**Профилактика алкоголизма**

СОДЕРЖАНИЕ

[1. ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ 2](#_Toc63934210)

[2. ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ 2](#_Toc63934211)

[3. КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА? 3](#_Toc63934212)

[3.1 Влияние алкоголя на мозг 3](#_Toc63934213)

[3.2 Влияние алкоголя на сердечно сосудистую-систему 3](#_Toc63934214)

[3.3 Влияние алкоголя на пищеварительную систему 4](#_Toc63934215)

[3.4 Влияние алкоголя на печень 4](#_Toc63934216)

[3.5 Влияние алкоголя на почки 4](#_Toc63934217)

[3.6 Влияние алкоголя на репродуктивную функцию 5](#_Toc63934218)

[3.7 Влияние алкоголя на дыхательную систему 5](#_Toc63934219)

[3.8 Сочетание лекарственных средств с алкоголем 6](#_Toc63934220)

[3.9 Алкоголь и беременность 7](#_Toc63934221)

[4. ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 8](#_Toc63934222)

[4.1 Начальная стадия алкоголизма 8](#_Toc63934223)

[4.2 Вторая стадия алкоголизма 9](#_Toc63934224)

[4.3 Третья стадия алкоголизма 9](#_Toc63934225)

[4.4 Четвертая стадия алкоголизма 10](#_Toc63934226)

[5. ПОДРОСТКОВЫЙ АЛКОГОЛИЗМ 10](#_Toc63934227)

[6. ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА 11](#_Toc63934228)

[7. ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА 12](#_Toc63934229)

[8. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ АЛКОГОЛИЗМА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 12](#_Toc63934230)

[9. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА НА СОЦИАЛЬНОМ УРОВНЕ 13](#_Toc63934231)

# **ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ**

Вся история возникновения алкоголя не позволяет точно и определенно сказать, кто первый его придумаль. У разных народов, в разных концах планеты это происходило в разные времена.

Поэтому, если под алкоголем понимать вообще все спиртосодержащие напитки, то однозначно ответить на вопрос, кто придумал алкоголь, невозможно. Но, если под алкоголем понимать только спирт, то вопрос, кто придумал алкоголь и в каком году, будет иметь вполне определенный ответ.

Согласно рукописям персидского алхимика Ар-Рази, первыми в мире людьми, сумевшими выделить спирт из вина, были арабы, которым удалось это сделать в шестом веке нашей эры. Полученный продукт они назвали «аль коголь», что означало «дурманящий». А самая первая в мире бутылка водки была изготовлена арабом Рагезом в 860 году.

# **ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ**

Действие алкоголя в организме человека происходит следующим образом:

1. Всасывание этанола в стенки желудка (через пару минут после употребления).

2. Усиление кровотока и расширение сосудов, беспрепятственный проход крови.

3. Понижение давления.

4. Кровь не поступает к конечностям, и они не получают кислород.

5. Далее происходит сужение сосудов, приводящее организм в состояние шока. Длительное систематическое употребление алкоголя и подобный процесс оказывают влияние на работу организма и ведут к износу работы сердца и сосудов.

В результате происходит повышение давления, развивается тахикардия, сердце начинает работать в усиленном режиме, вызывая снабжение сосудов обильной массой крови. В данном случае износ мышцы становится неизбежным, а выработка адреналина при употреблении спиртного только усиливает отрицательный эффект.

Также употребление алкоголя приводит к слипанию эритроцитов и утрате их оболочки, что вызывает закупорку капилляров густыми кровяными тельцами. Результат — кислородное голодание клеток и обрастание сосудов жировой прослойкой.

# **КАК АЛКОГОЛЬ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?**

Прием алкоголя — стресс для организма. Длительное употребление спиртных напитков приводит к развитию:

- Нарушений по части психосоматики и неврологии, невроза, депрессии, перепадов в настроении, эпилепсии.

- Сердечно-сосудистых нарушений.

- Тромбов, изменений давления.

- Нарушений работы печени.

- Накопления жидкости в головном мозге.

- Бессознательного состояния и т.д.

## **3.1 Влияние алкоголя на мозг**

Употребление спиртных напитков и развивающийся алкоголизм приводит к безвозвратному разрушению клеток головного мозга. Отвечающие за интеллект клетки, умирая, попадают через лимфу в кровь, затем в почки и выводятся из организма естественным путем.

Сто грамм спирта убивает около 10 тысяч нейронов, которые обеспечивают мыслительный процесс. Это явление не происходит для организма без последствий: в результате человеческий мозг теряет массу и объем за счет высушивания.

Далее человек становится неадекватным, теряет чувство стыда, происходит деградация. Ухудшается память и мыслительный процесс, координация движений, формируются нарушения рефлекторной дуги. Поражения мозга со временем выражаются в психических проблемах.

## **3.2 Влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему**

Бытует мнение, что употребление алкогольных напитков в умеренных дозах приводит к снижению давления, расширяет сосуды и снимает стресс. Это не так.

Согласно исследованиям, этанол — яд, токсичное вещество, которое никак не может пойти на пользу здоровью и пагубно действует на все системы организма. Эффект опьянения происходит за счёт угнетения здоровья человека.

Само же расширение сосудов длится недолго. Затем сосуды вновь сужаются, вызывая покраснение кожных покровов лица и учащение сердцебиения за счет износа органа.

Согласно статистическим данным, самый высокий уровень смертности от заболеваний сердца и сосудов наблюдается у лиц, злоупотреблявших алкоголем.

## **3.3 Влияние алкоголя на пищеварительную систему**

Каков механизм воздействия алкоголя на систему пищеварения? Основная часть алкогольных напитков всасывается именно через желудок, поэтому и мимо этого органа не проходят пагубные последствия.

Алкоголь отрицательно действует на пищеварительную систему: всасываясь в стенки желудка, он обжигает и травмирует их, вызывает воспаление, изжогу и развитие в организме заболеваний хронического характера. Происходит нарушение выработки желудочного сока, соли, катализаторов. Постепенно отмирают железы, вырабатывающие катализаторы белковой природы для нормального пищеварительного процесса.

Нередко развивается панкреатит, т.к. поджелудочная железа не имеет необходимых ферментов для расщепления алкоголя. Также спиртное воздействует на слизистую: провоцируя гастрит, язвенную болезнь желудка, диабет, онкозаболевания.

## **3.4 Влияние алкоголя на печень**

Около 90% спирта расщепляется в печени. Она может расщеплять около 1 стакана спиртного за 10 часов, а остальной попавший в организм алкоголь разрушает клетки.

Печень при употреблении алкоголя страдает в первую очередь от:

-Ожирения;

-Гепатита;

-Цирроза;

-Если при циррозе печени не остановить употребление алкоголя, заболевание перейдет в рак.

## **3.5 Влияние алкоголя на почки**

Почки не только образовывают и выделяют мочу. Они уравновешивают кислотно-щелочной и водный баланс и оказывают влияние на выработку гормонов.

Какие нарушения работы почек вызывает алкоголь?

Когда человек употребляет спиртное, выделительная система начинает работать в усиленном режиме. Почки прокручивают много жидкости и выводят из организма пагубные вещества.

Постоянная перегрузка ослабляет почечную функциональность — постепенно они теряют способность усиленной работы. Влияние алкогольных напитков на почки можно проследить после праздника по опухшему лицу, повышению давления.

Также организм накапливает жидкость, которую почки не в состоянии вывести за счет чего происходит образование камней. При отсутствии своевременной терапии развивается почечная недостаточность. Орган теряет возможность образования и выделения мочи. Происходит тяжелая интоксикация и, как следствие, летальный исход.

## **3.6 Влияние алкоголя на репродуктивную функцию**

Употребление спиртного негативно сказывается и на репродуктивной функции человека. Повреждение клеток у женщин необратимо: они так и остаются в системе и представляют опасность для плода. Оплодотворенная клетка, поврежденная алкоголем, повышает риск серьезных нарушений, развития и возникновения генетических заболеваний, т.е. оказывает негативное влияние на плод. Никто не гарантирует, что произойдет оплодотворение именно больной клетки, но от печальных ситуаций никто не застрахован.

Мужской организм построен иначе и имеет возможность обновления репродукции. Тем не менее для того, чтобы полностью восстановить состав спермы, должно пройти около 3-6 месяцев. Если в течение этого времени не употреблялся алкоголь, происходит полное обновление сперматозоидов.

Также помимо половых клеток страдает и вся система: происходит снижение либидо и ухудшение качества работы органов, оказывающее влияние на весь организм в целом.

Действие спиртного вызывает и гормональные мутации (гормоны ломаются из-за токсинов, происходит неправильная выработка). Организм женщины со временем начинает страдать избытком мужских гормонов (тестостерон), мужчин – женских (эстроген). Меняется внешний облик, характер, происходят психические нарушения и развивается импотенция.

## **3.7 Влияние алкоголя на дыхательную систему**

Спустя время после приема алкоголя, многие ощущают неприятный запах изо рта и тяжелое дыхание. Это связано с тем, что часть этанола выводится из организма через легкие.

Алкоголь (особенно крепкий — коньяк, водка) попавший в организм — высушивает бронхи, легочную поверхность, вызывает недостаток кислорода. Больные испытывают одышку, приступы удушья. Появляются сопутствующие болезни хронического характера.

## **3.8 Сочетание лекарственных средств с алкоголем**

Многим из нас знакома расхожая фраза: «Кто не рискует, тот не пьет шампанского». Но риск не всегда оправдан, особенно если речь заходит о собственном здоровье. Поговорим о том, можно ли сочетать алкоголь и лекарства и на что нужно обратить внимание в инструкции к препарату.

В целом, можно выделить три опасности в отношении лекарств с алкоголем.

Во-первых, и алкоголь, и лекарства, расщепляются в печени. Продолжительное и чрезмерное употребление алкоголя заставляет печень вырабатывать больше ферментов, ускоряющих распад различных веществ. Это в свою очередь влияет на продолжительность действия лекарства, например, действие инсулина у диабетиков. Но разовый прием алкоголя время от времени не влияет на функцию печени.

Во-вторых, алкоголь способен усиливать или ослаблять побочные эффекты лекарств, и это прежде всего касается препаратов, используемых при психических расстройствах. Так, например, алкоголь может усиливать побочные эффекты антидепрессантов (например, сонливость). Этот риск относится также к снотворным и противотревожным препаратам – говорит Eva Ehrlich из Нидерландского института психического здоровья (Тримбос-институт). ''Как и алкоголь, эти препараты замедляют ваш сердечный ритм и дыхание. Алкоголь также усиливает действие этих лекарств, т.е., образно говоря, складывая один плюс один, мы получаем в итоге три, что в результате может опасно замедлить дыхание и сердечный ритм''.

И, наконец, в-третьих, существует огромное количество недомоганий, при которых алкоголь однозначно не рекомендуется. Например, это касается инфекций. Алкоголь замедляет выздоровление вашего организма – и это очень серьезная причина, чтобы при приеме антибиотиков отказаться от употребления алкоголя. При подавленном состоянии алкоголь усугубляет депрессивные и тревожные чувства, особенно на следующий день. Поэтому понятна рекомендация проявлять осторожность в отношении алкоголя при употреблении антидепрессантов.

Сочетание лекарственных средств с алкоголем крайне нежелательно, т. к. сопряжено с высоким риском возникновения негативных последствий. При этом не существует «безопасной» дозы или крепости выпитого. Не пропускайте прием препарата в угоду сиюминутной эйфории от бокала спиртного. Спонтанное прерывание курса лечения ставит под угрозу достигнутый терапевтический эффект.

## **3.9 Алкоголь и беременность**

Влияние алкоголя на беременность, безусловно, нельзя назвать положительным.

Если всего несколько лет назад врачи говорили о том, что бокал дорогого вина не принесет вреда беременной женщине, то сегодня рекомендуется воздержаться от употребления алкоголя в любой форме и в любых дозах.

Самым опасным периодом, когда употреблять алкоголь категорически запрещено, считается первый триместр беременности. В этот период происходит начало формирования основных органов и систем плода.

Алкоголь в первом триместре беременности провоцирует ряд серьезных расстройств: нарушения центральной нервной системы; пороки сердца; заболевания внутренних органов; внешние уродства; недостаточную массу тела и малый рост. Значительные дозы алкоголя могут вызвать отторжение плода или его гибель в утробе матери.

На более позднем сроке беременности малыш сильнее защищен от агрессивного воздействия спиртного. Важнейшие этапы развития пройдены в первом триместре беременности, ребенок продолжает расти и развиваться.

Однако, несмотря на то, что в этот период будущий малыш уже обладает устойчивостью к различным химическим веществам, алкоголь даже в небольших дозах все еще оказывает негативное влияние на него.

Спирт приводит к хронической гипоксии плода, которая в будущем может негативно отразиться на психическом и физическом здоровье ребенка. В исключительных случаях острый недостаток кислорода может привести к гибели еще не рожденного малыша.

Известно, что употребляемый алкоголь может никак не повлиять на зародыш в эмбриональный период, а все последствия возникнут только в период полового развития подростка.

Такие дети отстают от сверстников в интеллектуальном развитии, у них возникают проблемы с адаптацией, общением, хуже учатся в школе, хуже усваивают информацию.

Критическая доза алкоголя для беременной женщины до сих пор не определена. В самом худшем случае она должна быть минимальной, а в лучшем – вообще отсутствовать. Если вы хотите, чтобы ваш малыш был здоровым – оградите себя от алкоголя в любых количествах во время всей беременности и на стадии ее планирования!

Дело в том, что половые клетки, поврежденные алкоголем, у мужчин обновляются только через 90 дней. К сожалению, нет точного срока, за который у женщины могут восстановиться ее половые клетки. Алкоголь оказывает деструктивное воздействие на хромосомы в половых клетках, что приводит к изменению ДНК и рождению малыша с какими-либо аномалиями.

Совсем недавно в современной медицине появилось понятие «синдром внутриутробного алкоголизма». Возникает этот синдром при употреблении беременной женщиной более 30 мл спирта в сутки. Это эквивалентно 1 бокалу вина или шампанского.

Никто не сможет сказать Вам наверняка, сколько именно граммов пива или вина станут фатальными для Вашего ребенка. А главное необходимо осознавать никто кроме Вас самой не понесет ответственности за это в будущем.

# **ПОСЛЕДСТВИЯ ПРИЕМА АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Каждая стадия зависимости имеет определенную симптоматику и отличительные черты. Всего их выделяют 4.

## **4.1 Начальная стадия алкоголизма**

Для данной стадии характерно постепенное увеличение потребляемой дозы алкоголя, формирование зависимости и влияния алкоголя на психологическом уровне.

Симптомы:

- Патологическое желание употреблять спиртное, неспособность себя контролировать или видеть проблему, положительное отношение к алкоголю.

- Развязность и неадекватность поведения, противоречивость.

- Нарушения памяти, повышенная раздражительность и агрессия.

- Отсутствие похмелья, плохое самочувствие в утреннее время.

- Осуждение в трезвом состоянии других зависимых, способность осознавать пагубность алкогольного влияния.

- Развитие алкогольного мышления, отстаивание права на алкоголь и временное снижение дозы спиртного.

## **4.2 Вторая стадия алкоголизма**

Появляется желание увеличивать дозу алкоголя. Зависимость развивается на физическом уровне, т.е. влияние алкоголя настолько существенно, что организм не может нормально функционировать без спиртов. Объем выпитого в сутки крепкого спиртного составляет примерно 500 мл.

Симптомы:

- Появление похмельного синдрома (сообщения организма о формировании зависимости), который длится от 1 до 5 дней — больной испытывает утром непреодолимое желание принять алкоголь. Если же больной не получает в этот период спиртное – появляются вегетативные расстройства в виде жажды, сухости во рту, повышенного чувства тревоги, потери аппетита, отсутствия сна.

- Нарушения работы пищеварительной системы.

- Психические нарушения (нарушения памяти, депрессии, крайний эгоизм, индивидуализм).

## **4.3 Третья стадия алкоголизма**

Разрушения на физическом и психоэмоциональном уровне, формирование слабоумия.

Симптомы:

Увеличение живота у алкоголика как следствие цирроза или снижение веса.

Нарушение речи, мыслительной деятельности, слабоумие.

Речевые нарушения как следствие поражения центральной нервной системы.

Отсутствие похмелья.

Суицидальный склад мышления, депрессивность.

Алкоголь становится средством поддержания организма.

##

## **4.4 Четвертая стадия алкоголизма**

Заболевание на данной стадии не поддается лечению и приводит к смерти зависимого.

Больной страдает, в первую очередь, от:

-Отчуждения от социума: родственников, друзей.

-Тяжелых нарушений психики.

-Неспособности адекватно мыслить.

-Отсутствия интереса к внешнему миру.

-Происходит отказ работы систем организма, смерть.

# **ПОДРОСТКОВЫЙ АЛКОГОЛИЗМ**

Отрицательное воздействие на органы характеризуется стремительным развитием за счет быстрого всасывания этанола в кровь.

Развивающийся алкоголизм у подростков выявить сложнее, а запойное состояние, как правило, отсутствует.

Нередко болезнь развивается в совокупности с наркологической зависимостью и токсикоманией.

Симптомы:

-Повышенная толерантность к этиловому спирту.

-Слабовыраженный похмельный синдром.

-Нарушения памяти.

-Пребывание в состоянии эйфории, повышенное желание разговаривать.

-Формирование хронических заболеваний.

-Депрессивность мышления, расстройства интеллекта.

-Дезадаптация в обществе.

-Алкоголизм у женщин (у женщин привыкание к алкоголю происходит на 40% быстрее, чем у мужчин)

-Течение болезни у женщин более стремительное в связи с пониженной толерантностью к этиловому спирту.

Кратко о симптомах:

-Отсутствие рвотного рефлекса или контроля за количеством потребляемого алкоголя.

-Нелицеприятный внешний вид.

-Дрожь в руках.

-Эмоциональная неуравновешенность.

-Нарушения работы пищеварительной системы.

-Психические нарушения (нарушения памяти, депрессии, крайний эгоизм, индивидуализм, алкогольный делирий).

# **ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА**

Лечение производится несколькими этапами и включает в себя:

Аверсивная терапия – медикаментозный способ купирования алкоголизма и последующей реабилитации патологического состояния, вызванного алкогольным отравлением. При терапии у больных может возникнуть страх перед смертью из-за токсической сочетаемости алкоголя и введенного медикаментозного препарата. Если в период реабилитации аверсивной терапией принимать алкоголь, то могут возникнуть необратимые патологические изменения организма, приводящие к летальному исходу.

Психологическое воздействие – закрепляющие способы привития негативного отношения к алкоголизму после аверсивной терапии. При положительных факторах у больного может сформироваться четкая жизненная позиция, что он может справиться с возникающими проблемами без применения алкоголесодержащих напитков.

Социальная адаптация – восстановление больного как личности и интегрирование в общественную жизнь.

Детоксикация организма – это самый краткий путь выведения из запоя: внутривенное вливание медикаментозных препаратов для корректирования физиологического состояния при резком прерывании потребления спиртных напитков. Данный метод снимает и предотвращает абстинентный синдром.

После детоксикации проводится терапевтическое лечение для предотвращения рецидива, но долгосрочное использование реабилитирующих препаратов может привести к ухудшению физического состояния алкоголика.

Комплексные методы предполагают совмещение двух или нескольких способов терапии. Как правило, это медикаментозная, социальная и психологическая реабилитации больного.

# **ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА**

Профилактика пьянства и алкоголизма разнообразна по своей форме и направленности:

Первичная профилактика алкоголизма – это пропаганда информации о вредном влиянии алкогольной продукции и фатальных последствиях, связанных с принятием спиртного. Социально-общественная ориентировка, стимулирование развития интереса к здоровому образу жизни, агитация к спортивному, активному отдыху. Профилактическую ориентацию проводят медицинские работники, педагоги и психологи.

Вторичные профилактические работы ориентированы на вовлеченных в алкогольную зависимость. Эффективность такого способа увеличивается при участии родственников, друзей, сотрудников и т. д. Профилактика выражается в проведении бесед с больным и предупреждении ситуаций, которые могут спровоцировать алкогольный срыв.

Хронический алкоголизм и его профилактика заключаются в реабилитации людей с возможной дегенерацией и деградацией личности, но имеющих стремление избавиться от пагубной привычки. Основные методы заключаются в проведении собраний анонимных алкоголиков, оказании взаимопомощи и поддержки, восстановлении общественного статуса.

# **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ АЛКОГОЛИЗМА У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Особая степень опасности – это появление алкоголизма у детей и подростков. Причинами могут стать неблагополучные семьи, неправильные идеалы, алкоголическое окружение. Основные профилактические меры направлены на предотвращение развития алкоголизма.

Профилактика заключается в проведении специальных мероприятий в детских учреждениях, привлечении детей к времяпровождению в спортивных, образовательных и тематических секциях.

Главную роль в организации детского досуга выполняют государство и муниципальные учреждения через создание, и развитие развлекательных комплексов, спортивных клубов, театров и стадионов.

# **ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА НА СОЦИАЛЬНОМ УРОВНЕ**

Профилактика предполагает ограничительные меры по реализации, употреблению и пропаганде спиртных напитков на законодательном уровне:

* запрет на покупку алкоголя детям до 18-ти лет;
* фиксирование временного отрезка на реализацию алкогольной продукции в торговых точках;
* запрет употребления алкоголя в общественных местах.