

•Советы специалиста

Как веселье не превратит в кошмар

Приближаются праздники. Встреча Нового года традиционно проходит за праздничным столом. У некоторых веселье затягивается на несколько дней.

● Наталья ЗОТОВА/ФОТО автора

Как вовремя остановиться, нашим читателям рассказывает врач-нарколог ЦРБ **О.В. Бугаков**.

– У нас уже были зафиксированы в этом году случаи смерти у жителей района от цирроза печени. Это заболевание, при котором клетки печени заменяются соединительной тканью, чаще возникает на третьем этапе длительного употребления алкоголя и токсического поражения печени суррогатами.

– А каковы первые этапы?

– Надо признать честно, что абсолютно не употребляющих алкоголь у нас единицы. Совсем не употребляющий алкоголь человек риску развития алкоголизма не подвергнут. Кто-то может себе позволить пару бокалов вина или 50-70 граммов водки раз в полгода или по большим праздникам. Такая категория граждан находится на так называемой 1 стадии.

Когда человек употребляет алкоголь уже не раз в полгода, а чаще и все время увеличивает дозу, и не важно, что он пьет: пиво каждый день (а качественное пиво – большая редкость) или водку раз в неделю, его организм, начинает «требовать» алкоголя все чаще и больше, что может привести к «запоям». Это значит, человек перешагнул на второй этап алкоголизма.

Третий этап – терминальный, когда идут необратимые процессы. Появляется нейрополипатия (трясутся руки, отказывают ноги). Затем аритмия (нарушения частоты и ритмичности сокращений в работе сердца). Очень часто летальный исход наступает именно при нарушениях работы сердца. Но возможно и ухудшение процесса. После обильных возлияний (запоях) появляются эпидприпадки (пена изо рта, судороги). Галлюцинации. Развивается поражение мозга, которое проявляется в виде резкой потери памяти – он не помнит никого и ничего, ни как есть, ни как ходить в туалет. Вчерашний алкоголик превращается в тяжелого инвалида, который при отсутствии родных поступает в интернат, где заканчивает свои дни. Стоит отметить, что возраст такого инвалида может быть и 70 лет, и 30. Все зависит от скорости развития процесса в организме и от количества и качества выпитого спиртного.

– Качество и количество – это ключевые факторы в развитии алкоголизма?

– Можно употреблять качественный алкоголь в меру, в хо-

рошей компании, по праздникам. В этом нет ничего страшного. Но если даже качественный алкоголь вы принимаете каждый день, а уж тем более уходите в продолжительный запой от 3 до 14 дней, то поражения печени и мозга не избежать.

В печени сначала разовьётся жировой стеатоз. Накопление капель жира в печеночных клетках происходит под действием этанола (чистого спирта, содержание которого указано в процентах на алкогольных изделиях) при хроническом алкоголизме или чрезмерном употреблении алкоголя (свыше 30 – 60 г этанола в сутки). Под действием спирта печеночные клетки погибают быстрее, чем возобновляются. В печени образуется избыточная рубцовая ткань. Поступление кислорода в клетки значительно уменьшается, в результате чего они сморщиваются и погибают.

Затем стеатоз перейдет в гепатит, а позже в цирроз. Такие последствия могут быть при употреблении алкоголя на протяжении нескольких лет.

Но если вы не имеете достаточно средств на приобретение качественного алкоголя и заменяете его дешевыми аналогами (суррогатами), не гнушаетесь настойкой боярышника или поллитровкой сомнительного самогона – разрушение вашего организма наступит гораздо быстрее. Здесь только ваши индивидуальные данные сыграют решающую роль – покинете вы этот свет молодым или до старости будете висеть на шее у своих родных, пребывая в инвалидном кресле живым трупом.

– Не очень жизнерадостная картина получилась накануне Нового года. Тем не менее, некоторые семьи живут вместе с зависимыми от алкоголя каждый день и для них любой праздник – это риск, что их отец или муж снова сорвется в запой. Как поступать в такой ситуации родным?

– Мы с вами говорили про три этапа алкоголизма. Очень важно создать такие условия жизни, чтобы человек не употреблял алкоголь вовсе или употреблял его редко и ни в коем случае не перешагнул ни во вторую, ни в третью стадию алкоголизма. Для этого нужно просто вести здоровый образ жизни. В Безенчуке есть замечательный физкультурно-оздоровительный центр. Плавайте в бассейне всей семьей, катаетесь на лыжах, выезжайте в столицу губернии на различные театральные постановки, концерты... Свободное время можно и нужно заполнять радостными событиями, а не встречами с собутыльниками.

Если не получилось удержать человека на первом этапе, поста-

руйтесь достучаться до его сознания с помощью семьи (любящая жена, дети, внуки знают «слабые места» алкоголика), работы или необходимости каждый день находиться за рулем (угроза лишения прав может помочь).

В состоянии покоя (после запоя) поговорите по душам. Постарайтесь привести его на прием к врачу-наркологу. Человек, зависимый от алкоголя, должен осознать, что он зависим. Как только он это осознает, его проще убедить в необходимости лечения. Мы даем направления в Чапаевский и Самарский наркодиспансеры. Лечение действительно помогает, но только в том случае, если алкоголик по-настоящему готов завязать со своей пагубной привычкой, которая разрушает не только его организм, но и семью.

– В разговоре у нас алкоголик ассоциируется с мужчиной. Но ведь от злоупотребления спиртных напитков нередко страдают и женщины.

– К сожалению, это факт. На учете в Безенчукском районе из 147 больных алкоголизмом – 12 женщин. В профилактической группе (эпизодическое употребление) из 38 человек – 15 женщин. Возраст – 30-40 лет. У них есть дети. Мы работаем с ними, стараемся активизировать их материнский инстинкт. Иногда это получается.

Но не только алкогольной зависимостью страдают жители района. На наркологическом учете у нас находятся 80 человек. Только с начала этого года наркозависимость выявлена у 14 человек. За год были сняты с учета 12 человек. Среди причин снятия с учета в 8 случаях – смерть. Что наводит на грустные выводы – наркотики и смерть практически неразделимы.

– В прошлом году мы писали о распространении в молодежной среде спайсов. Как ситуация обстоит сейчас?

– Мода на спайс прошла. Сейчас появился новый синтетический наркотик – «соли». Он похож на обычную соль для ванной. Употребляют её по-разному: нюхают, колют внутривенно, курят. Но основная опасность в том, что это синтетика и она вызывает, также, как и спайс, быстрое привыкание – буквально со второго употребления и очень часты такие осложнения, как психозы, остановка дыхания и сердцебиения. Это еще страшнее по сравнению с алкоголем, потому что наша молодежь в силу своей неопытности и любознательности попадает в зону риска стать наркозависимыми в очень короткий период и превратить свою жизнь и жизнь своих родных в настоящий ад.

Благословенная Самара

В Самаре по благословению Митрополита Самарского и Тольяттинского Сергия и при поддержке Самарской Епархии с 14 по 17 декабря прошла православная выставка-ярмарка.

Формат выставки позволяет ближе познакомиться с темой православия любому человеку.

Посетители выставки прикасаются к святыням храмов и монастырей из России, Греции, Украины и Белоруссии. Более 150 участников представляют эксклюзивные товары.

Культурно-просветительская программа выставки всегда насыщена и разнообразна. Здесь и концерты исполнителей духовной музыки, и встречи с православными писателями, беседы со священниками и многое другое. Уже традиционными на православной выставке стали мастер-классы по рукоделию, на которых и дети и их родители могут сделать подарки своими руками.

Безенчукский район принял участие в выставке со своей программой. Музейно-выставочный центр представил выставку работ мастеров декоративно-прикладного творчества. Картины на православную тему популярны среди мастериц. Иконы, вышитые бисером – **Л.И. Вайгель**, храмы, вышитые в технике крест – **Н.П. Симендеевой, Н.А.**



Елуферьевой, А.И. Глуховой, Л.И. Молчановой, истории из жития Святых **Л.В. Бородиновой** были очень интересны посетителям выставочного павильона Безенчукского района.

Программу Безенчукского района представляла **О.Ю. Комкова** с краеведческой презентацией об истории "Храма Святой Троицы" с. Екатериновки. Продолжил тему истории храмов нашего района **отец Георгий**, и в завершении программы выступил народный фольклорный ансамбль **"Кружевница"** (на снимке) с. Васильевки (рук. И.Л. Козлова, аккомпаниатор С.А. Гурылев). Зрители пришли в восторг от народных песен, исполненных молодыми участниками ансамбля, и проводжали ансамбль продолжительными аплодисментами.

М. Кравченко, зав. ОП МВЦ МБУК «МКЦ».

На призы школы бокса «Ринг»

1 начало >>

Почетное право опустить Флаг Российской Федерации для торжественной церемонии завершения соревнований было предоставлено победителям соревнований.

Соревнования посетило около 3000 зрителей. По традиции в период проведения соревнований для всех судей, спортсменов, тренеров и почетных гостей была организована экскурсия по филиалам школы бокса «Ринг», в ходе которой гости ознакомились с залами бокса, в которых организован тренировочный процесс.

Федерация бокса Безенчукского района и школа бокса олимпийского резерва «Ринг» выражают слова благодарности всем, кто вносит личный вклад в развитие бокса в Самарской области, ПФО и России и под-

держал проведение соревнований по боксу на родной земле, а также за предоставление спортивного зала образовательного учреждения министру образования и науки Владимиру Пылеву, руководителю Юго-Западного управления министерства образования и науки Самарской области Виктории Пасынковой, директору Осинской школы Анатолию Титкову, за предоставленный транспорт для перевозки участников и тренеров АО «Транснефть-Дружба», ООО «Скорпион», «Безенчукрайгаз», а также за активное участие педагогическому коллективу и студентам медицинского училища. Слова благодарности творческому коллективу «Русичи» «БАТ» за содействие в организации торжественной церемонии открытия и награждения.

Из почты редакции

22 декабря Купинский СДК пригласил односельчан на новогодний концерт «Лучшая встреча Деда Мороза».

Вели его Снегурочка (Л.В. Коннова), Снеговичок (Л. Новокрещенова) и собачка Гуффи (А. Хрустовский). Программа состояла из новых номеров танцевального коллектива «Веснушки» и народного коллектива «Купинский цирк на сцене». Тепло встречали зрители исполнителей новогодних песен С. Яремчук, А. Валитову, М. Хрустовскую и А. Князькину. К концерту были сшиты но-

вые костюмы. В фойе организовали выставку новогодних поделок и картин. Победителей определяли тайным голосованием. 1-ое место среди школьников занял Д. Кудрик (поделка «Елка и Снеговик»), а среди взрослых – В.Н. Ефимова (вышивка бисером).

Жители выражают благодарность в адрес руководителя О.Н. Севериной и всем артистам за отличный концерт.