

Серия статей, написанных  
специалистами в области  
болезней печени

## Как избежать алкоголя на вечеринках

Люсинда Портер,  
Дипломированная медсестра

Пациентам, инфицированным вирусом гепатита С, **РЕКОМЕНДУЕТСЯ АБСТИНЕНЦИЯ ОТ АЛКОГОЛЯ**. Независимо от того, есть ли у Вас проблема с алкоголем или нет, праздники, вечеринки и другие события являются большим соблазном. Чтобы противостоять этому соблазну, имеет смысл разработать для себя стратегию. Если Вам трудно не приложиться к рюмке во время вечеринки, заранее продумайте “безалкогольный план”. Определите для себя факторы, которые инициируют Ваше желание выпить. Если без выпивки Вам трудно начать разговор, попробуйте представить себе, что Вы чувствуете себя совершенно естественно среди незнакомых людей. Заготовьте набор фраз, которые помогут завязать разговор на общие темы, например, “ Видели ли Вы что-нибудь интересное в кино в последнее время?”, или “Какие книги Вы сейчас читаете?” Задавайте ни к чему не обязывающие вопросы, такие как, например: “Какие Ваши любимые рестораны в этом районе?”

Сразу по приходе возьмите стакан с безалкогольным напитком. Таким образом у Вас будет чем утолить жажду и Ваши руки будут заняты. Вы не должны чувствовать себя обделенным. Вода – прекрасный напиток, однако если это единственное, что Вы пьёте на вечеринке, Вы, скорее всего, почувствуете себя лишенным удовольствия. Закажите себе что-то необычное. Вы можете позволить себе экспериментировать с безалкогольными напитками.

### **Вот некоторые советы:**

- Имбирный эль, немного гранатового сиропа и 2 вишни из мараскинового ликера
- Тоник с ломтиком лимона или лайма
- Содовая или сельтерская вода со льдом и оливкой
- Томатный сок с несколькими каплями острого соуса Табаско и долькой лимона
- Спрайт или Севен-ап с гранатовым сиропом, долька лайма и вишенка из ликера
- Апельсиновый или ананасовый сок с гранатовым сиропом
- Лимонад, смешанный с лаймовым соком
- Газированная вода, апельсиновый и клюквенный соки
- Имбирный эль, немного ананасового сока, свежавыжатый сок лайма и вишенка из ликера
- Газированная вода с небольшим количеством бальзамического уксуса

- Горячий шоколад со взбитыми сливками
- Горячий яблочный сидр с палочкой корицы
- Газированная вода, гранатовый сироп и долька лимона, апельсина или лайма
- Безалкогольный вариант любого коктейля, например, пинья колада.
- Безалкогольное пиво с лимоном (обратите внимание: пиво и вина обычно запрещены больным, лечащимся от алкогольной или наркозависимости, а также больным с пересаженными внутренними органами)

**Дальнейшую информацию о гепатите С, а также о коинфицировании гепатитами В и С, Вы можете получить на сайте [www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org).**

### • Странички фактической информации Проекта Поддержки Больных Гепатитом С •

Исполнительный Директор и Главный Редактор HCSP Publications  
Алан Францискус

Дизайнер  
Пола Фенер

Производство  
С.Д. Мазофф, PhD

Контактная информация:  
Hepatitis C Support Project  
PO Box 427037  
San Francisco, CA 94142-7037  
[alanfranciscus@hcvadvocate.org](mailto:alanfranciscus@hcvadvocate.org)

Сведения, представленные в страничках фактической информации направлены только на то, чтобы помочь Вам лучше понять ВГС, и не имеют целью дать Вам медицинский совет. Всем инфицированным ВГС для диагностики и лечения следует обращаться к врачу.

Информация предоставлена Проектом Поддержки Больных Гепатитом С • некоммерческой организацией по просвещению, защите и поддержке больных с гепатитом С • © 2005 •  
Перепечатка разрешается и поощряется со ссылкой на Проект.

Посетите сайт  
**HCV Advocate:**  
[www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org)

### **Обязательно прочитайте наше Руководство к пониманию гепатита С и наши Простые С-факты**

Руководство для ознакомления с природой гепатита С ([http://www.hcvadvocate.org/hepatitis/hepC/Russian\\_info.htm](http://www.hcvadvocate.org/hepatitis/hepC/Russian_info.htm))

Простые С-факты (на русском языке)  
<http://www.hcvadvocate.org/hepatitis/factsheets.asp#Russian>

- *Что Такое Гепатит С?*
- *100 Человек*
- *Алкоголь и HCV*
- *Тест на Антитела*
- *Биопсия*
- *Диета*
- *Генотип*
- *Десять Полезных Для Здоровья Привычек*
- *Лекарственные Растения и Витамины*
- *Иммунная Система*
- *Печень*
- *Натуральные Средства и Альтернативная Медицина*
- *Обмен Инъекционных Игл*
- *Пирсинг*
- *Профилактика*
- *Ribavirin - Предупреждение*
- *Секс и Гепатит С*
- *Гепатит С и Сон*
- *Татуировки*
- *Лечение*