

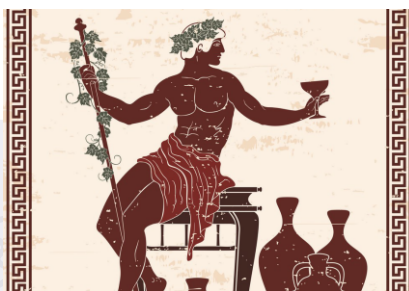
16+

РЕАЛЬНОСТЬ И НЕРЕАЛЬНОСТЬ ОБ АЛКОГОЛЕ



Исторические факты

Вред злоупотребления вином осознавали еще в Древней Греции. На родине Диониса – древнегреческого бога виноделия – пили только разбавленное вино. На каждом застолье присутствовал симпозиарх – специальный человек, в обязанности которого входило устанавливать степень разбавления спиртного напитка. Пить неразбавленное вино считалось дурным поступком. Спартанцы, известные своей суровостью, устраивали для юношей показательные представления. Они поили неразбавленным вином покоренных ими илотов и пускали их по улицам, чтобы молодежь видела, как отвратительно выглядят пьяные.



До VII-VIII веков человечество не знало крепких напитков. Спиртное производилось простым брожением сырья: винограда и солодового сусла. Более крепкие напитки таким способом получить невозможно: когда при брожении достигается определенный уровень спирта, процесс останавливается. Чистый спирт впервые получили арабы, на что указывает само арабское слово «алкоголь» («аль-кохль» означает спирт). В те времена арабы были лидерами в химии и открыли метод перегонки. Кстати, сами изобретатели и их народ спиртное не пили - Коран открыто запрещает. Первый прототип водки, судя по всему, получил араб Ар-Ризи в XI веке. Но использовал он эту смесь исключительно в медицинских целях.



В современном обществе бытует множество мнений об употреблении алкоголя и его влиянии на все аспекты жизни человека.

Попробуем разобраться, какие из них правильные, а какие — нет.

Василий хорошо разбирается в музыке, любит рок, футбол и социальные сети.

Читая в Интернете истории о трагических судьбах спившихся известных музыкантов и актеров, задается вопросами:

- Почему люди спиваются?
- В чем опасность алкогольных напитков?
- Быть «ЗОЖником» - это сейчас «круто»?

Вопросов к специалисту накопилось много.



Молодой врач-нарколог **Иван** имеет академические знания и опыт лечения пациентов с наркологическими заболеваниями.

Как и все его коллеги, считает, что профилактика алкоголизма является самой эффективной мерой.

Он поможет разобраться с мифами и реальностью об алкоголе и алкоголизме.



Почему люди начинают употреблять алкогольные напитки? 🤔

Причины могут быть разные - бытовая неустроенность, финансовое и семейное неблагополучие, состояние здоровья, влияние СМИ.

Если в окружении человека есть злоупотребляющие алкоголем, риски приобрести к регулярной выпивке значительно выше. 🍺🍺🍺

Часто пусковым механизмом алкоголизации становятся стресс или психотравмирующая ситуация. Большое значение имеют психологические особенности человека — склонность к депрессии, низкая стрессоустойчивость, слабые волевые качества.





А почему одни люди становятся алкоголиками, а другие - нет? 🤔

Научно доказано, что алкогольная зависимость передается по наследству, причем из поколения в поколение. Люди с семейной историей наркомании и алкоголизма в шесть раз чаще становятся алкоголиками.



Это объясняется особенностями метаболизма. За расщепление алкоголя в крови отвечает фермент алкогольдегидрогеназа. Скорость его действия передается по наследству. Таким образом, становится ясно, что люди могут быть уязвимы перед спиртными напитками на генетическом уровне, сами того не понимая. В семьях, где несколько поколений страдали алкоголизмом, с большой вероятностью рождаются дети с дисбалансом гормонов «удовольствия» - серотонина и дофамина.

Слишком высокий уровень гормона дофамина толкает человека на постоянный поиск новых ощущений и рискованных ситуаций. Низкий уровень гормона серотонина вызывает подавленное настроение, вплоть до депрессии. Мозг такого человека склонен активнее «искать» удовольствие во внешних источниках, в том числе в алкоголе.



ДАЖЕ ИМЕЯ ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА, ВЫ НЕ СТАНЕТЕ АЛКОГОЛИКОМ, ЕСЛИ БУДЕТЕ ВЕСТИ ТРЕЗВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!



Если у моих родственников не было проблем с алкоголем, я могу быть спокоен? 😎

Отсутствие наследственных факторов риска не гарантирует защиту от развития алкогольной зависимости. Вероятность развития болезни зависит от условий, в которых живет человек, от его окружения, привычек, характера, здоровья, индивидуальной восприимчивости к действию спиртных напитков.

К алкогольной зависимости приводят:

- начало употребления алкоголя в подростковом возрасте,
- алкогольные традиции дома и на работе,
- частое употребление алкоголя.

Некоторые используют алкоголь для самолечения в качестве антидепрессанта. Но многочисленные исследования показывают, что злоупотребление алкоголем приводит к депрессии.

Важно понимать, что чувство комфорта и безопасности, которое приходит в состоянии опьянения, – это обман.



Именно так работают механизмы зависимости.



**Можно же иногда выпивать, не каждый день.
Тогда не станешь алкоголиком?**

Опасность приема любого алкоголя в том, что незаметно для человека развивается патологическое влечение - психическая зависимость от алкоголя. Со временем желание выпить и испытать опьянение становится потребностью, иногда - навязчивой идеей. Формируется психическая зависимость, связанная с нарушением обмена серотонина и дофамина.

Регулярное употребление спиртного приводит к тому, что нейроны головного мозга привыкают к постоянно возбужденному состоянию. Для возврата в комфортное состояние человеку постоянно требуется определенная доза спиртного.

!! Алкоголизм — это хроническое заболевание, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), психической и физической зависимостью от него.





Нам со школьной скамьи объясняли, что употреблять алкогольные напитки вредно для здоровья. Но некоторые мои знакомые выпивают и не жалуется на здоровье...

Не жалуется до тех пор, пока не появятся признаки необратимых изменений в организме. Или пока не пройдут углубленное медицинское обследование.

Прием даже небольших доз алкоголя негативно сказывается на здоровье человека. На фоне интоксикации падает умственная и физическая работоспособность. Страдает нервная система, возникают проблемы с памятью и вниманием, восприятием окружающего мира, умственным развитием, мышлением, психикой.

Со временем развиваются необратимые поражения печени, ишемическая болезнь сердца, снижение иммунитета и даже онкологические заболевания. Алкоголь поражает клетки поджелудочной железы, способствуя развитию сахарного диабета.

Употребление алкоголя женщиной, ожидающей ребенка, может приводить к развитию «алкогольного синдрома плода» (целый комплекс пороков), осложненного преждевременными родами, дефектами и аномалиями развития внутренних органов ребенка.





При употреблении алкогольных напитков улучшается аппетит. Это правда?

Под влиянием алкоголя изменяется важный регулятор нашего организма — аппетит. Алкогольные напитки калорийны, ведь содержащийся в них спирт по калорийности уступает только жирам. Спирт активизирует нейроны, которые вызывают чувство голода. Мозг «думает», что вы очень голодны и выделяет гормоны, повышающие аппетит. Чувство голода возрастает — человек съедает большую порцию еды. Незаметно возникает потребность в дополнительном «допинге» перед едой. Последствием этого может быть нездоровая полнота, расстройства пищеварительного аппарата.

В результате употребления алкогольных напитков, даже в небольших дозах, нарушается выработка желудочного сока и пищеварение становится неполноценным. Развивается гастрит, который может перейти в язву и рак желудка.

Не слишком ли высокая цена за то, чтобы с аппетитом покушать? 🙄





**Многие считают, что
алкоголем можно согреться?**

Под влиянием алкоголя усиливается кровообращение, и кажется, что вы согрелись.

С расширением сосудов увеличивается приток крови к коже. Организм начинает быстрее терять тепло, особенно при низкой температуре воздуха. Причем это будет сопровождаться ложным ощущением тепла. То есть вам будет казаться, что вы согрелись, но на самом деле вы будете замерзать еще быстрее.

Поэтому подвыпившие люди так легко подвергаются простудным заболеваниям. А некоторые замерзают насмерть.





Я заметил, что в состоянии опьянения люди ведут себя раскрепощеннее. С ними легче общаться!?

В состоянии алкогольного опьянения человек становится чересчур откровенным и общительным, скорее легкомысленным. Он лишается способности точно оценивать окружающее, перестает замечать опасность.

Неумеренная оживленность и жестикуляция, хвастовство — следствие снижения контроля над эмоциями и поведением. Таким образом, алкоголь не способствует общению, а делает это общение более примитивным.

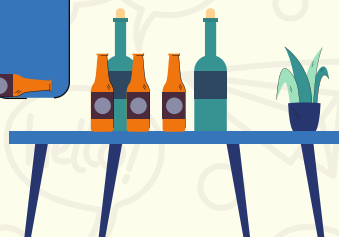
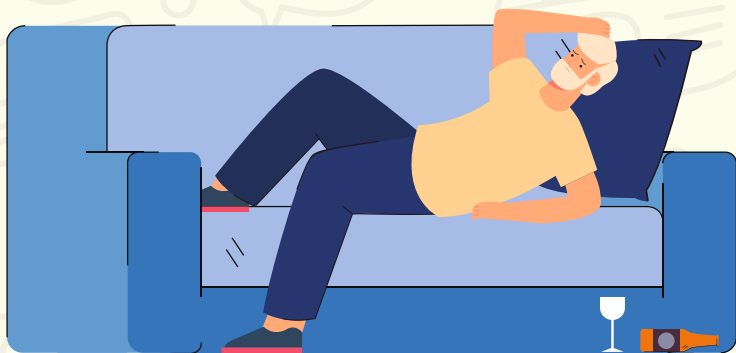


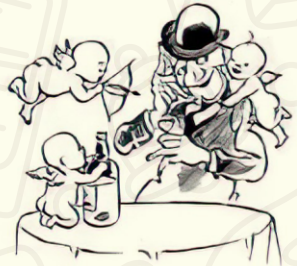


А как же насчет того, что алкоголь расслабляет, снимает стресс?

Алкоголь создаёт лишь иллюзию снятия напряжения. На самом же деле напряжение в нервной системе сохраняется и даже возрастает, когда опьянение проходит. Стресс только на время «загоняется в угол». Затем стресс «выходит из тени» и вновь начинает терзать человека.

К этому ещё добавляется ослабление воли и разбитость.







О том, что в состоянии алкогольного опьянения нельзя управлять машиной, я знаю..

Да, в таком состоянии человек теряет контроль над ситуацией и может случиться непоправимое. Кроме того, большое количество правонарушений и суицидов совершается именно в состоянии опьянения или на фоне «синдрома отмены».



АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ ЖИЗНЬ

13,5%

ВСЕХ СМЕРТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
ГРУППЕ 20–39 ЛЕТ СВЯЗАНЫ
С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ

ЛАБОРАТОРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

промилле в крови

0,5-1,5

1,51-2,5

2,5-3,0

3,0-5,0

>5,0

ЛЁГКОЕ
ОПЬЯНЕНИЕ

СРЕДНЕЕ
ОПЬЯНЕНИЕ

ТЯЖЕЛОЕ
ОПЬЯНЕНИЕ

ТЯЖЕЛОЕ
ОТРАВЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЕМ

СОСТОЯНИЕ
НЕСОВМЕСТИМОЕ
С ЖИЗНЬЮ



5,3%

СМЕРТЕЙ ВО ВСЕМ
МИРЕ ПРОИСХОДИТ
ИЗ-ЗА АЛКОГОЛЯ



ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ ОПЬЯНЕНИЯ

- ✓ Повышенное настроение, рассеянное внимание, легкое нарушение координации, снижение критического отношения к себе и другим
- ✓ Перепады настроения, импульсивность, выраженное нарушение координации, нарушение памяти
- ✓ Несвязная речь, невозможность держаться на ногах, отсутствие болевой чувствительности, затуманенность сознания
- ✓ Потеря сознания, снижение реакций на речь, несвязные ответы на поставленные вопросы, учащение пульса, развитие аритмии

СМЕРТЬ

В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ ПРОИСХОДИТ:



4 из 5
умышленных убийств
и телесных повреждений



3 из 4
изнасилований



7 из 10
хулиганств



1 из 2
самоубийств



1 из 4
смертей
на дорогах



Многие считают, что вреден только крепкий алкоголь. А если употреблять слабоалкогольные напитки, такие, как пиво, большого вреда для организма не будет?

Вред здоровью приносят не водка, джин, коньяк или вино, а содержащийся в этих напитках этиловый спирт. Имеет значение лишь то, сколько этилового спирта попадает в организм. Например, бутылка светлого пива эквивалентна 50-60 граммам водки. Четыре бутылки в течение дня - 200-240 г. водки, почти половина бутылки.

В силу своей дешевизны, доступности, мнимой безвредности пиво даже более опасно, так как, приобщаясь к употреблению пива, многие не замечают признаков развивающегося алкоголизма. Есть даже такой термин - «пивной» алкоголизм.

Самое разрушительное и вредное последствие потребления пива — заболевания сердца, полости которого расширяются, утолщаются его стенки, появляются некрозы в сердечной мышце. Эти изменения связаны с наличием в пиве кобальта, применяемого в качестве стабилизатора пивной пены. Кроме того, кобальт вызывает воспалительные процессы в пищеводе и желудке. Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающих изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении пива выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона.



В алкогольных энергетических напитках содержатся этиловый спирт и кофеин, оказывающие противоположное влияние на центральную нервную систему — седативное (этанол) и стимулирующее (кофеин).

Употребление алкогольных энергетических напитков вызывает нарушения основных психофизиологических реакций организма, способствует переходу на употребление более крепких спиртных напитков с последующим формированием алкогольной зависимости.





В таком случае безалкогольные энергетические напитки можно считать безвредными?

Это распространенное заблуждение. Кофеин — основной компонент всех энергетиков — в больших дозах и при регулярном употреблении может вызвать возбуждение, раздражительность, бессонницу, нарушения сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.

При употреблении энергетиков почки испытывают повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жидкостью выводятся минеральные вещества, необходимые для работы сердца.

Часто в состав энергетических напитков входит таурин, который может вызвать тяжелые аллергические реакции.

Содержание сахаров в энергетиках весьма высоко, что повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета.





По каким признакам можно заметить, что у человека развивается алкогольная зависимость?

Итак, алкоголизм:

● это не дурная привычка, а болезнь, требующая лечения. В организме больного алкоголизмом происходят такие изменения, что при воздержании от алкоголя организм «бунтует», требуя продолжения его приема.

Если возникли первые его симптомы, болезнь будет неуклонно развиваться.

Признаки алкогольной зависимости

- Острое желание (потребность) принять алкоголь (тяга)
- Случаи утраты контроля за количеством выпитого («напивались»)
- Утрата ситуационного контроля (например: случаи вождения автомобиля в нетрезвом виде)
- Плохое самочувствие по утрам после чрезмерного употребления алкоголя накануне
- Прием алкоголя по утрам для облегчения состояния похмелья
- Употребление алкоголя по нескольку дней подряд из-за невозможности остановиться
- Необходимость увеличивать дозу алкоголя для достижения состояния опьянения
- Прием алкоголя без повода
- Совершение правонарушений в состоянии алкогольного опьянения
- Чувство стыда за свое пьянство на другой день после употребления алкоголя.



Кроме того, предлагается ответить всего на 4 вопроса (опросник CAGE):

- 1.Появлялись ли мысли о том, что Вам нужно меньше пить?
- 2.Раздражались ли Вы, когда люди критиковали Ваше пристрастие к алкоголю?
- 3.Возникало ли чувство вины из-за злоупотребления спиртными напитками?
- 4.Появлялось ли желание выпить утром после предыдущего употребления алкоголя?

! Если человек утвердительно ответил на три вопроса, то это говорит о возможном систематическом употреблении алкоголя. Четыре положительных ответа указывают на алкоголизм.





Можно ли вылечить больного алкоголизмом?

Больной алкоголизмом не может самостоятельно прекратить употребление алкоголя. Необходимо понимать, что при алкогольной зависимости человек уже никогда не сможет контролировать количество выпитого алкоголя и частоту его употребления, то есть «пить в меру».

Мнение врачей-наркологов однозначно – при наличии проблем с употреблением алкоголя следует полностью от него отказаться. Эффективность помощи гораздо выше, если человек сам осознал свою проблему, изъявил желание с ней бороться и обратился за помощью к квалифицированным специалистам.

Для лечения алкоголизма используют психотерапевтические методики, медикаментозную терапию. Достичь ремиссии заболевания можно только при грамотном сочетании всех возможных методов и строгом следовании принципам лечения и реабилитации. Лечение алкоголизма – длительный процесс, требующий усилий со стороны самого больного и его окружения.



За квалифицированной помощью обращайтесь к специалистам наркологической службы!

В БУЗ УР «Республиканский наркологический диспансер МЗ УР» оказывают консультационную, диагностическую, лечебную и реабилитационную помощь лицам с наркологическими проблемами.

БУЗ УР «Республиканский наркологический диспансер Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»
гор. Ижевск. пос. Машиностроителей, 117

(3412)715-333 консультационный телефон
(с 8.30 до 16.30 кроме выходных и праздничных дней)

(3412)714-911 поликлиника для обслуживания взрослых

(3412) 715-948 детская поликлиника

(3412) 616-099 амбулаторное реабилитационное отделение

(3412) 713-234 приемное отделение (круглосуточно)

Он-лайн консультирование на официальном сайте
Республиканского наркологического диспансера
[www. rndmzur.ru](http://www.rndmzur.ru)



Исторические факты

Петр I ясно осознавал вред злоупотребления спиртным. В 1714 году он даже учредил позорный орден «за пьянство».

Таким орденом «награждали» отличившихся в употреблении алкоголя. Без учета цепи медаль, которую полагалось носить на шее, весила чуть меньше семи килограммов.



Первый в истории Российской империи официальный сухой закон принял Николай II. В 1914 году торговлю алкоголем запретили полностью и повсеместно, кроме ресторанов.



Изготовлено в рамках Государственной программы
Удмуртской Республики «Обеспечение общественного порядка
и противодействие преступности в Удмуртской Республике»
в 2022 году