

## О вреде алкоголя

**Ещё в 1975г. ВОЗ отнесла этиловый алкоголь к «наркотикам, подрывающим здоровье населения»**

**По данным Большой Советской энциклопедии «алкоголь относится к наркотическим ядам»**

**Государственный стандарт (№1053 ГОСТ 5964-82) определяет его как «сильнодействующий наркотик»**

Основное действующее вещество любого алкогольного напитка – этиловый спирт, но он не только поступает извне, а образуется в ходе биохимических реакций расщепления пищи. В крови он содержится от 0,004 до 0,01%. Расходуется на поддержание нормальной работы нервной системы человека, для обеспечения эмоциональной настроенности и психологической уравновешенности человека лишь вне приёма алкоголя извне. При многократном поступлении алкоголя извне, он встраивается в цикл биохимических преобразований. У человека постепенно отпадает необходимость в нужной и полезной пище, уменьшается количество ферментов участвующих в её расщеплении (их выработка постепенно атрофируется), а поскольку организму нужна энергия – он перестраивается на работу с внешним спиртом. Это и есть основная причина возникновения физической зависимости. Круг замыкается. Человек живёт за счёт алкоголя - «пьёт и не закусывает».

**Фермент алкогольдегидрогеназа** расщепляет этиловый спирт до уксусного альдегида с выделением углекислоты, воды и энергии. Количество АДГ в организме и определяет то количество спиртного, которое можно выпить без видимых последствий для самочувствия. Если мало АДГ – то человек получает передозировку алкоголя очень быстро. Конечно, влияет и вес человека, и наследственность, и перенесенные заболевания печени. Но в организме человека вырабатывается ещё один фермент, расщепляющий этанол – это мышечная каталаза, поэтому интенсивная мышечная работа ускоряет процесс отрезвления. АДГ в больших количествах вырабатывается у всех южных народов, которые тысячелетиями в пищу употребляют виноград. У северных народов, а мы русские — северный народ, **алкогольдегидрогеназа** не вырабатывается практически совсем. Вот почему если несчастному **чукче, ханту, якуту** 5 раз наливают по «100 грамм», то на 6-й раз они уже все — алкоголики. У них вообще в организме нет этого фермента.

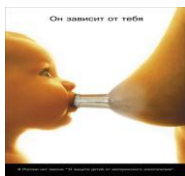
**Сразу после употребления алкоголя** этиловый спирт, попадая в кровь, разносится по органам и тканям богатым водой, замещая её. Так, в спинно-мозговой жидкости его оказывается в 5-10 раз больше, чем в крови. Возрастает активность эндорфинной (опиоидной) системы организма, возбуждается центр удовольствия, расположенный в гипоталамусе. Этим и объясняется *первоначальная* эйфория и дальнейшая мозговая симптоматика - человек теряет контроль над своими поступками. Нарушается деятельность эндокринных желез, в том числе, принимающих участие в выработке половых гормонов. *Одномоментное* содержание большого количества алкоголя в крови нарушает работу той области мозга, которая управляет дыханием, может наступить смерть от его остановки.

Попадая в кровь этиловый спирт **повреждает эритроциты**, имеющие отрицательный заряд: вместо того, чтобы отталкиваться – они начинают слипаться. Человеческий мозг состоит из 15 млн. нейронов, каждый из которых питает свой микрокапилляр. Он настолько тонкий, что эритроциты по нему могут проходить только в 1 ряд, а алкогольная склейка эритроцитов его закупоривает, проходит 7-9 минут, и мозговые нейроны безвозвратно погибают. Чем выше концентрация спирта в крови, тем интенсивнее процесс склеивания, и тем больше гибнет мозговых клеток, следовательно, после каждой поступившей в организм дозы алкоголя, человек необратимо становится глупее. Это объясняет и состояние эйфории, т.к. для определённой стадии кислородного голодания характерно состояние возбуждения. Итак, причина эйфории при выпивке – отмирание нервных клеток, которые как известно не восстанавливаются.

**Какие отдалённые последствия употребления алкоголя?** При поступлении алкоголя в организм возникает расширение сосудов. Частое расширение сосудов приводит к покраснению кожи, что особенно заметно на лице. Вместе с тем, первоначальное расширение кровеносных сосудов может смениться выраженным спазмом – и при истончённой сердечной мышце закончится инфарктом, а при нарушениях мозгового кровообращения инфарктом или инсультом головного мозга. Частое и длительное употребление алкоголя приводит к обезвоживанию органов и тканей, организм преждевременно стареет, в т.ч. кожа становится сухой, морщинистой, волосы - ломкими. Исключив поступление белков, жиров углеводов и витаминов с пищей, организм ослабевает, мышцы, в т.ч. и мышцы сердца, истощаются. А поскольку сердцу приходится справляться с тем же объёмом крови, то оно увеличивается в объёме, так называемое **«бычье сердце»**.

Малое количество съеденной пищи и большое количество выпитого приводят к разъеданию стенки слизистой желудка и появлению язвы.

10% алкоголя выделяются из организма с дыханием, потом, мочой, остальные 90% перерабатываются в печени. Метаболизм этанола снижает активности трикарбоновых кислот, ослабляет образование глюкозы из белков, жиров и других веществ и усиливает синтез жирных кислот, которые, откладываясь в клетках печени в виде жировых соединений, приводят к **жировому перерождению, а затем и циррозу печени**. Вследствие нарушения очищающей функции печени токсические продукты распада этанола отравляют организм, что в комплексе с витаминной и углеводной недостаточностью (головному мозгу не хватает глюкозы) вызывает нарушения психики. У 10% лиц, страдающих алкоголизмом, возникают алкогольные психозы, часто сопровождающиеся галлюцинациями.



**У детей алкоголиков** (либо просто пьющих родителей) часто наблюдается недостаточность эндогенного этанола, что вызывает их отставание в умственном и социальном развитии. Преодолеть этот недостаток можно двумя способами: первым — воспитание с детства в условиях здорового образа жизни при постоянном развитии интеллекта; вторым — началом принятия алкогольных напитков, что на ранних этапах вызывает иллюзии некоторого “облегчения”, однако, в дальнейшем лишь усугубляет ситуацию. Описанное в предыдущем абзаце — основная причина, которую можно условно считать биохимическим стимулятором алкоголизма у детей пьющих родителей (или алкоголиков), или иначе ответом на вопрос: «как передаётся наследственность алкоголизма».

**Можно выделить шесть видов мотиваций к употреблению алкоголя.**

- - Жажда удовольствия. Рассуждения сводятся к следующему: «Почему я должен отказать себе выпить, ведь жизнь одна.»
- - С целью снять состояние эмоционального напряжения, тревоги, беспокойства, неуверенности. «отключиться от неприятных воспоминаний».
- - Безволие и повышенная подчиняемость, неспособность противостоять окружению. «Я пью, как и все, не хочу быть белой вороной».

- - Для того, чтобы поднять тонус, повысить активность и улучшить работоспособность. «чтобы взбодриться».
- - Чтобы привлечь внимание окружающих сложной рецептурой коктейля, редкими марками вин. Такие пациенты считают себя «тонкими ценителями спиртного».
- - Следуя традиции: по санкционированным и несанкционированным праздникам.

**Культурные традиции** «дают разрешение» людям с детства (причащение при крещении) на употребление алкоголя, если родители вовремя (лучше до рождения ребёнка, либо на ранних стадиях его детства) не пересмотрели своё отношение к употреблению алкоголя, не объяснили ему, что такое алкоголь и как он воздействует на организм человека. То есть, детский (и юношеский) алкоголизм в первую очередь это следствие доминирующей в обществе (и в семье в частности) культуры, а недостаток эндогенного этанола — лишь один из факторов, добавляющих вероятность того, что ребёнок будет пить. Именно поэтому в пьянстве и алкоголизме в первую очередь “виновато” не прошлое родителей (прошлое уже не переделать: что делать, если родители выросли в культуре вопиющего невежества по отношению ко многим жизненно важным вопросам), а их настоящее и намерения на будущее.

А наличие цели в жизни, критичная самооценка, сила воли, своевременный отказ от выпивок, благоприятное окружение, являются теми сдерживающими социальными факторами, которые не позволят человеку опуститься и стать зависимым.

Однако лучше не искушать судьбу. Алкогольная зависимость у взрослого человека формируется в течение 3-4 лет, у подростков – в течение 1,5-2-х. А желание поддержать компанию, традицию, снять стресс возникают, к сожалению, не так уж и редко, и для некоторых могут оказаться губительными в будущем. Выпивайте ради жизни, но не живите ради выпивки. Оставайтесь независимы!

Врач-валеолог  
УЗ  
райЦГЭ

«Осиповичский  
Ксения Рак