

Наркомании - НЕТ!

26 июня — Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков. История борьбы с этим страшным злом насчитывает более ста лет. Этот день отмечается во всем мире в знак выражения решимости усиливать деятельность и сотрудничество с целью создания общества, свободного от наркотиков.

К сожалению, эта страшная социальная и человеческая беда по-прежнему остается актуальной. Более того, с годами она становится все изощреннее и приносит все более ужасные плоды.

По данным Федеральной службы по наркоконтролю, в России ежегодно от употребления наркотиков умирают 30 тысяч человек.

Россия занимает 11 место среди стран, где отмечен наибольший рост числа ВИЧ-инфицированных среди употребляющих наркотики. Наркотик — это яд, которые постепенно разрушает человеческую психику, а затем и весь организм человека. Наркоманы долго не живут. Они теряют чувство самосохранения и довольно быстро после начала употребления наркотиков предпринимают попытки самоубийства.

Отмечается низкий уровень информированности о последствиях приема наркотических веществ. Некоторые люди до сих пор недооценивают опасность приема растительных наркотических средств, таких как снотворный мак и его препараты. Между тем, опийная наркомания является тяжелым психическим заболеванием, которое очень быстро развивается (опиатная зависимость возникает уже после первого применения). Очень быст-

ро повышается толерантность к наркотику, следовательно, вырастают дозы потребления, достигая в короткие сроки критического количества. Последствия очень тяжелы: полная интоксикация организма, психологический дискомфорт, суицидные тенденции. Больные выглядят значительно старше своих лет, кожа становится сухой и морщинистой с желтоватым оттенком. Ломаются и выпадают зубы и волосы. Наблюдается раннее облысение. Сильно уменьшается масса тела. Продолжительность жизни опийного наркомана редко превышает 30-летний рубеж.

У людей, употребляющих наркотики, наступает деградация личности. Они становятся грубы, раздражительны, замкнуты в себе. Наркоманы теряют морально-нравственные ориентиры. Совершают преступления, не раскаиваясь в содеянном.

Если вы или кто-то из ваших близких столкнулся с этой бедой, торопитесь принять срочные меры. Реабилитация наркозависимого человека возможна. Чем своевременнее начнется лечение, тем эффективнее и успешнее оно будет.

На сегодняшний день в России насчитывается более 2 миллионов больных наркоманией, около 5 миллионов употребляют наркотики время от времени. Причем 90% наркоманов в нашей стране — героинщики. Такой пугающей статистики нет ни в одной стране, и Россию по праву считают героиновым лидером.

Какие же меры принимаются для преодоления наркомании в России? Как известно, лучшее лече-

ние болезни, пусть даже общественной, это профилактика. Мощное орудие профилактики — информирование населения. Не нужно бояться называть реальные цифры. Это заставит родителей предостеречь своих детей от беды. Так, к примеру, мало кто из родителей знает, что нижний возрастной порог наркомании в России опустился, и теперь это 11-12 лет. А средний возраст привыкания к наркотикам происходит в 15-17 лет.

Для 60% подростков-наркоманов причина зависимости — ситуация, «когда некуда податься», беспомощность, непонимание и равнодушие со стороны близких. Сплошные запреты и обвинения в греховности только отдалят их, понизят самооценку. Запугивание может сыграть ту же злую шутку. Поэтому наиболее оптимальный вариант — объективная информация, факты о последствиях приема наркотиков. Эффективны и социальная реклама, и популярные среди молодежи СМИ, а также социальные сети.

И, конечно, никакая борьба с наркотиками невозможна без международного сотрудничества, в том числе со странами-источниками основных наркопотоков: Афганистаном, Ираном. Только при объединении всех стран против наркомании и при формировании ответственного общества проблему можно побороть.

Н.Кондратьева,
заместитель главного врача по ОМР
ГБУЗ КО «ЦРБ Перемышльского района».

Лето: пищевые инфекции

Летом многократно возрастает опасность пищевых инфекций. При этом важно иметь в виду, что их гораздо проще предотвратить, чем лечить.

Основные факторы риска пищевых отравлений в летнее время:

- * плохо вымытые овощи и фрукты;
- * превышение норм содержания в этих продуктах нитратов;
- * грязная вода;
- * грязные руки;
- * пища, которая в жару быстро становится питательной средой для микроорганизмов, то есть, попросту говоря, портится;
- * несъедобные грибы (вызывают наиболее опасные отравления, грозящие тяжелыми последствиями, вплоть до летального исхода).

Симптомы кишечной инфекции известны, пожалуй, всем: расстройство желудка - диарея, рвота, повышенная температура тела, озноб, слабость.

Меры профилактики желудочных расстройств

1. Обязательно мойте руки перед едой.
2. Овощи, фрукты и ягоды, даже если они выращены на собственном огороде, надо мыть долго и тщательно, по возможности не мешая обдать их кипятком.
3. Не оставляйте на жаре пищевые продукты, которые легко заселяются микроорганизмами, - кремы, салаты, мясные и рыбные блюда.
4. Избегайте щелочных напитков и выпечки с большим содержанием соды - микроорганизмы активно размножаются в кишечнике в щелочной среде, а вот кислая среда для них неблагоприятна, поэтому в жару нужно пить только кислые напитки - воду с лимоном, компоты, морсы - клюквенный и брусничный, кисели, чай каркаде.
5. Никогда не собирайте незнакомые грибы. Неумение различить съедобные и ядовитые грибы, неправильное приготовление блюд из некоторых съедобных грибов, а также возможные мутации съедобных грибов могут привести к тяжелым отравлениям. Токсины, содержащиеся в грибах, могут поражать не только желудочно-кишечный тракт, но и центральную нервную систему. Поэтому никогда не давайте грибные блюда малолетним

детям. Нельзя употреблять грибы беременным и кормящим мамам.

Если заразились

До приезда «скорой» больному следует оказать первую помощь.

Сначала очистить желудок и кишечник от пищи, вызвавшей инфицирование. Рекомендуется выпить в несколько приемов как можно больше кипяченой воды, слегка подсоленной или с добавлением соды (одну чайную ложку на 0,5 л воды). Можно промыть желудок 1-2 л раствора марганцовки или солевого раствора, сделать очистительную клизму, дать активированный уголь или молоко и солевое слабительное. После этого уложите отравившегося человека в постель, к ногам положите грелку.

Концентрированный настой зеленого чая, кстати, - одно из самых надежных и простых средств лечения диареи, его можно принимать без ограничений. Более эффективен чай, простоявший сутки.



Затем можно есть каши, лучше слизистые (рис, овсянка), кисели, овощные супы (протертые). Яйца, сваренные всмятку, - не больше одного на день. С сырыми овощами и фруктами желательно на время распрощаться. Можно употреблять печеные яблоки.

При обычных расстройствах желудка люди, как правило, лечатся в домашних условиях. Придерживаться диеты необходимо от нескольких дней до двух месяцев. Только после исчезновения проявлений расстройства желудка (изжога, тошнота, отрыжка, рвота, боль в верхних отделах живота без четкой локализации) постепенно можно переходить к привычному питанию.

«Бабушкины» средства

Нередко диарею лечат различными народными средствами. Некоторые из них действительно помогают, но не занимайтесь самолечением! Иначе есть опасность проморгать тяжелые инфекции, в том числе энтеровирусную. Если же врач подтвердил, что отравление протекает в нетяжелой форме, можно прибегнуть и к «бабушкиным» средствам. Вот некоторые из них.

- ◆ Корни и листья шавеля заваривают по 1-2 столовые ложки на стакан кипятка, выпивают сразу, при необходимости - несколько раз за день.
- ◆ Листья и ветки облепихи измельчить, залить столовую ложку стаканом холодной воды, довести до кипения, кипятить 5 минут на слабом огне, настоять и процедить. Выпить сразу, при необходимости повторить. Также готовят и отвар дубовой коры, листьев бадана, коры осины.
- ◆ В качестве вяжущего средства пьют компот или кисель из плодов черемухи или черники без дозировки.
- ◆ Радикальное средство борьбы с кишечными инфекциями - порошок сухой горчицы. Взрослому достаточно 1 чайной ложки порошка, разведенного в половине стакана холодной

(важно!) воды. Вторичный прием требуется очень редко. Детям до 12 лет дозировку пересчитывают: 1/12 дозы умножают на возраст. Пользоваться этим средством можно даже детям до года, но только в крайнем случае. Самым маленьким дают щепотку на прием. Дети после года должны заесть или запить эту смесь чем-нибудь вкусным.

- ◆ Разумеется, горчицу нельзя принимать при язве желудка и двенадцатиперстной кишки и язвенном колите.
- ◆ Можно порекомендовать имбирный чай. Залить стаканом кипятка 1 чайную ложку молотого имбиря, настаивать 20 минут и принимать каждые полчаса по одной столовой ложке.
- ◆ При диарее также помогают: сок из свежей моркови натощак (взрослым по 1/3 стакана, детям по 1 ст. ложке 2 раза в день - утром и вечером); отвар из корочек граната (по 1-2 ст. ложке несколько раз в день), размятые ягоды крыжовника или сок из них (по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, особенно когда расстройство желудка сопровождается режаниями).