**Беседа на тему: «Алкоголизм и здоровье».**



Человечество, по-видимому, долго не знало действия алкоголя. Предполагают, что лишь со времени появления керамической техники, примерно за 8 тыс. лет до нашей эры, возникла

возможность изготовления слабых алкогольных напитков из меда, плодовых соков. Пальмовый или сладкий плодовый сок, оставаясь в открытых сосудах, вполне

естественно подвергался брожению и превращался в вино. Тогдашнее состояние техники не позволяло людям изготовлять алкогольные напитки, крепость которых превышала бы 10-12 градусов.

Благодаря своему свойству обуславливать приятное ощущение (эйфорию) вино распространилось во многих странах мира. О вредном влиянии алкоголя знали уже и в древние времена.

*Например,* когда однажды Диогену на пиру подали чашу с вином,он принял ее,но разлил.Его стали упрекать в том, что он губит вино. Мудрец отвечал: «Если бы вино не погибло от меня, то я погиб бы от вина». Пифагор советовал пьянице, как мог бы он перестает пить: «Пусть чаще смотрит на дела, которые делает он в пьяном виде». Конфуций (V в. д. н. э.) и Будда (VI в. д. н. э.) запрещали пить вино.

* + Магомет запрещал пить вино под страхом избиения палками – сорок ударов для свободного человека и восемьдесят палок – для раба.

Китайский император Ву Ванк (1200 лет до н. э.) даже подвергал смертной казни всех лиц, захваченных в общей попойке.

В Англии когда – то существовал обычай надевать на алкоголиков ярмо и водить их по улицам.

Но в XIII в. пьянство распространилось по всей Европе, чему способствовали опыты алхимиков, особенно Раймонда Люля, овладевшего техникой изготовления этилового спирта.

До XVI в. в России пили преимущественно мед, пиво, иногда привозное вино. С XVI в. быстро начала распространятся из Западной Европы водка. Иван IV заводит «царевы кабаки», но решено было ограничить число этих заведений по одному на город. В 1652 году по совету Патриарха Никона, было установлено «продавать водку по 1чарке человеку».

* сожалению, многие смотрят на употребление алкоголя, как на обычное явление, как на средство повеселиться или повысить аппетит. Другие считают, что алкогольные напитки в чем – то способствуют оздоровлению организма. Медицинская статистика же установила, что примерно из 16 бытовых пьяниц 1 становится хроническим алкоголиком. Мужчине для этого требуется 3-10 лет, а женщине 1-3 года.

Более того, любители вина спиваются в 4 раза быстрее, причем болезнь протекает более злокачественно. Сухие вина нарушают водно – солевой обмен в организме человека, что приводит к тяжелым артритам, подагре, ожирению. То же, и еще в большей степени, относится к шампанскому – он быстрее и активнее всасывается. Если человек будет пить шампанское ежедневно, хотя бы по 1 бокалу, он через год неминуемо станет алкоголиком.

Особенно алкоголь опасен для подросткового организма, и людей с различными заболеваниями. Чем раньше подросток начинает употреблять алкогольные напитки, тем больше вероятность того, что он станет хроническим алкоголиком. Каждый второй хронический алкоголик начал этот путь еще до 14 лет.

На молодых алкоголь влияет несколько иначе, чем на взрослых людей:

1. Алкогольная болезнь формируется в более короткие сроки, в течение 1,5-3 лет систематического употребления (у взрослых через 3-10 лет).
2. Психические и невротические расстройства проявляются ярче и шире:
   * снижение умственной и физической деятельности;
   * пропадание чувства радости, интереса.
   * повышение конфликтности (в общении с окружающими, в семье).

**Алкоголизм формируется поэтапно.**

* теле здорового, не употребляющего алкоголь человека, постоянно присутствует около 0,2 мл спирта, так называемого эндогенного этанола (вырабатываемого внутри организма за счет обменных процессов). Он используется организмом для управления различными биохимическими процессами и обеспечивает 10% энергетических потребностей организма. Снижение его количества, вызывает стрессовое состояние. При приеме 10 мл спирта количество алкоголя сразу же увеличивается в 50 раз.

На первом этапе адаптации к алкоголю, организм через отравление, рвоту, головные боли пытается показать своему хозяину возникшую опасность, т.е. включает механизм защиты. На этой стадии употребление алкоголя, как правило, случайное.

На втором этапе все чаще появляется желание употребить спиртные напитки для поднятия настроения и активности, для облегчения общения. Зависимость от алкоголя еще явно не проявляется.

На третьем этапе, при достаточно частом употреблении в организме прекращается производство эндогенного (собственного) этанола. Поэтому при прекращении приема спиртного, как уже отмечалось, возникает стрессовое состояние выражающееся в раздражительности, конфликтности. В связи, с чем возникает желание вновь принять алкоголь. Удовлетворение желания запускает порочный круг с постепенным наращиванием количества выпитого алкоголя и крепости напитков. Это уже говорит о сформировавшейся психической зависимости. Повышение устойчивости к водке –первый признак начинающегося алкоголизма, симптом серьезного заболевания.

На четвертом этапе переносимость спирта внезапно понижается, и у заядлого алкоголика даже малые дозы вина вызывают тот же эффект, как и большие порции в прошлом. Развивается физическая зависимость (у молодых людей в течение 1,5 лет от начала систематического употребления спиртного).

Теперь четко проявляется похмельный алкогольный синдром, который возникает на второй день после выпивки и означает сформировавшуюся потребность поддерживать постоянную определенную концентрацию алкоголя в крови, вследствие включения его в обменные процессы. Т. е. снижение и прекращение потребления алкоголя сопровождается тревожно – подавленным настроением, раздражительностью, бессоницей, расширением зрачков, потливостью, тремором рук, усилением сердцебиения, головными болями, рвотой, онемением, особенно конечностей.

Алкоголизму, как болезни, свойственно изменять человеческую личность за счет искажения и огрубения присущих больным особенностей. Личность становится как бы «более дешевым изданием самого себя».

При алкоголизме возникает деградация личности. Человек теряет над собой контроль, утрачивает чувство долга, отличается равнодушием, грубостью, агрессивностью, злобой, замедляется умственное развитие.

**Острая интоксикация алкоголем.**

При хроническом потреблении алкоголя поражается весь организм. Нет ни одного органа в теле человека, который не подвергался бы его разрушительному действию. Нарушается обмен веществ, возникает глубокое поражение желез внутренней секреции ( и прежде всего половых), наблюдается патология нервной, с/с систем, печени, почек,

разрушаются защитные механизмы организма. Злоупотребление алкоголем сокращает жизнь на 20 лет.

**Действия алкоголя на нервную систему.**

Мозг! Вот что страдает первым. Как хороший растворитель, алкоголь приводит к склеиванию эритроцитов, образованию тромбов. Попадая в сеть капилляров, тромбы закупоривают целые ветви их, что ведет к нарушению кровообращения. Когда это

случается в головном мозге, то гибнут нейроны мозга, как клетки наиболее чувствительные к нарушению кровообращения и питанию кислородом. Повреждаются структура и функции мембран мозговых клеток и нейромедиаторов, переносящих заложенную в импульсах информацию от нейрона к нейрону. Элитные структуры мозга, отвечающие за волю, совесть, способность принимать быстрые оптимальные в конкретной ситуации решения несут наибольшие потери от алкоголя. Парализующее влияние на высшие отделы ЦНС отмечается уже при приеме малых доз алкоголя: затрудняется процесс восприятия окружающей обстановки, ухудшается память, искажается оценка времени.

**Действие на пищеварительную систему.**

Алкоголь поражает секреторную, ферментативную и моторную функции. Хотя количество желудочного сока увеличивается, однако резко снижается его качество. Сначала начинает усиленно выделяться желудочный сок с повышенным содержанием соляной кислоты, которая вызывает раздражение слизистой оболочки. Развивается гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока. Через некоторое время возникает хронический гастрит с пониженной или нулевой кислотностью. Вследствие снижения в желудке ферментов, нарушается усвоение из пищи витаминов, белков, минералов.

**Действие на печень.**

Печень перерабатывает (обезвреживает) около 95% алкоголя. Уже однократный прием большой дозы алкоголя вызывает нарушение функций печени, которые полностью восстанавливаются, если употребление алкогольного напитка не повторяется в течение длительного времени. Если же человек систематически употребляет спиртные напитки, то изменения в печени постоянно увеличиваются и могут приобрести стойкий характер. Выделяют 3 нарастающие по тяжести, сменяющие одна другую, формы патологии: жировая дистрофия, гепатит, цирроз.

Алкогольная жировая дистрофия (ожирение печени). Часто не диагностируется из – за скудности клинических проявлений: может проявляться в чувстве переполнения желудка, скоплении газов, поносе, болезненности при пальпации правого подреберья. Жировая дистрофия возникает вследствие исчезновения углеродов из клеток печени и накоплении

* них жира. С течением времени эти клетки погибают, и возникает воспаление ткани печени – алкогольный гепатит. Это хроническое заболевание возникает, если алкоголь продолжает поступать в организм.

Алкогольный цирроз – необратимый процесс. Болезнь продолжается 1-2 года. Для людей с циррозом печени риск заболевания раком печени составляет 30%.

Печень много пьющих людей перерабатывает алкоголь несколько быстрее, чем печень изредка употребляющих спиртное, за счет привыкания человек может много выпить и относительно быстро трезветь, но до известного момента. Рано или поздно печень выходит из строя и утрачивает способность перерабатывать химические вещества. Алкоголь разрушается тогда более медленно. Люди на этой стадии пьянеют от меньшего количества алкоголя, чем прежде, и трезвеют медленнее.

**Действие на мышцы и кожу.**

Злоупотребление алкоголем вызывает обезвоживание и преждевременное старение кожи, волос и ногтей. За счет расширения кровеносных сосудов возникает покраснение кожи. У хронических алкоголиков меняется форма носа, его кончик утолщается и становится красным.

Хроническое употребление алкоголя часто приводит к ослаблению и истощению мышц, нарушению жирового обмена.

**Действие на с/с систему.**

Вследствие нарушения обменных процессов, сердце выпивающего человека оказывается обильно покрыто жиром, который к тому же «прорастает» в толщу сердечной мышцы, ослабляя силу ее сокращения.

Алкоголь значительно повышает свертываемость крови, вследствие чего может образоваться тромб. Если этот тромб закупорит просвет артерии – возникает инфаркт. К тому же после начального расширения сосудов, в результате 2х фазного действия алкоголя, в последствии наступает их сужение.

Среди больных алкоголизмом нередко наблюдается скоропостижная смерть в связи с обезболивающим действием алкоголя. Т. к. боли, которые могли бы сигнализировать об инфаркте, маскируются состоянием алкогольного опьянения и не применяется соответствующее лечение.

**Действие алкоголя на дыхательную систему.**

Алкоголь из организма частично выделяется легкими, при этом он повреждает ткань легких и приводит к возникновению хронических заболеваний, в результате чего они могут погибнуть от прогрессирующего крупозного воспаления легких.

**Действие на иммунную и мочевыделительную системы.**

* связи с ослаблением выработки иммунитета и под влиянием алкоголя обостряются все хронические воспалительные заболевания.

Диуретическое действие алкоголя (стимуляция образования мочи) – это миф. Это действие возникает только во время подъема уровня алкоголя в крови и отсутствие при постоянном или снижающемся уровне. У хронических пьяниц алкоголь наоборот вызывает задержку воды, что приводит к опуханию суставов и обрюзглости.

**Злоупотребление алкоголем коррелирует с повышенной частотой многих видов рака:** рак печени,молочной железы,кожи,щитовидной железы и др.

**Действие алкоголя на половую сферу.**

Хроническое злоупотребление алкоголем влияет на репродуктивную систему у представителей обоих полов. У женщин может сбиваться месячный цикл или отсутствовать овуляция, увеличивается частота гинекологических расстройств, бесплодие.

* мужчин – алкоголиков уменьшается способность печени разрушать женские гормоны (надпочечники у всех мужчин производят некоторые женские половые гормоны). Результатом этого является определенная феминизация: увеличивается грудь, утончаются или утрачиваются волосы на теле, уменьшается половое влечение и способность к эрекции. У приблизительно 1/3 мужчин – алкоголиков развивается половая слабость (импотенция).

Даже небольшая доза алкоголя ослабляет критическую оценку своих поступков, что приводит к случайным половым связям. Почти в 100% случаев с пьянством связано заражение венерическими болезнями.

Повреждающее действие алкоголя на женский организм в 250 раз сильнее. Это объясняется постоянным количеством женских половых клеток, которые закладываются при рождении и не обновляются до смерти (у мужчин – через 3 года). При каждом потреблении алкоголя, получившие генетическое повреждение женские половые клетки, остаются поврежденными до конца жизни, и количество таких клеток с каждым разом увеличивается.

Риск родить неполноценного ребенка существует не только в том случае, когда будущая мать злоупотребляет алкоголем хронически. Известны убедительные данные о возможности повреждения плода при периодическом употреблении алкоголя «для общения». Вероятность повреждения плода присутствует при любом количестве (уровне) потребления алкоголя.

Многие женщины употребляют спиртные напитки, не зная, что беременны. А повреждающее действие алкоголя на плод максимально в течение первых 3х месяцев беременности.

Наиболее опасные сроки формирования пороков плода:

мозг – от 30 до 150 дней;

глаза – от 30 до 150 дней;

сердце – от 35 до 60 дней;

конечности – от 45 до 60 дней.

Таким образом, алкоголь до рождения действует на потомство разными путями:

1. вызывая патологические процессы в важнейших органах родителей, определяющих среду для развития зародыша и плода;
2. воздействуя на половые клетки – зачатки будущего организма;
3. оказывая действие на зародыш и плод.

**ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО.**

**Статья №162,**

**Часть I** «Распитие спиртного в общественном месте».

Распитие джин-тоника, пива, вина в месте, где могут присутствовать люди, лица до 18 лет не имеют права.

**Часть II** «Появление в пьяном виде в общественном месте».

Достаточно запаха спиртного для составления протокола и взымания штрафа с родителей. При повторном случае в течение года до 18 лет ставятся на учет. Это может затруднить поступление в ВУЗ, т. к. администрация делает запрос в милицию на всех поступающих.