

**В НАШЕЙ ЖИЗНИ СТАЛО ТАК МАЛО ПРАЗДНИКОВ, ЧТО ЛИШНИЙ ПОВОД ПОРАДОВАТЬСЯ, А ЗАОДНО, И ПОДУМАТЬ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ, НИКОМУ НЕ ПОВРЕДИТ...**

**11 июня** – Общероссийский день рассеянного склероза.

**13 июня** – Международный день распространения информации об альбинизме.

**14 июня** – Всемирный день донора крови.

**21 июня** – День медицинского работника (третье воскресенье июня).

**26 июня** – Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков. День врача-нарколога.



## Наркомания и ВИЧ – две беды человечества, живущие по соседству

В России 57% ВИЧ-инфицированных – наркоманы. Наркомания является мотором ВИЧ-эпидемии, а индикатором распространения ВИЧ является наркомания. Жертвами ВИЧ – инфекции ежегодно становятся сотни тысяч человек, многие талантливые, известные люди, стали жертвами ВИЧ. Все знают печальную судьбу легенды рока Фредди Меркьюри, в его честь даже назван фонд борьбы с ВИЧ. Или историю красавицы, супермодели Джии Каранджи (см. следующую статью). Многие из них имели зависимости от различных веществ. Врачи наркологического профиля очень часто встречаются с диагнозом ВИЧ-инфекция у пациентов, причём это не только те пациенты, которые подсели «на иглу», это и лица употребляющие синтетические наркотики, курительные смеси и лица, злоупотребляющие алкоголем. Предлагаю Вам совместно разобраться, почему синдром зависимости является одним из основных факторов риска заражения ВИЧ инфекцией, почему эти две проблемы идут рука об руку. Может быть решая одну из них, мы найдём решение и другой. Но обо всём по порядку.

ВИЧ или вирус иммунодефицита человека – это медленно прогрессирующее инфекционное заболевание, вызываемое ретровирусом, характеризующийся поражением иммунной и нервной систем, с последующим развитием на этом фоне оппортунистических (сопутствующих) инфекций, новообразований, приводящих инфицированного ВИЧ к летальному исходу.

## 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков

Наркоманию без преувеличения можно назвать самым страшным явлением нашего века. В ее коварные сети с каждым днем попадает все больше людей, пытающихся убежать от проблем и стрессов. Но цена такого «побега» оказывается слишком высокой, и результаты эксперимента над собой большей частью

оказываются необратимыми. И те ощущения, которые казались спасением от реальных проблем и неудач, становятся бесконечным кошмаром и абсолютной пустотой. Употребление наркотических и токсических препаратов ведет к моральной деградации личности, физически разрушает организм и приводит в итоге

к смерти. Также страдают родные и близкие люди такого человека. Поэтому выбирать наркотики как средство для ухода от жизненных проблем – непростительное и губительное решение для каждого человека.

Люди всего мира, заботящиеся о своем здоровье, объединяются в борьбе с та-

ким ужасным явлением, как наркомания. Именно поэтому и был учрежден Всемирный день борьбы с наркоманией, напоминающий всему человечеству об этом страшном недуге. В этот день отмечают работу всех людей, посвятивших свою жизнь борьбе с наркоманией, в том числе и врачей-наркологов!

От всего сердца поздравляем коллег с профессиональным праздником!



Продолжение на 5 стр.

Продолжение на 5 стр.

## Мифы «Не Древней Греции»

**В народе бытует немало мифов о наркотиках и наркоманах, вроде «от одного раза зависимым не станешь» или «многие известные люди принимают наркотики – и создают шедевры». Но те, кто распространяет подобные факты, показывают их лишь издали, не давая рассмотреть детально. Мы нашли 10 самых популярных заблуждений о наркотиках и вывернули их правдой наружу.**

**Миф 1. «В жизни всё надо попробовать»**

Современная малоподвижная, часто виртуальная жизнь нередко толкает человека на поиск чего-то нового, окутанного запретами и тайнами. Только тайны здесь никакой и нет, все прекрасно знают, что наркозависимость – зло! Кажется, что есть

шанс найти что-то «интересное» и для этого не надо карабкаться на гору, изучать музыку или спускаться с холма на велосипеде – то есть, прилагать усилия. Одним разом все обычно не заканчивается. «Удачный» первый прием наркотика лишает человека страха перед психоактивными веществами и открывает дорогу следующим дозам.

В конечном итоге из всего длинного списка «мечт», таких как полетать на вертолёте, поплавать в коралловом рифе или попить кофе в кафе с видом на Эфелеву башню (кстати, а Вы придумали и написали себе Ваш личный список мечт, давно пора!!!)... остаётся только не мечта, а непреодолимая тяга остаться один на один с веществом, которое взяло верх над жизнью наркомана.

Поэтому, не сидите на диване в ожидании новых ощущений, мечтайте, путешествуйте, карабкайтесь на горы, рисуйте закаты, ешьте вкусности, сами пишите историю своей жизни и никогда не употребляйте наркотики!

Продолжение на 3 стр.

В ЖИЗНИ НАДО НЕ ТОЛЬКО ПОСТАРАТЬСЯ ВСЁ ПОПРОБОВАТЬ. НО КОЕ-ЧТО ПОПРОБОВАТЬ НЕ ПРОБОВАТЬ.

# Супергерои в белых халатах!



**В 2020 году 21 июня (третье воскресенье июня) традиционно отмечается день медицинского работника. К профессии врача всегда относились с большим уважением. Ведь без этих людей невозможно развитие человечества. В современных условиях, когда медики ведут настоящую борьбу за жизни миллионов людей по всему миру, праздник приобретает еще большее значение и торжественность. Никогда не поздно задуматься, какую непростую задачу выполняют медики всех специальностей, своим умом, своими золотыми руками и безграничным сердцем они бросают вызов смерти. Никогда не поздно сказать спасибо! Спасибо всем работникам медицины! Вы современные супергерои!**

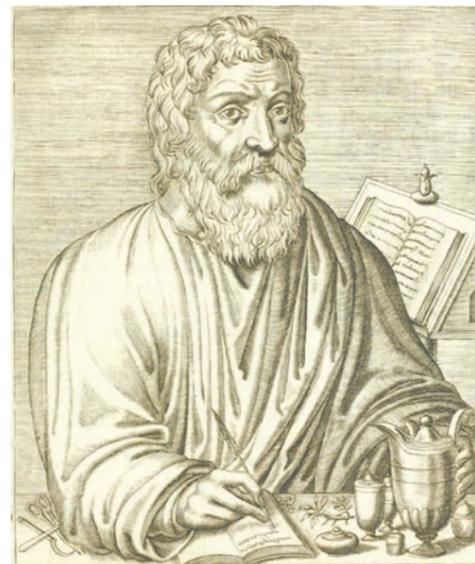
## Что такое клятва Гиппократа?

Многие слышали про клятву Гиппократа, но мало, кто имеет о ней представление. Гиппократ при жизни был врачом от Бога. Поэтому даже после смерти древние греки почитали его. Он написал много трудов по клинической медицине, а также утверждал, что к каждому больному нужен индивидуальный подход.

Кроме того, ученый считал, что его последователи просто обязаны быть милосердными в своем деле, соблюдать этические нормы. И даже составил собственный

кодекс для древнегреческих врачей. Нормы настолько прижились, что разошлись по всем странам мира. Их так и стали называть – «Клятва Гиппократа». В переводе на русский язык оригинальный текст «Клятвы» выглядит сложным. Поэтому его немного изменили – взяли у Гиппократа основные положения и добавили еще несколько пунктов. Получился текст, который произносит КАЖДЫЙ выпускник медицинских учреждений. Будь то ВУЗ, техникум или училище. Называется кодекс «Клятва российского врача».

Эта клятва очень важна и дорога каждому работнику медицины, ведь именно с неё



начинается долгий и нелёгкий профессиональный путь. Каждый врач, вспомнит тот момент, когда он, совсем юный выпускник медицинского университета, торжественно произносил эти священные слова покидая свою AlmaMater.

## Текст «Клятвы врача Российской Федерации».

*«Получая высокое звание врача и приступая к профессиональной деятельности, я торжественно клянусь:*

*Честно исполнять свой врачебный долг, посвятить свои знания и умения предупреждению и лечению заболеваний, сохранению и укреплению здоровья человека;*

*Быть всегда готовым оказать медицинскую помощь, хранить врачебную тайну, внимательно и заботливо относиться к больному, действовать исключительно в его интересах независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным объединениям, а также других обстоятельств;*

*Проявлять высочайшее уважение к жизни человека, никогда не прибегать к осуществлению эвтаназии;*

*Хранить благодарность и уважение к своим учителям, быть требовательным и справедливым к своим ученикам, способствовать их профессиональному росту;*

*Доброжелательно относиться к коллегам, обращаться к ним за помощью и советом, если этого требуют интересы больного, и самому никогда не отказывать коллегам в помощи и совете;*

*Постоянно совершенствовать свое профессиональное мастерство, беречь и развивать благородные традиции медицины.»*

## Это интересно! Почему у врачей белые халаты?

Униформа медицинского работника появилась лишь в XIX веке. До этого врачи и сестры милосердия надевали на операцию обычные фартуки и перчатки. Английский врач Джозеф Листер заявил, что на белом цвете хорошо видна грязь, и каждый врач в целях санитарии должен носить только белый халат.

Так и прижилось. Более того, в том же XIX веке по белому халату судили о профессионализме медика. Грамотным он считался, если во время операции не сильно пачкал кровью униформу.



# Мифы «Не Древней Греции»

Окончание. Начало на 1 стр.

## Миф 2. Один раз не считается. Зависимость развивается только при регулярном употреблении

А на самом деле... Это одно из самых опасных заблуждений, на которое когда-то повелись миллионы наркоманов во всем мире. Если возникло желание попробовать – значит, перед вами ловушка. Одним разом, как правило, не обходится. Пройдет время, и в жизни наступит сложная ситуация, захочется заглушить переживания наркотиком. Потом снова. Учёные доказали, что уже при первом употреблении наркотика в головном мозге происходят необратимые изменения, у каждого человека этот процесс индивидуален, но рисковать не стоит.

Даже первая доза может стать смертельной. А если не станет, то все равно нанесет удар по организму. И да, вы сделали первый шаг внутрь ловушки.

## Миф 3. Зависимыми становятся только слабаки. Я не такой, я смогу остановиться.

А на самом деле... Наркотик не выбирает слабых, все люди одинаковы в физиологическом плане. Причем процесс формирования зависимости закрыт для сознания человека, уловить его невозможно. Никому. Независимо от уровня IQ, пола и возраста. Многие недооценивают быстроту привыкания к наркотику: зависимость может возникнуть уже после однократного употребления. Момент, когда пришло осознание проблемы, означает только одно: опасная черта пройдена, впереди пропасть. Теперь без посторонней помощи не обойтись.



Стоит ли играть в русскую рулетку, зная, что в револьвере патроны вставлены во все камеры барабана?

## Миф 4. Существуют «Лёгкие наркотики».

Запоминаем раз и навсегда! Нет разделения на лёгкие и тяжёлые наркотики! Любое наркотическое вещество – опасный яд для организма человека, разрушающий все органы и ткани, в первую очередь – нервную систему. Если кто-то утверждает, что определённые виды наркотиков не вызывают привыкания, то он либо не видел каннабиоидных наркоманов со стажем, либо врет.

При употреблении курительных наркотических смесей человек обычно вдыхает больше дыма и дольше задерживает его по сравнению с обычным сигаретным дымом, серьезно повреждая легкие. Организм получает в пять раз больше химических веществ, чем содержится в сигарете. Боль в груди и воспаленное горло – далеко не все проблемы. Разрушается

вегетативная нервная система, серьезно страдают мыслительные способности, ослабевает память.

Существует понятие трамплинных наркотиков (от слова «трамплин»), это те виды наркотических веществ, с которых обычно люди начинают свой путь наркомана, заканчивая сильнодействующими веществами.

## Миф 5. Наркотики без примесей (чистые) безвредны.

А на самом деле... Зависимость вызывают абсолютно все наркотики. К тому же на черном рынке все они загрязнены примесями, в том числе ядовитыми. Наркотические смеси содержат тяжёлые металлы, радиоактивные вещества и другие токсиканты, что еще больше наносит вред организму человека.

## Миф 6. Многие великие люди употребляют наркотики, и их карьера идет в гору.

А на самом деле... Если наркозависимые кумиры миллионов были когда-то сильными и талантливыми, то теперь за иллюзией их величия скрываются страх и бессилие. Наркотики постепенно разрушают их мозг, уничтожая нервную систему, и уж точно не делают их талантливее – наоборот.



Проявлением воли и решительности был бы отказ от наркотических веществ, от алкоголя и курения табака. Примеров немало. Так, солист культовой рок-группы «The DOORS» Джим Морисон был наркозависимым. Из кумира миллионов он постепенно превратился в неряшливого неудачника, и умер от сердечного приступа в возрасте 27 лет. На этой грустной теме мы решили поподробнее остановиться в последней статье.

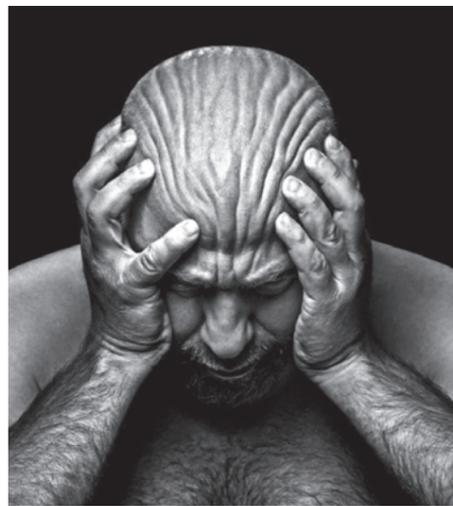
## Миф 7. Наркомания это не болезнь, а вредная привычка.

А на самом деле... Это именно болезнь, и она включена в медицинские энциклопедии и справочники наряду с иными заболеваниями, а по степени тяжести приравнивается к онкологическим. Количество летальных исходов среди больных наркоманией превышает 90%. В обществе существует стереотип, что наркозависимый человек – в первую очередь безответственный и слабовольный, склонный к порочному образу жизни, не желающий ничего менять и возложивший свою проблему на плечи окружающих. В действительности же наркомания официально является аддикцией (заболеванием из группы зависимостей), ведущей к ускоренному разрушению организма.

## Миф 8. Наркотики помогают почувствовать ни с чем не сравнимые ощущения.

Спросите выдавших виды врачевателей или людей, борющихся с нарко-

зависимостью, какие ощущения человеку приносит наркотик? О да, их уж точно ни с чем не спутаешь! Ощущение, что по венам течёт расплавленный металл, все кости тела одновременно ломают бейсбольной битой, а под кожей ползают насекомые... вот то, за чем гоняются искатели новых ощущений.



Обществом навязан иллюзорный стереотип, в который верят начинающие наркоманы, пытаясь найти в симптомах отравления удовольствие. Первые употребления у неискушенного пользователя не вызывают ничего, кроме непонятного отупения, рвоты и диареи (организм воспринимает яд именно как яд). Но если отвержения вещества не происходит, значит, зависимость уже сформировалась, человек на крючке. Можно сколько угодно спорить и отказываться в это верить, но такова физиология и факт остается фактом.

## Миф 9. Все от чего-то зависят: если не от наркотиков, алкоголя, то от сигарет или кофе.

А на самом деле... Безусловно, любая зависимость негативна независимо от проявлений. Но утверждение, что все от чего-то зависят, – неубедительная попытка оправдаться.

Наркозависимость необратимо разрушает личность и губит здоровье человека, поэтому является наиболее опасной. Что же касается пристрастия к кофе или чаю, содержащим кофеин, то зависимость это весьма условная – в них скорее больше пользы, чем вреда. Ежедневное умеренное употребление этих напитков не наносит ущерба здоровью, чего никак не скажешь о наркотиках.

Эти оправдания обычное дело в жизни наркоманов, они никогда не признаются, что это болезнь (есть даже сложный термин «Анозогнозия» или отрицание своего заболевания).

Зависимые люди очень часто отрицают свою болезнь. У них снижается критичность к своему состоянию. Наркоману неприятно считать себя наркоманом. Он стремится доказать и объяснить, прежде всего самому себе, что никакой он не наркоман и никаких проблем у него нет. Делают это зависимые по-разному. Например, уверяют себя в том, что то вещество, которое они употребляют, не является наркотиком: "Разве это наркотик? Это же обычное растение, просто у него свойства такие. А раз это не наркотик, то и я не наркоман". Или то, как они употребляют, с их точки зрения, их оправдывает: "Наркоманы это те, кто в вену колют, а я в вену не колю, себя контролирую". Кажется бы, потребителям внутривенных наркотиков деваться в такой схеме некуда, и они-то уж точно должны признать, что у них про-

блемы и они зависимы. Более того, любой другой наркоман покажет на них пальцем и скажет, что вот это точно наркоман. Но нет, абсолютно все наркоманы играют в эти игры, уверяя себя в том, что они прекрасны себя контролируют. И в этот момент наркоман становится максимально опасным для окружающих. Представьте себе человека, который искренне считает, что вещество, которое он употребляет не наркотик, или способ употребления, или дозировка совершенно безопасны и не вызывают никакой зависимости. И вот он приходит в компанию друзей и начинает эту свою псевдофилософию пересказывать. Эта искренность, с которой наркоман предлагает попробовать наркотик, может сбивать с толку.



И поэтому так важно понимать, что любая зависимость порождает целый веер из череды самообманов. Единственное, что им движет – это нежелание наносить удар по своему самолюбию и нежелание прекращать употребление, менять свой образ жизни. И это говорит не сам человек, это говорит его болезнь (зависимость) и искаженная наркотиками психика. При чём, иногда наркоман, даже перед лицом смерти, не способен признаться самому себе, что его убили наркотики.

## Миф 10. Употреблять наркотики или нет – личное дело человека, никого не касается.

А на самом деле... Очень даже касается. Всякий наркоман рано или поздно становится преступником. Законодательством Российской Федерации предусмотрено наказание за правонарушения, связанные с незаконным оборотом наркотиков, ответственность за такие деяния наступает с 14 лет. Правонарушением является любое деяние из списка: употребление (без назначения врача), хранение, производство, транспортировка, контрабанда, сбыт, организация массового потребления (притон), вовлечение в употребление (когда кто-то предлагает «друзьям»), пропаганда, культивирование растений, содержащих наркотические вещества, управление транспортным средством в состоянии опьянения. Все эти деяния преследуются по закону, преступнику грозит высшая мера наказания, в виде пожизненного лишения свободы.

Так что ответ, очевиден, наркомания касается не только самого человека, но и общества в целом. Любой наркоман со стажем подтвердит, что ожидания не совпали с реальностью, что поддался на обман – и это привело к боли и безысходности, тяжёлым болезням и разрушенной жизни своей и его близких.

# Люди с золотым сердцем



**Каждый год 14 июня отмечается Всемирный день донора крови. Само слово «донор» происходит от латинского «donare» – дарить, потому что зачастую доноры дарят другим не только кровь, но и жизнь.**

Донорство ежедневно спасает тысячи людей, но с каждым годом свободной крови нужно все больше. Переливание помогает продлить жизнь, является неотъемлемой частью при проведении некоторых хирургических процедур, во время стихийных бедствий и катастроф. Чтобы выразить почтение людям, которые добровольно и безвозмездно сдают кровь, а также для привлечения новых доноров, создан Всемирный день донора крови.

Этот день объединяет людей, делающих большое и важное дело, обращает внимание общества на них и современные проблемы нехватки донорской крови.

## Как стать донором крови?

Согласно законодательству РФ донором может стать дееспособное лицо, являющееся гражданином РФ, либо иностранные граждане, проживающие на территории РФ на законных основаниях не менее одного года или лица без гражданства, достигшие возраста 18 лет, изъявившие добровольное желание сдать кровь (или) ее компоненты, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний.

Если вы готовы сдать кровь и подходите под вышеперечисленные категории граждан, то следующие ваши шаги такие:

- Выберите медицинское учреждение, где будете сдавать кровь и (или) ее компоненты. Пройдите обследования у врача-трансфузиолога, по результатам которых он выдаст вам рекомендацию.

- Запишитесь на дотацию (сдачу крови) по телефону или через сайт учреждения.

- Подготовьтесь к сдаче:
  - за 48 часов полностью исключается прием алкоголя;
  - за сутки: хорошо отдохните (например, после ночных дежурств сдавать кровь нельзя), исключите из рациона копченое, жареное, жирное, молоко, сливки, сметану, а также семечки, орехи и бананы и пейте много воды;
  - в день сдачи откажитесь от курения, обязательно позавтракайте, проведите гигиенические процедуры.

**Внимание!**  
Женщинам нельзя сдавать кровь во время менструаций

(можно только через 5 дней после окончания), а также во время беременности и в период лактации. Сдавать кровь можно только через год после родов и не раньше, чем через 3 месяца после окончания кормления грудью.

И помните, что если вы себя чувствуете плохо, то сдавать кровь не следует.

Выделите время на сдачу крови, вся процедура может занять от 2 до 5 часов, в зависимости от состояния после сдачи крови и того, какие компоненты вы сдаете.

Возьмите с собой паспорт, он необходим для регистрации донора, никакие другие документы не подходят.

После того, как вы зарегистрируетесь, вам нужно пройти медицинское обследование.

Перед самой дотацией обязательно выпейте сладкий чай с печеньем, это поддержит ваше

состояние во время и после сдачи.

Сама процедура забора крови осуществляется в специальном кресле стерильными одноразовыми материалами. Также у донора берут дополнительно 20 мл крови для лабораторных исследований.

После сдачи крови оставайтесь в спокойном состоянии еще 10-15 минут, а повязку рекомендуется снимать только через 3-4 часа. Физические нагрузки в этот день исключены.

В конце дотации выдается справка, которая дает право на 2 оплачиваемых дня отдыха (ст. 186 ТК РФ). А также денежная компенсация на питание.

Максимально возможное число сдачи крови в год:

- для мужчин – 5 раз;
- для женщин – 4 раза;
- интервал – 60 дней.

## Это интересно! Людей с «золотым» сердцем становится всё больше, но кто же такой человек с «золотой рукой»?

Людей с золотыми руками можно встретить не часто, кто-то подумает, что мы говорим о талантливом художнике или архитекторе... Но настоящий человек с «Золотой рукой» – это обычный пенсионер, живущий в Австралии. Джеймс Харрисона называют так, потому что он является почетным донором. Он сдавал кровь из правой руки уже более 1000 раз. За все это время Джеймс Харрисон спас жизни около двух миллионов матерей с детьми, включая свою собственную внучку.

«Человек с золотой рукой» известен всем тем, что у него уникальные свойства крови. Когда он впервые пришел в клинику в качестве донора, врачи выяснили, что его кровь обладает очень редкими, уникальными свойствами. Дело в том, что в плазме крови Харрисона имеются антитела, которые могут предотвратить резус-конфликт при беременности женщин.

Джеймс Харрисон является национальным героем Австралии, а также все-

го мира. Его бескорыстный пример побуждает большое количество молодых парней и девушек, достигнувших совершеннолетия, сделать добрый поступок – сдать кровь не для собственной выгоды, а для блага других людей. Сам Джеймс считает, что, если каждый человек, сдающий кровь, приведет хотя бы одного друга, это поможет спасти жизнь миллионам людей в мире.

Джеймс Харрисона можно назвать не только донором с золотой рукой, но и человеком с большим сердцем. В повседневной жизни никто из людей даже не подумает, что это человек, который известен на весь мир. Харрисон ведет самую обыкновенную жизнь и все свое свободное время проводит со своей семьей. Люди с золотыми руками, как Джеймс Харрисон, не кричат о себе на каждом углу, они просто отдают то, что у них есть, не требуя ничего взамен.

Стоит задуматься, может быть кому-нибудь подарить надежду на жизнь именно ты?



## Наркомания и ВИЧ – две беды человечества, живущие по соседству

Окончание. Начало на 1 стр.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – терминальная стадия ВИЧ-инфекции, характеризующиеся клиническими проявлениями (совокупностью определенных симптомов и заболеваний, вызванных существенными нарушениями иммунной системы). Самая большая проблема – отсутствие этиотропной терапии, лекарства, которое «очищало» бы заражённые клетки иммунной системы от вируса. Существующие лекарства не избавляют клетку от вируса, они лишь позволяют уменьшить темпы размножения вируса, тем самым продлевая жизнь человеку.

Поговорим немного о ставшей такой популярной за последнее время эпидемиологии.

**ВИЧ-инфекцией можно заразиться при:**

- Половом контакте с ВИЧ-инфицированным, при всех видах половых контактов. Половые контакты без презерватива – самый частый путь передачи ВИЧ. Заболевания, передаваемые половым путем, повышают риск заражения ВИЧ.

- При переливании инфицированной крови (заражение

возможно при искусственном оплодотворении, трансплантации кожи и органов).

- При использовании игл, шприцев, которые использовал ВИЧ-инфицированный (особенно потребителями инъекционных наркотиков).

- От матери ребенку (во время беременности, родов, при кормлении грудью).

- Вероятность передачи ВИЧ-инфекции повышается при наличии поврежденных кожных

- При нестерильных медицинских манипуляциях (татуировки, пирсинг, маникюр, педикюр).

**ВИЧ не передается:**

- Контактно-бытовым путем.
- При укусах насекомых.
- Через слюну и слезную жидкость.

- Через общие стаканы, вилки, фрукты, бутерброды.

- Во время чихания и кашля.
- Через поцелуй.

- При пользовании ванной, туалетом, бассейном.

Если проанализировать динамику заболеваемости по пути инфицирования мы увидим следующие закономерности. Ведущими путями передачи ВИЧ остаются половой и артериальный (парентеральный) (парентеральный процедуры). На сегодняшний день в



общей структуре инфицированных преобладают лица, заразившиеся половым путем – 51,6 %, заразившиеся при внутривенном употреблении наркотиков составляют – 44 %. Причем роль артериального пути, при употреблении внутривенных наркотиков продолжает снижаться, и на первый план выходит половой, гетеросексуальный путь передачи. Ранее картина выглядела иначе, преобладал именно артериальный путь, около 80-85% всех ВИЧ-инфицированных подтвердили факт инъекционного употребления наркотиков. Вспомним трагическую

историю. В Липецкой области отмечался значительный скачок заболеваемости ВИЧ-инфекцией в 2013-2014 годах, что связывают с появлением на рынке синтетических наркотиков, курительных смесей. Наркоманы научились делать вытяжку из этих смесей и вводить её внутривенно, но требовалось большее количество введений данного вещества, (некоторые вводили вещества каждый час), понятно, что ни о каком соблюдении безопасности и использовании одноразовых шприцев речи не идет, это привело к резкому скачку заболеваемости ВИЧ в области.

Несколько слов о связи злоупотребления алкоголем и ВИЧ. На первый взгляд связь не явная. Но ответ на поверхности. При употреблении алкоголя у человека снижается самоконтроль, создаются условия для возникновения случайных половых связей. Человек в состоянии алкогольного опьянения вряд ли подумает о профилактике ВИЧ и барьерных средствах контрацепции. Такое поведение может привести к необратимым последствиям. Задумайтесь над этим, отправляясь на вечеринку.

Да, сегодня ВИЧ-инфекция не приговор, ВИЧ-инфицированные ведут активную, полноценную жизнь, но это лишь те из них, кто социально адаптирован, и это только вершина айсберга. Согласитесь, защитить себя намного проще, чем всю жизнь бороться с болезнью. В данных обстоятельствах на первый план выходит профилактика, «королева» медицины, спасающая тысячи и тысячи жизней. Каждый человек, уважающий себя и своё здоровье, ведущий активный образ жизни, должен помнить об угрозе, которая таится в незащищённой близости, употреблении наркотиков, «домашних» тату и пирсинг салонах.

## 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков

Окончание. Начало на 1 стр.

26 июня отмечается международный день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, имеющий всемирное значение. Он был учрежден в 1987 году как выражение решимости Генеральной Ассамблеи ООН усилить свою деятельность и создать мировое общество, свободное от злоупотребления наркотиками.

**Немного статистики...**

Сегодня наркомания поразила все страны мира, число употребляющих наркотики превышает 200 млн. человек. В России наркоманией больны около 200 тысяч человек, 2/3 из них молодежь в возрасте до 30 лет. Наркологи особенно обеспокоены этой проблемой, так как имеют

данные о том, что еще 3 года назад средний возраст наркоманов был 16-17 лет, а теперь он снизился до 13-14 лет. За последнее десятилетие число женщин, принимающих наркотические и психотропные препараты, увеличилось в семь раз, что создаёт большую угрозу для будущего поколения!

Наркологическая заболеваемость в России отнесена к разряду наиболее актуальных проблем общественного здоровья и национальной безопасности в связи с широким распространением и высоким уровнем смертности от данной причины.

Несмотря на снижение числа случаев употребления психоактивных веществ, показатели наркологической заболеваемости в целом по Липецкой области находятся на высоком уровне.

Из общего числа зарегистрированных наркологических расстройств в Липецкой области: 1494 случая – наркомания, 27 случаев – токсикомания, 972 случая – употребление психоактивных веществ с вредными последствиями для здоровья.

Основным потребителем психоактивных веществ являются мужчины, на долю которых приходится около 82,8% наркологических заболеваний (2018 г. – 83,3%) в Липецкой области.

Однако весомым продолжает оставаться вклад в наркологическую заболеваемость женского населения: 236 случаев составляет наркомания, 144 случая – употребление психоактивных веществ (с вредными последствиями).

Исходя из цифр, мы видим, что эта проблема со временем не теряет своей актуальности, приобретает всё новые маски, подстерегает нас. Именно молодые люди в большей степени становятся жертвами наркотической зависимости. Пристрастие к наркотикам превращается в трагедию и для самого молодого человека, и для его семьи. Но при всей своей серьезности эта проблема очень деликатна, поэтому требует взвешенного подхода.

Главная наша ошибка в том, что мы уверены: «Нас это не коснется!», «Это случится с кем угодно, только не со мной!». Хорошо, если так и будет! Но мы должны быть бдительны, долж-



ны знать своих «врагов» в лицо и противостоять им всем миром!

Наркомания приводит к тотальному поражению личности и серьезным осложнениям физического здоровья. Многие специалисты в этой области называют наркотическую зависимость «биопсихосоциодуховным» расстройством. То есть, зависимый от наркотиков человек постепенно теряет уважение к себе, теряет свои нравственные качества и психическое равновесие. Из-за ненормальной психики он не может общаться с родными и друзьями, не в состоянии обрести профессию, и даже теряет навыки в том деле, которым владел до болезни. Вовлекшись в преступную среду, он приносит одни несчастья окружающим людям, и медленно, но неизбежно разрушает свою жизнь.

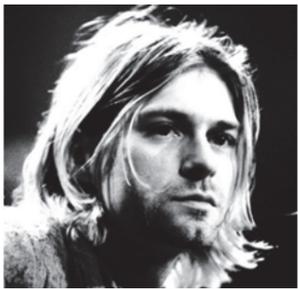
Еще одна опасная особенность наркомании – необрати-

мость этого патологического состояния. То есть, часть изменений, которым подвергся организм из-за действия наркотиков, остается навсегда. Если наркоман, сумевший долгое время жить без наркотика, решит один раз его применить, то ему ещё раз придется пройти через весь круг наркотического ада. Именно по этой причине врачи обычно не употребляют словосочетание «выздоровевшие наркоманы», они говорят «неактивные наркоманы» – то есть те, кто на данный момент не употребляет наркотики. Хорошо, если этот «момент» длится всю жизнь. К сожалению, для большинства наркоманов психические нарушения остаются пожизненным диагнозом, хотя последствия наркозависимости в психике человека в некоторой мере компенсируются.



# Минута молчания

Представляем ставшую уже традиционной рубрику, когда речь заходит о таких злостных врагах человечества, как алкоголизм, табакокурение и наркомания.... Кто-то скажет: «Зачем включать такие грустные факты в праздничный номер?». По нашему мнению, очень важно подумать и осознать, сколько жизней уносит злоупотребление запрещёнными веществами. Это только вершина айсберга. Молодые, талантливые, сколько еще радости и искусства могли бы они принести в этот мир. Эти люди «уходили» громко, об этом знал весь мир? А сколько миллионов по всему свету, увязших в сетях наркомании уходят «тихо»... оставаясь только в воспоминаниях и слезах тех, кто их любил!

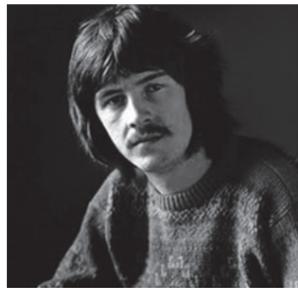


**Курт Кобейн** в 90-е годы был кумиром миллионов людей по всему миру, вокалист знаменитой рок-группы «Nirvana», его боготворили, его песни знали наизусть, на него хотели быть похожими. Можно с уверенностью сказать, что этот человек стал легендой рок-музыки и голосом своего поколения. Жизнь Курта оборвалась внезапно. В 27 лет музыкант выстрелил себе в голову из дробовика. Но, всю жизнь музыканта преследовала наркотическая зависимость. Он употреблял наркотики с 20-летнего возраста. За свою жизнь музыкант пережил несколько случаев передозировки.



Еще одна легенда 90-х, которую губили наркотики. **Уитни Хьюстон** была настоящей звездой. Она была одной из немногих певиц, кто обладал невероятным голосом, от которого по телу бега-

ли мурашки. А ее песня I Will Always Love You (Саундтрек из культового фильма Джеймса Кэмерона «Титаник») до сих пор считается одной из лучших песен за всю историю существования музыки. Но в 1989 году певица знакомится с Бобби Брауном, который и поспособствовал развитию у Уитни наркозависимости. В 2004 году певица легла в реабилитационную клинику. Но лечение помогло ненадолго. В 2012 году ее тело нашли в ванной. В крови Уитни был обнаружен алкоголь и наркотические вещества.



**Джон Бонэм** – английская легенда, барабанщик «Led Zeppelin» по прозвищу Bonzo. Музыкант, признанный первым в списке лучших барабанщиков, игравших рок во все времена. В конце 70-х у артиста сильно ухудшилось здоровье в виду обострившихся проблем с наркотической и алкогольной зависимостями. Джон стал периодически терять сознание на концертах группы. В 1980 году музыкант умер от несчастного случая (заблуженный во сне рвотными массами), в крови обнаружили очень большое количество алкоголя.

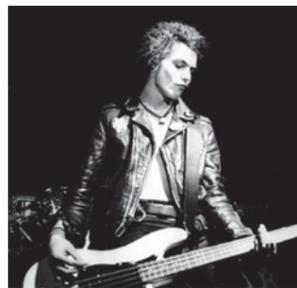


**Мэрилин Монро** – великолепная актриса и символ многих поколений, испытала на себе творческий кризис и проблемы в личной жизни. Это и стало причиной того, что Мэрилин пристрастилась к снотворным препаратам и наркотикам. Впоследствии такого образа жизни, она была найдена мертвой 4 августа 1962 года в собственной спальне. Официальное заключение подтвердило, что смерть Мэрилин была вызвана вследствие пере-

дозировки наркотическими веществами. Это событие привело к сотням трагических самоубийств по всей Америке, ее кумиры просто не смогли смириться с этой утратой.



**Элвис Пресли**, по праву названный королем рок-н-ролла и величайшим музыкальным исполнителем, артист употреблял сильнодействующие препараты, чтобы быть в тонусе на концертах и подстегнуть творческие способности. В дальнейшем жажда славы и неутомимой активности привела его к регулярному приему опасных стимулирующих веществ. Поклонники, бывавшие на концертах певца тех времен, вспоминают о его одурманенном состоянии и о том, как Пресли частенько забывал тексты собственных песен. Год за годом ему было необходимо принимать все большее и большее количество препаратов. А в 70-е годы певец даже лечился от наркотической зависимости, после случившейся с ним сильной передозировки. Но даже после этого Элвис не признал себя наркоманом и в 77-м году вновь сорвался. В том же году после проведенных реанимационных мероприятий артист погиб от очередной огромной дозы наркотиков. Причиной смерти стала сердечная недостаточность. На момент смерти организм певца был сильно разрушен из-за многолетнего злоупотребления наркотиками.



История гитариста панк-группы Sex Pistols **Сид Вишеса** и его девушки Ненси давно стала легендарной. В плохом смысле этого слова. Сид Вишес унаследовал

наркозависимость от своей матери, которая пристрастилась к наркотикам задолго до его рождения. А знакомство с Ненси только усугубило ситуацию. На репетиции он постоянно приходил под наркотиками. В 1978 году тело Ненси было найдено с ранами от ножа. Все подозрения пали на гитариста. Но затем его отпустили под залог. Когда он вышел из тюрьмы и вернулся домой, он по привычке вколол себе дозу. Сид умер из-за передозировки. По некоторым источникам, шприцы поменяла мать музыканта, в результате он употребил смертельную дозу вещества.



В 2013 году стало известно о смерти участника группы КиШ **Михаила Горшенева**. Одной из версий смерти музыканта является употребление наркотиков. О своей борьбе с наркозависимостью Михаил написал в автобиографии. Музыкант пишет, что, если бы знал, к чему приводит употребление наркотиков – он бы никогда к ним не притронулся.



**Эми Уайнхаус** обладательница одного из самых проникновенных голосов в мире музыки. Но судьба этой девушки сложилась трагично, начали распространяться слухи о наркотической зависимости певицы. Но кроме наркотиков, у Эми были проблемы и с алкоголем. А родственники певицы утверждали, что ее муж Блейк оказывает на девушку дурное влияние и не дает ей покончить с зависимостью. В 2011 году Эми умерла от алкогольного отравления.



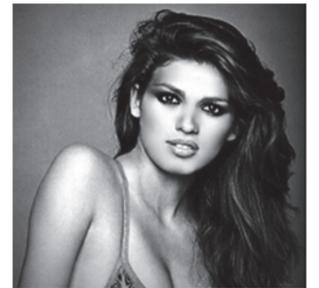
В 2004 году основатель и фронтмен легендарной российской группы «Сектор Газа» **Юра Хой** был найден в частном доме мертвым. Версий смерти музыканта существует много. Предположительно, музыкант умер от остановки сердца. Только вот никаких проблем с сердечно-сосудистой системой у Юры Хоя не было. По другой версии, причиной смерти стала наркозависимость.



**Владимир Высоцкий** стал легендой в истории отечественной музыки. Его стихи и песни помнят и любят до сих пор. Его уход стал символом конца целой эпохи. Высоцкий страдал от алкогольной зависимости. А затем, к ней прибавилась и наркотическая. В 1980 году Высоцкого не стало. По официальной версии причина смерти – инфаркт. Но бесспорным остается тот факт, что немалую роль в смерти музыканта сыграла и наркотическая зависимость.



**Чарльз Паркер** – американский музыкант, исполнитель джазовой музыки, композитор и саксофонист. Достаточно длительное время употреблял наркотики. Поразителен тот факт, что врач, подтверждавший смерть музыканта, всерьез счел его 70-летним человеком. А ведь Паркеру было только 34 года.



**Джиа Каранджи** – звезда подиумов 80-х. Она стала украшением обложки журналов Elle, Cosmopolitan и Vogue. К несчастью, Джиа входит в число первых женщин, которые по официальному заключению умерли от СПИДа. Умерев в 26 лет, всего за 10 лет своего творческого пути она успела достичь высот, признания, денег, любви и все это потерять в наркотическом угаре. Во время употребления наркотиков она заразилась ВИЧ-инфекцией. В результате этого заболевания ее тело было изуродовано настолько, что организатор похорон советовал хоронить модель с закрытой крышкой гроба. По словам ее друга, она хотела снять для детей сюжет о последствиях наркомании. Но так этого и не сделала. История этой девушки стала основой биографической картины GIA, которая сыграла роль в становлении, как актрисы Анжелины Джоли.

Этот список, к сожалению, можно продолжать очень долго. А самое худшее в этом то, что он регулярно пополняется новыми именами. Проанализировав жизнь известных людей, употреблявших наркотики, становится ясно: именно наркотическая зависимость стала помехой для их полной творческой реализации. Жизнь почти всех знаменитых людей – наркоманов трагически рушится еще в достаточно молодом возрасте. И кто знает, сколько от наркотиков погибло талантов, так и не успевших стать известными, людей, которые поддались слепому подражанию и моде? Ужас ситуации состоит в том, что впервые принимая дозу наркотиков, люди всегда уверены, что смогут прекратить это в любой момент. Заблуждаясь, они считают, что сильнее этой зависимости. Но начав принимать наркотики, любой человек очень быстро попадает в зависимость от них. Физическая и психическая зависимость рушит жизни миллионов людей, и очень часто, талантливых. Ведь вылечить эту зависимость очень трудно, а преодолеть ее самостоятельно без помощи специалистов просто невозможно.

## ЕСЛИ С ВАМ ИЛИ ВАШИМ БЛИЗКИМ НУЖНА ПОМОЩЬ В ОТКАЗЕ ОТ ЗАВИСИМОСТЕЙ НЕОБХОДИМО НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ:

ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер», по адресу г. Липецк, ул. Ленинградская д. 18. (тел. 73-03-13). В ГУЗ "ЛОНД" работает телефон доверия: 43-00-98. Если человек находится в тяжёлом состоянии необходимо вызвать скорую помощь и

доставить его в приёмное отделение ГУЗ «ЛОНД».

Чем раньше начато лечение зависимости, тем больше шансов на благополучный исход!

Мы желаем Вам, чтобы наркозависимость (да и любая зависимость)

никогда не нашла места в Вашей жизни и жизни Ваших близких! Живите, танцуйте, любите, творите, путешествуйте, мечтайте, дарите радость общения Вашим родным, цените каждое мгновение жизни и никогда не болейте!

