[Мы дорожим здоровьем обучающихся МБОУ "СОШ №1"](http://1.dagestanschool.ru/site/pub?id=29)

Профилактики ОРВИ и гриппа

Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ зачастую оказывается неэффективной, поскольку не всегда производители вакцин способны предугадать мутацию циркулирующего вируса. Поэтому в качестве мер дополнительной профилактики гриппа и ОРВИ рекомендуется использовать некоторые препараты и лекарственные средства. О них вы сможете узнать из этого материала.

Меры профилактики гриппа и ОРВИ

Меры профилактики гриппа и ОРВИ включают в себя повышение защитных сил организма. После перенесенного гриппа, как известно, страдает иммунная система. Часто возникает повторное инфицирование бактериями или другими вирусами.

**Как быстро восстановить иммунитет?**Восстановить работу иммунной системы помогут любые витаминные комплексы, а также препараты, действие которых направлено на стимулирование иммунитета (ликопид, иммунал и другие).

 Чтобы справиться с интоксикацией в период болезни и после, нужно пить больше жидкости: соков, компотов, морсов и т. д. Пользу принесут также живые натуральные витамины, которые содержатся в свежих овощах, фруктах, зелени, проростках, кисломолочных продуктах.

 Профилактика ОРВИ заболеваний

Профилактика ОРВИ заболеваний включает в себя и правила личной гигиены.

1. Если кто-то в семье начал чихать, не дожидайтесь, когда и у вас потечет из носа. Немедленно приступайте к профилактике.

2. Во время эпидемии гриппа желательно принимать аскорбиновую кислоту.

3. Профилактический курс ремантадина, арбидола или лейкоцитарного интерферона значительно снизит риск заражения вирусной инфекцией.

4. Если приходится ухаживать за больным членом семьи, то в течение 5 дней болезни защитите себя трехслойной марлевой маской. И обязательно проветривайте комнату не менее 2 раза в день, а можно и чаще.

Препараты для профилактики гриппа и ОРВИ

Противовирусные препараты применяются для профилактики и лечения ОРВИ, гриппа. Эти средства призваны помочь иммунной системе противостоять инфекции. Рассмотрим препараты для профилактики гриппа.

Из современных противовирусных препаратов хорошо зарекомендовали себя тамифлю, реленза, арбидол, анаферон, кагоцел, римантадин, агри, гриппферон, интерферон, оциллококцинум. Эти лекарства отличаются друг от друга составом, способом действия и дозировкой.

Например, препарат тамифлю имеет доказанную эффективность против свиного гриппа. Для профилактики вирусных инфекций применяется по 75 мг в течение 4—6 недель.

Реленза представляет собой ингалятор, что не совсем подходит для аллергиков, астматиков и детей, склонных к частым ларингитам и фарингитам. Кроме того, при ингаляции важно правильно делать вдох, поэтому маленьким детям это средство лучше не использовать.

Эти препараты можно использовать для профилактики ОРВИ.

Средства для профилактики гриппа

Для профилактики гриппа средства нужно выбирать еще более тщательно.

Самый распространенный отечественный препарат арбидол, к сожалению, не имеет научно доказанных исследований, хотя у россиян он считается эффективным противовирусным средством. Также замечено, что польза арбидола повышается, если применять его одновременно с кагоцелом.

Кагоцел стимулирует выработку у человека собственного интерферона в организме, способствуя, таким образом, борьбе с вирусом. Однако у детей до 6 лет препарат не применяется, так как может внести дисбаланс в несовершенную иммунную систему маленького ребенка.

Римантадин необходимо строго рассчитывать по весу, и он непосредственно защищает от вируса гриппа. Но это средство плохо влияет на печень.

Анаферон, агри, оциллококцинум, афлубин являются гомеопатическими препаратами комплексного действия и способствуют повышению защитных сил организма. Принимать их надо с осторожностью, потому как возможна индивидуальная непереносимость.

Лекарство для профилактики гриппа и ОРВИ

Существуют и другие лекарства для профилактики гриппа.

**Оксолиновая мазь** — это один из первых противовирусных препаратов, появившихся на российском рынке. Сейчас применяется в основном для профилактики. Мазь необходимо закладывать в нос 2 раза в день.

Интерферон наряду с оксолинкой также «ветеран» российского фармацевтического рынка. Его неоспоримый плюс — низкая цена, но широкомасштабных исследований по его эффективности не проводилось.

**Виферон (в свечах)** используется с первых часов болезни, губительно действуя на вирусы и положительно — на иммунитет. Его применяют, начиная с грудного возраста и вплоть до старости.

**Гриппферон** — рекомбинантный, то есть синтетический интерферон, является более надежным и безопасным. Для профилактики его закапывают в нос 2 раза в день, для лечения — 5 раз в день.

**Гриппферон** закапывается в нос и применяется в основном для лечения. Но препарат может быть использован и для профилактики (не на протяжении всей эпидемии, а только на время тесного контакта с больным — как правило, около 5 дней). Гриппферон можно закапывать всем: и взрослым, и детям (старше 1 года). Это лекарство для профилактики ОРВИ можно использовать по такой же схеме.

Также необходимо иметь в аптечке жаропонижающие средства: парацетамол (наиболее предпочтителен), аспирин (не давать маленьким детям!), нурофен, анальгин.

Мерзнет нос — грейте ноги

Стопы — это рефлексогенная зона верхних дыхательных путей. Проще говоря, именно здесь располагаются рецепторы (окончания нервных волокон), раздражая которые, мы добиваемся определенного результата.

Старый добрый способ при простуде — сухая горчица. На ночь насыпьте ее в носки. Такими же раздражителями являются разные пахучие мази и бальзамы.

Известная процедура — ножная ванна с горчицей (100 г порошка на 10л воды). Не забудьте накрыть колени — вместе с ведром — одеялом. И не засиживайтесь! 10— 15 минут вполне достаточно. Потом ополосните ноги теплой водой и наденьте шерстяные носки.

Если прихватило горло, садится голос — наклейте на фалангу большого пальца перцовый пластырь (лучше всего сделать это на обеих руках). Через пару дней можно сказать болезни «прощай».

При насморке и боли в горле горчичники ставят не только на грудь, но и на икры. Если замучил кашель самое место горчичникам на верхней части грудины и на спине, и под лопатками.

Если у вас мерзнут ноги, значит, капилляры — мелкие кровеносные сосуды — ленятся, отчего страдает вся система кровообращения. В этом случае поможет упражнение под названием «тростник на ветру». Лягте на живот, согните ноги в коленях и расслабьте их. Представьте, что ваши ноги (от колена до ступни) превратились в тростник, покачиваемый порывами ветра.

# Диагностика наркотического опьянения

## *****Способы распознавания и подтверждения употребления наркотиков*****

Установить факт употребления наркотиков можно несколькими путями:

• С помощью экспресс-тестов на наркотики

• По косвенным признакам употребления наркотиков и наркотической зависимости

• В процессе наркологической экспертизы

# *****Наркологическая экспертиза*****

Если Вам необходимо доказать, что кто-либо злоупотребляет наркотиками или находится в состоянии наркотического опьянения в настоящей момент, и от этого зависит решение спорных юридических вопросов, то необходимо проведение судебно-наркологической экспертизы. Судебно-наркологическая экспертиза является одной из разновидностей судебно-медицинской экспертизы и проводится только специалистами государственных наркологических лечебных учреждений и только по запросу органов МВД или юстиции. Это значит, что ее можно провести по решению суда, если, например, Ваши имущественные споры разбирает суд.

Возможно проведение срочной экспертизы по решению ГАИ, когда она касается лиц, управляющих транспортными средствами. Если Вам просто захотелось уличить своего близкого или знакомого человека в потреблении наркотиков, в проведении официальной экспертизы, конечно, Вам откажут - это ущемляет права человека.

Наркологическая экспертиза в г. Иркутске проводится, например, в Иркутском областном психоневрологическом диспансере и в других наркологических диспансерах и психиатрических больницах Иркутской области.

# *****Экспресс-тесты для определения употребления человеком наркотиков*****

В домашних условиях можно узнать об употреблении наркотиков с высокой степенью достоверности с помощью экспресс-тестов на определение наркотиков в моче. Экспресс-тесты на наркотики по виду и устройству похожи на тесты для определения беременности, если Вам приходилось их видеть.

Видите, система для тестирования представляет из себя бумажную полоску, на которую наклеено нечто вреде промокашки. Эта «промокашка» пропитана в определенных местах несколькими химическими и белковыми составами. Раствор наркотика (например, моча наркомана) поднимается вверх по «промокашке» и вступает с упомянутыми составами в серию последовательных реакций. В результате появляется окрашивание в том месте, где происходит заключительная из них. Реакции являются иммунохимическими, то есть происходят между антителами и антигенами, имеющимися в «промокашке», и очень чувствительны. В моче, например, экспресс-тест улавливает следы наркотиков- опиатов на протяжении 5 суток после однократного приема.

Сам тест выполняется так: Вы просите подозреваемого помочиться в баночку, после чего на 5 секунд опускаете в мочу полоску до обозначенного горизонтальной чертой уровня в нижней ее части.

Если в течение 5 минут в средней части полоски появятся две коричневато-красных поперечных черточки, то все в порядке - наркотик не обнаружен. Если поперечная черточка будет одна, то в образце мочи есть наркотик. Наконец, если черточек вообще нет, значит, тест проведен неправильно и его надо переделать.

Кстати, для определения беременности результат должен быть обратным: две поперечных черточки свидетельствуют о ее наличии. Каждая тест-система обычно рассчитана на определение только одного типа наркотиков. Сейчас в аптеках есть полоски для обнаружения 5 типов наркотиков. Купить их можно в аптеках города и области.

# *****Косвенные признаки употребления наркотиков и наркотической зависимости*****

Вообще, наружность употребляющих наркотики не всегда бывает совершенно ужасной. Если Вы будете ориентироваться на внешние признаки, помните, что они не подходят к наркоманам с небольшим стажем:

• Длинные рукава одежды всегда, независимо от погоды и обстановки.

• Неестественно узкие или широкие зрачки независимо от освещения.

• Отрешенный взгляд.

• Часто - неряшливый вид, сухие волосы, отекшие кисти рук; темные, разрушенные, «обломанные» зубы в виде «пеньков».

• Осанка чаще сутулая.

• Невнятная, «растянутая» речь.

• Неуклюжие и замедленные движения при отсутствии запаха алкоголя изо рта.

• Явное стремление избегать встреч с представителями властей.

• Раздражительность, резкость и непочтительность в ответах на вопросы.

• После его появления в доме у Вас пропадают вещи или деньги.

• Следы уколов наркоманы обычно не показывают, но иногда их можно заметить на тыльной стороне кистей, а вообще-то наркоманы со стажем делают себе инъекции куда угодно, и следы нужно искать во всех областях тела, не исключая кожи на голове под волосами. Часто следы уколов выглядят не просто как множественные красные точки, а сливаются в плотные синевато-багровые тяжи по ходу вен.

Предположить употребление наркотиков по косвенным признакам легче людям, которые постоянно встречаются или живут с подозреваемым, и, к сожалению, такими людьми чаще всего являются родители.

Косвенные признаки наркотизации могут быть специфичными для отдельных препаратов и общими, характерными для всех наркотиков. Что касается общих для всех наркотиков признаков, то они беспокоят внимательных родителей в первую очередь. Правда, иногда их считают «вполне нормальным для подростка поведением». Вот они:

1. Нарастающая скрытность ребенка (возможно, без ухудшения отношений с родителями). Часто она сопровождается учащением и увеличением времени «гуляний», когда ребенок уходит из дома в то время, которое раньше проводил в семье или за уроками.

2. Возможно, ребенок слишком поздно ложится спать и все дольше залеживается в постели с утра.

3. Падает интерес к учебе или к привычным увлечениям и хобби, может быть, родители узнают о прогулах школьных занятий.

4. Снижается успеваемость.

5. Зато увеличиваются финансовые запросы, и молодой человек активно ищет пути их удовлетворения, выпрашивая деньги во все возрастающих количествах (если начинают пропадать деньги из родительских кошельков или ценные вещи из дома - это очень тревожный признак!).

6. Появляются новые подозрительные друзья (но вначале молодой человек обычно встречается с весьма приличными на вид наркоманами) или поведение старых приятелей становится подозрительным. Разговоры с ними ведутся шепотом, непонятными фразами или в уединении.

7. Настроение ребенка - это очень важный признак - меняется по непонятным причинам, очень быстро и часто не соответствует ситуации: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

8. Наконец, Вы можете заметить следы инъекций (т.е. уколов) по ходу вен на руках.

Специалисты рекомендуют родителям не стесняясь спрашивать напрямую и досконально обо всех непонятных и беспокоящих их поступках и словах ребенка. Сейчас вокруг слишком много наркотиков, чтобы успокаивать себя соображениями вроде «у всех так бывает» и «могут же быть тайны у человека». Наркотики продаются в школах, и полностью исключить, что ребенок не вступит в контакт с ними, невозможно.

Возможно, Вам случайно доведется заметить у подростка шприц, какую-нибудь сушеную траву, непонятный порошок, разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками или марки, которые не очень похожи на почтовые. Не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это «для уроков химии (или биологии) в школе», что «это принадлежит другу» и т.п.

Если Вы обнаружили у своего ребенка что-то подозрительное, можете посмотреть здесь, насколько это похоже на наркотики. Если сомнения все-таки остались, приходите на прием к наркологу.

# *****Специфичные признаки злоупотребления отдельными наркотиками*****

Предположить употребление конкретного наркотика можно как по признакам интоксикации, так и - правда, только для некоторых веществ - по признакам абстиненции. Все эти признаки рассмотрены ниже отдельно:

1. Для производных конопли

2. Для опиатных наркотиков

3. Для психостимуляторов

4. Для галлюциногенов

5. Для снотворно-седативных препаратов

6. Для Летучих Веществ Наркотического Действия

## Косвенные признаки злоупотребления коноплей

Признаки опьянения препаратами конопли во многом зависят от дозы, количества принятого наркотика. Обычно опьянение небольшими и средними дозами характеризуется расширением зрачков, сухостью во рту, покраснением лица, губ и склер глаз. В этом состоянии опьяненные подвижны, динамичны. Много смеются. Решения принимают легко и бездумно. Речь часто ускоренная, многословная, торопливая и нечеткая. Коноплю и ее производные обычно называют групповым наркотиком¦ потому, что настроение опьяневшего утрированно повторяет настроение окружающих его. Если всем вокруг весело, он смеется, если грустно - плачет. Именно поэтому в группе подростков, накурившихся конопли, нередко возникает настоящая паника, если кому-то из них почудится опасность. Очень характерным признаком интоксикации препаратами конопли является повышенный, прямо-таки зверский аппетит. На исходе опьянения подросток легко может за один раз уплести, например, пол кастрюли борща или буханку хлеба. Обычно к концу опьянения появляется выраженная сонливость.

Если доза наркотика большая, лицо опьяненного может быть бледным, зрачок - узким, губы - сухими. При этом он довольно вял, заторможен, погружен в себя. Говорит заплетающимся языком. На вопросы отвечает с задержкой, иногда невпопад, односложно. От него может исходить отчетливый запах конопли. Движения неуклюжие и размашистые из-за того, что нарушена пространственная ориентация. Обычно в таком состоянии наркоман стремится уединиться, чтобы никто не мешал ему и не доставал разговорами и просьбами - он все равно не в состоянии их выполнить. Тяжелая передозировка препаратами конопли способна вызвать острый психоз.

## Косвенные признаки употребления опиатов

Узнать человека, находящегося под воздействием опиатов, можно по следующим признакам:

1. Необычная сонливость в самое неподходящее время. Если оставить опьяневшего в покое, он начинает засыпать в любой позе и клевать носом.

2. При этом у него замедленная речь, слова он растягивает, начинает говорить о теме, которую уже давно обсудили и забыли, несколько раз может рассказать одно и то же. Но может быть оживленным, остроумным, легким в общении.

3. Очень добродушен, покладист, сговорчив и предупредителен.

4. Производит впечатление крайне рассеянного или задумчивого.

5. Засыпая, может забыть о сигарете, которая горит у него в руке и выронить ее либо обжечь руку. Поэтому у наркоманов со стажем на одежде часто видны дырки с обгоревшими краями.

6. Стремится уединиться, лучше в отдельной комнате. При этом включить там телевизор или видео и заснуть. Иногда, наоборот, желает быть в обществе, даже если его и не просят; навязчив и назойлив.

7. Зрачок (крайне важный признак!) в это время необычно узкий и совершенно не расширяется в темноте, поэтому при сумеречном освещении острота зрения заметно снижается. Кожа бледная, сухая и теплая.

8. Болевая чувствительность снижена, и он может обжечься о сигарету или горячую сковородку, не почувствовав боли.

9. Его тяжело уложить спать по нормальному¦ - то есть в кровать с выключенным в комнате светом - до поздней ночи (иногда до 2-4 часов ночи). Состояние опьянения не держится больше 8-12 часов, а иногда продолжается всего 4-5 часов. Когда оно постепенно проходит, постепенно начинается синдром отмены, именуемый "ломкой".

В это время наркоман беспокоен. Он напряжен, раздражителен без причины, нервничает. Ему необходимо найти наркотики, поэтому он нетерпелив. Если он - домашний ребенок, то убегает из дому или названивает по телефону непонятно кому. Если к нему пристать с вопросами, он вспылит и нагрубит.

Начинающие наркоманы, которые еще не имеют тяжелой физической зависимости, способны переносить "ломки на ногах". В этом случае они могут сказаться родным больными. И действительно, картина опиатной абстиненции в легкой форме напоминает ОРЗ или расстройство желудка: начинается все с резкого расширения зрачков, вялости, недомогания, озноба, сильной потливости и сниженного настроения. Наркоманы кутаются в теплые вещи, включают обогреватели, даже если дома не холодно. Всех мучает насморк, а некоторые постоянно чихают. Их тошнит, а потом может начаться и рвота. Болит живот, у некоторых бывает частый жидкий стул. В это время наркоманы почти не спят по ночам, Лежать неподвижно не могут, хотя и стараются. Переносить такое состояние (а пройдет не менее 4-х суток, пока станет хоть немного легче) могут лишь те, кто либо недолго злоупотребляет наркотиками; либо те, кто пользуется поддержкой и заботой родных. Да и то не всегда. Поэтому обычно наркоман не выдерживает и на третьи сутки болезнь внезапно проходит значит, он "подкололся" и опять чувствует себя хорошо.

Здесь описана средне-легкая картина "ломок". У начинающих наркоманов многие из этих расстройств, особенно более тяжелые (понос, рвота и т.п.) часто отсутствуют.

## Косвенные признаки употребления психостимуляторов

Во время опьянения психостимуляторами состояние наркоманов лучше всего характеризуется жаргонным словечком «шустряк»: они необычайно оживлены, стремительны в решениях и поступках. Движения порывистые, резкие. Быстро выполняют все дела, не могут ни минутки посидеть на месте (в буквальном смысле - меняют позу каждые 20 секунд). Периодически начинают куда-нибудь собираться, но могут так никуда и не уйти. Также быстро говорят и перескакивают с одной темы на другую в разговоре. С минуты на минуту меняют свои намерения, поэтому не доводят до конца начатые дела. У них расширенные зрачки, сухая кожа, очень частый пульс и (если это возможно проверить) повышено кровяное давление.

Иногда с ними случаются приступы стереотипных движений: на протяжении нескольких часов могут, например, бесцельно разбирать и собирать будильник или переставлять книги в шкафу. Со стороны выглядит забавно, но если вдуматься - страшная вещь.

В силу некоторых причин, если у наркомана есть достаточное количество денег или наркотиков, он может находится в состоянии опьянения непрерывно в течение нескольких суток, и все это время не спать.

После того, как опьянение прошло, наступают вялость, замедленность реакций, раздражительность. Настроение обычно снижено, но вместе с этим наркоманы тревожны, насторожены, пугаются громких звуков или даже негромких, если они прозвучали в тишине. У начинающих наркоманов дело этим и ограничивается, у больных со стажем возможно развитие устрашающих галлюцинаций и бреда преследования (которые наркоманы называют "изменой"). Кожа бледная, покрыта потом, движения плохо координированы, неуверенные. Пульс остается частым.

У наркоманов, злоупотребляющих эфедроном или эфедрином, часто можно видеть гладкий, немного отечный язык ярко-малиновой окраски.

Что касается "экстази". В силу того, что его стимулирующий эффект немного слабее, чем у эфедрона, фенамина или кокаина, а сами таблетки "экстази" начинают действовать не так быстро, как инъекционные препараты, картина опьянения вряд ли будет отчетливо выраженной (не то что у других психостимуляторов). Но регулярное употребление все равно проявится скачками¦ настроения и активности, а также снижению интеллекта и появлению "измены" и рецидивирующих галлюцинаций

## Косвенные признаки злоупотребления галлюциногенами

Редко бывает, что родители наблюдают опьянение галлюциногенами - в этом состоянии наркоманы слишком привлекают к себе внимание, потому что от души чудят: бредят, совершают нелепые поступки, прислушиваются к несуществующим голосам или в течение длительного времени разглядывают рисунки на обоях (они представляются им шедеврами живописи или даже мультфильмами). Поэтому они стараются переждать опьянение вдали от людей или принимают наркотики тогда, когда не ждут родственников домой.

Физическая абстиненция также не слишком заметна у принимающих галлюциногены. Специалисты подозревают злоупотребление галлюциногенами, если пациент производит впечатление человека "не от мира сего" много внимания уделяет общим вопросам философии, религии и мироздания, выдвигает нетривиальные психологические или социальные идеи, слишком увлечен модернистким искусством. Либо испытывает затруднение в установлении дружеских отношений с малознакомыми людьми, сторонится веселых компаний сверстников, замкнут, робок с противоположным полом и нелюдим.

Перечисленные качества никак нельзя назвать предосудительными или редко встречающимися в молодом возрасте. Именно поэтому диагностика злоупотребления галлюциногенами очень сложна. Обычно сами больные рассказывают о своих похождениях, когда начинают сталкиваться с осложнениями наркотизации: психозами, депрессиями и апатией. Если Ваш ребенок подобных проблем не имеет, не ломайте себе голову - даже специалист не поставит диагноз (если не будет проведен лабораторный анализ в течение суток-двух после приема наркотика).

## Косвенные признаки употребления снотворных препаратов

К снотворным относится множество препаратов, но картина опьянения снотворными примерно одинакова. Оно очень напоминает алкогольное, только запах не ощущается.

При употреблении малых доз диагностика по внешним признакам затруднительна. При выраженном опьянении интоксикация сопровождается снижением остроты восприятия окружающего мира (Специалисты называют это "оглушением", преходящим угнетением мыслительных способностей и потерей морально-нравственных ориентиров, что проявляется в разнузданном поведении, отсутствии чувства такта и навыков вежливости, поспешности и легкомыслии в принятии решений). В отличие от опьянения большинством наркотиков, при использовании снотворных наркоманы зачастую агрессивны и легко лезут драться.

Зрачки обычно расширены. Кожа, как правило, бледная (а не красная, как у алкоголиков). Частота пульса повышена. Координация движений резко нарушена, они размашистые, избыточные, неуклюжие. Внимание опьяневших неустойчивое, и они быстро переключаются с одой темы на другую. Речь "заплетающаяся", невнятная, излишне громкая. Это состояние называется фазой возбуждения.

Через 2-4 часа наркоманы становятся вялыми, сонливыми и затем могут заснуть. Сон длится недолго (тоже 2-4 часа), обычно тяжелый, часто с храпом, похожий на сон алкоголика. После пробуждения так же болит голова, ощущается слабость и недомогание. Настроение у них снижено, они раздражительны и угрюмы. Кончается все поиском очередной дозы снотворного или спиртного. При зависимости от оксибутирата натрия продолжительность фаз опьянения может быть короче.

Абстиненция у наркоманов, зависимых от снотворных, очень тяжелая: больной испытывает сильную слабость; весь в холодном поту; его тошнит; тело бьет крупная дрожь - такой же "колотун", как и у алкоголиков; голова кружится; у него развивается выраженная тревога за свою жизнь и стойкая мучительная бессонница. В отличие от алкогольной абстиненции, "белая горячка" бывает редко, хотя бред преследования без галлюцинаций возможен; имеют место "выкручивающие", "ломящие" боли в суставах; очень частое и опасное расстройство - судорожные припадки с потерей сознания, похожие на эпилептические. Если нарколог наблюдает такие припадки, он практически не сомневается, что перед ним - зависимый от снотворных больной.

## Косвенные признаки злоупотребления ЛВНД

Интоксикация Летучими Веществами Наркотического Действия внешне очень напоминает опьянение алкоголем. Отличий немного, это:

• Опьянение ЛВНД надо подозревать, если возраст пьяного небольшой - от 10 до 14 лет. (Вообще-то изредка встречается "профессиональное" злоупотребление ЛВНД у маляров, шоферов и лиц других профессий, связанных с этой химией).

• Обычно подростки под действием ЛВНД ведут себя крайне вызывающе и шумно: громко кричат, смеются, дерутся между собой и т.д., если принятая доза была небольшой.

• Запах алкоголя при этом отсутствует, зато иногда можно почувствовать слабый запах растворителя, ацетона или бензина - обычно от волос или одежды.

• После опьянения иногда можно заметить "провалы" в памяти.

• При систематическом употреблении ЛВНД не слишком близким людям становится заметно отставание в умственном развитии, замедление мышления, ухудшение успеваемости и поведения. Близким тяжело заметить, так как они в постоянном контакте с токсикоманом, а изменения происходят постепенно, а не в виде скачка.

• У систематически злоупотребляющих ЛВНД кожа землистого оттенка, переносица и веки несколько отечны, волосы и ногти сухие и ломкие.

Информация подготовлена по материалам СМИ и интернет ресурсов

# Подростковый алкоголизм

В последние годы отмечается рост алкоголизма среди подростков. В ходе проведения регулярных медицинских осмотров учеников старших классов специалисты с каждым годом выявляют все большее количество алкоголиков, возраст которых не превышает 15-16 лет. У таких подростков алкогольная зависимость сформировалась в течение буквально двух-трех лет активного употребления различных спиртных напитков, в числе которых с большим отрывом лидирует пиво. Мало того, активная пропаганда огромного количества сортов пива привела к тому, что сегодня наблюдается значительный рост пивного алкоголизма среди девушек. Суровая статистика гласит, что 39% (больше трети) учащихся 8-11 классов употребляют алкогольные напитки ежедневно. Редкий родитель в нашей стране может быть полностью уверенным, что его дитя, не попадет в эти безрадостные цифры. «Недоглядел» — одна из самых ходовых фраз на приеме у нарколога. Как вовремя «доглядеть», чтобы не потерять ребенка, и что делать, если печальный факт «ежедневного приема алкоголя» уже установлен?..

# *****Кто в группе риска?*****

Многие родители искренне уверены, что «запить» может только ребенок из неблагополучной семьи. Это отнюдь не так. Классическая наркология уверяет, что подростковый алкоголизм — это так называемое заболевание «накопления факторов риска». По словам главного нарколога Минздравсоцразвития Евгения Брюна, есть генетические факторы риска, есть факторы риска, связанные с психологическим климатом в семье, связанные с информационным полем, и в том числе с рекламой. Есть факторы риска, связанные с жизнью ребенка в детском саду, в школе. И последний фактор риска, который все, собственно, и реализует — это та субкультура, которая оказывает на подростка влияние.

Молодой организм довольно быстро привыкает к большим дозам алкоголя. Это обстоятельство объясняет большую опасность того, что подросток начинает часто пить, пусть даже и самые слабые алкогольные напитки. У него складывается крайне опасное отношение к алкоголю – он привыкает к тому, что употребление спиртных напитков раз-два в неделю является вполне нормальным. Здесь нужно четко себе представлять следующее – если подросток начинает выпивать три-четыре раза в месяц, то это уже очень серьезное злоупотребление, которое наркологи называют систематическим употреблением спиртных напитков. Практическая подростковая наркология уже давно провела четкую градацию употребления спиртосодержащих жидкостей:

* экспериментальное – подросток просто пробует раз или два;
* эпизодическое – подросток употребляет спиртное раз-два в месяц;
* систематическое употребление спиртных напитков.

Чем больше опасных составляющих из этого списка, тем больше вероятности, что ваш ребенок начнет рано или поздно искать «истину в вине».

# *****Трезвый образ жизни начинается в семье.*****

Большое значение при раннем употреблении спиртных напитков имеют взрослые и, прежде всего, родители. Если в семье еженедельно устраивается коллективная попойка, то ребенок воспринимает это естественным и в последующем начинает себя вести точно так же. В таких семьях дети рано приобщаются к алкоголю. А в семьях алкоголиков [пьющих детей](http://alcoholizm.ru/detskij-alkogolizm/) еще больше. Несмотря на то, что [алкоголизм](http://alcoholizm.ru/) не передается по наследству, пьянство хотя бы одного из родителей во время зачатия зачастую приводит к тому, что дети в таких семьях рождаются с различными психопатическими или интеллектуальными отклонениями, задержкой развития. Психопатизация ребенка заключается в том, что человек с рождения с трудом переносит конфликты и очень часто сам является их причиной. При этом зачастую и сами родители провоцируют своих отпрысков на прием алкоголя. Часто подростковый алкоголизм появляется в неполных семьях и как следствие – безнадзорность подростка, воспитываемого улицей. Другой причиной является гиперопека ребенка. Стремясь оградить ребенка от всех трудностей, всячески потакая ему во всем, родители воспитывают морально слабое, безвольное существо, которое попадая в другую среду легко поддается дурным влияниям, поскольку у него отсутствуют моральные тормоза и умение говорить «нет».

Подтолкнуть подростка к алкоголизму могут:

* негативные межличностные отношения внутри семьи;
* чрезмерная опека со стороны родителей;
* насилие;
* поклонение и вседозволенность, потакание всем слабостям и желаниям ребенка и т.д.

# *****Последствия подросткового алкоголизма.*****

Приобщение к алкоголю подростков приводит к изменению системы ценностей и привычек. Свободное время они обычно проводят в кругу пьющих друзей путем бесцельного гуляния по улицам, просиживания в барах, кафе, слушанья модной музыки, сопровождаемых приемом алкоголя. При этом совсем не остается ни времени, ни желания для саморазвития и других интеллектуальных занятий: чтения, учебы, воспринимаемых как скучная и ненужная обязанность. Приблизительно половина из пьющих подростков по данным [статистики](http://alcoholizm.ru/statistika-alkogolizma/) книг почти не читают.

Кроме того, организм подростка отличается от организма взрослого человека тем, что у него изначально снижена устойчивость к алкоголю, сравнительно небольшие [дозы](http://alcoholizm.ru/dopustimaya-doza-alkogolya-za-rulem/) которого поначалу вызывают очень [сильное опьянение](http://alcoholizm.ru/stadii-alkogolnogo-opyaneniya/) и даже[тяжелое отравление](http://alcoholizm.ru/otravlenie-alkogolem/). Однако со временем устойчивость к употреблению больших доз алкоголя у подростка возникает, но вместе с тем катастрофически быстро возникают все [симптомы алкоголизма](http://alcoholizm.ru/simptomy-alkogolizma/). Организм подростка отличается от организма взрослого человека тем, что его органы и в первую очередь центральная нервная система еще развиваются и мало устойчивы к различного рода ядам, к алкоголю. Поэтому ранее начало употребления спиртного приводит к быстрому развитию [зависимости от алкоголя](http://alcoholizm.ru/alkogolnaya-zavisimost/) и к поражению внутренних органов.

Из заболеваний, связанных с употреблением алкоголя, у подростков следует назвать [гепатиты](http://alcoholizm.ru/alkogolnyj-gepatit/" \o "Алкогольный гепатит)и панкреатиты, заболевания эндокринной системы, нарушения работы сердца, проблемы с артериальным давлением, появление различного рода легочных заболеваний, снижение устойчивости к различного рода инфекционным заболеваниям и особенно расстройства со стороны центральной нервной системы и психики. Общеизвестным фактом является способность алкоголя при регулярном его употреблении оказывать сильное негативное влияние на репродуктивную функцию человека. Ситуация здесь осложняется тем, что если у мужчин репродуктивная функция способна восстановиться после примерно полугода воздержания от употребления спиртного, то у женщин поражение детородных органов носит необратимый характер. Следствием всего этого является рост числа врожденных уродств или случаев бесплодия у совсем молодых женщин. Преждевременное начало половой жизни, которая истощает растущий организм, вызывая перенапряжение нервно-половой сферы, и как результат – раннее ослабление половых функций. [Бесплодие и неспособность выносить](http://alku.ru/potomstvo/nesposobnost-k-zachatiyu.html), родить и воспитать полноценное потомство. Сексуальные контакты подростков без контрацепции приводят к ранним абортам, и возникает большая опасность заражения венерическими болезнями или инфекциями, передаваемыми половым путем, гепатитами В или С, ВИЧ-инфекцией.

И, наконец, употребление большого количества спиртного и пива в частности, обуславливает развитие цирроза печени. Что же касается подростков, то серьезные нарушения в работе их внутренних органов во многих случаях становятся следствием злоупотребления пивом.

# *****Как предотвратить?*****

Первое и главное условие профилактики подросткового алкоголизма в семье — интересуйтесь жизнью вашего ребенка. Причем интересоваться — не значит контролировать каждый шаг и ограничивать. Напротив — чем крепче сжимать в тисках (родительских объятьях) чадо, тем с большей силой и рвением оно будет стараться вырваться. И один из способов вернуть себе свободу в подростковом возрасте — как раз алкоголь. Пьяному ведь море по колено, а родительские тычки и упреки — и вовсе пустой звук. Поэтому авторитарный стиль общения — в сторону. А вместо него даем ребенку простое человеческое внимание и заботу. Заботливый родитель обязан знать, как ребенок проводит время, с кем общается, какую музыку слушает, какие напитки предпочитает. По словам наркологов, насторожиться родители должны, даже если ребенок пока равнодушно относиться к спиртному, но уже подсел на энергетические напитки.

Главный нарколог Минздравсоцразвития Евгений Брюн поясняет, что слом в сознании ребенка начинается не тогда, когда он начинает активно пить спиртное, а гораздо раньше — когда он понимает, что какими бы то ни было стимуляторами можно изменять состояние сознания. Вся молодежная культура базируется на этом: вы должны быть сильнее, умнее, быстрее стариков, которые заняли ваше место под солнцем. Вы должны употреблять умные напитки, умные вещества, „энергетики“ и так далее. Подросток понимает, что он всегда может себе позволить стимулятор „под задачу“. Тебе нужно танцевать — ты используешь энергетический напиток. Тебе нужно хорошо сдать экзамен — ты можешь какую-то таблетку съесть. Ребенка готовят к тому, что он может химически менять свое психическое состояние. Это крайне опасная философия и крайне опасный путь.

Некоторые энергетические напитки носят весьма красноречивые названия. Чего стоит, например, напиток «Дух конопли» или даже «Адреналин раш»... Вы видели когда-нибудь подростка «на адреналине»? Если нет, то поверьте — это не самое умиротворяющее зрелище. Поэтому в тот момент, когда ваш ребенок приносит домой банку из-под «безобидного энергетика», стоит задуматься всерьез — возможно, самое время начать разъяснительную беседу о пользе «натуральных» соков и зеленого чая.

[Профилактика](http://alcoholizm.ru/profilaktika-alkogolizma/) подросткового алкоголизма заключается прежде всего в воспитательных и организационных мерах, направленных на то, чтобы молодой человек знал [пагубное действие алкоголя](http://alcoholizm.ru/dejstvie-alkogolya-na-organizm-cheloveka/) и стремился активно избегать контакта с ним и с пьющими. Важно занять свободное время, поощрять и стимулировать различного рода здоровые увлечения, повысить интерес к образованию и получению профессии. Родителям следует помнить, что [безвредных](http://alcoholizm.ru/o-vrede-alkogolya/) для организма подростка спиртных напитков не существует.

# *****Что делать, если ребенок употребляет спиртные напитки?*****

Даже невнимательному родителю просто понять, если его ребенок уже начал пить: От него пахнет алкоголем, он ведет себя неадекватно, он перестает ходить в школу, он шляется по ночам, неизвестно, в каких компаниях проводит время. И прежде всего, разрушается вся система поведения подростка. Начинаются какие-то шифрованные разговоры с друзьями, перестает выполнять обязательства по дому…

Что делать, если вы поняли, что ваш ребенок уже попал в зависимость от спиртного? Обычно, обнаружив печальный факт, родитель борется (а иногда и не борется) с искушением дать чаду, что называется, «хорошего ремня», а потом посадить под замок и выдавать еду строго по расписанию. Этого делать категорически нельзя. Родители зачастую оказываются растерянными и не способными принять какие бы то ни было продуктивные действия, чтобы решить проблему. Поэтому мы всегда говорим одну и ту же фразу: «Нужно сходить к специалисту и посоветоваться. Там все расскажут».

Вышесказанное вовсе не означает, что родитель должен передать ребенка в руки нарколога, как драгоценный груз, сводить его туда еще пару раз и забыть о произошедшем. Как раз наоборот — без постоянных усилий родителей, их участия и поддержки решить проблему алкоголизма не сможет ни один, даже самый квалифицированный нарколог. По мнению наркологов, одна из главных групп риска подросткового алкоголизма — это дети, которые недополучили внимания и заботы в семье — «недолюбленные» дети. Подумайте, что ваш ребенок ищет в рюмке (в бокале вина, в банке с пивом)? Расслабление, ощущение взрослости или способ уйти от безрадостной действительности?

Только в силах самых родных людей — дать ему другую действительность — наполненную красками и впечатлениями, а не провалами в памяти и утренней головной болью. Начните изменять ваш маленький мир вместе — и необходимость в том, чтобы «усилить градус», отпадает сама.

Буклеты Центра профилактики и наркомании

  

   