Развітанне з залежнасцю

«...Я СЁННЯ ЦВЯРОЗЫ»

АЛКАГОЛІК Андрэй кажа: я не ўпэўнены, што не нап'юся ўжо сёння вечарам або заўтра з раніцы... Між тым Андрэй не ўжывае алкаголь крыху больш за паўтара года. За гэты час ён выдатна засвоіў: залежны не павінен ставіць перад сабой мегамэты — «кінуць назаўжды». Неабходна пражыць не ўзнімаючы першую чарку сёння, цяпер, вось у гэтую хвіліну. Такой мудрасці навучае вядомая сярод залежных усяго свету праграма «Дванаццаць крокаў». Менавіта яна дазваляе дабівацца маленькіх перамог Ананімным Алкаголікам — своеасабліваму згуртаванню мужчын і жанчын, якія дзеляцца паміж сабой вопытам і надзеямі, дапамагаюць сабе і іншым пазбавіцца ад алкагалізму. Умова для членства ў АА толькі адна — жаданне кінуць піць.

З рознай перыядычнасцю групы АА збіраюцца на базе тых устаноў, якія дазваляюць ім збірацца без аплаты арэнды — каб падзяліцца вопытам папраўкі, расказаць аб тым, як жывецца без бутэлькі. Толькі пра сябе і ад свайго імя. А напрыканцы папіць усёй кампаніяй чаю.

На адзін такі чарговы сход сабралася 28 чалавек. Наогул кожны сам для сябе вырашае, як часта сустракацца са сваімі, якую групу ў гэтым ці іншым горадзе наведаць... Штораз сход вядзе хто-небудзь з членаў АА. Нягледзячы на дэмакратычную абстаноўку, існуе пэўны план і прынцыпы вядзення падобных сустрэч. Пачынаецца ўсё з хвіліны цішыні — усе замаўкаюць і настройваюцца такім чынам на пэўную работу душы. Абавязкова перачытваюцца ўсе «Дванаццаць крокаў». Вядучая Вольга нагадвае, што АА замахваюцца толькі на духоўны прагрэс, а не на духоўную дасканаласць...

Асаблівая ўвага ўдзяляецца навічку, калі такі ёсць. На гэты раз навічок ёсць. Георгій Іванавіч лаканічна заявіў, што «неабходна пазбавіцца ад цягі да алкаголю». Паколькі склад групы — рухомы, то прадстаўляцца абавязаны ўсе прысутныя. Выглядае гэта наступным чынам: «Вітаю! Мяне завуць Света. Я алкаголік...». Усе астатнія дружна: «Прывітанне, Света!». Дарэчы, неабавязкова прамаўляць сапраўднае імя — можна і прыдуманае. Пасля вітальнай цырымоніі вядучая Вольга чытае «прэамбулу» — хто ёсць АА, да чаго імкнуцца, якімі былі да прыходу ў АА і якімі сталі. Вызначаюцца тэмы сходу. Паколькі ёсць навічок, вырашылі пагаварыць на тэму «Чаму менавіта АА?» (частка алкаголікаў вымаўляе АА як «эй-эй» (на англійскі манер), а нехта так і кажа: «а-а»). Калі нехта не хоча выказвацца, дастаткова даць зразумець гэта фразай «Сёння я цвярозы. Дзякуй».

Саша-алкаголік пачаў: «У маёй практыцы кідання алкаголю было ўсё — уводзілі медпрэпараты, палохалі смерцю... Нічога не дапамагала». Прыкладна так пачыналі амаль усе прысутныя. Гэтыя мужчыны і жанчыны рознага ўзросту страчвалі сям'ю, набывалі пастаянных сабутэльнікаў, пастаянныя праблемы на рабоце, з міліцыяй і ДАІ. Іх шматразовыя спробы кінуць заканчваліся новым запоем. Яны прайшлі падшыўкі, кадзіроўкі, сыход у манастыр, абрады шаманаў, трыманне «на зубах» (збіралі, так бы мовіць, волю ў кулак)... Яны прадэманстравалі сабе і свету неверагодную жыццястойкасць і сілу волі, якая не снілася ніводнаму цвярэзніку. Бывала, некаму даводзілася ісці па бутэльку сем кіламетраў — мерзнуць, падаць, але паднімацца і працягваць рух. Бывала, сэрца адмаўлялася працаваць, але блізкія знаходзілі нерухомае цела і вярталі фактычна з таго свету...

— Жыць я хацеў, — кажа Валера. — Цяпер я разумею, што прыйшоў у АА дзякуючы вышэйшай сіле (маецца на ўвазе Бог як яго разумее кожны з нас. — **Аўт.**)... Бо я маліўся, прасіў у Бога: «Дапамажы, не магу так болей!». У мяне былі вельмі цяжкія выхады з запою, фактычна не абыходзілася без медыцынскай дапамогі... Толькі на сходах АА я шмат даведаўся пра сваю хваробу — хваробу цела і душы. Людзі, якіх я тут бачу, добра мяне разумеюць — мой фізічны і душэўны боль. Цяпер я ведаю, што можна знаёміцца з навакольнымі, завязваць працяглыя адносіны, танцаваць, займацца сэксам без алкаголю. Але я памятаю, што мой цёмны бок заўсёды са мной...

Вераніка прызнаецца, што заўсёды думала: «Ну, чаму нельга?!» і дзякуючы АА зразумела, што такое пытанне яе мучыла з адной прычыны: бо лічыла сябе Богам, таму што патурала сваёй ляноце, высакамернасці і свавольству. Наталля пастаянна адчувала жудасны ўнутраны боль і ўпарта думала, што сама яна не вінавата. Цяпер вось ужо шэсць гадоў не ўжывае алкаголь, не адчувае ранейшага болю і прызнае, што «няправільна ўсё трактавала». Другая Наталля спрабавала прыглушыць алкаголем пачуццё безвыходнасці. Некалі яна думала, як добра было б, каб проста «ўсё» хутчэй скончылася. Але раптам — АА, дзе яна ўпадабала атмасферу любові і добразычлівасці. Кажа, што там, дзе збіраюцца сходы, паветра можна есці лыжкай... Калі Ігар азіраецца назад, узгадвае, як следам за дзяцінствам прыйшла не чорная паласа — чорны фон. «Калі я дзякуючы АА кінуў піць, то падумаў: дзе ж авацыі?! Усе ж мае так прасілі, малілі, а тут — ніякіх эмоцый... Па праўдзе, я ніколі не верыў, што сапраўды магчыма нешта зрабіць. Толькі праз прызнанне свайго бяссілля я набыў сілу».

Андрэй падзяліўся сваім вопытам пошуку выйсця з алкагольнай цямніцы. Ён дасягнуў свайго дна, усвядоміў залежнасць, спыніўся і стаў на шлях папраўкі, а ў якасці прыкладу ўласных вар'яцкіх паводзінаў у сваім цёмным мінулым прыгадаў, як нядаўна быў на дні нараджэння, дзе ўбачыў сябе, якім ён быў тры гады таму. Імяніннік ляжаў у салаце, але ўсё роўна намагаўся выкрыкваць «Я п'яны?! Давай яшчэ!».

Звон ужо звоніць, але той, па кім ён звоніць, гэтага не чуе. І такіх вакол нас, у нашых сем'ях, сем'ях нашых знаёмых — шмат. Праблема залежнага — не алкаголь сам па сабе. Па вялікім рахунку, якая розніца, што «цяжкая вада» ёсць і будзе, што яе шмат, а можа быць, і яшчэ больш, што да яе лаяльна ставіцца наша грамадства?! На шалях — жыццё асобна ўзятага чалавека. Кожны з нас да таго, як зрабіць першы алкагольны глыток, павінен ведаць, што нават у аднаго глытка абавязкова ёсць цёмны бок. Ананімны алкаголік пастаянна памятае пра цёмны бок алкаголю і пра свой уласны цёмны бок, які ў любую хвіліну можа адняць цвярозасць. Можна прабыць цвярозым пятнаццаць гадоў і аднойчы развязацца пасля глытку шампанскага, таму што алкаголік ніколі не будзе піць, як неалкаголік.

Алкаголь дае адчуванне нібыта завершанасці, расстаноўкі ўсяго па сваіх месцах, упрыгожвае шэрае жыццё каляровымі фарбамі, з неверагоднай лёгкасцю знаходзіць нашы слабыя месцы, тыя, якія мы хаваем не толькі ад навакольных, але нават ад саміх сябе. Алкаголь цудоўна запаўняе любую ўнутраную пустэчу, кампенсуе недахоп пэўных ведаў. У чалавека, якога паглынула залежнасць, як правіла, не было каму або калі запоўніць гэту ўнутраную пустэчу цеплынёй, павагай, любоўю. Жыць спустошаным, аказваецца, немагчыма. Адсюль і пошук даступных сродкаў.

АА — таксама сродак запаўнення пустэчы, але ўжо для тых, каго не паспеў загубіць алкаголь. Вось чаму першы з дванаццаці крокаў, якія робяць АА — прызнанне бяссілля перад алкаголем, яго ўлады над сабой. Прызнанне сябе АЛКАГОЛІКАМ.

...Вядучая сходу дала слова і журналісты. Я сказала праўду. Што я не алкаголік. Што многа пра гэту праблему ведаю. І што ў мяне ёсць свая слабасць, над якой пакуль не магу ўзняцца — ненавіджу... алкаголікаў. «Хіба вы можаце ўявіць, што такое жыць, быць з вамі, бачыць вас у нечалавечым стане?» — і жартам, і ўсур'ёз выпаліла я. Раздаўся гучны, дружны смех... Ну, вядома... Хто-хто, а яны якраз пастаянна жывуць з алкаголікамі — самімі сабой.

Незнаёмыя людзі выклікалі ў мяне пачуццё гонару за кожнага. «Калі б Ігар быў маім братам, сябрам, я б абавязкова наладзіла для яго авацыі», — сказала я.

P.S. Групы Ананімных Алкаголікаў ёсць ва ўсіх абласцях. Цэнтральны офіс знаходзіцца ў Мінску. Тэлефоны: (017) 206 79 14, (029) 276 83 17.

Святлана БАРЫСЕНКА.

Галоўны нарколаг Міністэрства аховы здароўя Беларусі, кандыдат медыцынскіх навук Сяргей ОСІПЧЫК:

— Галоўная характарыстыка залежнасці — адчуванне нераадольнай патрэбы ў пэўным занятку або ўжыванні пэўнага рэчыва. Дарэчы, залежнасць часта з'яўляецца разам з іншымі псіхічнымі захворваннямі. Даследаванні паказваюць, што больш за палову людзей, якія ўжываюць алкаголь або наркотыкі, маюць нейкае іншае псіхічнае захворванне або мелі яго раней.

Прыкладна 20 працэнтаў людзей, якія ўжываюць наркотыкі, і 30 працэнтаў тых, хто злоўжывае алкаголем, перажываюць дэпрэсію.

Вы на шляху да залежнасці ад алкаголю, калі разумееце, што пара келіхаў дапамагае аблегчыць стрэс ад сямейных праблем, цяжкасцяў на працы або грамадскай ізаляцыі. Нягледзячы на пахмелле і той факт, што вы атрымліваеце толькі часовую палёгку, вы паступова набываеце звычку піць алкагольныя напоі штораз, як адчуваеце напружанне. На жаль, чым больш залежны ад алкаголю чалавек выпівае, тым менш ён можа трываць напружанне без алкаголю.

Колькасць выпітых шклянак не з'яўляецца крытэрыем. Дыягназ алкагольнай залежнасці ставіцца, калі без ужывання алкаголю ўжо немагчыма жыць.

Алкагалізм — фізічная залежнасць ад алкаголю — з'яўляецца па меры таго, як ужыванне алкаголю змяняе баланс некаторых рэчываў мозгу, выклікаючы моцную патрэбу ў алкаголі. Сярод гэтых рэчываў такія, што адказваюць за ўзбуджальнасць, стымулюць нервовую сістэму, выдзяляюцца ў адказ на стрэс, якія могуць выклікаць прыемныя пачуцці. Празмернае і доўгачасовае ўжыванне алкаголю можа павышаць або паніжаць узровень гэтых рэчываў, прымушаючы цела жадаць алкаголю, каб вярнуць прыемныя адчуванні або пазбегнуць непрыемных. Ёсць і іншыя фактары, якія ўплываюць на з'яўленне празмернага ўжывання алкаголю і ўносяць свой уклад у працэс прывыкання.

Гэта — спадчыннасць. Гены не выклікаюць алкагалізм, але могуць рабіць нас схільнымі да яго.

Эмацыянальны стан. Востры стрэс або неспакой, дэпрэсія і іншыя эмацыянальныя пакуты могуць прымушаць чалавека ўжываць алкаголь, каб спыніць іх.

Псіхалагічныя фактары. Калі ў вас ёсць сябры або блізкія партнёры, якія рэгулярна ўжываюць алкаголь (няхай нават не з'яўляюцца алкаголікамі), вам можа быць цяжка не далучацца да іх, і гэта можа прывесці да злоўжывання алкаголем.

Грамадскія і культурныя фактары. Тое, як ярка паказваюць алкаголь у рэкламе, забаўляльных праграмах, прымушае думаць, што злоўжыванне алкаголем — гэта звычайна і нармальна.

Загадчык 21-га рэабілітацыйнага наркалагічнага аддзялення РНПЦ псіхічнага здароўя Уладзімір ІВАНОЎ:

— Паколькі адным з важнейшых сімптомаў алкагольнай хваробы з'яўляецца выяўленае жаданне ўжываць алкаголь, значыць, для таго, каб хворы прыняў рашэнне не ўжываць алкаголь, патрабуецца матывацыя, а прасцей кажучы, досыць сур'ёзныя праблемы. Узнікненне пэўных цяжкасцяў — са здароўем, у сям'і, на працы і г.д. — прымушаюць хворага шукаць дапамогі. На жаль, многія пацыенты пры гэтым не адпускаюць ад сябе надзею працягнуць умеранае ўжыванне алкаголю пасля пэўнага ўмяшання. Яны не разумеюць, што з біялагічнага пункту гледжання алкагольная залежнасць невылечная, і што спробы ўжывання алкаголю ў малых дозах заўсёды заканчваюцца цяжкім эксцэсам. З тэрапеўтычнага пункту гледжання не існуе дакладнага, стапрацэнтнага метаду вылечвання алкаголіка, паколькі вылечванне азначала б якраз вяртанне да нармальнага ўжывання. Таму размова ідзе толькі аб тым, што пацыент можа перастаць ужываць алкаголь на нейкі час, і нават да канца жыцця, што бывае, на жаль, не так часта, як нам хацелася б.

Метады спынення ўжывання алкаголю можна падзяліць на дзве асноўныя групы. Да першай залічваюцца метады запалохвання, калі чалавеку даюць зразумець, што наступная спроба ўжывання закончыцца смерцю. Сюды адносяцца, як кажуць у народзе, «кадзіраванне», «падшыўка». Пасля іх прымянення пацыенту даюць зразумець, што пры спробе ўжывання алкаголю з ім здарыцца нешта дрэннае. Па сутнасці, так яно і ёсць, але трэба разумець, што гэта «дрэннае» звязана не з дзеяннямі кадзіроўшчыка або ўздзеяннем уведзеных лекаў, а з дзеяннем алкаголю. З алкаголікам абавязкова здарыцца штонебудзь дрэннае — проста таму, што ён алкаголік!

Да гэтай жа групы можна аднесці і метад, заснаваны на хімічнай несумяшчальнасці алкаголю з некаторымі медыкаментамі. Так, чалавек, які прымае дысульфірам, як правіла, не можа ўжываць алкаголь, паколькі прэпарат ставіць своеасаблівы «хімічны блок», блакіруе некаторыя ферменты, патрэбныя для расшчаплення алкаголю. Але ж гэты прэпарат нельга ўжываць усё жыццё. Месяц, тры, а далей усё роўна патрэбна прынцыповае рашэнне самога хворага.

Ёсць і метад выпрацоўкі ўмоўнага рэфлексу агіды да алкаголю з дапамогай спецыяльных трэніровак, але, зноў жа, дасягнуць гэтага можна, толькі калі пацыент не хоча працягваць выпіваць.

Другая група метадаў заснавана на фарміраванні ўстановак цвярозага жыцця, навучанні жыццю ў нашай «п'янай культуры». Сюды адносіцца псіхатэрапія, якая мае на ўвазе разумовае ўздзеянне, прадастаўленне інфармацыі аб самой хваробе, фарміраванні навыкаў жыцця з хваробай...

Ёсць метады духоўнага парадку, і перш за ўсё — гэта рух Ананімных Алкаголікаў. Рух узнік некалькі дзесяцігоддзяў таму ў ЗША, і на сёння яго прыхільнікамі па ўсім свеце сталі мільёны хворых на алкагалізм. У Беларусі існуе крыху больш за 20 гадоў. Мне пашчасціла браць удзел у станаўленні гэтай праграмы. Да нас прыязджалі амерыканцы з вялікім тэрмінамі цвярозасці, і мы з імі падбіралі першую групу пацыентаў на базе наркалагічнага аддзялення бальніцы хуткай дапамогі. Далей пачалі стварацца новыя групы ўзаемадапамогі, і рух пачаў жыць, паколькі тут не патрэбна ніякая рэгістрацыя, ніхто не можа забараніць збірацца некалькім алкаголікам разам, каб абмяркоўваць свае праблемы.

Падчас сустрэч усе павінны паводзіць сябе пэўным чынам, забараняецца, напрыклад, асуджаць сваіх таварышаў. Кожны расказвае пра сваю праблему і звяртаецца па дапамогу да абстрактнай Вышэйшай сілы... Нягледзячы на прастату гэтай праграмы, яна вельмі дзейсная. Дзякуючы ёй, досыць вялікая колькасць нашых алкаголікаў захоўвае цвярозасць або павышае якасць свайго жыцця — падаўжае тэрмін цвярозасці паміж запоямі. У межах АА ўзнікае інстытут сяброўства, узаемадапамогі, спонсарства. Кожны навічок павінен атрымаць спонсара, у дадзеным выпадку хроснага, таго, хто ўвядзе чалавека ў фармат праграмы і дапаможа яму першыя тыдні або месяцы захоўваць цвярозасць. Дарэчы, АА выключае магчымасць выкарыстання грошай, паколькі толькі бескарыслівая дапамога адзін аднаму дае добры эфект. Са свайго боку дзяржава павінна толькі падтрымліваць падобны метад. Хоць бы бясплатна прадастаўляць памяшканне. Дзяржава павінна разумець, што падобная практыка здымае досыць істотны груз з медыцыны.

Краіна здароўя

Выпуск № 2 (295)

Сям'я Ігара і Наталлі ТРУСАВЫХ са сваім сынам Глебам у басейне ФАЦа.

Фота Анатоля КЛЕШЧУКА. г. Любань

Прыклад для пераймання

НА СПАТКАННЕ... ДА МАМОЛАГА

Як мадэль, спартсменка і тэлевядучая клапоцяцца пра сваё здароўе?

Мамолаг, прафесар Леанід ПУТЫРСКІ прэзентаваў створаную разам са сваім сынам Юрыем кнігу «Удар маланкай». Аб даце і месцах продажу выдання можна будзе даведацца з сайта www.doktor.by.

У кнізе сабраны павучальныя гісторыі, у тым ліку і сумныя — пра жанчын, якія ўпускалі каштоўны час, пакуль займаліся самалячэннем малочных залоз і, адпаведна, позна траплялі на прыём да прафесара. Дарэчы, спадар Путырскі вельмі многа зрабіў для таго, каб у нашай краіне істотна знізілася колькасць выпадкаў запушчанага раку малочнай залозы. Нягледзячы на тое, што колькасць выпадкаў гэтага віду раку стабільна расце (і ў Беларусі, і ва ўсім свеце), для захавання жыцця жанчыны самым важным застаецца выяўленне праблемы на самых ранніх стадыях. «Не лянуйцеся, шаноўныя, рабіць самаагляд — рэгулярна, штомесяц, — кажа Леанід Аляксеевіч. — Можаце прыцягнуць да гэтай справы і сваіх партнёраў па шлюбе... Галоўнае, калі намацаеце нейкае ўшчыльненне, не стаўце самі сабе дыягназ, не губляйце час — ідзіце да ўрача».

Паколькі ўрачоў-мамолагаў у нашай краіне мала, дастаткова звярнуцца па месцы жыхарства да ўрача-гінеколага ці нават тэрапеўта, якія пры неабходнасці накіруюць ужо да вузкага спецыяліста. **Мадэль, тэлевядучая, уладальніца тытула «Місіс супермадэль-2011» Ірына Ханунік-Рамбальская** прызнаецца, што толькі пару месяцаў таму, калі сутыкнулася з непрыемнымі адчуваннямі ў малочнай залозе, задумалася, што ніколі не была на прыёме ў мамолага. Ірына кажа, што ёй было нават няёмка перад прафесарам Путырскім за няведанне, як сябе трэба паводзіць падчас такога агляду. На шчасце аказалася, што ні ў аглядзе, ні ў яго выніку няма нічога страшнага. «Я думаю, сучасная жанчына павінна часцей хадзіць на падобныя спатканні», — мяркуе Ірына, якая толькі з набыццём статусу мамы і азнаямлення з працэсам грудного кармлення адчула паўнату жыцця і стала па-сапраўднаму шчаслівай.

Майстар спорту міжнароднага класа па фрыстайле Асоль Слівец мяркуе, што мацярынства можна сумясціць са спартыўным рэжымам, і нават вялікі спорт — не падстава для адмаўлення ад грудного кармлення. «З аднаго боку, у вялікім спорце, так бы мовіць, мала здароўя, бо 24 гадзіны ў суткі тваё жыццё падпарадкавана ідэі дасягнення нейкай чарговай вяршыні, — кажа Асоль. — З другога боку, спартсменаў з дзяцінства прывучаюць да рэгулярных абследаванняў, мы праходзім іх двойчы ў год. Спартсмены прывыклі звяртацца да ўрача адразу, калі раптам нешта закалола... Абодва мае сыны былі на грудным кармленні. Так склалася, што мой від спорту дазваляў і вазіць дзяцей з сабой, і карміць іх, і трэніравацца. Бегаць падчас грудного кармлення не выпадае, аднак можна ездзіць на веласіпедзе, хадзіць хуткім крокам... Я заклікаю ўсіх жанчын рыхтавацца да цяжарнасці, да з'яўлення на свет дзяцей, паколькі ўсё гэта не проста. Аднак калі адказна ставіцца да гэтага, то абавязкова будзеш адчуваць сябе шчаслівай. Вось я — абсалютна шчаслівая...».

Станоўчыя эмоцыі, псіхалагічны стан і настрой адыгрываюць немалаважную ролю ў здароўі жанчыны. Прыгажосць ніколі не павінна быць самамэтай: пратэзаванне малочных залоз мае на ўвазе пэўную долю рызыкі адпаведнай рэакцыі арганізма на ўвядзенне ў арганізм іншароднага цела. Важным момантам з'яўляецца, як вядома, і грудное кармленне: даказана, што, падоўжанае да 6 месяцаў, яно ў 1,5 раза зніжае рызыку развіцця раку малочнай залозы. Для прафілактыкі раку важны таксама паўнацэнны адпачынак, аптымальная фізічная нагрузка — заняткі спортам, а таксама якаснае харчаванне, ужыванне належнай колькасці вітамінаў.

«Фанатам здаровага ладу жыцця» называе сябе **тэлевядучая Люцыя Лушчык.** Яна пераканана, што жаночая прыгажосць — не толькі выдатны макіяж і стыльнае адзенне, але і адменнае здароўе. Люцыя кажа, што, паводле ўстаноўленых на тэлебачанні правілаў, ёй неабходна раз на год у абавязковым парадку праходзіць медыцынскі агляд. Акрамя таго, яна з задавальненнем займаецца спортам, наведвае басейн, ужывае «добрую ежу» і нават не карыстаецца лішняй «хіміяй» — мые посуд без сродкаў, якія нясуць у сабе шкоду здароўю.

Святлана БАРЫСЕНКА.

ЛЯЧЫЦЦА, ВЯДОМА, НЕ ТАК ПРЫЕМНА

Паводле сусветнай статыстыкі, з венерычнымі захворваннямі сутыкаецца палова сэксуальна актыўнага насельніцтва ва ўзросце да 25 гадоў, а пры вялікай колькасці палавых партнёраў і наяўнасці гомасэксуальных кантактаў рызыка яшчэ больш узрастае. Не сакрэт, што цнатлівасць сама па сабе не абараняе ад захворванняў, якія перадаюцца палавым шляхам, паколькі многія з іх перадаюцца пры любым спосабе блізкага кантакту і аральным сэксе. Асабліва гэта датычыцца тых станаў, якія суправаджаюцца генітальнымі язвамі і пашкоджаннямі скуры. Пашкоджаная скура або слізістая спрыяе больш лёгкаму пранікненню ў арганізм вірусаў і бактэрый.

Каб заразіцца нейкім з больш як 30-і відаў ЗППШ, зусім не абавязкова займацца сэксам, адзначае **загадчык амбулаторнага скурна-венералагічнага аддзялення Мінскага гарадскога скурна-венералагічнага дыспансэра Уладзімір ЯРОМІЧ**. Так, для віруса папіломы чалавека, які з'яўляецца прычынай развіцця востраканечных кандылом, дастаткова звычайнага скурнага кантакту. Некаторыя тыпы ВПЧ прыводзяць да раку шыйкі маткі або ў рэдкіх выпадках — анальнага канала. Падчас цеснага скурнага кантакту можна заразіцца і лабковымі вошамі, і каростай.

Вельмі лёгка падчас палавога кантакту перадаецца ганарэя, або трыпер, які без лячэння прыводзіць да бясплоднасці як у мужчын, так і ў жанчын. Лечыцца ганарэя антыбіётыкамі. У выпадку слаба выражаных сімптомаў хваробу лёгка збыцца з іншымі вагінальнымі інфекцыямі або інфекцыямі мочавыводных шляхоў. Раннія сімптомы сіфілісу не заўважае большасць людзей. Аднак далей захворванне хутка прагрэсуе, і калі не лячыцца, можа напаткаць лятальны зыход. У адрозненне ад ганарэі і сіфілісу хламідыёз — захворванне на сёння даволі распаўсюджанае. Інфекцыя таксама можа пашкоджваць вочы і суставы. Нялечаны хламідыёз можа прывесці да бясплоднасці.

Калі на губах перыядычна высыпае «прастуда», прычынай таму — вірус простага герпесу 1 тыпу. Ён лёгка перадаецца пры пацалунку, любых відах неабароненых палавых кантактаў з інфіцыяваным партнёрам. Хоць герпес і не паддаецца поўнаму вылечванню, шэраг прэпаратаў дапамагае абмежаваць успышкі гэтага захворвання. У большасці выпадкаў прычынай генітальнага герпесу становіцца высокаразразны вірус простага герпесу 2 тыпу, які перадаецца пры палавым кантакце з крыніцай заражэння.

Такое віруснае захворванне, як гепатыт В, пашкоджвае печань, а перадаецца не толькі праз кроў пры ін'екцыі нестэрыльнымі шпрыцамі, ад маці дзіцяці, пры карыстанні брытвай або зубной шчоткай хворага (бытавым шляхам), але і пры ўсё тых жа палавых кантактах. Стапрацэнтна эфектыўнага спосабу лячэння гепатыту В не існуе, але шэраг прэпаратаў здольны кантраляваць хваробу. У многіх выпадках захворванне гадамі працякае бессімптомна.

Інфіцыяванне ВІЧ можна вызначыць з дапамогай тэста на антыцелы — абарончыя рэчывы, якія выпрацоўваюцца арганізмам для барацьбы з вірусам. Звычайна для атрымання дакладнага выніку неабходна прайсці тэст праз 3-6 месяцаў пасля рызыкоўнага кантакту. Столькі часу патрабуецца для выпрацоўкі антыцелаў. У многіх выпадках захворванне напачатку ніяк пра сябе не заяўляе. Часам на працягу 1-2 месяцаў пасля заражэння могуць назірацца сімптомы, падобныя на грып: гарачка, галаўны боль, павелічэнне лімфавузлоў, афтозны стаматыт. Своечасовае лячэнне дапамагае папярэдзіць сур'ёзныя ўскладненні.

Узбуджальнікам венерычнай лімфагранулёмы з'яўляецца адзін з відаў хламідый. Захворванне становіцца ўсё больш распаўсюджаным сярод гомасэксуалаў. Як і іншыя хламідыйныя інфекцыі, лечыцца антыбіётыкамі. Паразітарная інфекцыя трыхаманіяз лечыцца рэцэптурнымі прэпаратамі. Сімптомы могуць развівацца праз 5-28 дзён з моманту інфіцыявання.

Запаленне тазавых органаў нельга аднесці да венерычных захворванняў, аднак гэта сур'ёзнае ўскладненне недалечаных ЗППШ, асабліва хламідыёзу і ганарэі. Запаленчы працэс развіваецца ў выніку пранікнення інфекцыі ў матку і іншыя органы жаночай рэпрадуктыўнай сістэмы. Некаторыя жанчыны наогул ніяк не адчуваюць гэтай паталогіі, а іншых могуць непакоіць боль у ніжняй частцы жывата, гарачка, выдзяленні, боль падчас палавога акта або мочаспускання. Для захавання рэпрадуктыўнай функцыі патрабуецца як мага больш ранняе лячэнне.

Каб знізіць рызыку заражэння, спытайце ў свайго партнёра, ці не пакутуе ён ад нейкага захворвання, якое перадаецца палавым шляхам, папрасіце здаць адпаведныя аналізы, карыстайцеся прэзерватывам, праходзьце рэгулярнае абследаванне самі. Не забывайце, што прэзерватыў лепш за ўсё абараняе ад ганарэі, хламідыёзу, ВІЧ і трыхаманіязу, значна менш надзейны пры герпесе, сіфілісе і востраканечных кандыломах — хваробах, пры якіх пашкоджаныя ўчасткі не абаронены, і зусім не карысны пры лабковых вошах і каросце.

ЗППШ могуць стаць прычынай нараджэння мёртвага плода, нізкай вагі немаўляці, наяўнасці ў яго неўралагічных праблем, хвароб печані і цяжкіх інфекцый. Гэтую рызыку можна звесці да мінімуму правільным і своечасовым лячэннем.

Калі вы жадаеце абследавацца на ЗППШ, абярыце самы кароткі і надзейны шлях — ідзіце на прыём да спецыяліста скурна-венералагічнага дыспансэра. Урач дапаможа ў кожным канкрэтным выпадку разабрацца з тым, на якія інфекцыі неабходна абследавацца менавіта вам.

Віялета РУЖАНСКАЯ.

ОАО «Минский завод отопительного оборудования»

ИЗВЕЩАЕТ АКЦИОНЕРОВ О ПРОВЕДЕНИИ ОЧЕРЕДНОГО ГОДОВОГО СОБРАНИЯ АКЦИОНЕРОВ, которое состоится 29 марта 2012 года в 16.00 по адресу: г. Минск, ул. Тимирязева, 29 — зал заседаний.

ПОВЕСТКА ДНЯ ОЧЕРЕДНОГО ГОДОВОГО СОБРАНИЯ АКЦИОНЕРОВ ОАО «Минский завод отопительного оборудования».

1. Отчет директора об итогах финансово-хозяйственной деятельности Общества в 2011 году. Утверждение показателей прогноза социально-экономического развития Общества на 2012 год.
2. Отчет наблюдательного совета о проделанной работе в 2011 году.
3. О результатах аудита и проверки ревизионной комиссией финансово-хозяйственной деятельности Общества за 2011 год, распределение прибыли и убытков Общества.
4. Утверждение годового отчета, бухгалтерского баланса, отчета о прибылях и убытках Общества за 2011 год.
5. Об утверждении распределения и использования прибыли и убытков, выплате дивидендов за 2011 год.
6. Утверждение направлений распределения прибыли на 2012 год.
7. Об избрании членов наблюдательного совета, его состава и ревизионной комиссии Общества.
8. Утверждение размера вознаграждения членам наблюдательного совета и ревизионной комиссии.
9. О внесении изменений в устав ОАО «Минский завод отопительного оборудования».

С материалами по вопросам повестки дня акционеры могут ознакомиться по указанному адресу (у председателя наблюдательного совета) **с 20 по 28 марта 2012 с 10 до 16 часов.**

Регистрация участников собрания будет проводиться **с 15.00 до 15.45** в день и по месту проведения собрания на основании документа, удостоверяющего личность. Кроме того, представитель акционера должен иметь доверенность (руководитель юридического лица, являющегося акционером, — документы, подтверждающие его полномочия).

Список акционеров для регистрации участников собрания составлен по данным реестра акционеров по состоянию **на 24 февраля 2012.**

Наблюдательный совет
ОАО «Минский завод отопительного оборудования».

УНП 100008064

06 марта 2012 г. в 12.00 состоится внеочередное общее собрание акционеров ОАО «Полесьежилстрой».

Повестка дня:

1. О совершении сделок общества.

Местонахождение ОАО «Полесьежилстрой»: г. Брест, ул. Базановой, 19.
Место проведения собрания: г. Брест, ул. Базановой, 19.
Время регистрации в день проведения собрания с 11.30 до 12.00.
При себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность (для представителя акционера — доверенность).
С материалами собрания можно ознакомиться в рабочие дни, начиная с 29.02.2012 г. (с 10.00 до 16.00), по месту нахождения общества.
Совет директоров.

УНП 200050191

«ЗДАРОЎЕ» АБАКРАЛІ

У Аршанскім раёне ў садовым таварыстве «Здароўе» з дачнага ўчастка, які належыць пенсіянеру, нехта скраў каля 270 алюмініевых лістоў коштам больш за 2,4 мільёна рублёў.

Міліцыянеры затрымалі двух раней судзімых непрацуючых мясцовых жыхароў. Разабраўшы дах, зламыснікі праніклі ў гаспадарчую забудову, адкуль і здзейснілі крадзеж.

Аляксандр ПУКШАНСКІ.

ОТЧЕТ

УНП 790386638

местного фонда развития сельских территорий «Возрождение – Агро» об использовании своего имущества за 2011 год

Количество учредителей местного фонда развития сельских территорий «Возрождение – Агро» – 10 человек, из них 10 – физические лица.

Информация о стоимости имущества местного фонда развития сельских территорий «Возрождение – Агро» (далее – Фонд):

- стоимость имущества, переданного учредителями при учреждении Фонда, составляет – 3 500 000 белорусских рублей;
- поступления от мероприятий, проводимых в соответствии с Уставом Фонда (целевое финансирование), составляют – 75 252 310 белорусских рублей и 18 600 долларов США;
- поступлений из иных источников, не запрещенных законодательством, – 69 434 618 белорусских рублей.

Общая сумма расходов, понесенных Фондом на достижение общественно полезных целей, указанных в Уставе Фонда, составляет – 207 438 714 белорусских рублей.

Фонд не является учредителем унитарных предприятий, участником в иных хозяйственных обществах, юридических лицах и коммерческих организациях.

Директор *Т.А. Гурина*
Гл. бухгалтер *В.В. Варабей*

У **суд Ваўкавыскага раёна Гродзенскай вобл.** паступіла заява аб аб'яўленні памерлым **Кавалёва Віктара Анатольевіча,** 22 студзеня 1957 года нараджэння, ураджэнца г.п. Кіраў Гомельскага раёна Гомельскай вобл., апошняе вядомае месца жыхарства якога: г. Добруш, пр. Міру, д. 15, кв. 8 Гомельскай вобл.

Просім грамадзян і юрыдычных асоб, якія маюць звесткі пра Кавалёва В.А., паведаміць іх суду Ваўкавыскага раёна на працягу двух месяцаў з моманту публікацыі.