

ЧТОБЫ ПРАЗДНИК НЕ ПРИНЕС ОГОРЧЕНИЙ

С 25 по 31 декабря в рамках нацпроекта «Здравоохранение» проводится неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники. Это тот период, когда людям сложно контролировать меру алкоголя. В праздничные дни особенно важно принять меры по защите собственного здоровья и здоровья близких. Заведующая наркологическим отделением, врач психиатр-нарколог Марина Геннадьевна Долгова рассказала о том, как не испортить новогодние праздники.

Новый год – это особенный праздник, наполненный волшебством и надеждами на будущее, праздник исполнения желаний. Многие люди считают, что выпить рюмку-другую «для настроения» – это не такое уж большое преступление против здоровья. Часто алкоголь употребляют, чтобы «отдохнуть», почувствовать себя легко и свободно. Отсюда и происходит величайшее заблуждение человека, что спиртные напитки являются своеобразным стимулятором. Однако в действительности всё наоборот, уверена Марина Геннадьевна.

Время праздника имеет свои особенности. Оно течёт по своим законам, но в нашей власти продлить его или сократить, наполнить содержанием или бессмыслицей, запомнить или стереть из памяти.

В праздник в человеке торжествует всё детское, возвращается свежесть восприятия, открытость, желание неизведанного. У этого состояния души есть и обратная сторона – склонность к неоправданному риску, погоне за впечатлениями, безответственность, инфантильность. Человек хочет вырваться из будней, изменить своё психическое состояние. И, к сожалению, чаще всего он выбирает самый простой, быстрый и не требующий усилий способ. И праздник заканчивается, не начавшись. Он не принесёт ни отдыха, ни свежести, ни обновления. Только похмелье, головную боль, а

часто и позорные воспоминания. Праздник в человеческом обществе всегда был наполнен внутренним смыслом. Алкоголь – всего лишь суррогат, имитация этого наполнения.

Праздничное застолье должно открываться едой, а не алкоголем, считает нарколог. В меню надо предусмотреть горячие слизистые закуски типа жульена, которые защитят организм от алкогольного удара. Человек, который начинает пить натощак, быстро теряет контроль над ситуацией. Очень скоро он может оказаться не любезным хозяином или приятным гостем, а участником потасовки и скандала. Питьё натощак может привести к патологическим формам опьянения. Человек становится агрессивным, навязчивым, могут случаться провалы в памяти.

Итак, час «кикс» настал. Стол накрыт и ожидает нашего пристального внимания.

Перед застольем нужно хотя бы немного отдохнуть. Это избавит от желания быстро расслабиться с помощью алкоголя. А перед едой желателен... по-есть. Совет, конечно, парадоксальный, но правильный. Не слишком плотный перекус часа за два до основного пиршества позволит блистать в светской беседе, пока все остальные удовлетворяют насущную потребность в еде. Начинать трапезу желателен с лёгких блюд. Это позволит оставить место для самого вкусного, того, что называется «гвоздь стола» (ча-

сто до него гости уже и не добегают). Благодаря этим советам оставаться трезвыми получится значительно дольше.

Не стоит смешивать на тарелке несколько блюд, это не эстетично, не вкусно, не здорово и всегда провоцирует переедание. Выберите напиток, который вы будете пить, и придерживайтесь его. Контролируйте количество выпитого. Допивать до дна решительно не обязательно. Помните, соединение слабоалкогольных напитков (вино, пиво) с крепкими категорически противопоказано.

Рядом с вашей тарелкой должен стоять бокал с водой, желателен без газа. Это утолит вашу жажду совершенно безопасно. Но не доверяйте газировке. Она способствует быстрому усвоению алкоголя.

Сладкие вина, шампанское и коньяк – плохое начало. Благодаря сладким алкогольным напиткам ваше следующее утро может оказаться весьма горьким. Если вы пьёте крепкие напитки, которые получают в результате долгой выдержки (коньяк, виски, бренди), то наутро можете столкнуться с до-



статочно тяжёлым похмельем, когда к головной боли присоединяются тошнота и нарушения сердечного ритма. Этим же отличаются игристые вина.

Каждый бокал вина, каждую рюмку крепкого спиртного следует закусывать. Что делать, если вам больше не хочется есть? Остановитесь и с выпивкой будьте осторожны. Истинную степень опьянения вы будете знать не ранее, чем через час после того как выпьете последнюю рюмку. Пусть это не будет для вас неприятным сюрпризом.

Курение плохой способ протрезветь. Действие спиртного будет значительно активнее.

Если вы ошиблись накануне с выбором и количеством напитков, не усугубляйте ситуацию. Наслаивать одну выпивку на другую нельзя! Ваш организм будет совершенно сбит с толку, если вы освоите новую порцию алкоголя. Помогите организму исправить вашу ошибку. Он будет признателен за

кефир, капустный или огуречный рассол, клюквенный морс с лимоном, крепкий, горячий бульон. Не понравятся кофе и крепкий чай, у вашего организма и так много работы.

Вокруг праздничного стола всегда крутятся дети. Кто-то отправится спать раньше, кто-то позднее. В любом случае родители ответственны за то, чтобы в эти дни алкоголь не стал доступен для детей, предупреждает Марина Геннадьевна. Дети с большой вероятностью будут проводить свои праздники так, как это делали взрослые. Посмотрите на свой стол их глазами и уберите всё то, что вы посчитали бы лишним на их столе. Для себя и своих детей – внесите разнообразие в праздничную программу, больше движения, больше свежего воздуха, танцев, игр, прогулок, общения. Пусть каникулы объединяют, а не разделяют семью.

Юлия ПЛОТНИКОВА

ОНИ НЕ СКАЖУТ, ЧТО НЕ ТАК

В 2023 году на сопредельных с Кузбассом административных территориях (Республика Хакасия, Красноярский край) наблюдается обострение эпизоотической ситуации по заразному узелковому дерматиту крупного рогатого скота. Существует высокая угроза заноса инфекции и на территорию Кузбасса.

Заразный узелковый дерматит – контагиозная вирусная болезнь крупного рогатого скота (КРС). Клиническими признаками острого течения являются: повышенная температура до 40°, образование узелковых уплотнений, эрозии на коже, слизистых оболочек органов дыхания, отёк конечностей. В целях недопущения возникновения узелкового дерматита КРС хозяйствующие субъекты должны обеспечивать выполнение требований ветеринарного законодательства при ввозе животных и продукции животного происхождения:

- перемещение (перевозку) животных осуществлять при наличии ветеринарных сопроводительных документов;
- перед перемещением животные должны быть подвергнуты клиническому освидетельствованию и при этом в день отправки не иметь клинических признаков заразного узелкового дерматита;
- животные не должны быть вакцинированы против зара-

зного узелкового дерматита вакциной, изготовленной на основе штамма вируса заразного узелкового дерматита;

- животные не ранее, чем за 14 дней до отправки, должны быть исследованы с негативным результатом на наличие вируса заразного узелкового дерматита;

- животные должны содержаться в карантине без контакта с другими животными и быть в течение этого времени защищены от кровососущих насекомых в течение 28 дней перед отправкой и оставаться клинически здоровыми в этот период;

- животные (доноры, дойные) должны содержаться не менее 28 дней или с рождения в хозяйстве, в котором не было случаев заразного узелкового дерматита в течение не менее, чем 28 дней;

- транспортное средство должно обеспечивать защиту перевозимых в нём животных от кровососущих насекомых и защиту окружающей среды от продуктов жизнедеятельности

перевозимых в нём животных;

- маршрут перемещения в период активности кровососущих насекомых не должен включать территорию неблагополучного региона, не являющегося регионом назначения;
- перемещаемая продукция животного происхождения должна быть подвергнута ветеринарно-санитарной экспертизе и сопровождаться ветеринарными сопроводительными документами.

Вывоз крупного рогатого скота и продукции животного происхождения с территории Кузбасса также должен осу-



ществляться при наличии ветеринарных сопроводительных документов, при соблюдении требований приказов Минсельхоза РФ от 14.12.2015г. № 635 «Об утверждении Ветеринарных правил проведения регионализации на территории Российской Федерации».

По всем возникшим вопросам вы можете обратиться в

Таштагольскую станцию по борьбе с болезнями животных по адресу: г. Таштагол, ул. Поспелова, 24, тел. 8(38473)3-02-90, факс 2-26-61, e-mail: veterinariya.sbbzh@mail.ru.

По информации
сельскохозяйственного
отдела АТМР