



Ваше ЗДОРОВЬЕ

№ 13 (769)

16 декабря 2013 г.

В ногу со временем



Сергей Боженков: «Высокотехнологичная медицинская помощь становится доступнее для жителей региона»

«ОКОЛО 1 тысячи человек были бесплатно прооперированы с начала этого года по специальной квоте в областном кардиоцентре, и объемы такой высокотехнологичной помощи будут возрастать, причем по всем направлениям медицины», — об этом заявил губернатор Сергей Боженков на встрече с работниками отрасли здравоохранения в Советском районе Волгограда. Общение проходило на базе областного кардиоцентра, где глава региона осмотрел палаты и операционные с новым оборудованием.

Сегодня это лечебное учреждение — одно из 11-ти в области, на базе которых жители могут получить бесплатную высокотехнологичную помощь. «Еще несколько лет назад сложнейшие операции по сердечно-сосудистому профилю могли делать только московские врачи. Сегодня, благодаря модернизации региональной медицины, этот вид услуг стал доступен и в Волгограде», — подчеркнул губернатор.

Сергей Боженков сообщил, что на оказание высокотехнологичной помощи по различным профилям в 2013-м году региональное правительство выделило 230 миллионов рублей и еще 100 получило из федерального бюджета. При этом больше половины ассигнований было потрачено на сложнейшие кардио-операции. Как рассказали сами врачи, сегодня сердечно-сосудистые заболевания являются основной причиной смертности жителей в Волгоградской области. Поэтому решение регионального Минздрава развивать в первую очередь именно этот вид помощи является абсолютно правильным, считают специалисты.

На встрече с врачами губернатор Сергей Боженков обсудил ближайшие планы модернизации отрасли. В частности, для того, чтобы разгрузить областной кардиоцентр и увеличить количество бесплатных операций, региональное правительство профинансировало создание в Волгограде трех профильных центров на базе городских больниц № 4, 15 и 25. Всего на эти цели было выделено свыше 300 миллионов — до конца декабря все три сердечно-сосудистых отделения заработают в полную силу.

По сообщению министерства здравоохранения Волгоградской области

2

ВАКАНСИИ

ЧЕЛОВЕК И АЛКОГОЛЬ: ИСТОРИЯ БОРЬБЫ

6

«Здоровье — это не все,
но и без здоровья все ни к чему».

А. Шопенгауэр

8

ПАМЯТКА

Юбилей

Четверть века работы во имя здоровья волгоградцев

Губернатор Сергей Боженков поздравил коллектив волгоградского филиала МНТК «Микрохирургия глаза» им. академика С. Н. Федорова с 25-летием. «Все эти годы врачи и медперсонал этого центра решают задачу государственной важности, поставленную академиком Свято-славом Федоровым — сделать высокотехнологичную офтальмологическую помощь доступной жителям», — подчеркнул на торжественной церемонии глава региона.

За высокий профессионализм и многолетний труд во имя здоровья волгоградцев губернатор вручил сотрудникам волгоградского филиала МНТК «Микрохирургия глаза» почетные грамоты и благодарственные письма. Кроме того, Сергей Боженков озвучил принятое региональным правительством решение наградить директора Виктора Фокина медалью «За заслуги перед Волгоградской областью».

По словам губернатора, сегодня в филиале МНТК «Микрохирургия глаза» жителям региона оказывается необходимая высокотехнологичная помощь в рамках бюджетных квот. Благодаря этому, свое здоровье уже поправили более 3 тысяч волгоградцев, а с марта этого года медучреждение участвует и в реализации территориальной программы государственных гарантий. Это означает, что пациенты с диагнозами глаукома и катаракта могут получать здесь консультацию врачей также бесплатно, по полису ОМС.

Добавим, что всего за четверть века работы волгоградский филиал МНТК «Микрохирургия глаза» обследовал более 1,5 миллиона человек и провел более 500 тысяч операций. Ежедневно на диагностику сюда приезжает 200–250 пациентов, и еще порядка сотни успешно оперируются.

Материал с официального портала губернатора и Правительства Волгоградской области

Здоровый образ жизни

Профилактика гиподинамии у детей

ТЕРМИН «гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим понятием подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни. На сегодняшний день гиподинамию принято считать социальным заболеванием и все потому, что все меньше количество людей прилагают хоть какое-то усилие, чтобы выполнить ту или иную работу. Это действительно страшно. Данная патология страшна не только своим проявлением, но еще и тем, что она не остается безучастной и в отношении детей. Дети также довольно часто становятся «заложниками» данного состояния. Наши дети очень много и долго сидят. Представьте: в школе 3 часа, а затем еще дома столько же (вероятно, готовя домашнее задание, ну или, конечно, играя в компьютерные игры, как это чаще бывает). Хотя еще в петровской России знали решение данной проблемы: все ученики-мученики занимались, стоя за высокими тумбами.

Гиподинамия является одной из причин близорукости. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения. Порой в этом виноваты сами родители, которые не могут отучить ребенка от компьютерных игр и не приучают своих детей вести здоровый образ жизни. Некоторые из родителей уверены, что увлечение компьютером ограждает от негативного воздействия улицы. Но таким образом они приучают своих детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье.

В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нерациональным распорядком дня ребенка, с перегрузкой его учебной. При расспросе таких детей выясняется, что они мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются. Много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать.

Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, появляется вегетососудистая дистония, депрессия и другие расстройства нервной системы, нарушается обмен веществ. Гиподинамия приводит к функциональным изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Потому что в этом случае не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда сильная головная боль, усталость, утомляемость. К перечисленному можно добавить расстройства дыхания и пищеварения. С течением времени из-за гиподинамии уменьшается костная масса, страдают суставы и позвоночник.

Гиподинамия задерживает формирование организма. Существенно снижает иммунитет, дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение.

Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. Так называемый мускульный голод у детей может привести к более выраженному нарушению функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Накопление избыточного веса у ребенка также является следствием малоподвижности. Ожирение у детей сейчас встречается в два раза чаще, чем 10 лет назад. Иногда ожирение у ребенка может достигать значительной степени. Многие родители не воспринимают это как болезнь. Но в 80% случаев полнота, возникшая в детстве, не покидает человека уже всю жизнь. Гиподинамия ведет к ожирению потому, что жир сгорает в мышцах: в работающих мышцах этот процесс многократно усиливается, а в малоподвижных, соответственно, уменьшается.

Читайте на 4-й стр.





Здоровый образ жизни

Профилактика гиподинамии у детей

(Продолжение.
Начало на 1-й стр.)

КАК БОРОТЬСЯ С ГИПОДИНАМИЕЙ У ДЕТЕЙ?

Уже в 2–3 года можно приучать ребенка делать зарядку, начиная с простых упражнений. Хорошо, если родителям удастся превратить зарядку в игру. Рецепт эффективной борьбы с гиподинамией у детей и подростков очень прост: занятия должны быть, во-первых, интересными, а во-вторых, регулярными.

Установлено, что те дети, которые регулярно выполняют физические упражнения и проявляют достаточную двигательную активность, в среднем на 1–2 см выше других своих сверстников, имеют немного большую массу тела (примерно на 500 г). При выполнении необходимого объема двигательной активности в целях профилактики гиподинамии и гипокинезии малыши начинают раньше на 1–2 месяца ходить и самостоятельно садиться.

Физические упражнения также изменяют в лучшую сторону общее состояние здоровья малышей. В частности, такие дети в 2–3 раза реже болеют простудными и инфекционными заболеваниями. Гиподинамия и гипокинезия в школьном возрасте начинают проявляться в виде нарушения осанки, появления избыточной массы тела, возникновения отклонений в работе опорно-двигательного аппарата. Профилактика малоподвижного образа жизни у школьников посредством приобщения к физической культуре позволяет обеспечить процесс правильного формирования сердечно-сосудистой системы, обеспечивая необходимую тренировку сердечной мышцы.

Если вместе с малышом вы будете ежедневно выделять каждый день по 10 минут для выполнения гимнастических упражнений, то уже к школьному возрасту выработаете у него полезную привычку самостоятельно начинать день с **утренней гимнастики**.

Комплекс упражнений утренней гимнастики для дошкольников должен включать в себя не более десятка упражнений и состоять из разминки, развивающих упражнений, укрепляющих и закаляющих упражнений. Количество повторов каждого упражнения — по пять раз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ: РАЗМИНКА

Разминка в комплексе упражнений утренней гимнастики ориентирована на развитие у ребенка правильной и легкой походки, координации движений и навыков преодоления препятствий. Разминка длится около трех минут и включает в себя преимущественно различные виды ходьбы и бега.

Эта часть комплекса упражнений утренней гимнастики проста и может иметь массу вариаций. Для начала достаточно, чтобы ребенок просто походил вдоль стен комнаты по кругу, чередуя обычную ходьбу, ходьбу на носках, ходьбу на пятках, легкий бег. Как варианты, можно добавлять бег со сменой направления, ходьбу приставными шагами, ходьбу зигзагом вокруг препятствий (например, кеглей или табуреток), ходьбу боком.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ: РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Этой части комплекса упражнений утренней гимнастики следует отводить около 5 минут. В идеале комплекс развивающих упражнений утренней гимнастики должен

включать по одному упражнению на развитие каждой группы мышц: плечевого пояса и рук, мышц пресса и груди, ног, формирования осанки.

При выполнении всех упражнений необходимо следить за тем, чтобы ребенок дышал через нос.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

Упражнение «Ушки»:

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение:

- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч.
- вернуться в исходное положение.
- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч.
- вернуться в исходное положение

Упражнение «Птички»:

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны и помахивать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки.

Упражнение «Поезд едет»:

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.

Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтях (делаем круговые движения, как будто крутим колеса паровоза при движении).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА

Упражнение «Птички поют»:

Исходное положение: ноги расставлены шире плеч, руки опущены вниз

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, сказать «карр», выпрямиться в исходную позицию.

Упражнение «Смотрим в окошко»:

Исходное положение: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево (будто выглядываем в окошко). В конце упражнения выпрямиться.

Упражнение «Охи-вздохи»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2-вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МЫШЦ НОГ

Упражнение «Мячик»

Произвольные подскоки на месте, чередуемые с ходьбой.

Упражнение «С горки на горку»:

Полуприседания, чередуемые с ходьбой — будто поезд едет с горки на горку.

Упражнение «Струнка»:

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение: подняться на носки, вытянуться вверх (как струнка), вернуться в исходную позицию.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ: ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

На этом этапе утренней гимнастики дети расслабляют мышцы и восстанавливают нормальный темп дыхания. Упражнения делают в течение 3–4 минут.

Общеукрепляющий комплекс упражнений утренней гимнастики может включать упражнения на становление правильного дыхания, разминку для глаз, пальцев рук,

упражнения для профилактики плоскостопия. И даже обтирания холодной водой!

Дыхательные упражнения «Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)

Исходное положение: стоя, ладонь на животе.

Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносятся звук [с]. Повторить 3 раза.



«Насос» (мышечный тренинг)

Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.

Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произносятся звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 6–8 раз.

Упражнения для осанки

Лежа на животе, оторвать плечи от пола, руки развести в сторону.

Затем положить на голову мешочек, набитый песком, и с этим снарядом походить (просто так, затем на носках, на пятках), сесть на пол и встать.

Упражнения для правильного формирования стопы

- сидя, переключать с места на место мяч, захватив его ступнями ног.
- собрать пальцами ног разложенную на полу веревку.
- как канатоходец, походить (боком и прямо) по лежащей на полу палке.

Сегодня многие родители стараются записать ребенка в кружки «умственного развития» уже в самом раннем возрасте. Но чем больше ребенок рисует или лепит, тем меньше он двигается, бегаем и прыгает. Лучше, если в центрах раннего развития занятия будут сбалансированы и будут сочетаться с хореографией и физическими упражнениями. Не стоит ограничивать двигательную активность ребенка только прогулками от дома до центра развития и обратно. Это-

го ни в коем случае недостаточно. Растущему организму требуется много больше движения.

Двигательная активность детей 3–7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что определяется, прежде всего, индивидуальными типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физическим упраж-

развитию ловкости и выносливости.

Для тренировки мышц плечевого пояса полезны упражнения с обручем и резиновым кольцом, различные виды ходьбы, повороты, приседания и т.д.

Езда на велосипеде, роликах, коньках, ходьба на лыжах стимулируют развитие мышц ног. С целью укрепления стопы и профилактики плоскостопия используются массажеры, мелкие предметы (колечки, палочки, шарики для захвата их пальцами ног), ребристые доски. Формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые у стенки, упражнения с детским экспандером, гимнастической палкой и другими предметами.

Надежным средством профилактики гиподинамии у детей 5–7 лет являются тренажеры. Кроме того, они способствуют развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила и общая выносливость. Для укрепления разных групп мышц и развития выносливости можно приобрести детские тренажеры: велотренажер — для укрепления мышц ног и развития выносливости; брусья — для укрепления мышц рук и брюшного пресса; скамью наклонную — для тренировки мышц брюшного пресса; тягу — для укрепления мышц рук и плечевого пояса, туловища.

Занятия на тренажерах повышают эмоциональный тонус детей, активизируют их двигательную и познавательную деятельность, формируют такие нравственно-волевые качества, как выдержка, решительность, смелость, самостоятельность, дисциплинированность. Кроме того, систематические занятия на тренажерах развивают любознательность, творческое воображение, бережное обращение с физкультурными пособиями.

Также можно приобрести тренажеры, которые не занимают много места и удобны в пользовании (их можно хранить в ящике, расположив его в углу комнаты): детский экспандер — для развития мышц плечевого пояса; диск «Здоровье» — для укрепления мышц туловища и ног. Гантели и гири — для укрепления рук и плечевого пояса; массажеры «Колибри» — для профилактики плоскостопия и массажа ступней ног; мяч-массажер — для массажа разных частей тела; резиновые кольца — для развития и укрепления кистей рук; гимнастические ролики — для развития координации; большие гимнастические мячи — для развития гибкости позвоночника и координации движений.

С мячами хорошо выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике и после дневного сна. Приводим несколько вариантов упражнений для занятий дома:

Прыгни и повернись. Ребенок выполняет прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делает резкий поворот прыжком вокруг себя.

Быстро переложи мяч. Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной мяч. По сигналу быстро переключает мяч из одной руки в другую вперед и сзади себя.

Ударь и догони. Ребенок ударяет по мячу ногой, бегом догоняет его, берет в руки и бегом возвращается на место.

Проведи мяч. По сигналу ребенок ведет мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув ее, быстро разворачивается и ведет мяч обратно.



СПИРТНЫЕ напитки известны очень давно. Человечество знает о вине и пивом не менее пяти-семи тысяч лет и ровно столько же — с последствиями его употребления.

На протяжении тысячелетий случались попытки и найти приемлемую меру питья, и оправдать собственное пьянство, и полностью запретить спиртное.

Вот лишь некоторые эпизоды из этой истории.

Древняя Греция

Вред злоупотребления вином осознавали еще в Древней Греции. На родине Диониса — древнегреческого бога виноделия — пили только разбавленное вино. На каждом застолье присутствовал симпозиарх — специальный человек, в обязанности которого входило установить степень разбавления спиртного напитка.

Пить неразбавленное вино считалось дурным поступком. Спартанцы, известные своей суровостью, устраивали для юношей показательные представления. Они поили неразбавленным вином покоренных ими илотов и пускали их по улицам, чтобы молодежь видела, как отвратительно выглядят пьяные.

Киевская Русь и христианство

Если верить «Повести временных лет», именно возможность употреблять алкоголь стала определяющей причиной в выборе государственной религии.

По крайней мере, именно фразой «Руси есть веселие питье: не можем бес того быти» князь Владимир мотивировал отказ принять ислам в пользу христианства.

Впрочем, Библия излишнее употребление вина тоже не поощряла. Библейский Ной, который, согласно священному тексту, изобрел виноделие, первым же и напился «до положения риз». Другими словами, уснул абсолютно голым.

Кстати, вышеупомянутое крылатое выражение происходит именно из Библии.

Аль-кохль

До VII–VIII веков человечество не знало крепких напитков. Спиртное производилось простым брожением сырья: винограда и солодового сула.

Более крепкие напитки таким способом получить невозможно: когда при брожении достигается определенный уровень спирта, процесс останавливается.

Чистый спирт впервые получили арабы, на что указывает само арабское слово «алкоголь» («аль-кохль» означает спирт). В те времена арабы были лидерами в химии и открыли метод перегонки.

Кстати, сами изобретатели и их народ спиртное не пили: Коран открыто запрещает пить вино.

Первый прототип водки, судя по всему, получил араб Ар-Ризи в XI веке. Но использовал он эту смесь исключительно в медицинских целях.

ПЕТР I И АЛКОГОЛЬ

С одной стороны, царь Петр сам был большой любитель выпить. Об этом красноречиво говорит его детище — Всешутейший, Всепьянейший и Сумасброднейший собор — пародия на церковную иерархию.

Мероприятия этого собора всегда проходили с изрядным употреблением спиртного, хотя целью была не выпивка, а символический разрыв с прошлым.

С другой стороны, Петр ясно осознавал вред злоупотребления спиртным. В 1714 году он даже учредил позорный орден «за пьянство». Таким орденом «награждали» отличившихся в употреблении

алкоголя. Без учета цепи медалей, которую полагалось носить на шее, весила чуть меньше семи килограммов.

Миф о живительной водке

От любителей выпить нередко можно услышать, что водка крепостью в 40 градусов не вредит здоровью. Согласно байке, формулу, благотворно действующую на организм, якобы придумал сам автор Периодической системы элементов, великий Дмитрий Менделеев.

Увы, мечтателей придется разочаровать. В докторской диссертации Дмитрия Ивановича Менделеева «О соединении спирта с водой», посвященной свойствам водно-спиртовых растворов, о 40-градусной водке не говорится ни слова.

Пресловутые 40 градусов придумали российские чиновники. Раньше по технологическому процессу водку производили крепостью в 38 процентов (так называемая крепость «полугар»), но в «Уставе о питейных сборах» прописали

лечебниц, а также увеличил число денежных вкладов в сберкассы. В то же время в эти годы произошел бум самогонварения и отравлений суррогатом. Сухой закон не предполагал помощи по преодолению зависимости, что подтолкнуло страдающих от алкоголизма людей искать замену.

Введение сухого закона 18-й поправкой к Конституции США в 1920 году привело к появлению знаменитой американской мафии, поставившей под свой контроль контрабанду и нелегальную торговлю алкоголем. Тогда говорили, что 18-я поправка возвела на трон гангстера Аль Капоне. В итоге в 1933 году 21-й поправкой сухой закон пришлось отменить.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ

В современных странах борьба с пьянством проводится комплексно.

Первый пункт — снижение доступности алкоголя, в первую очередь, для детей. Для осуществ-

ления человека, лечущегося от зависимости, чтобы он не сорвался и не начал выпивать и курить снова, рассказывают Анна Новоселова и Олеся Николаева, клинические психологи Московского научно-практического центра наркологии Минздрава России.

ПАМЯТЬ ХРАНИТ ХОРОШЕЕ

Постепенно место удовольствия, которое доставляет употребление алкоголя и курение, занимают неприятные ощущения — похмелье и проблемы со здоровьем. Нередко именно они заставляют человека сделать первый шаг к попытке отказаться от вредных привычек.

Но после лечения весь негатив обычно забывается, а в воспоминаниях выпивка и сигареты остаются приятным элементом жизни, который позволял получить кайф, расслабиться и забыть о проблемах.

Этот «позитивный образ» — одна из основных причин срыва после лечения от зависимости. Ведь даже один такой «ностальгический» прием психоактивного ве-

заять место в «некурящем» зале ресторана. А вот лечущемуся от алкогольной зависимости приходится труднее, когда он старается не попадать в ситуации, провоцирующие употребление алкоголя.

Порой он вынужден сменить не только номер мобильного телефона, чтобы расстаться с друзьями-алкоголиками, но даже работу и место жительства, если пришлось выпивать с коллегами или соседями.

Ведь чем дальше он окажется от провоцирующих его факторов тем проще будет начать новую трезвую жизнь.

ПРИВЫЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Точно так же могут сработать и позитивные моменты жизни. Человек чего-то добился, он хочет это отметить, расслабиться, повеселиться. Но он не научился делать это без алкоголя — и «один раз» снова превращается в систематический прием.

Ссоры в семье, финансовые неурядицы, проблемы с работой



ЧЕЛОВЕК

И АЛКОГОЛЬ:

ИСТОРИЯ

БОРЬБЫ

крепость напитка, округленную до 40 процентов.

«Полезная» 40-градусная водка — не единственный миф, связанный со спиртным. Мы нашли еще три истории о пользе и 14 самых распространенных мифов об алкоголе.

Никакого волшебного и целебного соотношения спирта и воды просто не существует.

СУХОЙ ЗАКОН

В некоторых государствах проблеме алкоголизма пытались решить кардинально: запретить продажу, производство и употребление алкоголя.

Наиболее известны в истории три случая: сухой закон в России, вводившийся дважды (в 1914 и 1985 годах), и сухой закон в США.

С одной стороны, введение сухого закона приводило к увеличению продолжительности жизни и ее качества.

Так, в России 1910-х он снизил количество алкоголиков, самоубийц и пациентов психиатрических

влияния этих мер повышается стоимость спиртного, запрещается его продажа в ночное и вечернее время. Кроме того, повышается возрастное ограничение на покупку алкоголя (в России сейчас — с 18 лет).

Второй — пропаганда здорового образа жизни и информирование о вреде алкоголя.

Третий — оказание полноценной помощи зависимым людям. В нашей стране сейчас проводится кампания «Здоровая Россия», которая ставит перед собой именно эти цели. И первые результаты уже есть. Потребление спиртного с 18 литров на человека в 2009 году снизилось до 15 литров в 2010 году.

КРЮЧКИ ЗАВИСИМОСТИ

Пристрастие к любому психоактивному веществу, включая алкоголь и никотин, полностью меняет человека. Возникает не только физическая зависимость, которая меняет химию головного мозга, но и психологическая, от которой избавиться не менее трудно.

О том, что стоит делать близким

человека способен вернуть бывшего зависимого обратно к употреблению.

ТА ЖЕ СИТУАЦИЯ

Чаще всего повторное употребление начинается, если возникает ситуация, в которой человек употреблял психоактивное вещество до лечения.

«Простой пример: шел мимо прежней компании, — объясняют психологи, — меня позвали, и я не смог отказаться».

Проблему невозможности отказа от приема психоактивного вещества решает только сознательное избегание ситуаций, в которых это вещество доступно.

Если человек не уверен в своей способности отказаться от одной рюмки, а за ней еще от десятка — лучше перестать посещать праздники с застольями. Если есть опасность закурить на обсуждении рабочих дел во время перекура — хотя бы на время стоит отказаться от посещения таких мест.

НАДО БЕЖАТЬ?

Бывшему курильщику достаточно не пойти в курилку или же

также способны подтолкнуть человека к употреблению психоактивных веществ. Ведь он помнит, что тот же алкоголь в свое время помогал отключиться и делал реальность более приятной. А выкуренная сигарета якобы избавляла от стресса.

«Купил машину — надо обмыть, разбил машину — с горя надо выпить, — объясняют психологи, — включается уже привычная модель поведения».

НЕ ПРОВОЦИРУЙТЕ

Для того, чтобы вылечившийся от зависимости не сорвался, ему крайне необходима еще и помощь близких. Но часто происходит так, что человек нашел в себе силы отказаться от употребления алкоголя или курения, а сложившиеся отношения и стиль общения в семье куда не делись.

Иногда родственники и друзья просто не осознают, что они провоцируют на употребление собственным поведением. Например, демонстративно наливая сок лечущемуся от алкоголя человеку на общем совсем не безалкоголь-

1. Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН
"ОБ ОСНОВАХ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ
ГРАЖДАН В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"
от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ**

Статья 27. Обязанности граждан в сфере охраны здоровья.

УЧРЕДИТЕЛИ:
ГКУЗ «Волгоградский областной
центр медицинской профилактики»,
Волгоград
АДРЕС ИЗДАНИЯ:
400081, Волгоград,
ул. Политрука Тимофеева, 5

Бюллетень зарегистрирован
Управлением Россвязьохранкультуры
по Волгоградской области.
Регистрационный номер
ПИ № ФС9-2105.

Бюллетень отпечатан в ОАО «ИПК «Царицын».

400131, Волгоград, ул. Коммунистическая, 11.
Служба качества печати: 33-33-69.

ТЕЛЕФОНЫ издания: 54-23-79, факс 36-26-20.
E-mail: gazeta.vocmp@mail.ru

Редакция не вступает в переписку, рукописи
не возвращаются и не рецензируются.
Мнение редакции не всегда совпадает с мнением
авторов публикаций.
За содержание рекламы ответственность несет
рекламодатель.

16+

Тираж 1500 экз.

Заказ № 9777.