



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.



Профилактика алкоголизма

Алкоголизм – это опасная болезнь и яд для любой живой клетки. Однако, многие думают, что употребляя алкоголь при случае, можно оставаться здоровым, и лишь болезнь может заставить человека отказаться от алкоголя. Так думают те, кто не понимает, что алкоголь – чужеродное для организма вещество, которое обладает большой химической активностью и энергично взаимодействует с клетками и тканями, вмешивается в процессы жизнедеятельности, ломает их, вызывает различные заболевания, в том числе сердечно-сосудистые заболевания (аритмии, инфаркты, атеросклерозы и др.) Особенно чувствительны к действию алкоголя нервные клетки. Считается, что при сильном опьянении гибнут 20 миллионов нервных клеток. Постепенная гибель нервных клеток приводит к ослаблению памяти и внимания, ослаблению профессиональных навыков, снижению не только умственной, но и физической работоспособности. Повышенное настроение, ощущение благополучия, повышенная самоуверенность, которые испытывает выпивший, является следствием тормозных процессов в головном мозге. С этим же связана возникающая у некоторых обидчивость, обострённая зависть, ревность, агрессивность, доводящие подчас выпивших до противоправных действий. Алкоголь раздражает слизистую оболочку желудка, меняет состав пищеварительных соков, нарушает процессы пищеварения, повышает опасность развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Алкоголь губит печёночные клетки, которые разрушают поступающие в организм вредные вещества - токсический гепатит, цирроз печени, печёночная недостаточность и печёночная кома.

Алкоголь, выделяясь частично в виде паров, через дыхательные пути, вызывает изменения в органах дыхания, что повышает опасность развития рака лёгких.

Злоупотребление алкоголем вызывает ослабление функций половых органов мужчин, вплоть до развития импотенции. А у женщин оно приводит к нарушению менструального цикла, осложнениям беременности и родового процесса, нередко вызывает выкидыши и преждевременные роды, иногда влечёт за собой бесплодие. У выпивающих женщин число самопроизвольных выкидышей и мёртворождений в 2-3 раза выше, чем у женщин, ведущих трезвую жизнь. Меду прочим учтите: даже малая доза алкоголя, принятая одним из супругов накануне зачатия, может быть причиной рождения ребёнка с непоправимыми недостатками развития. Пьющий человек постепенно становится непохожим на других людей. У него исчезают такие человеческие качества, как скромность, правдивость, порядочность, тяга к накоплению знаний, внимательность, доброжелательность и уважение к окружающим. Притупляются такие регуляторы поведения людей, как стыд, совесть, обязательность, чувство ответственности за порученное дело. Постепенно меняется и внешний облик пьющего человека: обычно он выглядит старше своих лет, кожа сухая, морщинистая, цвет лица землистый, иногда отмечается дрожание рук. Пьющий человек теряет ценность, как член семьи. Злоупотребление алкоголем одного из супругов нередко является причиной расторжения браков.

Профилактика алкоголизма является одной из актуальных проблем в России и представляет собой систему комплексных государственных, общественных, социально-экономических, медико-санитарных, психологопедагогических и

психогигиенических мероприятий, к которым относятся:

- Ограничение доступа к алкоголю и уменьшение предложений по употреблению алкогольных напитков (минимизировать моменты, где присутствует алкоголь в больших количествах);
- Расширение круга увлечений (заняться спортом или туризмом, открыть в себе таланты и максимально наполнить свою жизнь событиями, не связанными с алкоголем);
- Проведение регулярной ненавязчивой грамотной антиалкогольной пропаганды всеми доступными средствами массовой информации (телевидение, радио, пресса) с привлечением специалистов и «потерпевших», вышедших из данного состояния (болезни);
- Принятие юридически обоснованных мер ограждения детей от пагубного влияния их родителей;
- Самоконтроль и самодисциплина, осознание значимости своего мнения, укрепление самоуважения;
- Сведение к минимуму разнообразных конфликтов и острых ситуаций, чтобы не возникло желание вернуться к употреблению спиртных напитков;
- Выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголю, установление психологического зaslona;
- Реализация дифференциального индивидуального подхода к комплексному лечению алкоголизма; Формирование и поддержание мотивации на здоровый образ жизни, социально-активное поведение, что помогает обрести устойчивость к стрессам и предотвратить развитие зависимости.

Соблюдение таких рекомендаций по профилактике алкоголизма помогает предотвратить развитие алкогольной зависимости. В этом вопросе важны постоянство и целеустремленность. Эта информация о профилактике алкоголизма должна стать памяткой для населения и позволить каждому создать свой список важных пунктов по эффективной борьбе с алкогольной зависимостью и вернуть жизни яркие краски.

Серьезный аргумент против алкоголя

На те ощущения, которые дарит нам алкоголь, можно посмотреть с трех точек зрения. Первая – точка зрения, которую в нас внедряют реклама и упаковка алкоголя. Это яркие прекрасные ощущения, улыбки и здоровые тела. Вторая точка зрения – это наши собственные ощущения – во время приема алкоголя и... на следующее утро. Третья точка зрения – это

тоже наши ощущения, неприятности и болезни, которые придут к нам спустя несколько месяцев или лет... Пивной алкоголизм – это не единственный вред пива. Этанол, или этиловый спирт (алкоголь) C_2H_5OH – бесцветная летучая легковоспламеняющаяся жидкость с температурой кипения $78,3\text{ }^{\circ}\text{C}$, имеет характерный запах и вкус. Он может быть произведен как с помощью биотехнологического процесса – брожения, так и синтезирован искусственным путем. Брожение – самый распространенный и наиболее выгодный способ, позволяющий превратить растительное сырье в алкоголь. Эффект алкоголя. Когда мы выпиваем алкоголь, он попадает в желудок, а затем в тонкий кишечник, где всасывается в кровь. На всасывание алкоголя организму требуется 1-2 часа – это происходит медленнее, если пить алкоголь за едой, и быстрее, если выпить его натощак. Эффект алкоголя при употреблении водки обычно оказывает более сильное действие, чем пиво или вино. Алкоголь распределяется по всем органам, содержащим воду, и, таким образом, затрагивает все системы организма. Желудок начинает выделять больше соляной кислоты. Поэтому небольшое количество алкоголя повышает аппетит, а долговременное злоупотребление ведет к гастриту. Кровеносные сосуды, находящиеся под кожей, расширяются, от чего возникает ощущение тепла, и кожа краснеет. Однако наиболее значительно влияние оказывает эффект алкоголя на центральную нервную систему – головной и спинной мозг. Нам неизвестно до конца, что именно происходит, однако ученые полагают, что алкоголь высвобождает некоторые вещества-медиаторы мозга (адреналин, норадреналин, дофамин и эндорфин), которые стимулируют различные центры наслаждения. Другие нервные клетки подавляются алкоголем, отчего мы становимся медлительными. Кроме того, снижается способность нервных клеток реагировать на некоторые медиаторы, отвечающие за торможение. Поэтому у того, кто выпил, нередко "отключаются тормоза". Почему не стоит употреблять алкоголь. Само собой разумеется, что чем больше доза алкоголя, тем сильнее его воздействие на человека. Всем известно, что высокий мужчина крепкого телосложения может выпить больше алкоголя, не опьянев, чем невысокий худощавый мужчина. Однако на женщину алкоголь всегда действует сильнее, чем на мужчину, даже если масса тела у них одинаковая. Серьезный аргумент против алкоголя. Кора головного мозга – та часть мозга, на которую алкоголь оказывает наиболее сильное воздействие. В результате выпившие немного теряют способность логично рассуждать, нарушается ощущение времени, все заботы и проблемы отступают. При увеличении дозы алкоголя выходят из строя различные центры среднего мозга. Это сказывается на зрении, слухе, осязании и вкусе – человек не в состоянии полностью воспринимать то, что происходит вокруг него. Тот, кто принял такую большую дозу алкоголя, легко становится

сентиментальным, эгоистичным или агрессивным. Если количество выпитого очень велико, у человека сохраняются лишь физиологические функции – работает только ствол мозга. При алкогольном отравлении наступает потеря сознания. В случае содержания в крови более 4 промилле алкоголя может произойти блокировка дыхания и сердечной деятельности. Большая часть алкоголя, попавшего в организм, перерабатывается печенью. Обычно печень сжигает 6-8 граммов алкоголя в час, что соответствует одной кружке пива или двадцати миллилитрам водки. Таким образом, организму требуется довольно много времени на то, чтобы избавиться от алкоголя. Поэтому содержание его в крови может оставаться высоким и на следующий день после выпивки. Содержание алкоголя в крови: 0,2‰ - Ощущение тепла, возможно легкое ощущение напряжения. 0,5‰ - Снижение точности моторики. Приподнятое настроение. Нарушение психологического механизма сдерживания. 0,8‰ - Размашистые движения, громкая речь. Запах алкоголя. 1,0‰ - Невнятная речь. Замедленная реакция. Снижение контроля за мышечной деятельностью. Несдержанность, отсутствие контроля за своими эмоциями. 1,5‰ - Нарушение равновесия, вплоть до падений. Явное состояние опьянения. 2‰ - Нечленораздельная речь, неспособность сохранять вертикальное положение (астазия). Двоение в глазах. 3‰ - Отсутствие реакции на внешние раздражители (ступор). 4‰ - Потеря сознания (кома), угнетение дыхания. 4-7‰ - Смертельная доза алкоголя. Тяжелое алкогольное отравление. Содержание алкоголя в крови измеряется в "промилле". 1 промилле означает, что на тысячу частей крови приходится одна часть алкоголя. Содержание алкоголя может быть измерено при анализе крови или при помощи алкометра, измеряющего количество алкоголя в выдыхаемом воздухе. Если взрослый мужчина весом около 70 кг выпьет 120-150 мл водки (это соответствует 0,5 литра вина или 4-5 банкам крепкого пива), то содержание алкоголя у него в крови будет составлять примерно 1 промилле. Некоторые заболевания, например, цирроз печени, являются прямым следствием длительного употребления алкоголя.

АЛКОГОЛИЗМ

один из наиболее опасных и устойчивых видов патологической зависимости



Министерство здравоохранения Пензенской области
ГБУЗ "Пензенский областной центр медицинской профилактики"

Первенство Сладковского сельского поселения по лыжным гонкам памяти Кайгородова Ивана Александровича

25 января на базе ДЮСШ состоялось открытое первенство Сладковского сельского поселения по лыжным гонкам памяти Кайгородова Ивана Александровича. Данные соревнования проводились с целью популяризации лыжного спорта, выявления сильнейших спортсменов, укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни. Традиционное мероприятие, посвященное памяти почетного дояра совхоза "Сладковский", стало настоящим праздником спорта и здоровья для спортсменов. В мероприятии приняли участие 130 спортсменов Слободо-Туринского района. Соревнования прошли в напряженной борьбе. Все участники прошли дистанцию, проявив свое мастерство хождения на лыжах и командный дух. После гонок всех спортсменов напоили горячим чаем. Лыжные спортивные соревнования только начинаются, желаем всем спортсменам быстрых секунд и отличных результатов на всех стартах в зимнем сезоне!



"ЛЫЖНЯ РОССИИ-2020"

Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России» на протяжении десятилетий объединяет поклонников одного из самых популярных видов спорта. Является большим зимним праздником, количество участников которого увеличивается из года в год. 7 февраля "Лыжня России-2020" прошла в с. Сладковское. Хорошая погода, отличная трасса, памятные призы, дипломы, горячий чай подарили всем участникам и болельщикам яркие впечатления, незабываемые эмоции и заряд бодрости!

