

## **Материал к единому дню информирования по теме: «Влияние пьянства и алкоголизма на здоровье населения»**

Человек начал изготавливать и употреблять спиртные напитки за много столетий до нашей эры. Вероятно, уже в первобытном обществе с целью достижения опьянения употребляли перебродившие фрукты, мед. С развитием земледелия и виноградарства широко распространилось изготовление вин. Многочисленные исторические исследования показывают, что вино было широко распространено у самых различных народов древности. В Древнем Китае, например, алкогольные напитки изготавливали из риса, в Индии — из пшена, риса или ячменя, в Иране из конопли. Скифы получали опьяняющий напиток из кобыльего молока. Египтяне первыми научились варить пиво. В Древней Греции и Древнем Риме в честь сбора винограда устраивались празднества — вакханалии (Вакх — бог виноделия), сопровождаемые разгулом и пьяными оргиями, название которых стало нарицательным.

Спиртные напитки быстро завоевывали многочисленных приверженцев из-за своей способности изменять психическое состояние человека, особенно настроение, вызывая разнообразные приятные ощущения, как правило, ошибочные, т. е. иллюзии. После приема алкоголя улучшается самочувствие, ослабляются тоска и печаль, появляются беззаботность и веселье. Робкий — становится смелым, молчаливый — разговорчивым и т. д. Окружающее воспринимается в искаженном свете, заглушается голос разума, человек перестает быть самим собой. Исчезают социальные запреты, беспокойство и волнение. В состоянии алкогольного опьянения нарушается поведение человека (конфликты в семье, невыход на работу, нарушение правил общественного порядка, сексуальная расторможенность)

В наши дни проблема употребления алкоголя очень актуальна. От этого страдает все общество, под угрозу ставится порастающее поколение, здоровье будущих матерей. Вред алкоголя очевиден. Если же учесть необратимость наступающих при алкоголизме в организме человека изменений, то это означает, что ставший алкоголиком подросток остается неполноценным в отношении здоровья человеком практически на всю оставшуюся жизнь.

Алкоголь является психоактивным веществом, вызывающим зависимость. Алкоголизм и пьянство - разные стадии злоупотребления алкоголем. Чаше всего, когда речь идет о злоупотреблении алкоголем, имеют в виду пьянство. Пьянство, в свою очередь, является причиной возникновения хронического заболевания — алкоголизма, которое характеризуется появлением изменений в психике, болезненным влечением к алкоголю, утратой контроля количества выпитого,

синдромом похмелья и другими устойчивыми последствиями, такими как алкогольные психозы, расстройства памяти, слабоумие. Заболевание трудно поддается лечению, поскольку физическая зависимость от алкоголя осложняется психологической зависимостью.

## **Влияние алкоголя на организм человека**

Вред алкоголя на организм человека может принимать впечатляющие масштабы. Алкоголь относится к веществам, которые оказывают вредное влияние практически на все системы организма человека. Понятно, что особенно опасно его действие для растущего, еще не сформированного организма. Если же учесть необратимость наступающих при алкоголизме в организме человека изменений, то это означает, что ставший алкоголиком подросток остается неполноценным в отношении здоровья человеком практически на всю оставшуюся жизнь.

Пьющий человек ставит под удар физическое и психическое здоровье — страдают внутренние органы, разрегулируется работа важнейших систем, управляющих человеческим телом (особенно опасно влияние алкоголя на иммунную систему), происходит деградация личности, что обусловлено воздействием на нервную систему человека. Алкоголь снижает активность иммунной системы, поэтому алкоголики чаще и тяжелее болеют.

По данным исследователей средняя продолжительность жизни пациентов с алкоголизмом приблизительно на 15 лет меньше, чем людей, не злоупотребляющих спиртными напитками. В Гродненской области в 2018 году умерло 801 человек страдавших хроническим алкоголизмом, а за 5 месяцев 2019 года - 364. Обобщая результаты различных исследований, можно отметить, что у лиц с алкоголизмом частота развития панкреатитов достигает 60%; гастритов и язвы желудка – 20%; туберкулеза – 15-20%; кардиомиопатии – 26-83%. За период злоупотребления спиртными напитками у каждого четвертого больного формируется серьезная патология сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, и у каждого двадцатого – патология органов дыхания. На фоне злоупотребления алкоголем прогрессирует туберкулез легких, рак легких, хронические бронхиты.

Алкоголь тормозит рост и задерживает развитие психических и половых функций и мышц, отражается на внешнем виде человека. Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет: его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени.

**Влияние алкоголя на центральную нервную систему** определяется, прежде всего, тем, что при его употреблении именно в ее клетки он попадает в первую очередь. Концентрация алкоголя в ткани

головного мозга в 1,5 — 2 раза выше, чем в других тканях. После употребления он быстро вызывает возбуждение нервной системы, и у человека появляется чувство легкости и веселья. Однако по мере нарастания концентрации алкоголя в нервной клетке и, соответственно, возбуждения оно постепенно переходит в так называемое запредельное торможение. Очень важно, что в первую очередь в него впадают те отделы мозга, которые контролируют поведение, отношения человека с другими людьми, критичность в отношении к собственному поведению. В результате выключения этих центров в состоянии опьянения человек становится болтливым, агрессивным, а сам себе он кажется чрезвычайно умным и остроумным, сильным и смелым. Не случайно, поэтому многие преступления и опасные поступки, грозящие жизни и здоровью как самого этого человека, так и окружающих его людей, совершаются в состоянии алкогольного опьянения.

Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация. В сосудах развиваются ранние склеротические изменения, и возрастает риск кровоизлияния в мозг. Алкоголь разрушает связи между нервными клетками мозга, вырабатывая в них потребность в алкоголе и алкогольную зависимость. Разрушение клеток мозга и дегенерация нервной системы, порой приводят к органическому психозу.

Помимо этого, чрезмерное употребление алкоголя приводит к развитию неврозов и симптоматической эпилепсии, острых нарушений мозгового кровообращения (инсульты).

**В половой системе** человека алкоголь разрушает белки, которые составляют основу строения половых желез, и жиры, являющиеся важнейшей частью половых гормонов. У мужчин снижается половая функция, наступает алкогольная импотенция, а у женщин под влиянием алкоголя снижается способность к деторождению, отмечаются нарушения работы молочных желез (отсутствие молока у кормящих матерей). Более того, проникая в мужские половые клетки, алкоголь вызывает поражение их генетического аппарата, и если такой сперматозоид оплодотворяет яйцеклетку, то ребенок может родиться неполноценным, с различными физическими и психическими дефектами, умственным недоразвитием. Сейчас точно известно, что умственно отсталые, с физическими уродствами дети могут родиться от здоровых родителей, единственной виной которых было зачатие, произошедшее в состоянии алкогольного опьянения одного или обоих родителей.

Французские ученые на большом статистическом материале доказали, что большое число мертворожденных были зачаты в период карнавалов, и даже появился термин «дети карнавалов», «дети воскресенья». В Болгарии было установлено, что от 23 хронических алкоголиков родились 15 мертворожденных и 8 уродов.

Особо следует указать, что алкоголь часто приводит к ослаблению половой функции у мужчин, особенно молодых. В результате человек лишается возможности иметь крепкую семью, потомство.

#### **Влияние алкоголя на сердечно-сосудистую систему:**

Злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда. Вследствие чего возникает алкогольная кардиомиопатия (поражение сердечной мышцы) и последующая сердечно-сосудистая недостаточность, которая ставит больного на край могилы. У лиц, злоупотребляющих алкогольными напитками существенно увеличивается риск развития гипертонической болезни и возникновения острого инфаркта миокарда.

**Пищеварительная система** человека под влиянием алкоголя также испытывает значительные неблагоприятные изменения. Сам алкоголь вызывает разрушение слизистой оболочки желудка и нарушает выработку ею пищеварительных соков. Под его действием затрудняется усвоение организмом многих важных веществ, например, витаминов и белков. Постепенно развиваются гастрит, а затем и язва желудка, нарушается обмен веществ, быстрее идут процессы старения. Постоянное воздействие алкоголя на стенку тонкого кишечника приводит к изменению структуры клеток, и они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и минеральные компоненты, что заканчивается истощением организма алкоголика.

Больные, страдающие алкоголизмом, в 10 раз больше подвержены вероятности заболеть панкреатитом и диабетом, чем непьющие: алкоголь разрушает поджелудочную железу – орган, продуцирующий инсулин, и глубоко извращает обмен веществ.

Печень человека выполняет многие важные функции. Одной из них является разрушение и выведение из организма попавших или образовавшихся в нем вредных веществ. Одним из таких веществ и является алкоголь. Учитывая, что 95% всего поступающего в организм алкоголя обезвреживается в печени, ясно, что этот орган страдает от алкоголя больше всего: возникает воспалительный процесс (гепатит), а затем и рубцовое перерождение (цирроз), которое занимает 5-е место среди других причин смерти.

Доказано, что цирроз печени развивается не только от крепких спиртных напитков, но и от регулярного употребления слабых, в том

числе и от пива. Десять процентов хронических алкоголиков страдают циррозом печени, и 75% людей, страдающих циррозом печени, - алкоголики или были ими. Цирроз печени предшествует развитию асцита (жидкость в животе), бактериального перитонита (воспалется выстилка брюшной полости), поражениям мозга, кровотечениям из сосудов пищевода, увеличению селезенки, функциональной почечной недостаточности, анемии.

**Легкие**, обеспечивающие газообмен между организмом и средой, после приема алкоголя начинают выполнять защитную роль и выводят его из организма, что проявляется в неприятном запахе, идущем изо рта выпившего человека. Такую роль они продолжают играть в течение всего периода, пока алкоголь или продукты его распада остаются в организме, т.е. в течение, по крайней мере, нескольких дней. В результате происходит распад нежной легочной ткани, и возможности дыхательной системы постепенно все больше снижаются, развиваются заболевания органов дыхания: возникает туберкулез, воспалительные процессы в легких (бронхит, пневмония), которые приобретают затяжной характер.

Заметные изменения под влиянием алкоголя происходят и в **костно-мышечной системе** из-за нарушения усвоения организмом кальция и фосфора, необходимых для построения активно растущих его костей; как следствие замедляется рост. Нарушения возникают непосредственно и в мышечной системе, работоспособность мышц и степень их напряжения (тонус) падают, вплоть до дегенерации мышц.

Непосредственное токсическое действие алкоголь оказывает на обмен витаминов (особенно группы В), нарушение которого обуславливают поражение **периферической нервной системы** в виде полиневритов. Возникает снижение зрения, слуха и обоняния.

Употребление алкоголя в ряде случаев влечет за собой **смерть от случайных отравлений алкоголем и суррогатами алкоголя**. В гродненской области от случайных отравлений алкоголем в 2018 году погибло 165 человек, из них от отравлений суррогатами алкоголя 18 человек.