**Алкоголиками не рождаются, ими становятся**

 Ученые всего мира все громче и тревожнее заявляют об опасности, которая подстерегает подрастающее поколение – детей, подростков, молодежь. Речь идет о возрастающем размахе потребления спиртных напитков несовершеннолетними.

Эта проблема сегодня актуальна для многих стран мира, в том числе и для нашей страны.

Алкоголизм – это хроническое заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков с развитием психической и физической зависимости.

Специалисты предупреждают, что доза спиртного в организме взрослого человека 0,5 промилле – это алкогольное опьянение, свыше 4,5 промилле - реальная угроза для жизни.

 Ежегодно десятки тысяч людей гибнут от алкогольной передозировки, в алкогольном опьянении совершается более 32 тысяч преступлений, по вине пьяных водителей совершается

свыше 60% ДТП.

Регулярное употребление алкоголя подростками гораздо серьезнее и опаснее, чем алкоголизм в зрелом возрасте. В этом возрасте происходит рост и развитие всех жизненно важных систем органов и функций человека. Алкоголь затрагивает все системы органов человека: происходят сбои в работе желудочно-кишечного тракта; повреждается печень, развивается гепатит, цирроз печени;
 нарушается работа поджелудочной железы; деятельность сердечно - сосудистой системы;
 развиваются воспалительные заболевания почек. воспалительные заболевания в легких, бронхах, гортани, носоглотке; снижается иммунная защита организма.

Как распознать, что подросток начал употреблять алкоголь?

Необходимо обратить внимание на резкое изменение в поведении ребенка.
 - Появились такие черты как грубость, агрессия, раздражительность.
 - Ребенок стал замкнутым, скрытным.
 - В доме пропадают деньги, вещи.
 - У ребенка резко снизилась успеваемость.
 - Приходит поздно домой с запахом алкоголя.

Одна из основных причин подросткового алкоголизма - взаимоотношения в семье. Подросток может начать употреблять алкоголь, если в семье негативные межличностные отношения, насилие, непонимание, чрезмерная опека со стороны родителей.

 В образовании алкогольной зависимости определённую роль играет и наследственность.  Специалисты пришли к выводу, что почти у 60% злоупотребляющих алкоголем подростков родители страдают алкоголизмом или систематически злоупотребляют спиртными напитками, у 17% пьянствует мать, у 50% отец. Более 90% подростков получают неправильное воспитание, гиперопека встречается у 67%. Подобные условия воспитания не только нарушают нормальное психическое развитие, но и формируют проалкогольные установки.

 Алкоголиками становятся и дети из благополучных семей, где родители не страдают алкоголизмом, в материальном плане полностью обеспечивают своих детей.

В таких семьях родители часто заняты работой и не знают, с кем общается их ребенок, чем он занимается в свободное время, как, где и с кем он проводит свой досуг. Родители часто считают, что главное в воспитании ребенка, это обеспечить его здоровым питанием, хорошей одеждой и карманными деньгами. Когда в таких семьях подросток начинает вести себя странно, часто вызывающе и дерзко, родители оправдывают его поведение переходным возрастом, нагрузками в школе и решают все трудности и споры подарками и карманными деньгами. Они не могут даже предположить, что эти деньги продолжают спонсировать детский алкоголизм.

 Подростки постепенно втягиваются в процесс приобщения к спиртному. Весь путь от эпизодического пьянства до появления патологического влечения к опьянению занимает обычно 2-3 года. Начало употребления алкоголя происходит в компании «безобидных» и «безалкогольных» легких напитков (пиво разной крепости), далее переход  к более крепким напиткам и частое употребление  в больших дозах.Ни один потенциальный алкоголик, а тем более подросток, начавший пить, не согласится с тем, что он попал в зависимость от спиртного.

Частое употребление алкоголя оказывает опустошающее воздействие на психику подростка. При этом задерживается не только развитие высших форм мышления, но и утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток «тупеет» интеллектуально, эмоционально и нравственно. Алкоголь ухудшает течение всех заболеваний. Сокращает продолжительность жизни на 10-15 лет и  провоцирует самоубийство на почве алкогольного психоза.

Защита подрастающего поколения от пагубного влияния алкоголя возможна при проведении комплекса воспитательных, санитарно-просветительных, ограничительных и медицинских мероприятий.

Главное – изменить у всего населения отношение к алкоголю, создать трезвеннические установки и мотивацию к здоровому образу жизни.В семье должны быть созданы условия для ведения здорового образа жизни. С раннего детства нужно показать молодому человеку верные ориентиры в жизни. Родители, не употребляющие алкоголь, являются отличным примером для своих детей.

 В случаях возникновения любых проблем с алкоголем, следует, не теряя времени, обращаться за консультациями и помощью к специалистам, которые дадут соответствующие рекомендации и при необходимости проведут анонимное лечение.

 **Как не стать жертвой пищевого отравления**

Острые кишечные инфекции ( ОКИ) – это группа инфекционных заболеваний, вызванных микроорганизмами (бактериями и вирусами), проявляющаяся расстройством пищеварения, симптомами обезвоживания и общей интоксикации.

По данным ВОЗ) ежегодно в мире регистрируется до 1,2 миллиарда диарейных заболеваний, от которых умирает до 4 миллионов человек, причем 60 – 70% заболевших составляют дети до 14 лет. В настоящее время различают более 30 форм ОКИ, вызываемых бактериями, простейшими, вирусами.

В Республике Беларусь, как и в других странах, за последние годы возросла распространенность кишечных инфекций вирусной этиологии. Доминирующее положение занимают гастроэнтериты вызываемые ротавирусами, вторыми по частоте возникновения среди этиологических факторов вирусных гастроэнтеритов являются норовирусы. В последнее время большинство кишечных инфекций протекает в лёгкой форме, поэтому некоторые больные не обращаются к врачу, а занимаются самолечением и продолжают посещать учреждения образования, место работы.

Поставить самостоятельно себе диагноз не может ни один заболевший, поэтому при любом расстройстве желудочно – кишечного тракта следует обратиться в медицинское учреждение к врачу специалисту. Каждый заболевший должен понимать, что он может быть опасен для окружающих.

С наступлением тёплой погоды и сезона отпусков кишечные инфекции занимают лидирующие позиции. Практически все возбудители кишечных инфекций чрезвычайно живучи. Они способны подолгу существовать в почве и воде, не боятся холода, однако всё же предпочитают тёплую и влажную среду. Не стоит забывать и о том, что бактерии могут также длительно задерживаться на различных предметах – на посуде, игрушках, дверных ручках и т.д.

 Большинство случаев отравлений вызывается интенсивным размножением в пищевых продуктах золотистого стафиллококка и кишечной палочки. Возбудители пищевых инфекций попадают на продукты питания разными способами – они могут быть там ещё при покупке. Опасными являются блюда, которые не проходят достаточной термической обработки (сырые или полусырые), а также продукты, длительно хранящиеся в холодильнике или при комнатной температуре. Чаще всего отравления вызывают молочные и кисломолочные продукты, торты и пирожные с кремом, глазированные сырки, мягкий сыр, варёная колбаса, паштеты, яйца, домашний майонез, салаты, заправленные майонезом или сметаной. Соответственно в организм здорового человека вобудители кишечной инфекции попадают через рот, вместе с пищей, водой или посредством грязных рук. Проникая в желудок, а затем в кишечник, они начинают усиленно размножаться, выделяя токсины и повреждая слизистую оболочку кишечника.

Первые признаки отравления могут появиться уже через 30 минут после употребления в пищу некачественных продуктов, но чаще всего – через 4 – 6 часов, а иногда – спустя сутки.

 В самом начале заболевания человека беспокоят слабость, вялость, снижение аппетита, головная боль, повышение температуры тела. Через некоторое время возникают тошнота, многократная рвота, появляются схваткообразные боли в животе, многократный жидкий стул (до 10-15 раз в день), могут беспакоить жажда и озноб. Чаще всего симптомы отравления проходят самостоятельно в течение недели, а для их купирования достаточно лишь симптоматическое лечение. Однако в некоторых ситуациях отравление бывает очень опасным, поэтому в любом случае лучше обращаться в медицинское учреждение.

Лучшая профилактика пищевых отравлений – это соблждение правил гигиены при приготовлении пищи, правильное хранение продуктов и элементарная бдительность.

Чтобы уберечься от кишечной инфекции и сохранить здоровье, соблюдайте простые, но действенные провила:

- не используйте сырую воду из открытых водоёмов и из источников, предназначенных для технических нужд;

- храните продукты питания в холодильнике, не допуская соприкосновения сырых и готовых продуктов;

- при покупке обязательно проверяйте дату производства продуктов, целостность упаковки;

- молочные продукты, купленные у частных владельцев, подвергайте термической обработке, а лучше всего покупайте в регламентированных местах;

- поддерживайте чистоту на кухне и в жилых помещениях;

- фрукты, овощи и ягоды перед употреблением тщательно мойте проточной водой (лучше кипячёной). Тщательно промывайте овощи для приготовления салатов после их очистки;

- следите за чистотой рук! Обязательно мойте их с мылом (если нет такой возможности – протирайте антисептическими салфетками, гелями, лосьонами) перед приготовлением и каждым приёмом пищи, перед кормлением ребёнка, после посещения туалета, прихода с улицы;

- не готовте впрок много еды. Приготовленные блюда в условиях холодильника не должны храниться дольше 3-х дней;

- не употребляйте скоропортящиеся продукты, которые более часа хранились вне холодильника.

Соблюдая эти нехитрые правила, можно защитить себя и своих близких от угрозы возникновения пищевого отравления. Если беда всё-таки случилась и вы или кто-то из членов вашей семьи заболел, без промедления обращайтесь к врачу!

 **Опасное для жизни заболевание**

Вирусный гепатит (воспаление печени) – инфекционное и опасное заболевание. На данное время различают [8 разных вирусов](http://www.medicinenet.com/viral_hepatitis/page2.htm#what_are_the_common_types_of_viral_hepatitis), которые вызывают гепатит (А, В, С, D, E, G и др), все они разные по своей природе и заболевания вызываемые ими тоже разные. Одно у них есть одно общее, все они поражают печень. 

Вирусные гепатиты часто объединяются под названием «желтуха» — по одному из наиболее распространенных симптомов гепатита.

Симптомы гепатитов универсальны; пожелтение кожи и белков глаз, тёмная моча и бесцветный кал, потеря аппетита, увеличенная и чувствительная печень, тошнота и рвота, повышенная температура тела. Однако эти признаки проявляются только у каждого десятого инфицированного пациента. Сложнее всего обнаружить гепатиты В и С, настолько малы изменения в организме.

По данным ВОЗ, ежегодно во всём мире 1,4 млн. человек заражаются гепатитом А, 240 млн. – гепатитом В, 150 млн. – гепатитом С, 20 млн. – гепатитом Е.

Гепатит В самый устойчивый из всех известный и очень грозный своими последствиями (около 600 тысяч человек ежегодно в мире умирает от хронических болезней печени, цирроза и рака).

Заполучить опасное заболевание возможно при переливании крови, нанесении татуировки, незащищённых половых контактах, косметических и стоматологических манипуляциях. Для заражения бывает достаточно, невидимой для глаз частички крови.

На данный момент, нет единой прививки, которая защищала бы от всех видов гепатита (существует прививка от гепатита A и B, которая защищает и от гепатита Д).

 Вирус Д – спутник гепатита В, без него он не живёт.

 Если у нас обнаружен гепатит В, то нужно срочно обследоваться и на вирус Д. Гепатит Д – хронический, тяжело протекающий и с трудом поддающийся лечению.

 О существовании гепатита Е человечество узнало только в начале 1980 года. Оказалось, что именно этот вирус может являться одной из причин, так называемых гепатитов неустановленной этиологии, доля которых доходит до 20 процентов, около 3 процентов умирают.

У человека вирус гепатита Е вызывает заболевание печени, сходное по клиническим проявлениям с гепатитом А. Коварство его заключается в том, что поражать он способен как животных, так и людей и передаваться от одних к другим. Специалисты утверждают, что к 60 годам жизни с гепатитом знакомы до 15 процентов жителей нашей страны. По данным статистики, им переболевают около трети домашних свиней и диких кабанов и почти 100 процентов оленей.

Вероятность встретить данный гепатит есть не только у охотников, имеющих дело с разделкой трофеев, или работников мясоперерабатывающих предприятий, но и у любого из нас, ведь вирус циркулирует в общей среде.

Пути передачи вируса:

контактно – бытовой, водный, пищевой, через донорскую кровь, вертикальный (от матери плоду).

Основной путь распространения вирусного гепатита Е в нашей стране пищевой. В том числе, из-за загрязнения рук вирусом при разделке сырого заражённого мяса с последующей передачей его через разные предметы другим людям. Заболеть рискуют и любители пробовать сырой продукт или делать сыровяленое мясо в домашних условиях. После термической обработки, в солёной воде и при соблюдении норм производства вирус погибает.

Основной резервуар, где сохраняется вирус - животный мир: свиньи, кролики, дикие кабаны, олени. В группу повышенного риска входят:

работники животноводческих хозяйств, ветеринары, охотники, сотрудники коммунальных служб (имеющими дело со сточными водами).

Многие больные даже и не подозревают, что больны или переболели.

Болезнь начинается с общей интоксикации, небольшой температуры, вероятны тошнота, расстройство стула, боли в животе. В ряде случаев наблюдаются симптомы, схожие с проявлением гепатита А: жёлтый цвет кожи, потемнение мочи.

 Здоровый и крепкий организм в состоянии справиться с болезнью самостоятельно, но есть категория людей, для которых такая встреча нежелательна. Наиболее опасен гепатит Е для беременных женщин, онкологических больных, ВИЧ – инфицированных, пожилых людей, пациентов с заболеваниями печени, после трансплантации печени и тканей.

Если болезнь вовремя не диагностировать она может перерасти в хроническую форму. Хроническая форма гепатита Е чревата развитием цирроза печени, острого панкреатита, поражения почек и центральной нервной системы.

Профилактика заболевания: чаще мыть руки, не пробовать сырое мясо, подвергать мясо тщательной термической обработке, не пить сомнительную воду, овощи и фрукты тщательно мыть под проточной водой (лучше горячей водой).

 **Вакцинация от гриппа.**

 **Грип**п – острое инфекционное заболевание, поражающее верхние дыхательные пути.

 Вирусы гриппа обладают способностью быстро изменяться, так как постоянно циркулируют среди людей и обмениваются генетическим материалом.

Пик заболеваемости приходится на осенне-зимний период, когда люди больше времени проводят в закрытых непроветриваемых помещениях, организм ослаблен нехваткой витаминов и подвергается большим перепадам температуры.

Осложнения гриппа: пневмония - воспаление легких, отит - воспаление среднего уха (иногда переходящее в менингит - воспаление оболочек мозга), поражение сердечно - сосудистой и центральной нервной системы.

 Вирусная пневмония –  тяжелое осложнение гриппа. Клиническая картина пневмонии: слабость, повышенная утомляемость, головная и мышечная боль, сухой кашель с трудно отделяемой слизисто-гнойной мокротой, иногда с примесью крови, резкий подъём температуры до 40°C. Больные жалуются на боль в грудной клетке, усиливающуюся при дыхании и кашле.

Источником инфекции при гриппе является больной человек. Во внешнюю среду вирус выделяется при кашле и чихании с капельками слюны или мокроты. Вирус может попасть на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей из воздуха, при тесном контакте с больным человеком; через загрязнённые вирусом руки, при использовании общих с больным предметов гигиены.

В течение нескольких дней или часов, вирус, размножаясь в организме, вызывает первые признаки заболевания – недомогание, озноб, ломоту в суставах, боли в мышцах. Далее повышается температура до 39-40 °С, возникает головокружение, головная боль, кашель, першение в горле, появляется прозрачное, а затем и гнойное отделяемое из носа.

 Источником заражения гриппом является заболевший человек, который с кашлем, чиханием или при разговоре распространяет вокруг себя возбудителя в мельчайших капельках носовой слизи, слюны или мокроты.

 Вероятность заболеть гриппом при попадании вируса в верхние дыхательные пути велика и не зависит от возраста.

**Специалисты рекомендуют вакцинацию против гриппа, как единственный способ уберечься от этой инфекции и возможность создания коллективного иммунитета**.

На сегодняшний день наукой доказана эффективность и безопасность современных вакцин против гриппа. Эффективность иммунизации современными противогриппозными вакцинами составляет 70-90%.

Введение в организм инактивированного вируса (или его частей) вызывает выработку антител, что позволяет создать многоуровневую систему защиты от гриппа и ОРЗ, снижается, число случаев развития воспалений легких, обострений хронических заболеваний.

 Для появления стойкого иммунитета необходимо не менее трех недель после прививки.
 Достаточная иммунная реактивность организма сохраняется от 6 месяцев до 1 года, что обеспечивает его высокую сопротивляемость вирусу гриппа.

 Вероятность того, что привитой человек, заболеет гриппом, все же сохраняется, но при этом переболеет он им в легкой форме и без развития осложнений.

Оптимальными сроками начала вакцинации являются сентябрь-октябрь.

Необходимо сделать прививку до начала эпидемии: если это сделать позже, то увеличивается опасность привиться во время скрытого (инкубационного) периода болезни.

Основным противопоказанием для применения противогриппозной вакцины является непереносимость компонентов препарата: белков куриного яйца и консервантов.

Запрещается введение вакцин при острых заболеваниях или при обострении хронических недугов.

Прививки осуществляются в медицинском учреждении (в поликлинике). Желающим вакцинироваться, необходимо обратиться к врачу терапевту.

Накануне эпидемии врачи рекомендуют не игнорировать общие меры профилактики: употребление витаминов и микроэлементов (аскорбиновая кислота); больше фруктов и овощей (сок квашеной капусты, цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты); закаливание, никаких стрессов, усталости и простуд.

 К немедикаментозному лечению гриппа, специалисты относят: постельный режим; обильное теплое питье богатое витамином С.