

ВРЕД АЛКОГОЛЯ

Алкоголь вреден – это знают все. Но многие относятся к этому факту, как к аксиоме, не требующей доказательств и пояснений. Поэтому мало кто может ответить на простой вопрос: «А в чем вред алкоголя?». Психология человека такова, что ему необходимо представить худшее, чтобы полностью отказаться от спиртного и не допустить его негативного влияния на свой организм. Вот почему важно знать в подробностях все возможные последствия и вред от употребления алкоголя. Вредные вещества, содержащиеся в алкоголе. Алкогольные напитки содержат в своем составе некоторое количество этилового спирта (C_2H_5OH). В небольших количествах для взрослого человека это органическое вещество неопасно. Но нет такого алкоголя, в котором бы не присутствовали различные добавки. Вкусовые и ароматические модификаторы добавляют туда специально. А в плохо очищенных напитках в небольшом количестве остаются ядовитые вещества, которые наносят серьезный вред. Сюда относят: сивушные масла; тяжелые изоалкиловые спирты; метиловый спирт; уксусный и муравьиный альдегиды; ацетали; кетоны; фенол и представители других классов органических соединений. В зрелых красных винах часто обнаруживаются сульфиты, которые могут стать причиной алкогольного отравления и тяжелого похмельного синдрома.

Существует ли безвредный алкоголь? Можно попытаться провести математические расчеты и вычислить содержание этанола в разных напитках, или внимательно вычитывать на этикетках всех бутылок информацию об имеющихся в них примесях и добавках. Но вывод будет один: все алкогольные напитки несут общий вред, а каждый в отдельности может причинить организму человека специфический урон. Безвредного спиртного, так же как и безопасных доз, просто не существует. Никто не может предсказать реакцию организма со 100% вероятностью на небольшое количество низкоалкогольного напитка. О вреде алкоголя в непредсказуемо малых количествах много интересного могут рассказать хирурги, гастроэнтерологи и даже патологоанатомы, почерпнувшие эти сведения из своей врачебной практики. Какой вред приносит алкоголь нашему организму? Частое употребление спиртного в больших дозах (а иногда и в очень скромных количествах) приводит к нарушению работы систем и органов, негативно влияет на деятельность всей нервной системы и головного мозга в частности, осложняет ход и развитие хронических и острых заболеваний и может стать причиной несчастных случаев. Вред для нервной системы. Этанол является химически активным веществом. Попадая в организм, он довольно быстро замещает в сложнейших биохимических реакциях другие компоненты и взаимодействует с ними по-своему. Таким образом он влияет на работу мозга и всей нервной системы. Сначала после употребления алкоголя усиливается выработка адреналина, дофамина, серотонина. Это ведет к дальнейшим изменениям: появляется чувство тревоги, говорливость, усиливается возбуждение. В процессе привыкания организм начинает требовать увеличения дозы, развивается алкогольная зависимость. После этого могут проявиться и другие осложнения: депрессии; подавленное состояние; склонность к суициду; галлюцинации; судороги; повреждение сосудов головного мозга и др. На определенном этапе уменьшение вреда алкоголя на организм становится невозможным. Вред алкоголя для сердца и легких. Алкоголики больше других подвержены легочным и сердечно-сосудистым заболеваниям. У них часто развивается: пневмония; различные хронические и острые заболевания легких; туберкулез; анемия; кардиомиопатия; аритмия и другие болезни. Влияние на печень и пищеварительную систему. На фоне злоупотребления спиртным может развиваться: алкогольный цирроз печени; гепатит; ожирение печени; гастриты и язвы; рак пищевода; панкреатит. Клетки печени и других органов активно разрушаются ацетальдегидом, который образуется в нашем организме из алкоголя под действием специфического фермента. Из-за высокой калорийности алкогольных напитков, человек, зависимый от них, пьет больше, а ест

меньше. Его организм насыщается спиртом, не получая при этом никаких питательных веществ. Происходит истощение всех тканей, кроме жировой. Связанный с этим недостаток важных витаминов и минералов сразу запускает сложный механизм поражения всех систем и органов. Нельзя не отметить, что спиртосодержащие вещества повышают риск развития раковых заболеваний, подагры, инсульта, болезней и отклонений в развитии плода. Об этом говорят врачи и статистика. Социальный вред алкоголя. Употребление спиртных напитков становится причиной заболеваний, полумертвых судеб, бедности, загубленных талантов. Это зло, которое расстраивает здоровье и разрушает жизни. Какой социальный вред алкоголя? Под воздействием алкоголя совершается большая часть преступлений и ошибок в жизни. А коварство в том, что такие последствия невозможно предугадать, пригубивши в первый раз рюмку. Алкоголь – это причина большинства: дорожно-транспортных нарушений; убийств; драк; сексуальных насилий; незапланированных беременностей; случаев передачи половых инфекций; распада семей. Предотвратить или уменьшить эту печальную статистику может только активная пропаганда здорового образа жизни и разъяснение вреда алкоголя во всех подробностях. Иллюзия счастья, которая возникает после употребления этого легализованного наркотика, длится недолго. А цена за короткий момент эйфории – здоровье и жизни людей. У людей нет врожденной потребности в алкоголе. Традиции употреблять спиртное в праздники и по торжественным случаям каждый следует по-разному. У одних получается найти зыбкую грань между положительным и вредным эффектом от алкогольных напитков и не переступить ее, а другие этого не могут. Каждый должен понять, чем вреден алкоголь, признать это и отказаться от медленного, но верного самоубийства.

У ВАС ЕСТЬ ПРАВО ЗНАТЬ ВСЮ ПРАВДУ ОБ АЛКОГОЛЕ

Чем опасен? Алкоголь – одно из самых опасных изобретений человечества, причина болезни, от которой ежегодно погибает больше людей, чем от СПИДа и туберкулеза вместе взятых, к сожалению, прочно вошел в нашу жизнь. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в мире от алкоголизма страдают порядка 140 миллионов человек. В масштабах 7-миллиардной Земли цифра не кажется такой уж пугающей. С другой стороны, 140 миллионов – это население 14 стран, сопоставимых с Беларусью: 14 Греций, 14 Бельгий, 14 Португалий... Это население одной России, но целиком – от Калининграда до Чукотки, включая новорожденных детей и немощных старцев. Ежегодно алкоголь отнимает жизни более чем у 3 миллионов человек. В совокупности это равноценно тому, что с географической карты мира каждый год исчезают такие города, как Берлин и Мадрид. Или каждые два года минус Санкт-Петербург... Да что там! Эта цифра почти вдвое превышает население Минска... Следствием алкогольных возлияний становится каждое второе преступление на планете. Алкоголь – наиболее частая причина разводов, социального сиротства и беспризорности. Средняя продолжительность жизни людей, страдающих алкогольной зависимостью, не превышает 50 лет. Это на 15–20 лет меньше, чем в среднем живут люди, у которых нет проблем с алкоголем. Материальный ущерб последствий алкоголизации мирового сообщества исчисляется сотнями миллиардов долларов ежегодно... Что предпринимается? Нет такой страны, которая бы не столкнулась с проблемой алкоголизма, как нет такой страны, которая не стремилась бы ее решить. Беларусь не исключение. Всего каких-то 25 лет назад количество алкоголя, потребляемого на душу населения в нашей стране, достигало критических цифр – до 30 литров в год. И это при том, что, по оценкам экспертов ВОЗ, 8 литров – допустимый предел, превышение которого может нанести непоправимый ущерб здоровью нации. Одним из важнейших факторов, способствующих снижению количества алкоголя, потребляемого на душу населения в нашей стране, является грамотная политика государства и реализация множества социальных программ по профилактике и предупреждению алкоголизма.

Благодаря этому в течение последних 5 лет в Беларуси наметилась устойчивая тенденция к сокращению потребления алкоголя. Так, в 2008 году количество выпиваемого алкоголя исчислялось 17 литрами на душу населения. К 2011 году эта цифра снизилась до 13,4 литра. Положительная тенденция сохраняется до сих пор. В 2015 году, по официальным данным, на каждого нашего соотечественника приходилось по 9,05 литра алкоголя. Больше всего алкоголя в мире потребляют венгры (19,22 литра на душу населения). Среди лидеров также Эстония, Словения, Соединенное Королевство Великобритании и Северной Ирландии... Такие данные приведены ВОЗ по итогам исследования, проведенного в 2014 году. Также в течение последних 5 лет в Беларуси наблюдается устойчивая тенденция к снижению количества людей, страдающих алкоголизмом и состоящих на официальном наркологическом учете. В 2010 году, например, под наблюдением наркологов находились почти 196 тысяч человек, в 2013-м – 190 тысяч. В настоящее время на официальном учете по алкогольной зависимости чуть более 184 тысяч человек. Но расслабляться рано. Проблема алкоголизма до сих пор остается острой и не теряет актуальности. **Алкоголизм – это болезнь.** В 1952 году ВОЗ официально признана зависимость от алкоголя серьезным заболеванием и включен в международную классификацию болезней. Грань перехода от первой рюмки к алкоголизму настолько призрачна, размыта и индивидуальна, что зачастую порождает обманчивое восприятие своего состояния и позднее осознание формирования тяжелой зависимости. Алкоголизм не передается по наследству. Ни один алкоголик никогда не мечтал стать таковым. Зависимость формируется с подачи самого человека, при его непосредственном участии и усердии. Ни одна доза алкоголя, какой бы мизерной она ни была, не проходит для организма бесследно. Алкоголизм не появляется из ниоткуда, имеет несколько стадий развития, чреват осложнениями, а при злокачественной форме течения болезни однозначно грозит летальным исходом. Женский, подростковый, пивной алкоголизм – одна и та же болезнь. Только у женщин и подростков она развивается в разы быстрее, чем у мужчин, имеет более злокачественные формы течения и гораздо сложнее поддается лечению. Алкоголизм – проблема в большей степени не медицинская, но социальная. Алкогольная зависимость, пожалуй, единственное заболевание, при котором клиническая картина наблюдается у одного человека, а в адекватном лечении, как правило, нуждается всё ближайшее окружение больного. У вас есть право знать, что алкоголизм – это всегда хроническая форма болезни, трудно поддающаяся лечению, но шанс вернуться к трезвой жизни есть у каждого! Мы поможем вам реализовать свое право на знание. И только вам решать, как им распорядиться.