДЫ НА КУРЕНИЕ

➔ 3 СТР.

МЕДИКИ РАЗРАБОТАЛИ ПЕРВУЮ В МИРЕ ВАКЦИНУ ПРОТИВ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ.

➔ 4 СТР

КАК МЫ ПРОВЕЛИ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ?



Региональный этап XXXI Международных Рождественских чтений «Глобальные вызовы современности и духовный выбор человека». На фото главный врач Липецкого областного наркологического диспансера Михаил Иванович Коростин, заместитель председателя ЛООО «Православное общество «Трезвение», Настоятель Троицкого собора Протеирей Стахий Солодков

Ежегодно в каждый третий четверг ноября, по инициативе ЮНЕСКО отмечают Международный день отказа от курения. И это отличный повод больше не разрушать своё здоровье и здоровье близких, вырваться из этой клетки зависимости! Прибавить себе в копилку счастливой жизни такие нужные 15-20 лет!

Специалисты Липецкого областного наркологического диспансера провели этот праздник очень плодотворно! Вместе со школьниками, студентами колледжей и ВУЗов на лекциях, профилактических акциях, на переменах между занятиями и даже на физкультуре мы дали отпор зависимостям и доказали, что в жизни есть столько поводов, чтобы быть здоровыми и счастливыми! Врачи и психологи Липецкого

областного наркологического диспансера отработали на отлично!

В Липецком металлургическом колледже прошла целая спартакиада. Студенты были ответственными за спортивные победы, играли в футбол, волейбол, теннис, бадминтон, шахматы и шашки.

А врачи наркологического диспансера были ответственными за вкусные подарки и праздничное настроение. Еще мы тести-



Спартакиада в Металлургическом колледже



Спартакиада в Металлургическом колледже. Победа будет за нами!

ровали студентов на смокилайзере.

Это такой прибор, который определяет количество угарного газа в выдыхаемом воздухе, у курильщиков этот показатель зашкаливает! Главное – мы подвели итоги акции «Лето без табачного дыма» и, дружно, «За-

били на сигарету»! Мы подготовили макет сигареты и вместе со студентами в прямом смысле забили на неё гвоздями. Вместе загадали желание и прибили его к «сигарете». Сигарету нам не жалко, а вот желания обязательно исполнятся!

Продолжение на 2 стр.



Обследование на смокилайзере

КАК МЫ ПРОВЕЛИ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ?

Окончание. Начало на 1 стр.



Забей на сигарету

В Липецком Государственном Политехническом университете прошел Региональный этап XXXI Международных Рождественских чтений «Глобальные вызовы современности и духовный выбор человека». В дискуссии о самых важных и противоречивых вопросах, связанных с зависимостями, вместе со студентами принимали участие главный врач Липецкого областного наркологического диспансера Михаил Иванович Коростин, заместитель председателя ЛООО «Православное общество «Трезвение», Настоятель Троицкого собора Протеирей

Стахий Солодков. Модератором дискуссии стал клинический психолог ЛОНДа Ткачев Антон Анатольевич. Только с помощью профессионала своего дела можно было найти ответы на такие сложные вопросы.

Со студентами Липецкого Государственного Педагогического университета врачи наркодиспансера провели акцию «Спасибо, что не курите».

Ребята согласились, что такие интересные и познавательные перемены между парами бывают редко! Главное, чтобы в жизни были перемены!

«Нет» курению скажи!
Поскорей себя спаси –
В Жизни можно всё понять,
Полюбить себя, принять –
Без бутылки, сигарет...
Счастье есть!
Вот в чём секрет!
Можно многого добиться,
Если в жизни не лениться,
Ведь без дыма сигарет
Воздух рядом чист –
без бед.
Оглянись вокруг себя –
Рядом же твои друзья!

Не нужны им сигареты,
Чтоб найти на всё
ответы.
Мир прекрасен,
присмотришь,
Над собою потрудишь.
Верь в Себя!
В Характер свой,
А друзья всегда с тобой.
Любовь Свиридова,
член Липецкого регионального
отделения «Общероссийской
общественной организации
Российский союз писателей».



Заведующая отделением медицинской профилактики ГУЗ «ЛОНД» Иванова Е.А. со студентами ЛГПУ



Студенты ЛГПУ, участники акции «Спасибо, что не курите».

Встретим трезво Новый год!

Долгое время новогодние праздники в России были непродолжительными и не располагали к длительным застольям, но с середины 90-х их количество значительно выросло. А неизменным атрибутом январских каникул стало активное употребление спиртного.

Не пить, а пригубить

Постепенно здоровую традицию отметить торжество парой бокалов легкого игристого сменила потребность дойти до «кондиции» с помощью высокоградусной «тяжелой артиллерии». А длинные выходные существенно увеличили количество выпитого горячительного в это время. Негативные последствия не заставили себя долго ждать.

«В праздничные дни резко увеличивается количество драк, суицидов, чаще совершаются тяжкие преступления, – рассказывает главный нарколог Липецкой области, заслуженный врач России Михаил КОРОСТИН. В состоянии алкогольного опьянения человек себя не контролирует и все худшие проявления его характера вырываются наружу. Травмпункты переполнены пациентами с различными повреждениями, полученными, в том числе, от падений на скользких улицах. Обостряются хронические заболевания ЖКТ – гастриты, язвы, панкреатиты. Возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний инфарктов и инсультов. Большое количество алкоголя в сочетании с обильной жирной пищей многих приводят в больничные стационары. А в первую неделю после праздников

наступает время «аншлага» в наркологических диспансерах и клиниках – количество обращений резко увеличивается. Многим, что бы привести себя в чувство после регулярных возлияний требуется помощь специалистов. Что же делать, что бы встретить праздники без ущерба для здоровья? «Знать меру!» – уверен Михаил Иванович. Не зря в русском языке существуют такие понятия, как пригубить и выпить, – альтернатива жесткому «пить». Вот на них и надо ориентироваться, садясь за праздничный стол. Пара бокалов шампанского, сухого вина, 2-3 рюмки крепкого спиртного (150 граммов) и новогоднее настроение создадут и вреда организму не нанесут. А вот выпитое сверх этого – уже лишнее. Понятно, что праздничное застолье располагает к многочисленным тостам, но, не обязательно же «пить до дна», можно просто пригубить – и традицию поддержать и не напиться».

О заблуждениях и не только

К сожалению, многие губят свое здоровье по незнанию, следуя распространенной « в народе» недостоверной информации, например, о безвредности самогона. Его принято считать чуть ли не чудодейственным «эликсиром» от всех болезней. Но, это – опасное заблуждение. Не смотря на «очистку» в процессе домашнего приготовления и всевозможные натуральные добавки, самогон – это тот же высокоградусный этиловый спирт, что и в магазинной водке, со всем его токсическим воздействием на организм. Следует об этом помнить и не

злоупотреблять «своим» горячительным под домашние разносолы. Ещё одно распространенное заблуждение – польза обильной калорийной еды. Многие думают, что жирное мясо, бутерброды с маслом, сытные салаты, щедро приправленные майонезом – отличная закуска для спиртного. Но, так ли это? «Конечно, нет-убежден Михаил Коростин. Сочетание крепкого алкоголя и жирной пищи, – гремучая смесь, от которой вдвойне страдают поджелудочная железа и печень, что может привести к плачевным последствиям, например, панкреонекрозу. В качестве закуски лучше использовать крахмалистые продукты – картофель, авокадо, бананы. От нежирных мяса и рыбы, овощных легких салатов и фруктов тоже будет польза, а вот любую газировку желательно исключить из меню. Смешивать напитки разной крепости так же не рекомендуется и, главное, нужно помнить, что абсолютно безвредная доза – невыпитая. Соблюдая эти несложные правила, вы сохраните хорошее самочувствие и сможете уделить больше времени семье, занятию спортом, любимому хобби. А ещё стоит задуматься, уместны ли в этот Новый год бурные празднования? Может, нужно проявить уважение к тем, кто рискует жизнью на передовой, давая нам счастливую возможность встретить бой курантов в кругу семьи? Возможно, собранная с любовью новогодняя посылка солдату с чем-то вкусным, детским рисунком, словами поддержки согреет и нас в холодные зимние вечера.

Для анонимных обращений: т. 8 (4742) 73-06-47.

ЧТО ТАКОЕ МОЛОДЁЖНЫЙ ФОРУМ-ТЕАТР?



На сцене форум-театра

Удивительно, сколько творческих идей рождается у нашей активной молодежи! Школьники и студенты решили по-новому взглянуть на самые сложные, остросоциальные темы через призму театра. Это удивительно! Что-то совершенно новое, абсолютно ни на что не похожая форма работы с учащимися. В Городском дворце молодежи «Октябрь» проводятся представления молодёжного форум-театра, участниками становятся школьники и студенты СУЗов. Суть представления заключается в совместном со зрителями поиске решения проблемы или выхода из трудной жизненной ситуации. Здесь нет сцены, разделяющей актёров и зрителей, нет верных и неверных ответов. На этих спектаклях ребята открыто говорят о проблемах и сложностях, которые близки молодежи. Поднимаются проблемы зависимости от психоактивных веществ, буллинга, употребления алкоголя, домашнего насилия, взаимоотношений в

семье и в паре, ответственности за совершенные преступления, конфликты с родителями.

Сначала участники видят театрализованное представление, а затем зрители приглашаются на сцену, чтобы самим стать актером, постараться «прожить» на сцене эту непростую ситуацию, попробовать избежать её. Молодые люди могут останавливать представление, выходить на импровизированную сцену, и, вживаясь в роль друга, психолога или родителя, пытаться помочь попавшему в беду главному герою.

В форум-театре также участвуют эксперты из ГУЗ «ЛОНД», управления по вопросам миграции УМВД, управления по контролю за оборотом наркотиков УМВД России по Липецкой области. Эксперты помогают участникам разобраться в таких непростых ситуациях, от которых, к сожалению, никто не застрахован.

Здорово, что даже если ты не на сцене, у тебя рождаются мысли и эмо-

ции, ты не можешь быть равнодушным к этой проблеме. И придя домой, ты еще под впечатлением размышляешь, о том, как бы ты поступил в данной ситуации. Хочется верить, что такие ситуации никогда не произойдут в нашей жизни, но жизнь бывает разная. Может быть молодой человек или девушка вспомнят, как когда-то стояли на сцене форум-театра и смогли выйти из подобной ситуации, почувствуют в себе силы и поймут, что только мы сами являемся режиссерами нашей жизни!

Врачам наркологам посвящается...

Клубится дым от сигарет
И в полумраке, тусклый свет
Небрежный хаос беспорядка
Бутылки выпиты порядком
В дурмане праздность пустоты
Лица лишь, бледные черты
Совсем отсутствует сознание
Есть признак, жизни угасание
И выезд скорой, вновь с призыванием
Спешит ОЗ, помочь с вниманием
Наркозависимых спасти
От смерти, к жизни привести
А алкоголикам с пристрастием
Помочь, с особым участием
Им всем, зависимым "со стажем"
Поднять себя, не в силах даже
Ко всем успеть, не опоздать
Должны как Боги, всех спасать
Но, врач не Бог! И повсеместно...
Не воскрешает, всем известно!
Успейте, жизнь свою прожить!
Она одна, второй не быть!
Любить, учиться и мечтать
Свободно жить и создавать
Чтобы, о прошлом не жалеть
Здоровым быть, а не болеть...
Достоинно жить и умирать!
Вот всё, что хочется желать!

Алёхина Оксана Юрьевна, член
Липецкого регионального отделения
«Общероссийской общественной
организации Российский союз писателей».

Не всё новое полезно!

В последнее время на смену обычным сигаретам приходят новые гаджеты – электронные сигареты и вейпы. Всё очень просто! Мы живем в технологическом обществе, табачные корпорации идут в ногу со временем, и чтобы заполучить новых потребителей (а это почти всегда дети и подростки) придумывают новые и новые уловки. Но если разобраться, то суть остается прежней! Агрессивно навязывается мода на электронные системы доставки никотина. Организуются целые сообщества и клубы любителей электронно – никотинового и кальянового времяпрепровождения. В данный процесс вовлекаются многие подростки. Потому что эти «штуки» не пахнут едким сигаретным дымом, родители не придают внимания сладковатому запаху «жвачки» или персика, в кармане у подростка только маленькая коробочка, похожая на пауэр-банк. Вот родители и не бьют тревогу, а надо бы!

В наши дни вейпы, электронные сигареты и кальяны без ограничения курят в общественных местах, на детских площадках, и на работе. Не редко это вызывает недовольство со стороны окружающих. Курение вейпов и кальянов по своей сути является такой же пропагандой курения, как и в случае с обычными сигаретами. Есть миф, что электронные сигареты применяют для того, чтобы отказаться от обычных. Но вот в чём беда, еще никто таким способом не бросил курить. Наоборот, парение вейпов и курение кальянов могут стимулировать несовершеннолетних к желанию закурить обыкновенную сигарету. Как правило, курение кальяна в одиноч-

«Айкосов» и «вейпов» – сегодня засилье! Их с дымом без запаха курят ребята. Курящих, совсем молодых, изобилье. Где в этом, скажите, ищите виноватых? У вредной привычки поклонников море Здоровье в дар моде такой отдаётся, Известно об этом всем нам, априори, – Где это аукнется, чем обернётся... Читаем на пачках: – «Куренье опасно», Минздрава заботу прочувствовал в строчках. Вот только, друзья, до сих пор мне не ясно: Кто «вейпами» дарит болезни... в рассрочку? Наталья Полянская, член Липецкого регионального отделения «Общероссийской общественной организации Российский союз писателей».

ку не бывает. Курение кальяна в компании – это риск получить заболевание через слюну или подхватить такие микробы, как вирус мононуклеоза, простого герпеса. Учёные из Санкт-Петербурга доказали, что трубка для кальяна – любимое место для размножения микробактерий туберкулеза, тепло и влажно, что еще нужно! Причина. Мундштуки к кальянам индивидуальные, а переходные трубки постоянные и никогда, и никем не дезинфицируются.

Электронные сигареты в своем паре испускают аэрозоли, содержащие как никотин, так и ряд токсических, воздействующих не

только на курящего, но и на окружающих его лиц. Сейчас врачи стали сталкиваться с летальными исходами, причиной которых стало курение вейпов. У подростков развивается характерная вейп-пневмония, присоединяется вторичная бактериальная инфекция. Такая пневмония имеет крайне тяжелое течение и почти не поддается антибиотикотерапии.

О главном? Как же бросить курить. Есть сотни рекомендаций, методик, препаратов, пособий. Но самый главный залог успеха – это Ваша личная мотивация. Железобетонное решение, что так больше продолжаться не может, что хочется наконец-то вырваться из этой клетки. Бросать курить с профессионалами будет эффективнее, к тому же абсолютно бесплатно. В ГУЗ «ЛОНД» работают талантливые психологи, они проводят групповую и индивидуальную терапию, помогают справиться с никотиновой зависимостью.

Пациентам, желающим получить помощь в отказе от курения,

рекомендуется обращаться за консультацией по следующему номерам телефонов:

☎ Федеральная горячая линия по отказу от курения: тел. 8-800-200-02-00;

☎ Горячая линия по вопросу лечения табакокурения в ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер», г. Липецк, ул. Крупской, д.2: тел. 8(4742) 43-00-98, 8(4742) 43-22-13.

А пока вы набираете номер телефона, прочтите простые рекомендации, которые помогли нашим пациентам бросить курить или вдохновитесь чудесным стихом.

Вдохновляющие стихи, не правда ли? Вообще человеку свойственно искать какой-то рубеж для начала новых свершений. Например, начать бегать по утрам с понедельника или бросить курить с нового года. Не откладывайте, вот прямо сейчас отличная возможность начать новую свободную жизнь!

*– Горит на балконе?!
– Конечно горит!!!
И дым коромыслом оттуда валит.
То курит без устали старый сосед
Он всё прокурил,
даже продыху нет!
Вот слышен подъезду
отрывистый «лай» –
Сосед заболел, неотложку давай!
Бронхит или астма,
а может и ХОБЛ,
Скорее в больницу,
узнать это чтоб...
Не курит сосед наш
уже целый год...
И быстро по лестнице мимо идёт.
Курение – зло для здоровья людей,
Бросайте курить,
заводите друзей!
Алла Челядина,
член Липецкого регионального
отделения «Общероссийской
общественной организации
Российский союз писателей».*

ПОДСКАЗКИ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- ▶ выбросить все сигареты и пепельницы
- ▶ на бумаге напишите причины, по которым хотите бросить курить, носите её с собой и читайте, когда появится желание курить
- ▶ очистите организм от никотина: пейте 6-8 стаканов воды в день в первую неделю
- ▶ измените привычки, связанные с курением: встаньте, когда пьёте кофе, чистите зубы после еды, сидите в другом кресле, читая книгу или газету
- ▶ откажитесь от еды, которая может провоцировать Вас курить: сладкое и острое
- ▶ вместо сигарет используйте заменители: лимонные капли, жевательную резинку
- ▶ когда появится желание курить, глубоко дышите
- ▶ если Вы курили много и давно, врач подберет заместительную терапию
- ▶ награждайте себя: откладывайте деньги, не потраченные на сигареты, и купите себе что-нибудь
- ▶ найдите компанию, чтобы бросить вместе
- ▶ объявите всем, что бросили курить

В СТИХАХ ПРО АЛКОГОЛЬ...

*Сирена воеет, мама плачет,
А я смеюсь, ведь белка скачет
Вокруг меня и скалит зубы...
Смешно и страшно, тлеют трубы
Внутри похмельного нутра...
Зачем я пил позавчера,
Вчера я пил и всю неделю,
И белки в гости захотели,
Пришли и водят хоровод,
Но доктор петь им не даёт...
Кошмар прошёл, печаль осталась,
Ведь мама столько дней старалась
Всё достучаться до меня,
Пьянчуги, дурака и пня,
Что в сыновья такой достался...
Я ей и каялся, и клялся –
Ни капли водки и вина,
На мне огромная вина.
Нет хуже пьянства, господи,
Одна дорога – в никуда,
Несчастья, горе, слезы мамы,
Да всё вы знаете и сами –
Зелёный змей – наш общий враг,
И жизнь без пьянства – лучший знак
К нормальной жизни и здоровью,
И жить спокойно и с любовью!*

**Алла Челядина,
член Липецкого регионального
отделения «Общероссийской общественной организации
Российский союз писателей».**

Удивительно, как талантливые люди могут говорить о таких страшных вещах как алкоголь! Наркологи найдут в этих строках описание симптомов белой горячки или алкогольного делирия. К сожалению, новогодние праздники – очень «горячая» пора для наркологов. Некоторые граждане ждут целый год, чтобы «оторваться» 10 дней! А что, на работу не ходить, еда есть на год вперед! Очень многие во время новогодних праздников пьют несколько дней подряд. Вот тут-то и под-

крадывается злосчастная «белка». Дело в том, что белая горячка – это проявление синдрома отмены, то есть возникает она тогда, когда человек перестает употреблять алкоголь, после длительного периода употребления. На вторые или третьи сутки. Причина в одной молекуле – ГАМК. Это основной тормозный медиатор в головном мозге. Так вот, алкоголь увеличивает количество ГАМК, алкоголь вообще по своей природе депрессант. В ответ на это умный мозг увеличивает активность некоторых участков мозга, чтобы организм не умер сразу. Увеличивает, увеличивает, потому что уже несколько дней в мозге стоит тормоз – ГАМК. И в один прекрасный момент человек перестает выпивать и этот тормоз срывает, а увеличенную активность уже не затормозить ничем, развивается алкогольный психоз. Человек перестает спать, становится тревожным, начинает видеть угрожающие страшные галлюцинации. Это неотложное состояние! В таком состоянии человеку требуется неотложная наркологическая помощь. Оказать её могут по адресу г. Липецк, ул. Ленинградская д. 18. ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер». Телефон приемного отделения 78-13-69. Пусть эти новогодние праздники пройдут для Вас без страшных поездок в наркологию. Кстати, на тракторном есть настоящая беличья поляна. Там в лесу, за ДК «Тракторный» живут очень симпатичные, ручные белочки, которых можно покормить. Они охотно позируют на фото. Отличная идея на праздники, посетить беличью полянку на тракторном или покормить белок в Быхановом саду.

КАКОЙ АЛКОГОЛЬНЫЙ НАПИТОК БЫСТРЕЕ ВСЕГО ПРИВЕДЕТ К НАРКОЛОГУ?

Неожиданный будет ответ – пиво! Именно этот алкогольный напиток чаще всего раскрывает врата алкоголизма, причём даже в самом раннем возрасте. Во-первых, употребление пива пока что не так сильно осуждается в обществе и в семьях. Ну выпил он бокал после работы, «расслабится» чтобы, а потом глядишь – бутылку, потом две. А эти бутылки уже и «разрешили» выпить что покрепче! И тут, «Добро пожаловать в клуб!» Кстати, интересно, что в предыдущей статье мы подробно рассказали, как же женщина трансформируется в мужчину при курении. А вот обратную историю мы можем наблюдать при употреблении пива. Дело в том, что в пиве содержатся вещества, по химической структуре сходные с женскими половыми гормонами – фитоэстрогенами. Вы могли замечать, что у любителей пива ожирение формируется по женскому типу, может даже наблюдаться увеличение молочных желез. Пиво – очень калорийный продукт, да еще и в прикуску с разными жирными и копчеными закусками, почему-то обязательно коричневого цвета! Само по себе ожирение ведет к уменьшению выработки мужских половых гормонов, что в сочетании с фитоэстрогенами ведет к нарушению обмена веществ, нарушению гормонального баланса и проблемам с потенцией.

Кроме того, учёные доказали, что алкогольная зависимость быстрее всего формируется в результате употребления пива.

Согласно исследованиям, пиво оказывает наиболее сильное по сравнению с другими алкогольными напитками влияние на систе-

му вознаграждения головного мозга. Сам по себе вкус пива, независимо от его крепости и опьяняющего эффекта, вызывает выброс гормона дофамина в головном мозге и субъективное ощущение удовольствия. Не случайно именно пиво чаще всего становится напитком «вхождения в алкогольную среду», особенно среди подростков, которые быстро переходят на более крепкие напитки.

Частое распитие пива повышает риск сердечных заболеваний, болезней печени и почек, гормональных нарушений. Если употребление нескольких кружек пива после долгого рабочего дня – ваша обычная привычка, вы также подвергаете опасности свою поджелудочную железу.

Кроме того, пиво употребляется в несоизмеримых количествах, в компании его и не считают, а если по телику матч любимой сборной – тут явно не до математики! С утра только страшно и стыдно от количества бутылок!

По данным опросов, россияне стали чаще покупать крепкие сорта пива. Посмотрите, сколько вокруг открывается новых магазинов, специализирующихся на продаже пива! По мнению участников рынка, это может быть связано с необычными вкусами таких напитков, а также со стремлением людей экономить, покупая меньший объем напитка, но большей крепости.

Тут призадумаетесь, стоит ли проводить вечер в компании бокала пива, наблюдая за спортсменами или же можно получить порцию счастья от игры в футбол самому, особенно в компании друзей или детей!

КАК НИКОТИН ПРЕВРАЩАЕТ ЖЕНЩИНУ В МУЖЧИНУ?

Данные Европейского конгресса нейрофизиологов 2022 г.

Шведские биологи выяснили, что никотин блокирует выработку эстрогенов – женских половых гормонов. По мнению ученых, этим объясняются некоторые "мужские" особенности поведения курящих женщин. Влияние никотина на человека достаточно хорошо изучено. Известно, что длительное употребление сигарет вызывает такие заболевания, как гипергликемия, артериальная гипертония, атеросклероз, тахикардия, аритмия, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность и инфаркт миокарда. В сочетании со смолами никотин способствует развитию рака легких, языка и гортани. Курение также снижает кровоток по всему телу, что, в свою очередь, повреждает нервы. А еще в дыме содержатся свободные радикалы – молекулы, атакующие все органы и ткани организма.

Ежегодно от сигарет во всем мире умирает больше людей, чем от ВИЧ, наркотиков, алкоголя, автомобильных аварий и огнестрельных ранений вместе взятых. В целом физиологическое воздействие никотина на организм не зависит от пола, но есть некоторые различия. Известно, что женщины быстрее привыкают и тяжелее бросают курить. Обычно это объясняют более подвижной психикой и зависимостью от настроения, а также беспокойством по поводу набора веса при отказе от сигарет. Однако ученые думают, что причины лежат глубже – на уровне обмена веществ.

Никотин метаболизируется в печени посредством ряда биохимических реакций. Приблизитель-

но 80 процентов преобразуется в котинин, сохраняющийся в плазме крови до 16 часов, а остальное – в другие метаболиты, которые выводятся с мочой. Несколько лет назад американские ученые установили, что женские гормоны ускоряют метаболизм никотина, за счет чего токсины быстрее покидают организм. Благодаря этому женщины легче переносят последствия курения, а зависимость у них возникает раньше.

Особенностями гормональных реакций авторы объясняют и другие различия между мужчинами и женщинами в вопросах, касающихся курения. В частности, женщины более устойчивы к никотинзаместительной терапии, у них чаще случаются рецидивы при попытке бросить курение, отчетливее проявлен фактор наследственности. Кроме того, они подвержены большему риску развития заболеваний, напрямую связанных с потреблением табака, – таких как рак легких и болезни сердца.

Известно, что никотин негативно влияет на мозговое кровообращение, индуцирует образование тромбов, нарушает защитную функцию гематоэнцефалического барьера и эндотелиальных клеток, становится причиной воспаления. У женщин в дополнение к этим общим пагубным последствиям, при никотиновой зависимости снижается уровень половых гормонов – эстрогенов. Это приводит к нарушению нормального цикла, раннему наступлению менопаузы и другим гормональным сбоям.

Выделяют три вида эстрогенов: эстрадиол, эстрон и эстриол. Они образуются в организме из андрогенов – мужских половых гормонов, вырабатываемых семенниками у мужчин и яичниками у женщин. Под действием фермента ароматазы, который производится в таламусе (отделе в центральной части головного мозга) – мужской гормон тестостерон переходит в женский эстрадиол, а андростендион – в эстрон. Из них на следующем этапе образуется третий женский гормон – эстриол. У мужчин таламус вырабатывает значительно меньше ароматазы, чем у женщин, поэтому у них синтез эстрогенов не активен.

Недавно шведские ученые впервые установили в эксперименте с участием людей, что никотин подавляет выработку эстрогенов в женском мозге. Результаты они представили на 35-м Конгрессе Европейского колледжа нейропсихофармакологии (ЕСNP), проходившем в октябре 2022-го в Вене.

Эффект можно наблюдать даже после единичной дозы никотина, эквивалентной одной сигарете, что показывает, насколько сильно курение влияет на мозг женщины. Авторы работали с группой из десяти здоровых женщин-добровольцев. Интраназально им вводили дозу никотина, которую обычно потребляют курильщицы, а вместе с ней – радиоактивный индикатор в составе молекулы, связывающейся с ароматазой. Благодаря этому ученые с помощью методов магнитно-резонансной (МРТ) и позитронно-эмиссионной (ПЭТ) томографии смогли

отследить, сколько фермента образуется и в каком участке мозга. Сканирование показало, что до начала эксперимента ароматаза присутствовала в различных отделах промежуточного мозга – таламусе, гипоталамусе и миндалевидном теле. Эти области, относящиеся к лимбической системе, – важные центры управления эндокринными процессами и многими основными функциями организма. После введения никотина количество ароматазы в таламусе резко снизилось. Таким образом ученые впервые напрямую увидели, где вырабатывается фермент, необходимый для синтеза эстрогенов, и получили подтверждение того, что никотин подавляет его образование.

Получается, что в гормональном плане с каждой сигаретой женщина становится немного мужчиной, поскольку меньшее количество мужских гормонов преобразуется в женские. Этим, по мнению ученых, можно объяснить появление мужских черт в поведении курящих женщин, а также некоторые физиологические изменения – например, грубый голос.

На этом роль эстрогенов не ограничивается. Известно, что женские половые гормоны обеспечивают нормальное кровообращение в мозге, поэтому женщины значительно меньше подвержены инсультам, а ослабление их выработки делает мозг более подверженным ишемическим повреждениям.

Но есть и хорошая новость. Если вовремя бросить курить, гормональный фон восстанавливается. Правда, если изменения

не зашли слишком далеко. К тому же, вряд ли все зависит от одного единственного фактора.

Закономерно возникает вопрос: можно ли восполнить запасы эстрогена с помощью заместительной гормональной терапии (ЗГТ)? Медики не рекомендуют этого делать, по крайней мере без консультации с врачом, из-за риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же ЗГТ несовместима с курением. Даже прием пероральных контрацептивов, которые содержат в своем составе эстрогены, несовместим с курением! Это гормональный фактор риска развития инсульта и инфаркта в молодом возрасте! Так что, с вредной привычкой все равно придется расстаться.

*Говорила мне подруга,
Сигарету прикурив:
«Не лишай последней радости,
Нет! Не брошу я курить...
С сигаретой значу больше –
Есть причина промолчать...
И никто не догадается,
Что так может раздражать...»
Не поятя мне «этой радости»,
Что других-то точно нет?
Что в твоём тогда понятии
Счастье может означать?
Не курю. Тебе поэтому
Не могу не дать совет:
«Брось курить!» Но ты*

*в сомнениях –
Не сберечь тебя от бед...*

*Ольга Головозина,
член Липецкого регионального
отделения «Общероссийской
общественной организации
Российский союз писателей».*

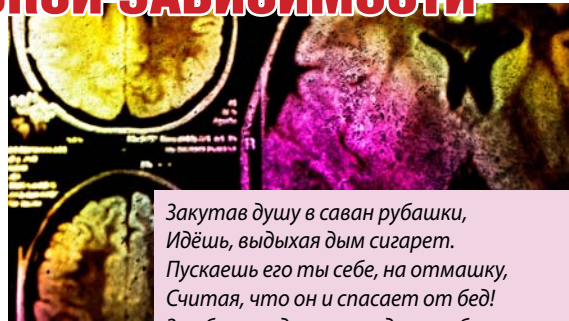
МЕДИКИ РАЗРАБОТАЛИ ПЕРВУЮ В МИРЕ ВАКЦИНУ ПРОТИВ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Ученые из Хьюстонского университета разработали вакцину, которая блокирует попадание одного из наркотиков в мозг крыс, тем самым препятствуя развитию зависимости. Исследование опубликовано в журнале *Pharmaceutics* в 2022 году.

В ходе исследования ученые давали крысам три дозы вакцины с интервалами в три недели. Другая группа животных получала плацебо. У вакцинированных крыс с течением времени рос уровень антител против данного вещества.

Спустя шесть недель ученые подтвердили, что вакцина заблокировала обезболивающий эффект наркотика. Вскрытие показало, что вакцина снизила количество вещества в головном мозге крыс. Исследователи не наблюдали каких-либо неблагоприятных побочных эффектов у иммунизированных крыс.

Это открытие учёных позволит спасти сотни и тысячи жизней, по данным официального мониторинга более 150 человек умирают от передозировки данным веществом каждый день. Сейчас исследователи готовятся к испытаниям на людях. Вакцина может помочь не только предотвратить зависимость, но и избавиться от нее. Важно отметить, что вакцина не блокировала действие других видов наркотиков. Интересно,



*Закутав душу в саван рубашки,
Идешь, выдыхая дым сигарет.
Пускаешь его ты себе, на отмашку,
Считая, что он и спасает от бед!
За облаком дыма не видно проблемы.
И, кажется, в сумрак ушла пустота...
Но только тебя не покинет дилемма –
Дойдешь в том дыму до плохого конца.
Прошу! Оглянись-ка на шлейф за собою.
Ведь в этом дыму и семья, и друзья!
Сигарку бросай! С ней борись, как с бедою!
Курение – зло! Так реши для себя!*

*Любовь Свиридова,
член Липецкого регионального
отделения «Общероссийской
общественной организации
Российский союз писателей».*

что ранее учёные пытались создать вакцину против никотиновой зависимости. Никотин с медицинской точки зрения, кстати, относится к наркотикам и вызывает сильнейшую зависимость! Но антитела, полученные в ходе исследования, очень недолго циркулируют в крови. Клинической значимости данные препараты не получили. Поэтому главный залог успешного лечения – не начинать курить и не приближаться к наркотикам!

НЕ НАДО «ЧОКАТЬСЯ» КОМПОТОМ!

Сейчас будет актуально! Воображаем себе, новогодняя ночь, вся семья за столом, бой курантов, бенгальские огни, родители выпивают шампанское (у нас «приличные родители»). Дети счастливые, тоже тянутся стукнуться своими стаканами с лимонадом или компотом. Семейная идиллия. Дети даже могут попросить купить им детское шампанское, как у взрослых! Подвоха пока не видно! Но он есть, и он страшен! Дети привыкают к употреблению алкоголя в собственной семье. Потом, после выхода с новогодних каникул в детском саду, а родители краснеют на собраниях, не понимая, что их дети – это зеркало семьи! Но это только вершина айсберга. Во-первых, в детстве родители для ребенка – самые важные и любимые люди, он хочет во всем быть похожим на них. Во-вторых, дети считают, что есть праздник, есть алкоголь и это допустимо. Давайте разберемся в этой теме подробнее. Как отмечают психологи, в России выделяется два вида

отношения к алкоголю – амбивалентная и либеральная субкультуры. Амбивалентная субкультура – это система двойных стандартов, где одним употребляют алкоголь можно, а другим нет. Родители могут запрещать употребления алкоголя, применять наказание или запугивание, умалчивать о том, что сами выпивают, лгать или искажать информацию. Либеральная субкультура получила название «компромиссное отношение к алкоголю» и отличается тем, что её сторонники убеждены – «всё хорошо в меру». Этот подход изобилует примерами родительской инициативы «первой рюмки», а также воспитанием в духе «лучше дома, чем на улице». Однако статистика употребления алкоголя в нашей стране (количество случаев летального исхода от отравлений, динамика больших алкоголизмом в раннем возрасте, даже количество алкогольных психозов у молодых) не свидетельствуют в пользу данных подходов воспитания детей. У одного популярного

стендап комика была шутка, что, когда родители протянули ему бокал спиртного, со словами: «Чтобы ты не пил в подъезде», по иронии судьбы, следующие 10 лет он пил только в подъезде.

Мы видим, что политика двойных стандартов, когда родители пьют, прячась от детей – не проходит. Дети удивительно чётко считывают все наши эмоции и посылы. Политика оградить ребенка от «первой рюмки» – не работает.

Стоит с самого раннего детства формировать у ребенка нетерпимость к алкоголю, убрать алкоголь со стола, если вы праздник проводите с детьми. Да и вообще, лучше убрать алкоголь из жизни Вашей семьи. Очень тяжело внятно объяснить ребенку, особенно подростку, почему ему вредно пить\курить, а Вам – родителям, нет! Нужно учить себя и детей проводить время вместе, счастливо, «без допинга». Тогда дети поймут, что для того, чтобы быть счастливым абсолютно не нужен алкоголь!

Если Вам есть дело до Вашего будущего и будущего Ваших близких, не пускайте на свой порог такую страшную беду, как наркотики. Но если вдруг Вы столкнулись с данной проблемой, не замалчивайте её, не отрицайте! Время в данном вопросе не наш союзник. Немедленно обращайтесь к специалистам в ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер», по адресу г. Липецк, ул. Ленинградская д. 18. (телефон приемного отделения 78-13-69). В ГУЗ «ЛОНД» работает телефон доверия: 43-00-98.

Мы желаем Вам, чтобы зависимости никогда не нашли места в Вашей жизни и жизни Ваших близких! С Новым 2023 годом!

Наши координаты: 398006, г. Липецк, ул. Ленинградская, д. 18.

Телефоны: 73-06-45, 43-00-98, 34-85-86, 73-06-47, 73-05-50.

Сайт Государственного учреждения здравоохранения

«Липецкий областной наркологический диспансер»: NARKOLOG48.RU

Адрес электронной почты: narkolog48@mail.ru.

16+

Ответственный за выпуск информационного наркологического бюллетеня А.Н. Иванова – врач эпидемиолог

Отпечатано

в ООО «Веда социум»,

398055 г. Липецк,

ул. Московская, 83.

Тираж 999 экз. Заказ № 2072.