

## 2 июля – День профилактики алкоголизма

Алкоголизм – тяжелое хроническое заболевание, которое начинается с самых легких, почти незаметных для других симптомов и заканчивается тяжелыми осложнениями, ведущими к инвалидности или к смерти. Алкоголизм, как прогрессирующее заболевание, протекает в три последовательно сменяющих друг друга стадии.

Переход от одной стадии к другой происходит плавно и незаметно. Это заболевание никогда не начинается внезапно. Первой стадии алкоголизма обязательно предшествует соблазнительный этап регулярного “культурного” питания, имеющий различную продолжительность, чаще в диапазоне от одного года до десяти лет. Предрасположенные к алкоголизму люди проходят этот этап очень быстро, порой всего за несколько месяцев, далее наступает период малокультурного питания, что, по сути, означает переход в первую стадию алкоголизма. Все алкоголики когда-то начинали культурно.

Каждый человек, систематически употребляющий культурно, рискует стать алкоголиком. Остановить эту болезнь может только полная и окончательная трезвость. Но даже в случае очень редких и кратковременных срывов, например при одном эпизоде в несколько лет, болезнь будет неуклонно прогрессировать. Каждый, даже очень редкий и непродолжительный срыв не просто отбрасывает человека назад, а утяжеляет алкогольную зависимость, все туже затягивая узел проблем.

### **Первая стадия.**

Человек увлекается спиртным, но пить не умеет. Испытывая влечение к алкоголю, пьет не к месту и не знает меры. В состоянии опьянения способен наломать дров. Мы называем это утратой ситуационного и количественного контроля. Самочувствие на следующий день удовлетворительное, потребности в опохмелении пока нет. Появляются амнезии. Это еще не профессионал, но уже любитель высокого разряда. На этой стадии пить, как правило, не бросают, так как здоровья пока хватает. Первая стадия продолжается несколько лет, переход во вторую почти неотвратим.

### **Вторая стадия.**

К симптомам первой стадии присоединяется основной признак алкоголизма - абстинентный синдром. В не очень тяжелых случаях алкоголик способен терпеть до вечера и поправляет здоровье только после работы. Следующий этап зависимости наступает, когда до вечера алкоголик дотерпеть уже не может и опохмеляется в обеденный перерыв. В дальнейшем и до обеда терпеть больше нет сил, и опохмеление происходит с утра, причем со временем все раньше и раньше. Опохмеление ранним утром или еще ночью указывает на переход алкоголизма в запойную стадию. Неизбежны проблемы в семье, на работе (если и то, и другое еще не потеряно). Жизнь

идет под откос, становится неконтролируемой, но признаться в этом самому себе страшно. Алкоголь занимает основное место в сознании, без спиртного жизнь кажется бессмысленной. Семья, дети, работа и все остальное уходят на второй план. Одни пьют почти постоянно, другие – с перерывами, но в обоих случаях болезнь прогрессирует, так как остановить естественное течение алкоголизма, повторяю, может только окончательная трезвость. На этой стадии бросают пить или делают попытки бросить часто, потому что наступает усталость и здоровье уже не то.

### **Третья стадия.**

Закономерный финал многолетнего злоупотребления алкоголем. Стадия деградации и расплаты за попустительство. Тяжелый абстинентный синдром, запои, алкогольное поражение печени и других органов, импотенция, эпилептические припадки, алкогольные психозы, расстройства памяти, энцефалопатия, полиневриты, слабоумие, высокая смертность. Это не любитель, тем более не профессионал, это развалина. Не только лучшие годы безвозвратно потеряны, но, пожалуй, и вся жизнь. Как ни покажется странным, но даже в этой стадии иногда бросают пить, обычно в весьма почтенном возрасте и слишком поздно для того, чтобы успеть как следует насладиться нормальной жизнью.

### **Пивной алкоголизм**

В наше время видеть человека, который пьет пиво на улице,— это обычное явление. Реклама предлагает пить пиво постоянно, в любой жизненной ситуации, фактически идти по жизни с бутылкой. На кого рассчитывают рекламодатели пива?

Прежде всего, на обывателя, верящего всем красивым сказкам о доступном ему по цене “напитке”. Что же касается красивых картинок с пивом на щитах и коротких рекламных “водевилей” на ТВ, то они, прежде всего, адресованы молодежи. В результате на глазах родителей трезвые дети превращаются в пьющую молодежь, а пьющая молодежь в родителей-пьяниц.

Понятно, что проблема роста пивного алкоголизма не волнует производителей этого напитка. Прививая подрастающему поколению с помощью рекламы новый стереотип потребления пива (а фактически — постоянной алкоголизации), они решают другое задание — гарантировано повышение спроса на свой продукт в будущем. Идти, отхлёбывая из горлышка, стало нормой не только для парней. Слабый пол ничуть не отстаёт. Прогуливаются с пивком и совсем юные мамашки с колясками. Пока малыши мирно спят, они неспешно поглощают бутылками пиво и пачками сигареты.

Настоящая эпидемия «пивного алкоголизма», теперь уже и подросткового, — это суровая реальность. Всё чаще наркологи говорят о новой проблеме: повальном алкоголизме среди молодёжи — «пивном алкоголизме». Исследования показали, что хронический алкоголизм от пива

развивается в 3-4 раза быстрее, чем от крепких алкогольных напитков. При этом быстрее наступают изменение личности и слабоумие.

Пиво считается слабоалкогольным напитком, и его регулярное употребление ни у кого не вызывает озабоченности. Возможно, потому, что пивная алкоголизация длительное время не проявляется алкогольными эксцессами с драками и семейными конфликтами. А потребность выпить пива не вызывает такой тревоги, как потребность в водке.

А зря! Пиво – самый вредный из алкогольных напитков. По вредности с ним может сравниться только самогон.

Увлечение пивом вызывает серьезные, необратимые изменения в организме. Его чрезмерное употребление негативно влияет на сердечно-сосудистую систему. Развивается синдром «пивного сердца» или синдром «капронового чулка», когда сердце провисает и плохо качает кровь. По данным ВОЗ, употребление пива повышает риск возникновения рака толстой кишки.

Пиво оказывает вредное воздействие на гормоны человека. Под воздействием солода, одного из компонентов пива, у мужчин вырабатываются женские половые гормоны, вызывающие изменение внешнего вида. У них разрастаются грудные железы, становится шире таз. В молодом возрасте развивается импотенция. Я уже не говорю о «пивном пузе».

У женщин, употребляющих пиво, становится грубее голос, во много раз возрастает вероятность заболеть раком молочной железы. А если это кормящая мать, то у ребёнка возможны эпилептические судороги. В случае пивной алкоголизации тяжелее, чем под действием водки, поражаются клетки головного мозга, потому быстрее разрушается интеллект и наступают тяжелые психопатические изменения.

Производители пива, рекламируя свой товар, стремятся увеличить приток покупателей тем, что пиво не алкогольный, а слабоалкогольный, якобы безвредный и чуть ли не полезный “напиток”. Однако за последние годы содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 14% (т.е. соответствует по спиртосодержанию винам), тогда как в бытность СССР крепость пива в зависимости от сорта колебалась в пределах 1,5-6%, а чаще - от 2,8% в Жигулевском до 3,5% в Московском.

Некоторые СМИ рекомендуют употреблять его беременным женщинам и кормящим матерям для лучшей лактации, а детям - для более сладкого, глубокого сна. Утверждают при этом, что пиво богато витаминами и полезно для здоровья. Эти витамины, по большей части группы В, поступают в пиво преимущественно из солода. Но в процессе изготовления пива концентрация их значительно снижается. И, например, чтобы обеспечить дневную потребность в витамине В1, следует пить 10 л пива за день или съесть 300–400 г черного хлеба из муки грубого помола. Что лучше?

А вот о вредных веществах, которые содержатся в пиве, производители замалчивают. Например, допустимые нормы содержания тяжелых металлов в пиве такие (в мг/кг): свинец — 0,3, кадмий — 0,003, серебро — 0,2, ртуть —

0,005, медь — 5,0, цинк — 10,0. Не сложно подсчитать, что, например, предельно допустимую дозу кадмия, который добавляют к пиву для образования и содержания пены, легко можно превысить, выпив свыше 2 бутылок (1 литр) пива. Не исключено, что атипизм пивного алкоголизма частично обусловлен не только большим объемом жидкости, которая попадает в организм (водная интоксикация), но и дополнительным (а возможно, основной) токсичным действием солей тяжелых металлов.

Пиво всегда считалось «стартовым» напитком, с которого начинали практически все алкоголики, постепенно переходя к горячительным напиткам. Теперь же часто наблюдается другая ситуация, когда путь к алкоголизму начинают с пива и им же «заканчивают». Этот социальный и в то же время медицинский феномен очень опасен. Порог и скорость возникновения и прогресса алкогольной болезни у разных людей зависят преимущественно от обмена веществ. Очевидно, что риск растет при условии раннего начала алкоголизации (в подростковом возрасте) при систематическом употреблении пива и превышении его разовой дозы свыше 1 литра.

Больные пивным алкоголизмом попадают в больницы в крайне тяжелом, запущенном состоянии, чаще всего с выраженным слабоумием и снижением личностной оценки. Именно потребление пива является первопричиной искалеченных судеб миллионов наших соотечественников. Наркологи утверждают, что алкоголь является самым агрессивным из наркотиков, а пивной алкоголизм характеризуется особой жестокостью. Этим и объясняется завершение пивных вакханалий драками, убийствами, изнасилованиями и грабежами. Таковы основные последствия пивного алкоголизма.

Пивная субкультура - это начало культуры наркотизма, ведущей к деградации поколений, а в конце концов - к гибели всего народа. Сегодня люди должны со всей ответственностью решить для себя, пить или не пить вообще? Или, как сказал классик: быть или не быть?

### **Женский алкоголизм**

Когда заходит речь об алкоголизме и алкоголиках, разговор чаще всего сворачивает в «мужское» русло. Наверное, дело в том, что пьющий мужчина по ряду причин чаще оказывается на виду. И лишь немногие имеют представление о том, сколько невидимых миру женских слез капает в бокалы со спиртным. Женский алкоголизм — явление, о котором широкой публике известно немного, и потому вокруг него рождается масса всевозможных мифов.

Женский алкоголизм - чрезвычайно распространенное явление в наше дни. Однако о нем говорят в гораздо меньшей степени. На это есть несколько причин.

Во-первых, женский алкоголизм скрывается чаще мужского. Пьющая женщина, с точки зрения общества, - явление более постыдное, чем пьющий

мужчина. В результате женщина часто пьет в одиночку или выпивает, думая, что никто не замечает ее состояния.

Во-вторых, женщины с большим трудом, нежели мужчины, признаются в том, что выпивают. И с еще большей неохотой соглашаются с диагнозом - женским алкоголизмом.

Женский алкоголизм отличается более поздним началом заболевания и более быстрым прогрессированием. Женский алкоголизм часто сочетается с депрессивными, тревожными и невротическими расстройствами. В характере женщин с алкогольной зависимостью выражены демонстративность, раздражительность, быстрая утомляемость, психическая истощенность.

Женский алкоголизм требует длительного и серьезного лечения, и вполне победим, но только в одном случае: если за женщину есть кому бороться, если у нее имеется семья. Ответственность перед близкими, чувство, что кто-то в тебе нуждается, — один из мощнейших стимулов, который помогает женщине выздороветь. А без стимула положительного результата в такой ситуации не добиться.

Хочется отметить, что те женщины, которые все-таки так или иначе обратились за помощью, могут не только избавиться от алкогольной зависимости, но и начать получать удовольствие от жизни. Многие из них специалисты после основательного лечения учат дозированному употреблению спиртного, чтобы была возможность участвовать в каких-то торжествах, а не отсиживаться стыдливо в углу, бормоча себе под нос: «Извините, мне нельзя пить». Все возможно при желании решить проблему.

Поэтому женщинам стоит прислушаться к трем важным советам:

Учитесь обсуждать свои душевные переживания со специалистами, а не с приятельницами, которые зачастую в душе могут радоваться тому, что проблемы не только у них одних.

Тем, у кого в роду есть (или были) пьющие родственники, особенно мужского пола, следует быть крайне осмотрительными в отношениях с алкоголем и на любом этапе стараться контролировать себя.

Старайтесь, так или иначе, организовать свою личную жизнь, даже если поначалу деятельность гораздо важнее, чем грязные носки мужа, пеленки и кастрюльки. Обязательно в жизни наступит этап, когда семья покажется благом.

Лечение алкоголизма со времен выявления данного заболевания и по сегодняшний день представляет собой достаточно сложную проблему. Ученые спорят о причинах, механизмах формирования и развития этого заболевания, из чего вытекают различные подходы к лечению алкоголизма.

В наиболее признаваемых определениях алкоголизма среди причин преобладает наследственность. Также многие ученые сходятся во мнении, что это прогрессирующее заболевание. Другими словами, механизмы

развития болезни таковы, что при естественном их развитии алкоголизм будет прогрессировать, а состояние здоровья человека - ухудшаться. Итоги же алкоголизма очевидны всем - личностная деградация и смерть от сопутствующих заболеваний (инсульты, инфаркты, энцефалопатии, цирроз печени, травмы, психозы и др). Лечение алкоголизма таким образом, продлевает человеку жизнь.

Таким образом, несмотря на всю сложность данного заболевания, заниматься лечением необходимо, как минимум, для того, чтобы не давать болезни прогрессировать. Целью лечения алкоголизма является достижение полного отказа от употребления алкоголя на максимально возможный период (в идеале - на всю оставшуюся жизнь). Этот период называется ремиссией заболевания. Существует мнение, что нет ничего проще, чем вылечиться от алкоголизма - нужно всего лишь бросить пить. Однако, для человека, у которого сформировалась зависимость от алкоголя, это является сверхсложной задачей.