

Памятка

«Алкоголизм и его профилактика»

Вред алкоголя

Многие люди сделали алкоголь частью своей жизни, искренне полагая, что только таким способом можно максимально расслабиться, поднять настроение и хорошо провести время. Но лишь немногие сознательные люди знают, что алкоголь - это своего рода наркотик, который, проникая в организм, пагубно отражается на работе всех жизненно важных органов и систем, именно поэтому необходимо осознавать всю серьезность положения и вовремя исключить систематическое потребление спиртного.

При современном уровне потребления алкоголя «средний» в этом отношении мужчина «вдруг» сталкивается с самыми различными недугами в возрасте около 30 лет. Это не только заболевания сердечно-сосудистой системы, но и нарушения в работе желудка, печени, невроты, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни могут быть самыми неожиданными: ведь действие алкоголя универсально, он поражает все органы и системы человеческого организма.

Как только алкоголь попадает в кровь, он с достаточно высокой скоростью распространяется во всей жидкой среде организма, во всех органах и системах. Особенно быстро там, где много кровеносных сосудов. Затем, когда большая часть алкоголя попала в организм, начинается активный процесс его выведения. От 2 до 10% выводится в неизменном виде. Остальное окисляется внутри организма - на 90-98% в печени, на 2-10% в других тканях и органах. По мере окисления концентрация алкоголя в организме уменьшается. При этом некоторые органы и системы могут «удерживать» молекулы алкоголя дольше, чем кровь - например, мозг, половая система. Чем дольше он там находится, тем сильнее пагубные разрушительные последствия.

Через некоторое время после того, как алкоголь через желудок и кишечник попадает в кровь, начинается разрушение эритроцитов. Происходит так называемый гемолиз: распад эритроцитов из-за разрыва их мембран. Вместо активных эритроцитов остаётся месиво из кровавых комков: лопнувшие, деформированные красные кровяные тельца, выход гемоглобина, то есть содержимого эритроцитов, в плазму... Естественно, при этом эритроциты уже не могут выполнять свою функцию.

В настоящее время доказано, что алкоголь способствует гипертонической болезни. Учитывая степень распространения этого заболевания, тяжесть течения и последствия его, алкоголь и в этом случае оказывается очень вредным и опасным агентом. О действии алкоголя на сердце общеизвестно. Так называемое «бычье сердце» бывает у людей, пьющих слабые спиртные напитки, но в очень больших дозах. Сердце, желудок, печень, сосуды - все это в равной степени страдает от алкоголя. Но наиболее тяжелые последствия алкоголь оказывает на мозг.

Токсическое воздействие алкоголя на головной мозг воспринимается человеком как якобы безобидное состояние опьянения. Но это приводит к онемению, а потом и отмиранию участков головного мозга. Всё это субъективно воспринимается выпившим как «расслабление», «свобода» от внешнего мира. В действительности же часть головного мозга просто искусственно отключается от восприятия информации извне. После каждой так называемой «умеренной» выпивки у человека в голове появляется новое кладбище погибших нервных клеток. И когда врачи-патологоанатомы вскрывают череп любого длительно пьющего человека, то у всех видят одинаковую картину - «сморщенный мозг», уменьшенный в объёме, вся поверхность коры которого в микро-рубцах, микро-язвах, выпадах структур.

Помимо постепенного разрушения отдельных сторон мыслительной и психической деятельности мозга, алкоголь во всё возрастающей степени приводит к полному выключению нормальной функции мозга. Личность меняется, начинаются процессы её деградации. Если в это время не прекратить пить и не вернуться к сознательной трезвости, полного восстановления нравственных качеств может никогда не произойти.

Как известно, среди психических заболеваний, вызванных алкоголем, наиболее типичными являются: белая горячка, которая характеризуется галлюцинациями, повышением температуры, повышением кровяного давления, дрожанием рук и всего тела; корсаковский психоз, проявляющийся расстройством памяти, потерей ориентировки, понижением интеллекта, потерей трудоспособности; запой.

У алкоголика сильно страдает критическое начало. Он перестает правильно понимать обстановку, оценивать свое поведение и свое положение. Отсутствие самокритики объясняется состоянием эйфории, в котором часто пребывает алкоголик, даже вне опьянения. Воля ослаблена. Алкоголик легко подпадает под влияние порочных людей, совершает непоправимые действия, которые до начала пьянства никогда бы не совершил. Он склонен ко лжи, обману. В далеко зашедших стадиях ложь доходит до опасного вымысла, который находится на границе с нарушениями психики.

Алкоголик редко доводит задуманное дело до конца. Он может чем-то загореться, за что-то взяться, но при первой же трудности отступает. У него нет ни сил, ни желания ее преодолеть. В далеко зашедших случаях меняется характер алкоголика. Он становится легковозбудимым, злобным, упрямым и жестоким, иногда доходит до бешенства. Так деградирует личность. Если в таком состоянии человек и бросит пить, полного выздоровления не наступает. У людей, много пивших и даже уже покончивших с этой привычкой, рано наступает так называемое старческое слабоумие. По-видимому, вследствие повышенной концентрации алкоголя в головном мозге происходит более быстрое разрушение клеток, отчего деградация умственных способностей начинается раньше.

Не следует забывать, что алкоголь обладает наркотическими свойствами: к нему очень быстро привыкают, и возникает потребность в повторных самоотравлениях, тем больше, чем чаще и в больших дозах принимаются спиртные «напитки». По мере дальнейшего потребления для получения того же наркотического эффекта с каждым разом требуется все большая доза.

Экспериментами, поставленными на образованных людях, доказано, что после приёма так называемых «умеренных» доз, то есть 25-40 грамм алкоголя, высшие функции мозга восстанавливаются только через 12-20 дней. При повторном приёме алкоголя поражение высших центров мозговой деятельности продолжается ещё от 8 до 20 дней. Таким образом, если употреблять алкоголь чаще, чем один раз в две недели, мозг не сможет освободиться от влияния наркотического яда и всё время будет находиться в «полуотключенном» состоянии. Если же принимать алкоголь длительное время, то работа высших центров так и не восстановится.

При попадании алкоголя в организм первыми страдают пищевод и желудок. И чем крепче алкогольные изделия, тем тяжелее повреждения. При регулярном приёме даже небольших доз алкоголя железы, расположенные в стенке желудка и вырабатывающие желудочный сок, под влиянием алкогольного раздражения сначала выделяют много слизи, а затем атрофируются. Пищеварение в желудке становится неполноценным, пища застаивается или, не переваренная, поступает в кишечник. Возникает гастрит, который, если не устранить его причину и серьёзно не лечить, может перейти в рак желудка. При приёме крепких алкогольных изделий происходит «ожог» стенок пищевода и желудка и требуется значительное время для восстановления омертвевшей ткани (стенки желудка имеют белый налёт, аналогичный белку сваренного яйца).

Повреждения имеют место и в поджелудочной железе. Вскрытия лиц в возрасте 30-40 лет, употреблявших вино в больших дозах или длительное время, показывают глубокие изменения в поджелудочной железе, что и объясняет частые жалобы пьющих людей на плохое пищеварение, на резкие боли в животе и т.д. У таких больных часто наблюдается диабет из-за гибели особых клеток, расположенных в поджелудочной железе и вырабатывающих инсулин. Панкреатит и диабет на почве алкоголя - явления, как правило, необратимые, из-за чего люди обречены на постоянные боли и страдания. Более этого, панкреатит даёт обострения при малейшем нарушении диеты.

В печени происходит окисление 90-98% этанола до ацетальдегида - очень опасного и токсичного вещества. Затем ацетальдегид окисляется до уксусной кислоты, которая далее расщепляется до воды и углекислого газа. В других органах и системах также возможно «переваривание» алкоголя, но в значительно меньших количествах, чем в печени.

Проходя через печёночный барьер, продукты распада этилового спирта отрицательно влияют на печёночные клетки, которые под влиянием их разрушительного действия погибают. На их месте образуется соединительная ткань, или попросту рубец, не выполняющий печёночной функции. Печень постепенно уменьшается в размерах, то есть сморщивается, сосуды печени сдавливаются, кровь в них застаивается, давление повышается в 3-4 раза. И если происходит разрыв сосудов, начинается обильное кровотечение, пострадавшие от которого часто погибают. По данным ВОЗ, около 80% больных умирает в течение года после первого кровотечения. Изменения, описанные выше, называются циррозом печени. Алкогольный цирроз печени - одно из наиболее тяжёлых и безнадежных в смысле лечения заболеваний человека.

При длительном приёме спиртных «напитков» развивается хронический алкоголизм, имеющий свою клиническую картину, которая варьируется по стадии алкоголизма, но с характерной для всех пьющих особенностью - они стремятся найти повод для выпивки, а если повода нет - пьют без него.

Экспериментами и наблюдениями над пьющими людьми установлено, что ядовитость алкоголя тем сильнее, чем выше его концентрация. Этим объясняется более заметное влияние крепких алкогольных «напитков» на развитие алкоголизма. Однако иницируется приобщение алкоголезависимых в будущем людей к потреблению этого наркотика - алкоголя - чаще всего пивом и слабоалкогольными изделиями. Таким образом, как бы ни были тяжелы последствия алкоголизма, однако не в нём суть этой проблемы. Трагедия в самом потреблении алкоголя. Спиртные изделия с первой принятой дозы начинают уродовать жизнь человека и всего общества.

Борьба с пьянством - это, в сущности, борьба за будущее здоровое поколение людей. Алкоголь расстраивает здоровье миллионов людей, увеличивает смертность при целом ряде заболеваний, является причиной многих физических и психогенных болезней, дезорганизует производство, разрушает семью, резко увеличивает преступность и в значительной степени подтачивает моральные устои общества.

Однако и это еще не самые тяжелые последствия пьянства. Самым большим злом для любого народа и человечества в целом следует считать появление высокого процента умственно неполноценных детей. Ребенок, родившийся от пьющих родителей, возбужден, плохо спит, часто вздрагивает во сне, всего пугается. В дошкольном возрасте такие дети капризны, неуравновешенны, порой не обузданы, жестоки. В школе учатся плохо, на уроках невнимательны, страдают недостатками памяти, хуже других успевают. Взрослыми они часто становятся тяжелыми невропатами.

Алкоголь - это:

- 90 % всех случаев сексуального насилия;
- 80 % первых сексуальных опытов;
- 70 % незапланированных беременностей;
- 60 % всех случаев передачи ИППП (инфекций, передаваемых половым путем);
- 50 % дорожно-транспортных происшествий;
- 50 % распада семей из алкоголизма одного из супругов;
- 50 % убийств;
- 25 % самоубийств.

Лучшая профилактика привычки к выпивке - полный отказ от употребления вина с юношеских лет. Те, кто ни разу в жизни не напивался, кто всю жизнь воздерживался от употребления алкоголя, ни разу в жизни не пожалели об этом. Миллионы же пьющих горько сожалеют и раскаиваются в своем пристрастии, но чаще всего это раскаяние у них бывает бесполезным. Каждый человек должен до конца понимать, чем чревато употребление алкоголя, тогда, возможно, и желание пить сразу же пропадет.

Профилактика алкоголизма

Профилактика алкоголизма остается одной из актуальных проблем в России. Рост алкоголизации населения России свидетельствует о необходимости разработки новых концепций в профилактике алкоголизма. Профилактика алкоголизма складывается из двух стратегий:

1. Снижение факторов риска приводящих к алкоголизму.

2. Усиление факторов, которые понижают восприимчивость к алкоголизму.

Обстоятельства, способствующие употреблению алкоголя - называются факторами риска. А обстоятельства снижающие употребление алкоголя - называются факторами защиты.

Факторы риска:

- Проблемы с психическим или физическим здоровьем индивида.
- Дети, рожденные и воспитанные родителями алкоголиками.
- Общение с людьми, регулярно употребляющими алкоголь и отсутствие устойчивости к давлению сверстников.
- Личностные качества (низкий интеллект, низкая самооценка, переменчивость настроения, неуверенность в себе, нежелание придерживаться социальных норм, ценностей, поведения и т.д.).
- Раннее начало половой жизни.
- Частые конфликты в семье, низкий уровень доходов в семье.
- Плохая успеваемость в школе, нежелание учиться.
- Проблемы при общении с родственниками, сверстниками.

Факторы защиты:

- Благополучие в семье, сплоченность членов семьи, хорошее воспитание, отсутствие конфликтов в семье.
- Высокий уровень интеллекта, физическое и психическое здоровье, устойчивость к стрессам.
- Хороший уровень достатка, обеспеченность жильем.
- Регулярное медицинское наблюдение.
- Низкий уровень криминализации в населенном пункте.
- Высокая самооценка, способность эффективно решать возникшие проблемы, устойчивость к давлению, умение контролировать эмоции и свое поведение.
- Соблюдение общественных норм.

Из приведенного выше становится понятно, что профилактика алкоголизма имеет перед собой цель усилить факторы защиты и по возможности убрать факторы риска.

Технологии и методы профилактики алкоголизма

1. Формирование мотивации на здоровый образ жизни. Учеными установлено, что настрой человека на позитивное отношение и здоровый образ жизни более эффективно, чем запугивание последствиями употребления алкоголя.

2. Формирование мотивации на поддержку. Каждый человек должен иметь возможность поделиться своим несчастьем или наоборот счастьем с другими и получить значимую поддержку. Важно научить людей помогать другим и знать, что в случае необходимости к ним тоже придут на помощь. Люди, у которых есть поддерживающие (семья, друзья, коллеги) легче справляются со стрессами без употребления алкоголя и могут эффективно решать задачи.

3. Развитие защитных факторов здорового и социально-эффективного поведения. Люди, имеющие поведенческие стратегии и развитые личностные, физические, психические ресурсы, более устойчивы к стрессам и у них меньше вероятность формирования алкогольной зависимости.

4. Предоставление знаний и навыков в области противодействия употреблению алкоголя у школьников, студентов, родителей, учителей и др. Достаточные знания о вредном воздействии алкоголя и способах отказа от его употребления ведут к формированию здорового образа жизни.

5. Настрой на здоровый образ жизни уже принимающих алкоголь людей. Для того чтобы настроить пьющего человека на здоровый образ жизни, необходимо сформировать у него активное желание, решимость и готовность вести здоровый образ жизни.

6. Поощрение человека делающего первые шаги бросить пить. Формирование стремления на прекращение употребления алкоголя.