

11 сентября – всероссийский день трезвости



Три коллектива лечебных учреждений региона получили награду от Правительства ДНР за вклад в восстановление и оказание гуманитарной помощи Донецкой Народной Республике. В числе награжденных – областная станция переливания крови, наркодиспансер и областной клинический центр. Главный врач ГУЗ «ЛОНД» Винокуров А.С. (справа).

11 сентября ежегодно в Российской Федерации отмечается Всероссийский день трезвости. Традиции отмечать этот знаменательный день уже более 100 лет.

Считается, что впервые его провели в 1911 г., а в 1913-м праздник стал официальным. Число и месяц выбраны не случайно: именно в этот день православные отмечают скорбную дату – Усекновение главы Иоанна Предтечи. Пророк вёл трезвую жизнь, но был обезглавлен во время пьяного пира. Этот день замечательный повод задуматься о том, что счастливая и здоровая человеческая жизнь напрямую зависит от трезвости.

Ежегодно, по данным ВОЗ, в мире от причин, связанных с употреблением алкоголя, умирает более 3 млн человек. Это больше, чем от ВИЧ, несчастных случаев и убийств вместе взятых. А если к этим показателям добавить насильственные смерти в состоянии алкогольного опьянения от травм, ДТП, пожаров, убийств и самоубийств, а также осложнений заболеваний, прямо или косвенно связанных с непотреблением алкоголя,

то суммарный показатель заставит многих любителей выпивки основательно задуматься.

Высокая смертность от алкоголя связана в основном с одномоментным приемом гипердоз крепких алкогольных напитков, являющихся тяжелейшим ударом для организма. К тому же, негативный эффект воздействия этанола склонен накапливаться от выпивки к выпивке.

Свою лепту вносят и алкогольные суррогаты: непивший алкоголь, нелегализованный, и, разумеется, самогон. Именно у тех, кто предпочитает самогон, чаще всего развивается белая горячка, а за ней и алкогольное слабоумие. Многие ошибочно считают самогон чуть ли не эликсиром здоровья, мысленно приравнивая его к своему огурчику. Даже в подарок преподносят! По своему токсическому действию он ничуть не лучше алкоголя, который продаётся в магазине. Да ещё и содержит большое количество

сопутствующих токсических веществ, которые в промышленных условиях удаляются, а вот в домашних их убрать до конца невозможно – это сивушные масла. Обращали внимание, как увеличилось количество магазинов, где продают домашние самогонные аппараты? Если мода на самогонование закрепится, лет через пять-семь мы получим рост числа лиц с тяжёлыми формами алкоголизма, циррозами, слабоумием, психозами, кардиомиопатией.

В настоящее время доказана прямая связь между употреблением алкоголя и развитием примерно 60 болезней, а также косвенная роль алкоголя в генезе более чем 200 других заболеваний и патологических состояний. Это болезни сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, некоторые виды рака.

Людям в возрастной группе от 45 до 65 лет следует воздерживаться от употребления больших доз алкоголя. В идеале – отказаться от него вообще. Как минимум – перейти на слабоал-

когольные напитки в небольших дозах и не чаще раза в неделю.

Так вы дадите шанс организму очиститься, а печени отдохнуть. Сразу снизится количество потребляемых калорий, снизятся риски высокого давления и развития рака, улучшится сон.

Огромное количество алкогольных проблем связано не только с личностью пьющих людей. Терпимое отношение общества к пьянству во многом способствует укреплению негативных стереотипов. Когда массивные алкогольные возлияния становятся поводом для шуток и смешных комедий; когда пьяного до неадекватности человека окружающие воспринимают с пренебрежением, но в целом доброжелательно, терпимо; когда родители не стесняются напиваться при детях, а подростки в свою очередь, при родителях – с алкогольной проблемой всерьёз не борются!

Алкоголь создает проблемы для всего общества. И именно здоровая его часть, непьющая, должна организовывать и осуществлять жесткий прессинг в отношении алкопотребителей.

День трезвости – праздник, который не отмечается традиционным застольем. Его следует проводить, сохраняя трезвость рассудка, радуясь возможности общения с близкими и стремясь сделать так, чтобы трезвость стала естественным состоянием каждый день в году. Ведь только трезвый человек может быть успешным, счастливым, иметь крепкую семью и уважение. Отказываясь от употребления алкоголя, мы сможем сделать этот бизнес не привлекательным в России, а нацию более здоровой и сильной. Празднуйте День трезвости 11 сентября и откройте для себя двери в новую жизнь!

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ - ИЛЛЮЗИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

→ 2 СТР.

ВОЗ НАЗВАЛА СЕМЬ ВИДОВ РАКА, ВЫЗЫВАЕМЫХ АЛКОГОЛЕМ.

→ 2 СТР.

СДТ СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ В ОПРЕДЕЛЕНИИ ХРОНИЧЕСКОГО ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ. В ПОМОЩЬ РАБОТОДАТЕЛЯМ.

→ 2 СТР.

ПРЕКРАСНАЯ ПОЛОВИНА ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. ЖЕНСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ И ЕГО ОПАСНОСТИ.

→ 4 СТР.

ПРОБЕГ.

→ 4 СТР.



Поздравляем самых активных выпускников Совета Лидеров Липецкой области. Врачи ГУЗ «ЛОНД» совместно с УМВД России по Липецкой области награждают самых активных волонтеров антинаркотического направления.

ПИВО – ИЛЛЮЗИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

За полгода среднестатистический липчанин выпил более 2,5 л алкоголя. При этом самым «народным» напитком остаётся пиво – его жители области употребили 1,22 л. Казалось бы, цифры не высокие. Но это, если пересчитывать на чистый спирт. Если же считать по «разбавленному», то получится, что каждый выпил более 60 полулитровых бутылок «пенного».

Сегодня пиво пьют все и везде. Благодаря агрессивной рекламе, которая несколько лет шла по ТВ, из праздничных напитков, коим оно всегда было, оно переместилось в разряд повседневных, как чай или кофе. Пиво пьют при занятиях спортом, особенно летом, нанося двойной удар по сердцу и почкам! А некоторые взрослые не только пьют его сами, но и угощают им детей, руководствуясь логикой: «Пусть лучше мы нальём им пиво, чем они будут в подворотне хлестать водку». Чаще всего молодежь приобщается к спиртному именно из-за семейных традиций. Почти в каждой семье принято употреблять алкоголь при детях, «чокаться», пусть даже на новый год.

В подростковом возрасте ребята начинают употреблять алкоголь именно в виде пива и алкогольных коктейлей. Существует ошибочное мнение,

что пиво не вызывает привыкания. На самом деле это не так. Так же, как к любому спиртному, к пиву формируется зависимость. Только в отличие от «водочной» она более мягкая и развивается дольше.

Человек запросто может стать алкоголиком, даже не зная об этом. Ведь у многих сложился стереотип, что алкоголики – опустившиеся люди, с утра до вечера пьющие водку или портвейн. Так, вслед за психической зависимостью возникает более тяжёлая – физическая. Любители пива привыкают не только к опьяняющему действию алкоголя, но и к успокаивающему нервы седативному свойству напитка. Приятное расслабление хочется повторять снова и снова. А потом это перерастает в настоящую «жажду».

Пивное сердце. Кроме того, что пиво вызывает зави-

симость, оно приводит к развитию многих заболеваний.

Есть такой термин «пивное сердце» или «баварское сердце». Кроме прямого разрушающего действия этанола, сердце подвергается удару химических добавок. Подробнее о синдроме «Баварского сердца» мы поговорим в следующей статье. В пиво часто добавляют кобальт, который стабилизирует пену. Это очень вредный для сердца элемент: он приводит к утолщению его стенок, развитию некроза в сердечной мышце. Также от кобальта начинаются воспалительные процессы в пищеводе и желудке.

Частое употребление пива перегружает печень. Большой объём алкоголя, проходящий через неё, приводит к тому, что она увеличивается в размерах, возникает «ожирение печени» или жирная дистрофия. Причем, удивительный факт, человек может быть внешне стройным, но при чрезмерном употреблении пива печень будет заполнена жировыми клетками. Не лучшим образом пиво влияет и на почки. Помимо этого в «пенном» содержится вредные для эндокринной системы соли тяжёлых металлов. А из-за хмеля, в составе которого есть мягкие

и твёрдые смолы, возникает риск заболеть раком толстого кишечника. Более того, в пиве содержатся фитоэстрогены – аналоги женских половых гормонов. При чрезмерном его употреблении, они начинают доминировать и подавлять выработку тестостерона. Происходит так называемая феминизация организма. Любители пива часто начинают полнеть по женскому типу: больше жира откладывается на боках, бёдрах, увеличивается грудь, возникает женоподобность в облике. У женщин же от переизбытка фитоэстрогенов повышается риск развития бесплодия и рака груди. А вот «пивной» живот появляется вовсе не от пива, а от объедания: в этом напитке, как и в другом алкоголе, есть вещества, которые задевают центры голода, и поэтому хочется есть. Кроме того, алкоголь – это очень калорийный продукт, который употребляют с еще более калорийными закусками – чипсами, сухариками.

Рецепты борьбы с такой бедой как алкоголизм давно известны: это ограничение продажи спиртного и пропаганда здорового образа жизни. После того, как в области запретили продавать алкоголь с 21 часа вечера до



Картина первой в России выставки, созданной искусственным интеллектом «ПАВ глазами нейросети».

9 утра и торговать пивом в киосках, количество пьющих уменьшилось. Но недобросовестные предприниматели нашли-таки лазейку: как грибы после дождя стали открываться так называемые пункты общественного питания, хотя во многих из них даже не было туалета. Пришло время очередных мер по «отрезвлению». В регионе запретили торговать алкоголем во всех – без исключения – нестационарных объектах. Ввели табу на горячительные напитки во время детских и молодёжных праздников таких, как День защиты детей, 1 сентября, день молодежи.

Транснациональные корпорации зарабатывают на алкоголе огромные деньги, бороться с ними сложно. Выход один – вводить моду на здоровый образ жизни. Согласитесь, стоя в магазине каждый из нас самостоятельно делает выбор, что купить. Пиво, энергетик или воду с полезным фруктом. Такой же выбор – пойти на лавочку с компанией пить пиво с сухариками, или пойти той же компанией поиграть в футбол или волейбол. Немаловажно в обществе развивать культуру питания: алкоголь должен стать напитком праздника, а не горя.

Если Вы употребляете алкоголь, стоит помнить 3 правила, которые помогут сохранить здоровье – снижение дозы, градуса и частоты употребления спиртных напитков!

АЛКОГОЛЬ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СЕМЬ ВИДОВ РАКА



Размер круга указывает на относительное количество случаев заболеваний

ВОЗ назвала семь видов рака, вызываемых алкоголем

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) опубликовала масштабное исследование о связи между употреблением алкоголя и повышенным риском развития семи видов рака – кишечника (толстой и прямой кишки), молочной железы, пищевода, гортани, печени, ротовой полости, а также горла.

Главным канцерогенным компонентом алкоголя является этанол, содержащийся во всех видах алкогольных напитков. Повреждение клеток этанолом подвергает их большому риску злокачественного перерождения. Этанол также оказывает воздействие на женские гормоны, стимулируя клеточную пролиферацию и повышая риск развития рака молочной железы. Если на употребление алкоголя накладывается еще и курение табака, степень повреждения тканей во много раз увеличивается, в результате чего повышается риск развития рака.

Как отмечают эксперты, чем выше уровень потребления алкоголя, тем выше риск развития рака. Например, риск развития рака молочной железы у женщины повышается на 50%, если она выпивает четыре бокала вина в день, и на 130%, если она выпивает восемь бокалов. При этом нет четко установленного нижнего порога безопасного употребления спиртных напитков, то есть даже небольшие дозы алкоголя повышают риск развития рака. В последние годы ученые точно доказали, что безопасных доз алкоголя не существует!

CDT Современные методы в определении хронического злоупотребления алкоголем В помощь работодателям

По последним данным научных исследований, безвредной, не говоря уж о «полезной», дозы алкоголя не существует. Регулярный прием даже минимальной дозы спиртного не только разрушает печень, но и способствует развитию рака, диабета, гипертонической болезни и других смертельных недугов.

Помимо вреда для здоровья, неумеренное потребление алкоголя приводит также к негативным социальным последствиям. Каждое третье расследованное преступление совершается лицами, находящимися в состоянии алкогольного опьянения. Потребление алкогольной продукции значительно увеличивает риски стать жертвой преступлений, включая убийства, побои, сексуальное насилие, кражи. Повышенный уровень смертности, сокращение продолжительности жизни, утрата трудоспособности, снижение производительности труда, затраты на лечение заболеваний, связанных с потреблением алкогольной продукции, социальные выплаты, ущерб от пожаров, дорожно-транспортных происшествий, расходы на содержание заключенных и борьбу с преступностью и беспризорностью – все это он, зеленый змий...

Выявление злостных потребителей алкоголя – задача высокой важности для всего общества. Не позволяя алкоголику управлять транспортным средством, владеть оружием, выполнять работы, требующие ответственности и связанные с высоким риском, мы делаем мир безопаснее для себя и своих детей.

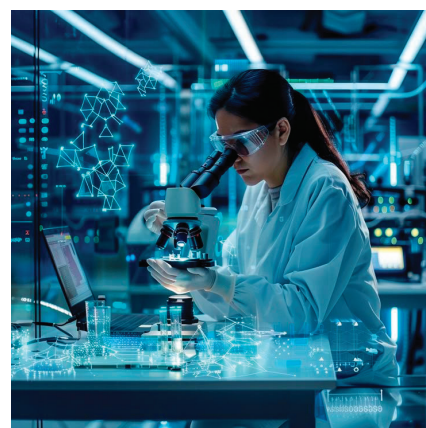
Для руководителей предприятий содержание в штате сотрудников, злоупотребляющих алкоголем, также является большой проблемой, ощутимо увеличивающей издержки предприятия. Это производственный брак, нарушения дисциплины, опоздания, прогулы, частые больничные, преждевременная утрата трудоспособности, производственный травматизм, и, как следствие, снижение репутации всего предприятия.

Понять, что человек хронически злоупотребляет алкоголем, нам позволяет определение в его крови карбогидрат-дефицитного трансферрина (или CDT) – белка крови, участвующего в транспорте железа. В норме он содержит от четырех до восьми присоединенных остатков сиаловых кислот. Именно «дефицитным», т. е. с маленьким количеством остатков сиаловых кислот или вообще лишенным их, он становится при специфическом алкогольном поражении печени, а точнее при регулярном ежедневном употреблении более 60 граммов этанола (2-3 бутылочки пива или 0,75 литра вина в день) в течение 7 – 14 дней.

Специфичность CDT для диагностики хронического злоупотребления спиртными напитками составляет 80-90 %, чувствительность – 60-70 %.

Подобные исследования проводятся в 80 странах мира. Уникальный аппарат, с помощью которого проводят анализ, обмануть невозможно – если человек всю неделю выпивал, например, по 45 граммов водки или поллитра – литр пива в день, то анализатор по образцу крови обязательно выявит это злоупотребление (согласно классификации Всемирной организации здравоохранения употребление в таких дозах и с такой частотой является «злоупотреблением с вредными для здоровья последствиями»). Чтобы пройти тест, нужно сдать кровь из вены. Для анализа нужно около 5 миллилитров – это совсем немного. Если человек выпивает редко, то проблем с прохождением обследования у него не возникнет.

Лабораторное подтверждение систематического употребления алкоголя



требуется для обнаружения скрытых форм алкоголизма, выявления людей, хронически злоупотребляющих алкоголем, чтобы не допустить их к управлению транспортными средствами, работе на техногенно-опасных объектах. Часто это исследование необходимо при проведении судебно-медицинской экспертизы, а также для контроля качества лечения больных алкоголизмом и контроля лечения. Современная методика обследования позволяет с высокой степенью достоверности (исключая влияние побочных факторов) выявлять людей, склонных к хроническому злоупотреблению алкоголем.

По желанию можно пройти анализ на CDT платно. Для этого необходимо обратиться в ГУЗ «ЛОНД». При положительном результате, если человек обратился самостоятельно, ему предложат пройти курс терапии анонимно, без постановки на учет и ограничения в социальных правах.

Куда обратиться:

в ГУЗ ЛОНД по адресу:

г. Липецк: ул. Ленинградская 18, с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00;

Телефон: +7 (4742) 73-03-13, +7 (4742) 200-409.

ул. Крупская 2, с понедельника по пятницу с 8:00 до 15:00;

Телефон: +7 (4742) 43-22-16

в г. Елец: ул. Товарная, д.15, с понедельника по пятницу с 8:00 до 15:00;

Телефон: +7(47467) 2-65-56.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Подростковый возраст – это особый период в жизни каждого человека. В это время закладывается основа его физического и душевного здоровья. Развивающийся организм особенно чувствителен к действию ядовитых веществ, таких, как алкоголь, никотин и наркотики.

Влияние это настолько серьезно, что их употребление нельзя характеризовать только как «вредные привычки», так как они угрожают не только здоровью, но зачастую жизни подростка. Очень важно, чтобы подросток понял, что от его образа жизни, привычек напрямую зависят не только его здоровье, но и здоровье его будущих детей.

Одним из наиболее распространенных в мире факторов, губительно влияющих на здоровье, является табакокурение. По данным отечественных исследований, в возрасте 12-13 лет курят около 7% школьников, среди 16-летних уже 40% курящих, а в старших классах начинают курить и некоторые девочки.

Негативное воздействие никотина на организм подростка. Каждый молодой человек, впервые беря в руки сигарету, должен отчетливо представлять, что его ждет впереди, каковы могут быть последствия этого шага. Желая казаться взрослыми, подростки, к сожалению, часто забывают, что всякое воздействие имеет и положительные и отрицательные последствия. Курение приводит к слишком серьезным (а иногда и смертельным) последствиям для здоровья человека. Горящая сигарета является как бы уникальной химической фабрикой, производящей более 4000 тысяч различных соединений, в том числе более 40 канцерогенных веществ. Наиболее ядовитым для организма является никотин – алкалоид листьев табака, представляющий собой маслянистую бесцветную или светло-желтую жидкость жгучего вкуса, с неприятным запахом.

Курение разрушает здоровье людей, негативно влияет на все органы и системы, в том числе наносит непоправимый вред репродуктивной системе человека.

Особенно сильное воздействие оказывает никотин на женскую репродуктивную систему, приводя к гибели яйцеклеток. С табачным дымом в легкие попадают и ароматические углеводороды, которые подавляют функцию эпителия, выстилающего маточные трубы (как результат – оплодотворенная яйцеклетка не может попасть в матку, в результате чего погибает, или приводит к развитию внематочной беременности).

Если беременная женщина курит, то яд поступает через плаценту в плод, насыщая его органы и ткани, так как печень у плода еще не сформирована и не может справиться с поступающими

ядами. Таким образом организм ребенка их «аккумулирует». Курение снижает уровень гемоглобина в крови, поэтому мать и дитя испытывают «кислородное голодание». Терпя возле себя курильщиков, женщина позволяет отравлять и себя, и своего будущего ребенка. Чаще всего подвергается разрушительному воздействию нервная система плода. Кроме того доказано, что врожденные уродства у детей встречаются в 2 раза чаще, если их матери курили.

Курение является одним из вариантов наркомании. К никотину полностью относится характеристика наркотических веществ, вызывающих привыкание или даже болезненное пристрастие.

Первый удар принимают на себя дыхательные пути. Компоненты табачного дыма раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов, мельчайших бронхиол и легочных пузырьков – альвеол.

Компоненты табачного дыма, растворенные в слюне, попадают в желудок, раздражают его слизистую оболочку. В результате длительного курения может развиться хроническое воспаление слизистой оболочки желудка (гастрит), образоваться язва.

Многочисленными исследованиями доказана связь между курением и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Наибольшее сожаление вызывает тот факт, что в последнее время часто стали курить девушки. Многие из них считают, что сигарета придаёт им современный и независимый вид. Они, очевидно, не думают о том, что рискуют своим здоровьем и здоровьем будущих детей. Утрата свежести кожи и чистоты волоса, отталкивающий запах изо рта, ранние морщинки – такова расплата за курение.

«Следы курения» появляются на лице очень рано. Курящая девушка или женщина обычно выглядит старше своих лет: преждевременное старение организма происходит в результате табачной интоксикации. Под влиянием табачных ядов набухают голосовые связки и слизистая оболочка гортани, голос становится грубым, хриплым.

Следует отметить, что курящая девушка или женщина отнюдь не выглядит в глазах мужчины привлекательно.

У курящих школьников, кроме того нарушается сон, возникают головные боли, снижается память, внимание на уроках, а из-за этого резко ухудшается и успеваемость.

Недавние исследования показали: курение увеличи-



Картина первой в России выставки, созданной искусственным интеллектом «ПАВ глазами нейросети».

вает риск столкнуться с депрессией и неадекватными эмоциональными реакциями. Причём в 2,5 раза! Что учитывалось: Время: психические проблемы могут появиться позже, чем завяжется привычка курить. Гены: некоторые люди генетически больше склонны к курению, но это не отменяет риска для психики. Вывод: достаточно начать курить и вероятность психопатологии возрастает. Это ещё одна причина скорее бросить.

Если замечаешь, что настроение часто меняется и чувствуешь себя подавленно, вполне возможно, в этом виновата зависимость – она какает на эмоциональных качествах покруче любых сложных отношений. В долгосрочной перспективе он не спасает от стресса, а лишь усугубляет проблему. Каждая новая доза усиливает склонность к апатии, тревожности и депрессии. Чем больше человек курит, тем слабее становится его эмоциональная устойчивость.

Согласно исследованиям, среднестатистический курильщик тратит на сигареты и электронки более 2 часов в день и примерно 50 дней в год (!).

Употребление алкоголя – такое массовое явление, связанное с такими социальными категориями, как традиции и обычаи, с одной стороны, и общественное мнение и мода – с другой.

Самое тревожное состоит в том, что укрепившееся снисходительное отношение к потреблению спиртного, навязчивая повсеместная реклама пива привели к значительному увеличению потребления алкоголя подростками. Алкоголизм «помолодел». Алкоголизм среди подростков и молодёжи повсеместно продолжает расти, и это связано не только с потреблением крепких алкогольных напитков, но и пива. Примечательно, что девочки пьют пиво наравне с

мальчиками. Чем раньше подросток начинает употреблять алкогольные напитки, тем больше вероятность того, что он станет хроническим алкоголиком.

Мотивы употребления алкоголя подростками чаще всего таковы: «за компанию» – 50%, «для поднятия настроения» – 25%; а также «для аппетита», «для разговора с друзьями», «так принято», «из принципа».

Алкоголь действует преимущественно на центральную нервную систему, вызывая характерное алкогольное возбуждение.

При алкогольном опьянении наступают беспричинное веселье, возбуждение, кажущаяся легкость, приподнятость настроения. Реальная действительность, взаимоотношения между людьми оцениваются неадекватно. Любая требующая решения проблема кажется несущественной. Подросток делается многословным, легко заводит знакомства, при этом рассказывая о своих переживаниях и похождении, нередко значительно преувеличивая их. Даже при лёгкой степени опьянения снижается способность к активному торможению, вследствие чего утрачивается чувство такта, дистанции, самоконтроля, что часто приводит к совершению опрометчивых поступков. Пусть не обольщается тот, кто в состоянии легкого опьянения испытывает прилив сил, ощущение бодрости или чувство собственной значимости... это всего лишь иллюзия.

Рано или поздно регулярное употребление спиртных напитков вызывает снижение умственных способностей подростка, что затрудняет возможность приобретения новых знаний и навыков.

Самые малые отклонения от общественной нравственности очень опасны и легко приводят к тяжким преступлениям у подростков.

Очень быстро у подростков возникают заболевания печени, гастриты, в дальнейшем увеличивается риск появления полипов, а также рака желудка. Возникающие изменения в поджелудочной железе приводят к таким тяжёлым заболеваниям, как панкреатит и сахарный диабет.

Отрицательно сказывается употребление алкоголя и на сердечно-сосудистой системе, способствуя развитию гипертонической болезни.

Алкоголь из организма частично выделяется легкими, при этом он повреждает ткань легких и приводит к возникновению хронических заболеваний: бронхитов, эмфиземы, склероза легких.

Негативно воздействует алкоголь и на репродуктивную систему подростков, часто ведёт к бесплодию. У женщин злоупотребление алкоголем вызывает стойкое нарушение менструального цикла. Нестабильный цикл делает невозможной планируемую беременность. Если же забеременеть все-таки удастся, то риск возникновения патологий у плода превышает среднестатистический на 40-50 процентов. Часто у пьющих женщин происходят выкидыши, самопроизвольные роды, замирание плода.

Наркомания – это почти всегда смерть в молодом возрасте. Особенно страшно, что ряды наркоманов пополняются в основном из подростковой среды.

Потребление наркотиков очень быстро ведет к формированию особого заболевания – наркомании, суть которого заключается в постоянной зависимости человека от приёма наркотика.

Подросток становится вялым, сонливым или, наоборот, слишком возбуждённым по сравнению со своим предыдущим состоянием. Иногда после того, как он целый день ничего не ест, вечером на него нападает «волчий»

аппетит. Выраженная бледность лица, расширенные или суженные зрачки, плохо реагирующие на изменение освещения, появившаяся замкнутость должны настоятельно возбудить взрослых.

Чем раньше выявлена у подростка склонность к употреблению наркотиков, тем больше вероятность возможного излечения.

Наркоманы разрушают себя не только физически, но и духовно. Для них характерны такие нарушения психики, как душевная опустошенность, черствость, холодность, утрата способности к сопереживанию, эмоциональному контакту, глубокий эгоизм. В ходе болезни резко падает энергетический и волевой тонус, угасают все влечения и потребности, кроме тяги к наркотикам. Нередко на первый план выступают аморальность больных, их склонность к асоциальному поведению, готовность к преступлениям.

И самое негативное воздействие на репродуктивную систему человека оказывают наркотики. Независимо от того, как они попадают в организм – путем инъекций, вдыхания или курения – наркотики кардинально изменяют гормональный фон, нарушают фертильность. Так, у мужчин снижается уровень тестостерона, что делает его практически бесплодным. У женщин прием наркотиков вызывает увеличение концентрации гормона пролактина, в результате чего наступает аменорея и преждевременный климакс. Если зачатие происходит, то плод практически всегда обречен на гибель или развитие патологии.

Наряду с наркотиками постоянно увеличивается количество лекарственных препаратов, а также средств бытовой и промышленной химии, способных вызывать, благодаря своему токсическому (отравляющему) действию на мозг, состояние одурманивания. Такие вещества называются токсикантами, а болезненные состояния, обусловленные зависимостью от них, – токсикоманиями.

Токсические вещества «прямой наводкой» бомбардируют мозг. Нервные клетки головного мозга погибают. В результате пропадает воля, интерес к учению, теряется ориентация в пространстве, начинают преследовать кошмары, в короткий срок развивается слабоумие.

Формирования негативных черт характера способствуют особенности воспитания в семье. С одной стороны, это гиперопека, с другой – педагогическая запущенность. И в том и другом случаях решающее значение приобретает влияние «улицы», групп сверстников, практическая безнадзорность.

Следует помнить, что будущее каждого из нас находится в наших руках!

Прекрасная половина человечества

Женский алкоголизм в последнее время стал распространенным явлением и значительно помолодел: согласно статистике 70% женщин начинают употреблять спиртное в раннем возрасте. Дозы потребления алкогольных напитков увеличиваются к 30-45 годам, когда человек ведет уже сознательную жизнь. Женское привыкание и полноценная зависимость от спиртного развиваются намного быстрее, чем у мужчин. Регулярное употребление алкоголя, пусть даже и не в большом количестве – первый сигнал к беспокойству. Женщины чаще всего привязываются к алкоголю вместе с мужем, редко – с подругами. А вылечить представительниц прекрасного пола сложнее. Как правило, первая стадия женского алкоголизма, длящаяся три-четыре года, заключается в употреблении слабоалкогольных напитков. Причем уже на этом этапе женщина, начав пить, не может остановиться. Женщина втягивается в алкоголизм на эмоционально-психологической основе. В небольшом количестве попав в организм (точнее, в головной мозг), алкоголь, таким образом, способствует появлению чувства расслаблен-

ности, успокоению, эйфории. Именно этот эффект в большинстве случаев привлекает женщин в алкоголь – возможность расслабиться, отвлечься от проблем.

Если разбираться в причинах женского алкоголизма, то их можно разделить на два типа: физические и психологические.

К физическим относятся:

- меньший объем мышечной массы – сильнее опьянение;
- меньшее содержание воды в организме – выше концентрация алкоголя;
- повышенная всасываемость этанола (на это влияют гормональные особенности женского организма);
- меньшие дозы требуются для достижения «успокаивающего» эффекта – создается иллюзия безопасности употребления алкоголя.

К психологическим причинам можно отнести:

- большая значимость социума и социальных факторов – женщина вынуждена вести себя в соответствии со своей ролью, нередко взваливая избыточную нагрузку. Например, показывать свою слабость в современном обществе считается неправильным, и чтобы соответствовать

требованиям общества, женщина ищет легкие пути расслабиться;

- осуждение, неприязнь к пьющим женщинам приводит к тому, что у женщин бытовое пьянство протекает скрыто, его течение усугубляется стрессом от необходимости скрывать свое пристрастие, а это ведет к большему употреблению спиртного;
- высокий для женского организма уровень стрессов в целом;
- эмоциональная predisposition женщины к снятию стресса без вовлечения посторонних (отсюда посиделки исключительно с близкими подругами).

Симптомы и признаки женского алкоголизма.

- Ежедневная (или чуть реже) потребность в снятии стресса с помощью алкоголя – обычно пива или вина. Чем чаще женщина выпивает, тем быстрее развивается толерантность к малым дозам алкоголя, снижается выраженность антидепрессивного действия. Это ведет к повышению дозы алкоголя, однако в больших дозах алкоголь угнетает выработку гормонов удовольствия. Обычно у женщин путь к алкогольной зависимости начинается с пивно-

го алкоголизма – бутылочка пива после работы, мартини с подружками в кафе и т.д.

- Попытки женщины скрыть свою тягу (или уже сформировавшееся пристрастие) к алкоголю.
- Отсутствие критического отношения к своему поведению в период опьянения.
- Оправдания и попытки найти более-менее приемлемую причину употребления спиртного.

Если имеется хотя бы один из перечисленных признаков, стоит попытаться увидеть симптомы алкоголизма.

Существует ряд особенностей женского алкоголизма. При первых признаках женского алкоголизма следует немедленно начать лечение и оказать психологическую поддержку. Очень редко женщина признается себе в алкоголезависимости. Среди симптомов женского алкоголизма можно выделить следующие:

- Желание выпить без особого повода и неважно, какой алкоголь. Больные ищут любую причину для распивания алкоголя.
- Отрицание и неприятие женщиной факта злоупотребления спиртным, резкая реакция на замечания.

– Дозы алкогольных напитков со временем повышаются, женщина пьянеет более медленно от маленьких доз алкоголя.

– Потеря аппетита и отказ от закусок при распитии алкогольного напитка.

– Мелкая дрожь рук, лицо становится припухлым, мешки под глазами, увеличение живота из-за цирроза печени.

– Апатия, потеря интереса ко всему окружающему и близким людям.

– Замкнутость и общение с активно пьющими людьми.

– Грубость, резкое поведение, жестокость по отношению к близким и родным людям.

– Медленная реакция, снижение интеллектуальных способностей.

Развиваясь поэтапно, алкоголизм проводит человека от стадии минимальной зависимости и небольших доз до полной утраты самоконтроля при потреблении спиртных напитков, распада личности, развития соматических патологий.

Женский алкоголизм – это уже само по себе бедствие. Недаром в народе говорится: «Муж пьет – полдома горит, жена пьет – весь дом горит».

Женский алкоголизм приводит к раннему старению. Пьющая женщина 30 лет, как правило, выглядит старше, а алкоголичка к 40 годам превращается в старуху. Алкоголь беспощаден к женскому организму: раннее старение, угасание репродуктивной функции, поражения головного мозга, поджелудочной железы, печени.

Излечим ли женский алкоголизм?

Самое распространенное мнение – нет, женский алкоголизм не лечится. Однако женский, как впрочем, и мужской алкоголизм излечимы. Естественно, что для этого нужны желание и воля пьющего, поддержка со стороны близких и адекватно подобранная терапия. Если ваши близкие борются с таким заболеванием, как алкоголизм, нужно обратиться за помощью к специалистам. В ГУЗ «ЛОНД» врачи и психологи специализируются на лечении и реабилитации больных алкоголизмом, а также ведут работу с семьями зависимых.

PROбег



Сотрудники ГУЗ «ЛОНД» с семьями на ежегодной летней спартакиаде медицинских работников.

Вы обращали внимание, что за последние 2-3 года, как-будто, «побежала» вся Липецкая область? Сейчас в парках и скверах области бегает уже не отдельные смельчаки, люди бегут целыми семьями. Бег с каждым годом набирает популярность, несколько раз в году проводятся организованные забеги, марафоны. Есть даже ночной партизанский забег! В нашей области, действительно, забеги и марафоны поддерживаются жителями и администрацией. В мае, в одном из парков Липецка проходил даже «ползунковый забег». Вот какой самый маленький возраст юных спортсменов. Это замечательно! Умеренная физическая нагрузка на свежем воздухе, в хорошей компании – это прекрасные компоненты

ЗОЖа. Прежде чем покорять марафоны, стоит разобраться в пользе и безопасности для своего здоровья.

Ходьба, бег – эти универсальные активности естественны для нашего организма и считаются необходимыми для поддержания здоровья сердца и сосудов и продления активного периода жизни. И все-таки к бегу вопросов больше: например, если у человека лишний вес, интенсивные занятия бегом очень скоро отразятся на состоянии суставов – начнут болеть колени. Если вы решили заняться бегом, как и когда это лучше сделать без ущерба для здоровья?

Правда ли, что бег бывает вреден? Бег бегу рознь. Если мы говорим о беге, необходимом в котором возникла

внезапно и требует больших физических усилий (например, если приходится догонять последний уходящий автобус, или когда вы куда-то опаздываете и ускоряетесь из-за всех сил), то такой бег является вредным и его надо минимизировать. В таких случаях бег не только отрицательно сказывается на эмоциональном фоне человека, но и перенапрягает все системы организма, в первую очередь сердечно-сосудистую.

Если же говорить о плановом, регулярном беге в рамках физкультурных тренировок, то в большинстве случаев он положительно влияет на весь организм. Человеческий организм очень сложный механизм с многими взаимно пересекающимися системами регулирования, но имеющих определенные правила функционирования. Одно такое правило или даже закон – если что-то не используется человеком, то это перестает правильно функционировать, атрофируется. В этом плане бег значительно лучше лежания на диване, но нагрузка должна быть не чрезмерной, не изматывающей, а по силам и в радость.

Правда ли, что регулярный бег замедляет старение сердечно-сосудистой системы?

К этому утверждению надо относиться с определенной осторожностью. С одной стороны, не только бег, но и другие дозированные физические нагрузки улучшают обменные процессы и при правильном питании препятствуют появлению избыточной массы тела, а также алиментарных нарушений

(например, дислипидемий). Но старение всего организма и отдельных его тканей – это заложенный природой механизм, реализуемый на разных уровнях, и один только бег не сможет затормозить его. Другое дело, что регулярные нагрузки тренируют и мышечный аппарат, и сердечно-сосудистую систему, и это продлевает активный период жизни.

То есть бег, как и другие регулярные физические активности, помогает человеку больше количество времени из отведенной на жизнь чувствовать себя более комфортно, более сильным – тут тренировки, в том числе беговые,

как раз могут помочь – за счет увеличения компенсаторных свойств сердца и сосудов, да и всего организма в целом. По сути, мы говорим о том, как «продлить молодость».

Почему перед занятиями бегом нужна консультация врача?

Прежде чем заняться любыми тренировками, стоит сначала посоветоваться с врачом. Бег не только повышает компенсаторные способности организма, но и эти компенсаторные способности может повредить. Возможно, человек уже имеет серьезные проблемы со здоровьем, но пока эти болезни не про-

являются. А при начавшихся нагрузках могут проявиться сразу и в достаточно выраженном виде. Наступит резкая декомпенсация, и внешне здоровый человек внезапно станет тяжело больным.

Ни в коем случае нельзя сочетать бег и употребление алкоголя, сигарет и прочих психоактивных веществ. Это может привести к необратимым нарушениям здоровья. Так как в первую очередь страдают сердце и сосуды, которые могут не справиться с двойным ударом.

Желаем Вам безопасного бега и новых спортивных побед!

Специалисты ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер» оказывают квалифицированную медицинскую помощь в вопросах лечения зависимости от алкоголя, наркотиков и никотинсодержащей продукции по адресу г. Липецк, ул. Ленинградская д. 18. (телефон приемного отделения +7 (4742) 78-13-69). В ГУЗ «ЛОНД» работает телефон доверия: +7 (4742) 43-00-98. Телефон отделения платных услуг +7 (4742) 73-06-47. Елецкий филиал +7 (47467) 2-65-56. Дополнительная полезная и интересная информация на официальном сайте narkolog48.ru, сообществе ГУЗ «ЛОНД» в социальных сетях «ВКонтакте» и «Телеграмм».

Мы открыты к сотрудничеству и с радостью поможем воплотить в жизнь Ваши идеи, телефон отделения медицинской профилактики +7 (4742) 73-05-21.

МЫ ЖЕЛАЕМ ВАМ, ЧТОБЫ ЗАВИСИМОСТИ НИКОГДА НЕ НАШЛИ МЕСТА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ И ЖИЗНИ ВАШИХ БЛИЗКИХ!

Важно! Полезные группы.



Сообщество #ДавайБросать нацпроекта «Демография» в поддержку бросающих курить



Сообщество #ТакЗдорово — интернет-портал о здоровом образе жизни



Сообщество «ВКонтакте» ГУЗ «ЛОНД»

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 № 1969