

CĪŅA PRET ALKOHOLISMU UN SMĒĶĒŠANU

«Nodarot neaptveramu ļaunumu sev, dzērājs ne mazāku ļaunumu nodara tai zemei, kurai piemīt tā nelaime saukties par viņa dzimteni,» teicis A. Solo-vojs.

Alkohola jautājums nav jautājums tikai par alkoholu. Tas ir arī jautājums par dzīvi un par to, kādai tai jābūt. Cīņa pret alkoholismu galā ir cīņa par pašu cilvēku.

Ne mazums tiek darīts, lai glābtu cilvēci no šī visaptverošā posta arī ar preses, literatūras starpniecību. Tāpēc gribētos sniegt lasītājiem nelielu ieskatu pēdējo gadu publicējumos, kuros alkoholisma problēma skarta visdāzādākajos aspektos: **Voropajs A. Maksa par glēvulību.** (Par žūpības kaitīgumu). — R., Avots, 1983. Grāmatā stāstīts par alkohola kaitīgo ietekmi uz cilvēka veselību, parādīts, kā pārmērīga dzeršana atsaucas uz atsevišķām organisma funkcijām, kāda ir tā iedarbība uz nervu sistēmu, elpošanas ceļiem, iekšējo orgānu darbību. Tāpat sniegti kvalificēti padomi, kas palīdzēs cīnīties pret žūpību: **Eglītis I., Strazdiņš J. Kā atbrīvoties no alkoholisma.** — R., Zvaigzne, 1981. Šajā darbā galvenā uzmanība veltīta psihoterapijas metodēm, sīki analizētas alkoholiķu psihes īpatnības, kā arī aplūkoti

medikamentozās terapijas pamatprincipi: **Eglītis I., Strazdiņš J. Par alkoholismu.** — R., Zvaigzne, 1981. Brošūras autori īpaši pakavējas pie alkohola postošās iedarbības uz galvas smadzenēm un alkoholisma smagajām sekām. Aplūkota arī populārajā literatūrā maz skartā problēma — pusaudžu alkoholisms.

Профилактика пьянства и алкоголизм. — М., Юрид. лит., 1983; **Заиграев Г. Г. Проблемы профилактики пьянства:** (Социальный, нравственно-психологический аспект). — М., Знание, 1981.

Otra problēma, kas tāpat prasa tūlītēju atrisinājumu, jo atkal apdraudēta cilvēka veselība, ir jautājums par smēķēšanas kaitīgo iedarbību uz organismu.

«Kādēļ pasaulē ir tik daudz smēķētāju, ja skaidri pierādīts un atkārtoti apstiprināts, ka smēķēšana izraisa plaušu vēzi un ievērojami palielina risku saslimt ar sirds slimībām?» — šo jautājumu sev un lasītājiem uzdod prof. **I. Lazevskis** rakstā «No kā sākas slimības?», kas ievietots žurnālā «Veselība» 1980. gada 11. numurā.

Vēl būtu jāmin medicīnas zinātni kandidāta E. Upīša daudzās publikācijas šajā pašā žurnālā. Lasītājiem, kas vēlas atmest smēķēšanu, bet nezina, kā to izdarīt, varētu ieteikt dažus rakstus, kuros sniegti speciālistu padomi: **Vēlreiz: kā kļūt mūsdienugam?** — **Veselība**, 1984., Nr. 5;

Seit aprakstīta ārsta Beloborodova pakāpeniskās atmešanas metode; **Usāns F. Atmestspēja jāatīsta.** — **Veselība**, 1980., Nr. 12.

Un mūsu lasītājiem gribas teikt E. Upīša vārdiem: «Pieņāks diena, kad cilvēce ar izbrīnu atcerēsies, ka 20. gadsimta cilvēkiem bijis paradums apdulināt sevi ar veselību bēdējošām vielām — alkoholu, tabaku un narkotikām. Pašlaik mēs vēl esam pārāk cieši saistīti ar paradumiem, kas nākamajām paaudzēm no medicīnas redzes viedokļa liksies kā īsta katastrofa. Kaut arī ceļš uz veselīgo rītdienu, uz nesmeķēšanu kā vispārējo uzvedības normu, ir tāls un grūts, taču nospraustais mērķis — reāls un sasniedzams un vislielākās iespējas to sasniegt paveras sociālisma apstākļos».

S. JUREVICA