

## Сокращение потребления алкоголя

**Алкоголь** – сильное психотропное вещество, воздействующее на психику и поведение человека. В малых дозах алкоголь вызывает возбуждение, проявляющееся в повышении настроения, ощущении радости, желании веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга.

Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.

По данным Росстата, число умерших от причин, только лишь непосредственно связанных с алкоголем, составило 47,3 тыс. человек в 2021 году, из них более 70% – население трудоспособного возраста. Названный показатель не включает еще большую часть смертей, косвенно связанных с алкоголем, таких как некоторые кардиомиопатии, аритмии, отдельные формы рака, болезни печени.

### **Как действует алкоголь на внутренние органы?**

Алкоголь разрушает печень (основной функцией печени является обезвреживание всех веществ, которые всасываются в желудке и кишечнике): в результате постоянного токсического воздействия алкоголя возникает воспаление печени – алкогольный гепатит, затем происходит отмирание большого количества печеночных клеток и развивается цирроз печени. Цирроз печени является одной из частых причин гибели больных алкоголизмом.

Алкоголь повреждает поджелудочную железу, вызывая острый, а также хронический панкреатит. Пациентов с острым панкреатитом госпитализируют в срочном порядке, так как нередко требуется оперативное вмешательство, чтобы сохранить жизнь больному.

Алкоголь поражает сердце, вызывает аритмии, артериальную гипертензию, нарушает обмен веществ в клетках сердечной мышцы, при этом часть клеток погибает и развивается миокардиодистрофия (уменьшение массы сердца).

Алкоголь снижает иммунитет (способность организма защищаться от инфекций), поэтому пьющие люди часто болеют воспалением легких, гнойными, инфекционными болезнями.

Алкоголь вызывает изменения кожных покровов. Всем известны «красные носы алкоголиков».

Алкоголь разрушает периферическую нервную систему. Это проявляется характерной «походкой алкоголиков», при которой отмечается неуверенная медленная поступь, пошатывание, дрожание пальцев рук.

Алкоголь влияет на работу головного мозга. При приеме алкоголя развиваются когнитивные расстройства (ухудшается память и внимание, снижается интеллект).

Алкоголь влияет на репродуктивную систему: приводит к импотенции, к повреждению половых клеток, в результате рождаются дети с различными внутренними и внешними уродствами. Злоупотребляющие алкогольными напитками женщины подвержены большему риску развития бесплодия. Климакс у них наступает на 10-15 лет раньше.

### **Каковы первые признаки начинающегося алкоголизма?**

- Часто возникающее желание выпить и опьянеть.

- Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью спиртных напитков.
- Изменение поведения при употреблении алкоголя: человек становится агрессивным, скандальным, злым.
- Возникновение проблем на работе и дома из-за употребления алкоголя.
- Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, за рулем автомобиля и т.д.

### **Как развивается алкоголизм?**

Различают три стадии алкоголизма.

Первая – стадия психической зависимости. На этой стадии для человека становится привычным употреблять алкоголь с целью забыть о неприятностях и невзгодах, облегчить контакт с окружающими, расслабиться. Человек постоянно ищет повод, соответствующую компанию, чтобы выпить. Утрачивается контроль за количеством выпитого спиртного: начав выпивать, человек не может остановиться и достигает состояния сильного опьянения. Кроме того, у человека понижается порог чувствительности к алкоголю, то есть, чтобы достичь желаемого уровня опьянения ему требуется доза в 2-3 раза больше, чем прежде. Исчезает рвотный рефлекс, являющийся защитным механизмом организма при отравлении алкоголем. Напиваясь, человек перестает себя контролировать, часто совершает безрассудные поступки, позже не может вспомнить, что с ним происходило накануне. После злоупотребления алкоголем ухудшается сон, портится настроение, отмечаются потливость, сердцебиение, а иногда и дрожание рук.

Вторая – стадия физической зависимости. Регулярное злоупотребление алкоголем приводит к изменению биохимических процессов организма, в результате регулярное поступление алкоголя в организм становится необходимым для его нормального функционирования. На этой стадии появляются и закрепляются признаки алкогольного похмельного состояния. Человек, находясь в состоянии похмелья, испытывает множество неприятных ощущений: головную боль, тошноту, потливость, сердцебиение, тревогу, дрожание пальцев рук. Для того чтобы облегчить состояние человек вновь употребляет алкоголь – похмеляется.

Так может повторяться несколько дней – 3 дня и более. Возникают запои. При отсутствии поступления алкоголя в организм у человека возникают психические расстройства, головная боль, жажда, потеря аппетита, мышечная дрожь, раздражительность, агрессия.

С момента появления похмельного состояния человек неизлечимо болен. Единственным мероприятием, с помощью которого можно остановить болезнь, является полный отказ от употребления алкоголя в любом его виде.

Третья – стадия деградации личности. Человек становится безразличным к родным и близким, пренебрегает самыми элементарными правилами морали и этики, равнодушно относится к своему поведению. У него ухудшается память, снижается интеллект. На этой стадии люди начинают пить «что попало», лишь бы жидкость содержала спирт. Пьянство носит постоянный (ежедневный) характер или выражается в запоях, которые прекращаются в связи с резким ухудшением физического состояния и часто требуют медицинской помощи, без которой человек может умереть. На этой стадии изменения, произошедшие во внутренних органах, необратимы.

## **Как не стать алкоголиком?**

Если у Вас нет признаков алкоголизма, но Вы употребляете спиртные напитки часто и помногу – примите решение сократить количество спиртного и поводов для выпивки. Не выпускайте ситуацию из-под контроля, если Вам дороги Ваши семья, работа, Ваше здоровье.

- Избегайте компаний, в которых принято употреблять большое количество спиртного.
- Контролируйте количество выпитого алкоголя.
- Не стесняйтесь отказываться, если Вам предлагают выпить.
- Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: займитесь спортом, творчеством, туризмом или другим приятным делом.

Разумный и осознанный выбор трезвого образа жизни – одна из основных задач, стоящих перед современным обществом. В целях борьбы с алкогольной зависимостью и популяризацией трезвого образа жизни ежегодно 11 сентября проводится Всероссийский День трезвости. В этот день силами различных общественных и молодежных организаций проводятся тематические акции, выставки, флешмобы и другие мероприятия во многих российских городах.

Если у Вас или у близкого Вам человека имеются признаки алкоголизма – срочно обратитесь к врачу! Помните: чтобы справиться с этой тяжелой болезнью, необходимы современные способы лечения и активное желание самого больного избавиться от недуга!

Врач – методист

Т.П. Чельшкина

Для создания статьи использованы сайты:

<https://dzhmao.ru/info/profilaktika/alkogolizm.php>

<https://profilaktika.tomsk.ru/spetsialistam/informatsionnye-materialy-k-planu-mz-rf-2023>

<https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/11-sentyabrya-vserossiyskiy-den->