

Неделя отказа от алкоголя

В настоящее время алкоголизм относится к одной из самых пугающих проблем всего человечества, так как темпы его повсеместного распространения год от года лишь увеличиваются. Доступность спиртных напитков играет отрицательную роль, ведь это способствует распространению довольно опасной зависимости.

Алкоголизм — это психическая и физическая зависимость человека от приёма напитков, содержащих этанол. Они становятся необходимыми, так как помогают снимать психическое напряжение или улучшать физическое состояние, которое ухудшилось как раз из-за отмены или долгого неупотребления алкоголя.

АЛКОГОЛИЗМ



- **Алкоголизм** — заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него.

- **Негативные последствия** алкоголизма могут выражаться психическими и физическими расстройствами, а также нарушениями социальных отношений лица, страдающего этим заболеванием.



В чем опасность алкоголя?

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь – этиловый или винный спирт. Принятый внутрь он через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Организм – хорошо отлаженная система с собственным уровнем защиты от ядов и токсинов. Но алкоголь коварен, органы тела способны вывести лишь 5% смертельного этилового спирта вместе с мочой и потом. Остальные 95% беспрепятственно поступают в ЖКТ, кровеносную и нервную систему, осаждают печень, мозг, почки.

Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм, алкоголь нарушает работу тканей и органов. Под действием алкоголя нарушаются чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям, таким как ожирение, язва, цирроз печени, а также к заболеваниям мозга, почек и мышц, включая сердечную.

Медицинские последствия употребления алкоголя:

- Гибель клеток головного мозга, ослабление внимания, провалы в памяти, снижение уровня интеллекта;
- Нарушение ритма сердца, повышение кровяного давления, сердечно-сосудистые заболевания;
- Ослабление иммунитета, простуды, инфекционные заболевания;
- Ослабление физической выносливости, зависимость от алкоголя и токсикоз;
- Гепатит, цирроз печени;
- Снижение чувствительности пальцев рук и ног, слабость, дрожь;
- Ухудшение генетической информации (наследственности);
- Панкреатит (воспаление поджелудочной железы);
- У мужчин – импотенция, у женщин – бесплодие, гормональные нарушения;
- Алкоголь негативно влияет на развитие плода (на будущего ребенка).



Какие факторы ускорят развитие алкоголизма

На развитие алкоголизма влияют такие факторы, как

- бытовая неустроенность,
- сложности в профессиональной сфере и личной жизни;
- неблагополучное, пьющее окружение;
- депрессия и другие расстройства личности.

Симптомы алкоголизма

Первые признаки алкоголизма можно заподозрить, если человек:

- употребляет спиртное с целью забыть обо всех проблемах,
- выпивает по утрам или в одиночку,
- в состоянии опьянения может нанести вред себе или окружающим,
- нуждается во все большем и большем количестве спиртного,
- теряет контроль над собой.

Если у вас или ваших близких имеются подобные проблемы, постарайтесь обратиться к врачу.



Степень концентрации алкоголя в крови зависит от ряда факторов.

- Если вы едите жирную пищу, то опьянение будет не таким скорым.
- Высокое содержание животных и растительных жиров замедляет усвоение алкоголя, и переваривание самой пищи.
- Чем полнее желудок, тем дольше алкоголь будет добираться до кровеносной системы.
- Чем толще ваша жировая прослойка, тем медленнее алкоголь усваивается и всасывается в кровь.
- Вес тела: чем вы тяжелее, тем слабее воздействие на вас алкоголя.
- Ваша реакция на выпитые 80 мг алкоголя может быть совершенно иной, чем у кого-то другого. Обычно у молодых людей и женщин повышенная восприимчивость к алкоголю.

Алкоголизм хронический— заболевание, характеризующееся

развитием патологического влечения к алкоголю, психической и физической зависимостью от него. Алкоголизм формируется в течении длительного многолетнего злоупотребления алкоголем. Алкоголизм является трагедией для самого человека, для его окружения, друзей, семьи, а в итоге - для всего общества. В течении хронического алкоголизма выделяют три стадии.

В первой стадии, длящейся обычно несколько лет, на фоне регулярного и частого употребления спиртных напитков увеличивается устойчивость (толерантность) организма к алкоголю, и для достижения состояния опьянения необходимо выпить большое количество спиртного.

Во второй стадии переносимость алкоголя достигает максимальной величины, человек может выпить до 1-2 литров водки в день. Человек пьет ежедневно на протяжении многих лет.

Третья стадия характеризуется тем, что опьянение наступает после принятия малых доз спиртного. Наступает глубокая физическая, психическая и социальная деградация личности. Больные теряют способность к труду, часто лишаются семьи, работы, квартиры, друзей.

Женский алкоголизм очень трудно поддается лечению. У женщин, больных алкоголизмом возникают разнообразные психические нарушения, обычно более глубокие, чем у мужчин. Депрессии у них протекают тяжелее, чаще повторяются и могут начаться даже при очень коротком алкогольном стаже

Многие женщины позволяют себе принимать алкоголь во время беременности, надеясь на пресловутое «пронесет». Расплата -

треть детей рождаются с признаками тяжелого плодного алкогольного синдрома, что выражается в задержке роста головного мозга и всего тела, серьезных повреждениях на уровне нервной системы, снижения интеллекта вплоть до слабоумия, нарушения зрения, памяти и внимания, различных уродств.

В последние десятилетия врачи-наркологи стали выделять в качестве отдельной формы алкогольной зависимости **пивной алкоголизм**. По своей сути, он не является самостоятельным заболеванием и возникает как одно из проявлений хронического алкоголизма.

Выявить симптомы пивного алкоголизма, особенно на начальных стадиях, достаточно сложно. Этому есть несколько причин. Основная из них заключается в том, что большинство окружающих считают пиво слабоалкогольным напитком, употреблять который допустимо чуть ли не ежедневно. В результате человек, злоупотребляющий им и уже ставший зависимым от него, долгое время остается социально адаптированным – сохраняет семью, работает или учится, общается с прежним кругом друзей. В России распространенность пивного алкоголизма объясняется не столько традициями, сколько доступностью этого спиртного – отдельные его сорта являются самым дешевым видом алкоголя.

Вредно ли пиво? При длительном употреблении даже небольших доз пива возникают следующие неблагоприятные последствия.

Избыточная масса тела и пивной живот – из-за калорийности пива и приема его в больших дозах. Кроме того, одновременно с напитком принято есть жирные, соленые и высококалорийные закуски (колбасы, сосиски, копчености и т. д.).

Варикозное расширение вен, расширение границ сердца («пивное сердце» на рентгенограмме) с прогрессирующей сердечной

недостаточностью, гипертония. Обусловлено это тем, что пиво потребляется большими количествами, быстро всасывается и переполняет кровеносное русло.

Из-за наличия в напитке эстрогеноподобных веществ (аналогов женских половых гормонов) у мужчин через несколько лет злоупотребления им появляются увеличение грудных желез (гинекомастия), проблемы в сексуальной жизни. У женщин частое употребление пива может привести к раку молочной железы.

Пивной алкоголизм

- Пиво не является безвредным слабоалкогольным напитком;
- От пива делаются ленивыми, глупыми и бессильными;
- Самое разрушительное и вредное последствие неумеренного потребления пива – больное сердце;
- Пиво вредно влияет на гормоны человека;
- Пиво – наркотик вызывающий агрессию;
- Пиво разрушает печень быстрее чем другие спиртные напитки.



Лечение алкоголизма

Лечение проводится в государственных и частных наркологических клиниках, выполняется в плановом или экстренном порядке. В ходе экстренных процедур (детоксикации, [выведения из запоя](#)) осуществляют инфузионную терапию, вводят витамины,

микроэлементы, средства для коррекции работы внутренних органов. При проведении плановых мероприятий используют:

- **Медикаментозную терапию**. Существует множество препаратов, вызывающих непереносимость алкоголя. Медикаменты вводятся парентерально или вшиваются под кожу, обеспечивают резко выраженную негативную реакцию организма на прием спиртных напитков в течение определенного времени (от нескольких месяцев до нескольких лет).
- **Немедикаментозное кодирование**. Наряду с медикаментозным воздействием в лечении алкоголизма применяют немедикаментозное (использование [гипносуггестивных техник](#)). Возможно сочетание медикаментозных и немедикаментозных методик.
- **Психотерапию**. Выявляют и прорабатывают проблемы, лежащие в основе алкоголизма, производят коррекцию убеждений, помогают разрешить семейные сложности. Возможна как индивидуальная работа, так и семейная или групповая терапия.

Проблема алкоголизма в последнее время все больше привлекает специалистов всего мира. Это заболевание практически в каждом случае требует квалифицированного подхода в лечении, а также соответствующую реабилитацию. Не менее важно внимание со стороны родных и близких, их стойкое желание помочь человеку. Надеемся, что вся представленная в этой статье информация окажется для вас действительно полезной. Будьте здоровы!

Жизнь дается человеку однажды, не следует ее терять и приносить горе окружающим. И еще обиднее должно быть, когда она проносится мимо тебя. Давайте жить красиво!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья