****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. Между 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:

1. **ограничение доступа к алкоголю и уменьшение предложений по употреблению алкогольных напитков (минимизировать моменты, где присутствует алкоголь в больших количествах);**
2. **расширение круга увлечений (заняться спортом или туризмом, открыть в себе таланты и максимально наполнить свою жизнь событиями, не связанными с алкоголем);**
3. **проведение регулярной ненавязчивой грамотной антиалкогольной пропаганды всеми доступными средствами массовой информации (телевидение, радио, пресса) с привлечением специалистов и «потерпевших», вышедших из данного состояния (болезни);**
4. **принятие юридически обоснованных мер ограждения детей от пагубного влияния их родителей;**
5. **самоконтроль и самодисциплина, осознавание значимости своего мнения, укрепление самоуважения;**
6. **сведение к минимуму разнообразных конфликтов и острых ситуации, чтобы не возникло желание вернуться к употреблению спиртных напитков;**
7. **выявление ранних изменений личности человека, испытывающего тягу к алкоголю, установление психологического заслона;**
8. **реализация дифференциального индивидуального подхода к комплексному лечению алкоголизма;**
9. **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 целеустремлённость.

**Профилактика ВИЧ-инфекции**

Свыше 40% населения России считают, что проблема СПИДа не может их затронуть, около 70% россиян не обладают достаточной информацией о ВИЧ, путях его передачи и лечении. Развитие эпидемии ВИЧ по большей части происходит из-за ошибочного мнения людей о том, что болезнь обойдет их стороной. На самом деле ситуация с ВИЧ на сегодняшний день такова, что касается каждого, в том числе Вас и Ваших близких. Вирус не выбирает людей по социальному положению, образу жизни и привычкам и может попасть в организм любого человека. А статистические данные по ВИЧ-инфекции говорят о высокой распространенности данного заболевания. Эпидемия не стоит на месте, но и наука тоже движется вперед. И только знания могут остановить распространение ВИЧ.

**Как передается ВИЧ?**

Есть три пути заражения ВИЧ-инфекцией:

1. Половой путь, незащищенный (без презерватива) сексуальный контакт может привести к заражению ВИЧ.

2. Парентеральный путь, контакт кровь-кровь (совместное использование нестерильных шприцов для инъекций наркотика, пользование чужими бритвенными принадлежностями, зубными щетками, при нанесении татуировок, пирсинга нестерильными инструментами)

3. Вертикальный путь, от ВИЧ-инфицированной матери ребенку (во время беременности, родов и при кормлении грудью). Сегодня у ВИЧ-положительных женщин высока вероятность рождения здорового ребенка, а риск передачи ВИЧ от матери малышу можно значительно снизить и даже свести к нулю, если получать необходимое профилактическое лечение во время беременности и в послеродовой период, а также использовать искусственное вскармливание. Вирус иммунодефицита человека может находиться во всех биологических жидкостях человека (пот, слезы, слюна и пр.) в разной концентрации.

Только четыре биологические жидкости человека содержат вирус в концентрации, достаточной для заражения: кровь, влагалищный секрет, сперма, грудное молоко.

**ВИЧ не передается в быту**.

Вирус иммунодефицита – очень неустойчив, он живет только в организме человека и быстро погибает во внешней среде. Поэтому невозможно заразиться ВИЧ в бассейне, при занятиях спортом, а также через укус насекомого или общение с животными. Важно знать и помнить о том, что слюна, пот, слезы, и прочие биологические жидкости ВИЧ-положительного (кроме крови, спермы, влагалищного секрета, грудного молока) не представляют опасности. Вирус может там находиться, но в очень незначительном количестве.

**Методы предупреждения ВИЧ.**

Сохранение верности одному половому партнѐру и отказ от случайных половых связей.

Отказ от многочисленных половых связей и от связей со случайными партнѐрами.

Использование презервативов при каждом половом акте. Презерватив позволяет снизить риск заражения ВИЧ, инфекциями, передаваемыми половом путём, и незапланированной беременности. Отказ от употребления наркотиков. Использование одноразового инъекционного оборудования. Обследование на ВИЧ.

**Как можно обнаружить ВИЧ?**

На сегодняшний день самым распространенным способом узнать, инфицирован ли человек ВИЧ, является тест на наличие антител к вирусу иммунодефицита. Антитела - это специальные белки, которые вырабатываются в организме в ответ на проникновение вируса. Положительный результат теста означает, что у человека обнаружены антитела к ВИЧ. Это дает основание полагать, что человек ВИЧ- инфицирован. Отрицательный результат теста означает, что антитела к ВИЧ не обнаружены. Тест может дать отрицательный результат, если: Человек не инфицирован ВИЧ.Человек инфицирован ВИЧ, но организм еще не выработал достаточное количество антител к вирусу (так называемый «период окна»).

**Что такое «период окна»?**

Организму требуется от 2 недель до 3 месяцев, чтобы выработать антитела в количестве, достаточном для их обнаружения тест-системой. Этот отрезок времени получил название «период окна». Тестирование в этот период может дать отрицательный результат, поэтому через 3-6 месяцев следует повторить анализ. В «период окна» кровь, сперма, вагинальные выделения и грудное молоко инфицированного человека уже содержат достаточное количество вируса для заражения других людей.