

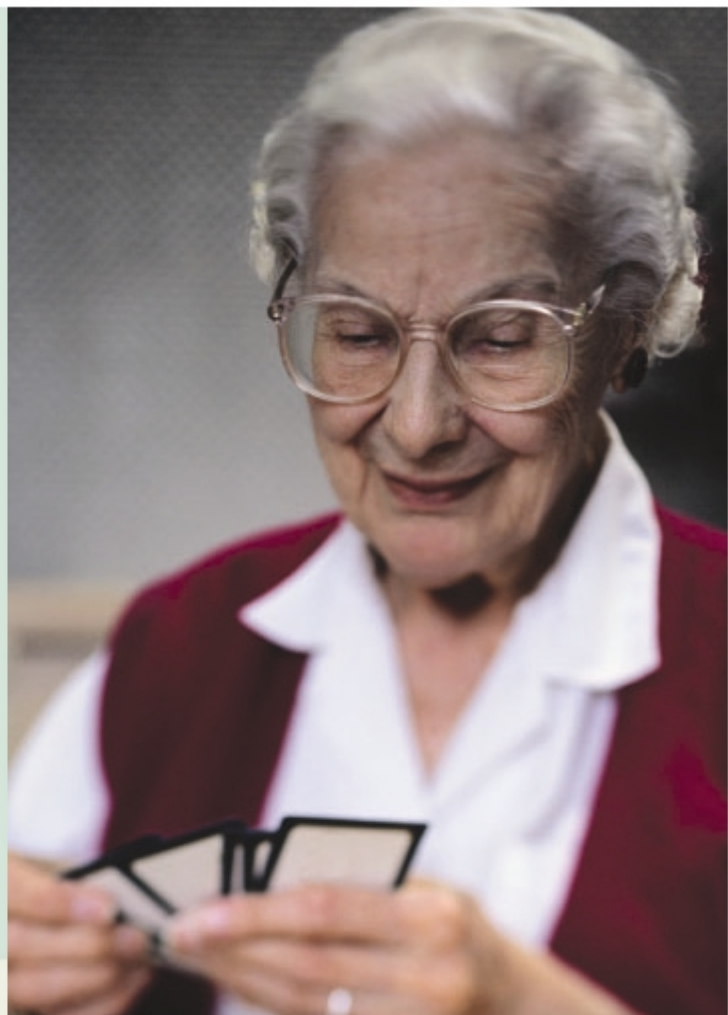
Aging, Medicines and Alcohol

Старение, Лекарственные Препараты и Алкоголь



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov

**С возрастом
необходимо
более серьёзно
относиться к
своему здоровью.**



С возрастом количество и ассортимент лекарств, необходимых для нормального функционирования организма, имеет тенденцию возрастать. Старение также проявляется в том, что организм начинает реагировать на алкоголь и лекарственные препараты иначе, чем в более молодом возрасте.

Необходимо знать, что:

- Некоторые из принимаемых вами лекарств плохо сочетаются с другими препаратами, включая препараты и травяные добавки, доступные в свободной продаже.
- Многие лекарственные препараты несовместимы с алкоголем.



Очень важно знать о существующей угрозе вашему здоровью в результате непреднамеренного злоупотребления алкоголем и медикаментами.



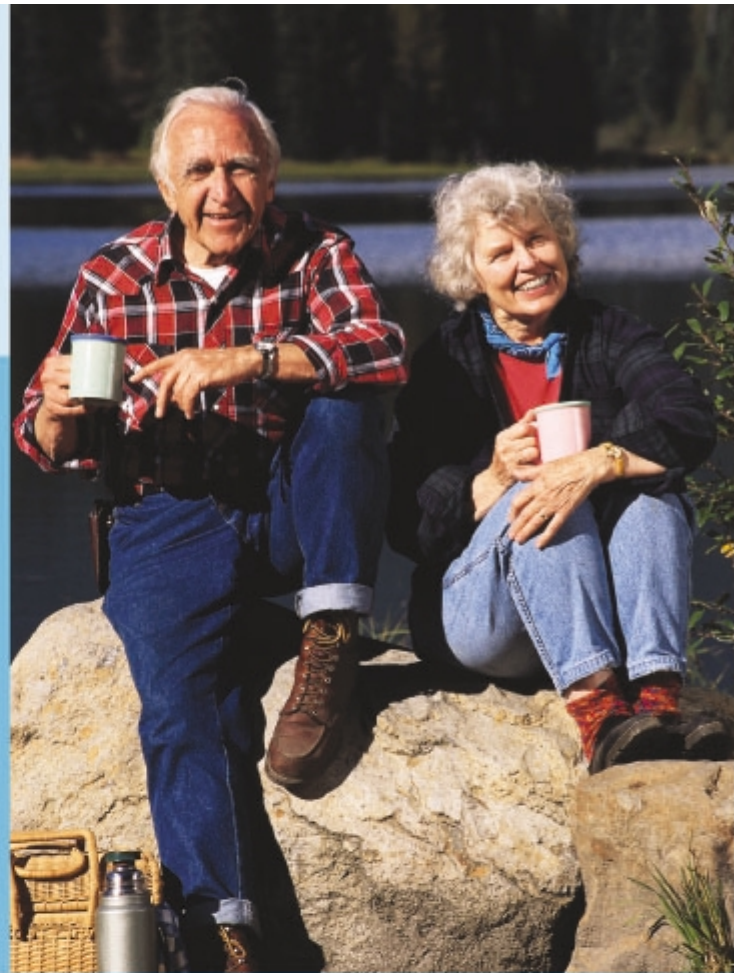
Вот несколько симптомов, которые являются характерными признаками алкогольного или медикаментозного злоупотребления:

- Ухудшение памяти после употребления спиртного или принятия лекарства
- Нарушение координации (нетвёрдая походка, частые падения)
- Нарушение режима сна
- Синяки неизвестного происхождения
- Неуверенность в себе
- Раздражительность, уныние, депрессия
- Хроническая боль неизвестного происхождения
- Нарушение режима питания
- Частое желание находиться в одиночестве
- Неопрятность и невнимание к личной гигиене
- Неспособность закончить мысль (спотыкающаяся речь)
- Неспособность сосредоточиться
- Трудности с поддержанием отношений с членами семьи или друзьями
- Отсутствие интереса к повседневной деятельности

Считаете, что у вас существует алкогольная или медикаментозная зависимость? Хотите избежать ухудшения? Вы можете предпринять следующие меры:

Поговорите с кем-нибудь, кому вы доверяете:

- Поговорите с вашим лечащим врачом или другим специалистом. Они могут обследовать вас на наличие каких-либо проблем, а также обсудить с вами способы их лечения.
- Обратитесь за советом к работнику вашего центра для пожилых людей или к работнику программы, участником которой вы являетесь.
- Поделитесь вашими опасениями с другом, членом семьи или духовным наставником.



А вот некоторые шаги, которые вы можете предпринять самостоятельно:

- Внимательно читайте инструкции на этикетках ваших лекарств и чётко им следуйте.
- Внимательно проверяйте ваши рецепты и упаковки с лекарствами на наличие символов и надписей, запрещающих употреблять алкоголь во время принятия данного лекарства. Помните, что небезопасно употреблять алкоголь, если вы принимаете лекарства от бессонницы, болеутоляющие или успокоительные средства, или лекарства от депрессии.
- Если вам за 65 и вы никогда не страдали от алкогольной зависимости, врачи рекомендуют ограничиться одной порцией спиртного в день. Под одной порцией подразумевается 12 унций (355 мл) пива, или 1.5 унции (45 мл) крепких алкогольных напитков, или 5 унций (148 мл) вина.

Предоставьте вашему лечащему врачу следующую информацию:

- Составьте для вашего врача список всех принимаемых вами лекарств (включая дозировки), особенно, если это ваш первый визит к этому специалисту. Постоянно дополняйте этот список и носите его с собой.
- Обязательно напомните вашему лечащему врачу или фармацевту о перенесённых вами ранее заболеваниях, таких как инсульт, гипертония, серьёзное сердечное заболевание, заболевания печени или лёгких, чтобы избежать приёма лекарств, которые в вашем случае противопоказаны.
- Не бойтесь задавать вопросы и требовать дополнительную информацию, если вам не понятны значения некоторых терминов или инструкции по приёму лекарств неясны.
- Если это возможно, попросите вашего врача или его сотрудника дать вам рекомендации и предписания в письменном виде.

As you get older,
it's important to
take care of your
health.



As we age, the need to take more, and different kinds of medication tends to increase. Also, growing older means that our bodies respond differently to alcohol and to medication than when we were younger.

You should be aware that:

- Some of your medicines won't mix well with other medications, including over-the-counter medications and herbal remedies.
- Many medications do not mix well with alcohol.

Because medicine and alcohol misuse can happen unintentionally, it's important to know if you're having a problem.



Here are some signals that may indicate an alcohol or medication-related problem:

- Memory trouble after having a drink or taking medicine
- Loss of coordination (walking unsteadily, frequent falls)
- Changes in sleeping habits
- Unexplained bruises
- Being unsure of yourself
- Irritability, sadness, depression
- Unexplained chronic pain
- Changes in eating habits
- Wanting to stay alone a lot of the time
- Failing to bathe or keep clean
- Having trouble finishing sentences
- Having trouble concentrating
- Difficulty staying in touch with family or friends
- Lack of interest in usual activities

Do you think you may be having trouble with alcohol or medications? Do you want to avoid a problem? Here are some things you can do:

Talk to someone you trust:

- Talk with your doctor or other health care professional. They can check for any problems you may be having, and can discuss treatment options with you.
- Ask for advice from a staff member at a senior center or other program in which you participate.
- Share your concerns with a friend, family member or spiritual advisor.

Take steps on your own:

- Read the labels of your medications carefully and follow the directions.
- Look for pictures or statements on your prescriptions and pill bottles that tell you not to drink alcohol while taking the particular medicine. If you are taking medication for sleeping, pain, anxiety, or depression, it is unsafe to drink alcohol.
- If you have never been diagnosed with a drinking problem, one alcoholic drink a day is the recommended limit for anyone over the age of 65. That's 12 ounces of beer, 1.5 ounces of distilled spirits or 5 ounces of wine.



Share the right information with your health care professional:

- Make a list for your doctor of all your medications (including doses), especially on your first visit. Keep it updated, and carry it with you.
- Remind your doctor or pharmacist about any previous conditions that might affect your ability to take certain medicines, such as a stroke, hypertension, serious heart disease, liver problems or lung disease.
- Don't be afraid to ask questions if you don't know the meaning of a word, if instructions are unclear, or if you want more information.
- Whenever possible, have your doctor or a member of the medical staff give you written advice or instructions.

If you want to talk to a qualified care professional about alcohol and medications, a 24-hour hotline is available:

1-800-662-HELP (4357)

or visit

www.findtreatment.samhsa.gov

Если вы хотите поговорить с квалифицированным специалистом о проблемах связанных с алкоголем и медикаментами, звоните по этому телефону круглосуточно:

1-800-662-HELP (4357)

Check the box below to see if a local program or provider has listed its address and/or phone number.

For Health Care Professionals:

Do not reproduce or distribute this publication for a fee without specific, written authorization from the Office of Communications, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services.

This brochure was created to accompany the publication *Substance Abuse Among Older Adults*, #26 in CSAT's Treatment Improvement Protocol (TIP) series. The TIP series and its affiliated products are available free from SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI). Call 1-800-729-6686 or 1-800-487-4889 TDD (for the hearing impaired), or visit www.csat.samhsa.gov.

Translated 2003

The translated version of this brochure was produced by Johnson, Bassin & Shaw, Inc., under Contract Number 270-99-7072, for the Center for Substance Abuse Treatment (CSAT) of the Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). The CDM Group, Inc., developed the English-language version of this product, also under Contract Number 270-99-7072. Andrea Kopstein, Ph.D., M.P.H. served as both the Government Project Officer and the SAMHSA editor of the publication.

Recommended Citation: Center for Substance Abuse Treatment. *Aging, Medicines and Alcohol* [Russian Translation]. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, June 2003.

Если местная программа предоставила свои координаты, то они будут указаны ниже:

Для медицинских работников:

Опубликовано организацией CSAT - федеральным агентством, которое занимается распространением информации о лечении алкогольных и медикаментозных злоупотреблений среди организаций, предоставляющих подобное лечение, и других заинтересованных лиц.

Запрещается воспроизводить и распространять эту брошюру за плату без специального письменного разрешения из Office of Communications, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services.

Эта брошюра была создана как дополнение к публикации «Злоупотребление алкоголем и наркотиками среди людей преклонного возраста». № 26 из серии Treatment Improvement Protocol (TIP), созданной CSAT. Эту серию и другие публикации на эту тему можно получить бесплатно в National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI) при SAMHSA. Звоните 1-800-729-6686 или 1-800-487-4889 (для слабослышащих), или посетите интернет страницу по адресу: www.csat.samhsa.gov

Перевод осуществлён в 2003 году.

Брошюра «Старение, Лекарственные Препараты и Алкоголь» была создана корпорацией Johnson, Bassin & Shaw, Inc., (контракт № 270-99-7072), по заказу организации Center for Substance Abuse Treatment (CSAT), при администрации Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Английская версия этой брошюры была также создана в соответствии с вышеупомянутым контрактом № 270-99-7072 корпорацией CDM Group, Inc. Функции руководителя проекта и редактора публикации выполняла доктор философии Андреа Копштейн (Andrea Kopstein, Ph. D.).

Рекомендуемая ссылка: Center for Substance Abuse Treatment. «Старение, Лекарственные Препараты и Алкоголь». Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, June 2003.