

ДОКТОР Виталин

16+

№1 январь 2025 г.
ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Трезвая жизнь -
лучшая жизнь

<< СТР. 1



Синдром
праздничного
сердца

<< СТР. 3



Любимая
газета -
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники

Трезвая жизнь - лучшая жизнь

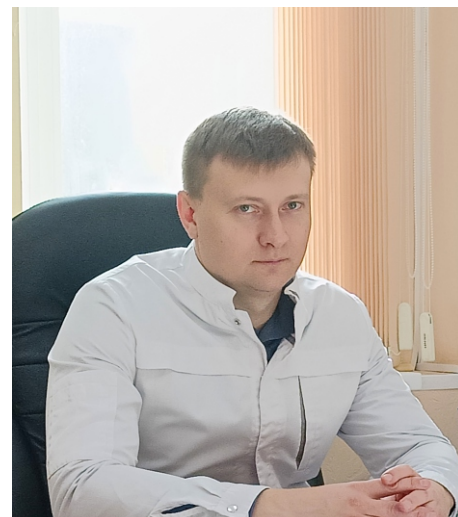
Об оказании медицинской помощи больным алкоголизмом в Курганской области рассказал главный внештатный нарколог Департамента здравоохранения Курганской области, исполняющий обязанности главного врача ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер» Подорванов Павел Андреевич.

Статистика нам говорит о том, что число больных алкоголизмом в Курганской области неуклонно снижается. Путь здорового образа жизни стал модным - это хорошо. По моим наблюдениям могу сказать, что проблему алкогольной зависимости многие граждане связывают с людьми, которые уже опустились, оказались на дне. Начальную и среднюю стадию часто воспринимают как «культурное употребление алкоголя». Порой даже человек пьёт запоем, а близкие не считают, что это страшно, ведь у него есть крыша над головой, семья, работа. Мы, наркологи,

часто это наблюдаем среди наших пациентов, которые не признают свою болезнь, отрицают наличие зависимости.

Как лечат алкоголизм в Зауралье?

Человек обращается за медицинской помощью. На осмотре врач определяет диагноз, пациента госпитализируют на стационарное лечение, обычно на три недели. Пациент получает медикаментозное лечение - основная задача снять абстинентный синдром (синдром отмены алкоголя), привести организм в порядок.



Дальше подключается медицинский психолог, человека стремятся мотивировать на прохождение реабилитации, которая длится до полугода. В реабилитационном центре зависимого учат жить трезво. Подключаются группы анонимных алкоголиков, занятия с психологами, трудотерапия, анализ чувств с заполнением дневников и так далее. Есть также краткосрочные вмешательства, пациенты называют это «кодированием», а мы называем процедуру психокоррекцией. Она подходит для начальной стадии алкоголизма.

А сколько алкоголя можно пить, чтобы не получить зависимость?

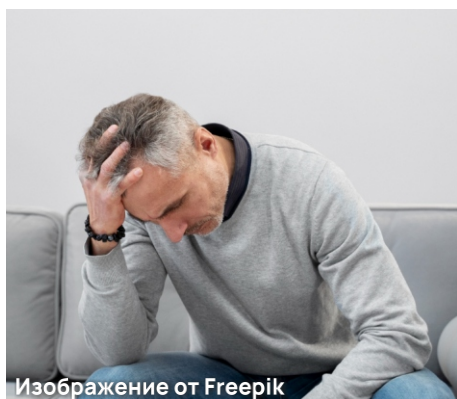
Я скажу, что нисколько. Безопасной дозы не существует.

Как заподозрить зависимость от алкоголя и вовремя обратиться к врачу?

Человек начинает регулярно злоупотреблять алкоголем, остальные сферы постепенно

вытесняются из его жизни. Человек теряет интерес к работе, семье, досугу и хобби. Ему предстоит длительный путь к выздоровлению и осознанию своей проблемы.

Питание при хронической алкогольной интоксикации



Хроническая алкогольная интоксикация — это тяжелое состояние, возникающее при чрезмерном употреблении этанола в виде вина, пива, ликеров или водки. При этом страдает желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистая система, печень, почки и нервная система. Все негативные эффекты реализуются через метаболические трансформации спирта в печени.

С участием фермента алкогольдегидрогеназы этанол расщепляется до ацетальдегида, а это вещество является мощнейшим ядом.

Данное состояние обычно сопровождается:

- покраснением лица, синюшностью носа
- головной болью, головокружением
- болями и тяжестью в правом

подреберье

- нечеткостью зрения
- одышкой
- чрезмерной сухостью ротовой полости, жаждой
- расстройствами пищеварения (метеоризм, изжога, отрыжка, диарея)
- изменениями артериального давления, нарушением ритма сердца
- снижением способности четко и ясно мыслить, концентрировать внимание на чем-либо
- непреднамеренным снижением массы тела и мышечной силы

Такая картина полиорганных нарушений развивается на фоне низкого поступления белка, дефицита витаминов группы В и других ценных веществ. Важ-

ную роль в борьбе с хронической алкогольной интоксикацией играет рациональное питание.

Основные принципы питания:

Питание в первую очередь должно быть направлено на:

- нормализацию метаболизма,
- ускорение расщепления и выведения этанола,
- восстановления кислотно-щелочного и электролитного равновесия,
- предупреждения осложнений со стороны внутренних органов.

Для начала необходимо определиться с суточной потребностью в энергии. Общий калораж пищи должен составлять 35-40 ккал на килограмм массы тела в день.

Наилучшей стратегией для восстановления будет 5-разовое питание небольшими порциями с достаточным количеством жидкости.

Для восстановления поврежденных систем необходимо увеличить количество потребляемого белка и уменьшить квоту жира.





Изображение от Freepik

Наилучшими вариантами будут:

- нежирные сорта мяса или птицы
- нежирные виды рыбы без кожи в отварном или паровом виде
- яйца в виде омлета
- творог в виде запеканок и сырников из духовки

Помимо недостаточности белка при алкогольной интоксикации возникает тяжелый дефи-

цит витаминов.

Особенно губительно алкоголь воздействует на витамины группы В. Их нехватка вызывает нарушение работы головного мозга, потерю памяти, нарушенную координацию движений, раздражительность, проблемы со зрением.

Источник:
методические рекомендации
серия «Питание и здоровье» ФГБУ
«НМИЦ ТПМ» Минздрава России gnicpm.ru

Синдром праздничного сердца

Синдром праздничного сердца – остро возникшие нарушения ритма и проводимости сердца.

Возникает из-за приема больших доз алкоголя.

Одно из самых распространенных заболеваний, которое развивается на фоне синдрома – фибрилляция предсердий.

Синдром праздничного сердца развивается у тех, кто хронически злоупотребляет алкоголем. Так же может возникнуть и после однократного употребления большой дозы спиртного. Чаще всего синдром праздничного сердца по-



Изображение от Freepik

является по понедельникам или после праздников, отпусков.

Из-за чего возникает синдром праздничного сердца?

- ▶ Токсическое действие алкоголя;
- ▶ Обезвоживание организма;
- ▶ Употребление соленой пищи и кофеина;
- ▶ Сокращение сна;
- ▶ Низкая физическая активность.

Симптомы синдрома праздничного сердца:

- ▶ Слабость
- ▶ Одышка
- ▶ Стенокардия
- ▶ Учащенное сердцебиение

Последствия синдрома

- ▶ Жизнеугрожающая аритмия;
- ▶ Развитие или прогрессирование сердечной недостаточности;
- ▶ Внебольничная пневмония.

Чем выше концентрация алкоголя в крови, тем больше вероятность развития нарушений проводимости сердца, выше риск внезапной остановки сердца.

Профилактика синдрома праздничного сердца:



Изображение от Freepik

- ▶ Откажитесь от употребления алкоголя;
- ▶ Следуйте правилам здорового образа жизни.

Источник:
Министерство здравоохранения РФ



Изображение от Freepik



Как этого избежать?

Чтобы помочь близкому отказаться от алкоголя и не втянуться в употребление самому, необходимо придерживаться правильной тактики поведения.

Помните: алкоголь разрушает не только здоровье, но и психику. Поэтому у человека, злоупотребляющего алкогольными напитками, слабеет воля и портится характер. Он перестает адекватно воспринимать критику и обычно отрицает сам факт существования проблемы. Люди, имеющие проблемы с потреблением алкоголя, обычно говорят, что пьют не больше других и могут отказаться от употребления алкоголя в любой момент, стоит им только захотеть.

Человек, злоупотребляющий алкоголем — это, как правило, искусный манипулятор, который может убедить окружающих, что пьет исключительно из-за проблем, возникших по вине близких.

Родственники (чаще — жены и матери) часто соглашаются с этим и добровольно берут на себя роль «спасательного круга». Они делают все возмож-

Что делать, если близкий употребляет алкоголь

От болезненного пристрастия к алкоголю страдает не только сам человек, но и его окружение. У родственников возникает чувство вины и беспомощности, а со временем может развиваться созависимость. Это может привести к тому, что жертвами алкоголя станут все члены семьи, в том числе и дети.

ное, чтобы их близкий «оставался на плаву», а окружающие не догадывались о его проблеме: оплачивают его долги, вытаскивают из отделений полиции, договариваются на работе об отгулах, а при похмелье — сами покупают алкогольные напитки, при этом сно-

болезненного состояния, при котором близкие человека, имеющего проблемы с алкоголем, полностью погружаются в его болезнь и берут на себя ответственность за его жизнь и здоровье.

Созависимость, помимо хронического стресса, часто приводит к тому, что жена или мать тоже начинают принимать алкоголь. Сначала — совместно с близким (чтобы ему меньше досталось), а потом — самостоятельно, поскольку проблемы с алкоголем у женщин формируются быстрее, чем у мужчин.

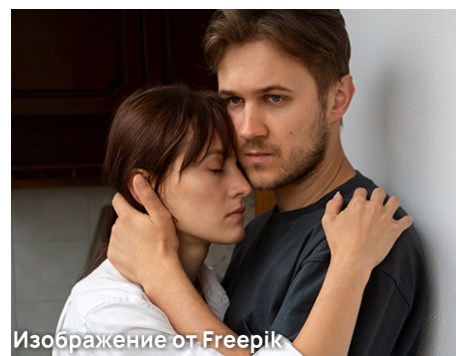
Работа над ошибками

Важно понимать: в том, что близкий человек употребляет алкоголь, нет ничьей вины. Неприятности случаются у всех, но большинство людей их решают, не прибегая к спиртному.



ся любое насилие в свой адрес.

Однако такие действия, во-первых, способствуют развитию и усугублению злоупотребления алкоголем у ближнего. Чтобы отказаться от алкоголя, человек должен сам решать проблемы, связанные с последствиями его приема. Иначе ему нет смысла отказываться от «бонусов», которые дает его употребление. Во-вторых, говорят о наличии у родственников созависимости —





Изображение от Freepik

Не стоит впадать в другую крайность — подвергать человека беспощадной критике и донимать претензиями. Ваша цель — не унижить вашего близкого, употребляющего алкоголь, а защитить себя и семью от последствий его злоупотребления.

Высказывать свои пожелания нужно уважительно и аргументированно, не допуская унижений, и только тогда, когда человек способен воспринимать услышанное.

Не угрожайте тем, чего вы не готовы сделать (развестись, разъехаться, лишиться родительских прав). Если вы не сдержите своих обещаний, человек почувствует безнаказанность и убедить его отказаться от алкоголя будет крайне трудно.

Отношение близких к алкоголю должно быть негативным и даже минимальное его употребление должно получать соответствующую оценку. В семье не должно быть «двойных стандартов» — родственники не должны употреблять алкоголь сами, также лучше не держать в доме спиртные на-

питки.

Самая большая ошибка — решать выпить человеку, который себя какое-то время хорошо вел. Тем самым вы делаете алкоголь суперпризом, за который нужно бороться.

Если вы понимаете, что ваших усилий уже недостаточно, необходимо убедить человека обратиться за врачебной помощью. Специалисты подберут оптимальные методы терапии, и совместными усилиями вы гораздо быстрее придете к нужному результату.



Изображение от Freepik

Детская зона риска

Известно, что дети с ранних лет воспринимают модель поведения значимых для них взрослых как норму. Поэтому в семьях, где принято употреблять алкоголь, нередко начинают пить и дети.

Даже если родственники употребляют спиртные напитки только по праздникам, для ребенка алкоголь становится символом веселья и приятного времяпрепровождения. Изменить сложившийся стереотип будет крайне сложно.

Поэтому врачи и ученые не рекомендуют, например, ставить на детский стол безалкогольное шампанское, чтобы его употребление не ассоциировалось у ребенка с торжеством.

Задача родителей — научить ребенка радоваться, общаться и праздновать успехи без употребления алкоголя.

Еще одна распространенная ошибка — предлагать ребенку попробовать алкоголь. Многие родители считают, что безопаснее дать почувствовать подростку состояние опьянения дома, чтобы он не подвергал себя риску, принимая спиртное с друзьями. Однако родительский запрет служит для ребенка самым сильным ограничением. Получив от родителей «добро» на употребление алкоголя, он уже не будет считать нужным отказываться от него вне дома.

Объяснять ребенку последствия употребления алкоголя нужно с учетом его рейтинга ценностей. Вряд ли на подростка произведут впечатление разговоры о риске рака или инсульта. Лучше рассказать, что употребление алкоголя приводит к проблемам с учебой и в будущем с карьерой, влияет на спортивные достижения. Не будет лишним упомянуть о негативном влиянии алкоголя на внешний вид, сексуальные и репродуктивные возможности.

Осторожно! Гололед!

Новогодние каникулы - прекрасное время для прогулок на свежем воздухе. После тяжелых новогодних застолий хорошо выбраться на природу, покататься на лыжах, санках, коньках, погулять по парку, подышать свежим лесным воздухом или просто пройтись по нарядно украшенным улицам с магазинами, манящими сказочно украшенными витринами. Но будьте осторожны, гололед!



Изображение от Freepik

▶▶▶▶ В гололед носите удобную обувь на плоской каучуковой или резиновой подошве с крупным ребристым рисунком на низком каблуке.

▶▶▶▶ По гололеду передвигайтесь мелкими шагами, как бы немного скользя, как на маленьких лыжах.

▶▶▶▶ Не догоняйте уходящий транспорт. Переходите дорогу, соблюдая правила дорожного движения.

▶▶▶▶ Катаясь на санках, лыжах и коньках не идите умышленно на столкновение - это опасно тяжелыми травмами!

▶▶▶▶ Падая, постарайтесь присесть, сгруппироваться - притянуть подбородок к груди, убрать кисти рук к животу, прижать локти к бокам, выдвинув плечи вперед и держать ноги вместе. Постарайтесь упасть на бок.

▶▶▶▶ Если падаете на спину -

прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте как можно шире.

▶▶▶▶ При падении на обледеневших ступеньках лестницы защитите лицо и голову, прикрыв руками.

Если вы получили травму - вызывайте 03 или обращайтесь в травмпункт.

Движение для здоровья и настроения!

Достаточная физическая нагрузка - неотъемлемая часть здорового стиля жизни. Поддерживать свою физическую форму важно не только в будни, но и в праздничные дни, несмотря на частые и обильные застолья.

Наиболее доступный и достаточно эффективный вид физической активности - быстрая ходьба на свежем воздухе, лыжные прогулки или катание на коньках.

Заниматься следует 5 раз в неделю, по 30-45 минут (до 2-х часов), что идеально подходит для длинных праздничных вы-

ходных!

Частота пульса должна достигать 65-70% от той, которая достигается при максимальной нагрузке для вашего возраста.

Запомните формулу: 220 - возраст в годах.

Например. Для практически здорового человека 50 лет максимальная частота пульса составляет $220 - 50 = 170$ ударов в минуту, а частота пульса, которую рекомендуется достичь при тренировке, составляет 110-120 ударов в минуту. Занятия спортом зимой улуч-



Изображение от Freepik

шают настроение за счет менее влажного воздуха, чем в тёплое время, и свежести, которая оказывает стимулирующее действие на организм.

Но если на улице мороз, дует пронизывающий ветер - лучше пойти в тренажерный зал или поиграть с друзьями в волейбол, баскетбол, теннис - выборами!

Здоровые привычки в Новом году

Первый месяц нового года – особенный. Это время, когда хочется многое начать заново, переосмыслить свой подход к здоровью и благополучию, наполнить жизнь новыми смыслами. Предлагаем в 2025 году относиться к себе с нежностью и заботой.

Вместо того, чтобы стремиться к радикальным изменениям, таким как «похудеть на 30 кг», «бегать каждый день по 10 км» или «небольше 30 мин на социальные сети», следует сосредоточиться на небольших, но реальных шагах. Немного постоянных усилий, и постепенно вы измените свой образ жизни к лучшему. Подробно об этом рассказали специалисты ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

Ставить реалистичные цели

Многие начинают новый год с грандиозных, но расплывчатых целей: «тренироваться больше» или «питаться правильно». С такой формулировкой добиться результата будет крайне сложно. А вот чёткие,

простые и понятные цели, например, «три раза в неделю заниматься в тренажерном зале» или «на десерт выбирать фрукт вместо печенья» помогут выработать более здоровые привычки.

Гулять

Ежедневная ходьба ускоряет метаболизм и предотвращает потерю мышечной массы, что особенно важно в пожилом возрасте. Ходьба может снизить риск диабета 2 типа, нормализовать артериальное давление и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Экспериментировать на кухне

Есть одно и то же изо дня в день не очень-то приятно. Даже идеальные котлеты и самый вкусный борщ со временем надоедают. Чаше готовьте дома, каждую неделю пробуйте новый рецепт.

Пробовать новые формы досуга

Каждую неделю уделяйте немного времени, чтобы попробовать что-то новое. Например, поход в музей, чтение новой книги, йога или танцы, курсы рисования или урок вокала, экскурсия по родному городу или дегустация нового сорта чая. К концу года вы откроете для себя 52 новых способа отдохнуть!

Подружиться с лестницами

10 минут подъема по лестнице



Изображение от Freepik

добавят бодрости и энергии больше, чем 50 мг кофеина (около половины чашки кофе). Люди, которые 3-4 раза в день поднимаются по лестнице тратят больше калорий и находятся в лучшей физической форме, чем те, кто выбирает лифт.

Добавить музыку

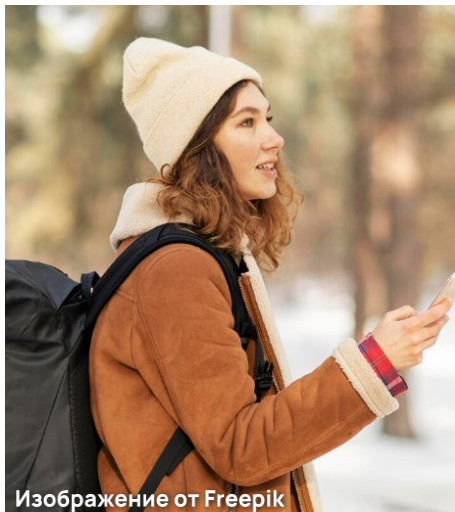
Самостоятельное музицирование, а не просто прослушивание музыки, положительно повлияет на мышление и память, потенциально предотвращая деменцию. Пение, игра на пианино и даже на барабанах – всё это активирует одновременно несколько областей мозга, помогая сохранить светлый ум, даже тем, у кого уже есть легкие когнитивные нарушения. Начать не поздно в любом возрасте!

Отказаться от алкоголя

Провести первый месяц нового года без алкоголя – интересный опыт, который поможет переосмыслить своё отношение к алкоголю. У отказа от спиртного есть множество пре-



Изображение от Freepik



Изображение от Freepik

имущества: от улучшения эмоционального фона до нормализации сна. Зимой это особенно актуально.

Обновить спортивную обувь

Кроссовки и другую обувь для занятий спортом важно менять не реже одного раза в год. Со временем снижается способность обуви к амортизации и сцеплению, риск травм увеличивается. Если вы не можете вспомнить, когда в последний раз меняли обувь для бега, значит, её точно пора обновить.

Читать

Кроме укрепления когнитивного здоровья, регулярное чтение классики может изменить ваше отношение к жизни. Чтение художественной литературы, произведений, исследующих внутреннюю жизнь персонажей, усиливает способность читателя сопереживать, что может улучшить взаи-

моотношения с близкими и окружающими.

Пройти диспансеризацию

Когда вы в последний раз ходили к врачу не потому, что заболели, а для профилактики? Некоторые откладывают и откладывают свой визит к стоматологу или гинекологу сначала на несколько недель, потом на несколько месяцев, так и не дойдя до врача к концу года. Запланируйте пройти диспансеризацию до конца 2025 года – медицинские осмотры, посещения специалистов и скрининговые обследования.

Научиться питаться правильно

Узнать всё о здоровом питании, научиться составлять полезный рацион для себя и всей семьи можно, записавшись в школу здорового питания. От питания зависит работа всех органов и правильное функционирование иммунной системы. Нерациональное питание может негативно повлиять на иммунный статус и физическое состояние организма, снизить устойчивость к воздействию вредных факторов окружающей среды. В долгосрочной перспективе – привести к преждевременному старению и сокращению продолжительности жизни. Научиться питаться правильно – луч-

шая инвестиция в собственное здоровье.

Составить плейлист для тренировок

Под энергичные мелодии и зажигательные ритмы заниматься спортом – одно удовольствие. Музыка мотивирует и повышает выносливость во время выполнения упражнений.

Выйти на солнце

В зимние месяцы световой день на 10 часов короче, чем летом. Дефицит солнца надо компенсировать! Можно приобрести лампу для светотерапии, но лучше – выходить на прогулку утром и днём. Солнечный свет быстро повышает уровень серотонина в головном мозге.

Здоровье – это путь длинной в жизнь, главное – не останавливаться!



Изображение от Freepik