

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ К СЕБЕ



ФОТО ЮРИЯ СТРОКОВА

Композиция из восковых фигур, символизирующая пьянство

ТАЙНАЯ ВЕЧЕРА

Диспансер № 10 находится на окраине города, прямо, как в сказке, у леса на опушке. На первом этаже оборудован кабинет, где проверяют водителей и прочих граждан на степень опьянения. Медик дежурит тут круглые сутки. Но еще в этот небольшой дом приходят те, кто, что называется, увидел бездну. Не так давно здесь открыта палата интенсивной терапии для тех, кто загибается от лошадиной дозы веселящей жидкости. Они лежат под капельницей, синие в цвет больничных одеял, и медленно, капля за каплей, жизнь возвращается к ним.

Врачи помогают человеку прийти в себя после запоя. Обновленный и поздоровевший, он выходит отсюда. Чтобы на улице снова столкнуться с зеленым

Раскладушка с ортопедическим основанием и матрасом.
Доставка: (495) 543-85-70.

AA - так коротко называется движение анонимных алкоголиков. Возникло оно в США, когда два алкоголика - медик и священник, долго и безуспешно сопротивляющиеся этой беде, случайно встретились, разговорились и поняли, что в одиночку и традиционными методами им от пьянства не избавиться. Они стали систематически встречаться, чтобы поддержать друг друга в своей отчаянной борьбе. И каково же было их удивление, когда они обнаружили, что час за часом, день за днем, от встречи до встречи им все легче оставаться трезвыми! Так опыт за опытом, человек за человеком и сформировалась глубокая и действенная программа анонимных алкоголиков. Работает она и в нашей стране. Уже несколько лет в наркологическом диспансере № 10 г. Зеленограда собираются анонимные алкоголики. На встречу с ними я и отправилась.

Знаком, который приветливо гнездится в каждом магазинчике. Для главного врача наркодиспансера Виолетты Алексеевны Голубятниковой именно этот факт стал решающим, чтобы пустить последователей AA в свои стены. Они существуют автономно, так записано в их программе, и не зависят ни от кого.

В этот вечер в небольшую комнату в полуподвальном этаже диспансера пришли пять мужчин и пять женщин. По понятным причинам я обещала не называть их имен и фамилий. Это было, пожалуй, единственное, что они хотели скрыть.

Вел собрание Гена, который и организовал филиал AA в Зеленограде. Начали с чаепития. На стенах плакаты - 12 шагов к трезвой жизни. Все шаги распланы, как в шахматах, и должны привести человека к трезвости.

После небольшого вступительного слова старосты люди предлагают тему для обсуждения. Решили поговорить о том, помогают или мешают родные алкоголику стать бывшим.

Начало положила женщина в черной шляпке. Она со слезами в голосе рассказала, как трудно идти трезвой по нашему залитому спиртным миру. Как трудно не пить лично ей: она работала в ресторанном бизнесе, а быть у воды и не напиться невозможно! Промучившись год, срываясь и поднимаясь на дороге трезвости, решила выучиться на другую профессию. Казалось бы, родные должны помочь человеку изменить свою жизнь к лучшему. Но домашние восприняли такой поворот событий как элементарное нежелание работать. И теперь мать этой женщины пугает ее тем, что лишит родительских прав на дочку.

По правилам AA собеседники не обсуждают жизненную ситуацию товарища, а рассказывают каждый о своем опыте. Человек, выслушав истории других людей, сам решает, что ему подходит, и пытается применить этот опыт в своей жизни.

Так что же делать, если человек решил бросить пить, а родные продолжают потреблять? От собутыльников еще можно оторваться, а вот от близких деться некуда, зачастую все три поколения живут в одной квартире. Вот и приходится человеку преодолевать свою страсть к алкоголю, не найдя в этом понимания у своих близких.

ДРУГ ТВОЙ - ВРАГ ТВОЙ?

«Боже, даруй мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить. Изменить то, что могу. И мудрость отличить одно от другого». Эти слова знают многие, но здесь они на стене. Их произносят, как молитву, взявшись за руки и встав в кружок. Алкоголики признают, что водка - сильнее их, и только с божьей помощью можно ее победить.

Я тоже встала в этот круг: чем я лучше? Тем, что не считаю выпитую рюмку чем-то непоправимым и страшным для себя? А разве есть четкая граница, за которой невинный глоток вина становится сжигающей человека страстью? И что значит быть трезвым в мире, где текут алкогольные реки? Задумайтесь, как часто на неделе вам предлагают выпить? Часто ли вы отказываетесь? И почему? Боитесь обидеть? Вы не придаете значения лишней рюмке? И никогда не думали, что она станет той последней каплей, которая снесет плотину вашего сознания?

Встав, как дети, в круг, алкоголики снова рассказывают о трудностях пути.

Слышу от симпатичных, успешных нынче людей, как они пили до белой горячки, ночевали где попало - на улице, в подьезде, в гараже. Как однажды - и не однажды! - завязывали. Избегали старых приятелей. Об этом рассказывает серьезный мужчина. Он оставил пьющую компанию. Полгода прожил без них. Тогда и подумал, да какие они друзья? Вот не общаюсь с ними, и ничего! Они завидуют, что я завязал, а сами не могут, зовут выпить при встрече. Нет! Я теперь трезвый.

Недавно на него свалилась серьезная проблема. «Раньше бы я ее водкой заливал, - говорит мужчина - а теперь набылчился, собрался - и с божьей помощью решил ее!»

Об уходе от старых компаний заходит речь у всех, и все признают, что это не так трудно. Можно изменить привычный маршрут по городу. Избегать мест, где пил и гулял. Но как избежать бытового, семейного пьянства?

НАЙТИ СЕБЯ

Женщина лет за сорок рассказывает о себе. Ее беда - игромания и алкоголизм.

Бороться помогает сознание, что она может потерять уважение детей, может просто их лишиться. Приходит на собрания, каждый день преодолевает себя, верит, что справится с алкоголизмом. А в ее семье тоже пьют. Но при этом больные считают ее и тоже пугают, что прав родительских лишат. Дескать, ты в наркологии на учете! Но, похоже, она не из пугливых. Твердо стоит на своем: и вылечусь, и с детьми останусь! Каждая семья, где живет зеленый змий, несчастна по-своему...

Ниточка беседы переходит от одного к другому. Все начинают свою речь одинаково. Привет, меня зовут... я алкоголик! Ведущий берет слово и рассказывает о своем опыте обретения трезвости, о том, как трудно принуждать, перекаивать себя.

А если бы мне дали слово, я бы сказала... Ребята! Вы такие молодцы! Вы прошли врачей, клиники и диспансеры. Вы поняли, что пора остановиться, и пытаетесь сделать это.

Гена говорит, что человек, честно признавший свою проблему и бессилие перед ней, может приобрести силу более могущественную, чем он сам. А эту силу может дать только Бог. И все равно, какого ты вероисповедания. Главное, найти эту силу. И обратиться к ней, отложив самонадеянность и гордость.

Они прощались у ворот диспансера: группа друзей, выживших при такой страшной болезни, как алкоголизм. Они были трезвыми и счастливыми.

Галина КРАСОВА

ПОДДЕРЖКА ОРГАНИЗМА ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Сахарный диабет - наиболее распространенное нарушение обмена веществ, которое возникает при недостаточности в организме гормона поджелудочной железы - инсулина. Существуют две формы диабета. Диабет первого типа - это аутоиммунное заболевание, развивается в возрасте до 20 лет. К факторам риска диабета второго типа относят генетическую предрасположенность, вирусные инфекции, плохую экологию. Больные диабетом первого типа должны получать инъекции инсулина в течение всей жизни. Диабет второго типа развивается медленно и проявляется в зрелом возрасте. 80% больных диабетом второго типа имеют избыточную массу тела, и их поджелу-

дочная железа испытывает повышенные нагрузки. При постоянном переизбытке производства инсулина в организме сначала увеличивается, но потом, с развитием болезни, снижается и становится значительно меньше нормы. Факторами риска диабета второго типа являются дефицит движения, избыточная масса тела и неправильное питание.

Диабет сопровождается гипертензией, нарушениями жирового обмена, большим содержанием в организме мочевой кислоты. Комплекс этих нарушений в организме называется «метаболическим синдромом» и приносит большой вред организму. Вся опасность заключается в том, что холестериновые отложения вызывают сужение по-

всему телу мелких артерий (капилляров). В результате нарушается кровоснабжение жизненно важных органов, и это ведет к необратимым нарушениям зрения, поражению почек, сосудов нижних конечностей (диабетической стопе), плохому заживлению ран. Сильный удар наносится по сердцу и сосудам головного мозга. Без должной поддержки все может закончиться инфарктом или инсультом.

В большинстве случаев сахарный диабет второго типа можно остановить, не дав ему возможности нанести удар, и продлить свою жизнь на многие годы.

Нормализация уровня сахара в крови способствует:

- 1) снижению массы тела;
- 2) высокой двигательной активности;
- 3) сбалансированная низкожировая диета в сочетании с дополнительным приемом витаминов и минеральных веществ.

Чтобы быть здоровыми, мы нуждаемся в большом наборе различных витаминов и минеральных веществ. Они играют огромную роль в обмене веществ в организме. Высокий уровень сахара в крови больного диабетом постоянно вызывает повышенный расход витаминов и минеральных веществ. Получить необходимые питательные вещества с пищей сложно. Поэтому больному диабетом, чтобы поддерживать сахар крови на нормальном уровне, а также избежать многих осложнений диабета, жизненно необходим дополнительный прием витаминов и минеральных веществ.

Будьте здоровы и активно действуйте, достигайте успеха - выход есть!

Любовь СМЕРНОВА

У болезней свои причуды. Так, подагра является своеобразной «привилегией» не самой прекрасной половины человечества - ею болеют 85-90 процентов мужчин плотного, так называемого гиперстенического телосложения в возрасте от 30 до 50-55 лет.

Чаще всего она развивается с боли у большого пальца. Место это болит, краснеет и припухает. Затем начинают болеть и изменяться суставы не только на ногах, но и руках.

НЕЗАВИДНАЯ ПРИВИЛЕГИЯ

Provocateurs болезни простуды, частые алкоголизации, чрезмерное употребление белковой, в первую очередь мясной пищи. Ну, а причиной болей и изменений в суставах является отложение мочекислых солей и развитие из-за этого воспалительного процесса.

Лечение подагры невозможно без диеты с исключением из рациона жареного мяса и рыбы, почек, печени, мозгов, мясных бульонов, щавеля, шпината, гороха, редиса, бобов, фасоли, чечевицы, пряностей, уксуса, ограничения соли и спиртных напитков. Следует ограничивать также употребление сахара, животных жиров, хлеба и мяса. Говядина рекомендуется только хорошо проваренная и чуть подсоленная. Телятину, как и любое другое молодое мясо, а также все части животного, дающие клей (ноги, голова и пр.), употреблять в пищу вообще не стоит. Акцент в питании следует делать на молочные (особенно - кисломолочные) продукты, а также на фрукты, корнеплоды и негрубые овощи. Желательно почаще «промываться» арбузами. Показано обильное питье. И, конечно же, нужно стараться не простужаться, а значит, не лениться закаливаться.

При выраженных проявлениях подагры рекомендуется прием препаратов, улучшающих выведение мочевой кислоты и ее солей из организма. Но прием лекарств можно начинать только после обследования и консультации со специалистами.

Народная медицина советует: Для снятия болей в суставах залить 3 г сухих листьев огуречной травы, настоять в

закрытой посуде 5 часов, процедить и, добавив сахар по вкусу, принимать по столовой ложке 5-6 раз в день.

При ломоте в суставах помогают следующие настои:

Залить 2 чайные ложки корневищ пырея ползучего стаканом воды. Кипятить 10 минут. Настоять 1 час и принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день.

Настоять в стакане холодной кипяченой воды в течение 12 часов 4 чайные ложки сухих корневищ пырея ползучего. Остаток корневищ залить стаканом кипятка, настоять 1 час и смешать оба настоя. Принимать по 1/3 стакана 2-4 раза в день.

Нормализует обменные процессы и способствует выведению мочевой кислоты и ее солей настоем: цветки ромашки, липовый цвет, трава зверобоя, цветки бузины черной - по 20 г. Настой принимается по 2 стакана в день.

При подагре эффективен и настой листьев брусники (20 г; 200 г). Его принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Можно принимать и настой фиалки душистой. Для его приготовления столовая ложка сухой травы заливается стаканом кипятка и настаивается 2 часа. Принимается по столовой ложке 3 раза в день. Отвар можно готовить и из фиалки трехцветной. Еще один сбор: залить стаканом кипятка столовую ложку семян укропа, прокипятить и, охладив немного, выпить весь стакан за один прием. Курс лечения - 10 дней.

Евгений ТАРАСОВ,
врач

ФЛАВОКСИН - новый российский комплекс, содержащий ряд жизненно важных для больного диабетом витаминов в комбинации с цинком, хромом, магнием, таурином: для нормализации углеводного обмена присутствуют витамин В1, аскорбиновая и фолиевая кислоты, магний; витамины В2, В6, В12 полезны при нарушении жирового обмена и препятствуют развитию атеросклероза коронарных сосудов; таурин помогает защищать нервные клетки от воздействия высокого уровня сахара, подавлять состояние беспокойства и создавать спокойный сон; хром понижает сахар крови; цинк необходим для поддержания иммунитета и восстановления клеток тканей.

ФЛАВОКСИН в комплексной терапии

ПРИМЕНЕНИЕ:

- при метаболическом синдроме, нарушении жирового обмена
- при развитии сердечно-сосудистых осложнений
- при катаракте, глаукоме, диабетической ретинопатии
- при поражении сосудов нижних конечностей.

СПОСОБСТВУЕТ:

- улучшению капиллярного кровообращения
- снижению уровня липидов и холестерина в крови

Более подробная информация и справки по телефону: (495) 642-57-16.

Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Р.У.БЕАД. 77-09-23.3, 657.1.06. от 26.01.2006 г.