

# «НУЖЕН ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР трезвого, здорового образа жизни»

— **такова позиция главного врача Оренбургского областного клинического наркологического диспансера, главного нарколога регионального минздрава Владимира Карпеца.**

■ Владимир Васильевич, готово ли наше общество к борьбе с алкоголизмом?

— К сожалению, все не так просто. Статистика такова, что сегодня отмечается реальное снижение обращаемости по поводу алкоголизма в лечебное учреждение и некоторое снижение алкогольных психозов. Но речь идет именно об обращаемости. Новые требования российского законодательства несколько изменили, будем так говорить, обстановку в плане добровольного лечения. Дело в том, что если человек обратился к нам по поводу алкоголизма или наркомании и не прошел полный курс лечения, реабилитации и довольно длительного наблюдения, то перед ним закрываются многие двери — ему запрещено управлять автомобилем, он не может работать в определенных сферах. И со стороны силовых структур отмечается определенный прессинг, в частности суды активно выносят решения не в пользу наших пациентов. Поэтому те люди, которые должны были бы к нам обратиться, в диспансер просто не идут. Говорить о том, правильно это или нет, не имеет смысла. Это закон. И по сути наши потенциальные пациенты к нам не обращаются, дабы не нарушать этот закон.

Но в целом могу сказать, что огромная профилактическая работа, которую проводит областной наркологический диспансер совместно со всеми заинтересованными ведомствами, дает свои положительные результаты. Особенно это касается подрастающего поколения. Молодые люди понимают, что пристрастие к спиртному и наркотикам может серьезно подпортить биографию и лишить



тех благ и свобод, которыми они могли бы обладать.

■ Значит, принимаемых мер достаточно?

— Проблема в другом: все эти меры направлены на ограничение прав и свобод, а что дальше? В европейских странах человек, лишенный прав по причине алкогольного опьянения за рулем, обязан законом посещать врача, обязан законом сдавать анализы и, прежде чем опять получит разрешение на вождение, опять же обязан законом пройти психологические тесты. Это норма. А у нас очень слабая информированность в этом плане и отсутствие контроля. В результате человек не несет никакого бремени ответственности и начинает суетиться, только когда заканчиваются те самые полтора года ограничения в правах. И наша задача в числе прочих заключается в том, чтобы каждый знал закон и свято его соблюдал. А еще очень важно, чтобы

депутаты, которые эти законы принимают, наравне с наказанием подумали бы о мероприятиях, направленных на реабилитацию и ресоциализацию тех людей, которые попали, скажем так, не совсем в обычную ситуацию и нарушили закон. Кстати, в советские времена такая практика существовала. Например, лишенные водительских прав обязаны были прослушать курс лекций о вреде алкоголизма и так далее.

■ Есть такой анекдот. Самые пьющие страны в мире — это Турция летом и Египет зимой. Действительно ли ситуация столь тревожная?

— Сегодня многие политики говорят о том, что есть определенные подвижки, что наша нация становится более трезвой. Слова хорошие, но они не отражают, к великому сожалению, реальное положение дел. Критерием здесь должно стать наличие и количество алкогольных психозов. Есть страны, в которых не встречается ни одного алкогольного психоза. То есть люди не болеют сумасшествием в результате злоупотребления спиртными напитками. В Оренбургской области, а мы являемся по численности среднестатистическим регионом, регистрируется свыше двух тысяч психозов на почве алкоголизма ежегодно. Умножаем на 83 субъекта и получаем ужасающую цифру. Это объясняется неумеренным, некультурным, бесконтрольным употреблением огромного количества крепкого алкоголя. Поэтому утверждать, что россияне стали меньше пить, я бы не стал.

Разумный и осознанный выбор трезвого, здорового образа жизни — важная задача, стоящая перед современным обществом, прежде всего — перед молодым поколением. Необходимо найти альтернативу вредной привычке, помочь утвердиться в мысли, что нет ничего ценнее жизни и здоровья.

# О ПРАВОВЫХ КОЛЛИЗИЯХ и о том, как в них разобраться

**Как театр начинается с вешалки, так диспансер начинается с поликлиники. Об особенностях работы этого сложнейшего участка в плане оказания помощи алкозависимым рассказывает Алина Сазонова, заведующая диспансерно-поликлиническим отделением (для взрослых) Оренбургского областного клинического наркологического диспансера.**



Алина Сазонова,  
заведующая диспансерно-  
поликлиническим отделением  
(для взрослых) Оренбургского  
областного клинического  
наркологического диспансера

— В настоящее время под наблюдением наших специалистов находится 3761 пациент. Это предполагает довольно длительный период — от одного до трех лет, а в случае отсутствия ремиссии — значительно дольше. За время наблюдения страдающие алкоголизмом получают поддерживающее лечение, проходят обследование, участвуют в реабилитационных программах.

Согласно действующему законодательству многие из пациентов получают заключение о наличии у них наркологических противопоказаний к тому или иному виду деятельности. Привожу типичное обращение одного из таких людей:

*«Здравствуйте! У меня такой вопрос. Дело в том, что меня без моего ведома поставили на учет в наркологии из-за проблемы с алкоголем. Я узнал об этом через полтора года, когда проходил медкомиссию на вождение. Меня отправили на врачебную комиссию и сказали, что надо приходить отмечаться каждый месяц в течение трех лет. Я подписал*

*бумагу, в которой обязался приходить, но приходить не смог, так как был на работе и в отпуске. Я хочу устроиться водителем, но мне отказали в допуске и не хотят снимать с учета. Что мне делать?»*

Почему же на врачебной комиссии было принято такое решение? Дело в том, что в течение последних лет в Российской Федерации издан ряд нормативно-правовых документов, накладывающих ограничения на отдельные виды профессиональной деятельности и деятельности, связанной с источником повышенной опасности для лиц, употребляющих наркотические вещества и злоупотребляющих алкоголем.

Какие же это ограничения? Как следует из постановления правительства РФ № 1604 от 29 декабря 2014 года «О перечнях медицинских противопоказаний, медицинских показаний и медицинских ограничений к управлению транспортным средством», лица с такими заболеваниями, как алкоголизм, наркомания, не допускаются к вождению до снятия с наблюдения с выздоровлением. В соответствии с другим нормативным документом срок наблюдения наркологических пациентов составляет от 1 до 5 лет в зависимости от диагноза. Подобные ограничения распространяются на лиц, получающих разрешение на ношение оружия, поступающих на государственную службу, оформляющих

опеку и попечительство, устраивающихся на работу с вредными и опасными производственными факторами. Несмотря на то, что каждый пациент наркологического диспансера в письменной форме предупреждается о правовых ограничениях, люди «забывают» наблюдаться у нарколога, а когда приходит время прохождения водительской комиссии, их ждет «сюрприз» в виде «наркологического учета».

Вернемся к обращению нашего пациента. Поставить на учет без ведома самого человека невозможно, так как одним из оснований для этого является письменное информированное согласие пациента. Однако противопоказанием к тому или иному виду деятельности является не факт нахождения на учете у врача-нарколога, а наличие наркологического заболевания. Если бы обратившийся, у которого диагностирован алкоголизм, своевременно посещал наркологический диспансер, получал поддерживающее лечение, факт его трезвости был объективно подтвержден, он был бы снят с наблюдения с выздоровлением и допущен к вождению. Кстати, для подтверждения трезвости (ремиссии) при алкоголизме в настоящее время существуют высокоточные

лабораторные исследования, позволяющие выявить употребление алкоголя пациентом за несколько последних месяцев.

Конечно, неспециалистам зачастую трудно разобраться в правовых коллизиях. Именно поэтому настоятельно рекомендуем пациентам и их родственникам при обращении к врачу-наркологу, при установленном факте употребления наркотических средств, а также лицам, совершившим правонарушения, связанные с незаконным оборотом наркотических средств, своевременно уточнять информацию о правовых ограничениях, связанных с наркологическим диагнозом.

В день  
здесь  
принимают  
до 800  
посетителей

**Адрес:** Оренбург, ул. Невельская, 4б  
**График работы:** 8.00-19.00 с понедельника по пятницу, в субботу с 9.00 до 13.00

# «Современная семья нуждается в поддержке»

**Подростковый возраст – это время, когда многое происходит впервые, в том числе и первый глоток спиртного. Насколько часто Вы сталкиваетесь с употреблением (злоупотреблением) алкоголя среди детей и подростков? Как к Вам попадают такие дети?**



Элина Балдина,  
главный внештатный детский  
нарколог министерства  
здравоохранения Оренбургской  
области, заведующая диспансерно-  
поликлиническим отделением  
(для детей и подростков) Оренбургского  
областного клинического  
наркологического диспансера

– Подростковые годы – это действительно время для экспериментов и утверждения своей независимости. Результатом таких экспериментов часто является злоупотребление алкоголем, а порой и развитие алкогольной зависимости. Пиво, коктейли, энергетические напитки среди молодежи – это современный тренд, так называемый «входной билет во взрослую жизнь».

**Среди основных причин «сделать первый глоток» можно выделить:**

■ Желание быть своим. Как всегда подростки хотят чувствовать, что их приняли в компанию. Неважно, приглашены они на вечеринку в чьем-то доме или «сабантуй» в общаге, им кажется, что выпивка их сблизит, сделает друзьями с другими сверстниками. Они думают, что это самый простой способ быть «своим» среди них.

■ Давление сверстников. Например, награждают «званием»: слабак, трус, бо-

таник, маменькина дочка... В этом случае желание стать частью толпы, доказать, что не хуже других, также подталкивает подростков к алкоголю.

■ Генетические предпосылки. Родственники-алкоголики в прошлых поколениях увеличивают шансы на развитие пристрастия молодежи к алкоголю.

■ Психологическое состояние. У людей с низкой самооценкой, депрессивных больше вероятности к возникновению проблем с алкоголизмом. Подростки, страдающие депрессией, находятся в большей опасности в плане зависимости от алкоголя, чем те, которые пьют, просто экспериментируя. Алкоголь может ложно срабатывать как успокоительное, затрагивая центральную нервную систему.

■ Способ расслабиться. Подростковое время, что и говорить, не из легких. Это период больших стрессов и давления, например, чтобы получить хорошие оценки, удовлетворить ожидания семьи. Для других это может быть способ справиться со сложными проблемами в своей жизни.

■ Отношения в семье. Низкий родительский контроль, отсутствие или недостаток общения. Семейные конфликты, непоследовательное воспитание, как и перегиб в воспитании, родительский пример в злоупотреблении алкоголем – все это способствует пьянству среди молодых людей.

Особую проблему современной семьи представляет в последние несколько лет все более равнодушное (толерантное) отношение взрослых к употреблению алкоголя (особенно пива) несовершеннолетними. Распитие вина в кругу семьи

«по праздникам», к сожалению, стало привычной нормой.

В настоящее время отмечается тенденция к уменьшению возраста первых проб алкоголя. Все чаще и чаще в своей практике мы сталкиваемся с тем, что 10-11 летние дети попадают в отделения реанимации медицинских организаций с острым алкогольным отравлением. Как правило, эти ситуации возникают при групповом употреблении спиртных напитков, в результате чего одному из подростков становится «плохо», а «друзья-товарищи», испугавшись, покидают место происшествия. Соседи или случайные прохожие вызывают бригаду СМП.

Основная доля несовершеннолетних, обращающихся к врачу психиатру-наркологу, это «правонарушители». Врач-нарколог регулярно участвует в заседаниях комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав, где рассматриваются административные протоколы, составленные в отношении подростков либо их законных представителей за употребление спиртных напитков, за распитие алкоголя в общественном месте, за нахождение в состоянии алкогольного опьянения в общественном месте, за кражу спиртных напитков либо за совершение иных правонарушений в состоянии опьянения. Такие подростки вместе с родителями приглашаются на прием к врачу-наркологу в ГАУЗ «ООНД» для проведения профилактической работы, а при необходимости – для лечебно-диагностических и реабилитационных мероприятий.

Развитие адекватной, квалифицированной и своевременной медико-профилактической, психологической, педагогической и социальной помощи семье может стать мерой противодействия указанным деструктивным тенденциям. Современная семья нуждается в поддержке в условиях агрессивной рекламы, изощренных соблазнов индустрии развлечений и других стрессов. Привитие навыков здоровых увлечений, поддержка моды на здоровый образ жизни, на живое общение, организация мероприятий семейного досуга могут быть лучшей основой позитивной профилактики злоупотребления психоактивными веществами.



# 12 ШАГОВ НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ

**Пройдя путь по преодолению алкогольной зависимости и формированию навыка сохранения трезвости в отделениях реабилитации, в постреабилитационный период пациентам рекомендуется посещение групп само- и взаимопомощи «АА» (Анонимные алкоголики) в качестве важнейшего и необходимого условия поддержания качественной ремиссии.**

Знакомство с основами программы «12 шагов» АА начинается в наркологических, реабилитационных отделениях с представителями сообщества, которые несут в лечебное отделение Послание о выздоровлении. Суть Послания — это результат обобщенного опыта людей, профессионально работающих в сфере лечения алкоголизма, пациентов, членов «АА», ответственных за взаимодействие с лечебными учреждениями. «Анонимные алкоголики» — это всемирное содружество, насчитывающее более сотни тысяч членов, мужчин и женщин, объединившихся для совместного решения своих проблем и помощи тем, кто пытается найти исцеление от зависимости. Они не связаны ни с какой сектой, вероисповеданием, политическим направлением, организацией или учреждением, стремятся не вступать в полемику по каким бы то ни было вопросам, не поддерживают, не выступают против чьих бы то ни было интересов. Цель «АА» — оставаться трезвыми, чистыми и помочь другим зависимым обрести трезвость. Единственное условие для членства — желание прекратить употребление. Основа движения — группы самопомощи, где стержнем всей деятельности «АА» является программа из 12 этапов (шагов). Двенадцать шагов — это совокупность духовных в своей основе принципов, которые, воплощаясь в образ жизни, позволяют больному освободиться от пристрастия к алкоголю и стать счастливым и полезным человеком. Двенадцать традиций показывают, каким образом «АА» сохраняют единство и строят свои отношения с окружающим миром, как они живут и развиваются.

Члены «АА» помогают друг другу путем проведения ежедневных собраний, индивидуальных шефских программ и

круглосуточной помощи по телефону. Собрания бывают двух типов: закрытые — только для алкоголиков, открытые — где может присутствовать любой желающий. Закрытые встречи позволяют их участникам более откровенно говорить о своих переживаниях, часто болезненных. Для собраний «АА» характерен доверительный тон, честность и открытость. Как правило, скрытность и неискренность обнаружи-

вают только те, кто еще не признал свою зависимость от алкоголя. Дружеская атмосфера позволяет участникам вновь ощутить почти потерянное самоуважение и надежду на обретение долгожданной трезвости.

Реабилитационный центр ГАУЗ «ООНД» взаимодействует с сообществом «АА». В Оренбурге оно функционирует около 20 лет, число его членов постоянно растет. В настоящее время работают группы по четырем адресам, в том числе и по адресу отделения реабилитации на ул. Невельской, 4ж. Они активно функционируют в Орске и Новотроицке. Взаимодействие наркологической службы с сообществами «АА» целенаправленно и системно способствует увеличению числа лиц, находящихся в состоянии ремиссии, возвращенных в социум.

## «ПОМОГАЮ ВЫЗДРАВЛИВАТЬ НОВИЧКАМ»

**Что стало стартовой точкой, когда Вы решили отказаться от алкоголя? Кто помог утвердиться в этом решении? Какая помощь специалистов Вам понадобилась?**

**Радик:**

— Я проходил лечение и реабилитацию в 2007 году. С тех пор являюсь членом сообщества «Анонимные алкоголики», сохраняю трезвость и помогаю выздоравливать «новичкам».

Стартовой точкой отказа от алкоголя стала потеря всего, что я имел в жизни. Потеряв основную работу (уволен по статье), неоднократно устраивался на временную. Но до первого аванса, потом уходил в запой, и все повторялось. Были постоянные попытки «бросить», кодировался у врачей и лечился у так называемых народных целителей. Супруга устала спасать, выгнала из дома, с детьми общаться перестал, так как было стыдно, да и они меня стеснялись. Круг общения сузился до таких же «пьяниц», как я. Переломным моментом стал отказ матери от меня, но последнее, что она для меня сделала, — это госпитализация в наркологическое

отделение, где психолог предложил мне пройти реабилитацию.

Вначале, когда я попал в реабилитационное отделение, у меня не было особого желания навсегда бросить пить, было просто желание попробовать, что это такое, ну и жить негде было, и только уже в реабилитации, месяца через три-четыре, ко мне пришло осознание, что я алкоголик. Но оно пришло не просто так, а после длительных групповых занятий, индивидуальной работы с психологами, написания и анализа работ о своей жизни, постоянного посещения групп само- и взаимопомощи «Анонимные алкоголики» и общения с такими же людьми, которые бросили пить. И только после этого появилось желание изменить свою жизнь, то есть начать выздоравливать.

Помощь я получал у квалифицированных специалистов: психологов, психотерапевтов, врачей, медицинского персонала отделения реабилитации и выздоравливающих алкоголиков в сообществе «Анонимные алкоголики», которые стали и остаются моей второй семьей на многие годы.

**«Строгость российских законов компенсируется необязательностью их исполнения». Эти слова Салтыкова-Щедрина и сегодня не потеряли своей актуальности. Но есть и еще одно древнее крылатое выражение, его авторство приписывают римлянам: «Незнание закона не освобождает от ответственности».**

**С тонкостями отечественного законодательства, касающегося злоупотребления спиртными напитками, нас познакомил адвокат Сергей Ивлев (ННО «Оренбургская областная коллегия адвокатов», регистрационный номер 56/1113 в реестре адвокатов Оренбургской области).**

■ Сергей Сергеевич, в каких случаях и кто имеет право провести освидетельствование на алкоголь?

— Современное российское законодательство различает два вида освидетельствования на состояние алкогольного опьянения: медицинское и проводимое не медиками, а уполномоченными на это должностными лицами. В частности, освидетельствование на состояние опьянения могут проводить в силу закона сотрудники ГИБДД. Для этого используется специальное техническое средство — алкотестер, который должен проходить периодическую поверку и быть сертифицирован. Сотрудники ГИБДД могут потребовать от водителя прохождения освидетельствования в случае, если у него имеются признаки опьянения: запах алкоголя изо рта, неустойчивость, шаткость походки, нарушение речи, резкое изменение окраски кожных покровов лица.

В случае несогласия водителя с результатами освидетельствования на месте или отказа от его прохождения инспектор должен предложить такому водителю пройти медицинское освидетельствование. Оно проводится в организациях, имеющих лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающую возможность проведения такого освидетельствования.

# ЗАКОН И ПОРЯДОК



Сергей Ивлев

Медицинское освидетельствование может проводиться также в отношении несовершеннолетних; лиц, подозреваемых в совершении преступления или административного правонарушения; работников по направлению работодателя, безработных, если они пришли в службу занятости для перерегистрации. Конкретный перечень случаев его проведения предусмотрен приказом Министерства здравоохранения России от 18.12.2015 г. № 933н.

■ Действительно ли человека имеют право не пустить в метро, самолет, если он находится в состоянии алкогольного опьянения? Кто уполномочен это решать?

— При посещении общественных мест все должны руководствоваться требованиями закона и внутренними правилами организаций, в том числе организаций-перевозчиков.

Согласно Кодексу об административных правонарушениях РФ появление на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах в состоянии алкогольного опьянения является административным правонарушением и запрещено.

Однако следует обратить внимание на то, что закон говорит не просто о состоянии опьянения, а состоянии опьянения, оскорбляющем человеческое достоинство и общественную нравственность. Как правило, под этим понимаются грубые выкрики пьяного, непристойная жестикуляция, неопрятный вид, мокрая, грязная, расстегнутая одежда, вызывающая брезгливость и отвращение, утрата чувства стыда, нарушение координации движений или полная беспомощность при бесчувственном состоянии. Однако четких законодательных критериев такому состоянию в законе не предусмотрено.

Обнаружить и привлечь к административной ответственности за такое нарушение могут сотрудники патрульно-постовой службы полиции.

Как видно из закона, общественным местом признается также и транспортное средство общего пользования. Действующие в России правила авиaperевозок, перевозок автомобильным или железнодорожным транспортом не содержат в себе возможности отказа пассажиру в доступе в самолет, автобус или железнодорожный вагон в случае его нахождения в состоянии опьянения. Однако помимо требований закона существуют еще и правила перевозок пассажиров, принимаемые самими перевозчиками. В таких правилах действительно могут содержаться запреты на появление пассажиров в состоянии опьянения.

Как обычно указывается в подобных правилах, решение об отказе в доступе в самолет, метро принимается сотрудниками аэропорта, метрополитена и так далее.

■ Какое наказание предусмотрено для водителей за алкогольное опьянение?

— Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения, влечет наложение административного штрафа в размере тридцати тысяч рублей с лишением права управления транспортными средствами на срок от полутора до двух лет.

Такая же ответственность предусмотрена и за передачу управления автомобилем лицу, которое находится в состоянии опьянения.

Если у водителя, который управляет автомобилем в состоянии опьянения, нет водительских прав или он уже ранее был лишен права управления транспортными средствами, то к такому водителю применяется административный арест на срок до 15 суток. Также водители, ранее уже лишённые прав, могут быть привлечены к уголовной ответственности по статье 264.1 УК РФ.

■ Какова ответственность за спайивание несовершеннолетних?

— В случае если несовершеннолетние разово вовлекаются в употребление спиртных напитков, такие действия лиц, спаивающих несовершеннолетних, являются административным правонарушением и наказываются штрафом. А если несовершеннолетние систематически вовлекаются взрослыми в употребление алкоголя, то это может повлечь за собой возбуждение уголовного дела и привлечения к уголовной ответственности.



**Губит, да еще как. Пивной алкоголизм – это серьезное заболевание, вызванное чрезмерным употреблением и болезненной тягой к пиву.**

**Илана Герасимова,**  
медицинский  
психолог отдела  
профилактики  
наркологических  
расстройств

— Злоупотребление этим напитком — наиболее быстрый и короткий путь к алкогольной зависимости. Болезнь развивается исподволь, поскольку пиво многие считают слабоалкогольным и безвредным, а потому не воспринимают всерьез. Как правило, пивной алкоголизм создает определенный стереотип жизни. К тому же нет необходимости в накрытых столах, не нужен хотя бы формальный повод для выпивки, пить можно одному, можно в компании...

Но необходимо понимать, что у пивного алкоголизма присутствуют все стадии заболевания.

Самой легкой формой зависимости считается начальная стадия — бессистемный прием напитка по вечерам с друзьями или коллегами, по праздникам, сначала несколько раз в неделю, а затем и каждый день по 1-2 бутылки. Отказаться от пива уже сложно, и если бывают периоды без него, то длятся не более трех дней.

Проходит какое-то время, и пиво становится уже необходимым элементом отдыха и успокоения, постепенно доза употребления нарастает, появляются алкогольные эксцессы, возникают провалы в памяти. Первая за день выпивка переносится на более ранний срок — на обед, на полдень и, наконец, на утро. Далее вещества, входящие в состав

пива, включаются в биохимические процессы организма, и формируется алкоголизм.

Одним из наиболее тяжелых его последствий является вторичная кардиомиопатия, называемая «баварское сердце». Это осложнение развивается из-за содержащегося в пиве кобальта и проявляется в увеличении объема и снижении тонуса сердечной мышцы.

Особо тяжело выражены соматические последствия: миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит, повышается риск развития рака толстой кишки.

При пивной алкоголизации клетки мозга поражаются быстрее, поэтому стремительнее наступают интеллектуальные нарушения, снижается способность к обучению, чаще всего наступает выраженное слабоумие и снижение личностной оценки.

Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении этого напитка выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона. Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны, вызывающие изменения внешнего вида. У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз. У женщин грубеет голос, появляются так называемые «пивные усы».

Итак, теперь становится понятно, что пивной алкоголизм — тяжелое заболевание. И чем раньше принять меры, тем выше вероятность того, что можно предотвратить дальнейшее развитие заболевания, пока последствия не приняли необратимый характер.

## Признаки формирования пивного алкоголизма

**1.** Часто возникающее желание выпить. Каковы причины, в данном случае значения не имеет: поднять настроение, снять напряжение, за компанию — важен сам факт часто возникающего побуждения к употреблению алкоголя.

**2.** Трудности в отказе друзьям, которые при встрече предлагают выпить.

**3.** Склонность к употреблению алкоголя в одиночку — например, хочется выпить банку пива по дороге домой с работы или дома, чтобы снять напряжение после тяжелого дня.

**4.** Возникающее плохое настроение в те дни, когда употребления алкоголя не было, — вялость, раздражительность.

**5.** Трудности в контроле дозы — начав пить, сложно вовремя сказать себе «мне уже хватит».

**6.** Повышение толерантности — постепенное увеличение количества выпиваемых алкогольных напитков или переход к более крепким.

**7.** Потеря рвотного рефлекса при принятии слишком большого количества алкоголя. У человека, у которого не сформирована зависимость от алкоголя, при употреблении излишне большой дозы возникают симптомы интоксикации — тошнота, рвота.

**8.** При принятии алкоголя в больших количествах на следующий день возникает желание опохмелиться. По этому механизму и начинаются запои.

*Наличие каких-либо из перечисленных симптомов является тревожным сигналом, и их своевременное распознавание поможет приостановить процесс формирования зависимости от алкоголя. И если проблемы уже возникли, нужно немедленно остановиться, если не самому, то с помощью специалистов.*



# ПОД УДАРОМ

**О том, что алкоголь в больших количествах — это зло, знает каждый. Сегодня мы попробуем разобраться в том, какой конкретно вред причиняют нашему организму горячительные напитки и какие органы принимают на себя первый удар. Поможет нам в этом врач медицинской профилактики, заведующая отделом ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики» Ирина Милюкова.**

— С медицинской точки зрения алкогольное опьянение — это острое отравление этанолом (химическое название этилового спирта) и продуктами его расщепления.

Отравляющее действие спиртного начинается в тот же момент, когда оно попадает в организм. Наиболее подвержены воздействию яда центральная **нервная система, сердечно-сосудистая и пищеварительный тракт**. Объясняется это тем, что молекулы спирта прежде всего вступают в реакцию именно с веществами в клетках этих органов: всасываясь и перерабатываясь в ЖКТ, попадая в кровь и с ее током — в сердце и мозг.

45–70% страдающих алкоголизмом имеют нарушения желудочно-кишечного тракта. Спиртное «обжигает» слизистую оболочку рта, пищевода, желудка, кишечника, затем возникает воспаление слизистой оболочки этих органов, хронический гастрит, хронический колит.

Из-за того что угнетаются защитные механизмы, развивается алкогольный эзофагит (воспаление пищевода). Нарушается процесс глотания — пища начинает забрасываться из желудка в пищевод. Изжога, рвота — неизбежные спутники алкоголика. Вены пищевода при хроническом отравлении этанолом расширяются (варикозное расширение вен пищевода), стенка их истончается, и наступает момент, когда вены лопаются во время рвоты и начинается сильное кровотечение. Только экстренная хирургическая операция спасает в этом случае больного. Но чаще смерть наступает раньше, чем человека доставляют к хирургу.

Еще в 60-х годах минувшего столетия появились работы, указывающие на повышение риска рака пищевода при употреблении алкоголя. Риск увеличивается при сочетании употребления алкоголя и курения и уменьшается при увеличении в рационе овощей и фруктов.



Ирина Милюкова

Не любит спиртные напитки и **поджелудочная железа**, поскольку обильные возлияния являются одной из причин возникновения хронического панкреатита.

Оказывается, поджелудочная железа не способна расщеплять алкоголь. Когда он с кровью попадает в нее, то вызывает спазм протоков. При этом ферменты не проходят дальше в кишечник, где должны участвовать в переваривании пищи, а накапливаются и «переваривают» железу изнутри. В результате она разбухает, начинается воспаление, а затем — гниение, что приводит к панкреатиту и панкреонекрозу. Как известно, эти заболевания относятся к смертельно опасным.

Поскольку под воздействием алкогольных напитков некоторые клетки поджелудочной железы гибнут, у больных нередко диагностируется диабет.

Медики утверждают, что за последние 15 лет количество случаев заболеваний,

**Первой принимает на себя удар алкоголя печень — в ней происходит его переработка. В связи с этим у алкоголиков развиваются тяжелейшие заболевания — алкогольный гепатит, цирроз печени.**

причиной возникновения которых стало злоупотребление алкоголем, возросло вдвое. Более того, ученые установили: чем крепче алкогольные изделия, тем тяжелее повреждения.

Не менее коварно воздействие алкоголя на **желудок**. Во внутренней слизистой оболочке этого органа находятся железы, которые выделяют соляную кислоту, которая активно участвует в пищеварении, подготавливая растительную и животную клетчатку для дальнейшего переваривания, а также обезвреживает попавших в желудок микробов. Спиртные напитки обжигают слизистую оболочку, а у тех, кто пьет часто, особенно крепкие алкогольные напитки, воспалительный процесс принимает хронический характер и захватывает всю слизистую оболочку желудка. Вначале вследствие этого выделяется много кислого желудочного сока. Больные жалуются на изжогу, кислую отрыжку и неприятные ощущения в подложечной области. Если они перестают злоупотреблять спиртными напитками именно в этот период, то могут полностью излечиться. Однако у тех, кто продолжает выпивать, воспалительный процесс захватывает все новые группы желудочных желез. Их клетки постепенно атрофируются, резко уменьшается количество или совсем прекращается выделение соляной кислоты. Вследствие этого, в частности, нарушается нормальное пищеварение. Когда соляной кислоты в желудочном соке становится мало и тем более, когда она исчезает, не обезвреженная от бактерий пища может вызвать воспаление тонких и толстых кишок (энтериты, энтероколиты).

Алкоголь, по своей сути спирт, является отличным дезинфицирующим средством. Но вступая в непосредственный контакт со слизистыми оболочками, он убивает не только вредные микроорганизмы и бактерии, но также оказывает губительное воздействие на бактерии, способствующие пищеварению и усваиванию полезных веществ организмом человека.

Итогом является атрофия клеток желудка, нарушение переваривания пищи, усвоения пищевых веществ, желудочные кровотечения; развивается рак желудка.

Наибольшее количество алкоголя концентрируется в **головном мозге**, немного меньше его попадает в **легкие, селезенку, почки и печень**. В неизменном виде из организма выводится только 5–10% общего количества спирта. Остальное входит в обменные процессы, оказывая свое пагубное влияние на весь организм в целом.

# Чтобы трезвость стала нормой



**Сентябрь ознаменован не только началом нового учебного года, но и тем, что именно на этот месяц приходится Всероссийский день трезвости.**

Общественно значимой дате более века. Впервые российский День трезвости был проведен в 1913 году по инициативе служителей Православной церкви.

Традиционно в России в этот день прекращалась продажа алкогольных напитков. В православных храмах проводились крестные ходы и читались воззвания о значимости трезвого образа жизни. Каждый желающий мог дать обет трезвости, который благословлялся священником.

Сегодня Всероссийский день трезвости актуален даже в большей степени.

Оренбуржье присоединилось к празднованию социально значимой даты. Специалисты наркологической службы совместно с заинтересованными ведомствами провели массовые профилактические акции: «Я за трезвые выходные! А ты?» в Бузулукском лесхоз-техникуме, «Сумей сказать «нет» в Новотроицком политехническом колледже. В университетском колледже ОГУ была подготовлена профилактическая выставка для студентов, а в Бугурусланском медицинском колледже прошло спортивное мероприятие.

А накануне Всероссийского дня трезвости в парке 50-летия СССР представители наркологической службы приняли участие в информационно-профилактической акции «Маршрут здоровья».

При участии областного центра медицинской профилактики в образовательных учреждениях области прошли «Уроки здоровья», для разных целевых групп были организованы лекции, беседы, кинолектории.

Областной наркологический диспансер разработал для всех этих мероприятий памятки, буклеты, листовки, брошюры, названия которых говорят сами за себя: «Каждая капля оставит свой след! Влияние алкоголя на мужской и женский организм», «Предупрежден значит вооружен», «Отпустить нельзя держать. Где ставить запястью?», «Какие органы поражаются при алкоголизме» и другие.

Откликнулись на акцию и журналисты. В частности, материалы о последствиях злоупотребления алкоголем и важности трезвого образа жизни появились в новотроицкой газете «Гвардеец труда», «Сакмарских вестях», телекомпаниях Орска, Бузулука и Бугуруслана.

## ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАС СЛУШАЮ

**Консультант (далее – К):** Наркология, телефон доверия, психолог. Здравствуйте, я вас слушаю.

**Абонент (далее – А):** Здравствуйте. У меня такая проблема... я сорвался, употребил алкоголь, теперь не знаю, что мне делать...

**К:** Вы в растерянности из-за срыва.

**А:** Да, я растерян, подавлен. Ведь я проходил в вашем центре реабилитацию, полный курс лечения, даже на дневной стационар потом ходил. Старался, старался, а ничего не вышло, болезнь тянет меня вниз...

**К:** Я правильно понимаю, что вам не помогло лечение? Рекомендации, полученные в центре, не работают?

**А:** Не знаю, на самом деле я их не так уж и соблюдал. Меня предупреждали об опасностях, давали рекомендации, а я думал, и так справлюсь. Не сменил круг общения, поддерживал связь со своими «друзьями». Я не могу остановиться, употребляю уже три дня, последний раз вчера вечером. Виню себя, как я вообще позволил себе это, и снова начинаю пить...

**К:** Вы позвонили на телефон доверия, попросили о помощи, вы – молодец. Вы переживаете за срыв, но это – часть выздоровления, есть даже такое понятие, как «терапевтический срыв». Главное – принять меры, сделать выводы для себя, важно то, как поступить после срыва.

**А:** Да, мне надо побороть срыв.

**К:** Как вы можете это сделать?

**А:** Один я точно не справлюсь, нужна помощь. Только спонсор мой сейчас уехал.

**К:** К кому-то еще вы можете обратиться?

**А:** К психологу в центре, но...

**К:** Что-то вам мешает прийти сейчас в центр?

**А:** Ну как я приду в центр? Меня ведь предупреждали, а я все равно делал, как вздумается. Стыдно. После четырех месяцев реабилитации я сорвался, на меня надежды возлагали, а я слабаком оказался, не справился...

**К:** Вы вините себя за ошибки, но то, что вы сейчас позвонили и попросили о помощи, это дорогого стоит. Далеко не каждый на это способен.

**А:** Ну я не знаю...

**К:** Чем вы займетесь, если не придете сейчас?

**А:** Я?.. Наверное, снова напьюсь... Да, я приду.

**К:** Как вы себя чувствуете сейчас?

**А:** Волнуюсь перед приходом в центр, но знаете, мне сейчас стало намного легче, меня не осудили за срыв, появилась надежда. Спасибо вам! Я обязательно приду.

**К:** До свидания.

**Телефон доверия 57-26-26**