

Воскресный алкоголик

> Водители-дальнобойщики – частые пациенты наркодиспансера

РАЗГОВОР об алкоголизме начну со строк Владимира Высоцкого: «Пью, бывает, хоть залейся. Кореша приходят к рейса и гуляют «от рубля!»

Такой вариант питья очень распространен. Он характерен для второй стадии алкоголизма. Начало псевдозапой обычно связано с торжествами или искусственно созданными поводами: снять стресс, обмыть новую покупку, отметить конец рабочей недели, зарплату и прочее. Длится псевдозапой, как правило, несколько дней. Окончание также обусловлено внешними причинами: отсутствие денег, угроза развода, потери работы и т. д. Именно прекращение алкоголизации под давлением внешних факторов при физической возможности продол-

жать употребление, а также наличие безалкогольных промежутков – кроме сна, конечно, – в течение суток отличают псевдозапой от застоя истинного.

Чаще всего с такой формой алкоголизации к нам обращаются водители-дальнобойщики. Во время рейса они обычно соблюдают сухой закон. Однако по возвращении происходит горячая встреча с коллегами в гараже. Вновь прибывший окунается в теплую дружескую атмосферу, начинает пить и останавливается лишь перед следующим рейсом.

Есть такие виртуозы, которые на фоне алкоголизации продолжают водить машину. Я знал одного такого водителя скорой помощи. Примерно раз в месяц у него возникал недельный псевдозапой, который не мешал его суточной работе на

подстанции. Самое интересное, что в этот период он работал гораздо лучше: ездил очень аккуратно, был спокоен и покладист. Все запылось судорожным припадком прямо в машине. К счастью, не во время движения. Этого водителя попросили уволиться по собственному желанию.

Очень распространенная форма – так называемый воскресный алкоголизм. Человек, добросовестно отработав трудовую неделю, в пятницу вечером начинает «расслабляться». Процесс плавно распространяется на субботу и воскресенье, а в понедельник утром, после контрастного душа и пяти чашек кофе «воскресный» алкоголик, как ни в чем ни бывало, появляется на работе, пожевывая жвачку и мощно благоухая дорогим одеколоном, чтобы скрыть перегар.

В пятницу все повторяется, но если человек не «натворил дел» за выходные и в течение недели хорошо справляется со своими служебными обязанностями, то ни у кого даже мысли не возникает, что он страдает алкоголизмом. Более того, попытки родственников намернуть «воскресному» алкоголику, что у него проблемы, вызывают искреннее возмущение: он отработал пять дней, а ему не дают нормально отдохнуть!

Частота и количество выпиваемого алкоголя на протяжении псевдозапой зависит от внешних причин. Если помех нет, спиртное может употребляться круглосуточно и в больших дозах. Если есть сдерживающие факторы, то в течение дня могут возникать достаточно длительные «сухие» промежутки. В

основном, это часы работы. Когда прием алкоголя исключается или резко уменьшается. Если спиртное и употребляется, то лишь для поддержания рабочей формы. Состояние человека в этот период, как правило, не из лучших, и он обычно осуществляет лишь какой-то обязательный минимум трудовой деятельности. Зато после окончания трудового дня псевдозапойный алкоголик награждает себя с лихвой, выпивая максимальную часть суточного количества спиртного. На следующий день все повторяется, и так до тех пор, пока запой не прервется.

Длительность следующего за этим трезвого периода составляет, как правило, от нескольких дней до нескольких месяцев. Причем поддержание от алкоголя может быть полным или частичным. К человеку

как бы возвращается способность иногда выпивать умеренное количество спиртного, при котором человек может себя контролировать.

Обращаю внимание: это самообман, иллюзия того, что человек держит под контролем свои отношения с зеленым змием. Способность между псевдозапойми пить мало и редко – веский аргумент для алкололика в пользу отсутствия зависимости. Опять стандартное заблуждение с классической формулировкой: хочу – пью, хочу – не пью. На самом деле сдерживающие факторы скоро утратят значимость, трезвые периоды станут короче. Болезнь неотвратимо будет эволюционировать! ☹

АНАТОЛИЙ ГРАЧЕВ,
врач психиатр-нарколог
ГУЗ «Областной наркологический диспансер»

> ДВИЖЕНИЕ

Эпидемия гиподинамии

С ГЛУБОКОЙ ДРЕВНОСТИ известно, что «движение заменит все лекарства, но ни одно лекарство не заменит движения».

А что показали исследования современных ученых? Гиподинамию – малоподвижный образ жизни – наряду с нерациональным питанием рассматривают как основную причину возникновения ожирения, которое за последние десятилетия приобрело эпидемический характер во всем мире.

Низкая физическая активность – один из ведущих факторов риска развития грозных заболеваний: сердечно-сосудистых, сахарного диабета второго типа, даже некоторых типов рака. Подтверждают это цифры статистики: 15–20 процентов риска развития ишемической болезни сердца, сахарного диабета, рака толстого кишечника, а также переломов шейки бедра у пожилых людей связаны с низкой физической активностью.

Древнегреческие философы говорили, что способность к движению – свойство всего живого. К сожалению, этот дар природы начинаешь ценить по-настоящему, когда лишаешься его совсем или частично. Если вам небезразлично свое здоровье, прислушайтесь. Ведь систематическая физическая активность даст не только крепкие мышцы, но станет еще и сильным дисциплинирующим фактором. Более того, разумные занятия физкультурой делают человека более доброжелательным, оптимистичным. Нет никакой необходимости быть «элитным спортсменом». Источником двигательной активности могут быть вполне доступные способы: ходьба, легкий бег, плавание, танцы, езда на велосипеде, подъем по лестнице, работа в саду... Даже умеренная физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

Безусловно, организм приспосабливается к малоподвижности. Но, как ни печально, потенциал организма постепенно растрачивается, и потери необходимо восполнять.

И как тут не вспомнить слова римского поэта Горация: «Если не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь». Для всех начинающих, особенно для тех, кто страдает каким-либо хроническим заболеванием, в первую очередь необходима консультация лечащего врача по оптимизации физической активности. Во всем нужно знать меру, так как чрезмерная нагрузка принесет больше вреда, чем пользы.

Ученые давно доказали, что наиболее полезна умеренная двигательная активность, а пребывание на свежем воздухе помогает избавиться от депрессии, улучшает самочувствие, прогоняет тревогу, это прекрасное средство профилактики остеопороза.

От каждого из нас зависит – сделать ли первый шаг, чтобы организовать нормальный двигательный режим. Нужно только захотеть. И помните: врачья мышцы, вы врачуете свой дух.

Материал предоставлен специалистами кабинета медицинской профилактики АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

> НИКОТИН

Коварство привычки

ЕЖЕГОДНО 31 мая отмечается Всемирный день отказа от курения. Борьба с этой вредной привычкой стала общей проблемой человечества.

По данным Всемирной Организации здравоохранения, в России курят три млн. подростков; 2,5 млн. юношей и 0,5 млн. девушек.

Постоянное подстегивание сердца никотином приводит к тому, что сердечная мышца быстро изнашивается. А это ведет к серьезным нарушениям работы сердца. Коварство привычки в том и состоит, что некоторому числу курильщиков удается более или менее долго казаться здоровыми, хотя бы внешне. Это поддерживает призрачную веру каждого в отдельности, что именно у него все обойдется: кто-то, может быть, пострадает, а уж ему-то повезет. Мы живем в условиях загрязнения окружающей среды и вдыхание табачного дыма, еще больше усугубляет развитие различных заболеваний.

В настоящее время разработаны лечебные средства борьбы с курением: лечат психотерапией, иглоукалыванием, гипнозом. Применяют и медикаментозную терапию. Правда, пока нет препаратов, после приема которых тотчас захотелось бы выбросить пачку сигарет из кармана. Они в основном направлены на то, чтобы ослабить никотиновый голод, а также создать отрицательные эмоции, вызывающие отвращение к курению. Курение – это не просто вредная привычка, но и один из видов токсикомании. Так что единственная наиболее эффективная мера в борьбе с курением – воздержание от него в течение всей жизни.

ГАЛИНА БАЖНОВА,
кабинет медицинской профилактики
АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

Поделиться кровью...

> Донорство – это возможность спасти жизни

В РЕДАКЦИЮ «Магнитогорского металла» обратился с письмом почетный донор России Владимир Гайдуков. А откликнулся он на заметку «День донора», опубликованную в газете 21 апреля.

Старшее поколение почетных доноров в свое время бесплатно сдавало кровь, спасая здоровье, а то и жизнь многим людям, – пишет он. – Государство вроде бы позаботилось о здоровье пожилых доноров, им согласно 122-му федеральному закону выплачивают деньги, так называемые донорские, предназначенные на лечение и лекарства. Из этой небольшой суммы ежемесячно 230 рублей – на проезд в общественном транспорте. А вот такие же старики, но не доноры, разъезжают на общественном транспорте бесплатно по социальной карте. По этому же закону федеральные льготники, например, инвалиды, блокадники, получают соцпакет, предназначенный для лечения, лекарств, путевок в санатории, проезд к месту лечения, а если среди них есть почетные доноры, то они дополнительно получают и «донорские». А вот «чисто» почетные доноры, являющиеся федеральными льготниками, соцпакета не получают. В свое время я обращался в администрации области и города с предложением ради справедливости почетным донорам старше 60–70 лет, не получающим соцпакет, обеспечить бесплатный проезд в общественном транспорте. Но чиновники отказали, сославшись на положения 122-го закона. Видимо, авторы этого закона забыли о простой житейской логике. А своим решением местные власти подняли бы престиж донорства, ведь, сдавая кровь, вместе с ней мы отдаем часть своего здоровья, которое нужно постоянно поддерживать, а без лечения и лекарств здесь не обойтись».

В управлении социальной защиты населения, куда мы обратились с просьбой прокомментировать это письмо, довольно подробно разъяснили права людей, имеющих статус «Почетный донор СССР» и «Почетный донор России», вытекающие из ФЗ «О донорстве крови и ее компонентов» от 9 июня 1993 года. Отметим, что Владимир Сергеевич довольно сносно ориентируется в этих правах, мои собеседники вместе с тем заметили существенную ошибку в его рассуждениях, вытекающую из федерального законодательства. Вообще-то, есть подмеченная в народе закономерность: когда начинается какая-то «делегация», сразу же прекращается социальная справедливость. На мой взгляд, «делегация» произошла, когда люди, достойные различных законных льгот, были разделены на федеральных и региональных льготников. Отсюда и нестыковки, по выражению Владимира Гайдукова, с «житейской логикой», которые, на мой взгляд, обострились с принятием закона о монетизации льгот. Но закон есть закон. Когда с 2005 года произошла замена натуральных льгот денежными выплатами, почетные доноры получили право на ежегодное предоставление денежной выплаты в размере 6000 рублей с последующей индексацией – сейчас эта сумма составляет более 9000 рублей. В федеральном законодательстве есть так называемые ограничительные нормы, по которым, к примеру, если донор является еще и ветераном труда, то он может получать ежегодную денежную выплату как почетный донор и пользоваться всеми мерами социальной поддержки как ветеран труда – но кроме тех, за которые он получает ежегодную выплату. А это – бесплатное протезирование, льготное приобретение лекарств, бесплатный проезд на всех видах общественного транспорта, снижение до 50 процентов



оплаты коммунальных услуг. Проще говоря, два раза одной и той же льготой граждане воспользоваться не могут, а наш читатель именно на это и претендует: из «донорских» ему предоставлена возможность приобретать месячный билет на общественный транспорт по льготной цене – 230 рублей, он же еще желает «бесплатно» разъезжать на городском транспорте по социальной карте». Кстати, проезд для пенсионеров в городском транспорте совершенно не бесплатный: для региональных льготников согласно законодательству Челябинской области с 1 июня 2008 года установлена ежеквартальная денежная выплата на оплату проезда на всех видах городского транспорта, автомобильного транспорта общего пользования пригородных и междугородных маршрутов, железнодорожного транспорта пригородного сообщения в размере 600 рублей. Они по своему усмотрению могут использовать эти деньги на оплату проезда по социальной карте, либо оплачивать проезд непосредственно личными средствами. Такой же порядок проезда установлен для пенсионеров, не получающих меры социальной поддержки в соответствии с региональным и федеральным законодательством – согласно постановлению главы города от 19 января 2009 года.

Донорство в России, а прежде в СССР, в силу возможностей поддерживается государством, региональными властями, хотя доноров у нас по крайней мере вдвое меньше, чем необходимо. Вот только некоторые льготы для доноров. После дачи сдачи крови донору предоставляется дополнительный день отдыха, который он может присвокупить к ежегодному отпуску. Доноры, сдавшие в течение года кровь или ее компоненты в суммарном количестве, равном двум допустимым дозам, имеют право на

первоочередное получение по месту работы или учебы льготных путевок для санаторно-курортного лечения. Еще большие привилегии имеют почетные доноры – люди, сдавшие безвозмездно кровь 40 и более раз или плазму 60 раз. Кстати, обладатель награжденного знака «Почетный донор России» имеет право на получение звания «Ветеран труда» при наличии трудового стажа 25 лет для мужчин и 20 лет – для женщин. А это – самый веский сегодня стимул – право на 50-процентную оплату коммунальных услуг. Для сравнения: получение звания ветерана труда Челябинской области предусматривает наличие стажа соответственно 40 и 35 лет.

Существует мнение, что регулярная сдача крови пагубно отражается на здоровье донора. Об этом пишет и Владимир Гайдуков, утверждая, что вместе с кровью доноры отдают и свое здоровье. Многие утверждают, что, как минимум,

донорство безвредно, некоторое недомогание, слабость проходят очень скоро. Говорят и о пользе регулярного донорства, дескать, после дачи крови организм очень скоро вырабатывает новую, то есть происходит обновление крови. В молодые годы у меня был неприятный недуг – острая аллергия на нефтепродукты, ряд других жидкостей и даже на моющие средства, приводившая к воспалению кистей рук. Не помогли ни мази, ни примочки, ни инъекции, ни диеты. Дерматологи же рекомендовали отказаться от управления автомобилем. По протекции я обратился за помощью к старшему профессору из МОНИКИ – Московского областного научно-исследовательского клинического института, который, изучив «историю болезни», порекомендовал начать сдавать кровь, мол, научных обоснований нет, но я, сказал профессор, знаю немало случаев, когда это

помогает. «Это» помогло, полтора года через каждые два с половиной – три месяца сдавал по 450 мл крови, и вот уже более 40 лет бывших проблем не испытываю.

Приведу ряд интересных фактов. По данным Всемирной организации здравоохранения, люди, постоянно сдающие кровь, живут в среднем на пять лет дольше среднестатистического человека. Активные доноры реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями и легче переносят кровопотерю при ДТП и других несчастных случаях. Донор получает возможность контролировать состояние своего здоровья за счет регулярных медицинских осмотров и бесплатных анализов на самые распространенные инфекции. И, наконец, пример, достойный Книги рекордов Гиннесса и свидетельствующий о безопасности донорства: самый знаменитый донор в течение своей жизни за 624 раза отдал в общей сложности около 500 литров крови.

А как у «них»? В 62 зарубежных странах мира, в том числе в США, Великобритании, Швейцарии, Испании, Германии, Франции, донорство безвозмездное. Доноры не получают денежной компенсации за сдачу крови. В качестве поощрения организаторы кроводачи обычно вручают им сувениры и предоставляют легкие закуски. Например, в США основные мотивы для сдачи крови – чувство гражданской ответственности и возможность спасти жизнь как близким людям, так и совершенно незнакомым. Донорство для многих – семейная традиция. В Германии донорам, которые приводят в донорский центр двоих человек, выдают подарочные сертификаты, позволяющие участвовать в розыгрыше ценных призов. И – заметьте – нет никаких сведений о ежегодных выплатах «донорских», бесплатном проезде в городском транспорте, скидках при оплате «коммуналки», льготных путевках в санатории... ☹

ЮРИЙ БАЛАБАНОВ
ФОТО > АНДРЕЙ СЕРЕБРЯКОВ