

**Прико-
лись!**

- Что Вы пьете?
- Название состоит из 2-х животных.
- Коль-як.
- А сколько Вы пьете?
- Поменяйте животных местами ...

И сказал Иван Сусанин полякам:
- Водки, ребята не обещаю - но погуляем хорошо...

- Кто первым нашел тело без признаков жизни?
- Я.

- Куда его отвезли?

- Как обычно: вначале в море, потом в вырез-витель

У реки зимой сидит рыбак, шапка лежит рядом на льду, уши белые от мороза. Мимо проходит другой рыбак и говорит:
- Ты что, обалдел, надень шапку, голову простудить!

- Ага, щас, вчера водку предлагали, а я не услышал

Завязывай с выпивкой и в спортзал!

Всегда есть выбор: безвольно плыть по течению или к чему-то в жизни стремиться. Выбор каждый делает сам. Соответственно ему складывается жизнь.

Я в свое время выбрал спортзал, многие из моих знакомых – пиво. Они пили по подвалам, сидя на скамейке в парке, гуляя по улице... Считали, что при этом наслаждаются жизнью. А я ходил на тренировки, работал над собой.

Мне интересно жить. Я умею заполнять свой досуг. Добился результатов в спорте. А многих из моих знакомых, что выбрали пиво, уже нет в живых или имеют серьезные проблемы со здоровьем. Скользкая пивная дорожка и курево быстро привели их к наркотикам, ВИЧ-инфекции, гепатиту, другим болезням.

Выбор у человека есть всегда. Главное, чтобы он был правильным. Добил-

ся бы я чего-то в жизни, если бы пошел пивной дорожкой? Вряд ли! И тебе советую выбрать жизнь, а не алкоголь!

Андрей Мальцев, призер чемпионата России по киокушинкай карате, обладатель черного пояса



Кто рождается у алкоголиков?

Известно ли тебе, что у детей, родившихся от больных алкоголизмом, повышен риск развития этого заболевания. Потребление алкоголя матерью во время беременности может привести к алкогольному синдрому у еще не родившегося ребенка. Чем это грозит малышу?

Возникновением различных нарушений и аномалий в его развитии. Таких как: задержка роста, низкая масса тела при рождении, косоглазие, расщелины верхней губы («заячья губа») и нёба («волчья пасть»), недоразвитие тазобе-

дренных суставов, пороки сердца, генитально-анальные нарушения – и это далеко неполный перечень признаков алкогольного синдрома плода. Около 20 процентов таких детей умирают в первые недели жизни после рождения. Выжившие дети очень сильно отстают в физическом и психическом развитии, нередко страдают эпилептическими припадками.

Ваша семья ждет ребенка? Вам хочется, чтобы он был здоров? Завязывайте со спиртным немедленно!

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ О
ВИЧ-ИНФЕКЦИИ**

aids-centr.perm.ru

ТИРАЖ 999 ЭКЗЕМПЛЯРОВ. РЕДАКТОР ВЫПУСКА НАТАЛИЯ СЕМЕНОВА. ДИЗАЙН ГАЗЕТЫ ВЛАДИМИР СОЛОВЬЕВ.

О ЧЕМ ГОВОРИТ ПОХМЕЛЬЕ?

стр. **2**



ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ ПРИНОСИТ БОЛЬ?

стр. **3**



УБЕРЕГИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ БЕДЫ

№ 16. август 2012 ГОДА



стр. **4**

КТО РОЖДАЕТСЯ У АЛКОГОЛИКОВ?

**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

8 809 300 10 95

**РАБОТАЕТ
ПО БУДНЯМ
с 17.00 до 21.00**

ПЕРМСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР СПИД: ГОРОД ПЕРМЬ, УЛИЦА СВЯЗЬЕВА, 21. ТЕЛЕФОН 227-58-86

ВИЧ-СЧЁТ

ТОЧКА ОТСЧЁТА

Первый ВИЧ-инфицированный появился в Прикамье в 1988 году.

ЗАХВАЧЕННЫЕ ПОЗИЦИИ.

На сегодняшний день в Пермском крае выявлено 16171 ВИЧ-инфицированных.

2011 ГОД.

В 2011 году зарегистрировано 2352 новых случаев ВИЧ-инфекции.

КАЖДАЯ НЕДЕЛЯ

Еженедельно ряды ВИЧ-инфицированных в Прикамье пополняют 45-55 человек.

ЧАС

Для заражения ВИЧ-инфекцией бывает достаточно одного укуса, одного случайного секса. И этот час жизни может стать роковым.

МИГ

В силах каждого принять решение в роковой момент и сказать: «Нет!»

Два шага вперед!



дится несладко. Особенно в том случае, если ты ВИЧ-инфицирован. Ты оградил ее от наркотиков. Очень правильно сделал! Теперь убереги от спиртного. Печень у человека одна. От ее состояния во многом зависит твоё самочувствие и здоровье.

А если тебе трудно сдержаться, обратиться к нам за помощью. В зависимости от степени болезни мы назначим тебе амбулаторное лечение или дадим направление в стационар. Главное, чтобы ты сам очень захотел вернуться к нормальной трезвой полноценной жизни. Ты уже на пути к этому!

У тебя хватило сил распрощаться с наркотиками! Обойди стороной и алкоголь! Ведь зависимость от алкоголя не менее опасна, чем зависимость от наркотических средств. А то и более тяжела для организма, если он уже пострадал от токсических веществ.

Кроме того, ты знаешь, что у потребителей наркотиков печень зачастую поражена гепатитом В или гепатитом С, а то и обоими вместе. Ей и так прихо-

дется несладко. Особенно в том случае, если ты ВИЧ-инфицирован. Ты оградил ее от наркотиков. Очень правильно сделал! Теперь убереги от спиртного. Печень у человека одна. От ее состояния во многом зависит твоё самочувствие и здоровье.

Татьяна Легостаева, врач-нарколог Пермского краевого центра СПИД

О чем говорит похмелье?

В курсе ли ты, что похмелье – яркое проявление зависимости организма от алкоголя? Это признак окончательно сформировавшегося заболевания. Так что похмелье – это не просто неприятное состояние, развившееся после прекращения употребления спиртного.

Чувствовать себя плохо после употребления алкоголя может и здоровый человек, если по каким-то причинам выпьет больше, чем переносит его организм. На утро он будет испытывать

разбитость, тошноту, слабость и другие признаки отравления организма алкоголем. Но, в отличие от алкоголика, здоровый человек при этом будет испытывать отвращение к алкоголю.

Алкоголик, наоборот, неприятное похмельное состояние стремится снять небольшой дозой алкоголя. Его «выздоровление» зависит от введения спиртного. Но выпитое приносит облегчение ненадолго. Организм снова требует «лечения». Так проходит день. Утром все повторяется сначала. Человек может сорваться в запой. Тебе это нужно?

Мы поможем бросить рюмку!



Знаешь ли ты, что самое опасное для человека, страдающего алкоголизмом? Это – агнозия. В переводе на русский язык – отрицание своей болезни.

Пьющий человек думает, что он в любой момент может остановиться и вернуться к трезвой жизни. Но это – самообман. Ведь алкоголь становится участником обмена веществ в орга-

низме больного алкоголизмом. Мозг у него функционирует лучше пьяным, чем трезвым, организм уже не может без подпитки спиртным.

Ты уже подумываешь о том, чтобы обратиться за помощью к наркологу? Настаивают близкие, друзья, разладились дела на работе? Принимай решение: все, хватит изводить себя и окружающих! И приходи. В Пермском краевом наркологическом диспансере оказывают помощь пациентам со всего Пермского края.

Лечение может быть амбулаторным, в дневном стационаре, в отделении краевой наркологической больницы. Можно лечиться как под своей фамилией, так и анонимно. А результат будет зависеть от тебя. Среди пролечившихся есть люди, которые не употребляют спиртное по пять, по десять, по двадцать, по тридцать лет. Впечатляет? Мы тебя ждем!

Сергей Еловилов, главный врач Пермского краевого наркологического диспансера

Почему алкоголь приносит боль?

Известно ли тебе, что алкоголь вызывает поражения внутренних органов и снижает защитные силы организма? Быстро сгорая в организме, алкоголь отнимает у тканей кислород и воду. Обезвоженные клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется, и они могут, в конце концов, погибнуть.

Поэтому, у многих людей, употребляющих спиртные напитки, оказываются пораженными печень, сердце, желудок, почки, пищевод и другие органы. Возникает дефицит витаминов, изменяется психика. У алкоголиков снижается устойчивость ко всем заразным болез-

ням. Не контролируя свое поведение, они могут попасть в ситуацию, чреватую заражением ВИЧ-инфекцией. Ослабленный организм пьяниц и алкоголиков нередко становится жертвой туберкулезных микробов, которые находят в нем благоприятную почву для размножения.

Сочетание алкоголизма с туберкулезом часто служит причиной инвалидности, нередко ведет к смерти больного. Тебе нужен такой исход? Конечно, нет! Тогда соберись и завяжи с алкоголем. Прямо сейчас, не откладывая свое решение на завтра.

ПРОЧЬ, БУТЫЛКА!

ТЫ ХОЧЕШЬ ЗАВЯЗАТЬ С АЛКОГОЛЕМ, НО ПОКА НЕ ЗНАЕШЬ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

В Пермском краевом наркологическом диспансере (ул. Оружниковская, 95 «б») есть сообщество «Анонимные алкоголики». Оно объединяет таких же парней и девушек, как и ты. Одни из них уже справились с зависимостью от алкоголя, другие – на пути к этому. Это группа само- и взаимопомощи, где все помогают друг другу держаться.

ХОЧЕШЬ СНАЧАЛА ПОЗВОНИТЬ, УЗНАТЬ, ЧТО И КАК?

Тогда записывай телефон:

«АНОНИМНЫЕ АЛКОГОЛИКИ»

8-909-101-09-03

Встречи в группе проходят по вторникам, четвергам и субботам с 18.00.

КАК СДАТЬ АНАЛИЗ НА СПИД

Позвони по телефону доверия
8 809 300 10 95
РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ с 17.00 до 21.00

ОПАСНО ЛИ ДРУЖИТЬ С ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ

Позвони по телефону доверия
8 809 300 10 95
РАБОТАЕТ ПО БУДНЯМ с 17.00 до 21.00