

Как не потерять себя, не погибнуть от пагубных страстей, а быть нужным семье, близким, обществу?

Вредные привычки так тесно вошли в нашу жизнь, что далеко не все могут представить свою жизнь без них. Современные исследования все чаще показывают, что большинство этих привычек, так или иначе, воздействуют на человеческий организм, разрушая его. Поэтому вредные привычки часто называют пагубными страстями. Необходимо избавляться от вредных привычек, если хочешь продлить свою жизнь. А на организм ВИЧ - положительных людей такие «привычки» воздействуют не просто губительно, они действительно его убивают. Способность выживать в экстремальных ситуациях, у каждого из нас заложена на уровне генетической памяти, нашими дедами и прадедами, выжившими в процессе эволюции и естественного отбора. Мы лишь звено в этой цепи поколений, и от того как мы сможем адаптироваться к окружающей среде зависит не только наше будущее, но и будущее наших детей и внуков. В природе есть только один закон – естественный отбор, сильный (трезвый) - выживает, оберегая и воспитывая своих детей, слабый (пьяный) - погибает, не в силах продолжить свой род. Так было и будет всегда. Для адаптации личности к окружающему социуму есть два пути – первый, и самый распространенный – найти своё предназначение, путь, цель, и спокойно добиваться результата. Второй – (реакция испуганного страуса «голова в песок»), снимать стресс с помощью химических веществ: алкоголь, наркотики и другие пагубные уловки.

Алкоголь убивает больше народа, чем все пандемии. Для сравнения, в 1985г. в СССР на каждого жителя приходилось более 8 литров абсолютного алкоголя (2 ведра водки), в 2019г. - 16 литров абсолютного алкоголя на душу населения РФ (почти 5 ведер водки). Сегодня алкоголь ежегодно убивает более 500 тысяч россиян.

Великий ученый, академик, лауреат Нобелевской премии Иван Петрович Павлов доказал: жизнь состоит из двух процессов – напряжение и расслабление. Работать и обязательно отдыхать. Работать мы умеем. А вот с отдыхом - проблема, самый легкий способ отдыха и расслабления – алкоголь.

Большинство людей с детства «закодированы» на определенный стереотип поведения: например – «Новый Год = шампанское». Праздник – это радость общения с близкими и родными людьми, а этиловый спирт (протоплазматический, нейротропный яд, меняющий сознание человека) – это иллюзия положительных эмоций. Люди, имеющие склонность к

развитию химической зависимости, зачастую не могут остановиться на дозе выпитого, и доводят себя до выраженной интоксикации, превращаясь в зависимых от алкоголя. В дальнейшем, из установки «праздник – бутылка», появляется другая закономерность «бутылка - уже праздник». Изначальные психофизиологические причины появления химической зависимости, в разгар заболевания, уходят на второй план. Доминирует болезненное навязчивое (обсессивное) желание употребления психоактивных веществ, (компульсивное) непреодолимое, физическое, влечение после любой малой дозы, получить состояние измененного сознания. Пациент включается в игру, придумывает себе повод, причину, «сказку», чтобы обмануть себя и окружающих, и находит повод для употребления алкоголя или наркотиков. При этом прекрасно осознавая, что за этим последует очередной рецидив. Каким образом преодолеть навязчивое и компульсивное влечение? Существует только один путь - изменить свой образ мышления, пересмотреть весь свой образ жизни, изменить цель, и тогда человек избавляется от любой зависимости.

Научный центр психиатрии и наркологии РФ регулярно проводит социологические исследования, и по последним отчетам **картина наркомании в РФ** такова:

- среди подростков в возрасте от 14 до 18 лет спиртные напитки потребляют 88% мальчиков и 93% девочек
- употребляли наркотические и токсические вещества, хотя бы один раз в жизни 56% мальчиков и 20% девочек.
- потребляют наркотики в настоящее время 45% мальчиков и 18% девочек.

Согласно отчетам главного нарколога Е.Брюна:

- у 90% наркоманов диагностируется ВИЧ и гепатиты В и С
- средний возраст наркомана неуклонно снижается до подросткового.

Особое беспокойство российского общества должен вызывать тот факт, что за последнее десятилетие в 6,5 раз увеличилось число женщин, употребляющих наркотики.

Давайте подробно поговорим, **как вредные привычки воздействуют на организм людей, живущих с ВИЧ.**

Курение

Эта одна из самых распространенных вредных привычек. И, как показывают исследования, она укорачивает жизнь ВИЧ - отрицательных людей в 1,5 раза, а у ВИЧ - позитивных – почти в 3 раза! У людей, живущих с ВИЧ, значительно снижен иммунитет из-за вируса, поэтому они подвержены различным заболеваниям. А при курении и так плохой иммунитет ухудшается еще сильнее. Все это лишь способствует размножению ВИЧ в организме. Кроме снижения иммунитета, курение значительно уменьшает эффективность препаратов антиретровирусной терапии, которые назначаются при ВИЧ - инфекции. Все это вкуче очень негативно сказывается на здоровье, увеличивая вероятность развития сопутствующих заболеваний. С каждой выкуренной сигаретой ВИЧ - положительный человек приближает свою смерть.

Также при курении усиливаются видимые признаки ВИЧ - инфекции – во рту появляются язвочки, воспаляются десны. Внутренние органы тоже значительно страдают – почки, печень из-за влияния ВИЧ и так с трудом справляются со своими функциями, а при курении изнашивание этих органов происходит значительно быстрее.

Одними из симптомов ВИЧ являются депрессия и непрекращающийся стресс, и может сложиться ложное мнение, что сигареты помогают от этого состояния избавиться. Но это не так. Доказано, что снять стресс сигаретой невозможно. Вред же, который сигареты наносят, реален. А вот употребление полезной еды не только сможет поднять настроение, но и повысить иммунитет, а значит помочь в противостоянии организма ВИЧ.

Алкоголь

Алкоголь также вреден для организма, особенно для организма ВИЧ - положительных людей. Во-первых, потому что он негативно воздействует на иммунную систему. Так, у ВИЧ - позитивных людей, не принимающих антиретровирусную терапию, но употребляющих алкоголь, количество Т-лимфоцитов значительно меньше, чем у тех, кто алкоголь не употреблял. Во-вторых, алкоголь влияет на печень, которая и так очень страдает при ВИЧ. В-третьих, алкоголь особенно негативно влияет на организм при сопутствующих заболеваниях, которые очень часто встречаются при ВИЧ. Алкоголь способствует развитию цирроза печени и других опасных заболеваний.

Многочисленные исследования о влиянии употребления алкоголя на организм человека доказывают его 100% вред. В теле нет клеток, которые будут лучше себя чувствовать после того, как вместе с кислородом кровь принесет им и молекулы этанола. Вне зависимости от дозировки и частоты употребления алкогольные напитки, а если говорить точнее – то этиловый

спирт, содержащийся в них, негативно влияют на весь организм. Этанол – сильный яд, который убивает наши внутренние органы и иммунитет. Таким образом, при положительном ВИЧ - статусе употребление алкоголя наносит еще больший вред.

Алкогольные напитки, попадая в организм человека начинают активно взаимодействовать с клетками иммунной системы, приводя их к временной дисфункции. Важно понимать, что чем больше доза и чаще периодичность употребления, тем труднее в теле перерабатывается этанол. Из-за этого увеличиваются нагрузка на иммунитет, который начинает вырабатывать все меньше иммуноглобулина, призванного бороться с чужеродными микроорганизмами и различными ядами, такими как этиловый спирт.

При ВИЧ иммунная система организма уже подвергается постоянной атаке. Напомним, что основной мишенью вируса иммунодефицита человека являются CD4-клетки – один из видов Т-лимфоцитов – наиболее важных клеток иммунной системы человеческого организма. Это своего рода защитная армия, которая занимается обнаружением и уничтожением чужеродных нашему организму бактерий, грибков, вирусов. ВИЧ внедряется в эти клетки, подменяет генетическую информацию клетки своей, а потом размножается в ней. Таким образом, если не принимать антиретровирусную терапию, то со временем вирус уничтожает все больше CD4-лимфоцитов и организм становится уязвим к различного рода заболеваниям.

А теперь представьте, что, с одной стороны, иммунитет находится под постоянным прессингом ВИЧ - инфекции, а, с другой стороны, периодически «масло в огонь подливает» и сам человек, употребляя алкогольные напитки. Помимо иммунитета, этанол сильно влияет на печень, которая и так очень изнашивается при ВИЧ, увеличивая тем самым вероятность развития цирроза и других опасных заболеваний.

Также, как показывают результаты многих опросов ВИЧ - положительных пациентов, более половины всех респондентов нарушали правила приема препаратов антиретровирусной терапии, если планировали употребить алкоголь. Но специалисты отмечают, что крайне необходимо именно систематически принимать АРВТ, не пропуская даже во время употребления алкоголя. Важно понимать, что в зависимости от вашей схемы лечения взаимодействие с алкоголем у препаратов может быть разным.

Помните, что алкоголь не просто дополнительно нагружает ваш организм, он негативно влияет на иммунную систему, а также на вашу печень. Ваше здоровье важнее всего, поэтому выбора «принять терапию или выпить алкоголь» быть не может.

Наркотические вещества

Наркотические вещества очень сильно влияют на организм человека. Страдает пищеварительная система – пропадает аппетит, поступающая пища не полностью переваривается. Организм не получает достаточно энергии и витаминов. Кроме того, запоры становятся достаточно частыми, а значит, происходит отравление организма токсинами. Это особенно страшно для ВИЧ - положительных, так как из-за болезни организму очень сложно справляться с подобным стрессом.

Это наиболее распространенные вредные привычки, которые оказывают очень сильное влияние на организм человека. Для ВИЧ - позитивных людей эти «привычки» особенно опасны. Они значительно сокращают жизнь и ухудшают ее качество. Сегодня, когда ВИЧ - позитивные люди могут прожить долгую и счастливую жизнь благодаря существующей терапии, как минимум странно сознательно сокращать её, употребляя алкоголь, сигареты или наркотики.

У каждого из вас есть семья или близкие люди. Подумайте о том, что вы нужны им. Не торопитесь сократить пагубными привычками свою жизнь. Как писал философ Кант: «Сохранять свою жизнь — это долг». Если вам трудно самостоятельно преодолеть тягу к курению, спиртному, наркотикам, обратитесь к врачу и вам обязательно помогут. Задача врача - нарколога помочь пациенту бросить пить или употреблять наркотики. В идеале психокоррекция, установка трезвости проводится на 3-5 лет, а пациент остаётся в трезвости всю жизнь.

Чтобы сохранить свое здоровье, надо оставаться собой. Будьте личностью, а не марионеткой. Принимайте самостоятельные, обдуманые и верные решения. Когда трудно отказаться от какой-нибудь коллективной глупости вроде алкогольных напитков или наркотиков, подумайте: зачем бежать вместе со стадом? И ты не должен извиняться, говоря НЕТ! Ты же хозяин своим словам и поступкам. А совершая «взрослые» поступки, будьте готовы к «взрослой» ответственности. Будьте верны друг другу. С увеличением числа половых партнёров растёт риск заражения не только ВИЧ, но и другими инфекциями, передающимися половым путём. Всегда

пользуйтесь презервативами при любых видах половых контактов. Это надёжная защита от многих «неприятностей». Будьте здоровы!

**При составлении лекции использованы материалы сайта «o-spide.ru»*