

101

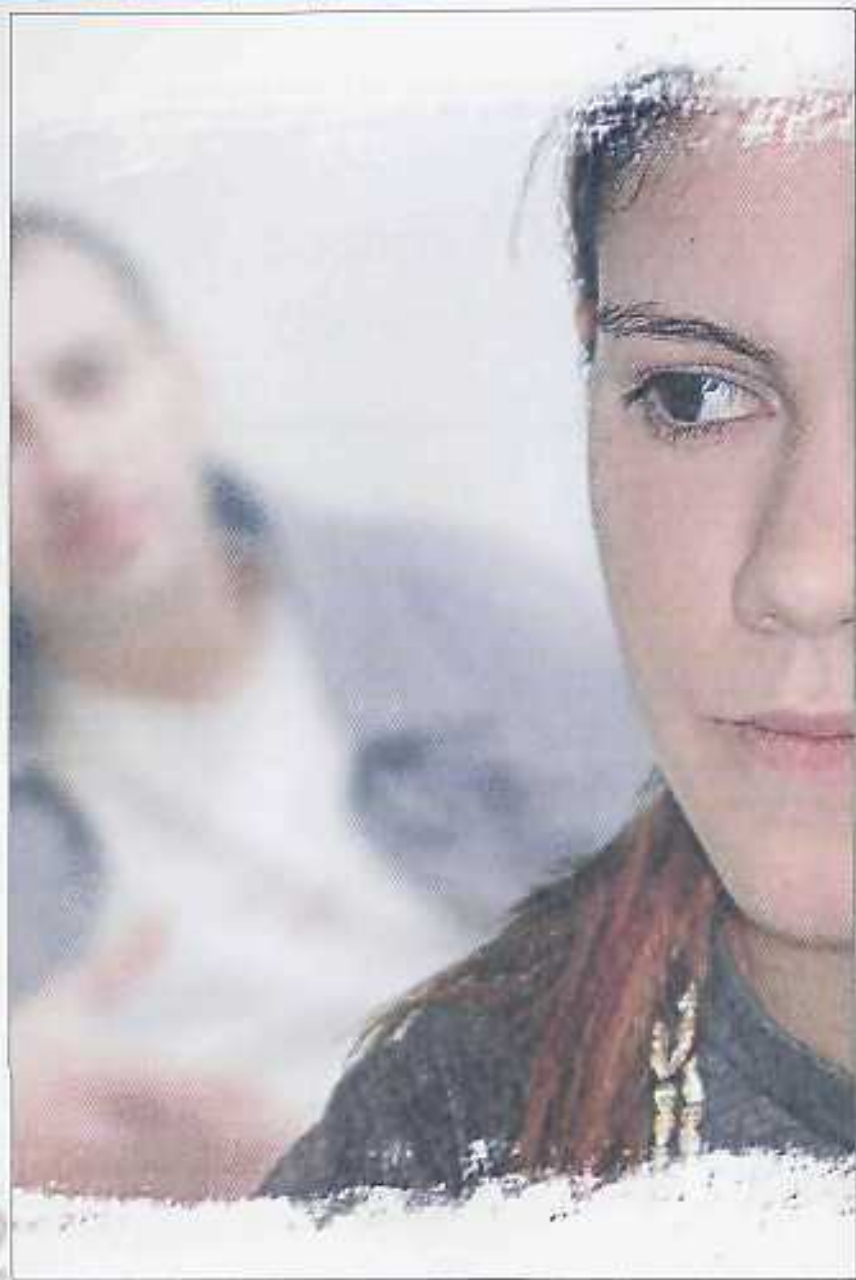
ВОПРОС  
К НАРКОЛОГИ

Республиканский наркологический диспансер  
Ассоциация наркологов Республики Башкортостан

# 101 вопрос к наркологу

*Рекомендовано Министерством образования Республики Башкортостан*

Уфа-2008



## Здоровье людей - достояние нации

Нынешний год в Республике Башкортостан объявлен Годом социальной поддержки семьи. Значительные меры по поддержке семьи, материнства и детства принимались и раньше. Однако есть комплекс вопросов, требующих дальнейшей проработки и повседневного внимания органов власти. Один из главных – репродуктивное здоровье населения.

Любое государство заинтересовано в том, чтобы его граждане были полноценными членами общества – физически здоровыми, интеллектуально развитыми, культурными людьми. Сегодня острее всего глобальными проблемами становятся медико-социальные, связанные с употреблением психоактивных веществ – наркотиков, алкоголя, табака.

К сожалению, к употреблению наркотиков пытаются вовлечь подростков, молодежь. Это – серьезный вызов, связанный с угрозой здоровью населения, экономике, правопорядку, безопасности и генофонду нации. Именно поэтому правительство республики намерено и в дальнейшем уделять пристальное внимание вопросам сохранения здоровья населения, повышения качества жизни, всесторонней поддержки подрастающего поколения.

**Зиннат АЛЛАЯРОВ,**  
министр образования Республики Башкортостан.



## Жизнь - штука серьезная

*Кто-то умный сказал, что возраст до 20 лет - самый трудный. Все вновь, сплошные вопросы, неизвестность, ожидание чего-то нового и, как правило, хорошего. Организм находится в постоянном возбуждении. Хорошо, если ожидания сбываются, а если нет? Если неудачи следуют одна за другой? Не всякий взрослый справится, а что говорить о подростках?*

*Внешнее благополучие тоже обманчиво: действительность кажется пресной, а юным хочется адреналина в кровь. Отсюда - бесконечно меняющийся поток модных музыкальных стилей, тинцев, вообще разных занятий. Вчера это был скейт, сегодня роликовые коньки.*

*По-прежнему хочется рисковать, чувствовать, что готов к испытаниям. И если не уметь правильно реагировать на стрессе, как со знаком минус, так и со знаком плюс, это может сбить с ног.*

*Юношеский эгоцентризм, к сожалению, порой становится препятствием к взаимопониманию с людьми, у которых за плечами и жизненный опыт, и профессиональная подготовка. Это большая ошибка, которая в будущем сулит совершенно ненужные проблемы.*

*Наш мир очень сложен. Практически все, что в нем происходит, нельзя поделить на явления однозначно хорошие или однозначно плохие. Однако есть вещи, которое подавляющее большинство общества не приемлет...*

*Именно об этом идет речь в книге.*

*Она написана не для устрашения, а для предостережения, рассказывает о губительных последствиях такого недуга как*

## НАРКОМАНИЯ...

*Ассоциация наркологов РБ в течение длительного времени ведет активную профилактическую работу, направленную на предупреждение употребления психоактивных веществ. Регулярно издаются всевозможные пособия и методическая литература.*

*Однако книга, с которой вам предстоит познакомиться, отличается от всех предыдущих. Она обращена непосредственно к молодежи. Она для молодежи. И, увы, о молодежи. О жгучих проблемах, которые, вполне допускаю, кое-кто и проблематику не считает. Не считает, потому что трагедия обошла стороной, не коснулась близких. Дай Бог, как говорится, чтоб так было всегда. Но...*

*Не торопитесь отложить книгу в сторону, если вдруг решите, что истории о Гарри Поттере намного увлекательнее. Наберитесь терпения. Это не сложно, поверьте. Вы не найдете в текстах правдоучений. А вот поучительной информации почерпнете столько, что в ваши годы лучше бы ничего этого не знать.*

*Но жизнь - штука суровая: последствия необдуманных поступков лучше просчитать заранее.*

*До того, как поддашься соблазну стрелкнуть сигаретку (всего одну, для интереса!), пропустить рюмочку вина (праздник, значит, можно!), законотитить поздри кокаином (чтоб не радовая дискотека, а полный улет!)...*



*Если кто-то наивно полагает, что наркоман - это лишь тот, кто «подсел» на иглу, то он глубоко заблуждается. Пристрастившиеся к курению или винопитию, тоже страдают губительным недугом.*

*В течение многих лет лечит больных от наркотической зависимости Ильдар Рашидович Байков и его коллеги. Иногда им это удается. Но порой современная медицина бессильна вернуть человека к нормальной жизни. Почему так происходит? Почему даже образованный человек, осознающий, что стоит у самого края пропасти, не в состоянии отказаться от губительных пристрастий?*

*На эти и многие другие вопросы отвечает главный нарколог Республики Башкортостан Ильдар БАЙКОВ. Его интервью - своеобразный комментарий к жизненным историям, рассказанными журналистами газет «Комсомольская правда» и «Новое дело».*



Из газеты «Комсомольская правда»

## «Помогите убить моего мужа!..»

Я сижу на кровати и смотрю на своего мужа. Он лежит на полу и сучит голыми ногами. Отвислые, почти женские, груди, дряблый, свесившийся на сторону живот, одутловатое, обрюзгшее лицо. Слышно негромкое журчание. Он мочится. Господи! И это мой муж! Мой Лешка, голубоглазый красавец, атлет с лицом викинга, с белокурой волной над смелыми глазами, при виде которого сердце обрывалось с головокружительной высотой...



Немного повозившись, он с трудом взбирается на кровать. Наконец-то он засыпает. Но не успеешь вздохнуть с облегчением, а он уже вновь таранит бессмысленные глаза, куда-то тянется, рвется, чего-то требует, чего именно - понять невозможно, язык заплетается. Но неожиданно отчетливо получается мат. На три самые популярные в русском языке буквы меня посылают регулярно каждые полминуты. Наконец он просыпается окончательно и орет: «Жрать хочу!» Это уже серьезно. Иду кормить его. Процесс его еды заслуживает отдельной поэмы.



Он сидит за столом, раскачиваясь, и непослушной рукой пытается ухватить ложку.

Через некоторое время это ему удается. Он хочет зачерпнуть суп, но подлая ложка выворачивается из пальцев и плюхается прямо в суп.

Теперь он ловит ложку уже в супе, выворачивая картошку и вермишель прямо на стол. Пятерней сгребает вывернутое и запикивает в рот. Все лицо обляпано, с губ свисает ниточка слюны и падает в тарелку. Отворачиваясь, подавляю приступ тошноты...

Одной из фаз его запоя является обязательное желание подраться.

Он служил в спецназе, там его обучили приемам рукопашного боя, и у него, у пьяного, просыпаются наработанные в армии рефлексы. Ему хочется выплеснуть агрессию. А поскольку поблизости нет достойного



противника, в дело идут члены семьи. Четырнадцатилетнего сына он дразнил, как щенка, пытаясь разозлить, вызвать на драку. Он с силой проводил по лицу сверху вниз, сминая нос и губы, приговаривая: «Ты у меня сейчас заведешься, давай-давай».

Сын трясся от негодования и унижения, стискивал зубы, сжимал кулаки, а я под столом наступала ему на ногу, взглядом умоляя потерпеть. Если сын не выдержит, ответит ему, то стокилограммовый зверь сомнет и изломает хрупкого мальчишку.

Сын вытерпел. Он встал, поцеловал меня, пожелал спокойной ночи. А через некоторое время в его комнате раздался шум, крики дочерей. Побежала к ним. Сына рвало. Он обнял меня и сказал: «Мама, я проглотил таблетки». - «Сыночек, что ж ты наделал?» - закричала я и бросилась искать машину.

Заинтересовавшись кутерьмой, вошел в комнату муж, и сын, думая, что умрет, сказал: «Я тебя ненавижу». За это муж избил его. Попало, конечно, и мне: «Он меня ненавидит, а ты его в больницу возишь? Сука, мразь!» - и стал бить меня по лицу.

Губы мои были разбиты в кровь, распухли, а он радовался: «Что, сука, рот не закрывается? Поцелуй меня!»

Я прикоснулась к его губам. «Что дежурно целуешь, сука? Целуй со страстью!» И я снова и снова целовала его разбитыми губами. Чтобы не попало еще и дочерям. Сколько раз он швырял дочерей на пол, бил головой о стену, душил 16-летнюю крупкую девочку...

Вот такие картинки моей жизни. Я такая не одна. У А. вся голова в шрамах от побоев мужа. У Б. пьяный муж выбросил в окно 2-летнего ребенка - чудом остался жив. У В. муж два раза отбивал почки и селезенку, два раза лежала в больнице, что-то ей подшивали. У Г. пьяный муж чуть не отравил газом всю семью. Пьяный Д. приобшил



к пьянкам и к сожигательству 12-летней дочь. Перечислять можно до бесконечности.

Пьянство в России приняло масштабы национальной катастрофы.

Я работаю в школе учительницей и вижу, что детей, не способных построить простейшие логические цепи или даже просто воспроизвести прочитанное, с каждым годом становится больше.

И это дети алкоголиков.

Пробовала я развестись с ним, да вот денег нет уехать далеко, так и остались с ним в одном селе, он все равно ходил и устраивал скандалы. Теперь прибавилась еще одна причина для скандалов - развод по моей инициативе.

Доведенная до отчаяния, я не раз желала своему мужу смерти. Желала, а потом спохватывалась: «Да что же я делаю, это же грех - желать другому смерти». (Я человек верующий.) Но потом я задумываюсь: а так ли это? Та-ким ли задумал Господь человека?

Врачи и юристы всего мира спорят о правомерности эвтаназии. Вот для алкоголиков эвтаназия, пожалуй, единственное средство...

Из газеты «Новое дело»

## Исповедь наркомана

С Александром меня познакомили в реабилитационном центре для наркозависимых. Худенький паренек двенадцати семи лет в джинсах и футболке, похожий на подростка, согласился ответить на мои вопросы. Чувствовалось, что ему неприятно вспоминать свою историю, но он старался говорить по-мужски сдержанно и не эмоционально.



- Саша, я понимаю, когда дети из неблагополучных семей начинают употреблять наркотики, но ты?!.. У тебя же такие успешные творческие родители...

- Да, это так, но, пожалуйста, не называйте мою фамилию. Родители здесь ни при чем: они всегда были очень заняты своей работой в театре, а мои интересы были... на улице.

- Может, они мало внимания уделяли тебе? А ты на них злился?

- Нет, не было такого. Они занимались мной. Таскали в свой театр, в разные кружки, секции. Я долгое время занимался баскетболом. А потом меня все это перестало интересовать... В 15 лет я первый раз попробовал наркотики.

- Зачем? Может, у тебя горе какое-то случилось и хотелось снять стресс?

- Да нет, просто из любопытства. В нашей дворовой компании мы курили «план». От нее было состояние безумного веселья, все время хотелось смеяться!



- Где же вы, школьники, могли достать эту отраву?

- У таксистов покупали: спичечный коробок стоил рублей пятьдесят, и этого хватало, чтобы накуриться, на целую компанию. Потом у нас пошла наркотика «потяжелее». Мы с друзьями стали колоть себе «ширку». Это раствор, который варят из мака и колют внутривенно. Я раньше уколов всегда боялся, а тут пришлось научиться самому их делать.

- Ради чего? Хотелось испытать состояние «кайфа»? Неужели это так приятно?

- Все было в розовом цвете! Все время быть в таком состоянии хотелось... Одного укола сначала хватало на то, чтобы целый день проходить под «кайфом». Потом организм начал требовать «лекарства» все больше и больше.

- И где же ты добывал свое «счастье»?

- Таксисты подвозили куда надо. Они знают всех наркоманов в лицо, непроверенных не берут. В машину обычно садился человек шесть. Мы залазили друг на друга и ехали, как селедки в банке.

Экипаж с наркоманами уже ждали на «точке»... Так называли обычный цыганский дом, где торговали наркотой. В последнее время цыгане наркотики на вывоз уже не давали, заставляли нас колоться на месте... Цытанка разливала всем «ширку» в шприцы, могла и укол сама сделать, если попросишь... Профессионалка!

- А водители вас не боялись? Ведь после уколов вы были способны на все, что угодно!

- Нет, водители с нами не церемонились: если на обратном пути кому-то становилось плохо, его просто выбрасывали из машины и оставляли на обочине. Водитель — это человек, за которым мы, наркоманы, бегали, как зомби. Унижались, лишь бы сесть в его машину. Потому что другого способа достать наркотики не было. А жить без них было уже невозможно. Очень скоро

наркотики стали мне нужны для того, чтобы элементарно существовать — вставать по утрам, ходить... В общем, как еда для голодного человека.

- Где же ты брал деньги, чтобы покупать себе дорогие наркотики, ездить на такси?

- Мы веровали магнитола из машин... Когда меня выгнали за неуспеваемость из школы, я пошел в ПТУ. У нас там сложился косяк «плохих» учеников, и мы отбирали стипендии у слабых, они нас боялись... Потом я начал выносить из дома все, что можно было продать: материны золотые украшения, дедушкины фронтовые ордена... Относил в скупку. Там принимают краденые вещи...

- Родители сразу заметили, что ты употребляешь наркотики?

- Нет, они долго не хотели в это верить. Я их обманывал, обещал: «Все, больше не буду!», и они каждый раз все прощали, верили мне. Но однажды разразился жуткий скандал. Я в тот раз выломал дверь собственной квартиры, вынес ценные вещи и симулировал ограбление... Родители сначала написали заявление в милицию. Но милиционеры меня раскусили, забрали в участок. Я первый раз тогда провел ночь за решеткой. А наутро меня отпустили, после того, как отец забрал заявление...

- Тебе не стыдно было после такого? Не было желания начать новую жизнь?

- Нет. Я на тот момент уже превратился в животное. Ради наркотиков мог сделать все, что угодно — предать, обмануть, обокрасть. Никаких принципов у меня не было. И самое главное — не было никакого чувства вины... Вскоре я снова оказался за решеткой. Поймали нас с приятелем, когда мы пытались вытащить магнитола из иномарки. Я отсидел полгода в СИЗО, а потом освоболился, получив условный срок. Но погулял на свободе недолго и снова оказался за решеткой — на этот раз дали



четыре года лишения свободы. За кражу дубленки.

- Но ведь в тюрьме у тебя не было наркотиков... Как же ты выходил из положения, тебя не ломало?

- Ломало, и еще как! Состояние при «ломке» — как при гриппе, только раз в пять сильнее. Несколько дней озноб колотит, рвота выворачивает. Потом недели две спать вообще не можешь. Четыре года в колонии я обходился без наркотиков. Изредка товарищи по отряду угощали тем, что им привозили родственники или друзья. Но я не переставал думать о наркотиках. И когда вышел на свободу, то в первый же день уколелся. И все пошло по-старому..

- И тебе даже не хотелось нормальной человеческой жизни: на работу устроиться, личную жизнь наладить?

- Родители поначалу пытались устраивать меня на работу, но я подолгу нигде не задерживался. Я не мог нормально работать — уходил, прогуливал. Надо было искать деньги, искать наркотики, это занимало много времени... Родители периодически укладывали меня в наркологическую больницу, но лечение не помогало. После первого же укола я опять срывался... Из дома они меня не выгоняли, кормили по-прежнему. Но отстранились и почти не общались. Я вытащил из дома все, что можно было продать, мать и сестра прятали от меня свои кошельки. Каждое утро родители выгоняли меня из дома и запирали квартиру, чтобы я не мог туда попасть до вечера... Родные отчаялись и поставили на мне крест: ну, есть я и есть, лечить бесполезно, когда-нибудь подохну..

- А где были твои друзья, с которыми ты вместе начинал употреблять наркотики?

- Многие из них уже умерли. Меня вот Бог отвел... Была у меня еще подруга — хороший человек, не зависимый от наркотиков. Я ее тоже обманывал, воровал у нее. Она была единственным человеком, с кем я общался.

От наркотиков я тогда уже не получал удовольствия. Но и жить без них не мог. Состояние все время было стрессовое, все время слезы. Я чувствовал себя бродячей собакой. Работы нет, семьи нет, будущего нет. Пустота и разруха, тупик!

- Просто невероятно, что тебе удалось выкарабкаться из этого...

- Я считаю, что это чудо. Два года назад я узнал, что открылся новый реабилитационный центр для наркозависимых... Я сюда пришел и прошел курс лечения. Жил здесь 35 дней, сначала один, потом ещё двоих наркоманов положили.

- У тебя что, вообще пропало желание колотиться?

- Конкретно пропало! Поначалу я каждый день ходил на собрания анонимных наркоманов за психологической поддержкой. У меня появилось много новых друзей, у которых такая же проблема, как и у меня. У меня сейчас началась вторая жизнь. Я врал всю свою жизнь, а теперь не вру. Ехал недавно в маршрутке, смотрю: валяется кошелек. Я его поднял и отдал кондуктору. Для такого человека, каким я был раньше, это просто нереально!



Начинаешь курить, чтобы доказать, что ты мужчина.  
Потом пытаешься бросить курить, чтобы доказать, что ты мужчина.

Жорж Сименон

## ТРУБКА НЕДУГОВ



«Красная шапочка»

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия. Курение это не просто привычка, а также определенная форма зависимости.

Курение это очень сильная привычка. Для многих курильщиков курение становится частью своего Я, такое внутреннее восприятие самого себя.

Иллюзия также заключается и в том, что многие курильщики утверждают, что табак смягчает стрессовые нагрузки, расслабляет, переключает активность, что особенно важно в сложных, конфликтных ситуациях.

Влияние никотина можно продемонстрировать с помощью следующих исследований. У недавно закуривших людей быстро устанавливаются свойственные им глубина затяжки табачного дыма, а также активный уровень никотина в крови. У заядлых курильщиков включается механизм регулирования уровня никотина в крови. Курильщикам больше всего хочется курить, когда в крови снижается концентрация никотина.

- Самая расхожая страшилка о вреде курения - «капля никотина убивает лошадь». У подростков 10-12 лет, приравнявшихся к вреднейшей привычке, эта фраза вызывает смех: они уже раскурили, что не так страшен табачный дым, как его малюют взрослые.

- На самом деле табачный дым очень страшен. Говорю об этом не для того, чтобы кого-то напугать. Курение - злейшая привычка, наносящая непоправимый вред. В США, западноевропейских странах проводят настойчивую антитабачную пропаганду. И уже многого добились. Курение перестало быть модой. Модно заниматься спортом, путешествовать. Модно следить за собой, красиво выглядеть. Модно не болеть.

А что касается пресловутого грамма, убивающего лошадь, то тут все предельно просто.





Дыму одной сигареты или папиросы далеко до этого самого грамма. Содержащийся в табаке никотин «всего лишь» возбуждает центральную и периферическую нервную систему...

- ... в результате этого курильщики «кайфуют»?

- Считается, что испытывают некоторое подобие эйфории. Но первичный эффект проходит очень быстро.

Очень важно проследить, каков механизм отравления организма курильщика. После первой выкуренной

сигареты приходит желание повторить возбуждение. Но для достижения цели требуется выкурить уже не одну, а две, три сигареты. Таким образом человек втягивается в пагубную привычку. Привычка перерастает в наркоманию, в курение ради самого курения.

К сожалению, далеко не все задаются вопросом: в результате чего центральная, периферическая нервная система возбуждается?

Поступивший в организм никотин вызывает спазм мелких кровеносных сосудов и как итог повышается артериальное давление, учащается дыхание. Организм работает с перегрузкой, возникает иллюзорное чувство, подобие эйфории.

- Известно, что табачный дым содержит не только никотин. Каждая пачка сигарет информирует о наличии смолы в каждой сигарете, которая тоже не сулит ничего хорошего для здоровья...

### ЭТО ИНТЕРЕСНО! Табаком травить, дабы казну набить

В Европу табак был завезен в конце 15 века, в Россию - в начале 17 века. Курение в то время преследовалось властями.

Петр I, пристрастившийся к курению табака во время пребывания в Голландии, разрешил продажу табака в России, наложив торговую пошлину на распространение табака, которая шла в государственную казну.

С тех пор россияне регулярно вдыхают дым от табака, содержащий никотин, окись углерода, пиридин, уксусную, муравьиную, масляную и синильную кислоты и пр. Самым вредным веществом, содержащимся в табаке, является никотин.

Пары никотина при курении табака попадают в верхние дыхательные пути и в легкие, а также заглатываются со слюной в желудок.

- После стораения табачных листьев остаются простые органические соединения - вода, углекислый газ, кетоны... А вообще табачный дым содержит едва ли не всю таблицу Менделеева.

Смола - вязкое вещество, токсические компоненты которого всасываются и поступают в кровеносное русло. Оседая на стенках сосудов, они со временем образуют так называемые «бляшки». Наслаиваясь, они перекрывают поступление крови, вызывают собой сердечно-сосудистую систему. Заболевания сердца - спутник едва ли не каждого курильщика.

Но сердце - лишь одна из мишеней в организме человека. Токсические компоненты выводятся с мочой. Являясь раздражающим веществом, они могут привести к развитию рака мочевого пузыря. Никотин, кетоны и смолы откладываются темным налетом на зубах, разрушают эмаль.

Слизистая органов дыхания также находится в постоянном стрессе. Шлаки захламляют их, делают малопроницаемыми и ломкими стенки бронхов. Хронический бронхит - спутник



большого числа курильщиков. Длительное и частое курение приводит к еще более тяжкому недугу - эмфиземе легких, когда все органы испытывают гипоксию, задыхаются от недостатка кислорода.

- Однако некоторые курильщики утверждают, что сигареты повышают умственные способности, общий тонус. Это правда?

- Человеческий организм функционирует без сбоев при нормальном кровообращении. Попавая в кровь, компоненты табачного дыма, повторяюсь, вызывают спазм сосудов, снижая их пропускную способность. В первую очередь страдают сосуды сердца, головного мозга, ног. У курильщиков резко снижается способность эритроцитов доставлять кислород органам и тканям. Курильщик переводит свой мозг на «голодный паек», искусственно ограничивая его питание кислородом. Разве способен голодный человек выполнить большой физический объем работы, чем тот, кто питается регулярно?

Так же и с мозгом: «диета» крайне вредна и опасна. Ни о каком повышении умственных способностей говорить не приходится.

- С сердцем, кровеносной системой, головным мозгом и легкими понятно: сигаретный дым выбирает их в качестве основных жертв. Но Вы упомянули еще и... ноги. Вы не оговорились?

- Увы, нет. Есть такое тяжелейшее заболевание - облитерирующий эндартериит. Нарушения кровообращения в нижних конечностях происходят из-за того, что окись углерода активно участвует в формировании веществ, которые закупоривают артерии. Болезнь диагностируется у каждого седьмого курильщика. Финал часто весьма удручающ: гангрена нижних конечностей,

ампутация. Человек становится инвалидом. На всю оставшуюся жизнь. А сколько лет осталось жить — тоже вопрос. Ведь те, кто не в силах расстаться с пагубной привычкой, в 15-20 раз чаще рискуют заболеть, например, раком легких. Английские врачи подсчитали: каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут. Человек, выкуривающий в день по 10 или чуть больше сигарет, умышленно отбирает у себя приблизительно 6 лет жизни!

- В последние годы в продаже появились «легкие» и даже якобы безникотиновые сигареты. Насколько они безвредны для здоровья?

- Безвредный табак не выращивается ни на одной плантации

### ЭТО ИНТЕРЕСНО! Сигарета - признак варварства

Во всем мире деловые люди, предприниматели постепенно принимают новые правила поведения, выбирают здоровый образ жизни. Социологические исследования свидетельствуют: самый большой процент среди бросивших курить люди с высоким уровнем образования. Накурение стало одним из признаков интеллигентности, культуры, сильного волевого характера, преуспевания - таково общественное мнение.

Все чаще в деловых кругах курение воспринимается чуть ли не как варварство. «Это все равно, что ходить по залу ресторана и плевать в чужие тарелки» - так резко, но, пожалуй, справедливо, заметил один американский бизнесмен.





мира. Следовательно, безвредных сигарет в природе не существует. Крупнейшие табачные компании давно признали, что абсолютно все сорта сигарет, независимо от обозначений типа «elite», ориентированы на вкусовые пристрастия потребителя. В переводе на общедоступный язык это означает только одно - безусловное признание неизбежности вреда, наносимого здоровью курильщика.

- А двойные, угольные фильтры тоже не помогают?

- Не надо себя обманывать! Если внедрят фильтры 100-процентной очистки, то в чем будет смысл курения? Можно какое-то время вдыхать дым, лишенный наркотических веществ, которым по сути своей является никотин, и совершенно свободно отказаться от глупостей, поскольку такой «стерильный» табак не вызовет зависимости. Один бросит курить, другой... Миллионы откажутся от сигарет! Табачные корпорации лишатся доходов. Государство - львиных поступлений в бюджет. Кто же рискнет запустить такие фильтры в производство? Ни чудодейственных фильтров, ни мундштуков, задерживающих вредные вещества, не существует.

- Менеджер одного известного бренда на рынке табачных изделий однажды официально провозгласил, что «курение - это осознанный выбор взрослого человека».

- Красиво! Правда, на первый взгляд. А если вдуматься в дипломатически обтекаемую фразу, то получится вот что. Да, соглашаются господа, курить в нежном возрасте нехорошо и даже недопустимо. Но, достигнув совершеннолетия, любой гражданин вправе выбрать, курить или не курить. Вы решили, что без сигареты не обойтись? Вы осознанно, без нажима извне записали себя в армию курильщиков. Осознанно - значит, вы располагаете информацией о возможных последствиях

и всю ответственность за личное здоровье и жизнь несете лично. А господа из табачной фабрики как бы умывают руки - достаточно того, что на всех сигаретных пачках «минздрав предупредил», а производитель сообщил о содержании никотина, смолы в каждой сигарете.

- Немецкий мыслитель Г. Лессинг утверждал: «Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным». Многие заядлые курильщики знают о вредных последствиях своей привычки. Осознают и то, насколько непривлекателен образ человека, пропахшего табачным дымом, однако не в состоянии перебороть никотиновую зависимость. Почему не всем по силам выбраться из облаков сигаретного дыма, вдохнуть свежего воздуха и никогда не травить свое здоровье и здоровье окружающих?

ЭТО ИНТЕРЕСНО!



**Ехал. Закурил. Очнулся - гипс...**

Шведские врачи, исследуя причины аварий, установили, что курение также опасно для шофера, как и алкоголь. В закрытой автомашине три выкуренные сигареты вызывают отравление окисью углерода, а острота зрения, равно как и восприятие других органов чувств, значительно снижается.

Ежегодно автоинспекторы фиксируют тысячи случаев, когда сигарета по сути дела становится причиной ДТП.



- Вы правы: табачный дым отравляет существование не только самих курильщиков, но и тех, кто находится рядом. Угнетая собственное здоровье, сокращая свою жизнь, курильщик вовлекает в зону риска близких, друзей, просто случайных прохожих или собеседников, вынужденных дышать табачным дымом. Поневоле они становятся пассивными курильщиками. Организм такого человека, если к тому же ослаблен недавно перенесенной болезнью дыхательных путей (ОРЗ, тонзиллит), в данный момент является слабым звеном, не способен активно противостоять так называемой вторичной инфекции. Второй не менее неприятный вариант - провоцируется аллергия.

Кстати, об аллергии. Очень часто возникновение таких патологических реакций, как аллергия, - это результат отдаленных последствий регулярного пребывания в табачном дыму.

Нервная система и слизистые оболочки постепенно слабеют, сдаются под атаками ядовитого табачного воздуха. И через образовавшуюся в организме брешь проникают всевозможные аллергены: пыльца растений, плесень, клещи домашней пыли, шерсть животных... Люди удивляются: отчего это вдруг высыпала крапивница или обнаружен атопический дерматит?

Оглядитесь вокруг и урезоньте тех, кто махнул рукой на личное здоровье и посягает на ваше. А еще лучше - помогите им расстаться с дурной привычкой.

Сделать это сложно, быстро можно только стать зависимым от никотина. Выкурить последнюю сигарету, притаившуюся в пачке, и навсегда задушить тягу к табаку - тут нужна огромная решимость идти до конца в стремлении освободиться от сигаретного рабства. Нужна четкая мотивация.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО! Куришь? Увольняйся!

Курильщики - затратные сотрудники. Компания «Гуд-ир» оценивает сумму, которую она ежегодно теряет из-за курильщиков, в 2 миллиона долларов. Действительно, курящие отсутствуют на работе по болезни чаще других, многие вынуждены досрочно уходить на пенсию. Наиболее дотошные статистики подсчитали: курильщики тратят до 6% рабочего времени на курение. А разве не любопытен такой факт: американская фирма «Юниград» запретила курение 2 тысячам служащих и получила за месяц 500 долларов экономии только на уборке помещений. Практика компании «Редар электрик» заставила задуматься многих курильщиков. Опрос, который эта калифорнийская фирма производит среди желающих поступить на работу, включает вопрос об отношении к курению. Тех, кто дает положительный ответ, вычеркивают из списка претендентов.

Если кто - то считает, что нет серьезных оснований, чтобы навсегда избавиться от вредной привычки, мой совет: перечитайте весь текст еще раз и повнимательней. Представьте себя лет через двадцать - тридцать.

Надеюсь, вы не будете страдать одышкой или бронхиальной астмой. Об ишемической болезни сердца вы знаете только по статьям в медицинских изданиях. У вас здоровый желудок, крепкая нервная система и светлая голова, не затуманенная сигаретными «выхлопами». Я рад за вас: либо вы вовремя бросили курить, либо никотиновая эпидемия обошла вас стороной.





**Опьянение - добровольное сумасшествие.**  
(Аристотель)

## УКУС «ЗЕЛЕННОГО ЗМИЯ»



Было время, когда алкоголизм считали распущенностью. Но сегодня никто не сомневается: это болезнь. Именно поэтому она называется алкогольной зависимостью. В этом и ее сложность, поскольку больной себя таковым не считает и думает, что может бросить пить в любой момент. Зачастую это не так. А когда у человека возникает похмельный синдром, то уже можно считать, что болезнь запущена, и без госпитализации не обойтись. Здесь больному требуется уже интенсивная терапия, и только после этого - обязательная психологическая и социальная помощь.

Алкоголизм у подростков - довольно часто встречающееся явление, особенно в неблагополучных семьях и в семьях алкоголиков. Необходимо отметить, что алкоголизм обычно начинает развиваться в 13-15 лет. Подростки употребляют спиртные напитки в компании сверстников, реже - взрослых. Прием алкоголя приводит к психическим нарушениям. Характер также быстро изменяется, приобретает повышенную возбудимость, взрывчатость, агрессивность либо приводит к апатии, безразличию ко всему, что происходит в жизни.

- В последние годы ученые всего мира буквально бьют в набат, заявляя об опасности, которая связана с хроническим алкоголизмом. Самое страшное - растущий размах потребления алкогольных напитков несовершеннолетними. Медико-социальная проблема заявляет о себе все громче и тревожнее. Но ведь алкоголь известен человечеству с древнейших времен, почему же именно в наши дни стали настойчиво акцентировать внимание на его разрушительной силе?

- Почему - недавно? О губительных последствиях употребления спиртного высказывались мыслители, жившие еще до нашей эры. А выдающийся психиатр и общественный деятель Владимир Михайлович Бехтерев в начале прошлого века отмечал, что «...пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев». Тревога же



современных наркологов связана с реальной угрозой, которая подстерегает подрастающее поколение - детей, подростков, молодежь.



- Вы намерено выделяете эту возрастную группу? Чем это объясняется?

- В противостоянии алкоголю природа человеческого организма бессильна, а молодого - подавно. Нет ни одного органа в нашем теле, который бы не поражался алкоголем. При этом проницаемость «молодых» тканей намного выше, соответственно, организм любого подростка гораздо уязвимее.

Представьте, что происходит с организмом молодого человека, употребившего хотя бы небольшую дозу спиртного.

Через две минуты алкоголь из желудка попадает в кровь. Циркулирует по всему организму вместе с кровью, проникая в каждую клетку тела. Это будет продолжаться очень долго - 48 часов. Именно столько потребуется времени для полного расщепления алкоголя, хотя только десять процентов его выводится из организма в неизменном виде. А весь его «боевой удар» обрушится на печень. Систематическое употребление спиртного запускает механизм необратимых процессов в клетках - омертвление печеночной ткани. Развивается цирроз печени - печальный спутник любого алкоголика, приводящий к жизненному финишу.

У подростков печень находится в стадии структурного и функционального формирования в силу возрастных особенностей. Именно поэтому действие алкоголя на молодой организм еще более разрушительно. Нарушаются белковый и углеродный обмен, синтез витаминов и ферментов.

Особенно беспощаден алкоголь к мозговой ткани. В подростковом возрасте она беднее фосфором, богаче водой - такова особенность структурного и функционального

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

### Аль коголь, дурманищий рассудок

Похититель рассудка - так именуют алкоголь с давних времен. Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры - с появлением керамической посуды, давшей возможность изготовления алкогольных напитков из меда, плодовых соков и дикорастущего винограда. Возможно виноделие возникло еще до начала культурного земледелия. Так, известный путешественник Н.Н. Миклуха-Маклай наблюдал папуасов Новой Гвинеи, не умеющих еще добывать огонь, но уже знавших приемы приготовления хмельных напитков. Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и называли его «аль коголь», что означает «одурманивающий». Первую бутылку водки изготовил араб Рагез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта резко усугубила пьянство.

совершенствования. Врачам порой приходится диагностировать органическое поражение головного мозга, так называемую энцефалопатию. Это страшная болезнь, ведущая к снижению интеллекта.

Не нужно быть особо наблюдательным, чтобы вспомнить случайного прохожего, субъекта из соседнего подъезда или дома с тупым, мутным взглядом, пошатывающейся походкой, невнятной речью. И резким запахом давно немытого тела, обляченного в засаленную одежду. Типичный образ алкоголика с явно выраженными биохимическими нарушениями.

Алкоголь оказывает буквально опустошающее воздействие на детскую психику. Оккупировав центральную нервную систему, он начинает опосредованно влиять на клетки и нервные окончания, нарушая функции внутренних органов. Подросток останавливается в развитии, что называется «тупеет» - физически, интеллектуально, нравственно.

Пищеварительный тракт человека - это первые рубежи, завоеванные и пораженные алкоголем: он обжигает полость рта, гортань. Однако наиболее беспощаден к



слизистой оболочке желудка. Желудочные железы начинают работать в усиленном режиме. Выделяя при этом желудочный сок с высоким содержанием соляной кислоты. Но пища не расщепляется, а как бы консервируется. Отсюда - изжога, тяжесть в желудке. Это первичные проявления токсического воздействия спиртного. Время и количество выпитого беспощадно довершает начатое куда более серьезными заболеваниями, подчас неизлечимыми...

- Если верить библейским преданиям, то первым виноделом был Ной. При посадке виноградника ему не хватило воды. Ною помог ни кто иной, как Сатана, который привел к первому виноградику овцу, льва, обезьяну и свинью. Он зарезал зверей и полил землю вокруг лозы их кровью. С тех пор человек, выпив один бокал вина, становится кротким, как овца; два - начинает бахвалиться, словно отважный лев; три - веселиться и крикаться, как обезьяна; четыре - валяться в грязи, как свинья. Скажите, с точки зрения медицины эта притча отражает поведенческие мотивы тех, не чурается застолья с обильной выпивкой?

- Поучительная легенда. Обратите внимание, кто помог виноделу: Сатана, олицетворение всего греховного, богомерзкого! Очень символично. А что касается научной оценки влияния алкоголя на нервную систему, надо иметь в виду следующее.

Как я уже отмечал, кровь разносит алкоголь по всем клеткам организма. Клетки больших полушарий головного мозга страдают в первую очередь. Ухудшается условно-рефлекторная деятельность человека, он теряет способность управлять собой.

Проникновение алкоголя к клеткам лобной доли коры раскрепощает эмоции человека, он без всякого повода начинает веселиться, глупо смеяться. Вслед за усиливающим возбуждением в коре больших полушарий головного мозга возникает резкое ослабление процессов торможения.

### ЭТО ИНТЕРЕСНО!

#### Удар по мозгам

Токсическое действие алкоголя прежде всего сказывается на деятельности нервной системы. Если содержание алкоголя в крови принять за 1 (единицу), то в печени оно будет равно 1,45, а в головном мозге - 1,75. Даже небольшие дозы алкоголя влияют на обмен в нервной ткани, передачу нервных импульсов. Нарушается работа сосудов головного мозга: происходит их расширение, увеличение проницаемости, кровоизлияние в ткань мозга.

Кора перестает контролировать работу низших отделов головного мозга. Человек лишается «тормозов», утрачивает сдержанность, стыдливость, он говорит и делает то, чего трезвым никогда бы себе не позволил.

Каждая новая порция спиртного все больше парализует нервные центры, словно связывая их и не позволяя вмешиваться в деятельность низших отделов мозга: нарушается координация движений, предметы начинают двоиться в глазах, появляется неуклюжая шатающаяся походка.

Нарушение работы в нервной системы и внутренних органов наблюдается при любом употреблении алкоголя - однократном, эпизодическом или систематическом.

- А как влияет на человека количество выпитого?

- Известно, что нарушение работы нервной системы напрямую связаны с концентрацией алкоголя в крови. Когда количество алкоголя составляет 0,04-0,05 процента, выключается





кора головного мозга, человек теряет контроль над собой, утрачивает способность разумно рассуждать. При концентрации алкоголя в крови 0,1 процента угнетаются более глубокие отделы головного мозга, контролирующие движения.

Движения человека становятся неуверенными и сопровождаются беспричинной радостью, оживлением, суетливостью. Однако у 15 процентов людей алкоголь может

вызвать уныние, желание заснуть. По мере увеличения содержания алкоголя в крови ослабляется способность человека к слуховым и зрительным восприятиям, притупляется скорость двигательных реакций.

Концентрация алкоголя, составляющая 0,2 процента, влияет на области мозга, контролирующие эмоциональное поведение человека. При этом возбуждаются низменные инстинкты, появляется внезапная агрессивность.

При концентрации алкоголя в крови 0,3 процента человек хотя и находится в сознании, но не понимает того, что видит и слышит. Это состояние называют алкогольным ступором.

Концентрация алкоголя в крови 0,4 процента ведет к потере сознания. Человек засыпает, дыхание становится нервным, происходит непроизвольное опорожнение мочевого пузыря. Чувствительность отсутствует.



При концентрации алкоголя в крови 0,6-0,7 процента может наступить смерть.

А теперь попробуйте сами сравнить, насколько точно библейская история соответствует клиническим проявлениям. На мой взгляд, легенда изложена в шабашном варианте. Медицина доказала, что воздействие алкоголя на организм намного агрессивнее и тяжелее.

- Наша беседа сводилась к последствиям употребления крепких спиртных напитков. А если молодые люди предпочитают пиво? Лет сто тому назад его рекомендовали как седативное (т.е. успокаивающее) средство.

- Не надо заблуждаться! За сто минувших лет многое произошло. Успокаивая себя бокалом пива, человек параллельно приучал свой организм к опьяняющему действию алкоголя. Со временем нарастали дозы пива, появлялись алкогольные эксцессы, возникали провалы в памяти. Формируется алкоголизм. Пиво становится привычкой, входит в биохимию.

Пивная алкоголизация весьма коварна, развивается более вкрадчиво, чем водочная. Поскольку общественное мнение, как правило, не считает пиво алкогольным напитком, создается ложное впечатление благополучия.

В больших количествах пиво оказывает клеточном ядом, поэтому при злоупотреблении соматические последствия проявляются в тяжелой форме: миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит. При пивной алкоголизации намного сильнее, чем при водочной, страдают клетки головного мозга, поэтому быстрее нарушается интеллект, обнаруживаются тяжелые психопатоподобные изменения. Бывает, что такой больной приходит к терапевту с ишемизированной печенью или недостаточностью кровообращения, «пивным сердцем», наивно полагая, что у него даже нет намека на проблемы с алкоголем.

Бороться с пристрастием к пиву сложнее, чем к водке.



Это влечение бывает очень назойливым. Больному очень долго хочется еще разок ощутить это глубокое седативно-релаксирующее действие, этот покой, вдохнуть этот аромат, почувствовать этот вкус. В итоге пивной алкоголизм становится тяжелым, трудно поддающимся лечению вариантом алкоголизма.

- Пить или не пить - иного варианта алкоголизм не оставляет. Даже если человек выпивает пусть и помалу, но регулярно - с медицинской точки зрения он уже алкоголик, т.е. больной. Как утверждают наркологи, под воздействием спиртного происходит системная перестройка соответствующих структур и функций организма. Именно этот факт врачи берут за основу для диагноза? Или бить тревогу надо раньше? Способен ли человек заподозрить в себе болезненную тягу к спиртному?

- Фирменная фраза алкоголика: «Я не пью, а выпиваю». В болезненном пристрастии он никогда не признается, родных не слушает, врачам не доверяет. Вот если у него заболит зуб, тут же пойдет в поликлинику. Если разболится голова после вчерашнего обильного застолья с горячительным, консультироваться у терапевта не станет; рецепт ему известен, как и адрес продажи «лекарства» - в ближайшем винном отделе продуктового магазина.

Определить, алкоголик человек или нет, строго говоря, может только врач. Однако есть общие признаки. Раньше ограничивался небольшой дозой спиртного, а теперь не срабатывают тормоза и хочется все больше - серьезный «звонок»! Пропал рвотный рефлекс - приехали!.. Потерял контроль за количеством выпитого, обнаружил провал в памяти - полноценный алкоголик!

Но беда в том, что это только на бумаге можно четко обозначить границы стадий алкоголизма. В жизни человек просто не замечает, как легко и быстро скатывается на дно жизни. В организме любого нормального человека вырабатывается специальный фермент - алкогольдегидрогеназ,

### ЭТО ИНТЕРЕСНО! Этанол не лучше героина

Алкоголизм - это разновидность наркомании, болезненное пристрастие к употреблению этилового спирта (этанола).

Алкоголь - один из самых опасных наркотиков, вполне сравнимый с кокаином и героином. Он опасен, с одной стороны, своей высокой токсичностью (т.е. ядовитостью, способностью повреждать внутренние органы), а с другой - тем, что может вызвать тяжелые формы зависимости (собственно алкоголизм).

который необходим, чтобы расщепить и усвоить алкоголь. Разумеется, в весьма скромных дозах. Но человеку, пьющему много и часто, требуется все больше и больше фермента. Организм начинает постраиваться и, вне зависимости от потребностей, вырабатывать фермент в больших количествах.

Избыточная продукция, накапливаясь в организме, требует, чтобы ее израсходовали. потушить разбушевавшийся «пожар» можно только одним способом - заливая его алкоголем. Но каждая новая доза только стимулирует производство злополучного фермента все в больших и больших объемах...

Вырваться из этого порочного круга очень сложно.





Вторая стадия алкоголизма характерна именно тем, что человек находится в зависимости уже не столько от спиртного, сколько от собственного организма, требующего новых порций алкоголя для «завода» по его расщеплению. Начинаются запои. А там и рукой подать до белой горячки, приводящей к тяжелой форме интоксикации, вызывающей галлюцинации и психическое расстройство.



- У пьяниц ослаблена воля. Это аксиома. Но безволие алкоголиков ужасно не только отсутствием способности к ограничению приема спиртного. Алкоголик ввергает в пучину страданий едва ли не всех, кто его окружает - жену, детей, друзей. Наверное, именно поэтому алкоголизм считается медико-социальной проблемой?

- Это, действительно, ужасно: алкоголь «бьет» не только самого пьющего, но всю семью.

Дети пренебрегают своими обязанностями по отношению к родителям, родители - по отношению к детям.

Алкоголь быстро и легко создает иллюзию психологической защищенности, беспроблемности бытия.

Человек, часто употребляя алкоголь, привыкает к такому способу решения проблем, все более переключается с реальных действий на уход в алкогольный туман. Такое отношение начинается обычно с психологических проблем межличностных отношений и распространяется, в конце концов, на производственные и деловые.

Пристрастие к алкоголю - причина различных преступлений. Известно, что 50 процентов всех преступлений связано с употреблением алкоголя. Даже малые дозы его могут стать причиной больших неприятностей или несчастий: травм, автокатастроф, лишения работоспособности.

- Борьба с алкоголизмом - крупнейшая социальная и медицинская проблема любого государства. Злоупотребление алкоголем, по данным Всемирной организации здравоохранения, является третьей, после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, причиной смерти. На каких фактах основывались выводы столь уважаемой организации?

- Во-первых, тяжелая форма опьянения (алкогольного отравления) - нередкая причина смерти в молодом возрасте.

Во-вторых, при злоупотреблении спиртным может наступить внезапная «сердечная» смерть из-за нарушения ритма сердечной деятельности (например, мерцательная аритмия).

В-третьих, злоупотребляющие алкоголем в большей степени подвержены травматизму. При этом страдают не только сами, но и могут способствовать получению травмы другими лицами. Очень часто это происходит с пьяными водителями. Кроме того, риск самоубийства среди больных алкоголизмом возрастает в десятки раз.

Таковы последствия укуса «зеленого змия» - так еще недавно было принято негативно именовать алкогольную продукцию. Впрочем, перечень разрушительного влияния алкоголя приведен далеко не полный. На самом деле проблем гораздо больше, поскольку горький пьяница - это не просто пациент нарколога. Он доставляет массу хлопот семье, соседям, коллективу, в котором работает. Таким образом, болезнь одного человека приобретает социально-общественную значимость.



Проваец опиума сознательно убивает тело, да еще после того, как развратил, унизил и опустошил человека нравственно  
(Мартин Монтгомери)

## «ОЦЕПЕНЕТЬ» МОЖНО НАВСЕГДА



«Бомжуравль»

Буквальный перевод понятия «наркомания» означает *parke* - оцепенение, *mania* - тяга. С медицинской точки зрения, наркомания - это «заболевание, которое вызывается систематическим употреблением наркотиков и проявляется в постоянном влечении к приему наркотических средств в возрастающем количестве вследствие стойкой психической и физической зависимости от них с развитием абстиненции (синдрома отмены) при прекращении их приема».

«Токсикомания» - разновидность наркомании, отличающаяся от последней тем, что эффект одурманивания достигается использованием некоторых медицинских препаратов и средств бытовой химии.

- Уровень информированности современных молодых людей очень высок. Навряд ли полагать, что основной массе подростков неведомы страшные последствия приема наркотиков. Почему же армию деградирующих подростков пополняют новые «рекруты»?

- Нельзя выделить какую-нибудь единственную причину, почему подросток пробует наркотики. Подталкивающее большинство молодых людей начинает делать это просто из любопытства, чтобы узнать, что это такое. Если соблазн опутить необычное состояние преодолевает осознание опасности последствий, то подросток может решиться на эксперимент.

Другие подростки начинают употреблять наркотики как средства протеста и выражения неудовлетворенности традиционной нормой и системой ценностей. Вероятность приобщения к наркотикам очень сильно может зависеть от того, употребляют ли их его друзья. Некоторые хотят добиться признания, стараясь казаться более отважными и решительными, чем другие.

Они хотят показать, что уже взрослые и могут делать то, что не позволительно детям.



Важным мотивом для того, чтобы попробовать наркотики, может быть желание избавиться от напряжения и беспокойства, уйти таким образом от проблем или, наоборот, обрести способности им противостоять.

Застенчивые молодые люди больше предрасположены к употреблению наркотиков, чем более смелые и уверенные в себе. Наркотики становятся средством, позволяющим чувствовать себя среди людей более комфортно.

Для некоторых подростков главным мотивом употребления наркотиков является достижение более глубокого самопознания и познания других людей или же обретения более высокой творческой способности.

В условиях широкой распространенности подростковой наркомании крайне высока вероятность того, что группа, которую подросток выберет в качестве эмоционального «донора», будет заражена наркотическим вирусом. У такой группы система ценностей и общепринятые модели поведения в той или иной степени подчинены наркотику. Устанавливая с ней связь на уровне переживаний и впадая в дальнейшем в полную зависимость, ребенок начинает перенимать эти модели. Будучи принятым в группу, подросток обязан следовать ее нормам. В наркотиках он начинает видеть средство, которое дает ощущение безопасности и покоя, позволяет снять внутреннее напряжение.

Как правило, в компании наркоманов имеется лидер, умело «рекламирующий» товар. Лидер заинтересован в максимальном увеличении числа лиц, прибывших к наркотикам, поскольку это - основа его заработка. По статистике один наркоман за год приобщает к наркотикам от 10 до 15 человек.

Чтобы не «подсесть на иглу», об этом должен знать



каждый. Те, кто приобщает к наркотикам людей, - весьма коварны и хитры. Попасты в их сети, значит лишить себя близких.

**- В чем же кроется исключительное коварство наркотиков? Почему в течении короткого времени на иглу подсаживаются новые жертвы?**

- В 70-х гг. XX века исследователи детально изучили механизм действия наркотиков. По химическому составу у опиума много общего с эндорфинами - веществами, обеспечивающими обезболивание, улучшающими настроение. Это своеобразные «внутренние наркотики», действующие очень мягко и не наносящие вреда организму. А вещества, употребляемые «извне», оказывают поистине разрушающее действие на организм человека. Первоначальный прием наркотика способствует тому, что в организме человека происходит массированный выброс эндорфинов (их еще называют «гормонами радости»). При этом у человека появляется чувство психологического комфорта, все воспринимается в радужных тонах, наркоман погружается в сладкие грезы. Подобные ощущения ведут к формированию психологической зависимости.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО!

### Наркоман страшнее террориста

По данным ВЦИОМа распространение наркомании и алкоголизма граждане России считают более опасным явлением, нежели терроризм - 42%. Бытовое пьянство обошло терроризм на 5%, а «повсеместная доступность наркотиков» - на 16%.

Известно, что в 1803 г. в Германии из опиумного мака был получен морфин, оказавшийся в десять раз сильнее самого опиума. В конце XIX в. врач Генрих Дрезер синтезировал на основе морфина новое химическое соединение, которое использовали при обезболивании и от кашля. Кодеин слабее морфина, однако и он вызывает физическую зависимость. В 10 раз сильнее морфина героин. Смерть от передозировки героина может наступить уже через год-полтора после первого приема.



Вводя себе в кровь морфин (героин, опиум), человек, по сути дела, сбивает с толку собственную эндокринную систему. Она регистрирует повышенный уровень гормона в крови (в силу их химического родства), путает эндорфин и вещества опиумного ряда и дает приказ организму прекратить производство. Это своего рода отрицательная обратная связь. Человек, принимая наркотик, подавляет выработку собственного эндорфина. Дальше - больше. Железа, не имеющая функциональной нагрузки, со временем атрофируется, что справедливо для всех эндокринных желез. По прошествии некоторого времени наступает момент, когда она уже не способна к выработке эндорфинов, и этот момент считается началом физиологического привыкания к наркотику.

- Но ведь собой происходит не только на физиологическом уровне. Специалисты утверждают, что наступает последовательное наркорастление сознания. Это так?

- Увы, наркотическая привязка полностью подчиняет сознание и переходит в крайнюю форму зависимости. Причем наркоману, как правило, предлагают целый спектр веществ изменяющих сознание. И если одни являются очень мощными ускорителями эволюции сознания, то другие его замедляют.

Комбинация, многовариативность всей этой «дури» - ни что иное как четкое и последовательное растление психики. От психоделиков (травки) молодой человек переходит к стимуляторам (героин) и далее - к успокоительным.

Сверстники для него становятся «дебилами», в школе учится в «падлю», а родители ничего в жизни не понимают. Становится невыносимо жить, плюс подсознательный страх и самобичевание, что нарушил какое-то социальное табу. Человека начинают «колбасить». Не имея развитого ответственного отношения к себе, то есть чувство самосохранения, молодой наркоман выбирает самый что ни на есть



худший выход, что бы хотя бы временно уйти в беззаботное тупое растительное состояние - и это уже полной финиш, то есть полная наркомания.

- Золотая молодежь, отпрыски богатых и влиятельных,

утверждают, что есть природный и потому, мол, относительно безвредный наркотик - чистый, от которого ничего не бывает. Более того, он - изысканный, гламурный, светский. Вы, конечно, догадались, что речь идет о кокаине?

- Миф чистой воды! Кокаин - такое же грязное дерьмо, как и остальные наркотики. Медицинские исследования воздействия кокаина на человеческий организм указывают на то, что это очень вредный наркотик. Он негативно влияет на психику. Долгое и систематическое его употребление может привести к серьезным психическим отклонениям - таким, как мания преследования и параноидальные галлюцинации. Кокаин, как и любой другой стимулятор, буквально терроризирует сердце. Конечно, кокаин делается из натурального сырья - из листьев коки, но эти листья проходят ряд лабораторных обработок, после которых конечный продукт сложно отнести к категории натурального. Пока кокаин с латиноамериканской плантации доходит до потребителя, он миновал длинную цепь посредников, каждый из которых успевает засунуть свои грязные руки и намешать туда какой-нибудь гадости, которые делают его воздействие более грубым, долгим и абсолютно опасным. Конечно, и от неразбавленного продукта негативные последствия обязательно присутствуют, такова уж специфика наркотика.



Нельзя сказать, что люди, употребляющие кокаин, выглядят адекватно. Какое уж тут пысканное общение, когда челюсти сведены, в горле стоит масляный ком от порошка, а все мысли заняты поиском возможностей понюхать еще.

**- Каковы последствия употребления наркотиков?**

- Наркотики наносят вред прежде всего здоровью наркомана. Наблюдается значительная потеря массы тела и упадок физических сил. Отравление организма становится причиной поражения внутренних органов, особенно печени и почек. Большинство опасных болезней передается через кровь, а наркоманы, которые употребляют наркотики внутривенно, постоянно сталкиваются с кровью. Почти все наркоманы колются в группах или сообществах.

Очевидно, что при этом возможность подцепить заразу невероятно возрастает. Кроме того, если наркоман употребляет опий, то он, как правило, может заразиться всем, чем угодно, включая СПИД.

Вообще любая инъекция в ближайшей подворотне – реальный шанс перелозировки, которая может привести к смерти, или, что еще хуже, к «овошванию», когда кора головного мозга умирает в течение 7 минут! Конечно, не вся кора отмирает сразу, это медленный процесс, поэтому многие остаются жить. А выжившие должны белой завистью завидовать тем, кто отправился в мир иной.

Позавидовали бы, если бы могли мыслить, двигаться, ругировать. Их мозг может управлять только физиологическими процессами. Они будут есть, если их накормят. Они не умеют пользоваться предметами, не умеют говорить и существуют, как «овощ»: пишу таким вводит через трубки, нередко и дышат они тоже с помощью аппарата. Убить их никто не вправе, а сами они это сделать не могут. Такое существование может длиться годами...

В фазе порока у наркомана пропадают не только социальные рефлексы. Исчезает инстинкт самосохранения и

моральная восприимчивость. Появляется полное безразличие к другим людям и окружению, умственное отупение и снижение интеллекта.

Отсутствие наркотика ведет к раздражительности и нервозности, появляется сильное беспокойство, и нередко – мысли о самоубийстве. Человек уже не в состоянии чем либо заниматься. Наркоман теряет остатки человеческого достоинства и, как безвольная кукла, соглашается на любое унижение, на любую мерзость, чтобы добыть очередную дозу. В результате длительного употребления наркотика наркоман теряет высшие чувства и нравственную сдержанность. Появляются наглость и нечестность, угасают жизненные цели, интересы и надежды и даже некоторые естественные влечения.

**- Есть такое понятие: потенциал зависимости. Что оно означает?**

- Простой пример: Из 100 человек, употребляющих марихуану, 50 человек станут наркоманами. Из 100 человек, употребляющих героин, в зависимость от этого наркотика попадают практически все.

Почему – до конца это неизвестно. Сегодня мы знаем, что меняется биохимия головного мозга. Вот если здоровому человеку начать колоть инсулин, то через некоторое время организм перестанет его вырабатывать, и человек станет больным сахарным диабетом.

Если человек колет героин, то у него перестают вырабатываться собственные эндорфины. Происходит это чрезвычайно быстро – достаточно нескольких инъекций. Человек может остаться на всю жизнь зависимым от внешнего притока наркотика.

Обратный процесс возможен. Однако примерно четверть больных, зависимых от наркотиков опийного ряда, неизлечимы, поскольку в коре головного мозга происходят необратимые изменения.



## МИФЫ И РЕАЛИИ

Если внимательно полистать газеты, особенно рекламные, можно обнаружить массу объявлений о чудодейственных способах избавления от табакокурения, алкоголизма и наркозависимости. В своем подавляющем большинстве эти тексты составлены полуграмотными шарлатанами, которые дискредитируют методики научной медицины и вселяют неоправданные надежды в тех, кто думает, мол, докурю последнюю сигарету и брошу. Допряю последние 100 граммов и завяжу. Уколюсь напоследок - и к лекарю. Увы, знахари бесцельны. А последний укол или рюмка становятся последними в буквальном смысле...

Если с юных лет не задуматься о возможных последствиях пагубных пристрастий, то вполне может произойти то, что описал в своих строках Иосиф Бродский:

*«Кайф, состояние эйфории  
диктовать нам будет  
свои законы.  
Наркоманы прицепят  
себе погоны.  
Шприц повесят вместо иконы  
Спасителя и Святой Марии».*

Будем трезвыми гражданами и докажем, что ошибаться в пророчествах могут и гении. В противном случае появится вероятность однажды проснуться в стране, пригодной для жизни лишь тех, кто колется, пьет, нюхает или имеет другие болезненные влечения.

## СОДЕРЖАНИЕ:

Здоровье людей - достояние нации	3
Жизнь - штука серьезная	4
«Помогите убить моего мужа!..»	7
Исповедь наркомана	11
Трубка недугов	16
Укус зеленого змия	26
Оцепенеть можно навсегда	38
Мифы и реалии	46



## 101 вопрос к наркологу

В книге в доступной форме излагаются губительные последствия употребления психоактивных веществ, алкоголя и табака для здоровья подрастающего поколения. Внимание читателя акцентируется на взаимосвязи алкоголизма и наркомании. Рассматриваются биологические, социально-психологические и криминальные последствия разрушительного влияния на личность никотина, спиртных напитков и наркотиков. Подчеркивается, что эти факторы являются глобальной проблемой и несут реальную угрозу генфонду нации. Лейтмотив всего спектра рассматриваемых вопросов заключается в формировании здорового образа жизни как основы процветания общества.

Издание адресовано подросткам, ученикам старших классов, студентам, призванной молодежи, а также родителям, работникам системы образования, специалистам, осуществляющим профилактику потребления психоактивных веществ.

### Составители:

главный врач республиканского наркологического диспансера №1  
Министерства здравоохранения РБ **И.Р.Байков**,  
начальник отдела воспитания и дополнительного образования МО РБ  
**М.М.Пильмутдинова**.

главный специалист-эксперт отдела воспитания и дополнительного  
образования МО РБ **Р.Б.Зайнашева**.

Рецензенты: доктор медицинских наук, профессор **В.Л.Юлдашев**,  
заместитель министра образования РБ, заслуженный учитель  
Республики Башкортостан **А.Ш.Сурип**.

Ответственный за выпуск: **Р.М.Аюпов**.

Дизайн, верстка: **С.С.Сотникова**.

Издатель: Ассоциация наркологов Республики Башкортостан.

Предпечатная подготовка - издательский дом «Башпресс».

Подписано в печать 12.04.2005. Формат: 60x80 1/16. Бумага офсетная.

Усл.печ. л. 3,0. Уч.-изд. л. 2,4. Паритурно NewtonС.

Печать офсетная. Тираж 2000 экз. Заказ № 84

Отпечатано в типографии «РеТайм». РБ, г.Уфа, ул. 8 Марта, 12





И.Р. Байков с 1986 года  
работает главным врачом  
республиканского  
наркологического  
диспансера №1  
Заслуженный врач  
Республики Башкортостан,  
отделник здравоохранения  
Российской Федерации  
Высшейшей категории