

## Влияние алкоголя на организм человека

**Алкоголизм** – опасная болезнь, связанная с физической и психической тягой к приему спиртных напитков. Хотя эта проблема наблюдается во всех странах мира, но в России алкоголизм приобрел масштабы национального бедствия, эпидемии.



Алкогольное цунами растет, расходится волнами, захватывая всех на своем пути. Многочисленные примеры алкогольной деградации населения буквально окружают любого человека, независимо от особенностей среды проживания. Статистика 2016 года представляет ужасающие цифры. Это социальная проблема, которая негативно влияет на социально-экономическое и нравственно-духовное развитие населения. Под угрозой национальная безопасность, так как алкоголь увеличивает развитие различных заболеваний и повышает смертность, способствует повышению преступности и насилия.

Один из значимых факторов, который делает проблему алкоголизма в России актуальной, связан с низкой культурой потребления спиртного и привлечением к этому детей. Не бывает безвредного количества спиртного. Оно наносит вред здоровью человека в любом количестве, сильно ударяя по его психике. Особенно это проявляется на неокрепших организмах. Подростковый алкоголизм в России с каждым годом молодеет. По данным опросов большинство ребят 12-14 лет уже пробовали алкоголь. Существует не мало причин пристрастия молодежи к горячительным напиткам - образ жизни родителей, круг общения, реклама, наследственность, желание быть круче своих сверстников.

Очень быстро развивается среди детей пивной алкоголизм. Зависимость растет с большой скоростью, с каждым днем требуется все большая порция пива. И самое опасное - это врожденный алкоголизм. Такой зависимостью страдают дети, чьи родители распивали спиртные напитки во время зачатия и вынашивания ребенка. Такие дети часто рождаются с различными патологиями развития, пороками органов. Кроме того, существуют и такие случаи, когда родившемуся ребенку требуются каждодневные дозы спиртного для успокоения.



Алкоголизм среди прекрасных дам, становится все более распространенным, к 2016 году в России уровень заболеваемости существенно вырос. Неудачи в личной жизни, потеря родного человека, проблемы на работе приводят к желанию отвлечься и забыть о проблемах. И если рядом нет близкого человека, способного поддержать, женщина принимает общество совсем неинтересных, но выпивающих людей. Возможность расслабиться и на время забыть о бедах постепенно переходит в психологическую, а потом и физиологическую зависимость. Женский алкоголизм становится все более распространенным, у женщин-алкоголичек снижается детородная функция,



многочисленны случаи рождения детей с различными патологиями, пороками. Женский алкоголизм развивается намного стремительней, поэтому разрушение организма происходит быстрее. Обычно женщины до последнего момента скрывают свое пристрастие, и обращаются к наркологу на запущенной стадии. А это снижает эффективность лечения и делает его более сложным ввиду хронических заболеваний, полученных в результате чрезмерного употребления спиртного. Чтобы понять весь ужас происходящего, нужно знать те последствия, к которым приводит алкоголизм.

Алкоголизм является тяжелым трудноизлечимым заболеванием, которое приобретает хроническую форму. Данное заболевание приводит к тому, что больной испытывает сильное влечение к алкоголю, меняется степень его переносимости, наблюдается деградация личности. Помимо повреждения мозга, которое влечет за собой возникновение многих заболеваний и преждевременное старение, алкоголизм приводит и к другим тяжелым последствиям. Речь идет о провоцировании возникновения в организме необратимых последствий, которые выражаются в проявлении негативных изменений внутренних органов. Алкоголизм приводит к развитию таких заболеваний, как алкогольная энцефалопатия, кардиомиопатия и нефропатия. Помимо этих заболеваний возникают алкогольный гепатит, панкреатит и гастрит, нарушается иммунная система, проявляются разные виды анемии и повышается риск кровоизлияния в головной мозг.



Под его воздействием страдают следующие органы и внутренние системы:

- пищевод. В результате алкоголизма происходит варикозное расширение вен, которое может привести в конечном итоге к внутреннему кровоизлиянию;
- желудок. Спиртные напитки стимулируют активную выработку ферментов, которые приводят к разрушению слизистой и стенок желудка. Желудок начинает переваривать сам себя, развиваются рак желудка, язвы;
- поджелудочная железа. Потребление алкоголя вызывает спазмы в поджелудочной железе, ферменты скапливаются внутри. Орган начинает разбухать, воспаляться, гнить. Все это приводит к развитию панкреатита и панкреонекрозу;
- кишечник. Под действием спиртных напитков разрушается защитный слой желудочно-кишечного тракта, нарушается кровообращение, образуются многочисленные эрозии, которые в дальнейшем перерастают в язвы и злокачественные опухоли;
- кровь. Потребление алкоголя приводит к тому, что эритроциты в крови слипаются, разносятся по всему организму, закупоривая капилляры и обезвоживая организм;
- печень. Негативное воздействие от употребления алкоголя в первую очередь ощущает печень. Клетки органа отмирают, покрываются жиром. В результате печень обрастает жиром, развивается жировая гепатоз. Впоследствии заболевание перерастает в цирроз и рак печени;



- мозг. От употребления алкоголя даже при небольших дозах гибнут тысячи клеток головного мозга, которые выводятся на следующий день с мочой. В результате умственная деятельность человека существенно снижается;

• сердце. От алкоголя мышцы сердца слабеют, теряют эластичность. Сердце постепенно покрывается жиром, увеличивается в размерах. Вокруг органа образуются тромбы, которые перекрывают доступ кислорода к сердцу. Все это вызывает инфаркты и инсульты.

Нередко алкоголь является причиной смерти человека. Кроме того, нередки случаи летального исхода из-за употребления суррогатов, некачественных спиртных напитков.

• Смертность от алкоголизма. По продолжительности жизни Россия стоит после таких стран, как Мавритания, Йемен и Таджикистан. И если главными причинами высокой смертности в этих государствах считается бедность населения, отсутствие чистой питьевой воды, низкий уровень медицинского обслуживания, нехватка пищи, то в России причина одна – водка.

У нас 23,4% всех смертей случилось в результате злоупотребления алкогольными напитками. Причем, из них 63,9% составили мужчины работоспособного возраста. Такими темпами численность населения нашей страны к 2025 году уменьшится на 12-14 миллионов человек.

**Стадии алкоголизма.** Алкоголизм и его стадии развиваются постепенно, как любая привычка и болезнь. Стадии алкогольной зависимости характеризуются поэтапным увеличением потребности больного в выпивке, неспособностью себя контролировать и адекватно воспринимать ситуацию.

**Первая стадия алкоголизма** начинается с того, что человек постепенно увеличивает дозы алкоголя и пьет чаще, чем раньше. Он пьет много, придумывая различные предлоги для употребления алкоголя. На первой стадии алкоголизма развиваются характерные симптомы: человек быстро теряет над собой контроль, ведет себя неадекватно и развязно. На следующий день отмечается плохое самочувствие, но пока нет желания опохмелиться. Некоторые моменты могут пропадать из памяти. Первая стадия алкоголизма обычно продолжается несколько лет, но затем плавно перейти во вторую стадию. На первой стадии развития алкоголизма человек не воспринимает свою тягу, как болезнь.



Река с ручья начинается,  
а пьянство с рюмочки.  
**ЖИВИ ТРЕЗВО!**



**Вторая стадия алкоголизма** наблюдается практически у 90% пациентов, находящихся на учете в наркологических центрах. У пациента повышается устойчивость к спиртным напиткам, поэтому он выпивает за сутки около 500 мл водки или других крепких алкогольных напитков. На второй стадии алкоголизма выделяют прежде



всего абстинентный синдром. Для него характерно желание опохмелиться на утро, с каждым разом дозы увеличиваются, что приводит к затяжным запоям. Настроение больного часто меняется и зависит от употребления алкоголя. Без выпивки он становится злым, агрессивным, может страдать депрессиями, наблюдаются постоянные провалы

в памяти. **Третья стадия алкоголизма** является этапом «потерь и минусов», считается завершающей и проявляется наиболее тяжелыми признаками и последствиями. На 3 стадии алкоголизма у больного наблюдаются изменения в психике и во всех системах организма. Повышается устойчивость к алкоголю, человек пьет уже систематически каждый день и по нескольку раз в день небольшими дозами. Для сильного опьянения достаточно маленькой дозы алкоголя. Человек довольно быстро деградирует, как личность. Разрушения в нервной системе и работе внутренних систем организма приводят к частичной потере движений, речи, низкому уровню интеллекта и неспособности логически мыслить. Клетки мозга разрушены и не поддаются восстановлению.

Под **профилактикой алкоголизма** понимают такие способы, которые направлены на формирование негативного отношения к спиртному. Главной задачей является формирование такого образа жизни у человека, в котором у него не будет тяги к алкоголю. Профилактика алкоголизма является очень важной и необходимой, ведь легче предупредить и предотвратить, чем бороться с последствиями, да и лечение протекает тяжело и не всегда бывает успешным. Многие алкоголики после курса терапии чувствуют облегчение, но после некоторого времени вновь возвращаются к этой губительной привычке – пить алкоголь. Профилактика алкоголизма имеет различные формы и направления.

**Первичная профилактика** направлена на предупреждение возникновения алкоголизма. Такие мероприятия педагогов, психологов, медицинских работников обычно направлены на рассказ о пагубных действиях алкоголя, с прививанием знаний о вреде алкоголя и тяжелых последствиях его употребления, с социальным ориентированием личности, пропагандой здорового образа жизни, занятий спортом. Чтобы в результате у человека сформировалась альтернативная жизнь, в которой алкоголь не будет играть никакой роли. Ведь доказано, что самым лучшим методом профилактики алкоголизма, является формирование сознания личности человека так, что алкоголь больше не является ценностью в жизни.

**Вторичная профилактика** ориентирована на людей, которые уже оказались в плену алкогольной зависимости. Эффективность этой формы в значительной степени увеличивается при вовлечении в процесс ее проведения членов семьи, друзей и близких больного алкоголизмом. Мерами помощи алкоголикам являются беседы с больными, которые проходят лечение от своей зависимости. Очень важным является участие в этот период специалистов – психологов и врачей в сопровождении больного и его семьи, и предупреждение ситуаций, могущих спровоцировать срыв. В программу может входить психологическая консультация и посещение общества анонимных алкоголиков.



**Алкоголизм лучше предупредить, чем столкнуться с ним в результате жизненного кризиса!**