

Данное руководство содержит ответы на вопросы, которые могут у вас возникнуть по услугам, предоставляемым тем, кто страдает от алкогольной и наркотической зависимости, а также тем, кто хочет бросить курить



Russian - Русский



Руководство по услугам для тех, кто страдает от алкогольной и наркотической зависимости, а также для тех, кто хочет бросить курить

Октябрь 2009

© NHS Grampian

Содержание:

- 1 Услуги для тех, кто страдает от алкогольной зависимости
- 3 Услуги для тех, кто страдает от наркозависимости
- 7 Услуги для тех, кто хочет бросить курить



Услуги для тех, кто страдает от алкогольной зависимости

Государственная Служба Здравоохранения (NHS Grampian) совместно с городским советом г. Абердина, Абердиншира и Морея, проводит работу по предотвращению вредных последствий, вызываемых чрезмерным употреблением алкоголя.

Чрезмерное употребления алкоголя может привести к:

- Увеличению массы тела
- Обезвоживанию организма
- Раннему процессу старения
- Нарушениям сна
- Онкологическим заболеваниям
- Заболеваниям печени
- Психическим расстройствам
- Нарушениям фертильности и беременности
- Импотенции
- Гипертонической болезни

Злоупотребление алкоголем также приводит к беспорядочным половым отношениям, что может вызвать незапланированную беременность или инфекционные заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП).

Нервный стресс очень часто является основным фактором, влияющим на объем потребляемого алкоголя. Разговор с врачом-специалистом о том, что вас тревожит, беспокоит, может стать первым шагом на пути разрешения проблемы пьянства.

Государственная служба Здравоохранения Грампиан (NHS Grampian) предлагает, только по предварительной записи, следующие услуги: осмотр и лечение врачом-специалистом тех, кто страдает от алкогольной зависимости, уход за наркологическими больными, необходимую помощь и поддержку таким больным. Получить доступ к этим услугам можно как по направлению от лечащего врача, так и находясь на стационарном лечении.

Если вы обеспокоены тем, сколько вы или кто-то рядом с вами потребляет алкоголя, пожалуйста, свяжитесь с бесплатной Линией Здоровья NHS Grampian, позвонив по телефону **0500 20 20 30** или отправив сообщение на следующий электронный адрес: **healthpoint@nhs.net**

В Медицинских Пунктах NHS Grampian, куда вы можете прийти без предварительной записи, хорошо обученный персонал проведет с вами бесплатную конфиденциальную консультацию по любому интересующему вас вопросу. Пожалуйста, посетите **Медицинские Пункты NHS Grampian**, которые располагаются:

Крытый рынок г. Абердин

8-10 Маркет Стрит

Абердин

AB11 5NX

Часы работы:

С Понедельника по Субботу с 10.00 до 16.00



Центральная Больница г. Абердин

Форестерхилл

г. Абердин

AB25 2ZN

Часы работы:

Понедельник, Вторник и Пятница с 10.00 до 16.00 и

Среда и Четверг с 10.00 до 19.00



Клиника Доктора Грэя

Элгин

IV30 1SN

Часы работы:

с 9.00 до 17.00 с Понедельника по Пятницу

Все Медицинские Пункты NHS Grampian имеют доступ к телефонной «Языковой линии», а потому наши консультанты будут разговаривать с вами на том языке, на котором вы пожелаете.

Услуги для тех, кто страдает от наркозависимости

Государственная Служба Здравоохранения (NHS Grampian) совместно с городским советом г. Абердина, Абердиншира и Морея, проводит работу по предупреждению вредных последствий неправильного использования или злоупотребления различными наркотическими препаратами и психотропными веществами.

Неправильным использованием наркотических средств называется употребление этих препаратов без предписания лечащего врача или с нарушением инструкций фармацевтического предприятия-изготовителя. Некоторые наркотические препараты, употребление которых запрещено законом, относятся к тем, которые могут отпускаться по рецепту. Это означает, что их можно принимать, но только по предписанию врача, в противном случае, их употребление, хранение или транспортировка при любых обстоятельствах является незаконной.

Незаконное употребление наркотических препаратов влечет за собой угрозу вашему здоровью. В состав некоторых наркотических средств и психотропных препаратов входят вещества, которые могут оказывать губительное влияние на ваш организм.



Кратковременное воздействие наркотических препаратов вызывает:

- Головокружение и тошноту
- Сухость во рту
- Панику и паранойю
- Галлюцинации
- Нарушения координации
- Обезвоживание организма

Результатами длительного употребления наркотиков являются:

- Заболевания дыхательной системы и онкологические заболевания
- Респираторные заболевания
- Повышенное артериальное давление
- Бесплодие
- Такие психические расстройства, как депрессия и шизофрения
- Бессонница
- Потеря веса и аппетита
- Такие серьезные инфекционные заболевания как СПИД (ВИЧ) и гепатит
- Другие проблемы со здоровьем

Опасно смешивать алкоголь и наркотики.

У беременных женщин, употребляющих наркотики, возникает опасность недонашивания беременности, а также рождения детей с различными патологическими отклонениями.

Если вы страдаете от наркотической зависимости, запишитесь на прием к своему лечащему врачу. Он посоветует, что вам необходимо делать, а также направит вас на прием к специалисту.

Лечение, направленное на борьбу с неправильным употреблением или злоупотреблением наркотиков, зависит от индивидуальных особенностей человека. Существуют различные методы и способы лечения от наркотической зависимости. Они могут включать:

- Советы и консультации по прекращению употребления наркотиков
- Оказание медицинской помощи страдающим от наркозависимости с целью снижения риска заболеваний, вызывающих заражение крови и летальный исход
- Принятие по предписанию врача лекарственного препарата заместительной терапии - метадона, понижающего тягу к наркотикам, а потому способствующего излечению от наркозависимости
- Консультации психолога и сеансы психотерапии
- Специально разработанные однодневные программы, включающие групповые занятия и индивидуальные консультации с психологом, учебно образовательную деятельность и занятия по приобретению практических навыков, а также различные виды творческой активности
- Лечение в наркологических клиниках
- Восстановление в реабилитационных центрах
- Уход за выздоравливающими - это помощь и поддержка тем, кто прошел курс лечения от наркозависимости и теперь возвращается к нормальной жизни

Для получения консультаций по любым видам услуг, пожалуйста, позвоните по телефону Линии Здоровья NHS Grampian 0500 20 20 30 или посетите Медицинские Пункты NHS Grampian (см. стр.2).

Государственная служба Здравоохранения Грампиан (NHS Grampian) предлагает, только по предварительной записи, следующие услуги: осмотр и лечение врачом-специалистом тех, кто страдает от наркозависимости, уход за наркологическими больными, помощь и поддержку страдающим от наркотической и алкогольной зависимости. Получить доступ к этим услугам вы сможете по направлению от лечащего врача или находясь на стационарном лечении.



Услуги для тех, кто хочет бросить курить

Служба Помощи NHS Grampian по Борьбе

с Курением проведет с вами бесплатную конфиденциальную консультацию по вопросам как бросить курить. Эта служба оказывает помощь людям любого возраста, включая тех, кому еще не исполнилось 16 лет.

Почему я должен бросить курить?

Бросив курить вы и ваш кошелек почувствуете себя намного лучше. Знаете ли вы какую пользу вы принесете вашему здоровью сразу после прекращения курения?

- В течение первых 20 минут ваше давление и пульс вернутся в норму, улучшится циркуляция крови
- В течение следующих 8 часов уровень кислорода в крови придет в норму, в связи с чем значительно уменьшится риск возникновения инфаркта миокарда
- В течение последующих 24 часов окись углерода высвобождается и легкие начинают очищаться от побочных продуктов никотина, оседаемых в легких в процессе курения
- В течение последующих 48 часов почти весь никотин выходит из организма

Если вы беременны, бросая курить, вы, тем самым, закладываете здоровое начало в вашем еще неродившемся малыше.

Кто может оказать помощь?

- Консультанты по месту жительства
- Ваш лечащий врач или участковая медсестра
- Ваш фармацевт
- Акушерка или Патронажная медсестра

Какую помощь мне могут оказать?

Каждый курит по разным причинам, а потому у каждого свой путь как бросить курить. Служба Помощи по Борьбе с Курением поможет вам подобрать то лечение, которое в наибольшей степени соответствует потребностям вашего организма. Вы можете встретиться с нашим консультантом как индивидуально, так и в группе.

Программа помощи тем, кто хочет бросить курить, состоит из нескольких групповых занятий, основная цель которых – помочь вам отказаться от этой вредной привычки вместе с такими же как и вы желающими бросить курить.

- Занятия проводятся консультантом, прошедшим специальную подготовку по вопросам антиникотиновой терапии
- Занятия длятся один час в течение шести недель
- Во время занятий вы узнаете об опыте других людей как бросить курить
- Занятия проводятся по всей области Грамприан (Grampian) в разное время и в разных центрах
- Во время занятий вам будут предложены различные медицинские препараты, которые также помогут вам бросить курить



Какие лекарственные препараты помогут мне бросить курить?

Действие Никотинозамещающей Терапии (Nicotine Replacement Therapy - NRT) отличается от воздействия на организм человека обычных сигарет. Никотинозамещающие препараты выпускаются в виде жевательной резинки, пластыря, таблеток, назального спрея, карамели или ингалятора. Они не содержат такие канцерогенные вещества, как смола или окись углерода. Хотя никотинозамещающие препараты и подходят большинству людей, прежде, чем начать их принимать, лучше посоветоваться с вашим лечащим врачом в случае, если вы беременны, если у вас болезнь сердца, или если вы регулярно принимаете другие лекарственные препараты.

Некоторые виды никотинозамещающих препаратов вы можете приобрести без рецепта. Пожалуйста, обратитесь в свою аптеку и ваш фармацевт поможет вам сделать правильный выбор при покупке этих лекарств.

Зибан (**Zyban**) и Чампикс (**Champix**) – это лекарственные препараты, которые значительно уменьшают тягу к никотину. Их можно купить только по рецепту врача, но эти препараты не всем подходят.

Как я могу связаться со Службой Помощи NHS Grampian по борьбе с курением?

Получить бесплатную консультацию по вопросам как бросить курить вы сможете, позвонив бесплатно по телефону: **0500 600 332**. Часы работы: с 9.00 до 17.00 с Понедельника по Пятницу. Адрес электронной почты: **grampiansas@nhs.net**

Во внерабочее время, пожалуйста, свяжитесь с **Линией NHS для Курильщиков** (часы работы: с 12.00 до 24.00 ежедневно).



Смогу ли я общаться с врачами и медсестрами, если я плохо говорю по-английски, или не говорю совсем?

Все клиники и социальные службы Грампиана оборудованы телефонными линиями, обеспечивающими перевод на различные языки. С помощью таких телефонных языковых линий обеспечивается перевод на 120 языков, в течение от 60 до 90 секунд. Поэтому, даже если вы не говорите, или плохо говорите по-английски, вы сможете легко общаться с вашим врачом или медсестрой. С помощью "Языковой линии" вы можете сообщить вашему врачу или медсестре, что вы хотите, чтобы при возможности на следующих приемах присутствовал переводчик.

Другие языки и форматы

Это издание доступно на английском языке, а также на других языках. Этот буклет может быть распечатан большими буквами, записан на CD или предоставлен в других форматах по вашему требованию. Попросите ваших друзей или родственников, говорящих на английском языке, позвонить, написать или отправить сообщение по электронной почте в отдел внешних связей.

Адрес:

Corporate Communications,
Ashgrove House,
Aberdeen Royal Infirmary,
Aberdeen AB25 2ZA

Телефон: (01224) 551116 or 552245

Email: Grampian@nhs.net

Номер публикации:

CGD 090137

Составители: Roda Bird, Sandra Harper & Nigel Firth

Дизайн: www.grecgraphics.com