



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.

Согласно статистике, большинство людей умерших от внешних причин, травм и отравлений, в момент смерти находились в состоянии алкогольного опьянения.

### Как алкоголь влияет на организм человека?

Постоянное употребление алкоголя приводит к тяжелому заболеванию - алкоголизму или алкогольной зависимости, в основе которого лежит хроническое отравление организма алкоголем. Это хроническое отравление постепенно формирует психическую и физическую зависимость от спиртного и вызывает патологию внутренних органов, нарушение обмена веществ, центральной и периферической нервной системы, психическую и личностную деградацию.

### 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.

### **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.**

В 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, в этой стадии 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, после выпивки 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, тревога, дрожание пальцев рук. Для того чтобы облегчить состояние человек вновь употребляет алкоголь – похмеляется.

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.

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.

### **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. Алкоголь полностью разрушил их нормальные функции.

### **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.

**Если у Вас или у близкого Вам человека имеются признаки алкоголизма – срочно обратитесь к врачу!**

**Без помощи врача очень трудно справиться с болезнью. Помните: чтобы справиться с этой тяжелой болезнью, необходимы современные способы лечения и активное желание самого больного избавиться от недуга!**

### **Куда обратиться за помощью?**

Для помощи больным алкоголизмом, а также другими разновидностями наркоманий в нашей стране существуют специализированные учреждения – наркологические диспансеры. Каждый диспансер обслуживает определенную территорию. Туда могут обратиться самостоятельно или по направлению других специалистов люди, проживающие на данной территории. Им и их родственникам обеспечат:

- консультативную помощь
- обследование
- лечение

Работающие в диспансерах врачи проводят обследование больных, лекарственное лечение и психотерапию, выводят пациентов из состояния похмелья. Широко используются физиотерапевтические процедуры.

## **Мифы об алкоголе**

### **Миф 1. Алкоголь согревает**

Типичный пример обманчивого действия алкоголя. Люди уверены в том, что спирт обладает согревающим свойством. И, поэтому, нет ничего лучшего для замерзшего человека, чем глоток крепкого напитка. Не зря же алкогольные напитки называют горячительными. Однако в этом утверждении содержится лишь толика истины. Согревают организм лишь первые 50 г водки или коньяка. Расширяя сосуды, они нормализуют кровоснабжение внутренних органов. Дальнейшее принятие алкоголя усиливает кровоток в коже, вызывая приятное ощущение тепла. Однако в этом случае усиливается, и теплоотдача организма и человек замерзает.

### **Миф 2. Алкоголь возбуждает аппетит**

Многие любят выпить во время еды «для аппетита», но мало кто знает, что лишь крепкие спиртные напитки в малых дозах (20-25 г водки) вызывают легкое чувство голода, активируя центр насыщения. При этом аппетит просыпается не мгновенно, а лишь через 15-20 минут после принятия алкоголя. При воздействии алкоголя на голодный желудок происходит раздражение слизистой, усиливается выработка соляной кислоты, развивается гастрит, язва, панкреатит.

### **Миф 3. Алкоголь снимает стресс**

Снимать стресс или усталость с помощью алкоголя вошло у многих в привычку. Но снять напряжение и расслабиться помогут лишь малые дозы. Обычно выражение "снять стресс" является синонимом слову "напиться", и в результате, выход из похмелья оказывается тяжелее самого стресса.

### **Миф 4. Алкоголь повышает работоспособность**

Широко распространено мнение о том, что под воздействием алкоголя работает легче. Легкая степень опьянения действительно активизирует мыслительные процессы, но ощущение — это ошибочно. Опыты австралийских ученых доказывают, что при легком опьянении скорость мыслительных и двигательных процессов действительно может возрастать. Но при этом зачастую снижается концентрация внимания, возникает неадекватная реакция и ухудшается качество умозаключений, угнетаются творческие способности.

### **Миф 5. Алкоголь понижает давление**

Алкогольные напитки в небольших дозах ослабляют тонус сосудистой стенки, поэтому многие гипертоники уверены в том, что алкоголь понижает артериальное

давление. Но с приемом алкоголя увеличивается и частота сердцебиения, а от объема крови, "выталкиваемой" в кровяное русло, напрямую зависит артериальное давление. С увеличением объема крови повышается давление, поэтому несправедливо считать алкоголь средством от гипертонии.

### **Миф 6. Качественный алкоголь безвреден**

Правильно отдавать предпочтение дорогим известным маркам, но в умеренных количествах. Злоупотребление даже качественным алкоголем отрицательно сказывается на здоровье. Продукт распада этилового спирта (непременный компонент алкогольных напитков) - уксусный альдегид, поэтому все спиртные напитки оказывают на организм токсическое действие.

### **Миф 7. Алкоголь помогает лечить простуду**

Многие пытаются лечить простуду, принимая водку с лимоном, с медом, с перцем и т.д., при этом люди уверены, что это избавляет от насморка, снижает температуру, уменьшает боль в горле. Однако традиционная медицина не признает таких методов лечения, так как алкоголь снижает иммунитет и утяжеляет течение болезни.

### **Миф 8. Пиво не алкоголь**

Широко распространенное заблуждение - считать пиво неалкогольным напитком, не наносящим никакого вреда здоровью. Но слабоалкогольный не значит безалкогольный. Чрезмерное употребление пива вызывает привыкание, как и любой алкогольный напиток. Недаром в последнее время медики заговорили о таком распространенном явлении, как пивной алкоголизм.

### **Миф 9. Алкоголь улучшает сон**

Частое заблуждение, действительно небольшая доза алкоголя вызывает сонливость, но частое употребление алкоголя вызывает зависимость. У пьющих людей отмечается мучительная бессонница, нередко заканчивающаяся белой горячкой. Не зря говорят «сон алкоголика тревожен и краток».